

PLURALIA

MIESIĘCZNIK STUDENCKI

TEMATY MIESIĄCA:

"DOBRY POLICJANT"

Gdy Trybunał Konstytucyjny podjął decyzję o zaostrzeniu prawa do aborcji wiele osób zostało zmuszonych do działania, które przejawiało się w postaci tłumów na ulicach protestujących przeciwko temu.
str.11

DAMY ZE ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Kolejna edycja popularnego programu „Projekt Lady” dobiegła końca. Tegoroczna odsłona reality show była szczególnie ciekawa dla mieszkańców województwa świętokrzyskiego.
str.32

KULTURA GWAŁTU

Sytuacja, w której przemoc na tle seksualnym jest uważana za normę jest w Polsce obecna i ma się dobrze. Ludzi nie uczy się, jak nie gwałcić
str.18

SPIS TREŚCI



3 Od redaktora

SPRAWY SPOŁECZNE

- 4 Młodzieżowe słowo roku
- 6 Izolacja społeczna
- 8 Kultura gwałtu
- 10 Senior w świątecznej koronie
- 11 "Dobry policjant"
- 14 Orlen Press
- 17 Social media - social problem

KĄCIK ŚWIĄTECZNY

- 19 Mordercze Boże Narodzenie
- 20 Dieta cud
- 23 Nietypowe potrawy wigilijne
- 24 Stylowy prezent
- 25 Święta w Polsce i na Ukrainie

SPORT

- 27 Qatar 2022
- 29 Nowi właściciele Korony Kielce

KULTURA I ROZRYWKA

- 32 Damy ze świętokrzyskiego
- 35 Kulisy sławy Darii Kierońskiej

PODRÓŻE

- 37 Z głową w chmurach

INNE

- 38 Horoskop miesiąca
- 39 Od redakcji



STOPKA REDAKCYJNA

WYDAWCA: JOLANTA
DZIERŻYŃSKA - MIELCZAREK

REDAKTOR NACZELNY:
PAULINA PIETRZYK

KOREKTA TEKSTÓW: LUIZA
WIECZOREK

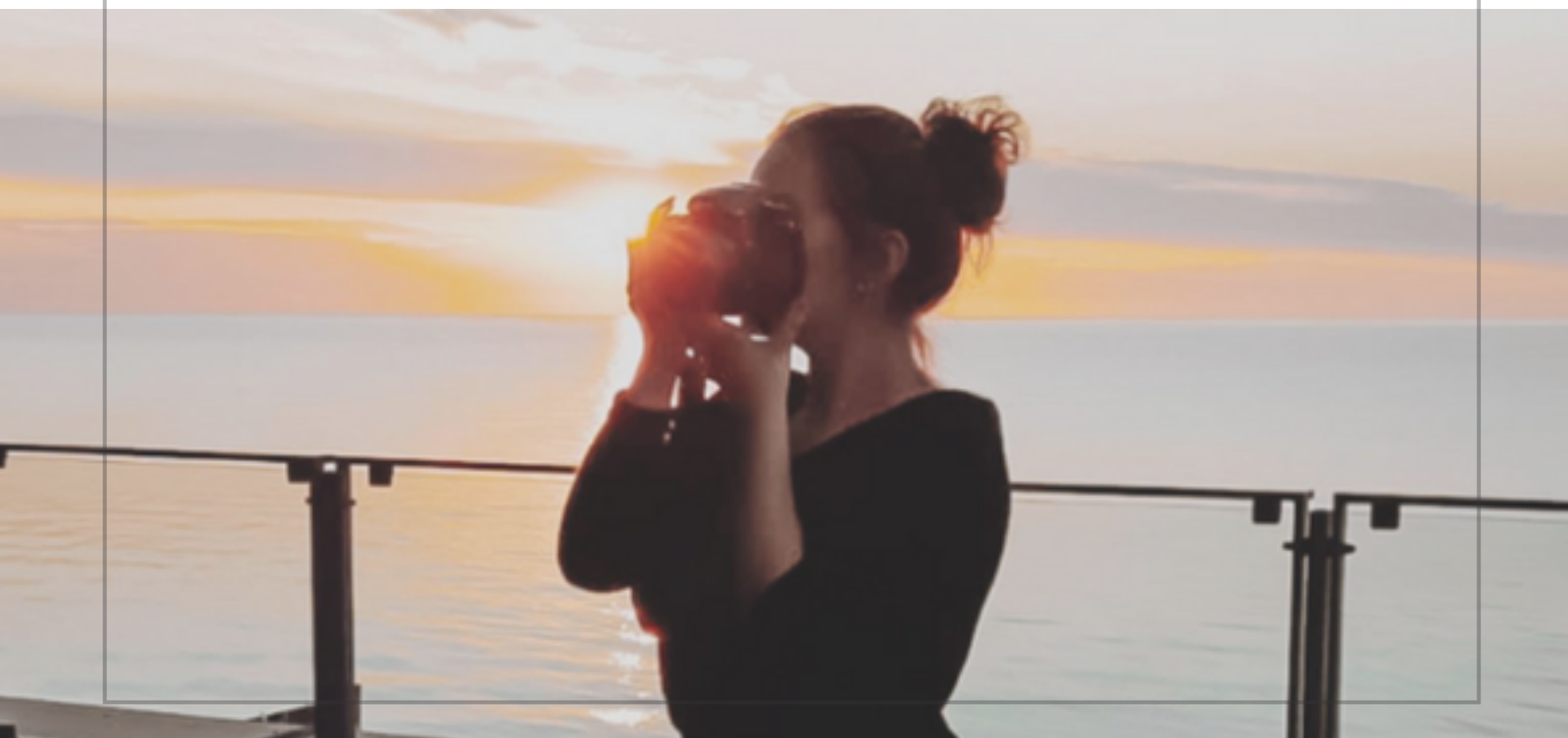
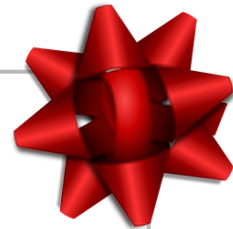
**REDAKCJA TECHNICZNA I
GRAFIKA:** PAULINA PIETRZYK

AUTORZY TEKSTÓW: KAMIL
ZAPAŁA, JUSTYNA
ADAMCZYK, ANETA TARKA,
KLAUDIA BĄK, JULIA
SZAFRANEK, MARCIN ŁATAŚ,
WIKTORIA RYBUS, WIKTOR
DOMAGAŁA, LUIZA
WIECZOREK, PAULINA
PIETRZYK, WIKTORIIA HUBA,
DENYS RUDENKO

PROJEKT OKŁADKI: PAULINA
PIETRZYK



PLURALIA



Drogi czytelniku!

Publikacja poprzedniego, pierwszego wydania naszego czasopisma było dla nas nie lada wyzwaniem. Po zakończeniu prac wszyscy odetchnęliśmy z ulgą, że udało nam się przełamać lody i stworzyć tak zróżnicowany, a jednocześnie spójny twór, jakim jest PLURALIA.

Oczywiście chwile spokoju nie trwały długo, ponieważ już wiedzieliśmy, że pora brać się za intensywną pracę nad stworzeniem grudniowego numeru. Jednak tym razem czuliśmy się o wiele swobodniej, poczuliśmy wiatr w żaglach.

Całemu procesowi twórczemu przyświecała wizja zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, która swoim klimatem umilała nam pracę i motywowała do dalszego działania. Nie mogły umknąć naszej uwadze pojawiające się wszędzie ozdoby świąteczne, pierwsze dźwięki kolęd i pastorałek, czy przemykający gdzieś tam starcy z długą brodą, którzy w ramach prezentu przynieśli nam worek pomysłów

na tematy, którymi chcielibyśmy się z wami podzielić. Nie brakowało również wydarzeń z okolicy i świata, a także inspiracji na spędzenie tych niestandardowych świąt w jak najlepszym stylu. Drogi czytelniku, jako prezent świąteczny redakcja czasopisma PLURALIA ma dla was nasz grudniowy numer, w którym każdy znajdzie coś dla siebie! Bożonarodzeniowe inspiracje, historie z kraju i świata, wywiady ze znanymi kielczanami, obecna sytuacja agencji Polska Press czy zmiany w Koronie Kielce to tylko niektóre z tekstów, jakie przygotowali twórcy PLURALIÓW. Zapraszam do lektury. Mamy nadzieję, że każda strona będzie dla was różnorodną dawką informacji i szansą na miłe spędzenie tych chłodnych, grudniowych chwil na lekturze naszego czasopisma.

Redaktor naczelny

Paulina Pietrzyk

Młodzieżowe słowo roku

WIKTOR DOMAGAŁA



Fot. pixabay.com

Organizowany przez Wydawnictwo Naukowe PWN plebiscyt rokrocznie budzi niemałe emocje. Wyłonienie najpopularniejszych słów, określeń lub wyrażeń wśród młodych ludzi w danym roku, to jego główny cel. Jak się jednak okazuje, wzbudza również spore kontrowersje.

Tegoroczny plebiscyt wzbudził na tyle poważne dyskusje, że po raz pierwszy w jego historii Młodzieżowe Słowo Roku nie zostanie ogłoszone.

- Kapituła plebiscytu Młodzieżowe Słowo Roku postanowiła w roku 2020 nie wyłaniać zwycięskiego słowa. Konkurs, który przez lata był zabawą z językiem i służył refleksji nad nim, stał się w tym roku areną walki na słowa, a tego faktu nie możemy i nie chcemy akceptować. Najczęściej zgłaszane były słowa wulgarne, wyśmiewające konkretne osoby, poglądy, postawy lub płeć – tak na stronie PWN-u jurorzy wyjaśniają swoją decyzję.

Do plebiscytu zgłoszonych zostało blisko 130 tysięcy propozycji, co można uznać za dotychczasowy rekord. Mimo, że konkurs oficjalnie nie został rozstrzygnięty, to PWN ujawnił, choć w sposób nie do końca jednoznaczny,

jakie słowa były najpopularniejsze, ale zarazem spowodowały taką decyzję. Na pierwszym miejscu znalazło się słowo utworzone od nazwiska polskiego polityka. Oczywiście chodzi tu o Jacka Sasina. „Sasinić”, co w młodzieżowym slangu oznacza „planować osiągnięcie sukcesu, pozytywnego wyniku, jednak w efekcie zrobić coś źle, byle jak lub nieudolnie”.

Drugą lokatę zajął zwrot „Julki z Twittera”. Kilka tygodni temu weszły do słownika internetowego slangu i stały się internetowym memem. Według definicji ze słownika slangu Miejski.pl „Julki z Twittera” to *„lewicujące nastolatki udające turboprogresywistki z otwartymi głowami, a nie akceptujące krytyki, innych poglądów, białych, mężczyzn, osób religijnych itd. zwykle wyrażające swoje poglądy w bardzo agresywny i nietolerancyjny sposób (...)”*.

Cechuje je również brak zrozumienia tematów, o których się wypowiadają i czerpanie wiedzy z przekłamanych artykułów i stronek na fb. Wobec tak zdobytej wiedzy są również bardzo często bezkrytyczne". Hasło to jednak zostało uznane za negatywne przez organizatorów plebiscytu i zdyskwalifikowane.

- Uwzględniając jego aktualny kontekst społeczny oraz formę zgłoszeń, zostało uznane za nieregularne. W ocenie jury, powielana przez użytkowników definicja tego słowa była nacechowana negatywnie, obrażała grupę osób ze względu na poglądy. Takie samo kryterium zostałoby zastosowane niezależnie od poglądów, jakie ta grupa reprezentuje - tłumaczy w oficjalnym oświadczeniu PWN opublikowanym na Facebooku.

Trzecim z kolei najpopularniejszym wyrazem 2020 roku, jest słowo, które było reakcją internautów na kontrowersyjną decyzję PWN-u o dyskwalifikacji „Julek z Twittera”

„Spewuenić” w młodzieżowym tłumaczeniu oznacza „przestraszyć się konsekwencji społecznych, tym samym nie uznać demokratycznych wyników własnego konkursu”.

Wśród innych tegorocznych propozycji pojawiły się formy i zwroty jak „ez/es”, czyli łatwo, dobrze oraz „essa” będące oznaką radości. Kolejnymi propozycjami są „kozak”, „git”, „masne”, „sztos”, a grupa tych wyrazów oznacza tyle co ‘świetnie’, wyrażając ogólne zadowolenie. Przy wyrażaniu emocji, jak okazuje się, w tym roku towarzyszył również często zwrot „cringe/cringowa”, czyli ‘żenada’. Kreatywność internautów dotknęła także określeń płci i bynajmniej nie chodzi tu o żadne negatywne skojarzenia. „Typ”, „typiarz”, czy „typiara” to również popularne zwroty w młodzieżowym języku kończącego się roku. W ostatnim okresie często używano również zwrotu „impostor”, a osobą, którą tak nazwiemy to po prostu oszust. Swojego określenia doczekały się również osoby uwielbiające być nieustannie w centrum uwagi i nazywane są one „atencjuszami”. Dla przypomnienia, w ubiegłorocznym, rozstrzygniętym plebiscycie, zwycięskimi słowami były: „alternatywka”, „jesieniara” i „eluwina”.



