

Zostało tylko

5
DNIby zamówić prenumeratę pocztową
"Głosu" na sierpień

4,40

ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-9178

Nr indeksu 348-570



9 770137 917052



Piątek 16 lipca 2021

magazyn

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

Region. Strażacy ochotnicy z aż 35 jednostek z umowami na sprzęt

strona 4


 Dodatek
telewizyjny
na tydzień

**Cieężka kontuzja
nie musi już ozna-
czać końca ka-
riery dla piłkarzy**

strona 24



Osobowość Roku 2020: prof. Bogusław Machaliński


Nasza akcja

Wczoraj była uroczysta gala plebiscytu. Laureaci odebrali statuetki i dyplomy. Byli też z nami laureaci edycji 2019

strona 6



Będziemy promować szczepienia przeciw COVID-19



Nasza akcja
Dorota Kania

redaktor naczelna Polska Press

Polska Press Grupa startuje z akcją #szczepiMYgminy! Razem z gminnymi władzami będziemy promować szczepienia przeciw Covid-19

W odpowiedzi na Narodowy Program Szczepień, media Polska Press Grupy ruszają z akcją #szczepiMYgminy. Wiemy już, że - aby zapobiec czwartej fali - wszyscy musimy się zaangażować. Jako jedna z największych grup medialnych w Polsce czujemy się w obowiązku wspomóc władarzy gmin w promocji szczepień.

Wszystkie ręce na pokład! - zależy nam na uświadomieniu Polakom, jak ważne jest zaszczepienie się

przeciwko koronawirusowi. Przez ostatnie półtora roku żyliśmy w wyjątkowo restrykcyjnych warunkach sanitarnych, większość z nas jest już zmęczona słuchaniem o kolejnej fali pandemii. Dlatego tak ważne jest, aby jak najwięcej osób zgłosiło się na szczepienia. To, co możemy zrobić to szeroko pojęta promocja szczepień. Z tego właśnie względu wychodzimy naprzeciw mieszkańcom i władarzom gmin i zachęcamy ich do wzięcia udziału w naszej akcji. Wspólnie uchronimy się przed kolejną falą pandemii!

W serwisie #szczepiMYgminy będziemy udostępniać użyteczne informacje o szczepieniach:

- dane o liczbie szczepień w poszczególnych gminach,

- informacje o liczbie szczepień w Polsce w porównaniu do reszty świata,
- listę punktów szczepień w poszczególnych regionach,

- artykuły dotyczące mobilnych punktów szczepień w województwach,
- bloki z poradnikami na temat szczepień.

Wspieramy gminy w akcjach informacyjnych i promocyjnych, ale przede wszystkim odpowiadamy na wszelkie pytania nurtujące Czytelników - gdzie się zaszczepić w ich najbliższej okolicy, jak się przygotować do szczepienia i dlaczego nie warto się go obawiać.

Zachęcamy do przyłączenia się do akcji #szczepiMYgminy!

©P

Jutro u nas

Janusz Chabior

W drugim małżeństwie znanego aktora nie ma cichych dni.



Dzieci

Obowiązki z wiekiem

Domowe obowiązki dopasowane do wieku wyrobią dobre nawyki.



Kuchnia

Chłodziarki i zupy

Idealne na upalne letnie dni. Szybkie i proste w przygotowaniu.



LOTTO

14.07.2021 r., godz. 21.50

Multi Multi: 3, 17, 19, 33, 35, 37, 40, 41, 44, 52, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 69, 70, 73, 78 plus 52

Ekstra Pensja: 2, 6, 21, 25, 35+1

Ekstra Premia: 6, 19, 29, 30, 32+1

Mini Lotto: 12, 15, 30, 31, 40

Kaskada: 1, 3, 4, 6, 10, 12, 13, 17, 19, 20, 21, 22

Super Szansa: 1, 1, 7, 7, 1, 0, 2

15.07.2021 r., godz. 14

Multi Multi: 2, 5, 8, 11, 25, 26, 29, 30, 38, 42, 43, 48, 49, 52, 55, 66, 71, 72, 74, 78 plus 55

Kaskada: 1, 2, 3, 5, 6, 9, 12, 17, 18, 19, 20, 22

Super Szansa: 7, 8, 8, 4, 2, 9, 1

WALUTY Z 15.07.2021

USD	3,8629 (-)
EUR	4,5777 (-)
CHF	4,2349 (-)
GBP	5,3490 (-)

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

Pogoda w regionie

Dzisiaj

26°C
18°C



Barometr
1016 hPa
Wiatr
7 km/h
Uwaga
możliwe deszcze

Sobota

26°C
18°C



Barometr
1017 hPa
Wiatr
16 km/h
Uwaga
burza z deszczem

Niedziela

26°C
18°C



Barometr
1015 hPa
Wiatr
14 km/h
Uwaga
burza z deszczem

Kończymy na roczek. Ostatnia prosta dla ratowania życia Ingi

Region

Marek Jaszczyński

marek.jaszczyński@polskapress.pl

Do 8 sierpnia została przedłużona zbiórka na ratowanie zdrowia niespełna rocznej Ingi z Przęsocina. Kwota zbiórki została obniżona z 10 do 8,5 mln zł. Obecnie na liczniku jest ponad 5 mln 330 tys. zł. Jedyłą nadzieją na zatrzymanie postępu choroby jest kosztowna terapia genowa.

- Dzięki wielkiej pomocy kwota zbiórki została obniżona, to kolejny krok w kierunku najważniejszego celu, o który walczymy od miesięcy - mówią rodzice dziewczynki. - Zbliżają się pierwsze urodziny Ingi. Jest jeden prezent, który możemy jej podarować razem! Każda akcja, każda inicjatywa to dla nas nowy zastrzyk nadziei. Wciąż powtarzamy Ingusi, że musi jeszcze chwilę poczekać, ale czas nam się kończy.

Jedenastomiesięczna Inga choruje na rdzeniowy zanik mięśni. Potrzebna jest droga terapia genowa, która powstrzyma postęp choroby i po-

zwoli Indze zacząć nowy etap życia.

Rodzice koszmarną diagnozę usłyszeli w listopadzie 2020 r., kiedy małeństwo miało dwa miesiące. Okazało się, że dziecko choruje na rzadką i ciężką chorobę genetyczną. To rdzeniowy zanik mięśni typu pierwszego, który powoduje, że w rdzeniu kręgowym nieodwracalnie obumierają neurony odpowiedzialne za skurcze i rozkurcze mięśni. Jej mięśnie wciąż ulegają osłabieniu, nawet te odpowiedzialne za oddech

3,2

miliona złotych - tyle pieniędzy jeszcze brakuje, żeby mała Inga z Przęsocina miała szansę wygrać ze śmiertelną chorobą

czy przeżywanie. Choroba może okazać się śmiertelna.

Obecna zbiórka ma zakończyć się 8 sierpnia. Na jej koniec brakuje jeszcze 38 proc. potrzebnej kwoty. ©P

REGION



Podwodne szkolenie nurków

Żołnierze 2 stargardzkiego batalionu saperów ćwiczą w Wędrzynie. To czterech nurków i dwóch żołnierzy zabezpieczenia. Zgrupowanie potrwa do dziś. - Doskonalenie nawigacji podwodnej i technik nurkowania oraz podtrzymywanie wysokiej kondycji psychofizycznej - tak wygląda zgrupowanie poligonowe - mówi kpt. Błażej Łukaszewski z 12 Szczecińskiej Dywizji Zmechanizowanej. Zgrupowanie jest w ośrodku szkolenia nurków w Wędrzynie. - Miejsce to pozwala żołnierzom podnosić kwalifikacje dzięki jeziorom ze zróżnic-

wanym ukształtowaniem dna i licznymi wrakami, które tam się znajdują - dodaje oficer. - W ich profesji nie ma miejsca na nawet drobne pomyłki, więc przed zanurzeniem każdy nurek musi być bardzo dobrze przygotowany, sprzęt dopięty na ostatni guzik, a następnie spędzić ok. 20 min w komorze dekompresyjnej, zanim rozpocznie nurkowanie. W codziennej służbie, szczególnie podczas dużych ćwiczeń i poligonów zabezpieczają przeprawy wodne pododdziałów ogólnowojskowych, więc tego typu zgrupowania skutkują podnoszeniem poziomu profesjonalizmu nurków. (ZEK)

Prenumerata ☎ Zadzwoń!
94 340 11 14
✉ prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gs24.pl

CYTAT TYGODNIA

Jeżeli będzie potwierdzenie przez wszystkie najważniejsze agencje lekowe, a w szczególności europejską, a więc także polską, że można szczepić przeciwko COVID-19 dzieci poniżej 12. roku życia, to dopuścimy taką możliwość

Mateusz Morawiecki podczas rodzinnego pikniku w Kaliszu pytany o plany szczepienia dzieci przeciwko koronawirusowi



FOT. MARIUSZ KAPALA / POLSKA PRESS

KALENDARIUM

1401

Anna Cylejska, córka hrabiego cylejskiego Wilhelma von Cilli i Anny, córki króla polskiego Kazimierza Wielkiego, kuzynka cesarzowej Barbary Cylejskiej, przybyła do Krakowa w celu zawarcia ślubu z królem Władysławem II Jagiełłą, który jednak na jego prośbę został przełożony.

1919

Zwycięstwem wojsk polskich zakończyła się wojna polsko-ukraińska.

1922

W Katowicach podpisano akt przyłączenia części Górnego Śląska do Polski.

1941

W Wilczym Szańcu pod Kętrzynem odbyła się narada pod przewodnictwem Adolfa Hitlera, w czasie której poinformował, że postanowił przyłączyć tereny byłej Galicji Wschodniej do Generalnego Gubernatorstwa, rezygnując z planu utworzenia państwa ukraińskiego. Ustalono również podział administracyjny okupowanych terytoriów ZSRR.

1625

Uruchomiono pierwszą na Dolnym Śląsku regularną linię pocztową konnej zwyczajnej na odcinku Wrocław-Praga-Wiedeń.

1756

Biskup kijowski Kajetan Ignacy Sołtyk koronował obraz Matki Boskiej Berdyczowskiej.

STARGARD



FOT. EMILIA CHANZEWSKA

Areszt za rajd z tasakiem

Sąd Rejonowy w Stargardzie zastosował trzymiesięczny areszt wobec stargardzianina, który w niedzielę jeździł po mieście z tasakiem.

Dzięki sprawnemu działaniu wielu osób nie doszło do tragedii. Mieszkańcy powiadomili służby, policja delikwenta szybko ujęła, prokurator wniosł o aresztowanie, sąd areszt zastosował.

Chodzi o 37-latkę, który w niedzielny wieczór jeździł po Stargardzie rowerem, dzierżąc w dłoni tasak. Na mieście z tasakiem w ręku pojawił się po rodzinnej awanturze. Jego zachowanie zostało uznane za niebezpieczne dla otoczenia. Mógł zagrażać także samemu sobie. Policja szuka świadków zdarzenia.

REKLAMA

0010205412

Aplikuj o dobrą pracę!

W Amazon czekają na Ciebie:



Umowa o pracę
bezpośrednio
z Amazon



Darmowy transport
do i z miejsca pracy na
wybranych trasach



Praca 4 dni w tygodniu,
3 dni wolnego

Zarabiaj!

22⁵⁰ zł/godz.
brutto + 15%*

amazon

Zadzwoń: 22 307 82 80
Sprawdź: pracujwamazon.pl

*Bonus uzależniony od frekwencji indywidualnej i realizacji celów przez zespół.

Strażacy mają przyrzeczony sprzęt i na remont remiz

Marek Jaszczyński
marek.jaszczyński
@polskapress.pl



Region

W Komendzie Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Szczecinie przekazane zostały umowy dofinansowania na zakup sprzętu dla 35 jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej z naszego regionu. Siedem remiz przejdzie remont. Przedstawiciele 42 jednostek otrzymali umowy dofinansowania na łączną kwotę ponad 1,1 mln zł.

- To bardzo potrzebne wsparcie. 25 tys. zł na zakup sprzętu i 30 tys. zł na remont dachu naszej remizy, który jest w opłakanym stanie. Nie jest to co prawda cała kwota, ale dzięki wsparciu gminy mamy brakującą sumę - mówi Sławomir Trzópek, naczelnik OSP Chojna.

W ramach naboru wniosków ogłoszonego przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Szczecinie.



- Często to właśnie w jednostkach OSP tętni życie mniejszych miejscowości - podkreśla Emilia Niemyt, prezes zarządu WFOŚiGW w Szczecinie

nie OSP mogły ubiegać się o dotację w wysokości do 90 proc. kosztów zakupu sprzętu i wyposażenia. Maksymalna kwota wsparcia dla jednej jednostki OSP to 25 tys. zł. Budżet programu to 1,2 mln zł - 1 mln zł to pieniądze Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, a 200 tys. zł pochodzi z WFOŚiGW w Szczecinie.

- Strażacy ochotnicy, którzy często są pierwsi na miejscu akcji i pełnią służbę z narażeniem zdrowia i życia, potrzebują niezawodnego wyposażenia i takie otrzymują w ramach programu Mały Strażak. Uzupełnieniem kompleksowego wsparcia OSP jest Program Remiza, dzięki któremu budynki użytkowane przez OSP są odnawiane w taki sposób, by poprawić jakość śro-

dowiska - podkreśla Zbigniew Bogucki, wojewoda zachodniopomorski.

Umowy dofinansowania w formie dotacji odebrali przedstawiciele 35 OSP, w: Węgorzynie, Chojnie, Dobrej, Kierzkowie, Długich, Kretlewie, Kłębach, Kobylance, Lisim Polu, Pełczycach, Karsku, Czachowie, Nawodnej, Niechorzu, Resku, Radowie Małym, Łasku, Tucznie, Ińsku, Żabowie, Marcinkowicach, Trzcińsku-Zdroju, Piasku, Boleszkowicach, Płońsku, Osinowie Dolnym, Wierzbnie, Mielnie Pyrzyckim, Przybiernowie, Wapnicy, Reczu, Myśliborzu, Skoszewie, Trzebiezewie i OSP Gryf w Szczecinie. Całkowity koszt zakupu nowego sprzętu dla tych OSP to prawie 960 tys. zł.

Przedstawiciele siedmiu jednostek OSP i samorządów otrzymali umowy na łączną kwotę ponad 195 tys. zł. na modernizację remiz, to: OSP w Bielkowie, Chojnie, Gogolewie, Lubczynie, gminy: Suchań, Brojce, Nowogard. W tej edycji z dofinansowania skorzysta 18 jednostek OSP i gmin.

©P

Niezapewnienie opieki weterynaryjnej to znęcanie się

Szczecin

Mariusz Parkitny
mariusz.parkitny@polskapress.pl

Szczecińska prokuratura bardzo poważnie podchodzi do traktowania zwierząt przez ich właścicieli. Przekonał się o tym właśnie 50-latek, który zlekceważył ranę u swojego psa. Odpowie za znęcanie się nad cierpiącym zwierzęciem.

Akt oskarżenia przeciwko podejrzanemu zakończyła Prokuratura Rejonowa Szczecin-Niebuszewo. Twierdzi, że mężczyzna nie zapewnił właściwej opieki psu, który skaleczył łapkę. Nie wiadomo jak długo zwierzę cierpiało bez pomocy weterynarza. Sprawa wyszła na jaw 15 grudnia ubiegłego, gdy zainteresowała się nią policja. Mężczyzna usłyszał zarzut znęcania się nad zwierzęciem. Grozi mu do trzech lat więzienia. Był w przeszłości karany.

- W bliżej nieustalonym okresie, lecz nie później niż do 15 grudnia 2020 roku w Szczecinie, znęcał się nad psem wielorodowym, po-



Zranione zwierzę powinno było otrzymać pomoc weterynaryjną - uznali śledczy

przez niezapewnienie mu właściwej opieki lekarskiej po doznaniu urazu łapy - wyjaśnia prokurator Ewa Obarek z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie.

Dowodami w sprawie były m.in. zeznania świadków. W wyniku zaniedbań ze strony właściciela kundelek nabawił się silnej kulawizny po złamaniu główki kości udowej.

- Tym samym mężczyzna naraził psa na duże cierpienie - dodaje prokurator.

Prokuratura nie informuje, czy podejrzany przyznał się do winy. Będzie odpowiadał z wolnej stopy. ©P

REKLAMA

0010197238

**JESTEŚMY DUMNI, ŻE MOŻEMY
ZMIENIAĆ DLA
WAS ŚWIAT**

Największy i stabilny pracodawca budowlany

SYSTEM PREMIOWY
Doceniamy Twój wkład i zaangażowanie, dlatego też obejmijemy Cię atrakcyjnym systemem premiowym.

UBEZPIECZENIE NA ŻYCIE
Zadbamy o bezpieczeństwo Twoje i Twoich najbliższych, dzięki dodatkowemu ubezpieczeniu na życie.

DODATKOWY DZIEŃ WOLNY
Wierzymy, że nie samą pracą żyje człowiek, dlatego w dniu swoich urodzin lub imienin będziesz mógł skorzystać z płatnego dnia wolnego.

PRYWATNA OPIEKA MEDYCZNA
Zapewnimy Ci prywatną opiekę medyczną, dzięki której zadbasz o zdrowie swoje i swoich bliskich.

Sprawdź oferty pracy w całej Polsce
i dołącz do jednego z naszych kontraktów.

Sprawdź, kogo szukamy

kariera.budimex.pl
rekrutacja@budimex.pl

Polecaj znajomych i zarabiaj

www.polecambudimex.pl



Lepsza codziennosc polskich rodzin



**POLSKI
ŁAD**

**Rządowy Fundusz Polski Ład
Program Inwestycji Strategicznych**

Ten Fundusz jest dla Ciebie.

Powstał, żeby dofinansować gminy, powiaty, miasta i województwa.
By mogły zmieniać codzienność milionów polskich rodzin.

www.bgk.pl

Program realizowany jest
poprzez promesy inwestycyjne **Banku Gospodarstwa Krajowego.**

Wielka gala Osobowość Roku 2020. Statuetki wręczone. Byli z nami laureaci edycji 2019

Małgorzata Klimczak
malgorzata.klimczak
@polskapress.pl



Nasza akcja

Laureaci plebiscytu Osobowość Roku 2020, organizowanego przez „Głos” otrzymali statuetki i dyplomy. Osobowością Roku 2020 został prof. Bogusław Machaliński, rektor Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie.

Plebiscyt Osobowość Roku od lat cieszy się zainteresowaniem czytelników, którzy nominują kandydatów i głosują na nich w uznaniu za ich działalność.



Podczas uroczystej gali uhonorowani zostali również laureaci Osobowości Roku 2019. Z powodu pandemii koronawirusa w ubiegłym roku gala nie mogła się odbyć

Głosowanie w plebiscybie było w pięciu kategoriach: kultura; działalność społeczna

i charytatywna; biznes; polityka, samorządność i społeczność lokalna; nauka. Osobowość Roku 2020 niezależnie

od wszystkich kategorii wybrała kapituła złożona z dzien-

nikarzy „Głosu”. Tytuł otrzymał prof. Bogusław Machaliński.

- To dla mnie ogromny zaszczyt - podkreśla rektor PUM. - Cieszę się, że dziennikarze zauważyli i docenili działania naszej uczelni. Na ten sukces zapracowała cała społeczność PUM i pragnę im za to podziękować.

W kategorii nauka laureatem został dr inż. Łukasz Łopusiewicz, pracownik naukowy Centrum Bioimmobilizacji i Innowacyjnych Materiałów Opakowaniowych na Wydziale Nauk o Żywności i Rybactwa (Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie).

- To ogromny sukces. Udało się uzyskać ten tytuł mając do-

piero 30 lat - zauważa laureat. - Jednak w nauce nad każdym projektem pracuje zespół ludzi i ja też pracuję ze swoim zespołem, więc to nasz wspólny sukces.

W pozostałych kategoriach nagrody odebrali: działalność społeczna i charytatywna - Piotr Kołacki, właściciel firmy Koł-Bud z Tanowa; biznes - Dorota i Grzegorz Bakowiczowie, właściciele firmy Transportowo-Uslugowej BakTrans z Popowa; kultura - Anna Tereśńska, prezes Towarzystwa Miłośników Wilna i byłych Kresów Wschodnich ze Świdwina; polityka, samorządność i społeczność lokalna - Paweł Szefer-naker, szef PiS w regionie koszalińskim.

©®

FOT. SEBASTIAN WOŁOZ

Zbadaj się. Bezpłannie

Zdrowie

5 i 6 sierpnia Lux Med zaprasza na bezpłatną mammografię. To oferta dla pań w wieku od 50 do 69 lat.

Badania wykonywane są w mobilnej pracowni mammograficznej przy Centrum Handlowym Fala (al. Wyzwolenia 44a).

W mammografii mogą wziąć udział ubezpieczone panie w wieku 50-69 lat, które nie miały wykonanej mammogra-

fii w ramach programu w ciągu ostatnich 24 miesięcy lub są w grupie ryzyka i w roku poprzedzającym otrzymały pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy. Programem nie są objęte panie, u których już wcześniej zdiagnozowano zmiany nowotworowe o charakterze złośliwym w piersi.

Co zrobić, by zostać przebadanym? Trzeba się zarejestrować pod nr tel. 58 666 24 44 lub na mammo.pl/formularz. (BS)

Mieszkańcy alarmują: Ciężarówki rozjeżdżają wyremontowaną ulicę Sławomira

Szczecin

Marek Jaszczyszynski
marek.jaszczyszynski@polskapress.pl

Hałas i brak koordynacji w ruchu ciężarówek na pobliskiej budowie, a do tego niszczenie nowej nawierzchni - mieszkańcy ulic Sławomira i Szarotki mówią, że mają dość pobliskiej budowy. Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego interweniuje po zgłoszeniu od „Głosu”.

