



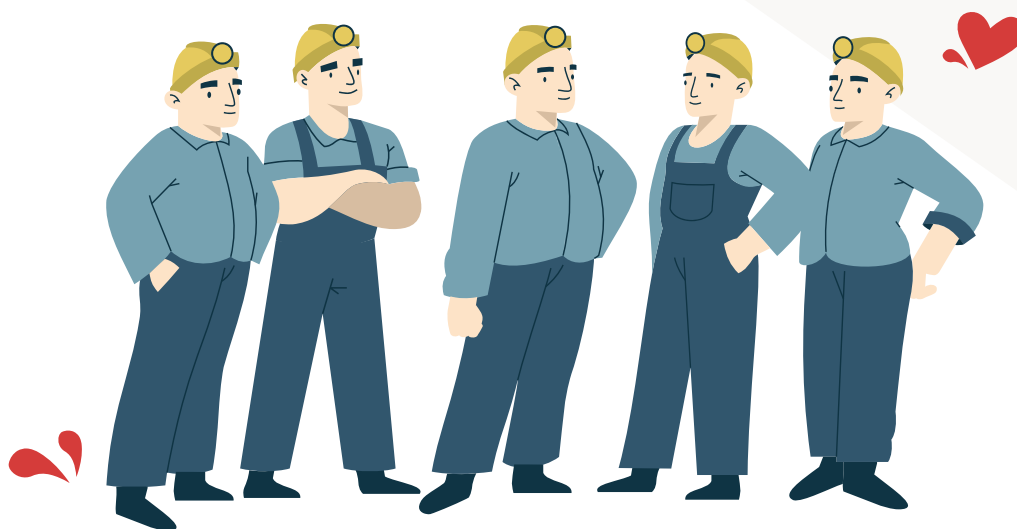
POLSKA GRUPA
GÓRNICZA

GAZETA FIRMOWA
POLSKIEJ GRUPY GÓRNICZEJ



**Górnicy z Polskiej Grupy Górniczej S.A.
oddają osocze chorym na koronawirusa - str. 3**

GÓRNICY ODDAJĄ OSOCZE!



Wspólna akcja Polskiej Grupy Górniczej S.A.
i Regionalnego Centrum Krwiodawstwa
i Krwiolecznictwa w Katowicach.



POLSKA GRUPA
GÓRNICZA



Regionalne Centrum
Krwiodawstwa
i Krwiolecznictwa
w Katowicach

**Bliscy
Krewni**

Górnicy pomagają w walce z koronawirusem!

Górnicy pracujący w Polskiej Grupie Górniczej S.A. ruszyli do pomocy chorym na koronawirusa. Pracownicy i górnicy ozdrowieńcy chętnie oddawali krew i osocze potrzebne w terapii osób chorych na SARS-CoV2. Wspólna akcja PGG S.A i Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Katowicach okazała się strzałem w dziesiątkę.

Spółka z powodzeniem poradziła sobie z rozwojem pandemii, ale i tak wielu pracowników Polskiej Grupy Górniczej zostało zakażonych koronawirusem. Najczęściej z lekkim lub bezobjawowym przebiegiem. Dziś my jako spółka, społeczność górnicza chcemy pomóc w zwalczaniu skutków pandemii w całym regionie, stąd współpraca z RCKiK w Katowicach. W ten sposób górnicy chcą okazać solidarność z osobami, które przechodzą zakażenie w sposób zagrażający ich życiu – podkreśla **Tomasz Rogala**, prezes Polskiej Grupy Górniczej S.A.

To nie pierwsze zaangażowanie górników w pomoc osobom o ciężkim przebiegu zakażenia koronawirusem. Jeszcze podczas wiosennej fali pandemii w akcji zorganizowanej przez związki

zawodowe działające w PGG S.A. wzięło udział wielu pracowników i solidarnie oddawało swoje osocze chorym. Widząc powagę sytuacji związanej z silniejszą drugą falą, spółka górnicza nawiązała instytucjonalną współpracę z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Katowicach. Dzięki temu zaangażowaniu wydatnie zwiększała się liczba dawców osocza. Górnicy stanowią ich znaczną część.



TOMASZ ROGALA,
PREZES PGG S.A.

– Mimo niewielkiego spadku liczby zachorowań osocze ozdrowieńców jest nadal bardzo potrzebne do terapii pacjentów chorych na COVID-19. Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa każdego dnia apeluje do osób, które mają już za sobą chorobę, o dzielenie się osoczem, które może uratować życie wielu osobom z cięż-

kim przebiegiem zakażenia. Gotowość do pomocy ze strony górników i współpraca z PGG cieszy, ponieważ są to osoby, które niemal modelowo kwalifikują się do oddawania osocza. Aby oddać osocze, wystarczy, że minęło 28 dni od ustania objawów choroby lub 18 dni od zakończenia izolacji, w przypadku przebiegu bezobjawowego – podkreśla **Stanisław Dyląg**, dyrektor RCKiK w Katowicach.

Swoim osoczem mogą podzielić się z chorymi osoby w wieku od 18 do 65 lat. W czasie rozmowy telefonicznej dokonywana jest ocena braku przeciwwskazań do oddania osocza i ustalany jest najdogodniejszy termin oraz miejsce jego pobrania. W ciągu trzech grudniowych dni ambulanse stojące pod kopalniami: „Wujek”, „Murcki-Staszic” i „Mysłowice-Wesoła”, cieszyły się niesłabnącym powodzeniem.

Ambulans przy kopalni „Murcki-Staszic”. [FOT. ARCH.]



Akademia PGG

Już jest! Pierwszy,
innowacyjny,
interaktywny portal
edukacyjny PGG

14

Postanowienia
noworoczne
pod kontrolą.
Tylko dla wytrwałych

16

PGG family

19

03



Górnicy solidarni w walce z Covid-19!



POLSKA IZBA
GÓRNICZA



Regionalne Centrum
Przedsiębiorstwa
i Innowacji w Katowicach



03 Górnicy pomagają
w walce z koronawirusem!

06 fakty • liczby • wydarzenia

08 Nadal apelujemy o oddawanie osocza
Rozmowa z dr Stanisławem Dylągkiem
– dyrektorem rck w Katowicach.

10 Uczczono 39. rocznicę śmierci
górników w kopalni „Wujek”

Upamiętniono górników poległych
od milicyjnych kul 16 grudnia 1981 r.
w obronie godności i wolności

12 **Pamięć w cieniu krzyża**

Rubryka redagowana we współpracy ze
Śląskim Centrum Wolności i Solidarności.

14 **Już jest!** Pierwszy, innowacyjny,
interaktywny portal edukacyjny PGG

Akademia PGG to portal, który powstał
w odpowiedzi na potrzeby pracowników.

16 **Postanowienia noworoczne
pod kontrolą. Tylko dla wytrwałych.**

Nadejście grudnia nieuchronnie prowadzi nas ku
zmianie, ku przejściu w coś nowego.

18 WIADOMOŚCI ZE ŚWIATA

20 **PGG Family**

Oferta dla pracowników PGG S.A. i ich Rodzin.

24 **Przyspieszony transport w PGG S.A.
– szybka jazda ludzi taśmociągami
w „Halembie”**

Rubryka Biura Innowacji i Implementacji
Nowych Technologii.

26 **Postanowienia noworoczne
czas start...**

Znowu nadszedł ten czas, kiedy zdajemy sobie
sprawę, że mamy jakieś złe nawyki, prawda?

28 **Fotografie naszego fotoreportera
w finale!**

Rozstrzygnięto kolejną edycję prestiżowego
konkursu Śląskiej Fotografii Prasowej.

30 **Miles Davis – „Bitches Brew”**

Muzykę jazzową można podzielić na dwie
epoki – przed i po wydaniu przez Milesa
Davisa albumu „Bitches Brew”.

31 **Wierszyki domowe...**

Twórczość Michała Rusinka.

w numerze:

12



Pamięć w cieniu krzyża

32 Trzech synów gospodarza
Kraina bojek Dziadka Franka

fajrant

34 Krzyżówka

35 W przededniu górniczego święta...



**POLSKA GRUPA
GÓRNICZA**

ADRES REDAKCJI:

40-039 Katowice, ul. Powstańców 30, p. 105
tel. 32 757 20 92

WYDAWCA:

Polska Grupa Górnicza S.A.
40-039 Katowice, ul. Powstańców 30



Wiadomości ze świata

18

INNTECH PGG

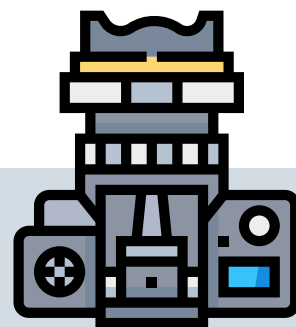
INŻYNIERIA JUTRA

24-25

Rubryka BIURA INNOWACJI I IMPLEMENTACJI NOWYCH TECHNOLOGII



28



Fotografie naszego fotoreportera w finale!

Biuro Public Relations i Komunikacji Wewnętrznej

DYREKTOR BIURA:

Tomasz Głogowski, t.glogowski@pgg.pl

REDAKTOR NACZELNY:

Aleksandra Wysocka-Siembiga, a.wysocka-siembiga@pgg.pl

REDAKTORZY:

Agnieszka Ambroż, Katarzyna Rogus,
Jan Czyplonka, Witold Gałązka

REDAKCJA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO KOREKTY
I SKRACANIA NADESŁANYCH TEKSTÓW.

ODDANO DO DRUKU: 30.12.2020 R.

ZDJĘCIE NA OKŁADCE: Górnik oddaje osocze
w ambulansie pod kopalnią „Wujek”. FOT. ARCH.

NAKLAD: 15 000 EGZ.

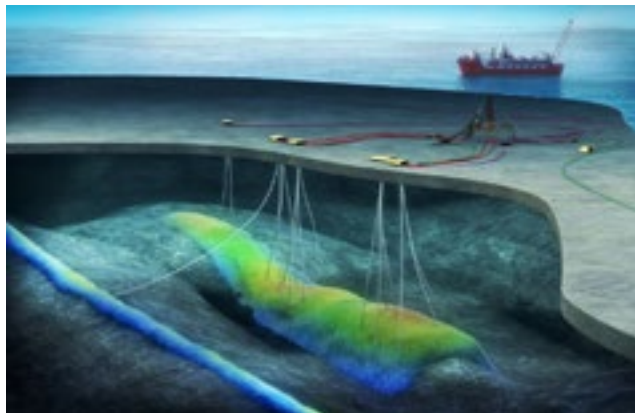
GAZ ZIEMNY

Aerfugl - projekt na Norweskim Szelfie Kontynentalnym

PGNiG UPSTREAM NORWAY wraz z partnerami koncesyjnymi uruchomiło kolejne trzy odwierty na złożu Aerfugl – podało PGNiG. Ich eksploatacja pozwoli spółce zwiększyć produkcję gazu ziemnego na Norweskim Szelfie Kontynentalnym do niemal 1 mld m sześć. w 2021 r.

Polskie Górnictwo Naftowe i Gazownictwo (PGNiG) poinformowało, że PGNiG Upstream Norway (PUN) rozpoczęło eksploatację trzech odwiertów wykonanych w ramach Fazy I planu zagospodarowania złoża Aerfugl na Norweskim Szelfie Kontynentalnym.

Plan zagospodarowania złoża Aerfugl przewiduje wykonanie sześciu odwiertów produkcyjnych w ramach dwóch faz inwestycji – w każdej zaplanowano po trzy otwory. W kwietniu tego roku uruchomiono pierwszy odwiert w ramach Fazy II zagospodarowania. Pozostałe dwa zostaną oddane do użytku w 2021 roku – dwa lata wcześniej niż pierwotnie zakładano. Po zrealizowaniu całego planu zagospodarowania koncesji, roczna produkcja ze złoża Aerfugl przypadająca na norweską spółkę PGNiG będzie wynosić w szczytowym okresie 0,5 mld m sześć. gazu. Paliwo to trafi do Polski dzięki budowanemu gazociągowi Baltic Pipe.



dzie wynosić w szczytowym okresie 0,5 mld m sześć. gazu. Paliwo to trafi do Polski dzięki budowanemu gazociągowi Baltic Pipe.

FOTOWOLTAIKA

100 mln zł zwiększy budżet programu „Mój Prąd”

BUDŻET RZĄDOWEGO PROGRAMU „Mój Prąd” zostanie zwiększony o 100 mln zł - poinformował Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Program ma być kontynuowany w 2021 roku.

Z uwagi na to, że wnioskodawcy już wyczerpali miliardową pulę dotacji na mikroinstalacje fotowoltaiczne, NFOŚiGW postanowił nie zamykać naboru i zwiększył budżet programu o dodatkowe 100 mln zł. Nabór potrwa do 18 grudnia br. Środki mają być przeznaczone na inwestycje w produkcję energii elektrycznej z prosumenckich instalacji PV o mocy 2-10 kW.



