



Wiadomości z kraju

DNIPRO INC.
1916 Welsh Rd. Unit 3
Philadelphia, PA 19115

215-969-4985 215-728-6040

Nasze Usługi i Serwisy:

- Paczki morskie i lotnicze do Ukrainy i innych krajow.
11-ta paczka bezplatna
- bezplatny odbior z domu
- Transfery pieniezne do Europy Srodkowej i Wschodniej od \$4.50
- Przesylka samochodow osobowych i transportowych
- Karty telefoniczne, elektroniczne slowniki i upominki
- Lotnicze przesylnki do 7-miu dni
- Duzy wybor CD

N-Trans Inc

2000 Bennett Road,
Philadelphia PA 19115

Транспортная компания N-Trans Inc специализируется по перевозке рефрижераторных грузов из Филадельфии до Лос-Анджелеса

ПРИГЛАШАЕМ водителей CDL с опытом работы и без

- новая техника,
- стабильная зарплата
- хорошие условия

ОБЕСПЕЧИВАЕМ СТАБИЛЬНЫЕ РЕЙСЫ 4.5 - 5 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ



ПРЕДЛАГАЕМ КУРСЫ ОБУЧЕНИЯ CDL КЛАССА А
После успешного завершения программы CDL ТРУДОУСТРАИВАЕМ

215-776-3392

NAPRAWA KOMPUTEROW: Desktop, Laptop and Serwer

Projektowanie, Montowanie i Konfiguracja
Office and home network



- ☞ **Bezplatna diagnostyka**
- ☞ **Parental control service**
- ☞ **Wykonywanie komputera na zamowienie**
- ☞ **Usuwanie wirusow**
- ☞ **Odtworzenie informacji**

267-971-5807

CONVENIENT LOCATIONS

EZ STORAGE
www.ezmini.com

С 1971 года в бизнесе

- У вас слишком много вещей в доме?
- В вашем гараже не хватает места для автомобиля?
- Бизнес занимает ваш дом?
- Может быть вы собираетесь переезжать?

Нет проблем! Сравните наши цены и наши условия с тем, что могут предложить наши конкуренты. Мы уверены - вы убедитесь сами, что **EZ storage - лучший в бизнесе!**

FREE! 1 Month Storage **FREE \$25 Wawa Gift Card*** **FREE! Local Move-In Truck**

351 Red Lion Rd., Huntingdon Valley, PA 19006
215-938-9343 - redlion@ezmini.com
1800 Street Rd., Warrington, PA 18976
215-491-1600
289 DeKalb Pike, North Wales, PA 19454
215-699-6002 - montgomery@ezmini.com
36 E. Township Line Rd, Elkins Park, PA 19027 Cheltenham
215-379-1636 - elkinspark@ezmini.com
7425 State Rd., Philadelphia, PA 19136 Mayfair/Holmesburg
215-331-9398 - stateroad@ezmini.com



NIERUCHOMOŚCI FLORYDA

- ✓ Inwestycje
- ✓ Nowe osiedla
- ✓ Domy
- ✓ Mieszkania



Iwona Wajszczak
941-685-3290

WIELOLETNIE DOŚWIADCZENIE
I PROFESJONALIZM

www.IwonaSellsFlorida.com
IwonaSellsFlorida@gmail.com

4924 Tamiami Trail South
Sarasota, FL 34231



MARZYSZ O WŁASNYM DOMU NA FLORYDZIE?

PROFESJONALNA POMOC W ZAKUPIE I SPRZEDAŻY NIERUCHOMOŚCI

22 LATA DOŚWIADCZENIA
W POMOCY PRZY REALIZACJI MARZEŃ
O POSIADANIU DOMU NA FLORYDZIE

Tampa Bay
Sarasota
Charlotte County
Manatee



Transition Consulting



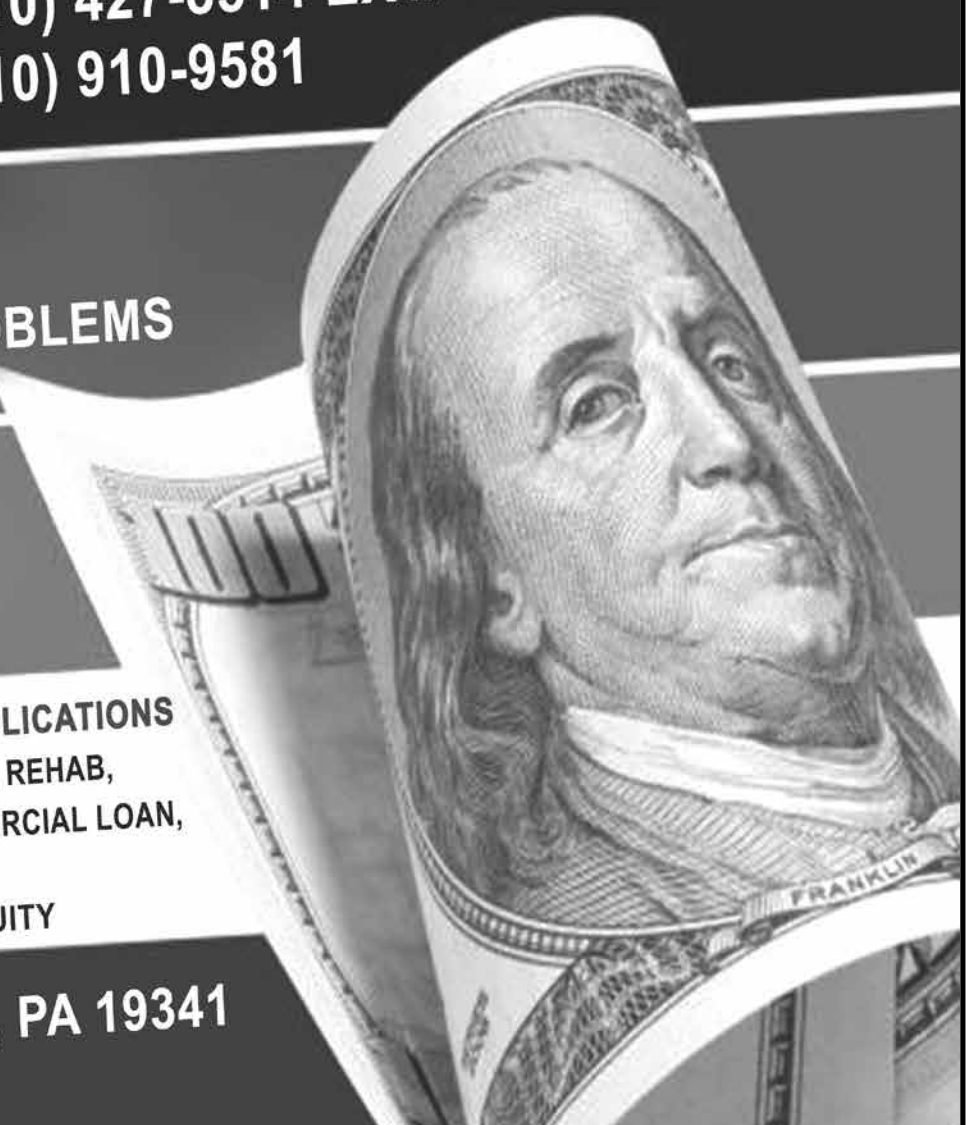
CALL TODAY!
(610) 427-8514 EXT. 101
(610) 910-9581

FINANCING AND LENDING
WE CAN SOLVE YOUR FUNDING PROBLEMS

IF YOU NEED FUNDING FOR ANY TYPE
OF REAL ESTATE INVESTMENT,
WE CAN MAKE THAT HAPPEN

WE ASSIST IN CARES ACT SBA 7(A) RELIEF LOAN APPLICATIONS
LONG- OR SHORT-TERM FINANCING. PURCHASE, REFINANCE, REHAB,
BRIDGE, CONSTRUCTION, MULTI FAMILY, APARTMENT COMMERCIAL LOAN,
LOANS FOR RENTAL PROPERTIES, AND DEVELOPMENT.
RESIDENTIAL & COMMERCIAL • DEBT OR EQUITY

64 E UWCHLAN AVE #480 EXTON, PA 19341



WIADOMOŚCI

DEBIUTANCI I ZNANE TWARZE. OTO NOWY RZĄD DONALDA TUSKA

Radosław Sikorski, Bartłomiej Sienkiewicz, Tomasz Siemoniak - to między innymi oni obejmą ważne stanowiska w nowym rządzie Donalda Tuska. Nie zabraknie też debiutantów - wśród nich znajdują się: Adam Szałpka, który w ostatnich wyborach uzyskał trzeci wynik w kraju, a także Adam Bodnar, Agnieszka Dziemianowicz-Bąk, czy też Katarzyna Kotula. Trzeci gabinet lidera PO będzie miał dwóch wicepremierów: Krzysztofa Gawkowskiego z Lewicy oraz szefa PSL Władysława Kosiniaka-Kamysza. W Radzie Ministrów zasiądzie więcej mężczyzn niż kobiet. Funkcje ministerialne obejmie siedem polityczek.