Izolacja społeczna podłożem depresji w czasie pandemii

JUSTYNA ADAMCZYK



Depresja to stan, który dotyka coraz więcej osób w każdym wieku i na całym świecie. Część społeczeństwa uważa, że depresja to zwykły smutek, zmęczenie czy chwilowy brak energii. Tym samym bagatelizuje ten problem. Ludzie nie zauważają, kiedy ich rodzina i bliscy borykają się z tak ciężkim stanem.



Fot. pixabay.com

Jeszcze przed rozpoczęciem pandemii mówiło się o ogromnej liczbie osób chorych na depresję. W maju tego roku Organizacja Narodów Zjednoczonych (ONZ) podała, że stan ten dotknął aż 294 miliony ludzi na całym świecie. Eksperci z ONZ tłumaczą, że podczas pandemii część osób doznało uczucia niepokoju i samotności. Co jest tego powodem? Izolacja społeczna oraz utrata bliskich tworzą podłoże stanu depresji w okresie koronawirusa.

- Przede wszystkim lęk i poczucie izolacji, które towarzyszą nam sukcesywnie od dłuższego czasu powodują, że nasz organizm działa w stanie stałego napięcia. Produkujemy za dużo kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny. Taki koktajl hormonalny w organizmie powoduje dalekosiężne skutki i może negatywnie odbić się na naszym zdrowiu - mówi psycholog Szymon Niemiec.

Osoby chore na depresję potrzebują wsparcia drugiej osoby, bliskości, często terapii i leczenia. Ograniczony kontakt w czasie pandemii to spory problem, tym bardziej dla ludzi zmagających się z tą chorobą. Większość czasu spędzamy w towarzystwie czterech ścian. Często nie mamy do kogo się odezwać, podzielić się przemyśleniami lub przeprowadzić najzwyczajszą konwersację. W obecnej sytuacji, kiedy dużo czasu przebywamy z samym sobą, nadmiernie myślimy o bliższej czy dalszej przyszłości. Zastanawiamy się co przyniesie kolejny dzień. Izolacja sprawia, że dręczą nas myśli na temat zdrowia, pracy oraz bliskich. Nie zawsze możemy w pełni uczestniczyć w życiu społecznym. Wciąż pracujemy, ale zdalnie. Rodzinę i przyjaciół dane nam jest zobaczyć często tylko przed ekranem komputera lub telefonu.

Zaczyna brakować nam kontaktu z drugim człowiekiem bardziej niż kiedykolwiek. Myśli o ostatnim przytuleniu cioci, czy rodzinnym obiedzie u babci wydają się być bardzo odległe.

Zazwyczaj mówi się, że głównie osoby młode popadają w stan depresyjny, natomiast w obecnej sytuacji może dotknąć on również osoby starsze i samotne. To właśnie oni narażeni są na większe ryzyko zarażenia się koronawirusem. Izolacja społeczna to konieczność. Niestety samotność, która idzie z nią w parze, to jeden z głównych powodów śmierci starszych osób.

Przebywanie z samym sobą sprawia, że częściej sięgamy po telefon. Godziny przed nim spędzone również mogą mieć negatywne skutki. Przeglądając wiadomości w Internecie również możemy trafić na te nieprawdziwe, zwłaszcza dotyczące koronawirusa. Fałszywe informacje powodują mętlik w naszych głowach.

Kantar na zlecenie Grupy LUX MED przeprowadził badania sondażowe, z których wynika, że od marca 2020 r. Polacy częściej sięgają po używki. To lęk i stres związany z obecną sytuacją jest powodem korzystania z używek.

– Sięganie po używki zawsze jest związane z emocjami. To, w jaki sposób korzystamy w używek, bezpośrednio wiąże się z tym, jak radzimy sobie z przeżywaniem emocji. Zwiększony poziom lęku, działanie w stanie permanentnego stresu i przebodźcowanie informacjami negatywnymi, od których trudno jest uciec to bez wątpienia stymulatory zwiększonego korzystania z używek. Jeżeli dołożymy do tego ograniczenie możliwości ekspresji emocjonalnej, poprzez odebranie możliwości interakcji społecznych – otrzymamy prawdziwie zabójczy "koktajl". Nie da się jednoznacznie wskazać, co bardziej



Fot. pixabay.com

pcha nas w objęcia używek. Moim zdaniem jest to bardzo indywidualna właściwość każdej osoby. Jestem jednak przekonany, że w obecnej sytuacji, oba czynniki są równie groźne i konieczne jest kontrolowanie ich wpływu na nasze społeczeństwo – dodaje Szymon Niemiec.

Tak naprawdę nikt nie wie, ile jeszcze będziemy musieli zmagać się z COVID-19, a co za tym idzie - izolacją społeczną. Jedyne czego musimy być pewni to fakt, że mamy w sobie ogromne pokłady siły, aby nie pozwolić się zdominować negatywnym myślom. Co więcej, musimy uwierzyć że potrafimy w każdy możliwy sposób przekazywać pozytywne nastawienie osobom, z którymi się kontaktujemy. Może okazać się, że to była ta mała iskierka, która nie pozwoliła zdominować się depresji na stałe w czyimś umyśle.

Dzieci i ryby głosu nie mają... A kobiety?

JULIA SZAFRANEK

Fot. pixabay.com



26 listopada w Sejmie podczas konferencji prasowej posłanek Lewicy zaproponowano dopisanie nowej przestanki do definicji gwałtu. - Każdy, kto nie uzyskał wyraźnej i świadomej zgody na kontakt seksualny ma ponosić odpowiedzialność karną – postulowała posłanka Lewicy Anna Maria Żukowska.

Przedstawicielki partii tłumaczyły, że podpisana przez Polskę w 2012 roku Konwencja Stambulska nie jest w pełni realizowana. Dokument ten ma na celu pomoc w przeciwdziałaniu wszelkim formom przemocy wobec kobiet. Anna Maria Żukowska oznajmiła, że chce wprowadzić wszystkie postanowienia tej konwencji, a jednym z nich jest zmiana definicji przestępstwa gwałtu.

Na ten moment w polskim prawie „gwałt”, definiowany jest jako doprowadzenie innej osoby do obcowania płciowego poprzez przemoc, groźbę bezprawną lub podstępem. Posłanki chcą rozszerzyć tę definicję o zapis z konwencji, który głosi, że za gwałt należy uznać zachowania seksualne, na które druga strona nie wyraża zgody.

Po złożeniu tego projektu w Sejmie, na Twitterze można było zaobserwować wylewane przez mężczyzn żale, którzy nie mogli pogodzić się z tym, że bez zgody kobiety nie mają co liczyć na stosunek seksualny.

Doktor prawa i polityk Tomasz Rzymkowski napisał: *Super! Dzięki Lewacy. Seks pozamałżeński będzie karany do 12 lat pozbawienia wolności włącznie. No takiej kontrowersyjnej postawy się nie spodziewałem. Brawo.*

Ale od kiedy gwałt nazywany jest seksem pozamałżeńskim?

Konrad Piasecki, dziennikarz TVN24, ogłosił: Ludzie przed seksem będą musieli jasno sobie zakomunikować, że go chcą. Będzie mniej spontanicznie i romantycznie, ale za to i mniej traumatycznie. Pytanie co ze zgodą osób odurzonych pozostawiam wnioskodawcom do rozstrzygnięcia.

- *Widocznie dla dziennikarza pytanie (może być na maksa romantycznie i spontanicznie); „Mogę to zrobić?” – okazują się bardziej kontrowersyjne niż gwałt – komentuję wpis Piaseckiego Maja Staśko, aktywistka, publicystka, autorka książki „Gwałt to przecież komplement. Czym jest kultura gwałtu?”*

Widząc w Internecie setki pytań: „*gwałtem jest czynność seksualna podjęta bez zgody wyrażonej na piśmie pod rygorem nieważności?*”, Staśko odpowiada: jeśli nie potraficie inaczej odczytać zgody, to owszem, podpisujcie dokumenty. Mam szczerze mówiąc gdzieś to, w jaki sposób będziecie nie gwałcić ludzi.

Aktywistka radzi tym, którzy nie wiedzą jak zapytać o zgodę, aby poćwiczyli przed lustrem, z partnerką albo z koleżanką.

- *Po całym dniu czytania wywodów mężczyzn o tym, jakie jesteśmy porąbane, że zachciało nam się SEKSU ZE ZGODĄ, zaczynam serio się zastanawiać, czy w ogóle jeszcze będę podejmowała heteroseksualną aktywność seksualną.*

Niedawno głośno w Internecie było o sprawię Dominica D'Angelica, jednego z uczestników „Top Model”, który w przeszłości został oskarżony o przestępstwo seksualne.

Mężczyzna został usunięty z programu i ma zakaz używania niektórych mediów społecznościowych takich jak Facebook i Instagram, ponieważ regulaminy tych serwisów zabraniają osobom skazanym za przestępstwa seksualne korzystanie z nich.

W sytuacji gdy wychodzi na jaw, że znany mężczyzna dopuścił się gwałtu Internet zostaje zalany przez miliony komentarzy typu: „13-latki wskakują facetom do tózek”, „Dziewicami to one nie są”, „Widziałeś, jak się ubierają?”. Winnymi nagle okazują się ofiary, bo biedni mężczyźni nie mogą się opanować i im ulegają.

Aferę z uczestnikiem Top Model skomentował uczestnik innego programu „Love Island” Paweł Trybuski.

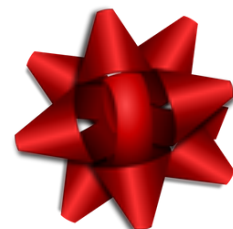
Stając po stronie Dominica tłumaczył, że każdemu przystojnemu mężczyźnie, który ma powodzenie wśród dziewczyn, zdarzyło się przespać z pijaną, niepełnoletnią nastolatką. Przecież nikt jej siłą nie wlewał alkoholu do „ryja”.

Słowa Trybuskiego sugerują, że ma on do opowiedzenia swoją historię, która z pewnością zaciekałaby prokuraturę.

- *„Jeśli suka nie da, to pies nie weźmie”, „wyglądała na co najmniej 16-latkę” – tak mówią winni pedofile. W ten sposób seksualizuję się dzieci i totalnie pozbawia jakiegokolwiek odpowiedzialności gwałcicieli. A jednocześnie, to służy zawstydzaniu kobiet i dzieci za to, że mają seksualność (czyli, że mają ciała) – dodaje Maja Staśko.*

Od wypowiedzi dotyczącego ofiar gwałtu nie powstrzymał się także były uczestnik programu „Big Brother” Victor Stadnichenko. Na jego profilu na Instagramie został dodany komentarz: *„Moje ulubione twoje myśli to: jeb*ć osoby, które przeżyły gwałty”, na który Stadnichenko odpowiedział: „Myjcie się dziewczyny, nie znacie dnia ani godziny”.*

Kultura gwałtu, czyli sytuacja, w której przemoc na tle seksualnym jest uważana za normę jest w Polsce obecna i ma się dobrze. Ludzi nie uczy się, jak nie gwałcić, ale jak nie zostać zgwałconym a ofiary bardzo często spotykają się ze stygmatyzacją i rzadko czują wsparcie społeczeństwa. Organy śledcze oraz sądowe studiują długość spódniczki i głębokość dekoltu zamiast wstuchiwać się w opowiadana historię.



Senior w świątecznej Koronie

KLAUDIA BĄK



Pandemia koronawirusa to ciężki okres w życiu każdego człowieka. Nieustannie rosną obawy o zdrowie nasze, i naszych bliskich. W tym trudnym czasie kształtują się jednak postawy, które bez wątpienia nazwać można bohaterskimi.

Z województwa świętokrzyskiego wyłoniła się grupa wolontariuszy, którzy pomimo obaw o własne zdrowie, zdecydowali się pomóc potrzebującym.

Pomocna dłoń dla seniora

-Senior w Koronie" to inicjatywa społeczna zorganizowana przez Katarzynę Dziedzic i Aleksandrę Bielecką. Celem akcji jest pomoc osobom starszym w dobie pandemii. Wolontariusze z całego województwa świętokrzyskiego pomagają w czynnościach domowych, takich jak przygotowywanie posiłków czy wyprowadzanie psów. Ponadto seniorzy liczyć mogą na zrobienie zakupów, czy załatwienie najważniejszych spraw.

- Pomagamy w różnych życiowych sytuacjach, gdy trzeba powiesić firanki czy zmienić żarówkę - mówi Katarzyna Dziedzic, organizatorka akcji.

Ty także zostać możesz świętym Mikołajem

Święta Bożego Narodzenia to niewątpliwie czas przepiękny ciepłem i magiczną atmosferą. Spotkania w rodzinnym gronie, wzajemna troska i ogrom miłości to świąteczne skojarzenia, do których wracamy przez cały rok. Jednak nie dla każdego Boże Narodzenie to chwile radości i bez troski..