„Mój Prąd” to jeden z największych w Europie programów finansowania mikroinstalacji fotowoltaicznych dla osób fizycznych, które wytwarzają energię elektryczną na własne potrzeby.

REWITALIZACJA

Linia kolejowa Kalwaria Zebrzydowska-Andrychów

PKP PLK pozyskały 104 mln zł unijnego dofinansowania na rewitalizację linii kolejowej na odcinku między Kalwarią Zebrzydowską i Andrychowem w Małopolsce. W sumie wartość prac to ponad 129 mln zł. Inwestycja usprawni ruch kolejowy z Krakowa do Bielska-Białej.



Rozpoczęta w lipcu tego roku modernizacja odcinka linii nr 117 ma na celu rewitalizację nierentownego połączenia kolejowego, które pod względem czasu dojazdu i komfortu podróży przegrywa nie tylko z samochodami osobowymi, ale także z prywatnymi przewoźnikami.

Minister infrastruktury Andrzej Adamczyk ocenił, że umowa na dofinansowanie gwarantuje realizację inwestycji ważnej nie tylko dla mieszkańców Małopolski.

Ireneusz Merchel, prezes PKP PLK, ocenił, że inwestycja na tej trasie zapewni sprawniejsze podróże w regionie, a nowe i przebudowane przystanki – lepszy dostęp do pociągów.

„BOBREK-PIEKARY”

Pokład 504 - takiej ściany dawno nie było

W ruchu „Bobrek” kopalni „Bobrek-Piekary” (Węglkokos Kraj) trwa rozruch ściany 6 w pokładzie 504. To jedna z największych ścian ostatnich lat. Ma 1700 m wybiegu. Jest wybierana na zawal w systemie czterozmianowym przez górników z Oddziału G2.

Pokład 504 charakteryzuje się miąższością do 3 m i bardzo dobrym jakościowo surowcem. To właśnie on służy do produkcji ekologicznego paliwa węglowego, czyli popularnego ekogroszku. Ściana będzie eksploatowana w początkowym okresie do wysokości 2,5 m, a następnie, właśnie ze względu na ochronę powierzchni, do wysokości 1,9 m.



W ruchu „Bobrek” trwają również prace przygotowawcze, których celem jest rozczinka kolejnych ścian, w perspektywnym pokładzie 504. Wciąż trwa eksploatacja ściany 9 w pokładzie 503. Będzie ostatnią w części zachodniej złoża Bobrek-Miechowice 1. Kopalnia rozważa powrót do tego pokładu jeszcze w nadchodzącej dekadzie, ale już po to, by wybrać złożę w części wschodniej. Stamtąd też wybierany będzie węgiel do 2040 r.

ZDJĘCIA: J. CZYPIONKA, ARCH. (NETTG.PL, WNP.PL, PAP)

VARSO

Najwyższy budynek w UE



Projekt Varso jest już na ukończeniu. To najwyższy wieżowiec na terytorium Unii Europejskiej.

Początkowo plany zakładały możliwość realizacji 130-metrowego wieżowca, ale ostatecz-

nie okazało się, że będzie mógł powstać większy obiekt. W skład Varso wejdą trzy budynki: 230-metrowa wieża główna (z ażurową iglicą 310-metrową) oraz dwa wieżowce boczne o wysokości 90 i 81 m. Ich całkowita powierzchnia to ok. 140 tys. mkw., z czego 7 tys. mkw. ma stanowić powierzchnia handlowo-usługowa. Projekt architektoniczny kompleksu został przygotowany przez zespół Foster and Partners (wieża główna) oraz HRA Architekci (budynki boczne).

Na wysokości 230 metrów powstanie ogólnodostępny taras z widokiem na panoramę Warszawy (ok. dwukrotnie wyżej niż taras widokowy w Pałacu Kultury i Nauki. Na 46. i 47. piętrze ma się znaleźć restauracja.

Wszystkie budynki będą ze sobą połączone na poziomie parterów, a cały kompleks będzie połączony z podziemną galerią dworca Warszawa Centralna. Pod obiektem znajdzie się czte-

rokondygnacyjny parking dla ok. 1100 samochodów, 80 motocykli oraz 750 rowerów. Inwestycja zakłada również przebudowę zachodniego odcinka ulicy Chmielej – powstanie jej nowa pierzeja o długości ponad 210 metrów.

TECHNOLOGIA

Tanie smartfony 5G z Chin

Chiński start-up Realme zamierza wprowadzić na rynek telefony komórkowe kompatybilne z siecią 5G w cenie poniżej 300 euro. Kluczowym i strategicznym dla rozwoju tego producenta rynkiem ma być Europa. Realme postawiło sobie za cel promowanie urządzeń 5G i umożliwienie ich zakupu jak największej liczbie klientów.

Firmę założono zaledwie w 2018 roku. Choć obecne na rynku dopiero dwa lata, Realme stało się już siódmym największym producentem smartfonów na świecie pod względem liczby sprzedanych egzemplarzy i wyprzedziło takich uznanych producentów, jak Sony i LG. Najważniejszym dla firmy rynkiem są obecnie Indie, gdzie zajmuje czwarte miejsce i odpowiada za ok. 12% rynku smartfonów.

Kosztujący poniżej 300 euro telefon ma trafić do sprzedaży w Europie w połowie listopada. Dla porównania najtańszy model iPhone 12 kosztuje ok. 600 euro, a najnowszy Mate 40 Huawei prawie 900 euro.



USŁUGI

Koniec darmowej usługi

GOOGLE PHOTOS poza tym, że jest całkiem niezłą usługą do zarządzania zdjęciami, która wkrótce ma stać się jeszcze lepsza, miał też inną dużą zaletę. Pozwalał na darmowe przechowywanie wszystkich zdjęć ze smartfona w chmurze. Co prawda nie są to zdjęcia w pełnej rozdzielczości, tylko format, który Google określa jako „wysoka jakość”, ale mimo wszystko jako dodatkowe zabezpieczenie przed utratą cennych ujęć jest to świetne rozwiązanie. Niestety od 1 czerwca 2021 roku już nie będzie spełniał swo-

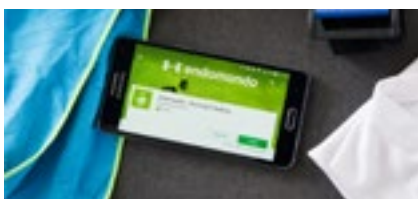


jej roli, bo od tego dnia Google zacznie wliczać nasze zdjęcia do darmowego limitu 15 GB, jakie domyślnie oferuje w swoich usługach. Zmiana nie dotyczy tylko Google Photos, ale również Google Docs. Od 1 czerwca limit 15 GB będzie wspólny dla wszystkich usług, łącznie z Gmailem.

APLIKACJE

Endomondo przestaje istnieć

Endomondo to niewątpliwie jedna z najpopularniejszych aplikacji do śledzenia i rejestrowania ćwiczeń. Ma miliony zarejestrowanych użytkowników, z których część nie wyobraża sobie treningu bez uruchomienia tej aplikacji. Niestety,



czas zapoznać się z alternatywami, bo z końcem roku 2020 Endomondo przestanie istnieć. Aplikacja zostanie usunięta ze wszystkich sklepów, a właściciel platformy (firma Under Armour) nie będzie już oferować wsparcia technicznego ani aktualizacji. Wszystkie dane użytkowników zostaną skasowane z końcem marca przyszłego roku, ale bezproblemowo użytkownicy mogą je pobrać do 31 stycznia 2020. Jednocześnie firma zachęca do przesiadki do ich drugiego produktu: aplikacji MapMyRun (dostępnej na urządzenia z Androidem oraz iOS).

Nadal apelujemy o oddawanie osocza

ROZMOWA Z DR STANISŁAWEM DYŁĄCIEM – DYREKTOREM RCKiK W KATOWICACH

Już niemal każdego dnia o oddawanie osocza apelują do ozdrowieńców lekarze, pracownicy stacji krwiodawstwa czy osoby, których bliscy zmagają się z ciężkim przebiegiem COVID-19. Czy dawcą może zostać każdy, kto był zakażony koronawirusem SARS-CoV-2 bądź chorował na COVID-19 i wyzdrowiał? Być może są jakieś przeciwwskazania, które wykluczają pewnych ozdrowieńców z kręgu potencjalnych dawców?

– Dawcą osocza może zostać każda osoba, która spełnia kryteria kwalifikacji określone w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 11 września 2017 r. w sprawie warunków pobierania krwi od kandydatów na dawców krwi i dawców krwi. Wykaz prezentujący wszystkie dyskwalifikacje stałe i tymczasowe jest dostępny na naszej stronie internetowej www.rckik-katowice.pl w zakładce krwiodawca.

W przypadku osocza ozdrowieńców poszukujemy osób, które przechorowały COVID-19, zostały uznane za wyleczone i czują się zdrowe. W ich przypadku musi minąć co najmniej 28 dni od ustąpienia objawów lub zakończenia izolacji lub osoby. Osocze mogą oddać również osoby, które przeszły bezobjawowe zakażenie wirusem SARS-CoV-2. Mogą one kontaktować się z naszym Centrum najwcześniej 18 dni od zakończenia izolacji (bez wykonywania badań kontrolnych metodą PCR).

Kolejną grupą są osoby, które nie miały stwierdzonego zakażenia, a obecnie w ich krwi wykrywa się przeciwciała przeciwko wirusowi SARS-CoV-2. Musi minąć co najmniej 14 dni od dodatniego wyniku na obecność przeciwciał, by osoby te mogły oddać osocze.

Tak jak w przypadku standardowych krwiodawców, dawcami mogą zostać osoby w wieku 18-60 lat. Dawcy wielokrotnie przyjmowani są do 65. roku życia.

Gdzie w województwie śląskim można oddać osocze? Czy jest to możliwe

– Kiedy ktoś oddaje osocze, oddaje je do naszego banku i zasila nasze zapasy. Nie ma więc możliwości oddania osocza dla konkretnej osoby. Chcę również zaznaczyć, że nie ma w tej chwili takiej potrzeby, ponieważ istniejące zapasy gwarantują osocze każdemu pacjentowi.

w ambulansie, czy jedynie w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Katowicach?

– Na ten moment w województwie śląskim funkcjonują dwie takie placówki – w Katowicach i Częstochowie.

Osocze metodą plazmaferezy można oddać w siedzibie głównej RCKiK w Katowicach. Ten oddział znajduje się niedaleko centrum miasta, przy ul. Raciborskiej 15. Rejestracja ozdrowieńców odbywa się telefonicznie – od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-14.30 – pod numerami telefonów: 607 619 718, 607 678 519, 726 227 229 lub 32 20 87 419.

Osocze metodą plazmaferezy można również oddać w Terenowym Oddziale w Częstochowie. Rejestracja również odbywa się telefonicznie pod numerem telefonu 34 388 22 21.

W przypadku utrudnień związanych z oddaniem osocza metodą plazmaferezy

DR STANISŁAW DYŁĄC,
DYREKTOR RCKiK W KATOWICACH



Górnicy solidarni w walce z Covid-19!



REGIONALNE CENTRUM
KRWIODAWSTWA I
KRWIOLECZNICTWA
W KATOWICACH



REGIONALNE CENTRUM
KRWIODAWSTWA I
KRWIOLECZNICTWA
W KATOWICACH



REGIONALNE CENTRUM
KRWIODAWSTWA I
KRWIOLECZNICTWA
W KATOWICACH



– W przypadku osocza ozdowieńców poszukujemy osób, które przechorowały COVID-19, zostały uznane za wyleczone i czują się zdrowe. W ich przypadku musi minąć co najmniej 28 dni od ustąpienia objawów lub zakończenia izolacji lub osoby. Osocze mogą oddać również osoby, które przeszły bezobjawowe zakażenie wirusem SARS-CoV-2. Mogą one kontaktować się z naszym Centrum najwcześniej 18 dni od zakończenia izolacji (bez wykonywania badań kontrolnych metodą PCR).

DR STANISŁAW DYŁĄG,
DYREKTOR RCKiK W KATOWICACH

można oddać krew pełną – w katowickiej siedzibie głównej i Terenowych Oddziałach. Z krwi pełnej pozyskamy osocze do leczenia chorych na COVID oraz krwinki czerwone do leczenia pacjentów potrzebujących transfuzji krwi.

Jak już powszechnie wiadomo, przeciwciała znajdujące się we krwi ozdowieńca przez pewien czas chronią go przed kolejnym zakażeniem. Czy w związku z pobraniem osocza odporność dawcy nie zmniejsza się drastycznie, narażając go tym samym na kolejne ryzyko zarażenia?
– Tutaj pragnę uspokoić. Po oddaniu osocza odporność dawcy nie zmienia się.

Liczba chorych, którzy wymagają podania przeciwciał w celu ratowania ich życia, jest ogromna – zapotrzebowanie na osocze jest niestety dużo większe niż obecne zasoby. Czy osocze ozdowieńca jest w stanie pomóc jednej osobie, czy może większej liczbie chorych?