- 13 lipca 2021 przez te ulice, w obie strony, przejechało minimum 50 ciężkich ciężarówek czy betoniarek - napisała do redakcji czytelniczka. - Dotychczas problem ten istniał, ale nie w tak dużym natężeniu. Ciężarówki zostawiają po sobie brud, nikt nie koordynuje ich ruchu. Jedna betoniarka blokuje prze-

jazd dwóm innym, nie wspominając o sporych utrudnieniach dla mieszkańców. Droga jest traktowana jak plac budowy mimo tego, że niedawno, może ze dwa lata temu, położona została nowa nawierzchnia na ul. Sławomira.

Według naszych informacji Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego wystosował do wykonawcy prac pismo o szybkie zajęcie się sprawą inwestycji prowadzonej przy ul. Szarotki i Łady.

- Ponadto zwróciliśmy się o usunięcie zanieczyszczeń z jezdni spowodowanych przez wyjeżdżające pojazdy z budowy na pobliskich ulicach oraz o zwrócenie uwagi, by prowadzone dostawy materiałów budowlanych, jak również sprzęt budowlany, w jak najmniejszym stopniu oddziały-



Wykonawca ma zadbać o czystość, a wszelkie ewentualne uszkodzenia nowej jezdni będzie musiał naprawić

wał na ruch komunikacyjny, a roboty budowlane z użyciem ciężkiego sprzętu były prowadzone do godz. 18 - mówi Marta Kwiecień-Zwierzyńska z ZDiTM. - Wykonawca został również poinformowany, iż z uwagi na położoną nową na-

wierzchnię na ul. Sławomira w 2019 roku wszelkie uszkodzenia tej nawierzchni będą przez nas egzekwowane do naprawy przez wykonawcę, a sprawę należy potraktować jako pilną i niezwłocznie się do niej się zastosować. ©®

FOT. CZYTELNIK

REKLAMA 0010195712

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,
- Regularnie i terminowo wypłacane wynagrodzenie miesięczne do **2000 zł - 2500 zł netto** („na rękę”)
- Dofinansowanie**, m.in. zakup leków, okularów, dojazdy do pracy, etc...
- Możliwość przystąpienia do **ubezpieczenia grupowego** na atrakcyjnych warunkach
- Pakiety medyczne

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.”

REKLAMA 0110193460

PROMEDICA24

9400 zł
na rękę za 45 dni

PRACUJ JAKO OPIEKUNKA SENIORÓW W NIEMCZECH I ZADBAJ O SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ

300 € BONUS WAKACYJNY | **200 € BONUS ZA PRZEJŚCIE**

150 € BONUS ZA POLECENIE OPIEKUNÓW

SZCZECIN 514781657, 517176102 | KOSZALIN 501 357 022
ŚLĄSK 509 892 644

REKLAMA 0010198122

TANI WĘGIEL
Eko Energia Szczecin
ul. Sektana 3, Podjuchy
www.zawieszatani.pl
91 471 21 34
668 394 388

	LIPIEC
KOSTKA	720
ORZECH	720
GROSZEK	700
GROSZEK 10-25 (ekogroszek)	720

OSTATNIE TYGODNIE PROMOCJI !!!

Świnoujście Tunel i zmiany na mapie komunikacyjnej

Konsultacje społeczne na temat zmian organizacji ruchu w mieście zaproponował świnoujski magistrat. Chodzi przede wszystkim o to, że uruchomienie tunelu musi za sobą pociągnąć szereg zmian na mapie komunikacyjnej Świnoujścia.

- Po otwarciu tunelu na pewno zwiększy się ruch samochodowy w mieście - podkreślają urzędnicy i namawiają świnoujścian do wyrażania opinii na temat, jak ma wyglądać transport drogowy w mieście. Propozycje i pomysły mogą kierować wszyscy mieszkańcy na adres: konsultacje@um.swinoujscie.pl (BS)

NA WAKACJE KOLEJĄ

Jedźmy koleją nad morze i jeziora, w góry, do miejsc historycznych i parków narodowych. Podróżujmy pociągami z dużych aglomeracji i małych miejscowości.

Bardziej komfortowe podróże zapewniają nowe i przebudowane stacje i przystanki. Dzięki windom, pochylniom, ścieżkom naprowadzającym, czytelnym informacjom – także w języku Braille'a, podróż koleją jest łatwiejsza, przystępniejsza i przyjemniejsza.

Z roku na rok zwiększa się liczba stacji i przystanków dostępnych dla wszystkich podróżnych, gdyż

PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. efektywnie wykorzystują środki programów UE i budżetu państwa – przewidziane w Krajowym Programie Kolejowym o wartości 76 mld zł.

Wsiądź do pociągu w Roku Kolei*. Tylko w porównaniu z ubiegłorocznymi wakacjami dostęp do kolei zwiększył się **17 nowych przystanków, ponad 100 przebudowanych stacji i przystanków.** To dodatkowa zachęta, aby na przejazd wybrać pociąg – najbardziej bezpieczny i ekologiczny środek transportu oraz ograniczyć emisję CO₂.

– Krótsze podróże nad polskie morze i lepsza infrastruktura portów Pomorza Zachodniego – to efekty Krajowego Programu Kolejowego. Zachęcam mieszkańców województwa zachodniopomorskiego do korzystania z usług polskich kolei w trakcie sezonu wakacyjnego – powiedział **Marek Gróbarczyk**, sekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury, pełnomocnik rządu ds. gospodarki wodą oraz inwestycji w gospodarce morskiej i wodnej.

– Konsekwentnie zwiększamy w całej Polsce liczbę miejsc, z których można wygodnie wsiadać do pociągów. Znacznie wzrosła liczba stacji i przystanków, które poprawiły komfort podróży. Nowe dobrze przygotowane perony ułatwiają rozpoczęcie i zakończenie podróży koleją – mówi **Ireneusz Merchel**, prezes PKP Polskich Linii Kolejowych S.A.



W województwie zachodniopomorskim lepszy dostęp do kolei zapewniają dobrze przygotowane, przebudowane przystanki i stacje na liniach ze Szczecina do Poznania oraz ze Szczecinka do Runowa Pomorskiego. Z komfortowej, dostępnej dla wszystkich podróżnych stacji Szczecin Główny możemy podróżować pociągami dalekobieżnymi i regionalnymi.

Do wakacyjnych atrakcji szybciej możemy dojechać pociągiem ze Szczecina np. do Krakowa. Kolej jest również atrakcyjnym i bezpiecznym środkiem komunikacji dla mieszkańców i turystów odwiedzających Pojezierze Drawskie oraz inne regiony województwa i kraju.



www.portalsazera.pl www.plk-inwestycje.pl www.plk-sa.pl

* 1 stycznia 2021 r. rozpoczął się Europejski Rok Kolei. Inicjatywa Komisji Europejskiej ma na celu promowanie kolei jako zrównoważonego, inteligentnego i bezpiecznego środka transportu.

TSUE krytycznie o sądach i pozytywnie o gazociągu

Warszawa

Aleksandra Kielczykowska
redakcja@polskatimes.pl

Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej wydał w czwartek wyrok w sprawie Izby Dyscyplinarnej Sądu Najwyższego. „System odpowiedzialności dyscyplinarnej sędziów w Polsce nie jest zgodny z prawem Unii Europejskiej” - orzeczono. Premier Mateusz Morawiecki nie zgadza się z opinią TSUE. Jednocześnie Polska wygrała spór z Niemcami o gazociąg Opal.

System odpowiedzialności dyscyplinarnej sędziów w Polsce nie jest zgodny z prawem Unii - orzekł w czwartek rano Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej (TSUE). To orzeczenie w sprawie skargi Komisji Europejskiej dotyczącej wprowadzonego w Polsce nowego modelu odpowiedzialności dyscyplinarnej sędziów.

W czwartkowym wyroku TSUE uwzględnił wszystkie zarzuty, jakie zostały podniesione przez Komisję Europejską, a tym samym stwierdził, że Polska uchybiła zobowiązaniom wynikającym z prawa UE.

TSUE uznał, że z uwagi na całokształt reform, którym niedawno został poddany polski wymiar sprawiedliwości, a w który wpisuje się ustanowienie Izby Dyscyplinarnej Sądu Najwyższego, izba ta nie daje w pełni rękojmi niezawisłości i bezstronności, a w szczególności nie jest chroniona przed bezpośrednimi lub pośrednimi wpływami polskiej

władzy ustawodawczej i wykonawczej.

- My oparliśmy reformę wymiaru sprawiedliwości o rozwiązania bardzo podobne lub identyczne jak w innych krajach europejskich. Mamy procedurę KRS, która jest niemal tożsama do hiszpańskiej. Ona działała wiele lat i nie przeszkadzała, my robimy tak samo i ona przeszkadza. Nie mogę pozwolić, że Polska będzie traktowana gorzej i będzie dyskryminowana - tak wyrok TSUE skomentował premier Mateusz Morawiecki.

Premier przywołał wyrok niemieckiego TK, który „jednocześnie stwierdził, że w przypadku kolizji przepisów nadrzędna jest konstytucja niemiecka”.

Wygrana w sprawie gazociągu
Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej oddalił także w czwartek odwołanie wniesione przez Niemcy od wyroku Sądu UE w sprawie gazociągu OPAL, odnogi Nord Streamu. Stwierdził zgodność z prawem każdego aktu instytucji UE dotyczącego unijnej polityki energetycznej należy oceniać w świetle zasady solidarności energetycznej.

W 2016 roku Niemcy złożyły do KE wnioszek o zmianę zasad korzystania z gazociągu OPAL, którą KE poparła. Jednak Polska popierana przez Łotwę oraz Litwę zwróciła się do Sądu UE o stwierdzenie nieważności decyzji Komisji. We wrześniu 2019 roku sąd przyznał rację Polsce i unieważnił decyzję KE z 2016 roku. ©

Premier potwierdza wyższe kary dla kierowców. „Dość pobłażania”

Warszawa

Wojciech Szczepny
redakcja@polskatimes.pl

- Dość pobłażania dla bandytów za kierownicą. Policja będzie działała na 150 proc. i będzie zdecydowanie karała łamanie zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego, tak, żeby Polska była po prostu bezpieczniejsza - zapowiedział premier Mateusz Morawiecki.

Na początku tygodnia poinformowano, że Rada Ministrów zatwierdziła projekt zmian w przepisach, które radykalnie zaostrzą kary dla kierowców łamiących prawo na drodze. Później niektóre media donosiły, że ogłoszone zmiany będą łagodniejsze. W czwartek premier Mateusz Morawiecki zapowiedział jednak, że rząd nie zamierza dłużej tolerować „bandytów na drogach” i wprowadzi bardzo poważne zmiany w przepisach.

- Dość pobłażania dla bandytów za kierownicą. Dość takich zachowań. Policja będzie działała na 150 proc. i będzie zdecydowanie karała w takich sytuacjach nadużycia w ruchu drogowym, łamanie zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego, tak, żeby Polska była po prostu bezpieczniejsza - mówił premier podczas pikniku poświęconemu zwiększeniu bezpieczeństwa na polskich drogach.



W wypadku w Stalowej Woli zginęło małżeństwo, osieracając trójkę dzieci. Sprawcą wypadku był pijany kierowca

Premier: Samochód nie może być śmiertelną bronią w rękach bandytów za kierownicą. Dość pobłażania dla takich ludzi

- Od ośmiu, dziewięciu miesięcy bardzo intensywnie przygotowaliśmy zmiany. Dzisiaj są gotowe, skonsultowane z bardzo wieloma podmiotami. Uwzględniliśmy postulaty ruchów miejskich. Polska posiada jeden z najwyższych współczynników śmierci na drogach w UE licząc na 100 tys. mieszkańców - mówił Mateusz Morawiecki.

Jakie zmiany szykuje rząd?

W ramach zaostrzenia kar dla kierowców, rząd chce wprowadzić brak możliwości anulowania naliczonych punktów karnych poprzez odbycie jakiegoś szkolenia. Maksymalna liczba punktów, jaką będzie można otrzymać podczas łamania przepisów ruchu drogowego, będzie wynosiła 15.

Oprócz tego kierowcy zapłacą dużo więcej za łamanie prawa na drodze. Według obecnych obowiązujących przepisów, za przekroczenie dopuszczalnej prędkości kierowca może otrzymać mandat w wysokości od 50 do 500 zł. Jeśli zmiany zatwierdzone przez rząd wejdą w życie, wysokość maksymalnej kary za przekroczenie prędkości (o ponad 30 km/h) wzro-

śnie do 5000 zł. W przypadku recydywy (ponownego popełnienia takiego wykroczenia w ciągu dwóch lat), nałożona zostanie grzywna od 3 tys. do 5 tys. zł.

Z kolei maksymalna wysokość grzywny za niebezpieczne zachowania na drodze, wynosząca dziś 5000 zł, zostanie podniesiona do 30 000 zł.

Stop pijanym kierowcom

Rząd chce o wiele poważniej karać osoby, które wsiadają za kierownicę po spożyciu alkoholu. W tym celu zwiększone zostaną kary pieniężne oraz maksymalne kary więzienia, jakimi będzie można karać pijanych kierowców. Oprócz tego Rada Ministrów chce wprowadzenia renty, wypłacanej najbliższym ofiary śmiertelnego wypadku drogowego, jeśli kierowca prowadził pojazd pod wpływem alkoholu lub środków odurzających. Renta ma być zwolniona od podatku dochodowego i niewliczana jako dochód przy obliczaniu świadczeń rodzinnych.

Dodatkowo, jeśli kierowca, prowadząc auto pod wpływem alkoholu, spowoduje poważny wypadek, będzie można odebrać mu samochód.

- Samochód to nie może być śmiertelną bronią, w rękach skrajnie nieodpowiedzialnych ludzi. A mówiąc jeszcze bardziej wprost, po prostu czasami, jeżeli prowadzą pod wpływem alkoholu, to bandytów za kierownicą - mówił szef rządu. ©

Z KRAJU I Z POLITYKI

Warszawa

Adam Bodnar przestaje pełnić funkcję RPO

Zgodnie z orzeczeniem Trybunału Konstytucyjnego, 15 lipca Adam Bodnar musiał pożegnać się z funkcją Rzecznika Praw Obywatelskich. Jego kadencja zakończyła się we wrześniu ubiegłego roku, jednak od tego czasu parlament nie może dojść do porozumienia w kwestii jego następcy. Bodnar podczas czwartkowej konferencji wyznaczył tymczasowego zastępcę - Stanisława Trociuka. - Zaczynał jeszcze w 1989 r. Był zastępcą czterech rzeczników obywatelskich. Jestem przekonany, że w tym okresie najbliższym będzie wykonywał swoje zadania w najlepszy sposób - tłumaczył Bodnar. - Uważam, że biuro RPO jest dobrem narodowym. Chciałbym, aby mój następca wykorzystał maksymalnie potencjał, jaki jest w tym biurze na rzecz obywateli - dodał podczas konferencji odchodzący RPO. (AIP)

Warszawa

KE wszczęła procedurę przeciwko Polsce

Komisja Europejska wszczęła w czwartek postępowanie w sprawie uchybienia zobowiązaniom państwa członkowskiego przeciwko Polsce związane z równością i ochroną praw podstawowych. Powodem jest ustanowienie w Polsce tak zwanych „stref wolnych od LGBT”. „Europa nigdy nie pozwoli na piętnowanie części swoich obywateli: czy to ze względu na to, kogo kochają, czy ze względu na wiek, pochodzenie etniczne, poglądy polityczne czy przekonania religijne” - zaznaczyła Komisja Europejska. „W przypadku Polski Komisja uważa, że władze polskie nie ustosunkowały się w pełni i w odpowiedni sposób do zapytania Komisji dotyczącego charakteru i wpływu uchwał dotyczących tzw. stref wolnych od ideologii LGBT przyjętych przez kilka polskich regionów i gmin” - oznajmiła Komisja. Wszczęto także postępowanie w stosunku do Węgier, które przyjęły we wtorek ustawę zakazującą „propagowania homoseksualizmu w szkołach”. (AIP)

Gdańsk

Koniec omijania zakazu handlu w niedziele?

PIŚ przygotowało nowelizację ustawy o zakazie handlu w niedzielę. Zdaniem posłów tej partii, sklepy nie powinny otwierać się w niehandlowe niedziele, m.in. pod pozorem działalności pocztowej. Tymczasem wiele organizacji pracodawców chce całkowitego zniesienia zakazu. Przepisami zajmuje się też Trybunał Konstytucyjny. Solidarności, która jest inicjatorem zakazu handlu w niedzielę, twierdzi, że sieci omijają tę regulację, wykorzystując lukę w prawie. Związek pilnie domaga się uszczelnienia prawa. Obecna ustawa przewiduje katalog 32 wyłączeń. W niedziele niehandlowe mogą działać m.in.: stacje paliw, kwiatarnie, apteki, sklepy z pamiątkami, piekarnie, cukiernie, lodziarnie, restauracje czy właśnie placówki pocztowe. Ponadto, w niedziele zgodnie z prawem za ladą może stanąć właściciel. Przeciwnie nowelizacji przepisy jest Porozumienie. Jarosław Gowin kilka miesięcy temu mówił, że wręcz należy rozważyć rezygnację z zakazu handlu. (AIP)

Obowiązkowe szczepienia w Polsce? „Na razie nie ma takich planów”

Warszawa

Aleksandra Kielczykowska
aleksandra.kielczykowska@polskapress.pl

- W tej chwili takich planów nie ma, ale obserwujemy sytuację, jaka dzieje się w Europie, i to, że niektóre kraje planują obowiązkowe - mówił na antenie radiowej Jedynki wiceminister zdrowia Waldemar Kraska.

Wiceminister zdrowia Waldemar Kraska pytany był między innymi o ewentualne wprowadzenie obowiązku szczepień w Polsce.

- W tej chwili takich planów nie ma, ale obserwujemy sytuację, jaka dzieje się w Europie, i to, że niektóre kraje planują szczepienia obowiązkowe - odpowiedział.

- Na tę chwilę, jeśli sytuacja w Polsce jest stabilna, takiego

obowiązku na pewno nie planujemy - dodał.

Polityk stwierdził, że „jest zwolennikiem nie przymuszania, ale tłumaczenia, pokazywania dobrych stron szczepionki i korzyści, jakie z tego płyną”.

Odnosił się również do obowiązku szczepień dla medyków, jaki został wprowadzony chociażby na Łotwie, czy zapowiedzi prezydenta Emmanuela Macrona, który poinformował, że we Francji tylko zaszczepieni będą mogli korzystać z restauracji, kawiarni, kin, teatrów i centrów handlowych. Według wiceministra w Polsce jest inna sytuacja - 90 procent medyków się zaszczepiło. Jednak dodał, że to właśnie medycy powinni być dla innych przykładem.

Wariant delta rośnie w siłę

- To, co dzieje się z nowymi mutacjami, może budzić nie-

pokój. Szczególnie ta mutacja Delta, która zaczyna dominować nad mutacją alfa, czyli tą brytyjską. Na dzień dzisiejszy mamy potwierdzone 153 przypadki mutacji delta. W ciągu tygodnia przybyło 35 przypadków. Jak widzimy, owych przypadków mutacji delta jest coraz więcej - tłumaczył wiceszef resortu zdrowia.

Jak przekazał, w połowie czerwca wariant delta stanowił w Polsce 8 procent wszystkich zakażeń, natomiast obecnie jest to już 27 procent. Ten wskaźnik ciągle rośnie.

- Dotyczy to głównie osób pomiędzy 20. a 40. rokiem życia i oczywiście osób niezaszczepionych - mówił.

Kraska tłumaczył, że wariant delta jest groźniejszy między innymi przez większą zakaźność, nawet o 60 procent bardziej niż wariant Alfa. ©

W Kanadzie płoną kościoły. To jest zemsta za ostatnie odkrycia

Kanada

Kazimierz Sikorski
redakcja@polskatimes.pl

Kilkadziesiąt kościołów chrześcijańskich zaatakowali ludzie, którzy mszczą się za praktyki, jakich dopuszczali się duchowni wobec dzieci odebranych rodzicom, rdzennym mieszkańcom tego kraju. W ostatnim czasie w Kanadzie odkryto masowe groby dzieci.

45 kościołów miały pochłonąć płomienie lub paliły się po atakach antychrześcijańskiej kampanii terroru. Jak donoszą lokalne media, kościoły katolickie są atakowane i palone w całej Kanadzie.

Jest to rzeczywistość, którą większość Kanadyjczyków uważała do tej pory za możliwą tylko w takich krajach Bliskiego Wschodu, jak Syria, gdzie Państwo Islamskie bombardowało i równało z ziemią dziesiątki miejsc dziedzictwa chrześcijańskiego.

Sytuacja stała się tak poważna, że zaniepokojeni są nią sąsiedzi Kanadyjczyków, Amerykanie. W samej tylko Kolumbii Brytyjskiej spłonęły w ostatnich dniach cztery kościoły.

Wszystko zaczęło się po tym, jak przy byłych katolickich szkołach dla rdzennej ludności znaleziono w grobach szczątki ponad tysiąca dzieci, oddawanych tam pod przymusową opiekę duchownych chrześcijańskich. Do tej pory nikt w tej sprawie nie został zatrzymany.