Wśród nas są ludzie, którzy nie posiadają odpowiednich środków na przygotowanie nawet najskromniejszej kolacji wigilijnej. Po raz kolejny pomocną dłoń wyciągają organizatorki akcji „Senior w Koronie”. Grudniowa inicjatywa polega na zebraniu listów od najbardziej potrzebujących, i spełnienie ich świątecznych marzeń. Na listach tych znajdują się drobne rzeczy, takie jak książka czy owoce. Świętym Mikołajem może więc zostać każdy. Aby wziąć udział w akcji wystarczy dołączyć do grupy „Kielce Seniorzy w Koronie” na Facebook’u, i śledzić aktualności. Każdego dnia pojawiają się tam wpisy dotyczące poszukiwań wolontariuszy.

Pomoc w Święta

- Obawiam się świąt, bo będę siedziała sama przez trzy dni, z pustą lodówką - mówi pani Wanda, podopieczna akcji Senior w Koronie. Pani Wandzie i innym potrzebującym pomoc można na wiele różnych sposobów - począwszy od podzielenia się wigilijnymi potrawami, skończywszy na świątecznych odwiedzinach. Nawet chwila rozmowy może diametralnie odmienić święta samotnych seniorów.

Senior w Koronie to inicjatywa, która z dnia na dzień nabiera coraz większego tempa. Stale przybywa wolontariuszy, którzy chcą nieść pomoc w każdy zakątek województwa świętokrzyskiego. A pomoc ta zwłaszcza w okresie Bożego Narodzenia jest na wagę złota.



Gdy Trybunał Konstytucyjny podjął decyzję o zaostreniu prawa do aborcji wiele osób zostało zmuszonych do działania, które przejawiało się w postaci tłumów na ulicach protestujących przeciwko temu.

Fot. pixabay.com



- *Macie krew na rękach. Nie powinno was być w tej izbie. Dopuściliście się zbrodni* – mówił do postów opozycji szef partii rządzącej, Jarosław Kaczyński odnośnie strajków, do których dochodziło w całej Polsce podczas pandemii koronawirusa.

Jak podaje „Gazeta Wyborcza” Jarosław Kaczyński zwrócił się do policji by ta uznała strajki kobiet za nielegalne i siłowo je rozpędziła. Jednostki w całej Polsce zostały poinformowane o tym, że mają iść „na ostro”. Sugestia ta wprowadziła lekki zamęt w policyjnych szeregach, sprzeciwili się jej szef Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji Mariusz Kamiński oraz komendant główny Jarosław Szymczyk. Ostrzejsze traktowanie demonstrantów mogło dla niektórych funkcjonariuszy oznaczać także „pałowanie” swoich córek, żon i sióstr.

- *Po tym jak Kamiński odebrał Jarkowi zabawkę z zestawu małego dyktatora, Prezes postanowił nawoływać faszystów do samosądów na protestujących. Skoro zdecydował, że kobiety mają być bite, to będą bite, nie będzie mu żaden Mariusz psuć planów* – relacjonuje Miłosz Wiatrowski, dziennikarz współpracujący m.in. z „Gazetą Wyborczą”, „Polityką Insight” i Oko.press.

Od tego momentu bojowe działania policji zaczęły przybierać na sile. Podczas ostatnich strajków policja robiła wszystko by rozgonić tłum, mimo tego, że poprzednie edycje protestów były przeprowadzone pokojowo. Funkcjonariusze blokując wszystkie wyjścia z Placu Powstańców Warszawy uniemożliwiła demonstrującym opuszczenie placu i niestroniącą od używania gazu.

- Policja nas zagoniła z każdej strony, więc nie mogliśmy stamtąd wyjść. Kazali nam się rozejść, ale tak żeby mogli nas spisywać, więc ludzie zaczęli napierać. A oni co zrobili? Zaczęli atakować nas gazem, więc ludzie się odsunęli i stali. Po czym wyszła na nas nie wiadomo co, czy to była bojówka czy to byli naziole i zaczęli w nas rzucać petardami. Policja nic z tym nie robiła, mimo, że krzyczeliśmy żeby coś zrobili. Jedyne co to zaczęli siłą wynosić jedną dziewczynę, która była protestującą, jednocześnie nie robiąc nic z tymi bandytami. Zauważyłam w międzyczasie jak jeden z tych bojówkarzy, którzy zaatakowali tłum, jest chroniony przez policję, więc moja hipoteza jest taka, że to byli jednak prowokatorzy z policji który wywołali te zamieszki, żeby był powód do rozgromienia nas stamtąd. Było przerażająco – opowiada Maja, jedna z protestujących.

- Rozważanie dotyczące tego, czy to byli policjanci czy jacyś naziści nie jest normalne, nie jest normalne to, że zastanawiamy się czy to policja zaatakowała pokojowo protestujących ludzi. Uciekaliśmy przed policją przez płot, gdzie ktoś bardzo miło rozstawił drabiny. Po barkach innych ludzi musieliśmy wychodzić przez kolczasty płot, żeby czuć się bezpiecznie

- dodaje Matyllda, uczestniczka protestu.

Strajkujący byli otaczani przez policję, która uniemożliwiła im protest. Nikt nie mógł ruszyć się z miejsca ani wrócić do domu. Nie mogli skorzystać z toalety. Byli przetrzymywani w zamkniętym kordonie pod TVP.



Fot. pixabay.com

- Błagaliśmy policję o pomoc. Nikt się nie ruszył. Stali obok i patrzyli jak mam się dzieje krzywda. Część z nich śmiała nam się w twarz, gdy krzyczyliśmy pomocy! – dodaje Dobromiła Hada-Jasikowska, uczestniczka protestu przeciwko zaostreniu prawa aborcyjnego

- Skończyło się na osaczeniu protestujących, pałowaniu i gazowaniu. Napalony Kaczyński krzychał w tym czasie w Sejmie, że protestujące noszą „esesmańskie błyskawice” i „mają krew na rękach”- dodaje Wiatrowski

28 listopada, kolejny protest odbył się na Trasie Łazienkowskiej, na wysokości ulicy Marszałkowskiej w Warszawie. Na miejscu pojawili się policjanci i podjęli próbę usunięcia kobiet z jezdni. Posłanka KO Barbara Nowacka została spryskana gazem pieprzowym w twarz przez jednego z policjantów zaraz po tym jak pokazała funkcjonariuszowi swoją legitymację poselską. Tak samo było podczas pokazania legitymacji poselskiej policjantowi przez Magdalenę Biejat. Natomiast legitymacja Moniki Wielichowskiej została podarta..

Serwis satyryczny Aszdzienik żartobliwie komentuje sytuację tłumacząc działania polskiej policji pomyłką legitymacji poselskiej z voucherem na strzał gazem pieprzowym w oczy.

Profesor Monika Płatek oznajmia, że ona na miejscu policji nie starałaby się tego usprawiedliwiać, bo to jest napaść na funkcjonariusza publicznego. Dodaje także, że polska policja niszczy swój wizerunkowy dorobek z ostatnich 30 lat i wraca do sposobu postrzegania z czasów PRL.





POLSKA PRESS GRUPA



Informacja o tym, że ORLEN przejął wydawnictwo Polska Press trafiła do sieci na początku grudnia. Wspomniany lider medialny, posiada swoje tytuły niemal w każdym województwie. Wśród nich jest również świętokrzyskie „Echo Dnia”.

7 grudnia Orlen podpisał przedwstępną umowę na przejęcie grupy Polska Press. Fakt zarządzania wspomnianym wydawnictwem przez państwowego giganta paliwowego, wywołał niemałe poruszenie wśród czytelników gazet i serwisów informacyjnych. Bez wątplenia takiej decyzji poklaskiwali popierający partię Prawo i Sprawiedliwość. Jak łatwo wywnioskować, wśród środowisk opozycyjnych i centrystycznych wywołała ona ogromne oburzenie.



- Orlen to nie tylko biznes, ale też bezpieczeństwo narodowe. To jest największa spółka nie tylko w Polsce, ale też w tej części Europy. Musi się bardzo mocno rozwijać i podążać za nowymi trendami. Z Orlenu korzystają wszyscy. W sposób pośredni czy bezpośredni. Orlen musi mieć narzędzia komunikacyjne - mówił w Programie I Polskiego Radia Daniel Obajtek, prezes ORLENU.

Polska Press, to bez wątplenia lider na rynku mediów regionalnych i lokalnych. Wydaje 20 dzienników, których tradycja sięga nawet kilkudziesięciu lat. Wśród wydawanych tytułów znajdziemy: Dziennik Łódzki, Głos Wielkopolski, Gazetę Krakowską, Kurier Lubelski, Gazetę Codzienną Nowiny, Express Bydgoski, czy chociażby Kuriera Porannego.

Jest także wydawcą blisko 120 tygodników lokalnych. Pod sobą ma doskonale znaną gazetę naszemiasto.pl. Liczne magazyny takie jak: Nasza Historia, Moto Salon, Strefa Biznesu, Strefa Agro, czy dodatki telewizyjne Super Tele oraz Tele Magazyn również wpisują się w portfolio wydawnictwa.

Niewątpliwą zaletą Polski Press jest posiadanie wciąż rozwijającej się działalności internetowej i posiadanie 23 regionalnych serwisów informacyjnych.

Nie sposób również nie wspomnieć o 6 drukarniach, w tym heatsetowej drukarni w Sosnowcu. W końcu, jak podkreślał zarządca koncernu paliwowego, o to głównie chodziło podczas przejęcia grupy.

- W Polska Press są nie tylko media, ale również drukarnie. Posiadamy przecież Grupę Energa, która drukuje około trzech milionów faktur, bo ma około trzech milionów odbiorców. My również jako Orlen bardzo dużo drukujemy i korzystamy z drukarni - komentował transakcję Daniel Obajtek. - Dostęp do 17,4 milionów użytkowników portali zarządzanych przez Polska Press, skutecznie wzmocni sprzedaż całej Grupy Orlen, zoptymalizuje koszty marketingowe i umożliwi dalszą rozbudowę narzędzi big data - dodał prezes.

Przypomnijmy, że dotychczas Polska Press jest częścią Verlagsgruppe Passau, niemieckiej grupy medialnej obecnej w Niemczech i Polsce.

Jesteśmy świadkami repolonizacji mediów, ale czy również propagandy?

Objęcie „władzy” nad wydawnictwem komentowali liczni eksperci. Ich opinie, nie są jednak zbyt pochlebne.

- Orlen zyskuje przede wszystkim machine PR-ową. A będąc bardziej dokładnym, machine propagandową. Od strony biznesowej trudno mi się wypowiedzieć, ponieważ nie znam wyników grupy Polska Press. Nie wiem, czy i jak dochodowy jest to interes. Powszechnie wiadomo, że prasa drukowana nie notuje zbyt dobrych wyników. Orlen jednak nie kupuje grupy Polska Press po to, by zrobić na niej dochodowy biznes. To posunięcie polityczno-propagandowe - ocenił Piotr Kuczyński, analityk rynków finansowych w rozmowie z Next.gazeta.pl.

Owszem, czytelnictwo pracy drukowanej spada z roku na rok. Maleją również zyski poszczególnych wydawnictw.



Fot. pixabay.com

W ubiegłym roku Polska Press uzyskała dochód na poziomie 367 milionów. W 2018 roku było to 398 milionów. Zmalały również wpływy z reklam ze 197,34 do 187,74 mln zł, czyli o 4,9 proc. Straty grupy różnią się w zależności od roku. Wiadomo jednak, że od 2015 roku przychody Polska Press stopniały o 46 milionów złotych.

Kolejną opinią zechciał podzielić się Marek Belka, były premier i szef Narodowego Banku Polskiego. Jego zdaniem ta inwestycja jest bezsensowna, a kierownictwo i zarządcy ORLENU odpowiedzialni za działania na szkodę spółki.

- To jest czysto polityczne działanie, przypomina mi to, co robi Gazprom. Też wykupuje w imieniu Putina niezależne lub mniej zależne od Kremla media i tworzy koncern mediowy - komentuje europoseł Marek Belka w Newsroomie WP.

Co teraz stanie się z mediami? Jakie zmiany czekają lokalne redakcje?

- Ta władza zaczyna przede wszystkim od czystek kadrowych. Będzie zastraszanie dziennikarzy, te media staną się tubami propagandowymi rządu - ocenił.

W sieci pojawiły się głosy o zakupie innych mediów...

Od kilku dni Internet zalały informacje, jakoby grupa Orlen, miała plan na przejęcie Gremi Media, a co za tym idzie „Rzeczypospolitej” i „Parkietu”. Te plotki, zostały jednak szybko rozwiane.

- PKN Orlen, poza wydawnictwem Polska Press, nie planuje przejmowania innych mediów - oświadczył koncern pytany przez PAP.

Sytuacje mediów w Polsce są zdecydowanie jednym z najbardziej burzliwych tematów w obecnym okresie. Komentarzy nie brakuje. Co będzie dalej, dowiemy się w niedalekiej przyszłości.

Do tematu będziemy jeszcze wracać.