– Na ten moment RCKiK posiada wystarczające zapasy osocza i wszyscy pacjenci są zabezpieczeni.

Sam zabieg pobierania osocza trwa około 30-40 minut i wykonuje się go metodą plazmaferezy, podczas której pobiera się 600 ml osocza. Pobrane osocze zostaje po-

dzielone na 3 porcje (dawki terapeutyczne po 200 ml), a więc wystarcza to dla 3 pacjentów.

Jeśli ilość zbadanych przeciwciał jest wysoka, zaprosimy dawcę telefonicznie do ponownego oddania. Jeśli z jakiegoś powodu nie można pobrać osocza w taki sposób, możemy pobrać 450 ml krwi pełnej, z której otrzymamy ok. 220-230 ml osocza. Krew w ten sposób można oddać w każdym Oddziale Terenowym.

W ostatnim czasie, głównie w mediach społecznościowych coraz częściej zauważyć można prywatne prośby o oddanie osocza konkretnej osobie. Czy rzeczywiście można wyznaczyć osobę, której odda się swoje osocze?

– Kiedy ktoś oddaje osocze, oddaje je do naszego banku i zasila nasze zapasy. Nie ma więc możliwości oddania osocza dla konkretnej osoby. Chcę również zaznaczyć, że nie ma w tej chwili takiej potrzeby, ponieważ istniejące zapasy gwarantują osocze każdemu pacjentowi.

Czy do oddania osocza należy się specjalnie przygotować, np. stosować wcześniej dietę, unikać wysiłku fizycznego, zrezygnować z palenia papierosów czy picia alkoholu?

– Do oddania osocza można się przygotować. W ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi lub osocza wypić około 2 litrów płynów. Mam tutaj na myśli wodę mineralną i soki. Do tego dobrze jest być wypoczętym i pełnym energii – porządnie się wyspać i spożyć lekki posiłek – na przykład pieczywo, chudą wędlinę, ser biały, dżem. Pomocze również tymczasowe wykluczenie z diety tłuszczu pochodzenia zwierzęcego: mleka, masła, kielbasy, pasztetu, śmietany, rosółu, tłustego mięsa, jajek czy też orzeszków ziemnych i kremowych ciast. Dobrze jest również ograniczyć palenie papierosów.

Do oddania krwi nie powinny się zgłaszać osoby przeziębione lub przyjmujące leki. Nawet zwykły katar potrafi być tutaj dyskwalifikacją.

Bardzo ważna informacja – nie wolno przychodzić do oddania krwi po spożyciu alkoholu!

Czy ozdowieńcy mogą oddać osocze tylko jeden raz, czy też kilkakrotnie bez szkody dla własnego zdrowia?

– Powtórzę – jeśli ilość zbadanych przeciwciał jest wysoka, zaprosimy dawcę telefonicznie do ponownego oddania.

ROZMAWIAŁA: KATARZYNA ROGUS

Uczczono 39. rocznicę śmierci

W 39. ROCZNICĘ KRWAWEJ PACYFIKACJI STRAJKU W KOPALNI „WUJEK” W KATOWICACH Z UDZIAŁEM PREMIERA RP MATEUSZA MORAWIECKIEGO UPAMIĘTNIONO GÓRNIKÓW POLEGŁYCH OD MILICYJNYCH KUL 16 GRUDNIA 1981 R. W OBRONIE GODNOŚCI I WOLNOŚCI.

Chyliny czoła, wszyscy, którzy jesteśmy dzisiaj dziećmi tamtej odwagi, walki o wolność, o solidarność. Dziękujemy za poświęcenie, odwagę. Za to, że tamta krew nie poszła na marne i wytyczyła drogę do solidarności, wolności i niepodległej Rzeczypospolitej – powiedział w środę Premier Mateusz Morawiecki.

Premier dodał, że w III RP „zabrakło działań, które miałyby prowadzić do elementarnej sprawiedliwości”.

Przypomniął, że 3 tys. górników stanęło do walki o wolność w grudniu 1981 r. po wprowadzeniu stanu wojennego.

– Walka z tą władzą była nierówna, ale data posiew wolności. Ta krew, która została tutaj przelana, nie została przelana na darmo – po-

wiedział Mateusz Morawiecki, oddając hołd ofiarom pacyfikacji strajku sprzed 39 lat.

Kwiaty pod pomnikiem-krzyżem przy kopalni „Wujek” złożyli również przedstawiciele Polskiej Grupy Górniczej S.A.: prof. nadzw. dr hab. Barbara Piontek – przewodnicząca Rady Nadzorczej PGG S.A., prof. Krystian Probiez – członek RN, oraz Tomasz Rogala – prezes zarządu PGG S.A.



górników w kopalni „Wujek”

– Walka z tą władzą była nierówna, ale dała posiew wolności. Ta krew, która została tutaj przelana, nie została przelana na darmo.

MATEUSZ MORAWIECKI, PREMIER RP

Uczestnicy uroczystości rocznicowych wzięli udział we mszy św. w intencji dziewiciu poległych górników kopalni „Wujek” oraz wszystkich ofiar stanu wojennego.

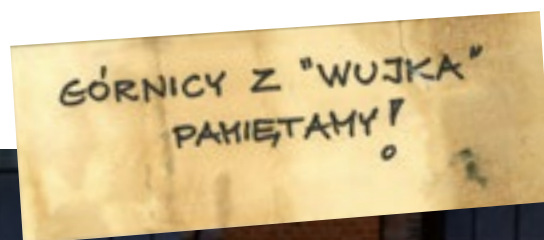
Modlitwie w katedrze pw. Chrystusa Króla przewodniczył metropolita katowicki abp Wiktor Skworc..

WITOLD GAŁĄZKA
JAN CZYPIONKA



Pamięć w cieniu krzyża

16 grudnia 1981 r., po zakończeniu pacyfikacji strajku w kopalni „Wujek”, w wyłomie muru dokonanym przez czołg, górnicy ustawili drewniany krzyż, a na jego ramionach zawieszono lampki, symbolizujące zabitych przez pluton specjalny ZOMO.



Przez całą dekadę lat 80. XX w. krzyż ustawiony przy kopalni był strzeżony przez MO i SB. Za składanie kwiatów groziły represje, m.in. zatrzymania do wyjaśnienia, aresztowania, kolegia. Pomiędzy tych represji dziewięciu zastrzelonym górnikom hołd oddawali przedstawiciele różnych środowisk, wśród nich byli nie tylko działacze podziemnej opozycji, ale również studenci, uczniowie, harcerze.

Gdy na wolności znaleźli się górnicy z kopalni „Julian” w Piekarach Śląskich,

których internowano w pierwszym dniu stanu wojennego, od razu złożyli kwiaty pod krzyżem przy kopalni „Wujek”, był 16 kwietnia 1982 r. Wydarzenie sfotografowali funkcjonariusze Służby Bezpieczeństwa, a górników wezwano do Komendy Wojewódzkiej MO.

Na dwa miesiące przed pierwszą rocznicą krwawej pacyfikacji strajku podziemna „Solidarność” zaapelowała w swojej prasie o to, by każdego 16 grudnia Polacy upamiętniali robotników poległych w grudniu 1970 r. oraz górników zastrzelonych w katowickiej kopalni.

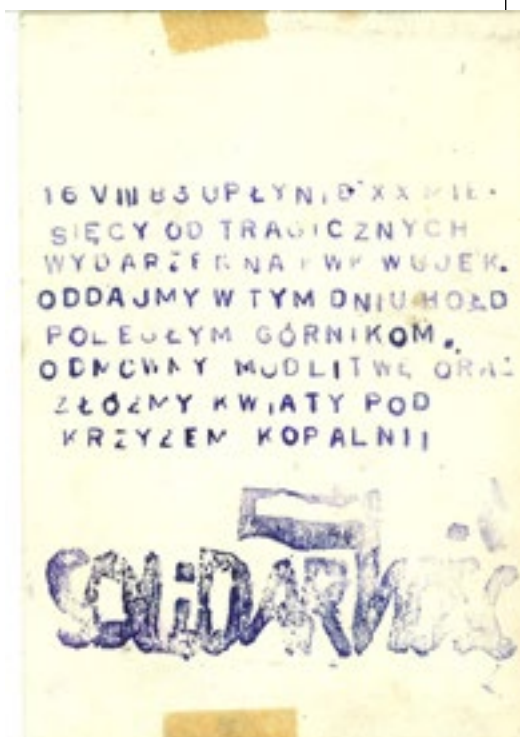
Przez lata ulicą Wincentego Pola jeździły autobusy. Od 16 grudnia 1981 r. ich kierowcy przystawiali na chwilę obok krzyża, by pasażerowie mogli oddać hołd zastrzelonym górnikom. Władze zdecydowały, że zostanie zbudowana nowa ulica, specjalnie dla ruchu autobusowego. Mieszkańcy Katowic ochrzczili obwodnicę nazwą – „Zomotrassę”, oficjalnie nosiła ona imię Kazimierza Gołby.

Żadne ruchy komunistycznej władzy nie spowodowały, że mieszkańcy Katowic czy innych części kraju odstąpili od oddania hołdu górnikom z „Wujka”. Na przykład w Barbórkę 4 grudnia 1983 r. pod „Wujkiem” została aresztowana Anna Walentynowicz, legendarna działaczka „Solidarności” z Gdańska za udział w próbie wmurowania tablicy upamiętniającej górników kopalni „Wujek”. Wraz z nią zatrzymano m.in. Kazimierza Świtonia, który w 1978 r. założył w Katowicach Wolne Związki Zawodowe.

Od upamiętnienia górników nie stroniły również władze kościelne. 16 marca 1984 r. po mszy św. w katedrze Chrystusa Króla w Katowicach bp Herbert Bednorz poprowadził kilkusetosobową procesję pod kopalnię „Wujek”. Pilnujący krzyża funkcjonariusze bezskutecznie próbowali przeszkodzić okrzykami i wyzwiskami w modlitwie wiernych.

Nieco ponad rok od zatrzymania, 16 grudnia 1984 r. Anna Walentynowicz znów złożyła kwiaty pod krzyżem. Wtedy po mszy św. odprawionej w kaplicy pw. Matki Boskiej Bolesnej, przy ul. Pięknej, za zamordowanych górników z „Wujka” i ich rodziny, pod kopalnię przeszło około 150 osób.

W piątą rocznicę pacyfikacji w nielegalnych uroczystościach wzięły udział delegacje nie tylko z woj. katowickiego, ale



również z Warszawy, Gdańska, Krakowa, Bielska-Białej, Częstochowy. Pod krzyżem przemawiał Andrzej Rozpłochowski, jeden z liderów śląsko-zagłębiowskiej „Solidarności”. Gdy rok później doszło do licznych zatrzymań przy „Wujku”, w katowickim milicyjnym areszcie powstał dwudziestoposobowy Małopolski Komitet Pamięci Poległych Górników KWK „Wujek”, którego celem miała być m.in. pomoc przy zbieraniu pieniędzy na budowę pomnika.

Dopiero po zmianach ustrojowych, 7 listopada 1989 r. oficjalnie zarejestrowano Społeczny Komitet Budowy Pomnika ku czci Górników Kopalni Węgla Kamiennego „Wujek” w Katowicach Poległych 16 grudnia 1981 r. Komitet zbierał fundusze na budowę pomnika m.in. dzięki rozprawianym cegielkom. Do czerwca 1991 r. pierwszym jego przewodniczącym był Kazimierz Światoń. W czerwcu 1991 r. zastąpił go Stanisław Platek, górnik z „Wujka”, który był ranny podczas pacyfikacji, a następnie trafił do więzienia za strajk.

Pomnik odsłonięto w dzień przed dziesiątą rocznicą pacyfikacji - 15 grudnia 1991 r. Aktu tego dokonał ówczesny prezydent RP Lech Wałęsa.

KATARZYNA ROGUS
 JANA CZYPIONKA



Już jest!

Pierwszy, innowacyjny, interaktywny portal edukacyjny Polskiej Grupy Górniczej

Akademia PGG

<https://akademia.pgg.pl>

Akademia PGG to portal, który powstał w odpowiedzi na potrzeby pracowników Polskiej Grupy Górniczej S.A. W trakcie prowadzonych przez Departament Wsparcia HR działań rozwojowych, począwszy od programu Skuteczny Sztymar, Organizację uczącą się, proces badania kluczowych kompetencji i Szkoły konsultantów wewnętrznych, uczestnicy biorący udział w tych projektach wielokrotnie wskazywali na potrzebę stworzenia miejsca związanego z zarządzaniem wiedzą w naszej organizacji, zapewnieniem niezbędnych kwalifikacji i kompetencji w naszej firmie oraz wszelkich informacji w zakresie szkoleń.