Szkoły z internatami powstawały w całej Kanadzie w XIX i XX wieku. W sumie mogło tam trafić 150 tys. dzieci inuitów i metysów, które zostały odebrane rodzicom. Rdzenna ludność miała w ten sposób asymilować się z mieszkańcami Kanady o białym kolorze skóry. Była to oficjalna polityka ówczesnego kanadyjskiego rządu.

Tragiczna historia szkół dla rdzennych mieszkańców uj-



Spółeczność chrześcijańska w Kanadzie organizuje się lub wynajmuje ochroniarzy w celu obrony miejsc kultu

rzała światło dzienne siedem lat temu. Uznano je za miejsca „kulturowego ludobójstwa”. W placówkach tych niszczone język i kulturę rdzennej ludności, dochodziło do aktów przemocy. Ostatnie takie szkoły zamknięto dopiero

w latach 90. XX wieku. Finansował je budżet państwa, a prowadził Kościół katolicki i Kościoły protestanckie.

Od czerwca miało miejsce 45 ataków na kościoły chrześcijańskie, głównie rzymskokatolickie. Spośród nich 17 zo-

stało nadpalonych lub spalonych całkowicie w podejrzanych okolicznościach. Pożary i akty wandalizmu miały miejsce w sześciu prowincjach i Terytorium Północno-Zachodnim.

Nie oszczędzono kościołów służących rdzennym mieszkańcom, takim jak św. Kateri Tekakwitha na terytorium Spiekne'katik w Nowej Szkocji.

Podpalanie kościołów sprawiło, że chrześcijanie są zmuszani do obrony lub zatrudniania prywatnych ochroniarzy po to, by chronić swoje święte miejsca kultu.

Kilka tygodni temu śledczy odkryli, że pożar, który strawił całe miasto Lytton w Kolumbii Brytyjskiej, był dziełem podpalacza.

Na początku czerwca premier Kanady Justin Trudeau zaapelował do Kościoła katolickiego o wzięcie odpowiedzialności za „swoją rolę w niszczeniu rdzennej ludności Kanady”.

- Jako katolik jestem głęboko rozczarowany stanowiskiem, jakie Kościół katolicki zajmuje teraz i w ciągu ostatnich wielu lat. Myślę, że jeśli

Premier Kanady wezwał Kościół katolicki do wzięcia odpowiedzialności za „niszczenie rdzennej ludności Kanady”

będzie to konieczne, podejmiemy silniejsze środki. Zanim będziemy musieli postawić Kościół katolicki przed sądem, mam wielką nadzieję, że przywódca religijni zrozumieją, że muszą zabrać stanowisko w tej bolesnej sprawie - powiedział.

- Musimy wyjawic całą prawdę, zanim będziemy mogli rozmawiać o sprawiedliwości, zadośćuczynieniu i pojednaniu - dodał. ©©

MATERIAL INFORMACYJNY - FUNDACJA ORLEN

„Moje miejsce na Ziemi”: lokalne społeczności dbają o swoje małe ojczyzny ze wsparciem Fundacji ORLEN



Każdy z nas czuje więź nie tylko z własnym krajem, ale i małą ojczyzną, o którą chcemy dbać nie mniej niż o całą Polskę. Często wiemy, jak to robić, ale na rozwinięcie skrzydeł zwyczajnie brakuje pieniędzy. Teraz można uzyskać pomoc w ramach programu „Moje miejsce na Ziemi” Fundacji ORLEN.

Nabór wniosków zaczął się 21 czerwca i potrwa do 29 lipca. To już czwarta edycja programu, w ramach którego o wsparcie finansowe na realizację lokalnych inicjatyw ubiegać się mogą nie tylko przedstawiciele organizacji pozarządowych, ale również jednostki ochotniczej straży pożarnej, koła, biblioteki, szkoły, instytucje kultury i sportu, parafie, a także jednostki samorządu terytorialnego. Wystarczy: pomysł i energia, żeby zmienić swoją małą ojczyznę.

Wnioski można składać w kilku kategoriach: upowszechnianie kultury fizycznej, sportu i rekreacji, działalność na rzecz ochrony i promocji zdrowia, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i ekonomicznemu, podwyższenie poziomu bezpieczeństwa publicznego, zachowanie dziedzictwa historycznego oraz rozwoju edukacji, kultury i sztuki, poprawa stanu środowiska naturalnego oraz ochrona zwierząt, podnoszenie świadomości na temat ekologii i zrównoważonego rozwoju.

- W tym roku bardzo liczymy na projekty wspierające inicjatywy proekologiczne, związane ze zrównoważonym rozwojem i troską o środowisko. Mamy nadzieję, że właśnie takie będą dominowały - mówi Małgorzata Rogowska, koordynator Programu.

Dofinansowanie przyznawane jest w wysokości: 5 tys., 10 tys., 15 tys. i 20 tys. zł. Środki finansowe otrzymują organizacje, które najlepiej uzasadnią potrzebę realizacji projektu i zaproponują atrakcyjne, innowacyjne działania na rzecz swojej społeczności lokalnej.

W minionym roku wśród 300 nagrodzonych beneficjentów znalazło się m.in. Stowarzyszenie Mieszkańców Piasecznej Górki z Górki (woj. świętokrzyskie), które podjęło się działań mających zwiększyć świadomość ekologiczną mieszkańców. Celem było ponowne zasiedlenie Piasecznej Górki przez ptaki owadożerne, by przywrócić równowagę w ekosystemie zaburzonym stosowaniem oprysków chemicznych. Mieszkańcy mogli wziąć udział w warsztatach budowania budek lęgowych i karmników, przeprowadzono też kampanię informacyjną o szkodliwości chemicznej walki z komarami i jej naturalnych odpowiedników.

Z kolei Stowarzyszenie Dobry Kierunek z Zabrze (woj. śląskie) otrzymało środki na projekt kulturalny dla podopiecznych Domu Pomocy Społecznej. Ze względu na pandemię, działania zostały przeprowadzone w jednym ze schronisk dla osób bezdomnych. Instruktory przygotowali dla uczestników terapię słowem, teatrem, a także zajęcia kulturalne i manualne. W pod-

sumowaniu projektu organizacja podkreśliła, że nawet za najniższą kwotę grantu można zrealizować spektakularne cele - bezdomni wyszli już nawet z propozycją kolejnego projektu, którego mogliby być uczestnikami.

- Wierzmy, że przyznane środki staną się iskrą, która wyzwoli w lokalnych społecznościach chęć zmian i siłę do działania. To właśnie organizacje, które mają możliwość złożenia wniosku, najlepiej znają potrzeby mieszkańców i wiedzą, jak zarządzić zmianą oddolnie. Jako Fundacja ORLEN chcemy być partnerami tych zmian! Pomysły i energia do działania naszych beneficjentów stają się naszą siłą napędową do podejmowania kolejnych kroków wspierających lokalne organizacje - mówi Małgorzata Rogowska.

Udział w programie to dla wielu organizacji nie tylko możliwość zrealizowania zamierzonego celu, ale również szansa na szerzenie idei wolontariatu i aktywizację lokalnej społeczności. Zgodnie z deklaracjami wnioskodawców, do realizacji ubiegłorocznych projektów



zaangażowanych zostało ponad 4 tysiące wolontariuszy i blisko 3 tysiące osób niepełnosprawnych.

Program „Moje miejsce na Ziemi” powstał w 2018 r. W trakcie trzech dotychczasowych edycji pomoc w wysokości 7 mln złotych trafiła do blisko 900 organizacji w całej Polsce. - Dotychczasowe zainteresowanie programem pokazało, jak niezwykle potrzebne jest wsparcie społeczności z najmniejszych gmin, które często borykają się z niedofinansowaniem. Wierzmy, że przyznane środki staną się iskrą, która wyzwoli w lokalnych społecznościach chęć zmian i siłę do działania. Jako Fundacja ORLEN chcemy być partnerami tych zmian - mówi Marta Soluch, członek Zarządu Fundacji ORLEN.

Pomysłodawca projektu, Fundacja ORLEN - jedna z największych i najstarszych fundacji korporacyjnych w Polsce, działa już od 20 lat, dumnie świętując w tym roku ten jubileusz. Wspiera lokalne społeczności, prowadzi programy stypendialne, pomaga Rodzinnym Domom Dziecka, dba o zdrowie i bezpieczeństwo. Fundacja ORLEN to organizacja pożytku publicznego, która realizuje politykę dobroczynności w imieniu swojego Fundatora - PKN ORLEN.

Wniosek można złożyć za pośrednictwem elektronicznego systemu dostępnego pod adresem <https://darewiznyfundacja.orlen.pl/#/login>. Wystarczy założyć konto, wypełnić formularz oraz załączyć skany dokumentów.

Opowieść o Januszu, który rzucił
wyzwanie starości.

str. 16

Rozmowa z Danielem
Obajtkiem, prezesem PKN Orlen.

str. 18-19

Film „Bursztynowy pałac”
powalczy o Oscara

str. 20

magazyn



Bitwa pod Grunwaldem - obraz Jana Matejki

Krzyżacy: kim byli?

**Krzyżacy byli ludźmi religijnymi, ale z chwilą rozpoczęcia wojny habit mniszy i asceza zakonna
ustępowały miejsca brutalności** str. 12

Krzyżacy: nienawistni rozbójnicy, czy porządni chrześcijanie?

Mariusz Grabowski
mariusz.grabowski
@polskapress.pl



Historia

Czy 611 lat temu Władysław Jagiełło, gromiąc pod Grunwaldem zakon krzyżacki, pokonał chrześcijan, czy nienawistną, żądną łupów hordę ateistów-okrutników?

Siemkiewicz nauczył nas, że Krzyżacy szli na bój, śpiewając hymn „Christ ist erstanden”, ale pod płaszczykami z czarnymi krzyżami skrywali mało chrześcijańskie zamiary. Potem przez wieki powtarzała to anty-niemiecka i antypruska polska propaganda. Jaka zatem była duchowość Zakonu Szpitala Najświętszej Marii Panny Domu Niemieckiego w Jerozolimie?

Zgodnie z regułą

Ten zasadny dla naszej historiografii problem przypominał ostatnio Waldemar Rozynekowski, profesor UMK w Toruniu, a ponadto diakon stały Kościoła katolickiego, czyli człowiek w sprawach wiary dość wiarygodny. „W badaniach nad tą wspólnotą zakonną spogląda się na Krzyżaków z perspektywy militarnej, rzadziej - gospodarczej, dyplomatycznej czy administracyjnej.

W spojrzeniu takim umyka natomiast zupełnie patrzenie ma nią jako na wspólnotę zakonną, która nie tylko miała za twierdzone wszystkie podstawy prawne, aby funkcjonować w Kościele, ale też prowadziła życie religijne w oparciu o przyjęte statuty” - napisał

Na owe statuty składały się: reguła, prawa, zwyczaje oraz ustawy uzupełniane przez kolejnych wielkich mistrzów, czyli zwierzchników zakonu. Regułę Krzyżacy zapożyczyli od joannitów. W 1196 r. wspólnota szpitalna żyła już według „rationabiles consuetudines”, o czym świadczy dokument papieża Celestyna III z 21 grudnia tegoż roku. Społeczność zakonna składała się z braci-rycerzy, braci-kałanów i braci-służebnych. Rycerze sprawowali władzę i tworzyli kastę wyższą, kapłani spełniali swe posługi w poszczególnych konwentach zakonu, zaś służebnikami byli z reguły podoficerowie składający albo służby wieczyste, albo okresowe, na czas służby.

Reguła zakazywała posiadania bogactw, a militarne nasta-



Krzyżacy byli jednymi z pierwszych, którzy obchodzili niektóre powszechne później święta maryjne. Zakon miał też szczególne nabożeństwo do świętych, zwłaszcza czworga: Barbary, Elżbiety, Jerzego i Huberta

wienie zakonu sprawiło, że posty były znacząco ograniczane; ubiór Krzyżaków miał być prosty, buty pozbawione zaś paszków; okres nowicjatu miał wynosić rok, przy czym nie do każdego miał on zastosowanie; polowania były zakazane, jednak można było, wyłącznie w celu ćwiczeń, strzelać do ptactwa. Zakon nie zakazywał obecności kobiet w zakonie. Siostry miały prowadzić życie kontemplacyjne, zaś pólstry - zajmować się chorymi czy porządkami. W zakonie byli też obecni półbracia, czyli wszyscy słudzy i dobrodzieje zakonu. Składali trzy śluby zakonne, jednak odmawiali mniej modlitw.

Państwo zakonu krzyżackiego miało teokratyczną strukturę państwową, na szczycie której stał wielki mistrz, który był wybierany dożywotnio przez kapitułę generalną składającą się z mistrzów krajowych i dalszych wysokich dostojników. Władza wielkiego mistrza była niemal absolutna, aczkolwiek w kluczowych kwestiach politycznych (rozpoczynanie wojny, podpisywanie układów itd.) musiał on uzyskiwać zgodę kapituły.

Najważniejsza msza św.

Ale gdzie tu wspomniana na początku religijność? Rozynekowski pisze, że w krzyżackiej wspólnocie zakonnej, tak jak w każdym średniowiecznym zakonie, rytm życia wyznaczała przede wszystkim wspólna modlitwa liturgiczna, odmawiana zarówno w dzień, jak i w nocy, zwana godzinami kanonicznymi. Jak czytamy

w statutach zakonnych, za twierdzonej przez wielkiego mistrza Dietricha von Altenburga (zmarł w 1341 r.), codzienna msza św. i pełna liturgia godzin miały być celebrowane w domach zakonnych, w których było co najmniej dwóch kapłanów i tylu samo uczniów.

„Codziennosc życia liturgicznego w krzyżackich wspólnotach była zapewne różna, dodajmy, podobnie jak i w innych wspólnotach zakonnych. Chociaż mam wrażenie, że odnośnie zakonu krzyżackiego jesteśmy w tym względzie mniej tolerancyjni i chcielibyśmy głównie podkreślać jego niewierności i odstępowanie od reguły” - dodaje Rozynekowski.

Podstawą religijności zakonnej była msza św. W zakonie krzyżackim, tak jak i w innych wspólnotach zakonnych, rano. Chodzi tu przede wszystkim o główną mszę św., czyli tzw. mszę św. konwentualną, w której brała udział cała wspólnota zakonna. Była ona zapewne celebrowana przy ołtarzu głównym. Ponieważ w średniowieczu nie było mszy św. koncelebrowanych, dlatego oprócz głównej liturgii wspólnotowej

Krzyżacy byli ludźmi religijnymi, ale z chwilą rozpoczęcia wojny habit mniszy i asceza zakonna ustępowały miejsca brutalności

odprawiano także msze św. indywidualne. Celebrowano je zapewne przy ołtarzach bocznych, które znajdowały się w kaplicach. Przy nich odprawiano często msze św. wotywnie, np. o Najświętszej Maryi Pannie.

Cześć dla Maryi

Wątek maryjny jest tu bardzo ważny. Krzyżacy byli bowiem znani z gorliwego kultu Najświętszej Maryi Panny. W tzw. kronice Piotra z Duisburga i jego kontynuatora, Mikołaja Jeroschyna, Maryja sprowadza braci zakonnych na właściwą drogę, usprawiedliwia walkę przeciw poganom i opiekuje się zakonem. Najlepiej przedstawia to widzenie jednego z zakonników. Obawia się on, że jeśli pozostanie w zakonie krzyżackim, którego regułę uważa za zbyt łagodną, nie zyska zbawienia, toteż postanawia wstąpić do innego zakonu.

W widzeniu prosi on św. Bernarda, św. Dominika i wreszcie św. Augustyna, ukazujących mu się pośród zakonników, aby pozwolili mu kontynuować powołanie życiowe w którymś z tych rygorystycznych zakonów. Wszyscy trzej odmawiają. Na koniec ukazuje mu się Maryja, patronka jego zakonu, wraz z towarzyszącymi jej Krzyżakami. Zdejmuje z zakonników płaszcze, aby pokazać rany i razy, które przyjęły w imię Chrystusa. Wobec takich dowodów ich zasług dla wiary zakonnik nie chce już opuszczać zgromadzenia, wyrusza w bój jak inni bracia i w pewien czas potem ginie śmiercią męczeńską.

Przenieśmy się na chwilę w czasy Grunwaldu: polskie oskarżenia pod adresem zakonu polegały właśnie na ujawnieniu fałszywej wiary jego rycerzy. „Puncta accusationis ex parte Polonorum contra Cruciferos coram Concilio Constanciense”, sporządzone w 1410 r. przez biskupa krakowskiego Zbigniewa i powtórzone potem przez Jana Długosza w 1479 r., zawierają listę oskarżeń przeciw Krzyżakom i ukazują ich jako zwykłych oszustów, fałszywych proroków postępujących obłudnie pod przykrywką religii. „Polacy nie wierzą w budowanie przez Krzyżaków państwa na chwałę Maryi, lecz twierdzą, że zakon zagarnia ziemię, aby powiększyć własne bogactwa”. „Krzyżacy tymczasem przekonują o swoim powołaniu, misji religijnej, utrzymując nadto, że stoją bliżej Boga” - pisał Jean-Philippe Hashold w tekście „Dlaczego pod Grunwaldem śpiewano Bogurodzicę?”, czyli duchowa rywalizacja między Krzyżakami a Polakami”.

Tu dygresja: W 1340 r. na zamku w Malborku stanęła 8-metrowa Madonna z Dzieciątkiem, polichromowana i złocena, największy średniowieczny posąg w ówczesnej Europie. Została zniszczona podczas sowieckiego ataku w 1945 r. i wróciła na swoje miejsce dopiero w 2016 r.

Kult św. Elżbiety

Idźmy dalej: Krzyżacy wyjątkowo gorliwie trzymali się kalendarza liturgicznego. Dla przykładowo, święto Nawiedze-

nia Najświętszej Maryi Panny (przypadające 2 lipca) pojawiło się w kalendarzu krzyżackim już w XIV w. Zakon rycerski należał więc do tych środowisk, które jako jedne z pierwszych w Kościele wprowadziło je i nadało mu najwyższą rangę liturgiczną - totum duplex. Przypomnijmy, że święto to wprowadził w Kościele papież Urban VI w 1389 r. „Podobnie było ze świętem Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny (8 grudnia). Jako obowiązujące w całym Kościele wprowadzono je do kalendarza dopiero na soborze w Bazylei (w 1439 r.), a w zakonie krzyżackim obchodzono je prawdopodobnie już za czasów wielkiego mistrza Dietricha von Altenburga (1335-1341)” - dodaje Rozynekowski.

Nie inaczej było z kultem świętych. Zakon miał szczególne nabożeństwo do czworga z nich: Barbary, Elżbiety, Jerzego i Huberta. Teksty kronik zakonnych mówią nawet o odnalezieniu relikwii św. Barbary. „Po wygranej (>> z pomocą Bożą <<) wojnie przeciw księciu Świętopołkowi Krzyżacy dokonują niezwykłego odkrycia w piwnicznym lochu - znajdują tam głowę św. Barbary, dziewicy i męczennicy. Jak objaśnia stara kobieta, to łaska świętej zaprowadziła ich w owo miejsce” - pisze Hashold, co dobrze oddaje religijne myślenie i rozumienie świata przez braci zakonnych.

Wojna zmienia wszystko

Czy zatem Krzyżacy byli ludźmi religijnymi? Jak najbardziej, można nawet powiedzieć wyjątkowo religijnymi. Jak zatem pogodzić ich pobożność z haniebnymi czynami, których dopuszczali się w swojej historii. Najtrafniej na to pytanie odpowiedział chyba prof. Karol Górski, który opisując w tekście „Religijność Krzyżaków a klimat kulturalny” imponującą religijną i dworską kulturę Zakonu dodaje na koniec: „Z chwilą rozpoczęcia wojny cała kultura dworska opadała - zostawały brutalność i okrucieństwo. Taka była subkultura rycerska feudalizmu. Sądzę, że u Krzyżaków na wojnie tak samo opadał habit mniszy z całą ascezą zakonną, a zostawały okrucieństwo i brutalność. Wiek XV przyniósł punkt dojścia: opinia w Rzeszy uznała zakon w Prusach za >>szpital szlachty narodu niemieckiego<<. Szpital to przytulisko. Do szpitala przyjmuje się bez nowicjatu, bez czasu próby. Był to też wyraz końcowy ewolucji klimatu kulturalnego rycerzy Krzyżaków”.

Natalia Zwolińska
n.zwolińska@dziennik.lodz.pl

Przyroda

O tej porze roku kliniki rehabilitacyjne dla dzikich zwierząt mają najwięcej pracy. Zgłasza się wiele osób z malutkimi zającami, pisklakami dzikich ptaków, sarenkami i innymi zwierzętami znalezionymi na łąkach. Oczywiście, są również zwierzęta, które uległy wypadkowi. Jednak nie wszystkie wymagają interwencji specjalistów.

- Bardzo często osoby, które spotykają na łące małe zające, myślą, że zostały one porzucone przez matkę i je zabierają. Nic bardziej mylnego. To samo dotyczy małych saren, lisów i innych zwierząt dziko żyjących. Matki muszą wykarmić potomstwo i muszą im dostarczyć pożywienie. Dlatego zostawiają maluchy - mówi Beata Szymczak z kliniki rehabilitacji zwierząt w Psarach koło Skierniewic.

Tymczasem, niewiadomo, w dobrej wierze zabierają młode do weterynarza. Tam okazuje się, że zamiast pomóc bezbronnyemu maluchowi, zrobili im krzywdę, której nie da się już naprawić.