Social media - social problem

ALA ZIELIŃSKA



Fot. pixabay.com



W dzisiejszych czasach już niemal każdy ma konta w social mediach. Nie wyobrażamy sobie wypicia porannej kawy bez zerknięcia w telefon i sprawdzenia co nowego opublikowała Beyonce czy sprawdzenia ile lajków pod ostatnim zdjęciem zebrała nasza koleżanka z roku. Podczas obiadu znowu wyciągamy z kieszeni telefon żeby sprawdzić nowinki ze świata celebrytów.

A może jakieś nowe „dramy”? Zawsze jest co pooglądać. Nie wszyscy jednak zdają sobie sprawę, że ciągle przesiadywanie na facebooku czy instagramie może mieć na nas negatywny wpływ. Podświadomie zaczynamy porównywać się z innymi ludźmi. A stamtąd już krótka droga do zmniejszenia swojej samooceny do minimum.

Czy ktoś z Was zastanawiał się nad tym ile czasu dziennie poświęca na przeglądanie social mediów? Jak ważną rolę odgrywają w jego życiu? Do czego tak naprawdę służy nam instagram? Czy jest tylko sposobem na uzyskanie informacji ze świata? Dowiedzenia się, co nowego słysząc u znajomych czy może zaczyna sprawiać, że porównujemy siebie i swoje życie z życiem innych? Czy aby na pewno kolejne 'serduszko' pod zdjęciem naszej koleżanki jest dla nas czymś neutralnym?

A może pojawia się w nas nuta zazdrości i zaczynamy jej zazdrościć popularności? Żeby czasem nie miała lepiej od nas.

Z każdej strony jesteśmy bombardowani najróżniejszymi informacjami. Znajoma dostała awans, kolega tydzień temu oświadczył się swojej kobiecie, która notabene wygląda jak modelka Victoria's Secret. Czy zaglądając na profile naszych znajomych nie miewamy poczucia, że jesteśmy od nich gorsi? No bo przecież w naszym życiu od dawna nic się nie dzieje i raczej nie ma perspektywy na szalone zmiany. Zapewne w mniejszym bądź większym stopniu, być może tylko podświadomie, jednak często wpływa to na nasze samopoczucie.

Warto pamiętać, że ludzie od zawsze lubili się chwalić swoim życiem, ilością zer na koncie czy egzotycznymi wakacjami. Media społecznościowe tylko nakarmiły te potrzebne i tym samym dały możliwość ekspresji skrywanej w nas potrzeby pochwalenia się światu wszystkim, zarówno tym, czym warto się chwalić, jak i tym, co w gruncie rzeczy powinniśmy zostawić wyłącznie dla siebie. Wystarczy jedno kliknięcie i od razu wszyscy wiedzą co się u Ciebie dzieje.

Kupiłeś może nowego mercedesa? Warto „cyknąć” fotkę, niech wszyscy wokół wiedzą, że się powodzi. Byłaś właśnie u fryzjera? Pochwal się przyjaciółkom i zobacz jaka będzie ilość „like” pod selfie z drogiego salonu. To przecież reakcje internetu będzie wyznacznikiem czy dobrze wyglądasz. Ludzie uzależnili swoje poczucie własnej wartości od ilości komentarzy na swoim profilu. Takie są realia. Co jeśli jednak nasze nowe profilowe zdjęcie nie zbierze pokaznej sumy polubień? Co jeśli nikt nie skomentuje naszego posta? Automatycznie zaczynamy się zastanawiać co jest nie tak. Czy może mniej atrakcyjnie wyglądamy, albo nie jesteśmy wystarczająco „cool”. Sprawia to, że stajemy się zdezorientowani i zestresowani. Nasze pewność siebie drastycznie maleje. Może nawet powoduje, że całkowicie inaczej zaczynamy siebie postrzegać.

Zamieszczane przez nas treści w social mediach poniekąd kreują nasz wizerunek. Prowadząc swój profil społecznościowy staramy się aby dotarł on do jak największej liczby odbiorców. Najważniejsza zasada- ilość followersów musi się zgadzać. Kierując się zasadą, że im więcej tym lepiej. Cieszymy się kiedy ktoś nowy nas zaobserwuje czy napisze miły komentarz. Po to przecież tam jesteśmy. Codziennie. Im większe jest zainteresowanie naszym profilem tym więcej treści i zdjęć zaczynamy publikować. Sprawia nam to satysfakcję. W ten sposób wpadamy w wir wirtualnego życia, świadomie poddając się ocenie innych.

Instagram służy też do konkutowania z innymi ludźmi. Zaczynamy się porównywać. To jak wypadamy na tle innych wpływa na nasze samopoczucie i to, że zaczynamy źle postrzegać samych siebie. Trochę jak w krzywym zwierciadle. Stajemy się pewnego rodzaju uzależnieni od opinii ludzi. .

To wirtualne życie może się okazać bardzo niebezpieczne, ponieważ wzbudza w nas wewnętrzny niepokój i myśli czy jesteśmy wystarczająco lubiani. Często zapominamy, że kolorowe zdjęcia, które widzimy na profilach celebrytów to tylko wirtualne obrazki.

Często zapominamy, że kolorowe zdjęcia, które widzimy na profilach celebrytów to tylko obrazki. Prawda jest przecież taka, że każdy pokazuje tylko to co chce pokazać. Ludzie nie lubią oglądać kiedy dzieje się źle, kiedy płaczemy, kiedy w naszym życiu nie wszystko układa się dobrze. Ludzie nie lubią słuchać marudzenia i oglądać nieszczęśliwych min. Więc serwujemy im to co chcą czyli - luksus, wygodę, szczęście, ładne obrazki. W taki sposób sami przyczyniamy się do tworzenia tego sztucznie idealnego świata, który przecież tak naprawdę nie istnieje. Sami wpędzamy się w wir kompleksów a przecież tak samo sukces jak i porażki są wpisane w ludzkie życie. Myślę, że warto uświadomić sobie, że to co widzimy nie zawsze musi być zgodne z prawdą, dlatego dystans, dystans do wszystkiego. Nie każda piękna, medialna para jest szczęśliwa. Nie każdy na pozór bogaty człowiek czuje się dowartościowany, a nie każda samotna matka jest samotną z wyboru. To takie życiowe prawdy ale często zapomniane. Każdy zazwyczaj ocenia na pierwszy rzut oka, dając się omamić stereotypom.

Social media jeżeli są używane z głową, mogą być dobrym narzędziem do komunikacji ze światem, ponieważ możemy wyrazić swoje zdanie na mniej lub bardziej poważny temat. Możemy kontaktować się z przyjaciółmi i znajomymi, którzy mieszkają w innych miastach. Jesteśmy w stanie nawiązać nowe znajomości, oraz się rozwijać. Ważne jest też żeby mieć na tyle duże poczucie własnej wartości żeby nic cokolwiek zobaczymy w internecie nie sprawiło, że pocujemy się gorzej, niepewnie, nieatrakcyjnie. Media społecznościowe powinny być tylko dodatkiem, formą rozrywki a nie pochłaniać cały nasz czas i czynić z instagrama priorytetu. Nie zapominajmy o ludziach, którzy są obok nas i to im poświęcamy czas. Żyjmy w realnym świecie a nie tylko w tym wirtualnym. Prawda jest taka, że nawet tysiąc lajków nie zastąpi zaakceptowania i polubienia samego siebie.

Mordercze Boże Narodzenie

WIKTORIA RYBUS



Święta to okres kojarzący się z ogólnym spokojem, wypoczynkiem i życzliwym dzieleniem paru wolnych dni z bliskimi. W historii Świąt Bożego Narodzenia w Polsce miała jednak miejsce jedna z najbardziej wstrząsających zbrodni w czasach PRL.

Sprawa zaczęła się od zwykłego konfliktu, trwającego od lat między sąsiadami. Jan Sojda, właściciel dużego gospodarstwa rolnego dowiadyuje się, że jest tematem żartów wśród reszty mieszkańców. Pobudką do powstawania szyderczych komentarzy była informacja, według której rodzina najbardziej wpływowego człowieka w Zrębinie, miała rzekomo kraść wędliny z lokalnego wesela. Dowiadując się, skąd wyływają te wyśmiewające wiadomości, mężczyzna postanawia w ramach zemsty zabić dzieci rodziny Kalitów. Wszystko zdarzyło się w nocy z 24 na 25 grudnia 1976 roku we wsi Zrębin.

18-letnia Krystyna wraz z mężem i jej młodszy brat Mieczysław po odbytej pasterce kierują się w stronę swojego domu. Nagle we wszystkich uderza autobus wynajęty przez Jana Sojdę, a poza nim w środku znajduje się jeszcze kilkunastu miejscowych. Dzieci Kalitów i mąż nastolatki nie giną od potrącenia. Morderca razem z trzema innymi pasażerami pojazdu wysiada.

-Wzięli klucze od samochodu i na oczach córki zabili zięcia, a ona się prosiła, żeby darowały życie [...], a później wie Pan wzięły tego małego na środek i wjechały mu na główkę- wspomina Zdzisława Kalita, matka dzieci.

Żadna z obecnych w autobusie osób nie udzieliła ofiarom pomocy. Po dokonanej zbrodni Jan Sojda każe każdemu z uczestników zdarzenia przysiąc na własną krew, że zachowają milczenie o tym, co się wydarzyło. Po upływie kilku miesięcy przerwano ciszę, a w sprawie zapadły cztery wyroki śmierci. Wykonane zostały tylko dwa z nich.

Mimo upływu lat, córka głównego sprawcy wciąż podtrzymuje, iż jej ojciec był niewinny zarzucanych mu czynów:

-Ojciec jest niewinny, całkowicie jesteśmy niewinni, po prostu policja do tego wszystkiego nakłoniła, nie zbadała sprawy do końca [...]- komentuje potomkini Sojdy.

Fot. pixabay.com



Fot. skyscraperity

(Świąteczna) Dieta cud

WIKTOR DOMAGAŁA



Fot. pixabay.com

Fot. pixabay.com



Okres świąteczny to jeden z najbardziej wyczekiwanych w roku. Chwila odpoczynku, spotkania z rodziną, stoły zastawione po brzegi przepysznym jedzeniem. Ostatni punkt bardzo często prowadzi do „świątecznego obżarstwa”, czego skutkiem są niezadawalające nas dodatkowe kilogramy.

Bez wątplenia święta każdemu z nas kojarzą się z wieloma, od lat uwielbianymi potrawami. Wśród nich są śledzie w oleju lub śmietanie, pierogi z kapustą i grzybami, smażony karp, barszcz czerwony z uszkami, ryba po grecku i wiele, wiele innych. Niektóre z nich są bardzo kaloryczne, jednak nie zaprzęamy sobie tym głowy, dopóki po świętach nie staniemy na wadze. Nikt też przy świątecznym stole nie będzie liczył kalorii, czyli głównych winowajców naszych „dodatkowych” kilogramów.

Dla przykładu:

- 100 gram smażonego karpia w panierce z jajka i bułki tartej to około 220 kcal;
- 100 gram sałatki jarzynowej z majonezem to około 250 kcal;
- 200 gram łazanek z kapustą i grzybami to około 260 kcal;
- 120 gram sernika wiedeńskiego to około 300 kcal;

Teoretycznie, przykładowe potrawy z wigilijnego stołu na pierwszy rzut oka nie mają wielu kalorii. Jednak warto uzmysłowić sobie teraz podaną gramaturę tych potraw. Zazwyczaj to właśnie w tym okresie jedzenie dużych ilości i niezliczone dokładki są „standardem”. Zapewne wiele osób nie zwraca uwagi na wielkość spożywanych porcji, a to główny powód przybierania tkanki tłuszczowej. Każdy kto tego doświadczy, od razu stara się znaleźć na internetowych forach super efektywną dietę, która w kilka dni pozwoli zgubić niechciane kilogramy. Szukanie magicznych produktów mających pomóc w diecie to pierwszy z błędnie podjętych kroków w poszukiwaniu upragnionej diety „cud”. Różnorodność w naszej diecie jest bardzo ważna. Świąteczne jedzenie również może nim być, pod warunkiem, że będziemy spożywać je z umiarem i nie zapychali się „po sam korek”. Najważniejsze w diecie są kalorie oraz składające się na nie makroskładniki, czyli białka, tłuszcze oraz węglowodany. Ot cała filozofia diety, która rzeczywiście przyniesie cudy.

Jak w takim razie jeść w święta? Najlepiej z głową. Dla bardziej ambitnych proponowane jest również zastąpienie, niektórych składników, na te „mniej” kaloryczne. Na przykład zamiast majonezu, można użyć jogurtu naturalnego, lub zamiast smażenia na oleju wykorzystać piekarnik. To tylko małe propozycje, które odchudzą nasze potrawy. W innym wypadku warto też „przeanalizować” zawartość świątecznego stołu i wybrać te potrawy, które są rzeczywiście lżejsze, np. ryba po grecku, lub kapusta z grzybami, aniżeli smażony karp czy bigos.

Przy świątecznym stole pełnym potraw warto też zrezygnować z „zapychaczy”, takich jak chleb, czy ziemniaki, które bogate są w węglowodany.