Kluczowe głosowanie nad wotum zaufania dla rządu Donalda Tuska powinno odbyć się we wtorkowe popołudnie, ok. godz. 16. Niezbędne jest uzyskanie bezwzględnej większości głosów. Wcześniej lider KO wygłosi swoje expose.

Nowy rząd formalnie zostanie zaprzysiężony o godzinie 9 w środę w Pałacu Prezydenckim, jednak nazwiska polityków, którzy zasiądą w rządowych ławach obok Donalda Tuska, znane się od co najmniej kilku dni. Wiadomo, że przewagę w gabinecie będą mieli politycy Koalicji Obywatelskiej. Funkcje wicepremierów otrzymają koalicjanci KO. Szef PSL Władysław Kosiniak-Kamysz obejmie resort obrony narodowej, a polityk Lewicy Krzysztof Gawkowski ministerstwo cyfryzacji.

Nowy rząd Donalda Tuska. Stare i nowe twarze

Marcin Kierwiński zostanie ministrem spraw wewnętrznych, Borys Budka ministrem aktywów państwowych, Radosław Sikorski ministrem spraw zagranicznych, Adam Szałpka ministrem ds. Unii Europejskiej, Tomasz Siemoniak ministrem-koordynatorem służb specjalnych.

Bartłomiej Sienkiewicz będzie ministrem kultury i dziedzictwa narodowego, Andrzej Domański ministrem finansów, Sławomir Nitras ministrem sportu i turystyki, Barbara Nowacka ministrem edukacji, Izabela Leszczyna ministrem zdrowia, a senator Adam Bodnar ministrem sprawiedliwości.

Na uwagę zasługuje pojawienie się w rządzie Adama Szałpki. Lider Nowoczesnej zdobył trzeci wynik wyborczy w kraju. Ubiegający się o reelekcję poseł, uzyskał ponad 149 tys. głosów, czyli 56 proc. wszystkich oddanych na KO w 39. okręgu. Lepszy w skali kraju wynik uzyskali tylko Donald Tusk i Jarosław Kaczyński.

Siedem kobiet w nowym rządzie Donalda Tuska

Polskę 2050 w rządzie będzie reprezentować Paulina Hennig-Kloska jako minister klimatu i środowiska, Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz jako minister funduszy i polityki regionalnej oraz Agnieszka Buczyńska jako minister ds. społeczeństwa obywatelskiego.

Z ramienia PSL Dariusz Klimczak zostanie ministrem infrastruktury, Krzysztof Hetman ministrem rozwoju i technologii, z kolei Czesław Siekierski ministrem rolnictwa i rozwoju wsi.

Nową Lewicę w rządzie Donalda Tuska będą natomiast reprezentować - z Krzysztofem Gawkowskim - w sumie cztery osoby. Agnieszka Dziemianowicz-Bąk pokieruje resortem rodziny i polityki senioralnej, Katarzyna Kotula będzie ministrem ds. równości a Dariusz Wiczorek ministrem nauki i szkolnictwa wyższego.

Wielkie powroty do rządu. Oni już byli ministrami

Warto zaznaczyć, że szefem w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów zostanie bliski współpracownik Donalda Tuska, Jan Grabiec. Na funkcję sekretarza rządu powróci Maciej Berek, który pełnił ten urząd w latach 2008-2015.

Część z ministrów pełniła już tę funkcję wcześniej. Władysław Kosiniak-Kamysz odpowiadał w gabinecie Donalda Tuska za resort pracy i polityki społecznej. Radosław Sikorski był szefem dyplomacji, Tomasz Siemoniak zarządzał Ministerstwem Obrony Narodowej, Borys Budka Ministerstwem Sprawiedliwości, a Bartłomiej Sienkiewicz był ministrem spraw wewnętrznych i koordynatorem służb specjalnych.

Izabela Leszczyna pełniła funkcję wiceministra finansów, a Czesław Siekierski był wcześniej wiceministrem rolnictwa w rządzie koalicji SLD-PSL.

WIĘKSZOŚĆ WIDMO. PAŁAC REAGUJE NA KLĘSKĘ MATEUSZA MORAWIECKIEGO

Mimo deklaracji, że dysponuje większością w Sejmie, premier Mateusz Morawiecki nie był w stanie zdobyć wystarczającej liczby głosów, żeby uzyskać wotum zaufania. Prezydent nie czuje się jednak oszukany. Jak twierdzą nasze źródła z Pałacu Prezydenckiego, od dłuższego czasu przewidywał klęskę rządu Prawa i Sprawiedliwości w kluczowym głosowaniu. - To było wiadome od momentu wyboru Szymona Hołowni na marszałka Sejmu - mówi nam bliski współpracownik prezydenta Andrzeja Dudy.

190 do 266 - takim stosunkiem głosów zakończyło się głosowanie nad wotum zaufania dla trzeciego rządu Mateusza Morawieckiego. Szanse Zjednoczonej Prawicy na utrzymanie się przy władzy przepadły. Zaskoczenia nie ma, bo i od kilku tygodni wiedzieliśmy, że być nie może.

Po raz pierwszy w parlamentarnej historii Polski po 1989 roku kandydat desygnowany przez prezydenta nie zdołał stworzyć rządu. - Piszemy historię polskiego parlamentaryzmu - pół żartem, pół serio stwierdza w rozmowie z Interią osoba z bliskiego otoczenia głowy państwa. Jak jednak słyszymy, prezydent Duda sejmową klęską ustępującego szefa rządu zaskoczony nie był.

Sala sejmowa zweryfikowała PiS

Potwierdzają to słowa innego z bliskich współpracowników głowy państwa. - Kwestię tego, kto większość ma, kto tylko myśli, że ma, a kto jest w opozycji zawsze weryfikują głosowania - mówi w rozmowie z Interią. I dodaje: - Każdy może twierdzić, że dysponuje większością albo może ją zdobyć, ale sala sejmowa jest bezlitosna i pokazała klarownie, że premier Morawiecki większości nie miał i nie ma. Zresztą było to wiadome od momentu wyboru Szymona Hołowni na marszałka Sejmu.

To zaskakujące słowa. 24 i 25 października prezydent prowadził konsultacje parlamentarne z liderami ugrupowań, które dostały się do nowego parlamentu. Pytany wówczas o efekty rozmów, przyznał, że zarówno Prawo i Sprawiedliwość, jak i sojusz Koalicji Obywatelski, Trzeciej Drogi i Nowej Lewicy zapewniły go, że mają w Sejmie większość konieczną do uzyskania wotum zaufania.

- Mamy dziś dwóch poważnych kandydatów do stanowiska premiera. Zjednoczona Prawica poinformowała, że ich kandydatem jest Mateusz Morawiecki - zakładają, że będą posiadali większość na sali sejmowej. Podobny komunikat usłyszałem od Koalicji Obywatelskiej, Trzeciej Drogi i Lewicy - ich kandydatem jest Donald Tusk - oświadczył wówczas prezydent.

- To pokazuje, że w istocie mamy w związku z tym dwóch poważnych kandydatów dzisiaj. Jest to sytuacja nowa w naszych standardach demokratycznych. Nigdy nie było takiej sytuacji, że wybory wygrało jedno ugrupowanie, natomiast inne ugrupowania, które również mają swoich przedstawicieli w parlamencie, twierdzą, że to one będą miały większość bez ugrupowania zwycięskiego i one przedstawiają swojego kandydata na premiera - tłumaczyła wówczas głowa państwa.

Kolejne dni pokazały jednak, że większość w Sejmie ma tylko jedna z dwóch wspomnianych opcji. Najpierw, 10 listopada, sformowana przez Donalda Tuska koalicja podpisała umowę o współpracy. Później, pierwszego dnia inauguracyjnego posiedzenia Sejmu, ta sama koalicja przegłosowała w izbie niższej parlamentu kandydaturę Szymona Hołowni na marszałka Sejmu. Był 13 listopada.

Każdy może twierdzić, że dysponuje większością albo może ją zdobyć, ale sala sejmowa jest bezlitosna i pokazała klarownie, że premier Morawiecki większości nie miał i nie ma. Zresztą było to wiadome od momentu wyboru Szymona Hołowni na marszałka Sejmu - Bliski współpracownik

prezydenta Andrzeja Dudy w rozmowie z Interią Tego samego dnia wieczorem prezydent Duda misję tworzenia rządu powierzył jednak Mateuszowi Morawieckiemu. - Tym razem w szerszym porozumieniu liczę na dalszą Państwa służbę w rozwoju Rzeczypospolitej (...). Życzę powodzenia, dziękuję i gratuluję wszystkiego, co dało się osiągnąć. Jeszcze niejedno dobro przed nami - mówił wówczas prezydent.