- Jeżeli nawet dotknijemy takie maluchy to możemy być

pewni, że dzięki nam zginą. Należy pamiętać, że dzikie zwierzęta rozpoznają się po zapachu. A ludzie mają zupełnie inny zapach i dotykanie, na przykład zajączków, powoduje, że ich matka uzna, iż to nie są jej dzieci. Skazujemy je tym samym na śmierć - podkreśla lekarz weterynarii Wojciech Łunkiewicz ze Skierniewic.

Niestety, świadomość społeczna dotycząca dzikich zwierząt jest bardzo niska. Rokrocznie do klinik rehabilitacji dzikich zwierząt w całej Polsce trafiają setki ssaków i ptaków. Zwierzęta są tam odkarmiane, wychowywane i wypuszczane na wolność. Jednak zdarzają się sytuacje, że przez brak miejsca w klinikach nie można pomóc rannemu zwierzęciu, które uciekało podczas prac polowych lub na drodze. Nie każdy wie, jak zachować się w takiej sytuacji.

- Najlepiej zadzwonić na numer alarmowy 112. Tam dyżurnego należy powiadomić, gdzie doszło do wypadku. Jeżeli jest to droga krajowa lub wojewódzka, trzeba podać jej numer. W przypadku dróg powiatowych

i gminnych należy podać lokalizację. Dyżurny powiadomi policję, która zawiadomi weterynarza, który obsługuje dany teren - mówi Wojciech Łunkiewicz.

Dotyczy to nie tylko zwierząt dzikich, ale również bezpańskich psów i kotów lub zwierząt, których właściciela nie jesteśmy w stanie zlokalizować.

- Moi synowie znaleźli potrąconego psa. Był to piątek, po godzinie 18. W takiej sytuacji nie byliśmy w stanie sprawdzić w gminie, który weterynarz nas obsługuje - mówi jedna z mieszanek powiatu skierniewickiego. - Zadzwoniliśmy na numer alarmowy i zgłosiliśmy ten fakt. Po kwadransie zadzwonił do mnie dyżurny policjant. Zapytał o dokładną lokalizację i czy jestem na miejscu. Po kolejnych 30 minutach lekarz weterynarii był na miejscu.

Czy wszystkie pokrzywdzone dzikie zwierzęta potrzebują interwencji ze strony weterynarzy? Okazuje się, że nie.

- Czasami urazy nie są na tyle poważne, by wymagały interwencji człowieka. Nie każdy ku-

lejący lis, leżący dzik czy zając, który przed nami nie ucieka, jest chory. Urazy wśród dzikich zwierząt zdarzają się dosyć często. Nawet jeżeli faktycznie potrzebują one pomocy, to warto pamiętać, że nie należy im pomagać na własną rękę. To nie są osobniki, które są przyzwyczajone do obecności człowieka i mogą nas zaatakować - mówi Beata Szymczak z kliniki rehabilitacji zwierząt.

Nawet osłabione lub chore zwierzęta mogą się bronić przed nami. Dlatego warto w takiej sytuacji zaalarmować służby weterynaryjne. Tak postąpili mieszkańcy podskierniewickich Bud Grabskich, którzy znaleźli bociana z oderwaną lub odciętą połową dzioba. Na łąkach pojawił się nietypowy bocian. Stracił część dzioba mniej więcej w połowie długości. Mieszkańcy, w obawie o życie boćka, zaalarmowali służby weterynaryjne. Bocian pojawiał się w różnych miejscach, najczęściej na koszonych łąkach oraz przydomowych słupach. W akcję ratowania bociana włączył się powiatowy lekarz weterynarii w Skier-

niewicach, przedstawiciele Bolimowskiego Parku Krajobrazowego oraz lekarz weterynarii obsługujący gminę Skierniewice - Wojciech Łunkiewicz.

- O całej sprawie zostałem poinformowany przez powiatowego lekarza weterynarii, Piotra Cymerskiego. Pojechaliśmy na miejsce. Jednak ptak jest w pełni siły i ciężko go jest zlokalizować. Chcemy go odłowić i sprawdzić jego stan - mówi lekarz weterynarii, Wojciech Łunkiewicz. - Wiemy już, że możemy bocianowi pomóc za pomocą drukarki 3D. Można brakującą część dzioba dodrukować i uzupełnić dzięki temu brak.

Jest również szansa, że ptak po utracie części dzioba poradzi sobie doskonale sam. Wojciech Łunkiewicz jest w stałym kontakcie z mieszkańcami, którzy mają go informować o stanie i miejscu pobytu ptaka.

Niestety, nie ma innej możliwości odłowu bocianów jak ręcznie. Ze względu na budowę ciała tych ptaków nie można zastosować strzałek usypiają-

cych, ponieważ może dojść do śmierci boćka.

Bocian ponownie na łąkach w Budach pojawił się na początku lipca. Pomimo późnej pory, mieszkańcy zaalarmowali weterynarza. Po godz. 21 specjaliście udało się ocenić stan bociana. - Odziwo bocian poczekał na mój przyjazd - mówi Wojciech Łunkiewicz już po wizycie w Budach Grabskich. - Bocian jest w pełni sił. Nie dał do siebie podejść. Wdzieliśmy, że jadł. Może to oznaczać, że brak połowy dzioba nie zagraża jego życiu.

Weterynarz umówił się z mieszkańcami, żeby obserwowali stan „inwalidy”. Jeśli zauważą, że ptak słabnie, mają o tym informować.

- W tej chwili bocian jest zbyt silny, żeby go złapać. Mam nadzieję, że da sobie doskonale radę. Jednak musimy go obserwować, bo jego stan może się pogorszyć. Wtedy będziemy próbowali go złapać i pomóc. Dopóki daje sobie sam radę, lepiej będzie, jak zostanie w naturalnym środowisku - mówi Wojciech Łunkiewicz. ©

MATERIAL INFORMACYJNY T-Mobile

0110167796

Masz stary smartfon? Możesz ochronić środowisko i zyskać prawie 3 tysiące złotych na nowy sprzęt

Smartfony wymieniamy średnio co dwa lata. Powodem jest to, że liczba niewykorzystywanych urządzeń z rok na rok wzrasta. Dlaczego nie dać im drugiego życia? Pomóc środowisku, a przy okazji zyskać środki na nowy sprzęt? T-Mobile właśnie wystartował z akcją odsprzedaży używanych smartfonów.

Jak wynika z danych Urzędu Komunikacji Elektronicznej z 2020 r., niemal wszyscy Polacy korzystają z telefonii komórkowej. Deklaruje to aż 97 proc. osób. Potwierdzają to dane firmy analitycznej Canalys, zgodnie z którymi tylko od stycznia do marca 2021 r. na rynek trafiło ponad 347 mln smartfonów. To o 27 proc. więcej niż w pierwszym kwartale rok wcześniej.

Oczywiście powodów zmiany smartfona jest mnóstwo: począwszy od nieprzewidzianego spotkania urządzenia z twardym podłożem, przez utopienie, awarię, kradzież lub zagubienie, czy po prostu chęć posiadania nowszego modelu, ponieważ świat elektroniki rozwija się

w błyskawicznym tempie. Bardzo często słyszymy od osób, które wymienią swojego starego smartfona, że go sprzedadzą albo gdzieś przekażą, żeby nie zalegał gdzieś na dnie szuflady - ponieważ najprawdopodobniej już więcej nie będziemy z niego korzystali. A, że jest sprawny - szkoda wyrzucić, bo może go jeszcze kiedyś użyjemy. Niestety najczęściej kończy się na deklaracjach. Powodów tego stanu rzeczy jest tak samo dużo jak tych, dla których wymieniamy swojego starego smartfona.

Znalezienie równowagi pomiędzy interesem klientów, a dbaniem o środowisko jest nie lada wyczynem. To wyzwanie podejmuje T-Mobile. Firma już w zeszłym roku zainicjowała akcję odnawiania używanych smartfonów. Jednak operator sieci komórkowej stwierdził, że może więcej i zdecydował się pójść o krok dalej. Co to oznacza? Same korzyści!

Operator postanowił umożliwić swoim klientom oddanie sprzętu, który otrzymał drugie życie. To jednak nie wszystko. Osoby, które przy-



niosą stare urządzenie, mogą otrzymać nawet do 2899 zł na zakup nowego urządzenia. Co ważne, grono osób, które może skorzystać z tego rozwiązania, jest ogromne, ponieważ akcja obejmuje kilkadziesiąt modeli, a ich lista jest cały czas poszerzana o kolejne. Obecnie znajdują się na niej urządzenia najpopularniejszych marek, takich jak Samsung, Apple, Xiaomi, Motorola, Huawei, Oppo, Sony, LG czy Nokia.

Najważniejsze! Jak wziąć udział w akcji? Okazuje się, że jest to bardzo proste. Aby

skorzystać z oferty, należy przynieść stary telefon do jednego z salonów T-Mobile. Wystarczy samo urządzenie - nie trzeba mieć pudełka, ładowarki, czy dołączanych przez producenta akcesoriów.

Nie przejmuj się, że sprzęt nosi ślady użytkowania - w końcu był używany. Jednak powinien on być sprawny, aby np. mógł połączyć się z internetem - co stanowi element procedury wyceny. Następnie, po dosłownym kilku minutach, osobie oddającej stare urządzenie zapropono-

wana zostanie cena za stary telefon. Jest to bardzo ważny aspekt, ale równie ważna jest satysfakcja, że zrobiło się coś dobrego dla planety, ponieważ sprzęt zyska drugie życie i trafi do nowego użytkownika lub zostanie przeznaczony na komponenty w procesie produkcji.

Wracając do procedury: po wycenie klient wybiera nowy telefon z oferty operatora, tak jak jest mu najwygodniej - razem z abonamentem lub bez, w elastycznych ratach 0 procent.

Akcja wymiany smartfonów to jedno z działań T-Mobile, w ramach którego daje telefonom drugie życie. Od listopada zeszłego roku klienci operatora mogą skorzystać z programu „Smartfon regeneracja”, w ramach którego za symboliczną złotówkę mogą nabyć odnowione egzemplarze iPhone'ów z gwarancją, że będą solidnie służyć nowym użytkownikom i użytkowniczkom przez kolejne dwa lata.

Firma zgodnie ze strategią grupy Deutsche Telekom, której jest częścią, chce spełnić cel zerowej emisyjności (netto) dotyczący emisji pośrednich i bezpośrednich w 2025 roku, a ten dotyczący całego łańcucha dostaw już w 2040 roku - czyli o 10 lat wcześniej niż zakładano pierwotnie. Co więcej, pod koniec maja tego roku razem z innymi firmami telekomunikacyjnymi, operator przyjął ogólnobranżowy system klasyfikacji ekologicznej Eco Rating, który umożliwi identyfikację telefonów komórkowych bardziej przyjaznych środowisku. System ten zostanie wprowadzony w całej Europie w 2021 r., obejmując telefony 12 producentów.

Kasia Moś: Nic nie przyszło mi bez wysiłku

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl



Gwiazda

Kasia Moś podjęła się ryzykownego zadania – przełożenia na język muzyki rozrywkowej kompozycji Stanisława Moniuszki. W realizacji tego projektu wzięli udział jej najbliżsi – tata Marek Moś, który jest kierownikiem słynnej orkiestry Aukso, i brat Mateusz Moś, który jest jej muzykiem. Z okazji premiery albumu „Moniuszko 200” piosenkarka opowiada nam o swych rodzinnych relacjach.

Jak narodził się pomysł na zaśpiewanie przez ciebie kompozycji Stanisława Moniuszki?

W 2019 roku mój tata przypomniał nam o dwusetnej rocznicy urodzin Stanisława Moniuszki. Wiedział, że już od czasu studiów marzyło mi się przełożenie dzieł któregoś z klasycznych polskich kompozytorów na język współczesnych piosenek. Wypożyczyliśmy oryginalne nuty z Akademii Muzycznej w Katowicach i wybraliśmy jedenaście pieśni, które mój brat Mateusz i Mateusz Kołakowski zaaranżowali na współczesną modłę. Co roku odbywa się na Żuławach festiwal, na którym gra Elbląska Orkiestra Kameralna. Występują na nim goście z różnymi projektami. I to właśnie tam zagraliśmy pierwsze cztery koncerty w kościołach z tamtejszą orkiestrą, a potem finałowy w katowickim NOSPR-ze z udziałem orkiestry Aukso pod batutą naszego taty. Ten ostatni występ został zarejestrowany i wydany na płycie CD i DVD.

Nie bałaś się zmierzyć z takim klasykiem jak Moniuszko?

Chyba nie należy do osób, które takich spotkań się obawiają. Może znajdą się tacy, którym się to nie będzie po-

dobalo, ale to przecież normalne. Jeżeli przykładamy się mocno do tego, co tworzymy i jest to rzetelnie wykonana praca, w którą wierzymy – to znajdzie się odbiorca, który tę pracę doceni. Już niejednemu raz młodzi wykonawcy brali na warsztat utwory znakomitych kompozytorów. Ponoć większość z nich jest zadowolona, że młodsze pokolenia inspirowane ich twórczością, nadając jej nowoczesny charakter i przybliżając ją nowemu gronu słuchaczy.

Twój brat i Mateusz Kołakowski stworzyli bardzo oryginalne aranżacje. Jak się w nich odnalazłaś?

Otrzymywałam na bieżąco od obu Mateuszów fragmenty pieśni Moniuszki w tak zwanych plikach midi, które jak wiadomo znacząco obniżają jakość muzyki. Dlatego długo nie miałam pojęcia, jak finalnie to zabrzmie. Wewnętrznie wiedziałam, że będzie to ciekawe pod względem różnorodności. A to dla mnie bardzo ważne. W efekcie pierwsza próba z Elbląską Orkiestrą Kameralną skończyła się u mnie gęsią skórą. Podobnie było na wszystkich koncertach. A naprawdę rzadko mi się to zdarza. Wtedy zrozumiałam, że jeśli ta muzyka działa na mnie w ten sposób, to słuchacze też te nasze interpretacje polubią.

Co cię najbardziej urzekło w tych aranżacjach?

To, że każdy z tych utworów jest odmienny. Mateuszom zależało na różnorodności, wielobarwności, aby ten materiał nie był nużący. Kiedy artysta nadmiernie stara się, by jego piosenki były z „tego samego świata”, istnieje ryzyko, iż słuchacz nie zorientuje się, kiedy skończył się jeden utwór, a zaczął drugi. My chcieliśmy tego uniknąć i myślę, że to się Mateuszom udało.

Klasykę śpiewa się inaczej niż pop?

Ja nie zaśpiewałam tych utworów w klasyczny sposób. Nie poradziłam sobie bowiem z takim wokalnym zaśpiewem. Starałam się każdą z kompozycji Moniuszki wykonać odrobinę inną barwą, bawić się dźwiękiem i muzyką. Punktem wyjścia do zaśpiewania danej pieśni była oczywiście partytura Moniuszki, ale potem następowała już improvizacja.

W niektórych momentach śpiewasz więc w typowy dla siebie... soulowy sposób. To było świadome?

Nie do końca. Częściej decydowała podświadomość. Najbardziej soulowym utworem okazał się „Kozak”. Kiedy usłyszałam aranżację tej pieśni, od razu wiedziałam, że będzie ona jedną z moich ulubionych. Zaczyna się bardzo spokojnie – ale potem przechodzi na inne tony.

Jak pierwsi słuchacze zareagowali na takie potraktowanie Moniuszki?

Ponieważ pierwsze koncerty odbywały się w kościołach, odrobinę obawialiśmy się reakcji księży, czy nas po pierwszym utworze nie wyrzucą za drzwi. Ale ku naszej uciechy i księży, i osoby starsze, których na tych koncertach było zdecydowanie najwięcej – wykazywali wielki entuzjazm. Z kolei w NOSPR-ze słuchaczami byli głównie młodzi ludzie. Po koncercie wielu z nich podchodziło do nas dziękując, że „otworzyliśmy” im drzwi do świata muzyki klasycznej i orkiestrowej. Mówili, że wydawał im się niezrozumiały, trudny, zamknięty. Że to muzyka dla melomanów. A tu okazało się, że jest zgoła inaczej. Dla

Pierwsze koncerty odbywały się w kościołach, obawialiśmy się reakcji księży, czy nas po pierwszym utworze nie wyrzucą za drzwi

mnie jako dla osoby pochodzącej z rodziny o tradycjach klasycznych, było to bardzo miłe. To był rodzaj nieprzymuszanej edukacji muzycznej.

W NOSPR-ze miałaś okazję śpiewać ze stowarzyszeniem orkiestry Aukso, prowadzonej przez swego tatę. Czujesz się pewnie mając ją za plecami?

Bardzo. Jesteśmy bowiem sobie bardzo bliscy. Choć skład orkiestry się zmienia, to wiele osób gra w niej od początku – czyli od 22 lat. Spędziliśmy ze sobą wiele dni i nocy – chociażby na festiwalu nad Wigrami, który odbywa się już kilkanaście lat. Czuję się na scenie przez nich zaopiekowana i wspierana. Te ciepłe emocje przekładają się najczęściej na bardzo pozytywne koncerty. Zresztą poza tym, że tata jest dyrygentem, to w zespole gra również mój brat Mateusz oraz Mateusz Kołakowski, który jest naszym bliskim przyjacielem od czasu szkoły muzycznej. Niemal od zawsze trzymamy się razem.

Inaczej pracuje ci się z tatą i bratem niż z muzykami, z którymi nie jesteś spokrewniona?

Kiedy mamy jakieś projekty, oscylujące wokół muzyki klasycznej, to chyba w ogóle mocniej się wtedy stresujemy. A ja jestem taka, że częściej martwię się o Mateusza niż o siebie. Choć jestem od niego młodsza o dwa lata, to chyba przejęłam względem niego matczyną rolę. Poza tym rodzina zawsze szczerze powie nam, co myśli o tym, co robimy. Przyjaciele będą bardziej dyplomatyczni, a muzycy z orkiestry – nie będą chcieli nas urazić, więc możliwe, iż pewne kwestie przemilczą. Rodzina natomiast walczy prosto z mostu – i ja to bardzo cenię.

Seniorem jest oczywiście wasz tata. To do niego należy ostatnie zdanie?

Nie. Tak nie jest. Na pewno jednak zawsze pytamy się go o zdanie. Ponieważ jego opinia jest dla nas niezwykle istotna. Tato jest wspaniałym muzykiem, więc głupotą z naszej strony byłoby, aby nie zadawać pytań. (Śmiech) W projekt „Moniuszko 200” właściwie się nie wtrącał, udzielił tylko Mateuszom kilku technicznych rad, co do zapisów nutowych. Nie chciał więc niczego zmieniać – zaufała nam i jak sam wielokrotnie powtarzał, był człowiekiem odpowiedzialnym za orkiestrę, która to wszystko razem spięła.

Jako córka i syn Marka Mosia możecie liczyć na taryfę ulgową?

Nie. Myślę, że wręcz przeciwnie. Ale to jest dobre, bo gdyby rodzice nas tylko chwalili, to pewnie byśmy byli bucyfałami zakochanymi w sobie. Całe szczęście rodzice zachowują zdrowy balans między pochwałami a krytyką.

Tata jest perfekcjonistą?

Totalnym. Wielkim pasjonatem zakochanym w swojej pracy. I my to mamy chyba po nim. To dlatego staram się zawsze bardzo rzetelnie przygotowywać do wszystkich projektów i szukać w każdym „siebie”, swojego języka. Żeby nie odśpiewywać wykonywanych utworów, tylko każdemu oddać choć cząstkę swojej duszy i serca. I niestety również jestem po tacie pracowolikiem. Nie potrafię odpoczywać. Kiedyś wydawało mi się, że jestem od niego inna, ale im jestem starsza, tym mocniej się przekonuję, że jestem taka sama jak on. To mnie czasem przeraża.

Rodzice chcieli, żebyście poszli w ich ślady i dlatego zapisali was do szkoły muzycznej, kiedy byliście dziećmi?

My sami też tego chcieliśmy. Pamiętam, jak byliśmy mali, to rodzice zabierali nas na festiwal „Kwartet śląski

i jego goście”, który odbywał się w pałacu w Rybniej. Tata był wtedy prymariuszem kwartetu. Z jednej strony na koncertach się nam trochę nudziło, bo grana była muzyka współczesna, której w ogóle wtedy nie rozumieliśmy. Ale z drugiej – to był rewelacyjny czas. Bliski kontakt ze sztuką, z artystami, z tym „wariackim” światem. Dlatego wiedzieliśmy, że szkoła muzyczna to będzie miejsce, w którym będziemy chcieli spędzić swoje młodzieńcze lata.

Uczyłaś się gry na wiolonczeli. Dlaczego ostatecznie odstawiłaś ją w ką?

Kocham brzmienie i barwę wiolonczeli, ale nie byłam w stanie poświęcić jej tyle czasu, ile powinienam. Niestety, jak się na instrumencie nie ćwiczy, nie ma efektów. Mateusz był zupełnie inny. Opuszczał wszystkie lekcje, ćwicząc po 7-8 godzin dziennie, schowany na najwyższym pięttrze naszej szkoły. Stąd dzisiaj ma taki warsztat. Zawsze zadręczałam mu tego samoza-parcia.

Tata nie był rozczarowany, że wybrałaś śpiewanie, a nie wiolonczelę?

Nie. Rodzice cały czas pilnowali mnie, abym skończyła szkołę. I dobrze się stało. Szkoda tylko, że tak mało ćwiczyłam, bo dzisiaj mogłabym śpiewać i podgrywać sobie na wiolonczeli. Początkowo zresztą założyliśmy z dwoma Mateuszami trio i grałam na wiolonczeli podczas występów.

To klasyczne wykształcenie przydaje ci się jednak dzisiaj do czegoś?