Portal powstał w oparciu o wieloletnie doświadczenie pracowników Departamentu Wsparcia HR związane z szeroko rozumianym rozwojem pracowników Polskiej Grupy Górniczej, a jego idea to z jednej strony niezbędna dla pracowników wiedza i wsparcie merytoryczne, a z drugiej informacja na temat kursów, szkoleń, sposobów podnoszenia kwalifikacji i kompetencji dostępnych w ofercie naszej firmy.

Na portalu Akademia PGG każdy pracownik ma możliwość zapoznać się z harmonogramem kursów i szkoleń, bazą dydaktyczną oraz zasadami podnoszenia kwalifikacji i kompetencji w PGG. Ta wirtualna przestrzeń ma służyć szybkiej wymianie informacji oraz ma wspierać

i umożliwiać doskonalenie zawodowe przez dostęp do pełnych zasobów edukacyjnych Spółki.

Zespół Departamentu Wsparcia HR prowadzi proces podnoszenia kwalifikacji i kompetencji pracowników, dedykując im szeroką ofertę szkoleń, kursów, warsztatów, studiów, konferencji oraz nowych autorskich programów rozwojowych. Portal jest miejscem, w którym można się o nich dowiedzieć, jak również z nich skorzystać.

Optymalne dopasowanie kompetencji i kwalifikacji pracownika do zajmowanego stanowiska, zarządzanie wiedzą, odkrywanie potencjału pracowników oraz rozwój pracowników zgodny z potrzebami prowadzonej działalności to bardzo ważny cel dla Polskiej Grupy Górniczej S.A. dlatego też w Akademii PGG znajdziecie materiały i narzędzia poświęcone doskonaleniu w obszarze:

- technicznym,
- psychospołecznym,
- nowych wyzwań i zmian,
- kreowania innowacyjnych rozwiązań,
- uczenia się nowych rzeczy.

Celem wszystkich działań rozwojowych podjętych przez Polską Grupę Górniczą jest **stworzenie każdemu pracownikowi możliwości podnoszenia kwalifikacji, doskonalenia kompetencji, umiejętności oraz budowania ścieżki kariery zawodowej.**

Uruchamiając wielomodułowy projekt rozwojowy chcemy wspierać załogę przyczyniając się do wzrostu motywacji, efektywności pracy i zwiększenia zaangażowania, poszerzając m.in. zbiór narzędzi kierowniczych. Mamy również na uwadze zabezpieczenie przyszłych potrzeb kadrowych Spółki oraz lepsze wykorzystanie po-



tencjału kwalifikacyjnego pracowników. Codzienne wyzwania, przed jakimi stoją pracownicy i kadra kierownicza w branży górniczej wymagają szybkiego i skutecznego tworzenia nowych rozwiązań i doskonalenia procesów. Dlatego też łączenie formalnych i nieformalnych form uczenia się jest kluczowe dla rozwoju osobistego oraz zdobywania nowych umiejętności. Portal Akademia PGG uwzględnia wszystkie te aspekty edukacji oferując uczenie się formalne w postaci kursów, szkoleń lub podnoszenie poziomu dotychczasowego wykształcenia (studia I i II-go stopnia,

studia podyplomowe, MBA, doktoranckie).

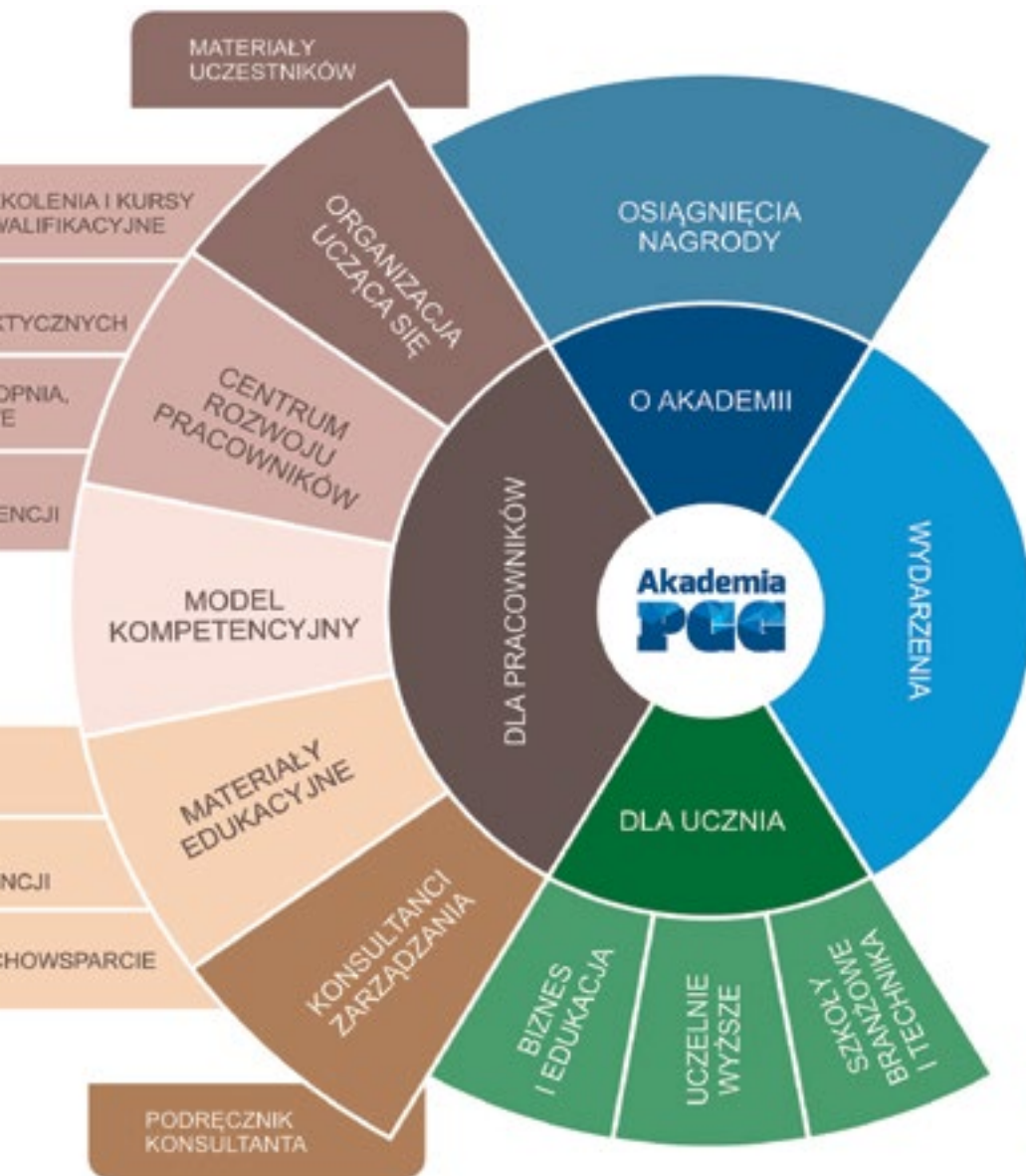
W zakresie nieformalnego uczenia się znajdziemy tu materiały związane z wymianą i transferem wiedzy, relacjami konferencyjnymi, wizytami studyjnymi, a także edukowaniem innych i samorozwojem.

„Każdy z nas uczy się głównie przez samodzielne zdobywanie doświadczeń, poprzez realizowane zadania w swoim miejscu pracy jak również poprzez wymianę doświadczeń i rozmowę ze współpracownikami. W rezultacie zatem każdy z nas staje się nauczycielem, trenerem, instruktorem, mentorem, coachem innych” – podkreśla Dyrektor Departamentu Wsparcia HR Andrzej Sączek.

Łącząc nasze siły, wiedzę i doświadczenie pracujemy wspólnie na nasz sukces.

Więcej informacji znajdziecie wchodząc na stronę: <https://akademia.pgg.pl>

Akademia PGG



Postanowienia noworoczne pod kontrolą. Tylko dla wytrwałych.

Nadejście grudnia nieuchronnie prowadzi nas ku zmianie, ku przejściu w coś nowego. Wielu z nas w tym okreście myśli o czasie minionym, wielu też zastanawia się nad tym, co przyniesie nowy rok.

Są też tacy, którzy lubią brać sprawy w swoje ręce i planują, wyznaczają cele i nowe postanowienia, ale są i tacy, którzy tego nie robią.

Postanowienia noworoczne są elementem, który zaprasza nas do zmiany, skłania ku dążeniu do tego, by poprawić, udoskonalić nasze dotychczasowe zachowanie i działanie. Zwykle koncentrują się wokół aspektów związanych z jakością naszego funkcjonowania, często zdrowotnego. Jaka jest szansa na to, aby wytrwać w postanowieniu noworocznym przez kolejne 365 dni? Dowody naukowe zdają się pokazywać, że jednak niewielka.

Większość z nas do postanowień noworocznych przygotowuje się poprzez refleksję i myślenie, że po Nowym Roku „zabieram się” za siebie i idę na siłownię, zapiszę się na kurs językowy, będę więcej czytał. O ile sama idea postanowienia ma fundament dobry, opierający się o zmianę, o tyle sama silna wola, wiara i chęć zmiany to zdecydowanie za mało.

A może w tym roku, nietypowym, w stosunku do innych lat przyjąć odmienną taktykę? Może warto zamiast stawiać na nie-realne postanowienia określić swoje cele i skoncentrować się na budowaniu czegoś bardziej trwałego? W ostatnich miesiącach bardzo często słyszy się powiedzenie, które mówi, że przetrwają tylko najsilniejsi z nas, ci najbardziej odporni. Czy chodzi tylko o odporność zdrowotną? W perspektywie osobistej zapewne tak, ale istnieje też sfera odporności psychicznej, która jest z tą zdrowotną ściśle skorelowana, połączona.

Zwykle też wyznaczając sobie postanowienie myśliśmy o tym, co chcielibyśmy zmienić i widzimy w naszym umyśle efekt końcowy.

Pomijamy często najistotniejsze elementy, które pozwolą nam zrealizować nasze marzenie. Aby wytrwać i osiągnąć upragniony efekt należy zamienić postanowienie na cel. Mamy na to co najmniej dwa sposoby.

Pierwszy, najlepiej znany i najczęściej wskazywany to wyznaczenie go według metody SMART. Jej nazwa pochodzi od pierwszych liter angielskich nazw tworzących jej trzon.

Zatem SMART oznacza, że nasz cel powinien być dla nas:

S (ang. *simple*) – prosty, jednoznaczny

M (ang. *measurable*) – mierzalny

A (ang. *achievable*) – osiągalny

R (ang. *relevant*) – istotny

T (ang. *time-bound*) – określony w czasie.

Metoda SMART jako jedna z podstawowych jest nam wskazywana podczas edukacji w zakresie zarządzania, wielu z nas o niej słyszało, jednak niewielu próbowało rozpisać nasze postanowienia czy marzenia właśnie w ten sposób. Warto zatem zadać sobie dodatkowe pytania w obszarze celu:

- Czy wiem konkretnie, co chcę osiągnąć?
- Po czym poznam/czym zmierzę, że osiągnęłam mój cel?
- Czy mój cel jest dostępny dla mnie?
- Czy ten cel w ogóle jest możliwy do zrealizowania?
- Do kiedy (do którego dnia i do którego miesiąca) chcę go osiągnąć?

Odpowiedz na te pytania, a także ich zapisanie może nam zooperacjonalizować nasze postanowienie, czyli pomoże nam rozłożyć go na mniejsze składowe i wyznaczyć termin jego realizacji. Dzięki temu szanse na jego osiągnięcie wzrosną.

Metoda SMART jest techniką przydatną, ale skierowaną przede wszystkim do tych, którzy wiedzą, na czym im zależy. Bo wiem skoro już wiedzą, czego chcą, pozostaje im rozpisać cel na składowe modelu i... po prostu zacząć działać.

Osoby, które chciałyby wyznaczyć sobie jakiś cel, ale nie mają na niego pomysłu, nie wiedzą, w którą stronę iść i co wybrać mogą skorzystać z drugiego sposobu określania celów – modelu GROW.

Metoda ta różni się nieco od metody SMART, bowiem opiera się na ona zadawaniu sobie pytań w czterech obszarach. GROW (ang. ROZWÓJ) także jest metodą tak zwaną literową, bo jej



nazwa pochodzi od angielskich czterech słów:

G (ang. *goal*) – cel

R (ang. *reality*) – rzeczywistość

O (ang. *options*) – opcje, możliwości

W (ang. *way*) – droga

GOAL Na czym ci zależy?
Co chciałbyś mieć?

REALITY Jaka jest twoja sytuacja
w odniesieniu do tego,
co chciałbyś osiągnąć?
Co dotychczas zrobiłeś
w tej sprawie?

OPTIONS Co możesz zrobić,
żeby osiągnąć ten cel?
Jakie masz możliwości
działania?
Jakie są przeszkody?

WAY Z jakich kroków składa się
Twoja droga do celu?
Od czego rozpoczynasz?