W uproszczeniu mówiąc węglowodany są makroskładnikiem, który dostarcza komórkom energii niezbędnej do działania. Natomiast pozyskana z węglowodanów energia, która nie zostanie spożytkowana, będzie odkładała się w organizmie w formie tkanki tłuszczowej.

organizmie w formie tkanki tłuszczowej. Równie ważne w kontekście świątecznego „pilnowania” kalorii są oklepiane na internetowych forach zasady dotyczące zmniejszonych porcji, dawki aktywności fizycznej czy powolniejszego spożywania. Zdecydowanie najważniejsze jest jedzenie mniejszych niż zazwyczaj porcji, lub założenie pewnych limitów jedzeniowych (np. cztery zamiast ośmiu pierogów). Pozwoli to w znacznym stopniu uniknąć przekroczenia naszego całkowitego zapotrzebowania kalorycznego, gdyż koniec końców ilość spożywanych przez nas kalorii będzie dyktować to, czy będziemy chudnąć, tyć, czy też utrzymywać wagę.

Mimo, że okres świąteczny kojarzy nam się również z odpoczynkiem i całonocnym leżeniem w łóżku, to warto poddać się jakiegokolwiek aktywności fizycznej, która pozwoli „spalić” choć trochę spożytych kalorii. Zwykły, dłuższy spacer będzie w zupełności wystarczający, a dla bardziej ambitnych bieganie lub osiedlowe „siłownie” na świeżym powietrzu.

Bardzo ważnym aspektem elastycznego podejścia do diety jest świadomość, że nie ma produktów całkowicie dobrych i złych. Tak samo jak mityczne już jest stwierdzenie, ilość posiłków konsumowanych co 2 - 3 godziny przyspiesza nasz metabolizm. Oczywiście warto pozostać regularnym i starać się spożywać nie mniej niż 3 posiłki dziennie. „Upychanie” swoich dobowych kalorii w mniej niż 3 posiłki dziennie spowoduje, że nasz czas między posiłkami się wydłuży, a co za tym idzie – głód i porcje się zwiększą. Taki zabieg może okazać się niebezpieczny i może doprowadzić do zaburzeń odżywiania. Dlatego też warto poświęcić chwilę i „zaplanować” sobie w trakcie świątecznej laby co najmniej trzy zbilansowane posiłki.



Fot. pixabay.com

Wszystkie porady, okazały się bezskuteczne w konfrontacji z najróżniejszymi cudownościami świątecznych stołów? Nasza waga po świętach zupełnie nie wiadomo czemu poszybowała w górę? Nic straconego. Zaraz przecież Sylwester i Nowy Rok, a wraz z nim noworoczne postanowienia. Zgubienie nadprogramowych kilogramów nie jest kwestią znalezienia ultra, fantastycznych, eko, light produktów w połączeniu z katorżniczymi, cudownymi dietami. Jest to kwestia naszej cierpliwości, samozaparcia i chęci do działania, np. na siłowni lub wybierając inne formy aktywności fizycznej. Filozofia efektywnej diety polega w rzeczy samej na śledzeniu ilości spożywanych kalorii i odpowiednim doborze makroskładników. W Internecie znajdziemy wiele kalkulatorów zapotrzebowania kalorycznego (BMR- podstawowej przemiany materii), które w przybliżeniu pozwolą nam określić, jaka ich ilość będzie właściwa dla naszego organizmu. Określenie liczby kalorii w produktach żywnościowych wyraża ilość energii, jaką przeciętnie przyswaja ludzki organizm przy spożyciu takiego produktu. Przyjmij mniej energii, a zaczniesz powoli zużywać rezerwy ze swojego organizmu. Komórki tłuszczowe zostaną „spalone”. Taka dieta uczy nas również, że ważniejsze będzie to ile zjemy, niż to co zjemy.



Fot. pixabay.com

Oczywiście możemy jeść niebywale zdrowe produkty, polecane i reklamowane przez wielu celebrytów, które przyniosą większe odchudzenie naszego portfela niż ciała.

Jednakże jedząc ich za dużo, czyli przekraczając nimi limit kaloryczny, zaczniemy tyć, zaś jedząc za mało- chudnąć. Tak w uproszczeniu wygląda, nazwijmy to podstawa, filozofii najefektywniejszej diety „cud”, która sprawdzi się nie tylko podczas świąt Bożego Narodzenia.

Jeżeli chcemy, choć w pewnym stopniu na poważnie potraktować nasze dietetyczne postanowienia, warto również zaopatrzyć się w wagę kuchenną. Pozwoli ona ustalić nam ilość spożywanych produktów. Nasze produkty wraz z ich gramaturą zapisywać możemy w różnych, stworzonych do tego, aplikacjach na telefon, które podliczą nasze kalorie (np. darmowe Fitatu).

Nietypowe potrawy wigilijne

WIKTORIA RYBUS



W Polsce niemalże każdy wie, co gości corocznie na świątecznym stole.

W zależności od rejonu kraju występują pewne różnice, lecz większość obywateli zna podstawy polskiego wigilijnego menu.

Na całym świecie panują natomiast różne tradycje i w wielu miejscach podczas Świąt Bożego Narodzenia serwuje się dość nietuzinkowe dania.

Jedną z najpopularniejszych potraw podawanych w kraju kwitnącej wiśni jest kurczak Kentucky Christmas z KFC. W 1974 roku w Japonii powstała kampania reklamowa "Kurisumasu ni wa kentakkii!" (Kentucky na święta). Od ponad 40 lat jest on tradycyjnym elementem wśród wigilijnej kolacji Japończyków. Podczas okresu świątecznego, ponad 3 miliony mieszkańców tego państwa zamawia to danie z oferty KFC – jak wskazują dane BBC.

Fondue to specjał kuchni szwajcarskiej, wcześniej popularny szczególnie między góralami mieszkającymi na terenie tego kraju. Dwa podstawowe składniki to ser i białe wino. Potrawa nie wymaga czasu i zdolności kulinarnych. Z czasem serowe danie zaczęło pojawiać się u Szwajcarów na Wigilii. Obowiązują pewne zasady jedzenia Fondue, mianowicie nie powinno się nabijać więcej niż dwóch rzeczy na widelec. Kolejną regułą jest mieszanie całej masy serowej, podczas wkładania widelca, tak by ser nie zastygał. Najistotniejszą, zachowanie higieny, to znaczy niedotykanie ustami widelca, gdyż tę potrawę spożywamy najczęściej dzieląc się z innymi osobami. Obecnie Fondue zostało docenione także we Francji i we Włoszech.



Fot. pixabay.com

Dość kontrowersyjnym 'rarytasem' świątecznym jest Kiviak, pochodzący z Grenlandii. Potrawa ta to połączenie zgnitego mięsa ptaka z truchtem foki. Alka to średniej wielkości, typowy ptak morski, zamieszkujący tereny m.in. Norwegii, Anglii i Grenlandii. Wizualnie przypomina pingwina, a jego gatunek klasyfikowany jest jako bliski zagrożenia wyginięciem. Po uchwyceniu ptak zostaje umieszczony w środku martwego ciała foki i tak pozostawiony na minimum trzy miesiące.

-Może być to sześć miesięcy, więcej lub mniej, myślę, że zależy to od rodziny - wyjaśnia grenlandzki mikrobiolog, Aviaja Hauptmann. Zabezpieczając się przed insektami, rdzenni mieszkańcy Grenlandii dodatkowo smarują całe danie foczym łojem. Po upływie czasu, alka zostaje wyciągnięta ze skóry wodnego ssaka, a jej mięso zjedzone.

W zależności od kultury i tradycji danego państwa, inaczej prezentować będzie się wigilijna lista potraw. W Europie, w sezonie świątecznym, królują owoce morza, w Azji występuje tzw. Christmas Cake, czyli bardzo słodkie, kolorowe ciasto, a Ameryka kojarzy się głównie z pieczonym indykiem. Zarówno te charakterystyczne, jak i "dziwaczne" dania nadają Świątom Bożego Narodzenia, w każdym miejscu na świecie, unikalny klimat.

Jak zapakować prezent?

OPRAC. VIKTORIIA HUBA



Wszyscy uwielbiają prezenty. Nawet ci, którzy zrzędzą, że "niczego nie potrzebują". Jednak prezenty w opakowaniu, stworzone własnymi rękami od serca, z dbałością o szczegóły - są doceniane jeszcze bardziej. Oczywiście, oryginalnie zapakowany prezent sprawi więcej radości niż zakupy, które zostały wrzucone do zwykłej torby ze sklepu. Przygotowaliśmy kilka pomysłów na ciekawe pakowanie prezentów.

Obecnie bardzo popularne są następujące trendy w dziedzinie pakowania prezentów: Eko-style, minimalizm, eklektyzm i futurizm.

Eko-style

W obecnych czasach błyszczący papier do pakowania wygląda dosyć nieciekawie. Dodatkowo ma zły wpływ na środowisko.

Doskonała alternatywa - najprostszy z grubego papieru typu Kraft, który można kupić w sklepie z artykułami biurowymi. Jest gruby, przyjazny dla środowiska i neutralny w swoich kolorach i stylistyce - idealna podstawa dla każdego świątecznego wystroju.

Często używany jest papier typu Kraft, wiązany kokardką ze zwykłego sznukra, ozdobiony elementami naturalnymi - szyszkami, gałązkami świerkowymi. Można dodatkowo urozmaicić paczkę z gałązką dodając śnieżynkę wyciętą z białej, bibułowej serwetki a także prezentową etykietą z życzeniami. Wstążki, kawałki koronek, guziki, koronkowe serwetki, ozdoby świąteczne, cekiny i pióra - do tego celu można użyć wszystkiego, co można znaleźć pod ręką!

Minimalizm

Minimalizm polega na surowości i powściągliwości. Powinien służyć jednej zasadzie - prostocie. Minimalne elementy wykorzystywane są w dekoracji, np. prezent jest owinięty zwykłym papierem, a mała zawieszka z imieniem i nazwiskiem osoby obdarowanej pełni funkcję dekoracyjną.

Drugim pomysłem jest wykorzystanie papieru oraz naturalnych ozdób: wysuszonych plasterów pomarańczy, cytryn czy świeżych gałązek świerkowych. Możecie również wzbogacić tę dekorację o laski cynamonu, gwiazdki anyżu lub gałązki z czerwonymi owocami głogu. Jest to bardzo dobre rozwiązanie dla tych wszystkich osób, które cenią sobie prostotę i naturalność.

Futurizm i eklektyzm

Futurizm i eklektyzm jest odpowiedni dla tych, którzy lubią łączyć kilka trendów jednocześnie. Można tu zastosować satynową kokardkę, ozdobę papierową lub pudełko z tkaniny z małą ozdobną szpilką. Małe bombeczki na prezentach idealnie wpasują się pod choinkę. Ich opakowanie kosztuje grosze, a wystarczy by obdzielić kilka prezentów. Do tego szary papier, wstążka i gotowe!

Aby to zrealizować, potrzebujesz niewiele materiałów i trochę czasu. Efektem będzie wyjątkowy i stylowy prezent, który zadowoli przyjaciół, rodzinę i krewnych.

Każdy prezent owinięty własnymi rękami wygląda elegancko i nietypowo, a co najważniejsze jest zrobiony z starannością i miłością do osoby, której należy prezent.



Tradycje sylwestrowe w Polsce i na Ukrainie

DENYS RUDENKO

Fot. pixabay.com



Polacy i Ukraińcy równie mocno czekają na grudniowe święta. Kupujemy prezenty, zdobimy choinki, serwujemy pyszne dania, spotykamy się z bliskimi. Czekamy jednak na zupełnie różne święta: Polacy na Boże Narodzenie, a Ukraińcy na Nowy Rok.

Wiadomo, że większość Polaków są katolikami w czasach, gdy na Ukrainie jest więcej prawosławnych. Dlatego Polacy obchodzą Boże Narodzenie 25 grudnia, a większość Ukraińców 7 grudnia.

W Polsce i na Ukrainie w przeddzień Bożego Narodzenia - odpowiednio 24 grudnia i 6 stycznia - jest Wigilia. To święto rodzinne, podczas którego wszyscy krewni spotykają się, aby w rodzinnej atmosferze świętować narodziny Chrystusa. Przy stole zwykle siedzi się przy pojawieniu się pierwszej gwiazdy na niebie. Tradycyjnie gospodarz najpierw zapala świecę, czyta modlitwę i dopiero potem goście zaczynają jeść.

W Polsce w Wigilię ważnym, nieznanym na Ukrainie zwyczajem jest łamanie się opłatkiem przed wieczerzą.

Ta tradycja pojawiła się w Polsce pod koniec XVIII wieku. W tej chwili bliscy ludzie wybaczą sobie nawzajem wszelkie urazy i życzą swoim bliskim, aby mieli dość chleba, zarówno codziennego, jak i duchowego. Nawiasem mówiąc, Polacy są także największymi eksporterami opłatków na świecie.