Na pewno mi nie zaszkodziło. Nie to jednak jest najważniejsze. Najbardziej liczy się, ile pracy wkładamy w to, co robimy. Ważny jest oczywiście talent. Pracowitość jest jednak najistotniejsza. Uważam jednak, że zbyt duża świadomość harmonii i dźwięków może nas również czasami ograniczać.



Kasia Moś: Gdyby rodzice nas tylko chwalili, to pewnie byśmy byli bucyfałami zakochanymi w sobie

Ludzie, którzy jej nie mają, mogą łączyć brzmienia w taki sposób, jaki wydaje się nie po drodze według książkowej wiedzy. Dlatego niekiedy brak wykształcenia może być nawet jakąś pozytywną wartością.

A kiedy zaczęłaś poważnie myśleć o śpiewaniu?

Bardzo wcześnie. Jako dziewczynka namiętnie oglądałam MTV, bo jeszcze wtedy grane były tam teledyski. Słuchałam też na kasetach mnóstwo zagranicznej muzyki. Byłam totalnie zafascynowana tą ekspresją i tego rodzaju wyrażaniem siebie. Zrozumiałam, że to będzie mój świat. Zaczęłam więc chodzić na lekcje śpiewu. Miałam wtedy czternaście lat. Śpiewanie było mi wtedy już tak bliskie, że wiedziałam, iż związę swoją przyszłość z tym zawodem.

Rodzice nie przestrzegali cię przed ciemnymi stronami show-biznesu?

Zdawałam sobie sprawę, że to nie jest łatwy kawałek chleba. Mając siedemnaście lat pojawiłam się na prelekcjach do Eurowizji z utworem Roberta Jansona. Wtedy po raz pierwszy musiałam zmierzyć się z falą internetowego hejtu. Niepotrzebnie czytałam komentarze. Jak każda nastolatka, byłam mocno zakompleksiona, więc te opinie bardzo mnie wtedy dotykały, wręcz załamalałam się. Bałam się, że nie dam sobie w tym świecie rady, że mam za słaby charakter, że jestem zbyt wrażliwa.

Show-biznes cię nie rozczarował?

Szybko zauważyłam, że im ktoś jest bardziej utalentowany, tym przeważnie jest skromniejszym człowiekiem. Jak to w życiu, poznałam wielu wspaniałych ludzi w tym świecie, ale też wielu nieciekawych. Mnie samej nic nie przyszło bez wysiłku. Czasami miałam pretensje do losu o to, że u mnie jest ciągle ściana za ścianą. Zrozumiałam jednak, że jeśli się te trudności pokonuje, jest to lepsze dla naszej psychiki, szeroko pojęty „sukces” bardziej cieszy. Najważniejsze, żeby koncertować. Kiedy nie ma planów koncertowych, to się zamykam i jest mi ciężko. Czuję się jak z podciętymi skrzydłami, bez sensu życia. To może trochę przerażające, ale tak naprawdę jest.

Mateusz jest starszy od ciebie o dwa lata. Opiekował się tobą za młodu?

Mati jest cudownym bratem. Świetnym przyjacielem i po prostu fajnym facetem. Mało jest takich ludzi jak on. Ale to zawsze ja mu matkowałam. Dbałam, żeby był

bezpieczny i szczęśliwy. My w zasadzie wiemy o sobie wszystko. Przynajmniej Mateusz o mnie. Zwierzam mu się z wszystkich aspektów życia. Dzięki temu wiem, że rodzina to największa wartość. Bardzo się cieszę, że wszyscy jesteśmy tak ze sobą blisko, mamy w sobie oparcie i obdarzamy się wielką miłością.

Czasami bywa tak, że drogi rodzeństwa się rozchodzą. W waszym przypadku jest inaczej. Sprawiła to wspólna pasja do muzyki?

Na pewno. Gdybyśmy wykonywali inne zawody, tak by to nie wyglądało. Ważne jest to, że Mati, oprócz tego, że gra w orkiestrze, to kocha muzykę rozrywkową. Dzięki temu komponuje dla mnie piękne piosenki. Nie wiem, jak będzie w przyszłości, ale mam nadzieję, że będziemy obok siebie na scenie do późnej starości.

Mateusz był z tobą w Kijowie na Eurowizji?

Tak. On jest ze mną prawie zawsze. Mati ma w sobie niezwykle sceniczny magnetyzm. Przyciąga uwagę publiczności. Świetnie się rusza, gra na skrzypcach, czasem traktuje je niekonwencjonalnie, niemal jak gitarę. To dla widzów interesujące.

Eurowizja pomogła ci w karierze?

Na pewno otworzyła przede mną wiele drzwi, które wcześniej były poza mykane. Moje nazwisko oblało się ludziom o uszy, bo było często wspominane w mediach. Tak naprawdę ważniejsza jest jednak ta praca krokczek za krokczkiem od wielu lat. Sama Eurowizja nie przyniosłaby takich rezultatów. Zresztą gdyby moja kariera nie rozwijała się tak powoli, to nie wiem, czy bym w ogóle na tę Eurowizję pojechała. Ten występ był dla mnie superdoświadczeniem.

Dlaczego od razu po Eurowizji nie nagrałaś nowej płyty?

Nie mam na to odpowiedzi. My ciągle pracujemy nad nowymi utworami, które publikujemy na bieżąco jako single. Najnowszy nosi tytuł „Mimi”. Bardzo lubimy tworzyć też autorskie covey i pracujemy nad kolejnym tego rodzaju projektem, który będzie miał premierę w sierpniu. Będą to piosenki Karin Stanek w nowych wersjach. Ona pochodzi tak jak ja z Bytomia i choć może jej twórczość to nie moja bajka, przerabiamy te utwory kompletnie na odmienną modłę. Sama jestem ciekawa, jak to wypadnie. ©©

Karina Obara

karina.obara@polskapress.pl



Samo życie

Cztery lata temu rzucił wyzwanie starości. Teraz potrafi przejść na rękach 21 metrów. Chce jednak przejść w ten sposób tyle metrów, ile ma lat.

Tak dostał w przeszłości w kość z powodu swojego zdrowia, że ani myśli cofać się w postanowieniu, że starość można pokonać. I jest to przywilej każdego człowieka.

Kiedy w latach 2003-2011 Janusz Danielczyk, torunianin, chorował na zwyrodnienia stawów, kręgosłupa, chorobę niedokrwinną serca, nadciśnienie tętnicze, zespół cieśni nadgarstka - przeżywał koszmar. Pewnego dnia powiedział: dość! Skromna dieta, dużo ćwiczeń i spokój w głowie - to jego napęd.

W imię boże

- Jeśli będę miał wiarę, jak ziarno gorczycy, to będę zdrowy, jeśli tej wiary nie będę miał, to będę chory - mówił nam cztery lata temu Janusz Danielczyk. I nie ukrywał, że oprócz miłości do wiedzy naukowej jest też głęboko wierzącym człowiekiem.

- Na różne sposoby umacniałem się w wierze i codziennie zadawałem sobie pytanie, czy moja wiara jest tak wielka jak ziarno gorczycy i codziennie wychodziłem na idiotę. Stawy kolano- we były nadal zwyrodniałe, kręgosłup jak bolał tak bolał, nadciśnienie trwało, choroba niedokrwienności serca też. Dalej robiłem swoje, ćwiczyłem codziennie i umacniałem się w wierze. W końcu jego wiara zaczęła powolutku przynosić owoce. Kręgosłup i stawy kolanowe przestały boleć. Inne choroby też pokonał.

- Wydaje mi się, że dzięki modlitwie, wierze i ogromnej pracy nad sobą został u mnie uruchomiony jakiś nieznany mi kanał postrzegania rzeczywistości, dzięki któremu udało mi się rozwinąć postrzeganie intuicyjne - dodaje.

Wyżej, dalej, szybciej

Gdy ostatnio rozmawialiśmy, miał 57 lat. Co się od tamtej pory zmieniło? - Stałem się silniejszy i sprawniejszy pod względem fizycznym, intelektualnym i duchowym - mówi. - Co roku realizuję coraz trudniejsze wyzwania siłowo-sprawnościowe i ustanawiam swoje nowe rekordy życiowe. Cztery lata temu moja sprawność była na poziomie tygrysięgo skoku przez motor. Ten skok wykonałem na swoje 55. urodziny. Teraz, jako 61-latek, skaczę tygrysim skokiem przez samochód.

Skończył też studia magisterskie z fizjoterapii, gdzie na zajęciach miał 25-30-letnich kolegów i koleżanki. Magisterium obronił



Opowieść o Januszu, który rzucił wyzwanie starości

10 lat temu Janusz chciał przejść choć metr, 8 lat temu - 3 m, 5 lat temu marzył o 10 m. - Teraz to 23 metry - mówi z dumą. - Chcę przejść 61 metrów na rękach, czyli tyle, ile mam lat

na piątkę. Do tego mnóstwo kursów i treningów.

- Dzięki temu moja wiedza i umiejętności pozwalają mi trafnie diagnozować dolegliwości oraz zmiany chorobowe narządu ruchu u pacjenta na podstawie zdjęć RTG oraz MRI - tłumaczy.

Niedawno napisał też książkę „Stop dolegliwościom kręgosłupa”, która cieszy się dużym powodzeniem. Aby ją wydać i sprzedać, założył własne wydawnictwo i sklep internetowy. I dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem w mediach społecznościowych - YouTube, Facebook, Instagram. Wyprodukował ponad 350 filmów z zakresu fizjoterapii oraz zdrowego stylu życia, w których, głównie na swoim przykładzie, pokazuje, jak odzyskać zdrowie i sprawność w każdym wieku.

Nie wierzy w starość, ustanawia nowe rekordy życiowe, skutecznie pomaga pacjentom w gabinecie, który otworzył.

Tu boli, tam strzyka

- Coraz częściej zgłaszają się do mnie pacjenci z różnymi problemami kręgosłupa, barków, kolan, bioder, obręczkami - opowiada.

- Z wywiadu dowiaduję się, że pacjent był leczony bez efektów przez kilka miesięcy lub lat różnymi lekami. Nie może chodzić, siedzieć, stać, wykonywać podstawowych czynności życia codziennego, bo ból mu na to nie pozwala, a leki nie działają. W tych przypadkach stosuję podejście biomechaniczne. Szukam przykurczy mięśni, zaburzonych wzorców ruchowych, które w dalszej perspektywie generują trudne do jednoznacznego zdiagnozowania bóle, obrzęki, ograniczenia zakresu ruchu. Przykurczy i zaburzonych wzorców ruchowych żadne badanie obrazowe nie wykryje. Ja je natychmiast dostrzegam, wykorzystując wiedzę i umiejęt-

ności z fizyki, fizjoterapii i fizjologii człowieka. Wielu pacjentów wraca do zdrowia w sytuacjach, które na początku pozornie wydawały się być beznadziejne.

Janusz uważa, że procesy starzenia da się zatrzymać i cofnąć. Trzeba tylko wiedzieć, jak to zrobić i na czym się skupić. Tak właśnie osiągnął sprawność fizyczną na poziomie 20-latką, trenując dwie godziny dziennie ciało i psychikę. To proces przypominający nalewanie beczki wody za pomocą łyżeczki do herbaty.

Krok po korku

- 18 lat temu moim marzeniem życia było postawić choć jeden krok normalnie, 10 lat temu żyć bez samoistnie nawracających bólów kręgosłupa, 6 lat temu przeskoczyć tygrysim skokiem przez motocykl, rok temu przeskoczyć tygrysim skokiem przez

mój samochód, czego kilka dni temu dokonałem - cieszy się.

- Teraz myślę o tygrysim skoku przez wyższego i szerszego suwa. W dalszej przyszłości być może przeskoczę przez jakiś samochód dostawczy.

To samo dotyczy chodzenia na rękach. 10 lat temu chciał przejść choć 1 metr, 8 lat temu - 3 metry, 5 lat temu marzył o przejściu 10 metrów. - Teraz to 23 metry, mój rekord życiowy - mówi z dumą. - W najbliższym czasie chcę przejść 61 metrów na rękach, czyli tyle, ile mam lat.

Za wielki swój sukces Janusz uważa też poradzenie sobie ze starzeniem się intelektu. Jest przekonany, że każdy z nas, przy odpowiednim treningu, może zachować świeżość myślenia i niezłą pamięć.

- Mam bardzo krótką pamięć - przyznaje. - Zdawanie egzaminów to był dla mnie koszmar pamięciowy. Moi młodzi koledzy

z roku przeczytali wykład raz, szli na egzamin i otrzymywali ocenę bardzo dobrą. Ja ten sam wykład musiałem przestudować co najmniej 10 razy. Ten sam problem pamięciowy miałem w młodości. Jednak cierpliwy trening czyni cuda. Dziś uczę się szybciej i więcej zapamiętuję niż w młodości.

Starość, jaką widzimy

Ostatnie lata doprowadziły Janusza do ważnego dla niego odkrycia. Problemem osób starszych nie jest starość, jako proces fizjologiczny, tylko ich przekonania na temat starości, które dzień po dniu wdrażają w swoje życie.

- Te osoby przekonują się, że z roku na rok będą słabsze, bardziej chore - mówi ze smutkiem. - Ja odwrotnie - rzuciłem wyzwanie starości i uważam, że przeżyję ją w zdrowiu, sprawności, sile i miłości. I to przekonanie towarzyszy mi na co dzień. ©©



- Rok temu marzyłem, by przeskoczyć tygrysim skokiem przez mój samochód. Kilka dni temu tego dokonałem - cieszy się Janusz

Adrianna Szurman
adrianna.szurman
@polskapress.pl



Spoleczeństwo

Mieszkańcy kamienicy przy ul. Ruchu Oporu 2 w Wałbrzychu są zdruzgotani. Ksiądz z tu-tejszej Parafii Ewangelicko-Augsburskiej, która jest właścicielem budynku, kazał im się wyprowadzić z mieszkań, w których żyją od kilkudziesięciu lat. Mają na to miesiąc. Teraz będą tu nowoczesne apartamenty.

W kamienicy jest 11 lokali. Wśród lokatorów jest Marian Moskalik z żoną i córką. Pewny siebie, zdecydowany mężczyzna nie może uwierzyć, że znalazł się w takiej sytuacji.

- To niepojęte. Ksiądz nie zaproponował żadnego lokalu zastępczego. Mamy znaleźć sobie inne mieszkanie, a do tego już nie mamy powrotu, bo zostanie podzielone na dwa mniejsze - dodaje z niedowierzaniem.

Lokatorzy mieli umowy najmu z gminą. Tajednak w 1999 r. przekazała budynek Parafii Ewangelicko-Augsburskiej w Wałbrzychu razem z lokatorami. - Wtedy ksiądz mówił nam, że nic się nie zmieni, że będziemy wynajmować mieszkania na takich zasadach, jak od urzędu. A teraz wyrzuca nas na bruk - mówi Moskalik.

Jego żona, Krystyna, zaprasza nas, byśmy je obejrzel. Ma ponad 100 mkw. Pokazuje nowe panele na podłogach, wygładzone ściany z listwami led, drewniane okna, nowe, gazowe ogrzewanie i prawdziwą perłkę: dwa pokoje córki utrzymane w białoszarej tonacji. Wszystko błyszczące, pachnie nowością.

- Wydaliliśmy całe oszczędności, żeby na stare lata mieszkać w lepszych warunkach. Kosztowało nas to 60 tys. złotych, których teraz nikt nam nie odda! Przyszli i powiedzieli, że wszystko zerwają, bo będą robić kapitalny remont całej kamienicy. Zresztą, połowę do ogrzewania i okien dołożył ksiądz i nie wspominał o planach.

Rozmowie przysłuchuje się Edward Morjak, mężczyzna po 30. - W tej kamienicy mieszkaliśmy z rodzicami. Żeby dostać tu lokal, w 1989 roku oddali do ADM-u dwa inne na Podgórzu. Melina tu była, ale zrobili kapitalny remont i zamieszkaliśmy.

Jak opowiada, na sześć lat wyjechał do Anglii, do pracy. - Kiedy wróciłem z żoną i dzieckiem, ustaliliśmy, że rodzice się wyprowadzą, a my zostaniemy. O decyzji przesądziła bliskość z podstawówką - mówi pan Edward.

Pukamy do mieszkania obok. Otwiera uśmiechnięta, starsza kobieta.

- Co oni z nami robią? Ja tu mieszkam od 1976 roku, gdzie mam teraz iść? - pyta Stani-

sława Sobiega. Lokal zajmuje razem z wnuczką. - Jakby nam ksiądz dał inne mieszkanie, dwa pokoje, ale takie z gminy, to bym poszła. Jak już chce to moje mieszkanie, niech zabiera, ale na prywatne nie pójdę.

W gorszej sytuacji jest jej siostrzyczka, 83-letnia Maria Rudyk. W tej kamienicy żyje od 1961 roku. Potrzeba trzech zawalch, samotna. - Mam syna za Nowym Sączem, ale tam się z nim nie pomieszcze, bo oni mają dzieci - mówi chudziusia brunetka. - Wie pani, pomaga mi MOPS, gdzie indziej są wysokie czynsze, już teraz mi nie starcza na życie...

O plany co do kamienicy zapytaliśmy księdza Waldemara Szczugieła, proboszcza Parafii Ewangelicko-Augsburskiej w Wałbrzychu. Znamy go jako dobrego gospodarza, wielodusznego człowieka. Wielokrotnie chwaliliśmy za działania na rzecz parafii i zabytkowego kościoła w Śródmieściu...

- Musimy wypowiedzieć umowy najmu lokatorom, bo budynek wymaga kapitalnego remontu. Dach się sypie, może się nawet zawalić. Jak się coś stanie, to ja będę winny. Poza tym te lokale są nierentowne, za duże. Po co starszej pani 70 metrów mieszkania, które trzeba ogrzać? Może lepiej, żeby przeniosła się do mniejszego? Dla jednej osoby szukamy mieszkania w gminie, a druga miała iść do syna - mówi ksiądz Szczugieł.

Co z pozostałymi lokatorami? - Dużo jest mieszkań na rynku. Czy będą mogli wrócić do mieszkań? Teoretycznie tak, choć w praktyce różnie może być. To już będą zupełnie inne lokale. Mniejsze, o wysokim standardzie, z wyższymi czynszami niż 6 zł za metr - zaznacza ksiądz.

Dlaczego dostali tylko miesiąc na opuszczenie mieszkań i czy ksiądz wie, że musi zapewnić im lokale zastępcze? - Nie mam do tego głowy, jestem duchownym, zatrudniłem ludzi, którzy się tym zajmują. A trzeba szybko ruszyć z pracami, bo firma musi zrobić dach jeszcze przed zimą. Kamienica jest nierentowna, trzeba do niej dopłacać, a nie ma z czego brać. Przez to, że dokładam do niej, nie mogę wykonać potrzebnych prac w kościele czy na plebanii. Mam nadzieję dojść z lokatorami do porozumienia - tłumaczy.

Czy ksiądz może kazać lokatorom opuścić mieszkania i nie pozwolić im wrócić do nich? Pytamy prawnika doświadczonego w podobnej tematyce.

- Taka sytuacja jest uregulowana w art. 10 ustawy o ochronie praw lokatorów, mieszkaniowym zasobie gminy i o zmianie Kodeksu cywilnego. Przepis ten

wyraźnie stanowi, że „jeżeli rodzaj koniecznej naprawy tego wymaga, lokator jest obowiązany opróżnić lokal i przenieść się na koszt właściciela do lokalu zamiennego, jednak na czas nie dłuższy niż rok. Po upływie tego terminu właściciel jest obowiązany udostępnić lokatorowi w ramach istniejącego stosunku prawnego naprawiony lokal.

Czynsz za lokal zamienny, bez względu na jego wyposażenie techniczne, nie może być wyższy niż czynsz za lokal dotychczasowy”. W omawianej sytuacji właściciel w pierwszej kolejności powinien wykazać, że rodzaj koniecznej naprawy tego wymaga, aby lokatorzy opróżnili lokale mieszkalne, a w drugiej kolejności zapewnić lokale za-

mienne na koszt właściciela - zaznacza mecenas Jacek Jankowski, prawnik z Wałbrzycha.

Rozmawialiśmy o tej sprawie z Piotrem Ikonowiczem, współzałożycielem Kancelarii Sprawiedliwości Społecznej. Znany jest z tego, że pomaga lokatorom.

- Wałbrzych nie jest ponad prawem. Jestem gotów tam przyjechać i walczyć po stronie

lokatorów. Niech nie opuszczają mieszkań. Eksmitować może ich jedynie komornik po wyroku sądu. A ten zapadnie, kiedy ksiądz skutecznie wymówi im tytuły najmu - zaznacza Piotr Ikonowicz.

Tymczasem mija wyznaczony przez księdza miesiąc na wyprowadzkę. Nikt tego nie zrobił. Patrz. ©

MATERIAL INFORMACYJNY UKNF

Jak nie dać się okraść w Internecie - oszustwa na fałszywe inwestycje

Karol Paciorek - Zespół CSIRT KNF

Dwa miliony polskich internautów padło w kwietniu tego roku ofiarą wycieku danych z portalu Facebook. Jak to ma znaczenie w związku z oszustwami inwestycyjnymi i co wspólnego mają oszuści z tym popularnym serwisem? Poznaj mechanizm jednego z najpowszechniejszych oszustw w polskim Internecie!

Wspomniany wyciek danych z portalu Facebook spowodował to, że przestępcy uzyskali dostęp do numerów telefonów jego użytkowników, które skrupulatnie wykorzystują do dalszych oszustw.