W modelu GROW bardziej opisowo opowiadamy o swoim celu, rozpatrujemy w jakiej sytuacji i rzeczywistości jesteśmy obecnie w odniesieniu do tego, czego chcemy w naszym życiu, na czym nam zależy. Potem możemy określić jakie są możliwości (w tym trudności i przeszkody) w realizacji tego zadania, które sobie wyznaczymy. W ostatnim kroku mówimy o tym, w jaki sposób będziemy podążać do tego celu, który sobie obraliśmy. Warto dokonać przeglądu naszych potrzeb, pragnień i marzeń, aby skoncentrować się na tym, co dla nas będzie najważniejsze.

A jakie cele warto sobie wyznaczać?

Ostatni czas skłania nas do myślenia o tym, co możemy zrobić, aby zadbać o siebie i swoje zdrowie. Może zatem war-

to wybrać jako cel koncentrację na własnej odporności? Szczególnie tej odporności, która pozwala nam działać nawet wtedy, kiedy nasze ciało nie domaga - odporności psychicznej.

Jest ona cechą osobowości człowieka, która w znacznym stopniu określa, w jaki sposób będzie on radził sobie z presją, stresem i wyzwaniem. Jako cecha odróżnia nas ona od kontekstu czy okoliczności i pokazuje, że sposób w jaki podchodzimy do wyzwań, jest zależny od naszego wnętrza, a nie od sytuacji zewnętrznej.

Na odporność psychiczną składają się 4 elementy:

- Wyzwania
- Kontrola
- Zaangażowanie
- Pewność siebie

Zaangażowanie rozumiane jest jako trwałość, ale też jako konsekwencja i rzetelność. Ten element mówi o tym, w jaki sposób przyjmujemy zobowiązania i się z nich wywiązujemy. Pokazuje czy jesteśmy skłonni do realizowania tego, co wyznaczaliśmy sobie sami lub w jaki sposób radzimy sobie z odpowiedzialnością za to, co zostało nam powierzone.

Kontrola to poczucie wpływu lub inaczej nasza sprawczość. To czy jesteśmy skuteczni i umiemy panować nad naszym życiem wiąże się z poczuciem, że możemy, że potrafimy sami kształtować swój los oraz że wiemy, jak operować emocjami. Zarządzanie naszą strefą emocjonalną – to, w jaki sposób pozwalamy się objawiać naszym stanom emocjonalnym w kontakcie z innymi i w kontakcie z samym sobą również decyduje o naszym poziomie kontroli swojego świata.

Oprócz zaangażowania i kontroli znaczącym aspektem odporności psychicznej są **wyzwania**, rozumiane jako dostrzeganie szans, koncentracja na możliwościach, a nie na zagrożeniach. To ułatwi nam realizowanie celów.

Podobnie jak wiara w siebie, czyli **pewność siebie**. Bez niej nie będzie możliwa ani realizacja postanowień, ani celów. Przekonanie co do tego, że mam odpowiednie umiejętności, kompetencje i poradzę sobie z tym, co przede mną to fundament realizacji siebie i swojego życia. Pewność siebie będzie też obejmowała przeświadczenie, że radzę sobie w świecie kontaktów interpersonalnych, że potrafię kształtować dla siebie wspierające środowisko międzyludzkie.

Te cztery aspekty odporności psychicznej – zaangażowanie, wyzwania, pewność siebie i kontrola to klucz do zadbania o siebie i pierwszy krok do tego, aby lepiej, inaczej niż dotychczas rozpocząć nowy czas, kolejny rok.

Ważną i dobrą informacją jest także ta, że odporność psychiczna jest cechą, którą można kształtować, to znaczy, że można ją rozwinąć, jeśli mamy ją na niskim poziomie. Jej wpływ na nasze życie i zachowanie jest znaczący, a zatem w znaczący sposób będzie ona również wpływała na to czy nasze cele noworoczne wyznaczymy i zrealizujemy.

Chcesz kolejny okres swojego życia zmienić? Chcesz żyć bardziej świadomie? Chcesz zrealizować coś, czego do tej pory w życiu osobistym i zawodowym nie osiągnąłeś? Zaczynaj od wzmocnienia siebie. Zaczynaj od kształtowania własnej odporności psychicznej.





Amerykańscy naukowcy odkryli najczystsze powietrze na Ziemi

Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Kolorado odkryli, iż najczystszym miejscem na całej kuli ziemskiej jest warstwa graniczna



ŹRÓDŁO: <https://www.ecowatch.com/cleanest-air-earth-scientists-2646150814.html?rebelltitem=1#rebelltitem1>

powietrza na Morzu Południowym okalającym Antarktydę, gdzie na niższych wysokościach powstają chmury, tj. na poziomie ok. 45 km n.p.m. Co prawda strefa bieguna południowego jest powszechnie uznawana za najczystszą, jednakże w rzeczywistości procesy takie jak m.in. zjawiska atmosferyczne doprowadziły do przedostania się na lodowy kontynent znikomych ilości mikrocząsteczek gazów czy plastiku. Dlatego też tym większym sukcesem

było odkrycie przez badaczy takiego obszaru, gdzie nie znaleźli żadnych cząsteczek aerozoli czy innych substancji, które mogłyby powstawać wyłącznie w wyniku działalności człowieka. Z uwagi na fakt, iż m.in. aerozole, w których zawarte są nie tylko gazy, ale też mikroby i substancje powstałe w wyniku działalności człowieka (np. z rolnictwa), wpływają na procesy biologiczne w powietrzu, narzędziem diagnostycznym w przeprowadzonym badaniu okazały się bakterie, które pozwoliły naukowcom wysunąć wnioski na temat właściwości określonych warstw atmosfery, a konkretnie o braku jakichkolwiek zanieczyszczeń na badanym obszarze.

Orbitalne wysypisko śmieci

Choć powszechnie tak wiele mówi się o zanieczyszczaniu środowiska odpadami, zwłaszcza o negatywnych skutkach tego procederu, problem nie znika, a staje się coraz poważniejszy. Kilka tygodni temu członkowie wyprawy National Geographic odnaleźli mikrocząsteczki plastiku oraz plastikowe odpady

na najwyższym szczycie świata – Mount Everest. Tymczasem okazuje się, że śmieci zalegają nawet w przestrzeni kosmicznej. Wokół Ziemi krążą setki tysięcy ton odpadów kosmicznych, które zdaniem ekspertów stanowią zagrożenie nie tylko dla satelitów, ale nawet dla samej Międzynarodowej Stacji Kosmicznej. Dlatego

też Europejska Agencja Kosmiczna postanowiła rozwiązać ten problem, podpisując ze szwajcarskim start-upem kontrakt mający na celu sprowadzenie dużej części tych zanieczyszczeń z powrotem „do domu”, tj. na Ziemię... Będzie to pierwsza tego typu misja, a rozpoczęcie usuwania odpadów planowane jest na 2025 rok.

ŹRÓDŁO: <https://www.euronews.com/2018/03/31/houston-we-have-a-space-junk-problem-view>



Papierowe słomki wcale nie takie eko!

Jak powszechnie wiadomo w procesie rozkładu papier jest materiałem uznawanym za znacznie bardziej ekologiczny niż plastik. Natomiast biorąc pod uwagę wynik emisji gazów cieplarnianych w procesie produkcji np. słomek gastronomicznych, to te plastikowe wypadają znacznie lepiej. Fakt ten został udowodniony przez naukowców amerykańskiej firmy Offi-

ce Climate Solutions, którzy wykazali, że produkcja polipropylenu (tworzywa sztucznego) to 1,7 tony dwutlenku węgla na każdą tonę wytworzonego materiału, a wyprodukowanie papieru to aż 10 ton CO₂ na tonę materiału! Co więcej, okazuje się, że nawet, jeżeli słomki papierowe mogłyby być wielokrotnego użytku, to ostatecznie plastik i tak zostawiłby znacznie

mniej ślad węglowy. Aby uzyskać mniejszy ślad węglowy, z plastikowej słomki wielokrotnego użycia należałoby korzystać 7 razy, z papierowej natomiast aż 29 razy. Najlepszą opcją dla naszego środowiska byłoby zatem unikanie używania jakichkolwiek słomek. Jeśli jednak potrzebujesz jej użyć, staraj się wybierać te wielokrotnego użytku, np. metalowe!

ŹRÓDŁO: <https://www.officeclimatesolutions.com/the-case-against-paper-straws.html>

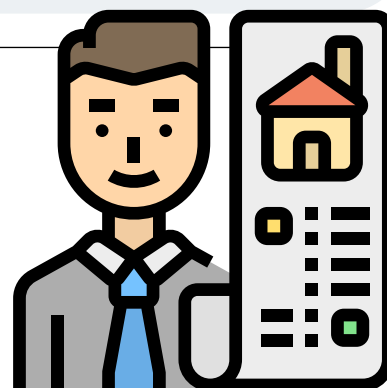


ogłoszenie

Zamienię mieszkanie o pow. 50 m² – 3 pokoje, kuchnia, łazienka z c.o. , ciepła woda, na większe. Mieszkanie otrzymane z kopalni – nie własnościowe. Zrealizowany i zatwierdzony przez Urząd Miasta w Mysłowicach, własny projekt – mieszkanie doinwestowane na własny koszt.

Blisko: szkoła, kopalnia, przychodnia zdrowia i własny garaż przy bloku.

tel: 885 611 709





- PHILIPS - nowe zasady generowania kodów rabatowych
- Aktywnie z OK System

PHILIPS

NOWE ZASADY GENEROWANIA KODÓW TOP OFERTY W



Jesteś zainteresowany zakupem produktu PHILIPS w specjalnej dla PGG Family ofercie rabatowej do **-40%** ? **Świetnie!**

Pamiętaj o zmienionych zasadach generowania kodów.

Aby skorzystać z oferty:



ZALOGUJ SIĘ NA STRONIE WWW.PGGFAMILY.PL,
A NASTĘPNIE WYBIERZ ZAKŁADKĘ
MOJE KONTO>KODY, VOUCHERY RABATOWE.

RABAT 20%

WYGENERUJ KOD RABATOWY 20% (ZAPISZ, ZAPAMIĘTAJ LUB SKOPIUJ).
KAŻDY UCZESTNIK PROGRAMU MOŻE WYGENEROWAĆ MAKSYMALNIE
2 KODY RABATOWE W MIESIĄCU UPRAWNIAJĄCE DO ZAKUPU
MAKSYMALNIE DWÓCH PRODUKTÓW (JEDEN KOD = JEDEN PRODUKT
= JEDNO ZAMÓWIENIE).



WEJDŹ NA STRONĘ WWW.VOUCHERZAVOUCHER.PL
ZAREJESTRUJ SIĘ I WPISZ WYGENEROWANY WCZEŚNIEJ KOD.
NA PODANY PODCZAS REJESTRACJI NUMER TELEFONU
OTRZYMASZ KOLEJNY KOD RABATOWY NA **20%**.



NASTĘPNIE WEJDŹ NA STRONĘ
WWW.PHILIPS.PL/SKLEP/PL_PGGFAMILY,
WYBIERZ I DODAJ DO KOSZYKA PRODUKT, KTÓRY CIĘ INTERESUJE.

**KOD
KUPONU**

NA STRONIE KOSZYKA WPISZ KOD W POLU „KOD KUPONU”.
ZATWIERDŹ PRZYCISKIEM „ZASTOSUJ”. WPROWADŹ DRUGI KOD
I PONOWNIE ZATWIERDŹ. RABATY Z OBU KODÓW ZOSTANĄ ZSUMOWANE
DO 40%. POPRAWNE WYKORZYSTANIE KODU ZOSTANIE POTWIERDZONE
Z PRAWEJ STRONY KOSZYKA, ZDANIEM „WYKORZYSTANO VOUCHER”.



OSTATNIM KROKIEM, KTÓRY POWINIENIEŚ WYKONAĆ,
ABY CIESZYĆ SIĘ PRODUKTEM PHILIPS
JEST DOKOŃCZENIE SKŁADANIA ZAMÓWIENIA.

WAŻNE!

Produkty przeznaczone są wyłącznie na użytek konsumencki a nie do odsprzedaży.

Szczegóły oferty dostępne są na stronie internetowej www.pggfamily.pl w zakładce

ŚWIAT BENEFITÓW>ZAKUPY>PHILIPS

60,4% ankietowanych podejmuje transportową aktywność fizyczną (z czego 14,8% jazdę na rowerze, 66,2% porusza się pieszo)

43,3% Polaków spaceruje regularnie w czasie wolnym

24,8% badanych nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej związanej z chodzeniem



Dlaczego regularna aktywność fizyczna ma zbawienny wpływ na nasze zdrowie?

Z danych przeprowadzonego przez Ministerstwo Sportu i Turystyki w 2018 roku badania „Poziom aktywności fizycznej Polaków 2018”, wynika, że Polacy w 60,4% deklarują podejmowanie transportowej aktywności fizycznej, a 43,3% regularnie spaceruje w czasie wolnym. Niestety, tylko 21,8% Polaków spełnia normy WHO dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym.