Dzisiaj rozmówcy Interii z Pałacu Prezydenckiego mówią już coś zupełnie innego. - Już podczas konsultacji z komitetami wyborczymi padały pewne deklaracje co do układu sił na sali sejmowej. One się dzisiaj ziściły - twierdzi jedno z naszych źródeł. Słyszymy też jednak, że "wszystko odbyło się zgodnie z porządkiem konstytucyjnym", co też jest prawdą, choć trudno uciec tutaj od wątku stricte politycznej kalkulacji.

"Nic nadzwyczajnego się nie stało"

Zasadne jest jednak pytanie, które politycy Koalicji 15 Października - tę nazwę nadał swojemu sojuszowi podczas expose w Sejmie Donald Tusk - zadawali już po rozmowach z prezydentem: czy Mateusz Morawiecki okłamał Andrzeja Dudę?

- Nie rozmawiamy w kategoriach, czy prezydent żałuje swojej decyzji, czy nie żałuje. Tu należy rozmawiać w kategoriach demokracji i tradycji parlamentarnej, która w Polsce istnieje - wymijająco odpowiada zaufany człowiek prezydenta Dudy.

Inne z naszych źródeł dodaje, że głowa państwa "w ogóle nie rozpatruje tej sytuacji w kategoriach oszustwa czy zawiedzonego zaufania". - Jeszcze przed wyborami prezydent wskazywał, że najpewniej desygnuje na premiera polityka z ugrupowania, które wygra wybory. Tym ugrupowaniem było PiS. Prezydent po prostu respektował zwyczaj konstytucyjny, który wcześniej respektowali też wszyscy poprzedni prezydenci - tłumaczy nasz rozmówca. W Pałacu Prezydenckim słyszymy również, że nie można było odebrać szansy na stworzenie rządu ugrupowaniu, które wygrało wybory parlamentarne.

Gdy argumentujemy, że większość parlamentarna była wiadoma i ogłoszona już po wyborach, nawet jeśli formalnie powstała dopiero 10 listopada, słyszymy, że w polityce nigdy nie można niczego przesądzać. Jako przykład pada sytuacja z 2005 roku. Wówczas koalicja PO i PiS-u miała współrządzić Polską, a jeszcze po wyborach trwały negocjacje rządowe. Koniec końców rozmowy spełzły jednak na niczym, a niedoszli koalicjanci zostali śmiertelnymi wrogami. - W polityce są sytuacje, których nie przewidzimy, to jest sól polityki. Dlatego tutaj nic nadzwyczajnego się nie stało - stwierdza bliski współpracownik prezydenta Dudy.

Duda i Tusk w cztery oczy

Rząd Mateusza Morawieckiego i rządu Zjednoczonej Prawicy są już jednak historią. Dzisiaj prezydent Duda szykuje się do współpracy z gabinetem Donalda Tuska. Tej współpracy towarzyszy wiele znaków zapytania, przewidywań, niepewności. Jednym ze scenariuszy - skrajnie niekorzystnym dla państwa polskiego - jest powtórka ze słynnej "wojny na górze", czyli konfliktu pomiędzy obozem Lecha Wałęsy a rządem Tadeusza Morawieckiego.

Dlatego pewną dozą optymizmu napawało wieczorne spotkanie prezydenta Dudy i premiera Tuska w Sejmie, które odbyło się 11 grudnia. Politycy rozmawiali przez około godzinę, było to spotkanie w cztery oczy, pierwsze od czasu konsultacji parlamentarnych zorganizowanych pod koniec października przez głowę państwa. - Powinno cieszyć, że trwało aż godzinę. Panowie rozmawiali o procedurze zaprzysiężenia nowego rządu, na zaproszenie prezydenta Dudy, który chce być istotnym elementem procesu demokratycznego i chciał wziąć udział w dzisiejszych wydarzeniach w Sejmie - mówi nam zaufana osoba z kręgu prezydenta.

Obaj politycy spotkają się ponownie już o poranku 13 grudnia. Wówczas nowy rząd zostanie zaprzysiężony przez prezydenta Dudę i odbierze stosowne dokumenty, po czym przystąpi do faktycznego sprawowania władzy.

WIADOMOŚCI POLSKA - ŚWIAT

NA BIAŁORUSI WRZE. KGB PUKA DO DRZWI OBSERWATORÓW WYBORÓW PREZYDENCKICH

"W całym kraju trwa od kilku dni fala rewizji u obserwatorów wyborów prezydenckich w 2020 r." - informuje centrum obrony praw człowieka Wiasna. To element kampanii zastraszania przed lutowymi "wyborami" do parlamentu i struktur lokalnych.

"Od kilku dni na całej Białorusi trwa fala rewizji i kontroli u byłych obserwatorów wyborów prezydenckich w 2020 r. Akcją zastraszania prowadzi Komitet Bezpieczeństwa Państwowego - powiadomiła Wiasna.

Jak podano, funkcjonariusze sprawdzają zawartość telefonów (historię przeglądania, zdjęcia, czaty, etc.) i działalności ekstremistycznej". Nagrywane są również "filmy z wyrazami skruchy". Wiasna nie podaje na razie dokładnej informacji, czy doszło do zatrzymań.

"Zemsta za aktywność..."

"Obrońcy praw człowieka oceniają ten kolejny atak na społeczeństwo obywatelskie jako zemstę za aktywność wszystkich niezależnych obserwatorów na wyborach w 2020 r." - napisała Wiasna.

Wiasna to zlikwidowana przez władze najważniejsza organizacja obrony praw człowieka na Białorusi. Kierownictwo Wiasny, w tym jej szef - ubiegłoroczny noblista Aleś Białacki, odbywa kary więzienia na podstawie sfiżgowanych praw karnych. Pomimo groźby represji Wiasna stale prowadzi monitoring sytuacji w kraju.

W lutym - wybory

W lutym przyszłego roku na Białorusi mają się odbyć połączone wybory (po raz pierwszy na podstawie ostatnich zmian w konstytucji) do parlamentu i zgromadzeń lokalnych.

Wiasna powiadomiła, że ze względu na zagrożenie dla bezpieczeństwa nie będzie wysyłać do lokali wyborczych obserwatorów.

"Prowadzimy tym razem ekspercką misję obserwacyjną, bo byliśmy pewni, że dojdzie do represji wobec aktywistów i wolontariuszy, lecz one zaczęły się nawet pomimo braku jakichkolwiek podstaw. To konsekwencja zwiększenia represji przed wyborami, które tak czy inaczej dotkną wszystkich ludzi aktywnych w sferze politycznej i obywatelskiej" - oświadczyła Wiasna.

REAKCJA USA NA ZMIANĘ WŁADZY W POLSCE. "LICZYMY NA WSPÓŁPRACĘ"



Stany Zjednoczone zareagowały na zmianę władzy w Polsce. "Liczymy na współpracę z nowym polskim rządem, by dalej umacniać relacje polsko-amerykańskie, w tym we wspieraniu Ukrainy" - powiedział rzecznik Departamentu Stanu komentując wybór Donalda Tuska na premiera.

Oczekujemy na współpracę z następnym rządem Polski, by kontynuować wzmocnianie naszych relacji dwustronnych, w tym we wspieraniu Ukrainy - powiedział rzecznik resortu w krótkim komentarzu.

Reakcja USA na tryumf Tuska

Była to pierwsza reakcja władz USA na wybór Donalda Tuska na premiera przez Sejm RP. Sejm wybrał w poniedziałek wieczorem w ramach tzw. drugiego kroku konstytucyjnego przewodniczącego PO Donalda Tuska na premiera. Opowiedziało się za tym 248 posłów, 201 było przeciw, nikt nie wstrzymał się od głosu.

Tuskowi pogratulował we wtorek rano na platformie X (dawniej Twitter) ambasador USA w Polsce Mark Brzezinski. W imieniu Stanów Zjednoczonych chciałbym pogratulować Donaldowi Tuskowi wyboru na stanowisko premiera Polski - napisał ambasador.

Z niecierpliwością czekamy na kontynuację naszego silnego partnerstwa z nowym rządem - jest to strategicznie ważne dla obu naszych krajów - dodał Brzezinski.

Expose Donalda Tuska

We wtorek premier Donald Tusk wygłosi w Sejmie swoje expose, w którym przedstawi program działania swojego rządu; głosowanie nad wotum zaufania dla Rady Ministrów zaplanowano o godz. 16. W środę rano w Pałacu Prezydenckim odbędzie się zaprzysiężenie gabinetu Tuska.

DLACZEGO NIE EWAKUOWANO WSZYSTKICH POLAKÓW Z GAZY? WICESZEF MSZ: IZRAEL NIE WYRAZIŁ ZGODY



Paweł Jabłoński, odchodzący wiceszef MSZ, tłumaczy, dlaczego nie ewakuowano wszystkich Polaków ze Strefy Gazy. Komentuje też wczorajszy atak Jarosława Kaczyńskiego na Donalda Tuska.