Przestępcy, dysponując imieniem, nazwiskiem oraz numerem telefonu potencjalnych ofiar, mogą dzwonić np. z taką informacją: „Dzień dobry, Panie Iksiński. Na Pańskim koncie inwestycyjnym znajduje się 0.95 Bitcoina (tj. ok. 130 000 PLN). Czy jest Pan zainteresowany wypłatą środków? Informuję, że pieniądze przepadną za 3 dni. Mamy mało czasu!”

Oferta brzmi bardzo atrakcyjnie! Oczywiście, ofiara nie przypomina sobie o żadnej inwestycji w Bitcoin z przeszłości, ale cóż ma to za znaczenie przy tak dużej kwocie zarobionej w ciągu kilku minut?

Potencjalny pokrzywdzony, „świadomy” ryzyka, dopytuje o nazwę firmy, numer NIP bądź adres biura. Przestępca nie pozostawi takich pytań bez odpowiedzi i bez chwili namysłu podaje wszystkie informacje. Na pierwszy rzut oka wszystko sprawia wrażenie w pełni legalnej firmy, zajmującej się obrotem środkami - czy to w postaci tradycyjnych walut, czy też kryptowalut.

Po usłyszeniu tak „wiarygodnych” informacji o firmie, poszkodowany często jest zdecydowany na wypłatę zgromadzonych (nieświadomie!) pieniędzy. Niestety, w tym momencie pojawiają się pewne trudności. Oszust prosi o instalację na telefonie lub komputerze swojej ofiary programu do pomocy zdalnej. Wszystko po to, aby cały proces wypłaty środków przebiegł w sposób płynny i nie wzbudzał żadnych wątpliwości.

Nieświadomy podstęp pan Iksiński instaluje program do pomocy zdalnej oraz udostępnia go swojemu „doradcy inwestycyjnemu”, aby wypłacić zarobione pieniądze. W tym momencie warto wspomnieć, że podczas całego procesu wy-



płaty środków oszust bez przerwy ma nieograniczony dostęp do urządzenia ofiary (telefonu lub komputera)!

Przestępca podczas połączenia zdalnego prosi o zalogowanie do banku, pod pretekstem sprawdzenia danych osoby wypłacającej i zweryfikowania tych informacji z osobą reprezentującą Komisję Nadzoru Finansowego (!). Nagle szczęśliwy wypłacający otrzymuje wiadomości SMS z banku z informacją o wypłacie środków z konta.

W słuchawce telefonu przestępca ze stoickim spokojem oświadcza, że są to wiadomości z banku, lecz nie należy się przejmować, ponieważ są to przelewy PRZYCHODZĄCE z giełdy. Przestępca w tym czasie widzi wszystko, co dzieje się na ekranie telefonu. Ma też dostęp do konta ofiary.

Pan Iksiński, liczący na łatwo zarobione pieniądze, akceptuje przychodzące nowe wiadomości. Nagle następuje zerwanie połączenia. Ponowne próby dodzwonienia się prowadzą donikąd. Oszust okazał się bezwzględny. Pozostawił osobę poszkodowaną ze stanem konta równym 0 PLN, a dodatkowo zaciągnął kredyt. Co gorsza, niespełniony inwestor widział na własne oczy wszystkie pojawiające się wiadomości, informujące o uszczuplaniu konta. Omamiony obietnicą wypłaty ogromnych środków finansowych, wciągnięty w grę socjotechniczną, uległ presji i został nie tylko okradziony, ale i zadłużony.

Oszuści mogą posiadać nasze dane nie tylko z wycieku z portali społecznościowych. Bywa, że tworzą fałszywe reklamy w wyszukiwarce Google na frazy, takie jak: zarabianie w Internecie, szybki zarobek, praca przez Internet. Potencjalna ofiara sama wchodzi na taką stronę i podaje dane kontaktowe. W takim przypadku przestępca już wie, że osoba potrzebuje pieniędzy i jest łatwym celem. Do tego należy dodać marketing prowadzony za pomocą poczty elektronicznej, gdzie tytuły wiadomości krzyczą do nas: „Zarób 100 000 w 5 minut” lub „Zobacz jak [osoba medialna] zaczęła zarabiać miliony!”

Pamiętajmy, aby nigdy nie wierzyć w złudne obietnice dotyczące szybkiego zarobku w krótkim czasie. Najczęściej zamiast otrzymania pieniędzy, znikają one z naszego konta!



Daniel Obajtek: - Musimy dogonić,

Artur Kielbasiński

artur.kielbasinski@polskapress.pl



Rozmowa

- Transformacja energetyczna to szansa na przyspieszenie inwestycji. Nasze działania tu i teraz zadecydują o przyszłości polskiej gospodarki - rozmowa z Danielem Obajtkiem, prezesem PKN Orlen.

W Europie i Polsce przygotowujemy się do wdrażania środków z programu odbudowy gospodarki po pandemii. Z punktu widzenia Orlenu, to ważny proces?

Środki z programów odbudowy są bardzo istotne dla całej gospodarki. Każdy dodatkowy zastrzyk kapitału wzmacnia gospodarkę i zwiększa możliwości rozwoju. Te pieniądze są potrzebne, by powstawały naprawdę gigantyczne programy inwestycyjne. Im więcej środków, tym większe możliwości. Bez dostępu do kapitału trudno skutecznie prowadzić transformację energetyczną.

A jak najskuteczniej wydać te środki, by przebudować gospodarkę w sposób trwały?

Koncern multienergetyczny to miejsce, z którego patrzymy na światowe trendy, analizujemy rozwój technologii na świecie. Koncern multienergetyczny w Polsce ma swoje określone zadania. Musimy prowadzić rentowny, dochodowy biznes, ale też budować silną krajową gospodarkę. To dzięki koncernowi multienergetycznemu skutecznie przeprowadzimy transformację energetyczną. Tu i teraz. Grupa ORLEN chce jako firma dostarczyć Polakom czystej energii, minimalizując emisję dwutlenku węgla i jego negatywny wpływ na klimat. I powiedzmy wprost, jeśli transformacji energetycznej nie przeprowadzimy szybko i sprawnie, to przegramy szansę na nowoczesną gospodarkę i silną Polskę.

Często Pan mówi o transformacji energetycznej. Co to takiego?

Świat się zmienia - w energetyce nawet szybciej niż nam się wydaje. W Orlenu codziennie widzimy tego przykłady. Na przykład samochody - los silników spalinowych jest przesądzony - zapewne nie będą one produkowane w Europie po 2035 roku. Jeśli

nie doprowadzi do tego Unia Europejska, to zrobią to sami producenci samochodów, którzy już od pewnego czasu inwestują i promują elektromobilność. Albo wodór - dziś w Europie jeżdżą pociągi napędzane nie olejem napędowym, a wodorem właśnie. I bezpiecznie przewożą pasażerów. Wszystko to powoduje, że przyszłość rafinerii nie jest uzależniona od produkcji paliw, a innych produktów - przede wszystkim plastików i innych produktów petrochemicznych, których tak łatwo się nie da zastąpić w gospodarce. Dlatego widzę potrzebę połączenia Lotosu i Orlenu.

Z drugiej strony potrzebne będzie więcej energii elektrycznej. Tyle, że ta musi być zielona, bez szkodliwego wpływu na klimat. Dlatego przejęliśmy Energeę, ale dalej musimy inwestować w morskie farmy wiatrowe, farmy fotowoltaiczne czy też, w przyszłości, w energetykę jądrową, która zdecydowanie poprawiła swoje parametry bezpieczeństwa przez ostatnie 30-40 lat. Zresztą mówiąc o takim okresie - czy pamięta Pan, z jakiego telefonu Pan korzystał w latach 80? I z jakiego korzysta Pan dzisiaj? Między tymi dwoma urządzeniami jest przepaść - technologiczna, funkcjonalna czy wygody użytkownika. I proszę sobie wyobrazić, że za dwie, trzy dekady będziemy mieć do czynienia z takimi samymi zmianami w energetyce i transporcie. Silnik spalinowy - wynalazek z XIX wieku - zniknie i musimy być na to przygotowani. Aby nie zmarnować naszych szans musimy dogonić, ba, nawet wyprzedzić przyszłość.

Te przemiany mają tak ogromne znaczenie dla całej gospodarki?

Jeżeli nie będziemy mieć nowoczesnej energetyki, nowoczesnych technologii, jeżeli nie będziemy wchodzić w wodór czy zeroemisyjną energetykę to przegramy konkurencyjność całej gospodarki. To nie jest Polska 6-8 lat temu, nie konkurujemy już taną pracą. I bardzo dobrze. Dziś musimy konkurować nowoczesnymi rozwiązaniami, technologiami czy niższym kosztem innych środków produkcji np. energią elektryczną. Jeśli ktoś myśli, że mamy na to 30-40 lat to się myli. Mamy na to 5, 6, góra 10 lat. Musimy w tym czasie budować nowoczesną energetykę opartą, przejściowo, o źródła niskoemisyjne oraz odnawialne źródła ener-



Daniel Obajtek: - Jeżeli nie będziemy mieć nowoczesnej energetyki, nowoczesnych technologii, jeżeli nie będziemy wchodzić w wodór czy zeroemisyjną energetykę to przegramy konkurencyjność całej gospodarki.

gie, petrochemię, nowoczesne instalacje wodorowe, transport oparty na źródłach ograniczających emisję dwutlenku węgla.

Faktycznie, w Europie mamy gwałtowne przyspieszenie tych procesów.

Jeszcze kilka lat temu, gdy zostałem prezesem Orlenu, to nie były czasy, gdy o transformacji energetycznej mówiono jako o pilnej potrzebie. O tym mówiono właśnie w kontekście, że kiedyś trzeba to zrobić. Ale już wtedy byłem pewien, że musimy budować spółkę multienergetyczną poprzez połączenia i że musimy optymalizować nasze działania, aby korzystać z efektu skali. Wszystko po to, żeby dzięki tym aktywom - zarówno rafineryjnym jak i energetycznym, które już mamy, wypracować zyski, które będziemy mogli przeznaczyć na transformację energetyczną. Dzięki temu mieliśmy też kapitał, by zwielokrotnić środki na inwestycje, np. przy wykorzystaniu zielonych obligacji czy teraz środków z Nowego Ładu. Żeby teraz mieć mocną pozycję inwestycyjną, musieliśmy na to zarobić. A kiedy już zarobimy, może inwestować dalej - na przykład w nowoczesną, zieloną energetykę.

Czyli przekształcenia, których jesteśmy świadkami, zdecydują o sile gospodarek w przyszłości? I oddziaływaniu na inne rynki?

Tak, to już się dzieje. Mam wręcz alergię na tych, co mówią, a nie robią, więc stawiam sprawę jasno - my to już robimy. Orlen staje się potężną firmą, która będzie miała nie tylko znaczenie w Polsce, ale też w Europie Środkowo-Wschodniej. W Orlenu prowadzimy duże inwestycje, a naszymi odbiorcami nie będą tylko Polacy i polskie podmioty. Żeby te inwestycje spięły się finansowo, będą to też klienci z Europy Środkowo-Wschodniej. Inaczej nie opłacałoby się na taką skalę inwestować. Nasza inwestycja, za ponad 13 mld zł, olefiny, to przedsięwzięcie, gdzie kontrahentów na produkt mamy również wśród naszych sąsiadów. Takie inwestycje robi się na skalę regionalną.

Czy z punktu widzenia koncernu multienergetycznego perspektywa inwestycji w elektrownię jądrową to ciekawa perspektywa biznesowa?

a nawet wyprzedzić przyszłość

Musimy być obecni w nowoczesnych technologiach zeroemisyjnych. Mocno inwestujemy w farmy wiatrowe na Bałtyku i na łądzie. I jeśli inwestujemy w ten obszar, to patrzymy na to szeroko, doskonale wiemy, że jest potrzeba bilansowania energetyki zeroemisyjnej. Bo wiatraki generują prąd tylko wtedy, kiedy wieje wiatr. Teraz narzędziem bilansowania jest energetyka gazowa. I tu wiadomo, że będzie budowana gazówka w Ostrołęce i mamy jeszcze projekt w Gdańsku. Ale zdajemy sobie sprawę, że gaz będzie paliwem przejściowym, które może przestać być traktowane jako paliwo niskoemisyjne. Rozglądamy się za nowoczesnymi technologiami i dlatego podpisaliśmy porozumienie o współpracy z Synthosem. To jest firma, która posiada zebrane doświadczenie w zakresie możliwości wdrożenia MMR i SMR. To są reaktory do 5 MW i do 300 MW, czyli to są tak zwane „małe reaktory modułowe”. To są reaktory, które są bardzo bezpieczne, a które można rozlokować w kraju. One pozwalają wykorzystać np. obecne zakłady przemysłowe lub być elektrownie węglowe i mogą być zdecydowanie szybciej budowane. Posiadamy też infrastrukturę sieciową, przygotowaną pod te małe reaktory. To, że mamy takie plany jako Orlen, to wcale nie wyklucza, że nie będziemy szli dwutorowo. Rząd Polski może pójść np. w duży atom, a będzie też miejsce na nasze mniejsze reaktory. Budowa SMR nie jest sprzeczna z polityką państwa. Jest też wiele firm, które chciałyby mieć własne źródła energii, te mniejsze MMR i to jest zrozumiałe, bo to daje niezależność.

Jakie są tu perspektywy czasowe?

Chciałbym, żeby w ciągu 10 lat powstał pierwszy SMR w Polsce. Myśląc o przyszłości, można sobie wyobrazić flotę jednostek SMR zasilających polski przemysł i energetykę. I to jest właśnie nowoczesna energetyka i dlatego podpisaliśmy takie porozumienie. Zresztą jesteśmy otwarci na różne rozwiązania w przyszłości, np. na współpracę z innymi partnerami.

Kolejne działania związane z tworzeniem koncernu multienergetycznego budzą opory, często o charakterze politycznym. Jakże jest ich źródło?

W zeszłym roku przyjęliśmy Energe, i co? Nie rozwijamy się? Wręcz przeciwnie. Energa uzyskała możliwości inwestycyjne, ma dziś pieniądze na inwestowanie w farmy wiatrowe. Mieliśmy też odwagę i środki na zmiany w Ostrołęce. Zmieniliśmy technologię z węglowej na gazową, bo nie było sensu w dzisiejszych czasach kontynuować węglówki. To wszystko jest możliwe, bo Energa działa w ramach koncernu multienergetycznego.

Takie same, nowe możliwości inwestycyjne wiążą się z przejęciem Lotosu?

Grupę Lotos przejmujemy po to, żeby dalej się rozwijała. Obecnie pojedyncze rafinerie, o porównywalnym z Grupą Lotos przerobieniu ropy, w Europie już nie mają szansy na rozwój. Proszę zobaczyć, ile w Europie w ostatnim czasie zamknięto tego typu rafinerii. Co najmniej pięć w czasie pandemii, a pojawiają się kolejne oferty i transakcje sprzedaży rafinerii. Transformacja rynku paliw będzie się przesuwac

Być może docelowo nasz klient dostanie jedną fakturę za zakup gazu, prądu, paliwa, a nawet usługi kurierskie. Czy to nie ułatwi życia?

z zachodu Europy na wschód, więc Lotos samodzielnie ma w perspektywie 8 może 10 lat funkcjonowania. Dlatego Lotos musi być częścią koncernu multienergetycznego, w ramach którego będzie rozwijał szereg centrów kompetencyjnych. Silna grupa Orlen to przede wszystkim silne kompetencje współpracujących ze sobą ośrodków biznesowych. Dlatego proponujemy w Lotosie, w Gdańsku budować na przykład kompetencje olejowe, biorąc pod uwagę bogate doświadczenie i dobrą pozycję Lotos Oil. Za parę lat będą wchodzić paliwa wodoro- we. I co? Czy wszyscy będą mieć osobno pracować nad wdrożeniem tej samej technologii zamiast połączyć siły? Aby się rozwijać, nie wystarczy wybudować instalacje produkcji wodoru. Tu trzeba cały czas pracować, tworzyć i udoskonalać technologie wodorowe. Będzie to możliwe dzięki połączeniu sił z Grupą Orlen i wykorzystaniu najlepszych kompetencji gdańskiej załogi. Dlatego powtarzam -

Lotos będzie miał duży problem jeśli nie wejdzie w strukturę Orlenu. Jeśli ktoś nie do- wierza, niech przeanalizuje dane finansowe: dochody Lotosu, nakłady inwestycyjne, zysk netto i porówna te dane Orlen. Główna różnica polega na tym, że my mamy inne dochody, jak np. z segmentu energetyki. Mamy zdecydowanie większe dochody z detalu, mamy zdecydowanie większe dochody z petrochemii. Pozwala to stabilizować i zabezpieczać pozycję finansową.

Komisja Europejska dała więcej czasu Orlenowi na poszukiwanie partnera do realizacji środków zaradczych związanych z realizacją fuzji z Lotosem. Co to oznacza?

Bardzo ważne jest, żeby dobrze wynegocjować wszystkie elementy. Cały czas rozmawiamy z naszymi partnerami, ale to wszystko musi być odpowiednio zwympiarowane, wycenione. My patrzymy w kierunku wymiany aktywów, a to kwestia m.in. wycen.

A jednocześnie pojawia się stale krytyka ze strony polityków opozycji, że ten proces jest niepotrzebny.

Żeby wiarygodnie oceniać ten proces trzeba mieć pełną wiedzę w trzech obszarach. A w tej chwili znamy dwa elementy. Po pierwsze, znamy decyzję Komisji Europejskiej, która daje zgodę na podstawie określonych warunków. Po drugie trzeba wiedzieć, jak będzie wyglądała struktura transakcji. Wiemy, że to będzie połączenie poprzez przejęcie. Lotos i PGNiG staną się częścią Orlenu poprzez zwiększenie udziału Skarbu Państwa w koncernie multier-

getycznym. To spowoduje, że pieniądze na inwestycje zostaną w koncernie. Już uciły głosy, że polskiemu państwu brakuje pieniędzy i sprzedaje się coś Orlenowi za gotówkę. Więc pytam, gdzie eksperci z Platformy, którzy twierdzili, że Orlen musi ratować budżet? Ktoś za to przeprosi? Prawdę mówiąc nie liczę nawet na to. Z drugiej strony warto przypomnieć, że świat finansów, analitycy uznali, że dokapitalizowanie PKN Orlen akcjami Lotosu i PGNiG należącymi do Skarbu Państwa to jest najlepsza forma tych transakcji. I wreszcie po trzecie, czyli partner w warunkach zaradczych. I dopiero te wszystkie trzy elementy wpływają na ocenę całego procesu. Jeżeli ktoś próbuje ten proces oceniać nie znając tych trzech warunków, to jest skrajnie niepoważny. Osoby które faktycznie chcą rzetelnie oceniać transakcję i proces przejęcia, niech poczekają na ogłoszenie partnera. Mogę zapewnić, że nasz partner będzie realny. W przeciwieństwie do mitycznego inwestora katarskiego, którego Donald Tusk przed laty „przyprowadził”, aby ratować polskie stocznie. Pamiętamy jak się skończyło i pamiętamy, jaką wówczas tworono fikcję.

Rozumiem że bardziej zależy wam na wymianie aktywów niż na tym żeby sprzedać np. stację paliw.

Oczywiście. Dlaczego mamy kanibalizować swoją sprzedaż mając stację obok stacji? Orlen jest firmą globalną - czy przybędzie nam klientów, jeśli będziemy mieć stacje co kilometr? Zdecydowanie nie. Proszę też zobaczyć jakie wpływy z detalu ma Lotos a jakie ma Orlen. Lo-

tos ma rafinerię, a wcale nie jest drugą firmą w Polsce jeżeli chodzi o liczbę stacji, jest na trzecim miejscu. Teraz najważniejszym etapem jest wy-negocjowanie korzystnych warunków z dobrym partnerem, który może wprowadzić nas w inne obszary związane właśnie z biznesem.

Akurat gastronomię też chcemy mocno rozwijać - i mówię o całej ofercie, a nie tylko hot-dogach dla wegetarian

Rozmawiamy o energetyce, paliwach, ale w ramach koncernu multienergetycznego pojawiła się też inna specjalizacja. W Grupie PKN Orlen znalazły się gazety regionalne z Grupy Polska Press. Jaka była biznesowa intencja tego zakupu.

Budujemy koncern, który docelowo będzie miał kilkanaście milionów klientów. I musimy poznawać ich uwarunkowania i oczekiwania. Bo to właśnie klient jest w centrum naszej uwagi. Zbudowaliśmy od podstaw dom mediowy, który ma już duże kompetencje w planowaniu i zakupie mediów, a teraz może być brokerem dla Polska Press, która dociera mocno do regionów, do Polski samorządowej. Ale podobnych aktywności jest więcej. Kupiliśmy Ruch, rozwijamy się bardzo mocno w usługach e-commerce, rozwijamy się w zakresie usług kurierskich, takich jak Orlen Paczka. To jest szeroka sfera aktywności biznesowej. I dlatego chcemy mieć własne kanały komunikacyjne z naszymi klientami. Zakup Polska

Press to był dobry uzasadniony biznesowo ruch. To zdecydowanie wzmacnia nas, ale to też zdecydowane wzmocnienie Polska Press.

Czyli z waszego punktu widzenia, to projekt rynkowy...