O tym, że sport to zdrowie – wie lub słyszała większość z nas. Jednak jak wyjaśnić wciąż niezadowolające statystyki, z których wynika, że znaczna część społeczeństwa nie ćwiczy regularnie? W Polsce nadal przeważa bierny sposób spędzania czasu wolnego, a to z kolei przekłada się na odsetek osób chorujących.

Wyjaśnijmy zatem, dlaczego tak ważne jest dbanie o regularny trening.

Niewielka zmiana – wielkie korzyści!

Regularne uprawianie aktywności fizycznej wzmacnia i usprawnia układ oddechowy oraz układ krążenia, zapobiega rozwojowi nadciśnienia tętniczego. Udowodniono, że ogranicza występowanie cukrzycy typu 2, jak również niektórych nowotworów.

Zdrowa aktywność fizyczna, wpływa na układ immunologiczny, ogranicza występowanie infekcji i przebiegów. Systematyczny wysiłek fizyczny mobilizuje organizm do walki z patogenami, a ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych zmniejsza się nawet o 1/3. Mówiąc krótko: dzięki ćwiczeniom utrzymasz ogólną sprawność fizyczną, zyskasz zdrowie, zapobiegiesz chorobom i będziesz żyć dłużej.



Według najnowszych zaleceń WHO osoby dorosłe i zdrowe powinny podejmować wysiłek:

- umiarkowany ≥ 150 min./tydzień lub
- intensywny ≥ 75 min./tydzień lub
- ekwiwalent kombinacji wysiłku umiarkowanego i intensywnego

Przygotowanie to podstawa

Warto wiedzieć, że aby zachowania prozdrowotne w postaci ćwiczeń przynosiły korzyści, powinny być wykonywane przez większość dni w tygodniu.

Osoby, które dotychczas nie prowadziły aktywnego stylu życia, powinny pamiętać o odpowiednim przygotowaniu do treningu. Wysiłek nie powinien powodować dyskomfortu, dostosuj więc ćwiczenia do swoich możliwości. Wyczerpanie fizyczne i ból nie jest naszym celem. Zwiększaj płynnie czas i ilość ćwiczeń, a także intensywność treningu.

Z OK System - masz wybór

Pakiety OK System zapewniają dostęp do wielu różnych dyscyplin sportowych. Dzięki temu, każdy może wybrać rodzaj aktywności fizycznej, która najbardziej mu odpowiada. A kiedy przyjdzie czas na odpoczynek – OK System służy również wachlarzem obiektów rozrywkowych.

Wprowadź zdrową i regularną aktywność ruchową do swojego kalendarza już dziś!

Aby skorzystać z pakietów wejdź na www.pggfamily.pl zakładka Świat Benefitów -> Sport -> OK System.





Przyspieszony transport w PGG S.A.

- szybka jazda ludzi taśmociągami w „Halembie”

Część czytelników uśmiechnie się, czytając stwierdzenie, że w polskim górnictwie transport ludzi przenośnikami taśmowymi na urobku jest mało popularny. Niektórzy skomentują to słowem: oficjalnie. Aktualnie obowiązujące przepisy zezwalają na wykorzystanie przenośników do jazdy ludzi, w tym na urobku – na warunkach ustalonych przez kierownika ruchu zakładu górniczego.



Z MYŚLĄ O BEZPIECZEŃSTWIE

W celu poprawy bezpieczeństwa użytkowania na przenośnikach montowane są różne czujniki i systemy. Należą do nich m.in.: czujniki zbiegania taśmy, linkowe wyłączniki awaryjne, wyłączniki krańcowe, czujniki poślizgu taśmy oraz czujniki przesypu i zużycia taśmy. Montowanie takich systemów na trasach przenośników zwiększa bezpieczeństwo załogi oraz pozwala wcześniej wykryć potencjalną usterkę, która może być usunięta szybko i tanim kosztem.

Na poziomie 1030 zabudowano trasę złożoną z trzech przenośników taśmowych dostosowanych do przewozu ludzi o szerokości taśmy 1200 mm. Dzięki temu pracownicy zatrudnieni w pokładzie 405 w partii L szybciej i z mniejszą stratą energii docierają po pracy na podszybie. Pierwszy z przenośników, oznaczony jako G4, ma długość 407 metrów i prowadzi przez przekop nr 2 do pokładu 405 w partii L. Drugi przenośnik G3 ma długość 1210 metrów i biegnie przez przekop wentylacyjny w partii K, natomiast trzeci, oznaczony jako G2, ma długość 375 metrów i prowadzi przez upadową do czyszczenia rząpia. Każdy z tych przenośników zasilany jest energią o mocy odpowiednio – G2: 2×250 kWh, G3: 2×250 kWh i G4: 2×160 kWh.

Wykorzystanie przenośników taśmowych do jazdy ludzi ma sporo wymagań technicznych i ograniczeń prawnych. Dla przykładu jazda ludzi przenośnikami taśmowymi może się odbywać na nachyleniach do 18° po wzniosie i 12° po upadzie, natomiast prędkość jazdy ludzi przenośnikami taśmowymi nie może przekraczać 2,5 m/s.

NIEZŁE PRZYSPIESZENIE

W kopalni „Ruda” ruch „Halemba” zastosowano nowatorskie rozwiązanie umożliwiające jazdę taśmociągami z prędkością 3,15 m/s, co wymagało uzyskania tzw. odstępstwa Wyższego Urzędu Górniczego. Jak wiadomo, w szczególnych przypadkach, prezes WUG na wniosek przedsiębiorcy może wyrazić zgodę na odstąpienie od określonych wymagań przewidzianych w przepisach.

Kopalnia spełniła określone niezbędne żądania i uzyskała zgodę na takie odstępstwo, a ponieważ sprawy bezpieczeństwa traktuje priorytetowo, zamierza przeszkolić pracowników, jak prawidłowo używać taśmociągów do jazdy ludzi.

Ponadto poszczególne przenośniki wyposażono w pomosty ułatwiające wsiadanie i wysiadanie osobom korzystającym z tej formy transportu. Jak mówi Adam Szlosarek, nadsztygar górniczy ds.

Faktycznie główną barierą rozpowszechniania tego systemu transportu są gabaryty istniejących wyrobisk i brak możliwości zabudowy w nich urządzeń niezbędnych do prowadzenia jazdy ludzi z zachowaniem bezpiecznego odstępu stropu, ociosów oraz elementów uzbrojenia wyrobiska zgodnie z obowiązującymi przepisami.

W Oddziale KWK „Ruda” Ruch „Halemba” po wielu latach ponownie zdecydowano się dostosować i wykorzystać przenośniki taśmowe nie tylko do transportu urobku, ale również ludzi. Inicjatorem tego przedsięwzięcia był naczelny inżynier tej kopalni - Grzegorz Fijak, zdaniem którego takie rozwiązanie służy poprawie bezpieczeństwa i optymalizuje transport w tym rejonie.



transportu urobku: Na pierwszym przenośniku jest jeden komplet pomostów do wsiadania i wysiadania. Na drugim przenośniku przy przekopie wentylacyjnym do partii K są dwa komplety pomostów. Ze względu na drażnienie wyrobiska korytarzowego w tym miejscu, uwzględniono tam również miejsce do przesiadania, z którego użytkownicy będą musieli przejść około 50 metrów i wsiąść ponownie na taśmociąg, by ostatecznie wysiąść na końcu przenośnika. Wreszcie na trzecim przenośniku w przekopie numer 2 jest jeden komplet pomostów do wsiadania i wysiadania.

BILANS KORZYŚCI

Duży wpływ na poziom bezpieczeństwa w podziemnych zakładach górniczych ma coraz większe oddalenie od szczybów zjazdowych, przodków i ścian eksploatacyjnych. Powoduje to wydłużenie czasu dojścia do stanowisk pracy, a co za tym idzie zwiększenie uciążliwości pracy. Na ruchu „Halemba” jazdę ludzi taśmociągiem przewidziano tylko do wyjazdu, ale i tak pozwala to na szybsze dotarcie na podszybie, a tym samym lepsze wykorzystanie czasu pracy, co przekłada się na finansowe oszczędności. Z tych trzech taśmociągów korzystają pracownicy oddziału wydobywczego, dwóch oddziałów przodkowych oraz elektrycy, ślusarze i pracownicy wentylacji. Kopalnia każdego miesiąca zaoszczędzi 4500 roboczogodzin, co w przeliczeniu na złotówki daje pokaźną sumę 22500 zł.

ZBIGNIEW PIKSA



CZY WIEDZIAŁEŚ, ŻE...

PRĘDKOŚĆ SAMOLOTU PLUS WYGODA KOLEI

Wyobraźmy sobie sytuację, że po porannej kawie wyskakujemy pociągami do Sopotu, kąpiemy się w morzu, po czym wracamy do domu na obiad, by zdążyć na popołudniową zmianę w kopalni. Jeśli pociąg pojedzie 1200 kilometrów na godzinę, to podróż w obie strony potrwa 60 minut. Dziś to jeszcze wizja, ale nie aż tak nierealna, jakby się nam zdawało.

Prędkość samolotu plus wygoda kolei – tak w największym skrócie można podsumować koncept Hyperloop, promowany przez Elona Muska. Nad realizacją tego projektu pracują ośrodki naukowe na całym świecie.

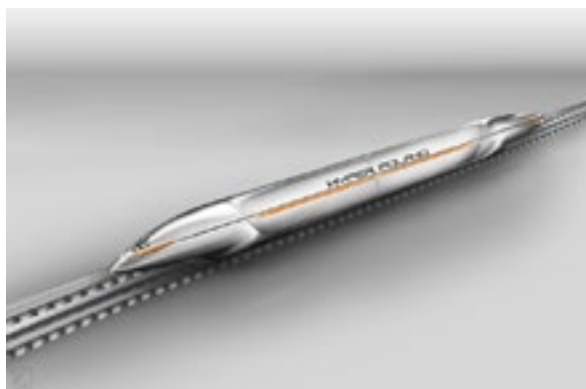
W połowie listopada bieżącego roku Korea Railroad Corporation (takie koreańskie PKP) pochwaliło się osiągnięciem prędkości powyżej 1000 km/h w swoim tunelu Hyperloop. Prototypowa wersja kapsuły w skali 1:17 osiągnęła maksymalną prędkość wynoszącą dokładnie 1019 km/h. Korea Południowa chce oddać pierwszą w pełni działającą sieć tuneli Hyperloop do użytku publicznego już w 2024 r.

W ciągu 10 lat Hyperloop może działać również w naszym kraju, tak przynajmniej deklarują przedstawiciele firmy Hyper Poland uczestniczącej w programie Elona Muska.

Bądźmy jednak realistami, z powodu ograniczeń finansowych Polacy zaproponowali coś, co nazwali Inteligentną Platformą Logistyczną (IPL). Mówiąc w uproszczeniu, w początkowej fazie będzie to kolej eksploatowana w warunkach atmosferycznych, gwarantująca szybki transport towarów przy prędkościach dochodzących do 300 km/godz. Później planowane jest wprowadzenie rozwiązań próżniowych i zwiększenie prędkości do 600 km/godz. dla zastosowań towarowych lub pasażerskich. Celem końcowym jest nowy system pasażerski, w którym możliwe będzie osiągnięcie prędkości ponad 1000 km/godz.

Niedawno firma Hyper Poland poinformowała o zmianie brandu na Nevomo. Flagowym projektem spółki ma być magrail – technologia lewitacji magnetycznej w ramach istniejących korytarzy oraz przepisów kolejowych. Projekt finansowany ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju zakłada rozpoczęcie instalacji komponentów technologii magrail wiosną 2021 r. i przeprowadzenie pierwszych testów latem przyszłego roku.

Sceptykom, kwestionującym śmiałe wizje, przypomnijmy, że prawie dwieście lat temu w 1864 roku powstała w Londynie eksperymentalna linia kolejowa na terenie parku Crystal Palace. Celem projektu było przetestowanie napędu kolei za pomocą sprężonego powietrza. Już wówczas wagon przemieszczał się w tunelu za pomocą nadciśnienia oraz podczas jazdy w drugą stronę – podciśnienia, generowanego przez wentylator zamontowany przy wjeździe do tunelu.



Postanowienia czas start...

Znowu nadszedł ten czas, kiedy zdajemy sobie sprawę, że mamy jakieś złe nawyki, prawda? Wszyscy znamy tę historię, gdy co roku miliony ludzi na samą myśl o tym, że Nowy Rok może tak pięknie symbolizować nowy rozdział w ich „życiowej księdze”, pospieszenie postanawiają przemodelować całe swoje życie od 1 stycznia. Podejmują więc postanowienia noworoczne: schudną, rzucą palenie, przeczytają kilka książek, wyjdą z długów czy ograniczą korzystanie z Internetu. Podczas gdy tak wielu z nas dążyć będzie do osiągnięcia ambitnych celów, tylko niewielu będzie mogło poczuć smak zwycięstwa, ponieważ jak to zwykle bywa większość zrezygnuje już do połowy lutego... Ale nie musi tak być. Wystarczy odrobina większej motywacji, aby nie poddać się, zanim tak naprawdę zaczniemy.