Są tam wyłącznie te osoby, co do których zgody na ewakuację nie wyraził Izrael. Powody, dla których tak się wydarzyło, to nie są sprawy, o których mogę mówić publicznie. To są sprawy bardzo złożone, dotyczą poszczególnych osób - tak Paweł Jabłoński, odchodzący wiceszef MSZ, odpowiedział na antenie RMF na pytania dotyczące niedokończonyj ewakuacji ze Strefy Gazy.

"Byliśmy oskarżani o ciągoty nazistowskie"

Paweł Jabłoński skomentował też słowa prezesa PiS, który zarzucił wczoraj na mównicy sejmowej Donaldowi Tuskowi, że jest niemieckim agentem. W ciągu wielu lat każdego dnia byliśmy oskarżani o najgorsze rzeczy, również wyzywani od agentów rosyjskich, oskarżani o ciągoty faszystowskie, nazistowskie - stwierdził polityk.

Jesteśmy tak atakowani przez naszych przeciwników, tymczasem kiedy powie się coś, co w zasadzie odzwierciedla niestety smutną prawdę, że Tusk prowadził w przeszłości politykę w interesie Niemiec, to jest nagle jakiś kamień obrazy - dodał odchodzący szef MSZ.

"Jeśli ma to oparcie w faktach..."

Polityka polega też na tym, że czasami mówi się ostro. Jeśli mówi się ostro, ale nie ma to oparcia w faktach, to jest problem, ale jeśli ma to oparcie w faktach, trzeba się skupić na tych faktach - ocenił polityk PiS.

Gdy Robert Mazurek zapytał, czy słowo "agent" zostało użyte właściwie, Jabłoński odparł: Uważam, że to jest sformułowanie niewłaściwe wtedy, gdy nie jest oparte na faktach. Gdy jest oparte na faktach, niestety jest to smutna prawda. Donald Tusk prowadził politykę w interesie Niemiec, która była sprzeczna z interesem Polski. Budował sojusz z Rosją, bo Niemcom na tym zależało - podsumował.

EUROPEJSKI TRYBUNAŁ WZYWA POLSKĘ DO ZMIANY PRAWA. CHODZI O ZWIĄZKI JEDNOPLCIOWE

Polska została uznana winną złamania prawa do poszanowania życia prywatnego z powodu braku ram prawnych, zapewniających uznanie i ochronę związków

jednopłciowych - wynika z komunikatu Europejskiego Trybunału Praw Człowieka. ETPCz określił, że państwa-sygnatariusze Europejskiej Konwencji Praw Człowieka - do których należy Polska - powinny umożliwić osobom tej samej płci na zawarcie małżeństwa lub "innej formy związku".

Europejski Trybunał Praw Człowieka z siedzibą w Strasburgu otrzymał skargi od pięciu polskich par z Łodzi, Krakowa i Warszawy, którym władze lokalne odmówiły małżeństwa, tłumacząc to tym, że prawo polskie zezwala tylko na związek mężczyzny i kobiety. Ich powództwa przed krajowym sądem zostały odrzucone.

Wspomniane pary uznały, że są "pokrzywdzone z powodu braku oficjalnego uznania ich związku", na przykład w sferze podatków, praw socjalnych czy praw rodzinnych - podał Trybunał w komunikacie.

Związki jednopłciowe. Europejski Trybunał wezwał Polskę do zmiany prawa

ETPCz przyznał rację parom, które złożyły skargi. Trybunał przypomniał przy okazji, że państwa-sygnatariusze Europejskiej Konwencji Praw Człowieka powinny "stworzyć ramy prawne, umożliwiające osobom tej samej płci korzystanie z uznania i odpowiedniej ochrony swojego związku poprzez małżeństwo lub inną formę związku".

Podobne orzeczenia Trybunał wydał w bieżącym roku także wobec Rosji, Rumunii, Bułgarii i Ukrainy.

Trybunał wyszedł z założenia, że większościowe postawy społeczne w danym kraju nie mogą uzasadniać różnego traktowania ze względu na orientację seksualną.

W komunikacie dodano, że "nic nie pozwala stwierdzić, że fakt zapewniania uznania i ochrony prawnej parom jednopłciowym może działać na szkodę rodzin stworzonych w sposób tradycyjny".

Naczelny Sąd Administracyjny: Związki jednopłciowe nie są niezgodne z Konstytucją RP

Ustępujący rząd Prawa i Sprawiedliwości nie godził się na wprowadzenie w Polsce żadnej formy związków jednopłciowych, ponieważ - zdaniem PiS - formuła ta nie jest zgodna z Konstytucją RP. Politycy ugrupowania powoływali się każdorazowo na art. 18 - punkt określa, że "małżeństwo jako związek kobiety i mężczyzny, rodzina, macierzyństwo i rodzicielstwo znajdują się pod ochroną i opieką Rzeczypospolitej Polskiej".

W listopadzie 2022 roku Naczelny Sąd Administracyjny stwierdził jednak, że polska ustawa zasadnicza nie zabrania małżeństw tej samej płci. "Przepis ten (art. 18 - red.) nie przesądza o niemożliwości prawnego uregulowania związków osób tej samej płci, podkreśla natomiast szczególną ochronę małżeństwa, ale jako związku kobiety i mężczyzny" - napisano w uzasadnieniu.

NSA podkreślił jednocześnie, że "omawiany przepis Konstytucji nie zabrania ustawowego uregulowania związków jednopłciowych", ale "aktualnie polski prawodawca nie zdecydował się na ustanowienie tego typu rozwiązań".

Nowy rząd zapowiada wprowadzenie związków partnerskich

Zgodnie z zapowiedziami nowego rządu - który najprawdopodobniej we wtorek wieczorem uzyska wotum zaufania od Sejmu - wprowadzenie związków partnerskich będzie jedną z pierwszych decyzji tuż po formalnym przejściu władzy. Obietnicę w tej sprawie złożył sam premier Donald Tusk jeszcze w lipcu 2022 roku.

Wprowadzenie związków partnerskich popiera również koalicyjna Lewica, a Polskie Stronnictwo Ludowe i Polska 2050 nie wykluczają poparcia dla "jakiejsz formy związków partnerskich". Dwie ostatnie partie zadeklarowały jednak, że w sprawach światopoglądowych nie wprowadzą dyscypliny w głosowaniu sejmowym.

O wprowadzeniu małżeństw jednopłciowych nie ma jednak mowy na obecnym etapie współpracy nowej koalicji.

ANALIZA EKONOMICZNA

GOSPODARKA POLSKI.
PODSUMOWANIE

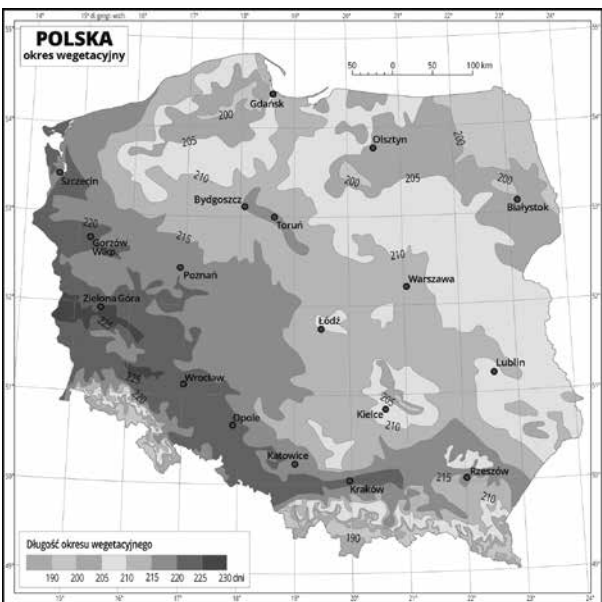
Gospodarka dzieli się na 3 główne działy – rolnictwo, przemysł i usługi. W Polsce, tak jak w większości miejsc na świecie, najpierw rozwinęło się rolnictwo. Od XIX wieku na dużą skalę zaczął rozwijać się przemysł. Po II wojnie światowej władze komunistyczne oparły naszą gospodarkę na przemyśle ciężkim, bazującym na wydobyciu węgla kamiennego na Górnym Śląsku. Dopiero po przełomowym 1989 roku, kiedy przeszliśmy na gospodarkę wolnorynkową, z pełną mocą mogły zacząć rozwijać się usługi – handel, transport, telekomunikacja, bankowość, edukacja, turystyka, ochrona środowiska i wiele innych.