Dzień przed Bożym Narodzeniem jest ostatnim dniem Wielkiego Postu, dlatego w Wigilię nie należy spożywać potraw mięsnych, mlecznych i jajecznych, a także alkoholu. Zamiast tego już następnego dnia na Boże Narodzenie można bezpiecznie bawić się wszelkimi przysmakami. Tradycja ta istnieje zarówno w Polsce, jak i na Ukrainie, ale daty Wielkiego Postu są różne. Zarówno na Ukrainie, jak i w Polsce na świątecznym stole powinno znaleźć się 12 różnych potraw. W Polsce będą to: barszcz polski, kompot, pierogi, zapiekanki, w niektórych regionach kutia, pieczony karp. Jak w Polsce Ukraińcy przygotowują kutię, dodają mak, rodzynki, miód, orzechy. Inne dania mogą obejmować: ryby, grzyby, knedle, ziemniaki, kompot i inne.

Spacer z szopką to stary i ciekawy zwyczaj bożonarodzeniowy na Ukrainie. Szopka to miniaturowy teatr lalek umieszczony w pudełku przedstawiającym przedstawienia o tematyce bożonarodzeniowej. Popularność zyskała także szopka na żywo z prawdziwymi dorosłymi aktorami.

Dowiedzieliśmy się już, że na Nowy Rok Ukraińcy czekają tak samo, jak Polacy czekają na Boże Narodzenie, bo to czas choinki, prezentów, Dziadka Mróza czy jak mówią w Polsce i na Ukrainie Zachodniej św. Mikołaja. Zamiast tego Boże Narodzenie na Ukrainie jest ważnym świętem religijnym obchodzonym w grupie rodzinnej, ale nie kojarzy się z prezentami czy dziadkiem w czerwonym płaszczu, jak w Polsce.

Inną ciekawą różnicą między ukraińską, a polską tradycją noworoczną jest obchodzenie Starego Nowego Roku. Jeśli spojrzysz na historię, wszystko od razu się ułoży. Wszystkie kraje ZSRR żyły zgodnie z kalendarzem juliańskim i obchodziły Nowy Rok w nocy z 13 na 14 stycznia, a dopiero w 1918 roku władze radzieckie zdecydowały się przejść na kalendarz gregoriański, zgodnie z którym obchody odbywają się od 31 grudnia do 1 stycznia. Dlatego w krajach postsowieckich, w tym na Ukrainie, tradycja obchodzenia Nowego Roku w kalendarzu juliańskim jest nadal zachowana.

Kwestią, która zaostrzyła się podczas konfliktu rosyjsko-ukraińskiego, jest Święty Mikołaj, który pozostała od czasów radzieckich. Z jednej strony Dziadek Mróz i Święty Mikołaj to ta sama postać: czerwony płaszcz, biała broda, worek prezentów.

Z drugiej strony Dziadek Mróz na Ukrainie ma wnuczkę, która przyjeżdża z nim na powitanie ubrana w niebieski płaszcz. Ponadto Dziadek Mróz przynosi prezenty 31 grudnia, a Święty Mikołaj - 25 grudnia.

W czasach radzieckich zwyczaje były takie same dla wszystkich krajów ZSRR, a Dziadek Mróz i jego wnuczka zawsze byli głównymi bohaterami wszystkich świąt noworocznych. Ich imiona są zapisane w piosenkach dla dzieci i bajkach, które nadal są popularne na Ukrainie. W Polsce w witaniu dzieci przed św. Mikołajem pomagają także baśniowe postaci - elfy.

Na prawosławnej Ukrainie jest św. Mikołaj, który w nocy 19 grudnia przynosi dzieciom drobne upominki. W Polsce święto to nosi nazwę Mikołajki i obchodzone jest 6 grudnia. Co ciekawe, na Ukrainie, podobnie jak w Polsce, dzieci szukają prezentów rano pod poduszką.



Eliminacje do Mistrzostw Świata 2022. Grupa marzeń czy kompromitacji?

WIKTOR DOMAGAŁA

Fot. pixabay.com



W poniedziałek 7 grudnia w Zurychu, odbyła się ceremonia losowania grup eliminacyjnych do mundialu w Katarze, który odbędzie się na przełomie listopada i grudnia 2022 roku. Biało-czerwoni swoje mecze rozgrywać będą w liczącej sześć drużyn grupie I.

Historia występów polskiej reprezentacji na największej światowej imprezie piłkarskiej, nie prezentuje się zbyt okazale. Polacy zameldowali się na mistrzostwach świata w 1938, 1974, 1978, 1982, 1986, 2002, 2006 i 2018 roku. Dwukrotnie zajęli trzecie miejsce. Było to w roku 1974 i 1982. Jednak w obecnym stuleciu występy na mundialu naszej drużyny już nie były ta kolorowe. W trzech turniejach, polska reprezentacja ani razu nie wyszła z grupy.

W eliminacjach do Mistrzostw Świata 2022 mecze rozgrywane będą w 10 grupach.

W pięciu z nich (A-E) zagra po pięć zespołów, W pozostałych (F-J) zagra sześć. Spośród 55 krajów Europejskiej Unii Piłkarskiej (UEFA) awans na mistrzostwa przypadnie 13 krajom.

Ceremonia losowania grup eliminacyjnych w Zurychu, ze względu na obostrzenia sanitarne, została przeprowadzona w formie zdalnej, również bez udziału przedstawicieli państw.

Losowanie przeprowadzone było z sześciu koszyków. Reprezentacja Polski losowana była z drugiego, co teoretycznie oznaczało, że trafi na jednego „mocniejszego” rywala. Wśród nich mogliśmy trafić na Belgię, Francję, Portugalię, Hiszpanię, Włochy, Chorwację, Danię, Niemcy, Holandię lub Anglię. Ostatecznie to właśnie Anglia trafiła z reprezentacją Polski do grupy I. Poza Anglikami, zmierzmy się w niej z Węgrami, Albanią, Andorą i San Marino.

Inne grupy również zapowiadają się niezwykle interesująco:

Grupa A: Portugalia, Serbia, Irlandia, Luksemburg, Azerbejdżan

Grupa B: Hiszpania, Szwecja, Grecja, Gruzja, Kosowo

Grupa C: Włochy, Szwajcaria, Irlandia Północna, Bułgaria, Litwa

Grupa D: Francja, Ukraina, Finlandia, Bośnia i Hercegowina, Kazachstan

Grupa E: Belgia, Walia, Czechy, Białoruś, Estonia

Grupa F: Dania, Austria, Szkocja, Izrael, Wyspy Owcze, Mołdawia

Grupa G: Holandia, Turcja, Norwegia, Czarnogóra, Łotwa, Gibraltar

Grupa H: Chorwacja, Słowacja, Rosja, Słowenia, Cypr, Malta

Grupa I: Anglia, Polska, Węgry, Albania, Andora, San Marino

Grupa J: Niemcy, Rumunia, Islandia, Macedonia Północna, Armenia, Liechtenstein

Rozgrywki kwalifikacyjne zostały zaplanowane na dziewięć miesięcy - od marca do listopada 2021 roku. Kadra Jerzego Brzęczka w pierwszym eliminacyjnym spotkaniu zmierzy się na wyjeździe z Węgrami. Mecz zaplanowano na 25 marca. Trzy dni później polska reprezentacja podejmie u siebie reprezentację Andory. Natomiast 31 marca czeka nas arcytrudne spotkanie z Anglią na ich terenie. Potem czeka nas pół roku przerwy od eliminacji, ale już w czerwcu odbędą się przełożone mistrzostwa Europy.

Do zmagania eliminacyjnych biało-czerwoni powrócą 2 września. To właśnie wtedy czeka nas spotkanie z Albanią. 5 września Polaków czeka spotkanie na Półwyspie Apenińskim z San-Marino. Ostatni wrześniowy mecz został zaplanowany na 8 dzień miesiąca, kiedy to w rewanżowym spotkaniu podejmiemy u siebie Anglię.

W październiku nasza reprezentacja podejmie wyzwanie z San Marino oraz Albanią. Listopad będzie zakończeniem eliminacji. Wówczas Polacy zagrają na wyjeździe z Andorą, a na koniec podejmą na własnym boisku reprezentację Węgier.

W opinii wielu ekspertów sportowych, eliminacyjna grupa Polaków napawa optymizmem. Co więcej, wielu z nich jest zdania, że zajęcie w niej co najmniej drugiego miejsca, dającego baraże, jest obowiązkiem. Wszystko jednak jak zawsze zweryfikuje boisko i postawa naszych kadrowiczów. Historia eliminacji do wielkich imprez piłkarskich niejednokrotnie zweryfikowała wszelkie oczekiwania. Dla przypomnienia w eliminacjach do Mistrzostw Świata 2014, w naszej grupie również znaleźli się Anglicy, a także San-Marino. Poza nimi Ukraina, Czarnogóra i Mołdawia, czyli teoretycznie nie najsilniejsze zespoły. Koniec końców Polska zajęła wówczas w grupie czwarte miejsce, zdobywając 13 punktów, a z awansu na turniej cieszyli się Anglicy.



Fot. pixabay.com

Konferencja nowych właścicieli Korony

MARCIN ŁATAŚ

Fot. pixabay.com



W listopadzie na Suzuki Arenie odbyła się bardzo ważna konferencja prasowa nowych właścicieli Korony. Udział w niej wzięli prezydent Kielc Bogdan Wenta, prezes Suzuki Motor Poland Piotr Dulnik, Prokurent Korona S.A Łukasz Jabłoński, prezes klubu Sławomir Gierada oraz trener Maciej Bartoszek.

Tematem przewodnim było funkcjonowanie oraz dalsza strategia działalności Korony po ponownym przejściu klubu przez miasto.

- Korona to nie tylko pierwsza drużyna, ale też wielu adeptów, którzy w przyszłości mogą osiągać sukcesy. Posiadamy dobrą infrastrukturę, gdyż nasz stadion ciągle jest nowoczesny i przygotowany do krajowych rozgrywek, a ponadto mamy wiele boisk treningowych dla młodzieży. Miasto Kielce przez wiele lat inwestowało w modernizację tych obiektów - powiedział Bogdan Wenta na początku konferencji.

Przeciągające się formalności związane z przejściem klubu od rodziny Hundsorferów dobiegły do szczęśliwego końca.

- Cele, które stawiamy przed zarządkiem klubu, to przede wszystkim przeprowadzenie kompleksowego audytu spółki, a także wdrażanie restrukturyzacji i poprawy kondycji finansowej klubu - dodał prezydent miasta.

Poza zmianą właściciela klubu, nastąpiła także roszada w zarządzie oraz radzie nadzorczej.

- Zarząd jest jednoosobowy i został wzmocniony osobą Łukasza Jabłońskiego, który będzie pełnił funkcję prokurenta. Wiele spraw w klubie wymaga reorganizacji. Chodzi przede wszystkim o kompetencję i zaangażowanie obecnych pracowników. W Koronie pracuję zbyt wielu ludzi i być może to przekracza możliwości finansowe klubu. Mamy plan taki, aby pracownicy podejmowali się wielu zadań jednocześnie - stwierdził Piotr Dulnik, prezes rady nadzorczej Korona S.A.

Ważną kwestią jest proces szkolenia oraz metod treningowych pierwszej i drugiej drużyny oraz grup juniorskich.

– Mamy w planach, aby wszystkie drużyny naszego klubu ujednoliciły system gry i treningu. Chcemy aby trener pierwszej drużyny był swego rodzaju menadżerem wszystkich drużyn w celu wypracowania tego samego systemu szkolenia, aby przepływ zawodników pomiędzy tymi drużynami był płynny i nie sprawiał problemu. Jesteśmy po rozmowach z osobami, które pracowały w klubach Ekstraklasy. Mają oni nam pomóc w stworzeniu profesjonalnego skautingu. Chcemy też podnieść jakość drużyny. Jeśli będzie ona silna i miała swój styl to będziemy mieli łatwiejszy dostęp do sponsorów – dodał prezes Suzuki.

W ostatnich tygodniach członek Rady Nadzorczej został wybrany na tymczasowego prezesa Korony.

– Przez Radę Nadzorczą została przyjęta koncepcja, żeby na określony czas delegować jedną z osób z rady do czasowego pełnienia funkcji prezesa. Wynika to z dezaprobaty sposobu prowadzenia klubu przez poprzedni zarząd. Gdy tylko Gmina Kielce stała się większościowym akcjonariuszem, naturalnym ruchem było odwołanie pana Paprockiego z funkcji członka zarządu spółki Korona S.A. Takie rozwiązania będą pozwalały dalej funkcjonować klubowi. Proces rekrutacji prezesa zarządu trwa – powiedział prezes Korony.

Prokurent w spółce Łukasz Jabłoński przybliżył finanse klubu.

– Zobowiązania klubu to na ten moment 16,8 mln. Sytuacja jest bardzo trudna i wymaga wprowadzenia zdecydowanego planu naprawczego. Do klubu wpłynęło ostatnio blisko pięć milionów złotych z Urzędu Miasta tytułem podwyższenia kapitału zakładowego. Aktualnie zobowiązania przeterminowane wynoszą około sześć i pół miliona. Oznacza to, że ta kwota nie jest wystarczająca do uregulowania wszystkich zobowiązań. Opracowaliśmy i wdrożyliśmy plan przepływów pieniężnych na dwóch poziomach funkcjonowania klubu. Musimy się też skupić na maksymalizacji przychodów. Chodzi o pozyskanie sponsorów i współpraca z mniejszymi firmami – powiedział Łukasz Jabłoński.