Wyznaczając postanowienia noworoczne, w zasadzie wyznaczamy sobie konkretne, mierzalne i nierzadko zbyt surowe dla nas cele, które chcemy w pełni osiągnąć w jak najkrótszym czasie. Niestety, takie działanie może przynieść więcej szkody niż pożytku i naprawdę przeszkodzić w osiągnięciu tego, na czym nam zależy. Myślę, że każdy zgodzi się z twierdzeniem, że jesteśmy zaprogramowani do poszukiwania nagród i unikania bólu, dyskomfortu, w tym strachu. Więc kiedy strach przed porażką, przed nieosiągnięciem naszego postanowienia wkrada się do naszego umysłu, wówczas staje się swego rodzaju demotywatorem, pragnieniem powrotu do znanych i wygodnych dla nas zachowań.

Zamiast wyznaczać sobie trudny do osiągnięcia cel, skup się raczej na rozwijaniu dobrych nawyków. W przeciwieństwie do celów przeszkadzających w osiągnięciu regularnych, trwałych efektów, rozwój nawyków i systemów je wspierających może skutkować długoterminowymi korzyściami i zmianą zachowania, myślenia, chęci lub uczucia nabytego w wyniku naszych wcześniejszych doświadczeń, które powtarzaliśmy przez wiele miesięcy, a nawet lat. Bo kiedy systematyzujesz pewne zachowanie, wykonując je kon-



noworoczne



sekwentnie, staje się nawykiem, a kiedy stanie się nawykiem, przestaje być niedoścignionym pragnieniem.

Dlatego na początek przede wszystkim zdecyduj, co chcesz osiągnąć, ale wybierz tylko jeden nowy nawyk, który doprowadzi Cię do sukcesu! Pozwoli Ci to na maksymalne skupienie na konkretnym założeniu, a nie rozdrabnianiu się pomiędzy kilkoma postanowieniami jednocześnie. Wówczas znacznie szybciej zauważysz swoje postępy, a to jeszcze bardziej zmotywuje Cię do dalszego działania. Nie zapominaj również o świętowaniu swoich małych sukcesów. Nie czekaj, aż cel zostanie całkowicie osiągnięty. Aby zachować motywację, za każdym razem, gdy z powodzeniem praktykujesz swój nowy nawyk, zafunduj sobie drobną nagrodę. Na drodze do sukcesu mogą naturalnie pojawić się pewne komplikacje i trudności. Dlatego już teraz zaakceptuj fakt, że nie jesteśmy idealni i nie bądź względem siebie zbyt krytyczny, gdyż nadmierny perfekcjonizm może znacznie obniżyć Twoją motywację. By postanowienia przekuć w prawdziwe rezultaty, warto także w praktykowaniu nowych nawyków zastosować metodę małych kroków, z racji tego, że nie można zmienić wszystkiego naraz, a lepiej zaplanować mniej niż więcej, tj. realizować swoje działania konsekwentnie małymi etapami. Co najważniejsze, aby wszystko miało sens, nie należy stawiać sobie poprzeczki zbyt wysoko, gdyż całkowite wywrócenie swojego życia do góry nogami może nas przerosnąć. Pamiętajmy, że drobne zmiany mogą być początkiem poważnych rewolucji, ponieważ na ogół generują kolejne zmiany. Powodzenia!



Fotografie naszego fotoreportera w finale!

Z dużym opóźnieniem spowodowanym pandemią COVID-19 rozstrzygnięto kolejną edycję prestiżowego konkursu Śląskiej Fotografii Prasowej.





Na tegoroczny konkurs Śląska Fotografia Prasowa wpłynęło prawie pół tysiąca zdjęć, to 61 cykli i 101 zdjęć pojedynczych nadesłanych przez 49 fotoreporterów. Do wystawy konkursowej „Śląska Fotografia Prasowa – najlepsze zdjęcia 2019 roku” zostały zakwalifikowane 144 zdjęcia 24 autorów.

W obradach konkursowych udział wzięli: Arkadiusz Ławrywaniec – prezes zarządu Okręgu Śląskiego Związku Polskich Artystów Fotografików – przewodniczący; Katarzyna Łata – członek Rady Artystycznej ZPAF; dr Magdalena Nazarkiewicz – wykładowczyni Akademii Sztuk Pięknych w Katowicach; Rafał Klimkiewicz – przedstawiciel fotoreporterów, zwycięzca poprzedniej edycji konkursu ŚFP; Zbigniew Podsiadło – prezes zarządu Okręgu Górskiego ZPAF; doc. mgr. Jiří Siostrzonek – zastępca dyrektora Instytutu Twórczej Fotografii w Opawie.

Do wystawy konkursowej zostały zakwalifikowane prace fotoreporterów:

Janusza Cedrowicza, Anety Czarnociek-Kanik, Jana Czipionki, Daniela Dmitriewa, Arkadiusza Goli, Krzysztofa Gołucha, Wojciecha Grabowskiego, Lukáša Horkiego, Wojciecha Indyka, Pawła Jędrusika, Tomasza Jodłowskiego, Michaliny Kacperak, Bogusława Kaczmarczyka, Tomasza Karnowki, Ireneusza Kaźmierczaka, Katarzyny Kruk, Grzegorza Krzysztofika, Andrzeja Kubika, Lucyny Nenow, Pawła Siodłoka, Grzegorza Skowronka, Macieja Skowronka, Piotra Zwarycza i Jiriego Žižki.

Główną nagrodę otrzymał Daniel Dmitriew, drugie miejsce – Lukáš Horki, trzecie – Tomasz Jodłowski.

Prawdziwym rekordzistą okazał się Jan Czipionka, fotoreporter Magazynu PGG, którego aż 14 fotografii znalazło się finale konkursu: cykle „Lato w mieście” ukazujące wypoczynek mieszkańców Lipin, „Zima w mieście”, fotoreportaż z dzielnicy Bytomia Bobrek, oraz trzy zdjęcia pojedyncze – portret mieszkańca Lipin, „Na nastawni” – portret pracownicy bocznicy kolejowej w kopalni „Piast-Ziemowit” i „Zielono mi” – jedyne zdjęcie w kolorze, przedstawiające rzekę Dyję zarośniętą glonami.

JAN CZYPIONKA



Miles Davis – „Bitches Brew”

Muzykę jazzową można podzielić na dwie epoki – przed i po wydaniu przez Milesa Davisa albumu „Bitches Brew”.

Album był reklamowany przez wytwórnię Columbia jako „A Novel by Miles Davis – powieść bez słów. Niewiarygodna podróż przez ból, radość, smutek, nienawiść, pasję i miłość”. I nie był to żaden chwyt marketingowy. To wydawnictwo stanowiło gigantyczny przełom w jazzie i kładło podwaliny pod nurt fusion. Miles Davis, który od lat wyznaczał kierunki współczesnego jazzu, postanowił tym razem pokazać światu znów coś nowego. Płyta powstała w roku 1969 - roku festiwalu w Woodstock, roku wielkich przemian społecznych i buntu młodego pokolenia przeciw wojnie w Wietnamie. Krytyków i słuchaczy szokował zarówno zestaw instrumentów, jak i absolutne nowatorstwo stylistyczne i rytmiczne.

Szokująca też była surrealistyczna, nieziemska grafika na okładce „Bitches Brew”. Jej autorem był Abdul Mati Klarwein, artysta izraelski, przyjaciel Salvadora Dali. Teraz, na wydaniu kompaktowym, ten obraz, sześciokrotnie pomniejszony, nie robi takiego wrażenia jak wówczas na rozkładanej okładce podwójnego winylowego longplaya. Wtedy budził dreszcze egzotyki, tajemniczością, kolorystyką, działał na wyobraźnię.

MUZYCY:

Miles Davis, trąbka;
Wayne Shorter, Steve Grossman, saksofon sopranowy;
Bennie Maupin, klarnet basowy;
Joe Zawinul, Chick Corea, Larry Young, Herbie Hancock, fortepian elektryczny;
John McLaughlin, gitara;
Dave Holland, Ron Carter, kontrabas;
Harvey Brooks, gitara basowa;
Jack DeJohnette, Lenny White, Billy Cobham, perkusja;
Don Alias, kongi;
Jumma Santos, shaker;
Khalil Balakrishna, sitar;
Bihari Sharma, tamboura, tabla;
Airto Moreira, cuica, berimbau.

Znany krytyk muzyczny Ralph J. Gleason tak pisał o tym wydawnictwie: „Popatrzcie. Miles zmienił świat. Nie jeden raz. I to prawda. Najpierw było out of the cool. A gdy rzeczy poszły w złym kierunku, Miles wezwał swoje dzieci do domu, grając Walkin’. Stał się i zaczął dąć, i wydał to na płycie, a cały świat zatrzymał się, kiedy to usłyszał. Przestali robić to, co robili. Zamienili się w słuch, a potem muzyka nigdy nie była już taka sama. Po prostu nigdy taka sama. Nigdy nie będzie taka sama teraz po „In A Silent Way” i po „Bitches Brew”. Posłuchajcie tego. Jak może być taka sama? Ale nie jest to piękniejsze. Jest po prostu inne. Nowe piękno. Inne piękno. Tamto piękno jest nadal piękne, a to jest nowe piękno, i w tej chwili ma rys piękności i ten trzaskający ogień, który czujesz, kiedy wychodzisz ze statku kosmicznego, tam gdzie nikt wcześniej nigdy nie był”.

„Bitches Brew” stało się solidnym pniem, z którego wyrosły konary jazz-rocka. Muzycy występujący z Davisem na tej płycie założyli następnie Mahavishnu Orchestra (John McLaughlin), Weather Report (Wayne Shorter i Joe Zawinul), Return to Forever (Chick Corea, Airto Moreira). Do tego zastawu trzeba dodać formacje Herbie Hancocka i pozostałych instrumentalistów. Byli i są wielcy, ale bez „Bitches Brew” nie byłiby gigantami. To geniusz Milesa Davisa umieścił ich na kosmicznej orbicie...

JAN CZYPIONKA

Zestaw utworów:
DYSK 1

Pharaoh's Dance - 20:06 (Joe Zawinul)
Bitches Brew - 27:00 (M. Davis)

DYSK 2

Spanish Key - 17:34 (M. Davis)
John McLaughlin - 4:26 (M. Davis)
Miles Runs The Voodoo Down - 14:04 (M. Davis)
Sanctuary - 11:01 (Wayne Shorter)
Feio - 11:51 (Wayne Shorter, ścieżka bonusowa w edycji CD)





Wierszyki domowe...

Pisze na przemian Michał Rusinek - raz dla chłopców - raz dla dziewczynek, raz dla dorosłych - raz dla dzieciaków, raz na fotelu - raz na leżaku. Gdy spytasz: „Czemu?”, odpowie błady: „W życiu mieć trzeba przecież zasady”...

Joanna Rusinek rysuje tak zjawiskowo, że ludzie często przekreślają jej nazwisko, nazywając ją Joanną Rysunek lub Rycinek, a ona ma wtedy dość zakłopotaną minę...

Taką notkę możemy przeczytać na okładce tej niezwyklej książki wydanej przez Wydawnictwo Znak.

Zawiera ona ponad 70 krótkich wierszyków – zgodnie z notką – dla każdego! Ich urok wsparty wspaniałymi ilustracjami żony poety uwodzi i nie pozwala zamknąć książki, zanim nie dotrzemy do ostatniej karty...



TRZECH SYNÓW GOSPODARZA

W dalekiej wiosce, za ogromną górą, w wijącej się wzdłuż rwącej rzeki dolinie mieszkał gospodarz imieniem Strzeżywuj wraz z żoną Perpetuą i trzema synami – Chryzogonem, Malachitem i Zefirysem.

Czasy były niespokojne, co jakiś czas na okolicę napadały hordy nieprzyjaciół. Król, do którego należała ta kraina, wzywał wtedy wszystkich mężczyzn do wojska. Walczyli dzielnie i odpierali ataki wrogów.

Na ostatnią wojnę król wezwał Strzeżywuję, gospodarza z dalekiej wioski, bo jego synowie byli jeszcze zbyt młodzi do wojaczki. Walki trwały długo, były bardzo krwawe i zacięte. Niestety gospodarz otoczony przez zjadliwych nieprzyjaciół poległ na polu bitwy.

Od tej pory trzech synowie, którzy już podrosli, gospodarowali bez ojca pod opieką coraz starszej, schorowanej matki. Bardzo często dochodziło między nimi do kłótni i nieporozumień. Widać było, że w rodzinie brak ojcowskiej ręki. Matka próbowała ich godzić, ale po krótkim czasie znów wpadali w wir sporów, kto z nich jest najważniejszy.