1. Użytki rolne w Polsce

Użytki rolne to grunty orne, łąki i pastwiska, uprawy wieloletnie (plantacje i sady) oraz ogródki działkowe i przydomowe. Zajmują one łącznie około 60% powierzchni Polski. Grunty orne dominują na nizinach, choć często spotkać je można też na wyżynach i w górach. Łąki i pastwiska również występują w całym kraju, ale najwięcej jest ich na wschodzie, m.in. w dolinach rzek i na terenach podmokłych, a także w górach. Uprawy wieloletnie i ogródki koncentrują się w pobliżu miast.

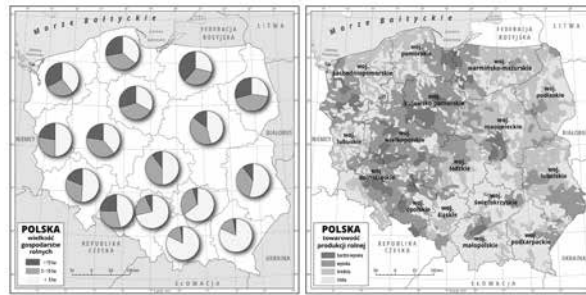
2. Przyrodnicze czynniki rozwoju rolnictwa w Polsce

Przyrodnicze czynniki rozwoju rolnictwa to ukształtowanie terenu, jakość gleby oraz klimat. Rolnictwo najlepiej rozwija się na terenach płaskich (niziny), pokrytych dobrymi glebami (np. czarnymi ziemiemi, czarnoziemami, madami, glebami brunatnymi), w ciepłym i wilgotnym klimacie. W Polsce takie warunki występują na Nizinie Śląskiej i Szczecińskiej oraz na Kujawach i Żuławach. Najlepsze gleby – czarnoziemy – przyczyniły się do rozwoju rolnictwa na Wyżynie Lubelskiej.



3. Pozaprzyrodnicze czynniki rozwoju rolnictwa w Polsce

Pozaprzyrodnicze czynniki rozwoju rolnictwa wynikają z działalności człowieka. Są to przede wszystkim rozmaite zabiegi agrotechniczne – podstawowa uprawa ziemi, nawożenie, melioracje, płodozmian – mające na celu uzyskiwanie jak najwyższych zbiorów. Ważny jest też poziom mechanizacji prac, wielkość gospodarstw rolnych, specjalizacja produkcji, polityka rolna władz. Największa towarowość produkcji osiągnięta jest w dużych gospodarstwach specjalistycznych na zachodzie Polski.



4. Główne rośliny uprawne w Polsce

Głównymi roślinami uprawnymi w Polsce są zboża, a wśród nich pszenica oraz pszenżyto, żyto, kukurydza i jęczmień. Z roślin nie zbożowych ważne są ziemniaki, buraki cukrowe, rzepak, oraz warzywa i owoce. Na najlepszych glebach uprawia się pszenicę i buraki cukrowe, a także jęczmień, rzepak i kukurydzę. Na glebach słabych dominują ziemniaki, żyto i owies. Polska zajmuje 1. miejsce na świecie w uprawie pszenżyta. Liczymy się też w zbiorach jabłek, malin i truskawek.

5. Główne zwierzęta hodowlane w Polsce

Trzoda chlewna, bydło i drób to główne zwierzęta hodowlane w Polsce. Ponadto hoduje się owce, kozy, konie, króliki i inne zwierzęta futerkowe, a także ryby. Zwierzęta trzymane są przeważnie dla mięsa, a ponadto dla skór, tłuszczów, mleka, jaj (tylko drób). W Polsce od kilku lat najwięcej wytwarza się mięsa drobiowego, choć wcześniej zawsze dominowała wieprzowina.

6. Energetyka konwencjonalna i niekonwencjonalna

Energetyka konwencjonalna polega na uzyskiwaniu energii w wyniku spalania paliw. Wykorzystuje się tu głównie paliwa mineralne, czyli węgiel, ropę i gaz. Ostatnio jednak coraz częściej spalane są biopaliwa – płynne i stałe (biomasa) oraz biogazy. Zaliczają się one do odnawialnych źródeł energii. W energetyce niekonwencjonalnej korzysta się niemal wyłącznie ze źródeł odnawialnych – energii wód płynących i geotermalnych, wiatru, Słońca, powietrza.

7. Energetyka w Polsce

Polska energetyka w bardzo dużym stopniu opiera się na spalaniu węgla kamiennego i brunatnego w elektrowniach ciepłych – uzyskujemy w ten sposób blisko 90% potrzebnej nam energii. Jednak wykorzystanie odnawialnych źródeł energii stale wzrasta i do roku 2020 ma wynieść 15%. Największy w tym udział mają mieć biopaliwa oraz energia wiatrowa.

Problemem dla Polski i Europy jest nadmierne uzależnienie od dostaw rosyjskiego gazu i ropy.

8. Zmiany w przemyśle Polski po 1989 r.

Przejście na gospodarkę rynkową w 1989 roku sprawiło, że działalność zakładów przemysłowych musiała stać się opłacalna. Konieczna była restrukturyzacja i prywatyzacja tych zakładów, które się do tego nadawały (pozostałe należało zlikwidować). Duże znaczenie miał napływ do Polski kapitału zagranicznego. Został on przyciągnięty m.in. dzięki utworzeniu 14 Specjalnych Stref Ekonomicznych. Wyraźnie spadło znaczenie przemysłu ciężkiego bazującego na węglu.

9. Najlepiej rozwijające się gałęzie przemysłu w Polsce

Branża surowcowo-energetyczna jest w Polsce motorem napędowym dla całej gospodarki. Największe firmy w kraju to rafinerie w Płocku i Gdańsku, Zakłady Energetyczne (PGE, Tauron, Enea, Energa), KGHM oraz spółki węglowe. Spośród przemysłu przetwórczego najlepiej rozwija się produkcja środków transportu (m.in. samochody fiat, opel, volkswagen) i AGD. Dużo produktów z Polski trafia na rynki zagraniczne – poza w/w eksportujemy też miedź, chemikalia, meble, żywność.

10. Najlepiej rozwijające się branże usługowe w Polsce

Spośród branż usługowych największe zatrudnienie ma handel, ale będzie się ono zmniejszać ze względu na rozwój handlu w Internecie. Sam Internet i związana z nim branża telekomunikacyjna rozwijają się bardzo szybko. Największymi firmami usługowymi są w Polsce banki, sieci sklepów wielkopowierzchniowych i operatorzy telefonii komórkowej. Nieźle też radzą sobie prywatne

firmy transportowe. Duże zatrudnienie utrzymuje się w państwowej administracji, służbie zdrowia i edukacji.

11. Transport lądowy w Polsce

Transport lądowy obejmuje ruch kolejowy, drogowy i częściowo specjalny – przesyłowy. Od 1989 roku polskie koleje przechodzą liczne restrukturyzacje, ale i tak niezbyt dobrze radzą sobie w gospodarce rynkowej, m.in. jedno wielkie PKP podzielono na mniejsze, wyspecjalizowane spółki, np. PKP Intercity, Przewozy Regionalne, PKP Cargo. Transport drogowy rozwija się znacznie lepiej, np. dzięki dotacjom z Unii Europejskiej powstaje coraz więcej nowych autostrad, dróg ekspresowych i innych.

12. Transport powietrzny w Polsce

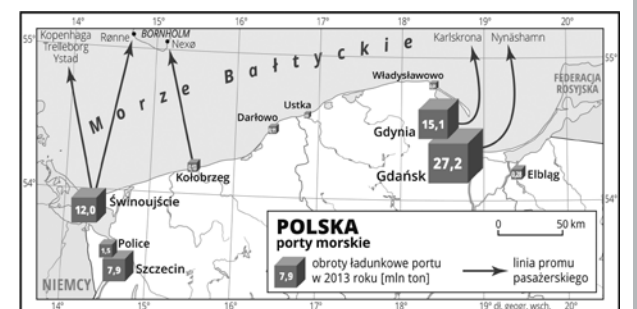
Transport powietrzny – lotniczy – na dużą skalę zaczął się rozwijać w Polsce w latach 90. XX wieku, dzięki otwarciu naszych granic i ekspansji tanich linii lotniczych. Poza okresem ogólnoświatowego kryzysu z roku 2009 niemal cały czas przybywa nam pasażerów i połączeń lotniczych. Warszawa jest centralnym lotniskiem Polski, a oprócz niej działa kilkanaście portów regionalnych mających stałe połączenia głównie z miastami zachodnioeuropejskimi oraz liczne loty wakacyjne nad Morze Śródziemne.

13. Transport wodny w Polsce

Transport wodny obejmuje transport morski i śródlądowy (rzeczny). Transport morski obsługuje przede wszystkim handel zagraniczny. Przeładunek towarów odbywa się w dwóch naszych największych zespołach portowych – Gdańsk – Gdynia i Szczecin – Świnoujście. Ruch pasażerski to promy do Szwecji. Żegluga śródlądowa ma w Polsce niewielkie znaczenie. Prowadzona jest głównie na Odrze i Zalewie Szczecińskim w kierunku Niemiec. Najczęściej przewożone są surowce mineralne – węgiel kamienny, piasek, żwir.