Dla nas kluczowa jest możliwość dotarcia do klienta. Tego, który dzisiaj kupuje paliwo, jutro będzie kupował wó- dór. Mówimy o transformacji na rynku i musimy mieć narzędzia, aby zachęcić klienta do nowych rozwiązań. A jeszcze przy okazji spowodować, że będzie chciał kupić ubezpieczenie, usługi kurierskie, albo skorzystać z naszej gastronomii. Akurat gastronomię też chcemy mocno rozwijać - i mówię o całej ofercie, a nie tylko hot-dogach dla wegetarian. Dziś biznes musi przechodzić metamorfozę, ale stałą wartością jest klient. Dlatego dla nas bardzo ważna jest analiza zachowań klienta i jego nawyki. A dziś klient chce w jednym miejscu załatwić wszystko. Bo najbardziej wartościowym towarem jest czas. Być może docelowo nasz klient dostanie jedną fakturę za zakup gazu, prądu, paliwa, a nawet usługi kurierskie. Czy to nie ułatwi życia? Ułatwi. Ale tu też potrzebne są dobre kanały komunikacji z tym klientem - zarówno tradycyjne, jak i elektroniczne. I o to chodzi w tej transakcji. Druga strona sporu politycznego widzi w tym tylko politykę i sączy jad. Ale ja się tym nie przejmuję i będę szedł w określonym kierunku. Tak działa biznes na całym świecie. Nie możemy zostać w tyle. W Grupie Orlen chcemy kreować przyszłość. Biorąc odpowiedzialność za firmę, Polskę i z troską o przyszłe pokolenia.

AKCJA SPECJALNA LATO Z RADIEM

POLSKIE RADIO **Jedyńka** **latozradiem.pl**

Lato z radiem 2021

Chopin University Big Band

16 lipca o godz. 20.00

koncert online

goście specjalni: Danuta Błażejczyk, Ryszard Rynkowski

#JESTEŚMY Z WAMI

50 lat

sluchaj na antenie Jedyńki lub oglądaj na YouTube, stronie PR1 oraz w mediach społecznościowych Polskiego Radia

patron medialny: Polica nami naszemiasia.

0410177205

Ryszarda
Wojciechowska
ryszarda.wojciechowska
@polskappress.pl



Kino

W gdyńskiej firmie KAZstudio powstaje „Bursztynowy pałac” - pełnometrażowy film animowany. Ciekawostką jest to, że pracują przy nim artyści, którzy mają już na swoim koncie Oscara.

Poprzeżka postawiona jest więc wysoko. Ale też producent „Bursztynowego pałacu” nie kryje, że chętnie powalczyłby z tym filmem o Oscara. Zwłaszcza że chcieliby, żeby dystrybucją i promocją zajął się wielki koncern Walta Disneya. Autorami scenariusza tej animowanej produkcji są Mirosław Piepka i Marek Klat. Wcześniej pracowali wspólnie przy epickiej, kaszubskiej sadze filmowej pt. „Kamerdyner”.

Ale animacja, to dla nich pierwszy raz...

- Pisząc scenariusz, sięgnęliśmy po baśnię kaszubską, jeszcze nie odkrytą. I po zagłębieniu się w nią, doszliśmy do wniosku, że nasze podania i legendy, nie są wcale mniej atrakcyjne od tych słowiańskich, germańskich czy skandynawskich. Wręcz przeciwnie. Kaszubskie mają duszę i wielką mądrość ludową w sobie. Totalnie nas zauroczyły - mówią obaj scenarzyści.

Mirosław Piepka - scenarzysta i producent takich filmów fabularnych, jak „Czarny czwartek”, „Układ zamknięty” czy „Kamerdyner” przyznaje, że zawsze ciągnęło go do świata baśni i bajek.

- Przed laty, w swojej dziennikarskiej karierze, byłem autorem cyklu dla najmłodszych „Opowieści szypra Bazylego”. W każdą sobotę, w „Dzienniku Bałtyckim”, pojawiał się szyper ze swoją kolejną opowieścią. I tak było przez ponad dwa lata. Aż nie wytrzymałem. Poszedłem do naczelnego, mówiąc, że ten Bazyleś mi się już nocami. Że mam go dość... I przestałem pisać. A wtedy poczułem siłę tych opowieści. Do redakcji zaczęły nadchodzić listy z pytaniami - gdzie jest szyper? Dlaczego zniknął z łamów? Nawet, pamiętam, że uczniowie dwóch szkół podstawowych protestowali gremialnie w tej sprawie - wspomina Piepka.

- Napisałem też kilka bajek - opowiada dalej. - I zawsze ten powrót do krainy dziecięcej fantazji sprawiał mi ogromną frajdę. Przenosiłem się w zupełnie inny świat, nie agresywny, nie kunktatorski czy cyniczny, tylko w świat, w którym dobro zawsze zwyciężało zło.

Marek Klat dodaje, że to zanurzenie się w świat fantazji, w świat niezwykle bogatego bestiariusz kaszubskiego, tych róż-



Reżyserem „Bursztynowego pałacu” jest Filip Bajon, który z Mirosławem Piepką pracował już przy „Kamerdynerze” (kadr z filmu na zdjęciu)

„Bursztynowy pałac” powalczy o Oscara

nych dziwostworów było czystą zabawą. Ale zabawa kończyła się wtedy, kiedy z tych podań, które mają w sobie jednak dużą dawkę okrucieństwa, trzeba było wydobyć dramatyczną akcję i jeszcze ją uwspółcześnić.

- To było najtrudniejsze - przyznaje.

O czym będzie „Bursztynowy pałac”?

Obaj zdradzają, że akcja toczy się w XV i XVI wieku, kiedy na Bałtyku rządzą kaprowie. Hel był wtedy jeszcze wyspą, a królem morza Gosk, a nie Neptun, który w najgłębszych miejscach Bałtyku miał swój pałac. Hel dzięki bursztynowi i pracowitości mieszkańców rozrósł się do potężnego miasta, z którym wszyscy sąsiedzi musieli się liczyć. Rządził nim książę Barnim i jego żona Damroka. Ale w pewnym momencie bratowa księcia Barnima, zła Kunegunda wraz ze swoim mężem Olafem, zapragnęli władzę. Hel im i przygotowali się do zbrojnego opanowania wyspy. Idąc na skróty, przed ostatecznym kataklizmem i przejęciem, to dzieci i wielkie kaszubskie Stolemy uratowały Hel.

Na pytanie, czy to wszystko fikcja, Mirek Piepka odpowiada, że prawdą jest tylko to, iż Hel był kiedyś wyspą i to bardzo bogatą. Ale reszta to wytwór ich wyobraźni i baśni kaszubskich.

- Dla filmu stworzyliśmy, na przykład, całe królestwo podwodne króla Goska, gdzie wojakami są groźne szczupaki, wojami delfiny, a fląderki to służba pałacowa - tłumaczy.

Na pytanie, czy kaszubski klimat będzie dla Amerykanów albo Europejczyków zrozumiały i czy będą wiedzieli, o jaki zakątek świata w filmie chodzi, Piepka odpowiada, że to prawda, iż dla widza w Stanach czy w Kanadzie Kaszuby nie istnieją. Dla-

Muzykę do „Bursztynowego pałacu” komponuje Jan A.P. Kaczmarek, też nasz człowiek z Oscarem za film „Marzyciel”

tęgo w filmie znajdują się także ujęcia o Gdańsku, mieście znanym na świecie. I to Gdańsk będzie takim wskazaniem miejsca akcji.

Reżyserem „Bursztynowego pałacu” jest Filip Bajon, który z Piepką pracował już przy fabularnym „Kamerdynerze”.

Dla niego animacja to też całkiem nowa przygoda.

- Zawsze przyjemnie jest się czegoś nowego nauczyć. Ale zasada przy pracy reżysera nad filmem jest ta sama. Różnica jest tylko taka, że w fabule są aktorzy,

a w animacji lalki - opowiada Bajon.

Dodaje, że trzeba wypracować metodę know-how, która pozwoli połączyć siły reżysera fabularnego z pracą studia animacyjnego na różnych poziomach. Trzeba też bardzo dokładnie rozpisać scenopis, ujęcie po ujęciu. Dużo bardziej szczegółowo niż przy fabule.

Nastwierdzenie, że wsiąkł już w te Kaszuby, bo najpierw reżyserował „Kamerdynera”, a teraz „Bursztynowy pałac”, odpowiada żartem, że nie może się od Mirka Piepki opędzić.

- Za to on mi obiecał załatwić w Wejherowie tytuł honorowego Kaszuba - śmieje się Filip Bajon.

Jego zdaniem, ten scenariusz daje duże pole do swobody przenoszenia się w czasie, z XV i XVI wieku do czasów współczesnych. Dla niego, jak mówi, to przede wszystkim opowieść o morzu, świecie podwodnym i kaszubskim świecie zmitologizowanym.

To rzeczywiście Piepka namawiał Bajona na wyreżyserowanie tego filmu animowanego. Po pierwszej, niezobowiązującej rozmowie, usłyszał od Bajona: - nie ma mowy, to dla mnie nieznaną materią, techniką. Nie czuję tego.

- Ale po kilku miesiącach znowu wróciłem do niego, dałem mu już wtedy scenariusz

do przeczytania. Zadzwoń do nas mówiąc: - Wiecie, że to jest interesujące... Ale tu bym zmienił to, a tam tamto... Jak to Filip. Przy wielu wątkach miał rację. A teraz widzę jak się w to wciągnął. I kiedy dzwoniłem do niego ostatnio, odparł: - Stary, to jest fascynujące - opowiada Piepka.

Scenografem przy tym filmie jest Marek Skrobecki, który odpowiadał za scenografię w „Piotrusiu i Wilku” - krótkometrażowym filmie animowanym, nagrodzonym Oscarem. Scenograficznym dziełem Skrobeckiego jest też nominowana do Oscara „Latająca maszyna”. Muzykę do „Bursztynowego pałacu” komponuje Jan A.P. Kaczmarek, też nasz człowiek z Oscarem za film „Marzyciel” z Johny Deepem w roli głównej.

Ale sprawcą wszystkiego jest producent Kazimierz Wierzbicki.

- Kaziu - tłumaczy Piepka - powtarza nam, że stawia na najwybitniejszych twórców, bo chcemy walczyć o Oscara. To ambitne wyzwanie, ale wszyscy wzięliśmy je sobie do serca.

W filmie zostanie zastosowana technika animacji lalkowej. W podobnej technice był kręcony słynny „Shrek”.

KAZstudio to spółka z koncernu „Trefla”, który od lat jest trzecim producentem puzzli

na świecie. Od pewnego czasu jest też znana w branży filmu animowanego. „Rodzina Treflików”, która w tym gdyńskim studiu od kilku lat jest tworzona, to uwielbiany na świecie polski serial muzyczny dla dzieci, wypracowany w technice lalkowej. Reżyserem tych animacji o Treflikach jest Marek Skrobecki, a przygodom Treflików towarzyszy muzyka skomponowana przez Andrzeja Krauzego. Piosenkę tytułową w serialu o rodzinie Treflików zaśpiewała Natalia Kukulska. Głosów postaciom serialowym użycza plejada gwiazd, m.in. Joanna Jabłczyńska, Jarosław Boberek czy Magdalena Róžczka.

To filmy kilkunastominutowe, ale zawsze przybrane w małą opowieść z morałem.

W KAZstudio pracują ludzie utalentowani, ale z ogromnym zapałem. Bo praca nad filmem animowanym jest niemal mrówcza.

- Z podziwem patrzę, jak ci ludzie potrafią ożywić te lalkowe postaci. Jak lalka ich „słucha”. To mistrzostwo świata - mówi Piepka.

Dodaje, że ekipa liczy na międzynarodową dystrybucję i promocję tego filmu.

Kazimierz Wierzbicki z koncernem Disneya współpracuje od ponad 30 lat. Ta współpraca rozpoczęła się od kupowania licencji do puzzli z filmów tego wielkiego koncernu. I jeśli Disney Company wszedłby w ten projekt, to będzie coś naprawdę wielkiego.

Praca nad filmem potrwa mniej więcej dwa lata.

A potem - jak mówią scenarzyści - „Bursztynowy pałac” pójdzie w świat.

©©

Marlena
Polok-Kin
mpolok@dz.com.pl



Rozmowa

z Agnieszką Rynkiewicz,
dietetyczką kliniczną.

Wiele osób narzeka na problemy z wagą i kipską formę. Wiąże to z faktem, że miesiącami siedzieliśmy w domach, mało się ruszaliśmy. Za to w mediach społecznościowych uczestniczyliśmy w wyścigach w prezentowaniu chleba z domowego wypieku, obfitych obiadków. A bocзки rosły. W takiej formie zastało nas lato. I to jakie! Jak to pogodzić, co jeść?

Teraz jest doskonały czas, by zregenerować swój organizm, zrzucić zbędne kilogramy. Gorąco? Postawmy w swojej diecie na lekkostrawne pokarmy, unikajmy tłuszczu, nadmiaru soli, smażonych potraw, alkoholu. Ta zasada dotyczy wszystkich, zwłaszcza zaś osób starszych. To takie oczywiste, prawda? Niestety, wiele osób o tym zapomina, skarżąc się potem na uczucie ciężkości i różne dolegliwości. Pamiętajmy, że upał osłabia nasz organizm, a ciężkostrawne produkty - dodatkowo dostarczają mu pracy. A my powinniśmy dostarczyć mu składników odżywczych, a nie zbędnych kalorii.

To co powinno znaleźć się na naszym talerzu, jak wzbogacać dietę?

Zdecydowanie sprzyja nam pora roku. Sezonowe warzywa i owoce mają najwięcej składników odżywczych, które są nam potrzebne do regeneracji i dobrego odżywienia organizmu. Krajowe sezonowe warzywa są w ogromnym wyborze, są pyszne owoce. Kalarepa, młode ziemniaki, młoda marchew, szczaw, botwina, kalafior, brokuły. Sięgnijmy po groszek cukrowy, rukolę, rzodkiewkę, ogórki. Jedzmy bób, fasolkę szparagową, sałatę, pomidory. Korzystajmy, póki są dostępne świeże. Róbmy sałatki ze świeżych warzyw. Takie potrawy są świetnym pomysłem na szybki lunch czy obiad, bo przecież w skwar nie chcemy dużo czasu spędzać w kuchni. Nie dość, że zjemy potrawy bogate w składniki odżywcze i sole mineralne, błonnik, to jeszcze zawierające dużo wody. A o to przecież chodzi w upalne dni: by dbać o nawodnienie organizmu. Przyrządzając sałatki, nie zapominajmy o dodatku zdrowego oleju: to nie tylko oliwa z oliwek, ale także nasz polski olej lniany czy olej z ostrypestu. To ważne, ponieważ witaminy ADEK wchłaniają się w tłuszczach, dzięki temu nasz organizm wykorzysta wszystko, co najlepsze w warzywach. Warto

Talerz pełen lata: lekki przepis na dobrą formę



Sezonowe warzywa i owoce mają najwięcej składników odżywczych, które są nam potrzebne do dobrego odżywienia organizmu, korzystajmy z tego - zachęca Agnieszka Rynkiewicz

pamiętać także o dobrych źródłach białka: są to na przykład rośliny strączkowe, chude mięso czy ryby, tłuszcze np. oliwa z oliwek, olej lniany. W naszej diecie powinny też znaleźć się węglowodany złożone, np. orkisz, gryka, owies, proso. Chleb jest dozwolony, ale musi być zrobiony z dobrej jakości mąki.

Jest za gorąco, nie mam ochoty na nic konkretnego, nawet na sałatkę. Co wtedy?

Zaproponowałabym smothie warzywno-owocowe, to także dobry pomysł na szybki i zdrowy posiłek, kiedy za oknem upał i nie chce się jeść - a trzeba regularnie. Taki koktajl nasyci i dostarczy cennych składników. By obniżyć indeks glikemiczny takiego posiłku, można dodać płatków owsianych, łyżkę siemienia lnianego bądź zdrowego tłuszczu typu olej lniany.

Dla wielu osób zabójcze bywają kolacje: w upalny dzień mało jemy, a wieczorem przychodzi ochota na nadrobienie zaległości.

I tu znów polecam warzywa. Na kolację można je podać podduszone, zblanszowa-

ne, poddane lekkiej obróbce termicznej, surowe są ciężkostrawne i unikajmy jedzenia ich na noc. Dobrym pomysłem na taki lekkostrawny posiłek będzie na przykład zupa ze świeżych sezonowych warzyw. Dostarczymy organizmowi cennych składników, nawodnimy go, a nie dostarczymy nadmiaru zbędnych kalorii (pod warunkiem że zrezygnujemy z zabielenia). Może to być na przykład zupa kalafiorowa z koperkiem czy krem z pomidorów. Warto przekonać do takich posiłków całą rodzinę. Z mięs wybierajmy drób, zrezygnujmy z czerwonego mięsa: drób jest zdrowszy, polecany nie tylko osobom dbającym o linię, ale także - w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Łatwiej strawić drobiowe mięso, nie będziemy się czuć ociężały.

Pamiętajmy, że omijanie posiłków to pułapka i zagrożenie dla naszej wagi. Osoby na diecie redukcyjnej nie powinny się głodzić i pomimo braku apetytu - regularnie zjeść coś lekkiego w ciągu dnia. Wspomniana sałatka ze świeżych warzyw np. z oliwą i dodatkiem białka w postaci chudego mięsa, ryby

czy roślin strączkowych. Może to być także zupa - na przykład chłodnik z ulubionych warzyw.

Warzywa - surowe, zdrowe, sprzyjające utracie wagi, ale czy dla każdego polecane?

Nie dla każdego surowe warzywa w dużych ilościach będą dobrą propozycją. Jeśli pojawią się po posiłku problemy z żołądkiem lub jelitami, nie należy ich lekceważyć. Warto zgłosić się do specjalisty po poradę, jak przygotowywać warzywa, tak by nam nie szkodziły, a byśmy mogli czerpać z ich dobrodziejstw. A już na pewno bezwzględnie konsultować taką dietę, gdy cierpimy na przewlekłe schorzenia układu pokarmowego. Warto przy tej okazji przypomnieć o kolejnej zasadzie, która wydaje się oczywista: o bardzo dokładnym myciu pod bieżącą wodą warzyw i owoców. Tyle, ile się da, te z grubą skórką sparzajmy nawet wrzątkiem. Prócz chemii, która znajduje się na powierzchni skórek, mogą być różnego rodzaju bakterie i pasożyty. To, że owoc lub sałata lśnią i wyglądają apetycznie, nie oznacza, że są czyste. Oczywiście zdrowej osobie

z silną odpornością nic nie grozi, ale jakiegokolwiek zaburzenia naszej flory powodują osłabienie naszej bariery ochronnej.

Jak skutecznie gasić pragnienie i nawadniać organizm?

Dzień zaczniemy od dwóch szklanek ciepłej wody. W ciągu dnia pijmy wodę w temperaturze pokojowej, nie zimną - bo obciąża układ trawienny. W ciągu dnia powinniśmy wypić min. 1, 5 litra wody - optymalnie ok. 30 ml na kilogram ciała. Zawsze, kiedy wychodzisz z domu, weź butelkę wody - bo jak nie weźmiesz, to się nie napijesz. To bardzo ważne, a jeśli zapominamy o regularnym picu wody - można używać aplikacji przypominających o tym w ciągu dnia. Pamiętajmy, że herbata i kawa odwadniają: musimy za każdą szklankę herbaty czy kawy wypić dodatkową szklankę wody. Słodkie napoje, szczególnie zimne i gazowane, dają złudne poczucie orzeźwienia - po chwili będzie chciało nam się jeszcze bardziej pić.

A napoje izotoniczne. Warto po nie sięgać?

Zawsze warto wybrać naturalne izotoniki, bo są łatwiej przyswajalne przez nasz organizm. Złote zasady przygotowania takiego domowego napoju jest bardzo proste i niekosztowne: woda, cytryna i szczypta soli to prosty przepis na domowy izotonik. Warto także jeść owoce zawierające dużą ilość wody: dostępne są arbuzy, ananas. I sezonowe pyszności: nadal jeszcze są truskawki, czereśnie, pojawiają się owoce leśne: jagody, maliny (mają mało cukru), sięgnijmy potem po jeżyny, porzeczki, morele, brzoskwinie. Dzieciom lepiej dać do zjedzenia cały owoc niż do wypicia sztuczny sok (organizm przyjmie więcej wartości odżywczych i się nawodni). Starajmy się z kolei unikać podawania słodczy i słodkich lodów, na przykład tak ulubionych przez dzieci wodnych. Wbrew nazwie - odwadniają. I pamiętajmy: tzw. wody smakowe nie zastąpią czystej wody - częstokroć zawierają bardzo dużo cukru lub słodziki.

Zalóżmy, że zadbalismy o zdrową dietę, jemy rozsądnie, regularnie. Leniuchy musimy chyba jednak zmartwić: muszą wstać z kanapy?

Nie miejmy złudzeń. Aby dojść do formy, nie należy zapominać o aktywności fizycznej. Nie muszą być to od razu intensywne ćwiczenia na siłowni czy bieg na kilkanaście kilometrów. Proszę pamiętać, że aktywność również dobiera się do potrzeb organizmu. Zbyt mocny wysiłek u niektórych może wyrządzić więcej szkody niż pożytku. Warto przede wszystkim zadbać o regularność: ruch przynajmniej 3-4 ra-

zy w tygodniu, minimum 30-40 min. Mogą to być ćwiczenia na zajęciach grupowych lub na macie w domu, takie jak np. pilates lub joga. Jeśli lubimy pływać, basen będzie świetnym rozwiązaniem - jako źródło nicowania aktywności. I zachęcam do tego, aby codziennie znaleźć czas na spacer, który poprawia pracę jelit, dotlenia oraz wyszczupla. Pamiętajmy, że każde wprowadzenie organizmu w ruch jest dobroczynne.