Na konferencji zakomunikowano także, że klub pozostanie na razie w rękach miasta. Mimo, że są potencjalni inwestorzy, którzy mogliby przejąć akcje klubu.

– Jedna, dwie firmy są zainteresowane zakupem udziałów, ale dla dobra klubu musimy skupić się teraz na usprawnieniu struktur wewnętrznych i doprowadzeniu do sytuacji, w której będzie on działał w sposób profesjonalnych. Pamiętajmy, że proces sprzedaży udziałów będzie trwał. Nie chcąc tracić czasu, podjęliśmy decyzję o wyeliminowaniu wszystkich błędów. Być może wtedy Korona będzie produktem wartym jeszcze więcej i sprzedamy, a być może pozostawimy go w rękach miasta, bo będzie to firma samofinansująca się – skwitował Piotr Dulnik.

„Damy” z regionu świętokrzyskiego opowiadają o kontrowersyjnym show

ANETA TARKA

Kolejna edycja popularnego programu „Projekt Lady” dobiegła końca. Tegoroczna odsłona reality show była szczególnie ciekawa dla mieszkańców województwa świętokrzyskiego, ponieważ brały w nim udział aż dwie uczestniczki z regionu: Dagmara Czerwińska z Chmielnika oraz Mariola Wałek z Kielc. Nie ulega wątpliwości, że obie dziewczyny można zaliczyć do najbarwniejszych postaci tego sezonu.

Zarówno Dagmara, jak i Mariola od pierwszych odcinków emisji programu stały się ulubienicami internautów. Dostarczały potężnej dawki pozytywnych emocji, humoru i wzruszeń. W sieci nie brakowało pochlebnych komentarzy na ich temat.

Każda z trzynastu dziewczyn, biorących udział w „Projekcie Lady” przeszła metamorfozę - stała się silniejsza i bardziej pewna siebie. Z imprezowiczek i buntowniczek narodziły się prawdziwe damy. Jednak tylko jedna z nich mogła zdobyć nagrodę główną - trzymiesięczny staż w renomowanej szkole językowej w Oksfordzie. Mentorki zgodnie uznały, że to właśnie Dagmara zasłużyła na tytuł pierwszej damy, ponieważ nauki i szkolenia, które doświadczyła w programie sprawiły, że stała się nową, lepszą osobą. Internauci byli zgodni, co do tej decyzji - na pytanie, która z trzech pań, będących w finale powinna wygrać - wskazywali właśnie ją.

Na portalach społecznościowych nie brakowało również komentarzy odnoszących się do Marioli. Fani chwalili sobie jej nietuzinkowe teksty i dystans do siebie



Po ogłoszeniu przez prowadzące decyzji o tym, że w odcinku ćwierćfinałowym odpadła z show w sieci pojawiło się mnóstwo głosów krytykujących decyzję menterek.

Czy znałyście się przed programem?

Dagmara: *Nie, nie znałyśmy się dobrze. Mamy wspólnych znajomych i czasem byłyśmy na tych samych imprezach, ale jakoś wcześniej nie złapałyśmy kontaktu.*

Mariola: *Kojarzyłyśmy się jedynie z widzenia, nie osobiście. Ale mamy wspólnych znajomych, także czasami w opowieściach o Dagmarze się słyszało. Jak się dowiedziałam, że też będzie w programie, to wiedziałam, że to idealne miejsce dla nas obu. Fajnie, że mogłyśmy się bliżej poznać, równa z niej kobitka.*

W jaki sposób pojawił się pomysł na udział w programie? Czy to była decyzja spontaniczna, czy może przemyślana?

M: *Zawsze, jak z mamą oglądałam „Projekt Lady” to śmiałyśmy się, że powinnam się zgłosić, żeby Pani Irena mnie trochę przystopowała. Któregoś dnia przypadkowo zobaczyłam, że jest casting, więc na spontanie wysłałam swoje zgłoszenie. Nie spodziewałam się, że ktoś się do mnie odezwie. Z każdym następnym etapem robiło się już poważniej.*

Dopiero po pierwszym dniu w pałacu uświadomiłam sobie, że to już nie są żarty. Stwierdziłam, że jeżeli dostałam szansę, to warto spróbować popracować nad sobą.

D: Jeśli chodzi o mój udział w programie, to kiedyś już o tym myślałam. Potem zapomniałam. Nagle koleżanka powiedziała mi, że jest casting. Więc mówię, a co tam wyślę zgłoszenie.

Czy podejmując decyzję o udziale w programie obawialiście się tego, że ludzie z najbliższego otoczenia będą plotkować na Wasz temat? Nie bałyście się tego, że może spaść na Was fala hejtu, jak to bywa obecnie po udziale w tego typu programach?

D: Ja całkowicie nie przejmowałam się tym, co inni powiedzą. Ludzie będą gadać, zawsze gadali, będą gadać, gadają i tak w kółko. Wiadomo, że gdzieś tam po udziale w programie gadają o mnie więcej, ale mi to w zasadzie nie przeszkadza. Ja od zawsze miałam styczność z tym tak zwanym hejtem, więc już jestem do tego przyzwyczajona i kompletnie nie przejmuję się opinią innych. Dla mnie liczą się tylko opinie najbliższych mi osób i nikogo więcej.

M: Moja rodzina i najbliżsi znajomi dowiedzieli się już wcześniej, że jest taka możliwość, że pojedę do Rozalina. Na początku widziałam przerażenie w ich oczach, ale miałam w nich bardzo duże wsparcie od początku do końca. Jeżeli chodzi o hejt, może trochę się obawiałam, ale ludzie zawsze o mnie mówili, komentowali wygląd i zachowanie, więc stwierdziłam, że nie mam nic do stracenia. Pogadają sobie, a ja zrobię coś pozytywnego w swoim życiu.

Co zmieniło się po programie? Jak udział wpłynął na Wasze obecne życie?

M: W programie nauczyłam się mówić o swoich uczuciach. Mam lepszy kontakt z rodzicami i bratem.

Potrafię poprawnie spożywać posiłek na uroczystych przyjęciach. Jeżeli chodzi o wygląd, dużo nie zmieniałam, bo nadal mam swój chłopięcy styl. Mimo to wciąż jestem otwarta na metamorfozy i od czasu do czasu wyglądam jak modelka z okładki VOGUE.

D: Ja na pewno jestem bardziej spokojna, niż byłam przedtem. Wcześniej byłam wulkanem, wszystko w sobie trzymałam. Nie wychodziło mi to na dobre. Teraz zmieniły mi się priorytety życiowe. Myślę przyszłościowo, chcę kupić mieszkanie. Przed udziałem w programie myślałam o tym, żeby iść na imprezę, że kupię sobie to i tamto. W ogóle nie przejmowałam się tym, co będzie w przyszłości. A jestem już w tym wieku, że powinnam zacząć o tym myśleć.

Czy swoją przyszłość wiążecie z Kielcami? Czy może planujecie karierę w innym mieście?

D: Na chwilę obecną nie planuję żadnych wyjazdów do Warszawy, czy do jakichś innych większych miast. Póki co nie mam parcia. Być może mi się odmieni w przyszłości, jednak na ten moment planuję zamieszkać na swoim w Kielcach.

M: Jeżeli chodzi o przyszłość, to mam w planach przeprowadzkę, najprawdopodobniej do Krakowa. Planuje też zacząć studia. Do trzech razy sztuka. Co przyniesie los, to się okaże.



Opowiedzcie o momentach z programu, które najbardziej utkwiły Wam w pamięci. Czy to były zabawne, czy wzruszające wspomnienia?

D: Mi najwięcej dały zajęcia z panią Tatianą. Były to zajęcia, gdzie musiałyśmy rozmawiać o swoich uczuciach, o tym co nas boli. Rozmowa o takich rzeczach jest jednak trudna. Tym bardziej, że masz świadomość, że każdy może sobie to obejrzeć i stanie się to poniekąd publiczną sprawą. Bardzo dużo mam wspomnień z Marceliną ponieważ, to była moja najlepsza koleżanka stamtąd. Miło jest powspominać, jak siedziałyśmy wieczorami i dyskutowałyśmy. Zjeżdżałyśmy też po schodach na brzuchu, paliłyśmy papierosy stopą, więc było zabawnie. Tam nie było telefonu, więc takie głupie pomysły przychodziły nam do głowy. Jak teraz sobie o tym pomyślę, to można się uśmiechnąć.

M: W programie było wiele momentów, które zapamiętałam. Głównie są to śmieszne rzeczy, które nawet nie były pokazane w telewizji. Miło wspominać wieczór we Wrocławiu, kiedy siedziałyśmy sobie na dachu apartamentu. Był piękny widok na miasto i budowle. Rozmawiałyśmy o tym, co już przeżyłyśmy, dumne z siebie, że zaszłyśmy tak daleko

Jaka według Was powinna być współczesna dama?

M: Każdy inaczej definiuje słowo dama. Dla mnie to osoba, która ma szacunek do drugiego człowieka. Potrafi zachować się odpowiednio w każdej sytuacji, będąc w tym wszystkim po prostu sobą.

D: Współczesna dama przede wszystkim powinna się troszczyć o swoich najbliższych. Nie sprawiać im przykrości, mieć z nimi dobry kontakt.

Tak jak mówiłam w programie dla mnie dama, to nie jest osoba, która nie ma tatuaży, nie ma kolczyków, ponieważ wydaje mi się, że nie o to tutaj chodzi. Według mnie dama to osoba, która ma poukładane w głowie, wie czego chce, ma swoje priorytety i wartości

Jakie były Wasze odczucia, gdy oglądałyście siebie w telewizji? Byłyście z siebie dumne, czy może było Wam za coś wstyd?

D: Pierwszy raz jak oglądałam się w telewizji, to czułam się naprawdę dziwnie. Tym bardziej, że te początki były straszne. To jak się zachowywałyśmy, to teraz po prostu brak mi słów. Z każdym kolejnym odcinkiem jednak już człowiek się przyzwyczajał i nie miał takiego dyskomfortu. Ja też myślałam, o tym, które fragmenty pobytu pokażą. Było tam bardzo dużo rzeczy, które robiłyśmy, a nie wiedziałyśmy co pokażą. Nie było pewności co do tego, jak nas przedstawią, więc to też była niepewność.

M: Jak oglądałam siebie w telewizji, to zazwyczaj miałam uśmiech od ucha do ucha. Po pierwszym odcinku było mi trochę głupio, bo w związku z tym że wypłam za dużo alkoholu, nie pamiętałam co ja tam wyprawiałam. Przemowa przy stole którą usłyszałam w swoim wykonaniu była z jednej strony śmieszna, a z drugiej żenująca. Ale w kolejnych odcinkach było już tylko lepiej. Fajnie widzieć siebie na ekranie i to jeszcze w tak dużej stacji telewizyjnej..

Czy macie jakieś rady dla dziewczyn, które być może zastanawiają się nad udziałem w programie telewizyjnym? Czy przez udział w programie stałyście się popularne?

D: Jeśli ktoś zastanawia się nad udziałem w programie telewizyjnym, to ja wręcz zachęcam. Jest to naprawdę super przygoda, super doświadczenie.

Można się wiele nauczyć, więc jeśli ktoś się zastanawia, to śmiało wysyłajcie zgłoszenia, życie jest zbyt krótkie. Ja nie czuję się osobą popularną.

M: *Myślę, że z tym że jestem popularna, to za mocne określenie. Miło jak ktoś cię rozpozna, ale nie zdarza się to często.*

A rada dla nowych kandydatek do szkoły w Rozalinie jest taka, żeby być sobą i mieć chęć pracy nad sobą. Wygląd zawsze można zmienić, w tym problemu większego nie ma. Idąc do programu kandydatka musi się nastawić na to, że nie jest to zabawa. Zajęcia z psychologiem są bardzo emocjonalne i wchodzi głęboko w głowę. Dzięki temu można lepiej poznać siebie, chociaż nie jest to łatwe. Ogólnie polecam, Lady Wałek.

Dagmara i Mariola przez swój udział w programie pokazały, że są silne i niezależne. Jak widać dziewczyny nie boją się wyzwań i podejmowania ryzyka. Wyciągają wnioski z każdej sytuacji oraz napotkanych trudności.

Niezwykłą zaletą jest fakt, że potrafią śmiać się same z siebie. Nic więc dziwnego, że zostały docenione przez widzów nie tylko za zmiany, które w nich nastąpiły, ale także za genialne poczucie humoru. Program był dla nich nie tylko doświadczeniem, ale również nowym początkiem. To prawdziwe kobiety z klasą i to jeszcze jak!