14. Turystyczne walory Polski

Polska ma liczne walory turystyczne, zarówno przyrodnicze, jak i kulturowe. Walory przyrodnicze – wybrzeże morskie, jeziora, lasy, góry, piękne krajobrazy – wykorzystywane są w turystyce wypoczynkowej i krajoznawczej. Walory kulturowe to zabytkowe miasta oraz pojedyncze obiekty o dużym znaczeniu historycznym. Do Polski najwięcej turystów przyjeżdża z krajów sąsiednich, zwłaszcza z Niemiec, których mieszkańcy są najbogatsi i często mają powiązania rodzinne z naszymi Ziemiemi Zachodnimi.



15. Zanieczyszczenie i ochrona przyrody

Globalne ocieplenie wywołane efektem cieplarnianym, dziura ozonowa i kwaśne opady to obecnie największe zagrożenia dla środowiska naturalnego. W Polsce na zanieczyszczenie najbardziej narażone są gęsto zaludnione i uprzemysłowione obszary na południu (Góry Śląsk) i w centrum kraju. Działania ochronne to m.in. zakładanie filtrów kominowych, budowa oczyszczalni ścieków, stosowanie katalizatorów spalin samochodowych, utylizacja lub powtórne wykorzystanie odpadów.

16. Prawne formy ochrony środowiska w Polsce

Prawne formy ochrony przyrody obejmują unikalne obszary, obiekty i gatunki. Najważniejsze formy to parki narodowe i krajobrazowe, rezerwy i pomniki przyrody oraz ochrona gatunkowa. Polska uczestniczy w międzynarodowych programach ekologicznych, np. Natura 2000 (UE), Man and Biosphere (UNESCO). Ochrona dziedzictwa kulturowego polega na wpisaniu obiektu do rejestru zabytków. Najcenniejsze zabytki uznano pomnikami historii, a kilkanaście z nich wpisano na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

GOSPODARKA, EKONOMIA

IKEA ZAMKNIĘ SWOJE FABRYKI W POLSCE? KOSZTY PRODUKCJI WZROSŁY "O KILKADZIESIĄT PROCENT"



Lasy Państwowe wycofały się z przestrzegania zasad produkcji drewna, jakie gwarantował międzynarodowy certyfikat FSC. A to dla producentów mebli w naszym kraju może być spory cios. Jak szacuje przedstawiciel Ikei, koncernu mającego w Polsce 16 fabryk zajmujących się tą działalnością, koszty produkcji mogą wzrosnąć o kilkadziesiąt procent.

Przez ćwierć wieku agencja rządowa Lasy Państwowe uczestniczyła w certyfikacie Forest Stewardship Council (FSC). Uczestniczyła, bo we wrześniu br. podjęto decyzję o wyjściu z międzynarodowego systemu.

FSC zrzesza blisko 90 organizacji zajmujących się produkcją drzew - przybliży temat serwis wnp.pl. Mowa tu zarówno o wycinaniu, jak i odpowiednim zarządzaniu lasami. Brak uczestnictwa w programie, który wymaga konkretnych rozwiązań w zakresie polityki leśnictwa, oznacza dla dotychczasowych klientów na polskie drewno szereg utrudnień.

Ikea nie będzie mogła kupować polskiego drewna. Co dalej z fabrykami firmy?

Wśród nich jest m.in. Ikea Industry Polska, posiadająca w naszym kraju 16 zakładów produkcyjnych i zatrudniająca ok. 10 tys. pracowników. Jak wskazuje w rozmowie z serwisem prezeska spółki, Małgorzata Dobies-Turulka, 15 z 17 regionalnych dyrekcji Lasów Państwowych zrezygnowało już z zasad uwzględnionych w certyfikacie FSC.

- To dla branży meblarskiej, a szerzej: drzewnej, oznacza, że nie będziemy mogli kupować drewna w Polsce - tłumaczy prezeska Ikea Industry Polska w rozmowie z wnp.pl.

Problemem trudnym do przeskoczenia wydaje się być ograniczenie dostępności do rynków Europy Zachodniej, w których to wymogiem jest stosowanie się do certyfikatu FSC. Producenci mebli muszą kupować drewno ze źródeł stosujących się do zaleceń wspomnianej organizacji, aby ich towary trafiły do tamtejszych sklepów.

W przypadku Ikei alternatywą dla polskiego drewna byłoby ściąganie go z Niemiec lub Szwecji. Jednak przyjmując, że sam produkt byłby w tej samej cenie co w Polsce, to transport podniósłby ostateczny koszt produkcji o "kilkadziesiąt procent".

- Jeżeli FSC nie będzie, to oczywiście będziemy mniej konkurencyjni w Polsce - przekonuje Małgorzata Dobies-Turulka. To mogłoby się odbić na cenach firmy ogółem. Drewno pochodzące z naszego kraju stanowiło 28 proc. pozyskane surowca przez Ikeę w 2022 r. Reklama - Nie dopuszczamy do siebie myśli, że musielibyśmy relokować nasze fabryki do innych krajów. Skupiamy się na tym, by dotrzeć z naszym przekazem zarówno do FSC, jak i do Lasów Państwowych - podsumowuje przedstawicielka firmy.

KARP, DORSZ LUB SANDACZ NA WIGILIJNYM STOLE. CO NAJTANIEJ WYJDZIE NA ŚWIĘTA?

W zeszłym roku ceny za kilogram karpia dochodziły nawet do 75 zł. Wszystko to spowodowało, że wiele osób decydowało się na zakup innych, tańszych ryb, w

tym dorsza, sandacza czy mintaja. Ile w tym roku będzie kosztował karp i jaką rybę najlepiej wybrać na Święta Bożego Narodzenia 2023?

Ile kosztuje karp na święta 2023?

Karp to bez wątpienia jedno z najbardziej charakterystycznych wigilijnych dań, bez których większość osób nie wyobraża sobie Wigilii. W zeszłym roku niestety ceny karpia zaskoczyły niejedną osobę. W tym roku natomiast okazuje się, że ceny za kilogram karpia nieznacznie spadły. Jak przekazuje Fakt, hodowcy nie spodziewają się takiego skoku cen, jak miało to miejsce w zeszłym roku.

"Karp nie zdrożeje. (...) W sklepie karp powinien w tym roku kosztować w okolicach 25-30 zł za kilogram" - wyjaśnia dla Faktu Andrzej Dmuchowski, wiceprezes Polskiego Karpia - spółki zrzeszającej producentów tej ryby.

Mimo tego, że do świąt zostały jeszcze dwa tygodnie, to już dziś w niektórych sklepach możemy kupić karpia. Ile kosztuje karp w popularnych marketach?

- Lidl - 69,99 zł/kg za świeży płat karpia ze skórą,
- Kaufland - 4,39 zł za 100-gramowy dzwonek karpia, 4,49 zł za 100-gramowy płat, 5,99 zł za 100-gramowy filet, 3,99 zł za tuszko karpia 100 g,
- Netto - 49,99 zł/kg za świeży płat karpia.

Karpia możemy również zakupić w sklepach internetowych specjalizujących się w sprzedaży ryb, gdzie ceny przedstawiają się następująco:

- świeży płat z karpia z polskiej hodowli - ok. 58 zł za 700 g,
- karp dzwonki - ok. 45 zł za 600 g,
- filet z karpia - ok. 62 zł za 700 g,
- świeży karp patroszony bez głowy - od 56 do 82 zł za kg.

Ceny dorsza i sandacza na Święta Bożego Narodzenia 2023

Innymi rybami, które śmiało można wybrać, zamiast karpia, są przede wszystkim dorsz oraz sandacz. Za dorsza atlantyckiego w Aldi zapłacimy 8,49 zł za 100 g, co daje 84,90 zł za kg ryby. Za taką samą cenę kupimy filet z dorsza w Biedronce. W Kauflandzie zaś 100-gramowy filet z dorsza czarnego kosztuje 3,99 zł, czyli 39,90 zł za kg.

Sandacz z kolei jest nieco mniej popularną rybą w Polsce i lepiej szukać go w sklepach specjalizujących się w sprzedaży ryb. Za świeżego sandacza bez głowy zapłacimy ok. 63 zł za kg. Za 300-gramowe dzwonki z sandacza 18,90 zł, a za filet z sandacza około 89 zł za kg.

Jaką rybę na święta 2023 wybrać?

Wybór ryby na Wigilię w znacznej mierze zależy od naszych preferencji oraz budżetu. Niektóre osoby nie wyobrażają sobie Wigilii bez karpia, inne zaś, nie lubią jego smaku i wolą wybrać inne gatunki ryb. Karp jest dość charakterystyczną rybą zaliczaną do ryb średniotłustych. Po obróbce ma delikatny i jednocześnie mulisty smak. Jedną z jego największych wad jest natomiast stosunkowo duża ilość osi.