W końcu Perpetua zwołała wszystkich trzech i oświadczyła, że tak dalej być nie może. Nie chce ciągle być rozjemcą w awanturach, które osłabiają domostwo pozostawione przez Strzeżywuję w rozkwicie. Postanowiła, że przekaze gospodarstwo jednemu i tylko jednemu synowi, a pozostali dwaj będą musieli sobie poradzić sami.

– Gospodarstwo dostanie ten z was, który dokładnie za rok, tego samego dnia i o tej samej godzinie co dziś, da

mi najcenniejszy dar – powiedziała do synów.

Nie trzeba było dwa razy powtarzać. Chryzogon tak jak stał wskoczył na konia i tyle go było widać. Zaraz po nim z domu wyruszył Malachit.

Czas przyspieszył, jakby sam był ciekaw, co z tego wszystkiego wyniknie, i rok minął jak z bicia trzasnął.

Matka wzięła laskę, włożyła ciepłe bambosze i usiadła przed domem w oczekiwaniu na synów.

Nadszedł wieczór, umówiona godzina i na progu domu pojawił się Chryzogon.

– Wracam z najwspanialszym darem dla ciebie – powiedział do siedzącej przed domem matki. – Przejechałem konno przez całą naszą krainę, dotarłem aż do morza, tam wsiadłem na statek, którym dopłynąłem do ciepłych krajów. Tam poznałem miejscowego króla, którego ogrodnik miał wielki sad, a w nim...

Tu przerwał, sięgnął do podróżnej torby i wyjął z niej dwa dorodne złote jabłka.

– Oto najcenniejszy prezent, matko – oświadczył.

W tej chwili w drzwiach stanął jego brat Malachit. Spojrzał kąkietem na Chryzogona i położył na ławie swój wór podróżny.

– Matko, to ja przywożę Ci najcenniejszy dar – powiedział. – Jechałem długo po naszej krainie, aż trafiłem na jej krańcu na najgłębszą kopalnię na świecie, która sięgała niemal do środka naszej ziemi. I tam, w jej najdalszym chodniku po prawie roku ciężkiej pracy wykopałem dla ciebie to...

I wyjął z wora dwa ogromne diamenty, które ledwie mieściły się w jego dłoniach.

Bracia popatrzyli na siebie i niemal chórem zawołali: Mnie należy się gospodarstwo...

Wtedy z głębi domu pojawiła się postać niosąca przed sobą na drewnianej tacy talerz z zupą. Mężczyzna podszedł do ławy, na której siedziała Perpetua, poprawił jej poduszkę, usiadł obok i spokojnie zaczął ją karmić. Chryzogon i Malachit patrzyli na to zdumieni. W końcu rozpoznali mężczyznę siedzącego przy matce. To był ich brat Zefiryn.

Matka odłożyła talerz i usiadła nieco wygodniej.

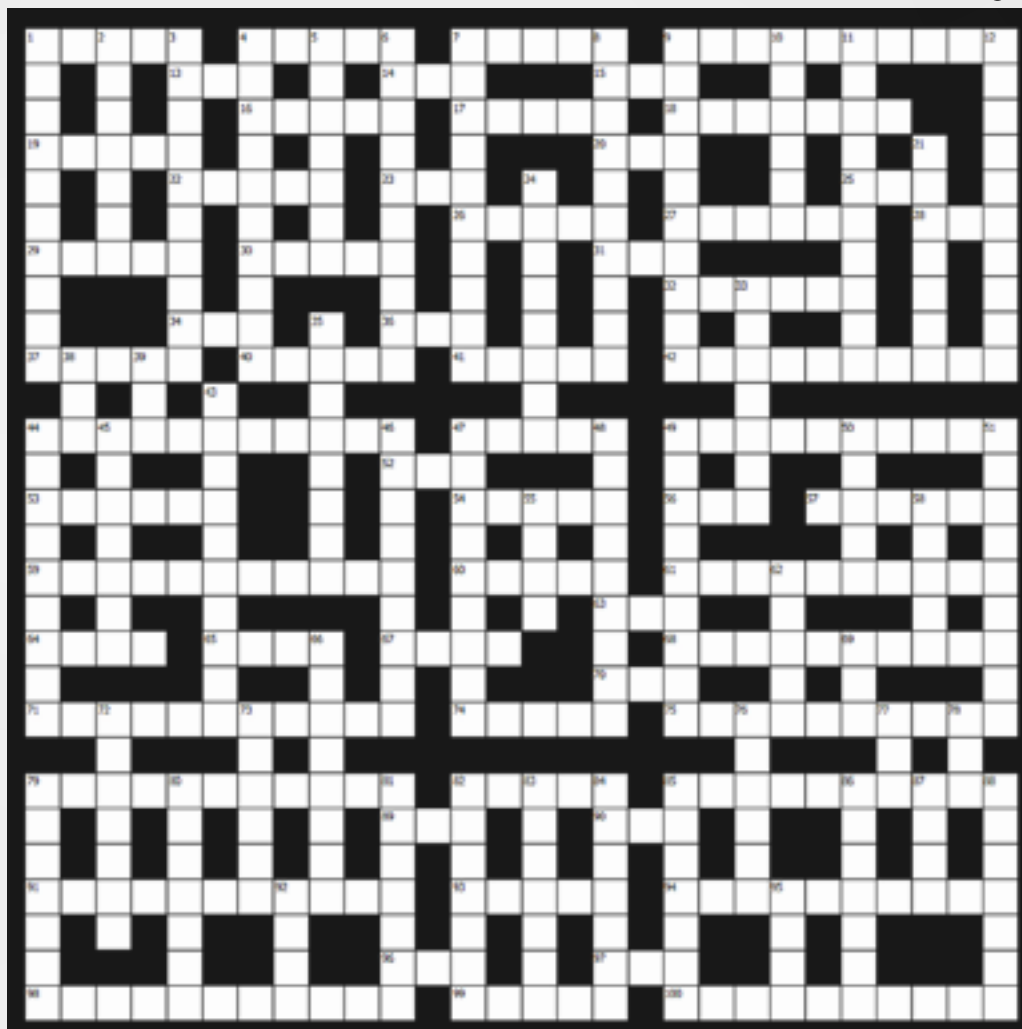
– Chryzogonie i Malachicie... – zaczęła. – Oboj zostawiliście mnie w potrzebie i chorobie. Wyjechaliście bez słowa, pędzeni w świat perspektywą przejścia gospodarstwa. Ty Chryzogonie przywiozłeś mi złote jabłka, a ty Malachicie lśniące diamenty. Tymczasem Zefiryn dał mi pożywną zupę i opiekował się mną przez cały rok, kiedy wy byliście poza domem. Sądziłście, że bogactwa i świecidełka są ważniejsze od codziennej troski i rodzinnej miłości? Zabierzcie te dobra, bo ja ich nie potrzebuję, a wam się przydadzą, bo od tej chwili nie macie prawa do tego domu ani do pola, ani do bydła – skończyła.

Chciałoby się napisać, jak w każdej bajce, że bracia zrozumieli swój błąd, naprawili go i żyli wszyscy długo i szczęśliwie, ale przecież wiecie, że bajki to tylko bajki, a życie nie jest takie proste i schematyczne. Czasem dobre chęci nie wystarczają, a najmniejsze dobro jest warte więcej niż najcenniejsze bogactwa. I tak było tym razem...

DZIADEK FRANIEK



FOT. J. ANŻYPIŃSKA, RZEBY: J. ANŻYPIŃSKA



KRZYŻÓWKA #53

PIONOWO

1. razem z telewizją
2. zajmuje się ochroną przyrody
3. bohater narodowy Brazylii
4. indonezyjska część wyspy Borneo
5. otrzymywana z manioku
6. należy do szkarłupni
7. nie chodzi do szkoły
8. odkrył ważne prawo, podobno w wannie
9. obliczenia
10. bawi dzieci
11. wysyła
12. umiejętność ładnego pisania
21. zatonął
24. porywacz
33. robi otwory
35. przyprawa
38. uczelnia
39. włoska telewizja
43. lampa zliczająca
44. powiększa
45. znane z wielkiej bitwy morskiej
46. grzebie w ziemi
47. bez dachu
48. zabiła Alinę
49. dworek dla Sienkiewicza
50. może być jadowita
51. przeciwnik
55. diabeł
58. chińska gruska
62. przesiedlony w czasie wojny
66. organizm wapieniolubny
69. system operacyjny dziś już chyba nieużywany
72. ramię Wisły

73. pod Łodzią
76. inaczej marża
77. jest trujący
78. alkohol
79. pierwotniak z grupy wiciowców
80. miasto w województwie lubuskim
81. spina
82. żona ojca, ale nie matka
83. jednostka organizacyjna kościołów
84. fragment prostej
85. w Azji
86. piętnasta litera alfabetu greckiego
87. hiszpańska Agnieszka
88. też muzułmanin
92. niech się stanie
95. stolica Włoch

POZIOMO

1. w piecu
4. w Azji lub w nosie
7. określona religia lub wyznanie
9. część koszuli
13. polski film oscarowy
14. rzeka znana z wojny
15. tytania, córka Uranosa i Gai
16. amerykańska aktorka i piosenkarka
17. śpiewający brat
18. miasto na Podkarpaciu
19. imię kobiece
20. Hałas albo aktor
22. wieś koło Słupska
23. niebezpieczny dla pływaków
25. ksywka młodego Smolarka
26. narkotyk
27. tytuł płyty zespołu King Crimson
28. już go nie ma w lasach
29. część rośliny lub zwierzęcia
30. jezioro w Afryce
31. pierwsza kobieta

32. rośnie na dziko
34. znana organizacja terrorystyczna
36. zmienia sygnał cyfrowy w analogowy
37. strona monety
40. wnęk
41. nadmiar
42. ubezpieczenie
44. bardzo bogata kobieta
47. poetycznie - okręt
49. jeźdźca
52. kulszowa
53. handluje
54. znana wieża
56. grupa etniczna w Kenii
57. miasto koło Koszalina
59. całość elementów dla kierowcy na drodze
60. imię kobiece
61. znany likier
63. na samym dole
64. w świątyni
65. gatunek muzyki rozrywkowej
67. mała Lolita
68. dziura w ziemi
70. przeczenie
71. zajmuje się organizmami kopalnymi
74. las w północnej Azji
75. kolegium kardynałów
79. bada języki
82. do mycia
85. w Izraelu
89. była kolonia portugalska w Azji
90. moczanowa
91. orgiastyczne obrzędy ku czci boga wina Bachusa
93. należy do żyrafowatych
94. zwany też bukszpanem
96. znany polski klub hokejowy
97. znana wytwórnia płytowa
98. choroba spowodowana brakiem witamin
99. mieszkał w dawnym Meksyku
100. wstręt

Drogi Górniku, pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa:



- **myj często ręce ciepłą wodą i mydłem;**
- **zakryj usta i nos podczas kaszlu i kichania;**
- **zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy (min. 1,5 m.);**
- **unikaj dotykania twarzy;**
- **unikaj skupisk ludzi;**
- **dbaj o swoją odporność; zdrowo się odżywiaj, pij dużo wody, wysypiaj się;**
- **dezynfekuj telefon, klucze, karty płatnicze;**
- **nie korzystaj z telefonu podczas posiłku;**
- **zastaniaj usta i nos w miejscach publicznych;**

Telefoniczna informacja pacjenta NFZ tel. 800 190 590
www.gov.pl/koronawirus





W przededniu górniczego święta...

Mszy świętej, sprawowanej 29 listopada 2020 r. w kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Katowicach-Brynowie w intencji górników i rodzin górniczych, a także zmarłych i poległych w kopalniach, przewodniczył i homilię wygłosił arcybiskup Wiktor Skworec, przewodniczący komisji duszpasterskiej przy Konferencji Episkopatu Polski, metropolita katowicki.

§Arcybiskup w homilii odniósł się także do sytuacji społeczno-gospodarczej w naszym regionie.

– Kiedy umiera kopalnia-żywiela, pozostaje niszcząca pustka i dochodzi do destrukcji człowieka, jego rodziny i całej miejskiej infrastruktury – mówił Wiktor Skworec. – W aktualnej sytuacji trzeba odwagi w podejmowaniu zmian, trzeba też kół ratunkowych, solidarności i tarczy sprawiedliwości i miłości społecznej, aby szybko, bo w perspektywie zaledwie dwóch dekad, rozwiązać nabrzmiałe problemy górniczej branży, której los jest przesądzony. Tym bardziej że likwidacja trwale nierentownych kopalń jest ekonomicznie palącą koniecznością, jak twierdzą eksperci. Związana z tym redukcja zatrudnienia powinna odbywać się na zasadzie dobrowolności i być wsparta programem osłon socjalnych wypracowanych w dialogu z partnerami społecznymi, których zadaniem jest nie tylko obrona praw pracowniczych, jak i partycypacja w procesach restrukturyzacji i modernizacji Górnego Śląska i Zagłębia – mówił arcybiskup.

JAN CZYPIONKA