Fot. pixabay.com

„Droga do sukcesu na wielkiej scenie jest kręta i nieprzewidywalna”

KAMIL ZAPAŁA

Do tej pory nagrywała covery. Nawiązała również współpracę z kieleckimi raperami z grupy „Nie wnikaj”. Teraz postanowiła wypłynąć na głęboką wodę z własnym repertuarem. W rozmowie opowiedziała nam o początkach kariery oraz występie w „Mam talent”. Jaką drogę wybrała kielecka wokalistka Daria Kierońska?

Kamil Zapała: Witaj Dario! Jak się odnajdujesz w obecnej sytuacji z jaką przyszło nam się zmierzyć ?

Daria Kierońska: Witam! Sytuacja jest ciężka dla nas wszystkich, ale wierzę mocno w to, że niedługo ten trudny czas będzie za nami.

KZ.: Około 3 tygodni temu zaprezentowałaś swój pierwszy debiutancki klip „Na odległość” skąd pomysł na piosenkę oraz teledysk ?

DK.: Tekst powstał ponad 2 lata temu, aż pewnego dnia doczekał się „wyjścia z szuflady”. Piosenka oraz teledysk opisują historię, która miała miejsce w moim życiu. Cytując fragment opisu znajdującego się na portalu YouTube:

„Na odległość” to utwór, który ma dla mnie ogromne znaczenie. Teksty zazwyczaj powstają w sytuacjach skrajnych, które mają miejsce w życiu każdego z nas (...) ukazuje problem, który dotyka prawie każdego z nas – miłość na odległość. Mam nadzieję, że każdy z Was ujrzy w niej skrawek historii swojego życia.”



KZ.: Jesteś Autorką tekstu piosenki, kto był odpowiedzialny za stworzenie linii melodycznej?

DK.: Autorką muzyki jest Katarzyna Lisowska.

DK.: Czy uważasz, że łatwo zaistnieć na scenie muzycznej?

KZ.: Droga do sukcesu na wielkiej scenie jest kręta i nieprzewidywalna. Uważam, że jest to bardzo trudne zadanie. Wymaga przede wszystkim wiele trudu, pracy oraz poświęcenia.

KZ.: Czy brałaś udział w telewizyjnych programach typu talent show?

DK.: Tak, brałam udział w programie telewizyjnym „Mam Talent”.

KZ.: Jak wspominasz udział w wyżej wymienionym programie ?

DK.: Niestety to, co widzimy przed telewizorami oglądając tego typu programy ma niewiele wspólnego z prawdą. Ja jednak podchodzę do tego tematu z podejściem „zdobyłam kolejne doświadczenie, które mnie czegoś nauczyło”.

KZ.: Czy istnieje ktoś kogo uważasz za inspirację muzyczną?

DK.: *Czerpię inspiracje z wielu wykonawców, wielu gatunków muzycznych. Ciężko mi sprecyzować na kim wzoruję się szczególnie.*

KZ.: Jaki jest Twój ulubiony gatunek muzyczny? I dlaczego?

DK.: *Uwielbiam ballady i to one są najbliższe mojemu sercu. Takimi utworami możemy pokazać bogaty wachlarz możliwości wokalnych, ale również i emocjonalnych.*

KZ.: Na Twoim koncie widnieje wiele zwycięstw na festiwalach muzycznych, który z nich wspominasz najlepiej ?

DK.: *I miejsce w XIX Międzynarodowym Festiwalu Piosenkarzy Dziecięcych i Młodzieżowych im. Henryka Morysa; zdobycie Scyzoryka. Podczas tych wydarzeń poznałam wielu ciekawych ludzi, z którymi kontakt pozostał mi do dziś, usłyszałam wiele miłych słów i wspominam ten czas bardzo pozytywnie*

KZ.: Jak rozpoczęła się Twoja przygoda z muzyką ?

DK.: *Śpiewam od najmłodszych lat. Przed publicznością pierwszy raz zaśpiewałam, kiedy miałam niecałe 7 lat. Uczyłam się w Młodzieżowym Domu Kultury w Kielcach – najdłużej, bo ponad 10 lat pod bacznym okiem Pani Samueli Modzelewskiej.*

KZ.: Ktoś z Twojej rodziny zajmuje się muzyką, czy jako pierwsza odkryłaś swój talent muzyczny?

DK.: *Moja mama zawsze chciała śpiewać, ale jej muzyczna droga się nie powiodła i przelała na mnie miłość do śpiewu. W mojej rodzinie nikt zawodowo nie jest związany z muzyką.*

Mój Talent został odkryty przez Panią Elżbietę Łakomicz w zerówce, a już w pierwszej klasie dzięki życzliwości Pani Mieczysławy Rybarczyk zaczęłam się uczyć pod okiem profesjonalnych nauczycieli śpiewu.

KZ.: Oprócz tego, że śpiewasz zajmujesz się również nauką wokalu. Co w tej pracy sprawia Ci największą satysfakcję?

DK.: *Największą satysfakcją sprawiają mi chwile, kiedy widzę, że moja praca zostaje doceniona. Kiedy uczeń jest zadowolony, kiedy odkrywa w sobie nowe możliwości, zdobywa nagrody czy zwyczajnie przychodzi na zajęcia z pozytywną energią, chęcią współpracy czy bierze do serca moje uwagi i przy okazji kolejnych zajęć widzę postęp.*

KZ.: Mając doświadczenie jakie wskazówki Twoim zdaniem są najważniejsze podczas nauki śpiewu?

DK.: *Nie poddawać się i dążyć do spełniania marzeń czy określonych celów. Ćwiczyć i ciągle doskonalić swoje umiejętności.*

KZ.: Jak wygląda sytuacja w placówkach zajmujących się edukacją muzyczną w dobie pandemii?

DK.: *Zajęcia są prowadzone indywidualnie, przy czym stosujemy się do wszelkich zaleceń.*

KZ.: Czy uważasz, że Kielce pozwalają na rozwój młodych talentów muzycznych?

DK.: *Oczywiście. Mamy bardzo uzdolnioną młodzież, która może się dzielić swoimi postępami podczas występów przy okazji świąt tematycznych, konkursach.*

KZ.: Jakie są Twoje plany muzyczne na najbliższy czas?

DK.: *Mam kilka planów, ale czasy, które nas osiągnęły aktualnie mocno ograniczają możliwości. Czas pokaże jak będzie dalej.*

KZ.: Dziękuję za wywiad. Życzę dużo zdrowia oraz sukcesów.

Z głową w chmurach

KLAUDIA BĄK

Fot. pixabay.com



Szerokie uśmiechy, eleganckie koszule i podróże dookoła świata w ramach wykonywanej pracy to pierwsze skojarzenia, jakie przychodzą na myśl po usłyszeniu słowa „stewardessa”. Praca w powietrzu niesie ze sobą wiele przyjemności, ale także wyrzeczeń i stresujących sytuacji. Podczas każdego lotu przekonuje się o tym kielczanka Natalia Guzy, stewardessa linii lotniczych Ryanr.

Klaudia Bąk: Jak wyglądały początki twojej podniebnej przygody?

Natalia Guzy: Zawód stewardessy był zawsze moim wymarzoną, a więc gdy tylko pojawiła się okazja w związku z rekrutacją, zgłosiłam się od razu. Przeszłam pozytywnie ten etap jak i szkolenie, po którym dostałam swoją bazę w Brukseli i tak zaczęła się moja przygoda z lataniem.

KB: Czego nauczył Cię ten zawód?

NG: Praca ta uczy samodyscypliny i większej asertywności wobec ludzi. Wiele trudności sprawia rozłąka z rodziną, która z kolei uczy wytrwałości.

Było to na pewno ciężkie czasy dla mnie, ponieważ zaczęłam wykonywać ten zawód w bardzo młodym wieku i kontakty z rodziną były bardzo ograniczone.

KB: Czy doświadczyłaś niecodziennych sytuacji podczas lotów?

NG: Jedną z niecodziennych sytuacji miała miejsce podczas lotu do Jordanii. Na pokładzie była rodzina z małymi dziećmi i jedno z nich było tak niesforne i absorbujące, że spowodowało opóźnienie lotu. Nasza uwaga podczas całego rejsu musiała być w większości skupiona tylko na nim, ponieważ rodziców nie interesowało to, że dziecko cały czas płakało i nie dało się go uspokoić. Była to trudna sytuacja dla nas, jak i dla pozostałych pasażerów.

KB: Zbliża się magiczny okres świąt. Czy zdarzyło Ci się spędzać święta w powietrzu, z dala od rodziny?

NG: Owszem, takie sytuacje miały miejsce. Jest to jeden z minusów tej pracy, kiedy nie można spędzać świąt z rodziną. Członkowie załogi są w pewnym sensie moją rodziną i ja takie sytuacje wspominam bardzo miło. Zawsze staraliśmy się zorganizować sobie wspólnie namiastkę świątecznego nastroju, poprzez na przykład noszenie czapeczek mikołajkowych.

KB: Czy pomimo życia na walizkach wracasz do rodzinnego miasta?

NG: Kocham latać i podróżować. Pomimo wielu przygód, które miały miejsce na terenie całej Europy, chętnie wracam do moich Kielc. Polska jest moim ukochanym krajem, który zawsze trzymam w swoim sercu, gdziekolwiek bym się nie znajdowała.

Astrologiczne Farmazony

JULIA SZAFRANEK



Fot. pixabay.com



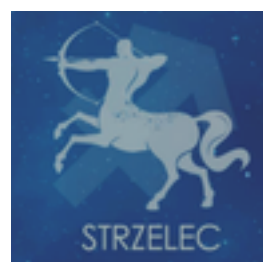
BYK

Docień każdy miły gest skierowany w Twoją stronę, chociażby posiadanie miejsca przy stole najbliższej barszczu z uszkami.



SKORPION

Ukrywanie prawdy nie wyjdzie ci na dobre. Przyznaj się, że zjadłeś te pierogi i będzie po sprawie.



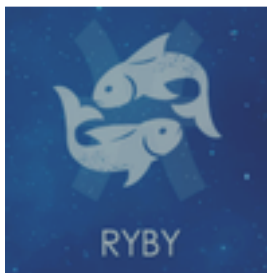
STRZELEC

Gdy Twoja choinka nie mieści się w salonie, wystaw ją przed dom. A co, niech sąsiedzi zobaczą.



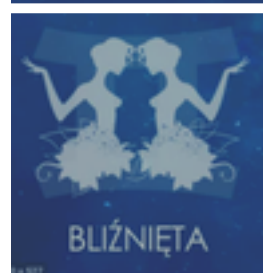
PANNA

Jeśli do tej pory nie kupiłeś prezentów dla bliskich, nic się w tej kwestii nie zmieni.



RYBY

Gwiazdy przypominają o dodatkowym nakryciu dla niespodziewanego gościa. Kto wie, może wpadnie ktoś z sanepidu.



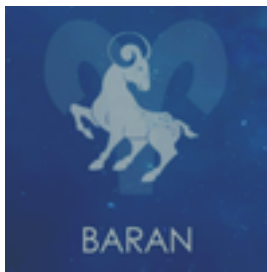
BLIŹNIĘTA

Jaka wigilia, taki cały rok. Kwadratura Uranu przeczuwa źle rozpoczęty dzień. Jeśli nie chcesz wstać lewą nogą, to zaczekaj do zmiany układu planet.



KOZIOROŻEC

Brak bożonarodzeniowego klimatu? Poczujesz go w pełni zaraz po tym, jak wreszcie rozplączesz świąteczne świąteczne świąteczne.



BARAN

Pozycja Marsa względem Księżycy zwiastuje powodzenie w miłości. Zaufaj gwiazdom i szukaj jemioly. Tylko na Boga... nie zaciągaj tam Koziorożca.



WAGA

Luna w trygonie sprawi, że najdzie Cię ochota na dużą ilość jedzenia. Masz szczęście, że w święta kalorie się nie liczą.



RAK

Obecność innych osób może być dla Ciebie wyczerpująca, zwłaszcza gdy przy wigilijnym stole zaczną wypytywać o Twoje życie miłosne.



LEW

Jeśli nie masz żadnych planów na sylwestra, nic się nie przejmuj. Szampan dobrze smakuje także w piżamie.



WODNIK

Jeśli nie potrafisz dojrzeć pierwszej gwiazdki to umyj okna. Ewentualnie musi Ci wystarczyć ta na choince.

Wesołych Świąt!

W imieniu całej redakcji i wszystkich twórców czasopisma PLURALIA, pragniemy złożyć wam, szanowni czytelnicy, najserdeczniejsze życzenia.

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, pragniemy życzyć wam spokoju ducha oraz radosnych chwil przy wigilijnym stole. Niech zbliżające się święta będą dla was czasem pełnym ciepła, wsparcia i radości w gronie rodzinnym. Niech ten magiczny czas wypełni wasze serca spokojem i miłością, a na nadchodzący 2021 rok życzymy wam wiele siły i wytrwałości w dążeniu do celu. Aby odmieniło się to, czego odmiany pragniecie, natomiast to, co przyniosło wam szczęście, niech kiełkuje i wzrasta każdego dnia.

Życzymy udanego Sylwestra i do zobaczenia w nowym roku!

Redaktor naczelny
Paulina Pietrzyk





PLURALIA