Ale jak znaleźć czas, siłę? To nie jest takie łatwe...

Nie masz siły? To porozciągaj się przynajmniej 15 minut na macie lub wyjdź się przejść. Nie katuj się, tylko po prostu do tego ze zdrowym rozsądkiem. Musisz dać sobie czas: nie można oczekiwać, że w dwa tygodnie organizm się zregeneruje. I pamiętaj: robisz to dla siebie, dla swojego zdrowia i samopoczucia - mówię pacjentom.

A reklamy suplementów kuszą. Wychodzi na to, że ten wysiłek wykonają za nas...

Przed wszystkim należy z rozsądkiem podchodzić do reklamowanych produktów i ich działania. Pamiętajmy, że na dobry metabolizm składa się wiele czynników, np. dobre trawienie, czyli wchłanianie składników odżywczych w jelitach oraz regularne wypróżnianie, stan odżywienia organizmu, czyli niedobory poszczególnych witamin, czy minerałów, dlatego najpierw należy zrobić badania krwi i wtedy zdecydować, co jest nam potrzebne. Często zbyt niski poziom witamin np. z grupy B, witaminy D lub minerałów, takich jak magnez, może utrudniać utratę masy ciała i regenerację. Dlatego po rozpisaniu suplementacji również warto zgłosić się do specjalisty. Można wspomóc dietę, ale trzeba zrobić to rozsądnie. Warto uważać na psychologiczną pułapkę w stosowaniu suplementów wspomagających odchudzanie. Często łykając tabletkę myślimy, że możemy zjeść więcej lub pozwolić sobie na coś, czego normalnie byśmy nie zjedli. Wręcz tabletki dają złudny przyzwolenie do rozpusty np. zjedzenia kotleta z frytkami, deseru, wypicia butelki wina. Łykając pigułek daje fałszywe usprawiedliwienie. Tymczasem nie ma cudownego środka, który spowoduje, że jedzenie tylko np. biowarzyw lub łykając magiczne tabletki nasze problemy znikną. Patrząc na swoje zdrowie holistycznie: odpowiednio odżywianie, aktywność fizyczna, regularny sen i dbanie o zdrowie psychiczne: dopiero harmonia w tych aspektach może zapewnić powodzenie w osiągnięciu celu.

Kadra gotowa na zdobywanie medali

Tomasz Biliński

tomasz.bilinski@polskapress.pl



Igrzyska paraolimpijskie

Do igrzysk paraolimpijskich w Tokio zostało 39 dni. W rywalizacji w Japonii weźmie udział 89 sportowców. Chorążymi polskiej kadry będą Joanna Mendak i Bartłomiej Mróz.

40 dni to dużo i niedużo - oceniła podczas czwartkowej konferencji Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego Joanna Mendak, sześciokrotna medalistka olimpijska w pływaniu. - Czas na ostatnie szlify, zachowanie spokojnej głowy i dbanie o regenerację. Priorytetem jest bezpieczne dostanie się do Tokio - dodała 32-letnia paraolimpijka, która będzie niosła polską flagę podczas ceremonii otwarcia 24 sierpnia.

- Czy nie obawiam się kłatwy chorążego? W sporcie paraolimpijskim ona nie funkcjonuje. Osobiście czuję się dumna i spełniona. Wezmę udział w swoich piątych igrzyskach i jest to pięknie ukoronowanie długiej kariery sportowej. Niestety, powoli zbliżam się do jej zakończenia, ale nie mogłam sobie wymarzyć lepszego wyróżnienia - nie kryła trzykrotna mistrzyni paraolimpijska w pływaniu na 100 m stylem motylkowym, która kandyduje do rady zawodniczej przy Międzynarodowym Komitecie Paraolimpijskim.

- Mam nadzieję, że moja sportowa przygoda płynnie przejdzie



Joanna Mendak startuje na igrzyskach od 2004 r. Przez ten czas zdobyła sześć krążków

na drugą stronę i będę łącznikiem nie tylko pomiędzy polskimi paraolimpijczykami i działaczami - wyznała.

Podczas ceremonii otwarcia towarzyszyć jej będzie parabadmintonista Bartłomiej Mróz, dla którego będą to pierwsze igrzyska. - Na razie imprezę znam z telewizji, więc stres jest. O kłatwie chorążego dowiedziałem się dopiero po tym, jak przyjąłem propozycję. Dla mnie to wielki zaszczyt. Jeśli kłatwa istnieje, to mam nadzieję, że ją przełamie!

Jego dyscyplina debiutuje na igrzyskach. - Przede wszystkim polecę do Tokio z uśmiechem. To spełnienie marzeń.

Jeśli chodzi o rywalizację, to w ciągu dwóch ostatnich lat

mierzyłem się z zawodnikami z całego świata. Wiem, kogo i czego mogę się spodziewać. Chcę pokazać dobrą grę i cieszyć się nią. Mam nadzieję, że mój badminton da dużą satysfakcję, a kibicom mnóstwo pozytywnych emocji - stwierdził wielokrotny medalista mistrzostw świata i Europy.

W czwartek Polski Komitet Paraolimpijski, w towarzystwie partnerów i sponsorów oraz ambasadorów zawodniczek i zawodników Martyny Wojciechowskiej i Roberta Korzeniowskiego, ogłosił kadrę na igrzyska. Jest w niej 89 sportowców, o jednego mniej niż pięć lat temu w Rio de Janeiro. Wśród nich najwięcej jest lekkoatletów.

- Etap kwalifikacji jest już zamknięty - potwierdził Łukasz Szeliga, prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego. - Mam nadzieję, że nikogo nie wykluczą względy zdrowotne. Stres na razie jest organizacyjny, bo jeszcze musimy dopasować i wydać olimpijskie stroje. Przed nami także ślubowanie. Myślę, że to będzie punkt, kiedy rozpocznie się stres związany z atmosferą zawodów. Teraz sportowcy muszą zadbać o ostatnie szlify.

Szablista Adrian Castro zwrócił uwagę na obawy związane z koronawirusem i wynikające z niego obostrzenia.

- Olimpijczykom i paraolimpijczykom życzę dużo zdrowia i samych negatywnych testów



O takie medale będą walczyć w Tokio nasi paraolimpijczycy

Igrzyska paraolimpijskie w Tokio odbędą się w dniach 24 sierpnia - 5 września. Weźmie w nich udział 89 polskich sportowców

covidowych - zaznaczył brązowy medalista z Rio de Janeiro.

Pięć lat temu w Brazylii Polska zdobyła 39 medali - dziewięć złotych, 18 srebrnych i 12 brązowych. - Gdyby mnie ktoś zapytał, czy biorę w ciemno liczbę medali sprzed z Rio, to absolutnie tak! - nie miał wątpliwości Łukasz Szeliga. - Jednak będzie bar-

dzo trudno powtórzyć ten wynik. Sport paraolimpijski intensywnie się rozwija, różnica między zawodnikami na świecie wciąż się zmniejsza, gdzieś to już ułamki sekund. Ponadto pandemia bardzo zaburzyła strukturę startów, podczas których można by weryfikować wyniki z treningów. Ale w podobnej sytuacji jest cały świat. Mam nadzieję, że szczęście będzie się uśmiechało do naszych zawodników. Atmosfera jest pozytywna i jesteśmy gotowi powalczyć o medale - dodał prezes polskiego komitetu.

Castro: - Szermierka otwiera harmonogram igrzysk, liczę, że polska szabla zacznie je mocnym uderzeniem dla Polski.

Rewolucyjna Grand Prix Formuły 1 już w ten weekend na Silverstone

Formuła 1

Hubert Zdankiewicz

redakcja@polskapress.pl

Grand Prix w ten weekend na torze Silverstone będzie pierwszą w historii Formuły 1, w której w sobotę odbędzie się 100-kilometrowy sprint i to on zadecyduje o kolejności na polach startowych w niedzielę.

Zmiany dotyczą całej Grand Prix. Dotychczas w piątki odbywały się dwa treningi (od tego sezonu skrócone z 90 do 60 minut), a kolejny w sobotę, kiedy popołudniu rozgrywano też kwalifikacje do niedzielnego wyścigu. Dziesiąta runda sezonu 2021 będzie pierwszą, w której harmonogram będzie wyglądał niemal całkowicie inaczej.

W piątek o godz. 15.30, później niż zwykle, odbędzie się tylko jedna sesja treningowa. Tego samego dnia o godz. 19

kierowcy wezmą udział w kwalifikacjach (rozegranych na dotychczasowych zasadach, z trzema etapami) do sobotniego sprintu. Ten odbędzie się o godz. 17.30 i jego wyniki zadecydują o kolejności na starcie wyścigu, który rozpocznie się w niedzielę o godz. 16. Ponadto sobotni sprint poprzedzi drugi trening, który odbędzie się o godz. 13 (transmisje wszystkich sesji w Eleven Sports).

Jak będzie wyglądał sprint? Kierowcy będą musieli przejechać 100 km, co na mającym niecałe sześć km torze Silverstone przekłada się na 17 okrążeń. W trakcie rywalizacji nie będą musieli zjeżdżać do alei serwisowej, jak wymagane jest podczas niedzielnych wyścigów. Zawodnicy i ich zespoły będą więc mogły wybrać dowolne opony z przewidzianych na weekend, ale nie będą mogły ich zmienić w trakcie jazdy. Szacuje się, że sprint potrwa 25-30 minut.



Rewolucyjna Grand Prix Formuły 1 już w ten weekend. Jak wygląda nowy format?

Pierwsza trójka zainkasuje punkty do klasyfikacji generalnej - od trzech za zwycięstwo do jednego za trzecie miejsce.

- Za wcześniej, by oceniać nowy format - zaznaczył sied-

miokrotny mistrz świata Lewis Hamilton. Kierowca Mercedesa, który jest drugi w klasyfikacji generalnej dodał: - Jednak nie mam wielkich nadziei z nim związanych. Prawdopodobnie będziemy świadkami procesji,

a ściganie nie będzie zbyt ekscytujące.

Innego zdania jest kierowca Alf Romeo, Kimi Raikkonen. - Zobaczymy, jak będzie, ale format wygląda interesująco.

Grand Prix Wielkiej Brytanii będzie pierwszą z trzech rozegranych w nowym stylu. Kolejne to Grand Prix Włoch i jedna z rund poza Europą w końcowej fazie sezonu. Władze Formuły 1 tłumaczą zmiany chęcią urozmaicenia wyścigowego weekendu. Na stałe taki format może wejść od sezonu 2022, ale nie musi.

- Jeśli się nie przyjmie, nie będziemy go forsować na siłę - zapowiedział dyrektor wykonawczy F1 Ross Brawn. - Choć o to, żeby zaangażować kibiców przez cały weekend. Jeśli nam się to nie uda w ten sposób, poszukamy innych inicjatyw. Na razie nie wiemy, jak nowy format zostanie przyjęty. Jednak zapowiada się ciekawie, bo w każdy dzień bę-

dziemy mieli sesję dającą emocje.

Gran Prix Wielkiej Brytanii będzie dziesiątą rundą mistrzostw świata. Liderem jest Max Verstappen z zespołu Red Bulla, który ma 182 pkt. Drugi jest Hamilton - 150 pkt - który jest rekordzistą Silverstone, mając na koncie siedem zwycięstw. Pozycję za Brytyjczykiem zajmuje zespółowy partner Verstappen - Sergio Perez, który zgromadził 104 pkt. Na dobry wynik liczy też czwarty w „generalce” Lando Norris, który po finale mistrzostw Europy został okradziony z zegarka wartego 40 tys. funtów. Brytyjczyk przekazał w mediach społecznościowych, że czuje się dobrze i nabiera pewności siebie, by w weekend pojechać jak najlepiej.

W klasyfikacji generalnej konstruktorów prowadzi Red Bull (286 pkt) przed Mercedensem (242). ©/9

Internetowe zbiórki szansą dla piłkarzy amatorów na szybszy powrót na ligowe boiska

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl



Sport i zdrowie

Przed laty ciężka kontuzja oznaczała dla piłkarza praktycznie koniec kariery. Obecnie kluby wciąż nie stać na drogie operacje i rehabilitacje, ale coraz więcej jest akcji charytatywnych, zbiórek funduszy na leczenie zawodników.

Końcówka sezonu 2020/21 pechowa była m.in. dla Patryka Brzozowskiego (KP Chemik Police) i Pawła Odlanickiego-Poczobuta (Iskierka Szczecin). I to nawet podwójnie, bo nie dość, że czeka ich teraz długa przerwa w grze, to ich zespoły spadły, - odpowiednio do IV ligi i okręgówki.

- Patryk doznał naderwania przysrodkowego więzadła rzepkowo-udowego i uszczerbienia chrząstki rzepki o wielkości 2 cm. Uraz polegał na tym, że rzepka momentalnie wyskoczyła ze swojego prawidłowego miejsca, przy czym nastąpiło jej pęknięcie - opisała kontuzję mama Barbara, która na portalu zrzutka.pl uruchomiła zbiórkę potrzebnych na leczenie funduszy. Zbierana jest kwota 12 tys. złotych. Chemik oczywiście udostępnił informację na swoich kanałach i także zachęca do wsparcia.

Równie ciężkiej kontuzji doznał w meczu z Polonią Płoty Paweł Odlanicki-Poczobut.

- Wracając za rywalem źle stanął. Kolano momentalnie wygięło się w nienaturalny sposób. Po badaniach okazało się, że doszło do uszkodzenia więzadeł i łąkotki. Do powrotu do pełnej sprawności potrzebna jest kosztowna operacja oraz rehabilitacja. Każdy, kto grał w piłkę wie, że dla piłkarza nie ma nic gorszego niż tak poważna kontuzja, uniemożliwiająca grę. Jako koledzy z boiska i Iskierkowa Rodzina zwracamy się z prośbą o pomoc - napisał klub po pechowym zdarzeniu.

I w jego przypadku trwa zbiórka funduszy za pośrednictwem portalu zrzutka.pl. W obu przypadkach jest jeszcze trochę czasu na wpłaty, a obecny poziom „zasilenia” jest skromny.

Zasadnym jest pytanie, czemu kluby nie finansują operacji i rehabilitacji swoich zawodników? Odpowiedź jest prosta: kluby są amatorskie, nie mają na takie przypadki funduszy.

- Kluby dostają takie, a nie inne dotacje, które ledwo pozwalają na wiązanie koniec końców. Mimo że staramy się działać profesjonalnie, to jesteśmy cały czas klubem amatorskim. Zorganizowaliśmy zbiórkę dla Pawła, ponieważ nie jesteśmy w stanie w 100 procentach pokryć kosztów jego leczenia. Sama operacja to ok. 12 tys. zł,



Paweł Odlanicki-Poczobut i Patryk Brzozowski to nie jedyni piłkarze, którzy zakończyli sezon z kontuzjami

a kolejne wydatki związane będą z rehabilitacją. Ubezpieczenie, które mamy w ZZPN również na niewiele nam pomoże - podkreśla Dariusz Pińkowski, dyrektor Iskierki Szczecin. - I tak mieliśmy szczęście,

Zorganizowaliśmy zbiórkę dla Pawła ponieważ nie jesteśmy w stanie w 100 proc. pokryć kosztów leczenia

Dariusz Pińkowski

że Paweł trafił na wolny termin na operację z NFZ, dzięki czemu udało się zaoszczędzić część kosztów związanych z operacją.

W niższych ligach piłkarze podpisują amatorskie umowy. Z końcem sezonów kluby w zasadzie już nie mają względem zawodników obowiązków.

- Paweł grał u nas tylko pół roku. Przyszedł zimą, kiedy nasza sytuacja w tabeli była fatalna. Wyciągnął do nas rękę i chciał pomóc w walce o utrzymanie się w IV lidze. Nie wyobrażam sobie teraz, abyśmy mogli zostawić go samego sobie. W miarę możliwości finansowych klubu będziemy

chcieli Pawłowi pomóc. Chcemy na jego powrót i mamy nadzieję, że wiosną znowu zobaczymy go w barwach Iskierki, kiedy będziemy świętować ponowny awans do IV ligi - dodaje Pińkowski.

W niespotykany sposób piłkarza wsparł też trener Arkadiusz Jarymowicz.

- W życiu najważniejsze jest szczęście i zdrowie. W wypadku Pawła zabrakło tego pierwszego... Gdyby gwizdek zabrzmiał pięć sekund wcześniej... Na takich ludzi jak ty, Paweł, warto czekać dużo dłużej niż pół roku. To, co zrobiłeś było szla-

chetne, bo zostawiłeś zdrowie na boisku dla tego klubu, dla tego zespołu. Przecież nie musiałeś wracać za napastnikiem i bronić dostępu do własnej bramki, przecież mogłeś odpuścić, przecież mogłeś czekać na gwizdek, przecież wygraliśmy 2:0 i mogłeś kalkulować, odpuszczać. Ale ty masz inną naturę! Jesteś przykładem zwłaszcza dla młodzieży! Dziękujemy ci za to. Walcz o powrót do zdrowia, ale bądź cierpliwy i śpiesz się powoli. Jesteśmy z tobą - napisał w mediach społecznościowych trener Arkadiusz Jarymowicz. ©

Transfery i kłopot ze stadionem Dębu

Piłka nożna

Vineta Wolin w poprzednim sezonie zajęła 2. miejsce w IV lidze i niemal do końca biła się o awans. Wikingowie latem szybko dokonali już dwóch transferów.

Vineta już tydzień temu poinformowała o pierwszym nabytku. Piłkarzem ekipy z Wolina został Kacper Litwin. 22-letni zawodnik przechodzi do Vinety z Polonii Płoty (klasa okręgowa). Litwin to wychowanek Pomorzana Nowogard. Ostatnie dwa lata spędził w Polonii. W poprzednim sezonie strzelił 6 bramek i zanotował 8 asyst.

- Bardzo się cieszę, że mogę stać się jednym z Wikingów, jak i z tego powodu, że będę reprezentował miasto Wolin. To dla mnie kolejne wyzwanie, dlatego nie mogę się doczekać nowego sezonu. Przy podejmowaniu decyzji długo się nie zastanawia-



By przygotować stadion w Dębnie do wymogów IV ligi, Dąb zorganizował zrzutkę, w której kibice chętnie biorą udział

łem, to dla mnie zaszczyt - powiedział Litwin dla oficjalnej strony Vinety.

Kilka dni później klub z Wolina dołożył głośniejszy transfer.

Nowym zawodnikiem Vinety został 29-letni Paweł Lisowski. Urodzony w Szczecinie pomocnik zagrał 48 razy w ekstraklasie w barwach Ruchu Chorzów.

Później grał w Piaście Gliwice, GKS Tychy, Flocie Świnoujście, Kotwicy Kołobrzeg, Bytovii Bytów, Błękitnych Stargard, Stilonie Gorzów, Penkuner SV, a ostatnio w Stali Szczecin. Ma na koncie także ponad 2600 minut w I lidze i ponad 3000 w II lidze.

Z kolei beniaminek IV ligi Dąb Dębno najpierw potwierdził, że w zespole pozostanie trener Marcin Domagała, a następnie ogłosił transfer Michała Hoffmanna, który trafił do tego klubu z Ilanki Rzepin. Hoffmann jest wychowankiem Dębu. W 2015 roku przeniósł się do Akademii Pogoni Szczecin. Później grał m.in. w Miedzi Legnica. Dąb ostatnio ma małe problemy z infrastrukturą. Jego stadion nie został dopuszczony do rozgrywek IV ligi, ale władze szybko zabrały się do roboty, zebrały środki na małą modernizację i liczą, że obiekt w Dębnie zostanie dopuszczony do gry. (MC)

Pogoń wypożycza

Pogoń Szczecin

Nikodem Sujecki to kolejny wypożyczony z Pogoni Szczecin młody zawodnik. Bramkarz będzie przez najbliższy sezon bronić barw beniaminka I ligi, Skry Częstochowa.

W pierwszej drużynie, w rezerwach, w zespołach juniorskich Pogoni Szczecin jest masa młodych zawodników, którzy aż palą się do gry. Trener Kosta Runjaic umiejętnie wprowadza młodzieżowców do gry w ekstraklasie, ale też dla wszystkich miejsca nie znajdzie. 18-letni Nikodem Sujecki drugi sezon z rzędu poszuka gry na szczeblu centralnym, tym razem w Częstochowie.

Skra na koniec ostatniego sezonu II ligi zajęła 6. miejsce, a więc ostatnie premiujące grą w barażach o awans na zaplecze ekstraklasy. Częstochowianie najpierw pokonali 1:0 Choj-

niczankę Chojnice, a w finale baraży KKS 1925 Kalisz 3:1.

Sujecki w minionym sezonie był piłkarzem drugoligowej Olimpii Grudziądz, w barwach której zagrał 32 razy. Urodzony w 2003 roku zawodnik pochodzi z Kutna. Do Akademii Pogoni trafił w 2017 roku z UKS SMS Łódź. Przy ul. Twardowskiego występował w zespołach młodzieżowych, a także pięciokrotnie w trzecioligowych rezerwach Pogoni.

Pogoń poznała w czwartek dokładny termin rozegrania trzeciej kolejki nowego sezonu PKO Ekstraklasy. Portowcy 8 sierpnia podejmą Piastę Gliwice. Początek spotkania o godz. 15. Przypomnijmy, że w inauguracyjnej kolejce Pogoń zagra z Górnikiem Zabrze. Ten mecz 25 lipca o godz. 20. W drugiej serii gier Portowcy zagrają na wyjeździe z Wartą Poznań, 1 sierpnia o godz. 15 w Grodzisku Wielkopolskim. (MC)