Dorsz jest niskokaloryczną rybą o wysokiej zawartości białka. Jego mięso jest delikatne i neutralne w smaku. W porównaniu do karpia nie ma również dużo osi. Sandacz, podobnie jak karp jest rybą słodkowodną, ale nie ma mulistego smaku. Sandacz ma subtelny oraz maślany smak i tak samo jak dorsz, jest niskotłuszczową i niskokaloryczną rybą.

Patrząc na obecne ceny dorsza oraz sandacza, można śmiało powiedzieć, że karp będzie najbardziej opłacalną opcją. Jeżeli jego cena utrzyma się na takim poziomie, jak teraz, to zdecydowanie będzie on tańszym wyborem niż dorsz oraz sandacz.

CO TO JEST KARPIOWE I ILE WYNOŚI? NIEKTÓRZY DOSTAJĄ CO ROKU

Karpiove to potoczne określenie na świąteczne premie wręczane pracownikom z okazji Świąt Bożego Narodzenia. Jak się okazuje, w tym roku na świąteczną premię może

liczyć znacznie więcej osób niż w ubiegłym sezonie. Kto dostanie karpiove i ile wyniosą świąteczne premie w tym roku?

W 2023 pracownicy mogą liczyć na wyższe premie świąteczne

W tym roku wiele firm decyduje się na wypłacanie swoim pracownikom świątecznych premii. Według sondażu przeprowadzonego w październiku i listopadzie przez Instytut Badawczy Randstad we współpracy z GfK 51 proc. pracodawców deklaruje, że w tym roku przyzna swoim pracownikom tzw. karpiove, co w porównaniu do zeszłego roku daje wzrost o 6 proc.

Co więcej, 48 proc. firm zamierza w tym roku zorganizować wigilie zakładowe (wzrost o 5 proc. w porównaniu z ub. rokiem), a 32 proc. pracodawców ma zamiar wręczyć swoim pracownikom oraz ich rodzinom świąteczne upominki.

Ile wynosi karpiove w 2023 roku?

Wysokość premii na Święta Bożego Narodzenia oczywiście zależy od kondycji danego zakładu pracy oraz od tego, jaką kwotę kierownictwo zdecyduje się przeznaczyć na świąteczne premie. Jak wynika z badania, 30 proc. firm na premię dla jednego pracownika chce przeznaczyć powyżej 500 zł. 29 proc. firm planuje przeznaczyć na karpiove dla pracowników od 300 do 500 zł, zaś zaledwie 2 proc. firm chce wydać na to mniej niż 50 zł w przeliczeniu na osobę.

Przyznawanie premii świątecznej zależne będzie również od stanowiska, działu oraz stażu pracy. 83 proc. badanych firm deklaruje, że premię świąteczną ma zamiar przyznać wszystkim pracownikom. 13 proc. deklaruje, że przyzna premię większości, zaś 4 proc. pracodawców przyzna ją mniej niż połowie osób. Ponadto 64 proc. badanych firm różnicuje wysokość premii w zależności od m.in. stażu pracy, stanowiska oraz działu.

Takie premie dostaną pracownicy marketów

W zeszłym roku Lidl poinformował, że na premie świąteczne dla swoich pracowników ma zamiar przeznaczyć aż 30 mln złotych. Zgodnie z zapowiedziami sklepu każda osoba zatrudniona miała otrzymać bon na zakupy o wartości 1000 zł. Takie same bono przygotowała sieć Kaufland, która na premie świąteczne dla pracowników planowała przeznaczyć 15 mln złotych.

Na atrakcyjne premie na tegoroczne święta mogą liczyć również pracownicy Kauflandu w Niemczech. Zgodnie z zapowiedziami premia świąteczna jest zróżnicowana, jednak we wszystkich przypadkach wynosi ona co najmniej 50 proc. wynagrodzenia. Być może na tak wysokie premie załapią się również pracownicy Kauflandu w Polsce.

Premie świąteczne dla pracowników a podatek

Jeżeli w tym roku premie świąteczne zostaną wypłacone ze środków z Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych i nie przekroczą 2000 zł w danym roku podatkowym, to wówczas nie zostaną one opodatkowane. Opodatkowaniu podlegać będzie natomiast nadwyżka ponad tę kwotę. Od przyszłego roku kwota wolna od podatku w przypadku benefitów pozapłacowych zostanie obniżona do 1000 zł rocznie.

Jeśli pracodawca wypłacił premie świąteczne ze środków obrotowych przedsiębiorstwa, to wówczas premia wliczana jest do podstawy wymiaru składek na ubezpieczenie społeczne oraz zdrowotne.





PIEROGI FACTORY

9965 Bustleton Ave., Phila, PA 19116
215-516-1111

HOURS:
 SUNDAY - MONDAY: 12 PM - 7 PM
 TUESDAY - SATURDAY: 11 AM - 9 PM

Take Out



Pat's Polish Deli

EAT-IN TAKE-OUT CATERING

Homecooked Polish Specialties Deli,
 Dairy & Grocery Items



BREAKFAST
 LUNCH
 DINNER

ORDER ONLINE NOW
 seamless

f GRUBHUB

267-982-5218 patspolishdeli.com

535 ANDREWS RD FEASTERVILLE - TREVOSE, PA 19053

HAMPTON FOOD MARKET

408 Second Street Pike, Southampton, PA
 Mon - Sat: 8am - 9pm
 Sun: 9am - 8pm
215-315-8497
Hamptonmarket.com

НАШИ СКИДКИ

Hampton Market является многонациональным европейским и американским супермаркетом

Магазин специализируется на разнообразных этнических продуктах из Восточной и Западной Европы.

Pre-order MENU			This week's specials		
	Fresh Marinated Lamb Shish Kebab \$12.99 per lb		Rack of Lamb \$25.99 per lb		Steam and leaf mandarins \$0.99 per lb save \$0.50
	BBQ Pork Ribs \$7.99 per lb		Stuffed Pork crown roast \$9.99 per lb		Green mango \$1.00 for 2 mangos save \$0.58
	Whole roasted stuffed pig \$200 per piece		Roasted duck stuffed with apples \$45 per piece		Muscat seedless grape \$3.49 per lb save \$0.50
				Grapeola 100% 1l/33.8 fl oz (Spain) \$7.49 ea save \$2.50	

Добро пожаловать и спасибо за поддержку!



COMING SOON!
MoneyGram
 money transfer

10% OFF
 ПОНЕДЕЛЬНИК-ЧЕТВЕРГ
 ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ



KULTURA

ADAM MICKIEWICZ, JAKIEGO NIE ZNAMY

24 grudnia tego roku minęła 221. rocznica urodzin Adama Mickiewicza. Polacy od najmłodszych lat uczą się postrzegać naszego wieszca narodowego jako nieskazitelną postać. W rzeczywistości był człowiekiem, którym nieustannie targaly rozterki i emocje.

Przodkowie Adama Mickiewicza byli drobną litewską szlachtą o awanturniczym usposobieniu i sposobie bycia. Często spotykamy się zatem z poglądem, że wieszcz sportretował swoją rodzinę jako szlachtę z Soplicowa. Jest to tylko częściowo prawda. Prototypy szlachty litewskiej w „Panu Tadeuszu” zostały wzięte raczej z obserwacji szlachty wielkopolskiej, z którą Mickiewicz miał okazję zetknąć się w czasie powstania listopadowego.

Wileński mason

Adam Mickiewicz urodził się 24 grudnia 1798 r. w Zaosiu koło Nowogródka. Młodszy brat poety, Aleksander Mickiewicz, tak przedstawiał okoliczności związane z narodzinami przyszłego poety: „Dla Adama w Zaosiu szlachcianka Mołodecka; ona, chcąc Adama przeznaczyć na rozumnego, użyła książki, na której ucięła pępek dziecka”. To ucięcie pępownicy wykonane na książce miało być zapowiedzią, że dziecko wyrośnie na mądrego i sławnego człowieka.

Wśród znaczących wydarzeń z wczesnego dzieciństwa Adama Mickiewicza odnotowuje się jego poważny upadek z okna. Z niejasnego opisu tego wydarzenia możemy wnioskować, że chłopiec był nieprzytomny lub, jak uważają niektórzy, przeżył nawet śmierć kliniczną. Nasz wieszcz narodowy żył w przekonaniu, że powierzenie przez matkę jego ocalenia opiece Matce Boskiej Ostrobramskiej przywróciło mu życie.

W młodości Adam Mickiewicz unikał kontaktów z kobietami. Zdecydowanie preferował bezpieczniejsze męskie przyjaźnie, które na początku 1817 r. zaowocowały przystąpieniem do Towarzystwa Filomatów.

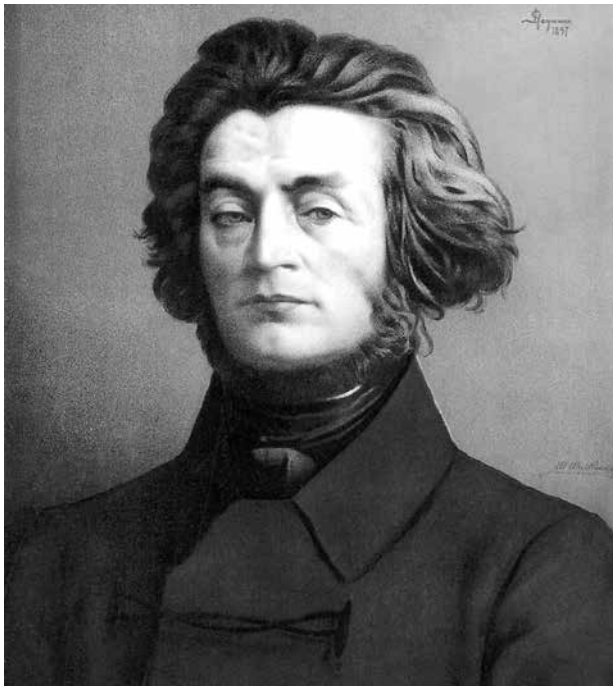
W 1818 r. Adam Mickiewicz wraz z Tomaszem Zanem odwiedził dom Wereszczaków w Tuhanowiczach. Właśnie tutaj w sercu młodego poety zrodziła się miłość do Maryli Wereszczakówny, która jednak trzy lata później wyszła za mąż za hrabiego Wawrzyńca Puttkamera z Bolcienik.

Niespełniona miłość do Maryli, która była ideałem jego młodzieńczych miłości, zaowocowała m.in. wierszami: „Świtezianka” i „Do M...”. Mąż Maryli i jej bracia byli masonami, prawdopodobnie należącymi do Łoży Wileńskiej. Dzięki nim Mickiewicz spotkał w Wilnie malarza Józefa Oleszkiewicza, mistrza Łoży Petersburskiej, który wprowadził poetę w tajniki filozofii wolnomularskiej, opierającej się na tajemnej wiedzy kabalistycznej i mającej swe korzenie w judaizmie. Około roku 1820 Mickiewicz, dzięki protekcji Oleszkiewicza, stał się członkiem Łoży Wileńskiej. W 1824 r. uzyskał stopień czeladnika i w zasadzie na tym skończyła się jego kariera w bractwie wolnomularskim.

Osoba mistrza Oleszkiewicza posłużyła Mickiewiczowi do stworzenia w II części „Dziadów” postaci Guślarza, przewodniczącego ludowemu obrzędowi Dziadów.

Paranoje i depresja

W 1987 r. ukazała się książka kanadyjskiego psychologa Jeana-Charles'a Gille'a-Maisaniego pt. „Adam Mickiewicz – człowiek. Studium psychologiczne”. To jedna z najciekawszych biografii polskiego wieszca narodowego napisana piórem obcokrajowca. Jean-Charles Gille-Maisani (1924–1995) ukończył psychiatrię na Uniwersytecie Harvarda. W polu jego zainteresowań były także matematyka, medycyna, a także psychologia i grafologia. Zainteresował się osobą i twórczością Adama Mickiewicza, a nawet z tego powodu nauczył się języka polskiego. Zajmował się także analizą psychologiczną takich poetów, jak George Byron i Charles Baudelaire,



oraz badał związki pomiędzy zapisami nutowymi Ludwiga van Beethovena i Claude'a Debussy'ego a charakterem ich twórców.

Analizując dokładnie poszczególne etapy życia naszego wieszca, charakter jego pisma i historię chorób rodzinnych, Gille-Maisani stworzył portret psychologiczny poety. Kanadyjczyk doszedł do wielu zaskakujących wniosków, z których najważniejszy był ten, że twórca „Pana Tadeusza” był człowiekiem o paranoicznej osobowości. Zmienność nastrojów wywoływała u Mickiewicza całe spektrum chorobowych objawów psychosomatycznych, wśród których był kaszel, bóle zębów, bezsenność, wycieńczenie itp. Zdaniem Gille'a-Maisaniego podświadomość poety nakazywała mu mieć te typowe objawy będące „ucieczką w chorobę”, aby uniknąć odpowiedzialności w sytuacjach kryzysowych.

Dziś współczesna psychiatria nazywa to stanami depresyjnymi o różnym natężeniu i mogącymi wywołać tragiczne autodestrukcyjne skutki. Zgodnie z tezą profesora Gille'a-Maisaniego nasz wieszcz narodowy nie był człowiekiem całkowicie „normalnym”, a jego paranoiczna osobowość była zbliżona do tej, jaką mieli George Byron czy Fryderyk Schiller.

Romans z guwernantką

Owa „odmienność” poety miała częściowo podłoże rodzinne. Analiza grafologiczna pisma Mikołaja Mickiewicza, ojca poety, wskazywała na objawy zaburzeń umysłowych...

Z kolei badanie grafologiczne pisma poety – szczególnie w okresie, gdy poeta nie mógł czy też nie chciał dołączyć do powstania listopadowego – wykazało, że w tamtym czasie z przyczyn swoistego „paraliżu psychicznego” nie był on zdolny podjąć jakiegokolwiek decyzji. Przybrało to formy głębokiej hipochondrii i manii prześladowczej.

W opinii Maisaniego ta swoista megalomania wyzwalała w Mickiewiczu pełne obłudy, wręcz sadystyczne odruchy w sprawach związanych z jego romansami. Młody Mickiewicz – podkreślał kanadyjski psycholog – źle się czuł w związkach z młodymi kobietami. Budziły w nim lęk i ataki nerwicy. Miało to jakoby dowodzić jego nierozwiniętej uczuciowości. Poeta dość późno osiągnął dojrzałość psychiczną, czego świadectwem jest fakt, że w jego dziełach z wczesnego okresu kowieńskiego postaci wszystkich kobiet są zbliżone do ideału, a przez to w paradoksalny sposób niebezpieczne i nieosiągalne do stworzenia trwałego związku.

Kobiety starsze, których jakoby się nie bał, miały mieć dla niego zarówno walory matki, jak i kochanki. Taką nie

do końca wyjaśnioną sprawą był związek z jego przyszłą teściową, pianistką Marią Szymanowską, w której mógł upatrywać zastępstwo matki po śmierci Barbary Mickiewiczowej w 1820 r. Być może dojrzałość psychiczną osiągnął dopiero wtedy, gdy zaczął romansować pod bokiem żony z zatrudnioną guwernantką, niejaką Xawierą Deybel – owocem tej namiętnej znajomości była śliczna, rudowłosa córeczka. Niewiele dziś wiemy o historii tego romansu, ponieważ dzieci Mickiewicza spaliły wszelkie notatki i list wieszca do ukochanej guwernantki. Wiemy jedynie, że „Bestia, towianica Deybel” – jak nazywał Xawierę mąż siostry Celiny Mickiewiczowej, poeta Teofil Lenartowicz – ostatecznie wyszła za mąż za paryżanina, Edmunda Mainarda.

Sławna teściowa

Nazwa „wieszcz”, tzn. osoba przepowiadająca przyszłość, nie została Mickiewiczowi nadana przypadkiem. Sam poeta ogłosił w 1842 r. na zebraniu członków Towarzystwa Literackiego Polskiego w Paryżu, że jest wieszczem narodowym. Najślynniejszą, choć zagadkową i nadal niespełnioną przepowiednią, są słowa w „widzeniu” księdza Piotra w III części „Dziadów”.

Właśnie w tym dramacie Mickiewicz osiągnął szczyt swoich zdolności poetyckich. Nikt ze słuchaczy napisanej w ciągu jednej nocy „Wielkiej Improwizacji” nie potrafił odgadnąć, w jaki sposób poeta wprawiał się w ów mistyczny trans twórczy, który prowadził do natchnienia i artystycznej ekstazy. Podczas spotkań środowisk emigracyjnych poeta zadziwiał i zachwycał słuchaczy, improwizując poezję do granej przez siebie muzyki Mozarta.

Podobno Mickiewicz był bardzo podatny na hipnozę. Posiadał także ogromne przyrodzone zdolności wizualizacji. W trakcie pisania przeżywał coś w rodzaju mistycznych wizji. Napięcie było tak silne, że doprowadzało go często do omdleń.

Kontakty z kobietami, i to te najwcześniejsze, odcisnęły na wspomnieniach i psychice poety trwałe „okaleczenia”, które Bohdan Urbankowski ujął następująco: „(...) postawę Mickiewicza wobec kobiet przez długi czas cechowało rozdwojenie: przyciągało go ku nim zarówno pragnienie ideału, jak i zmysły, ale obawiał się wprowadzić kobietę na zawsze w swe życie”.

A jednak kobietą, którą Adam wprowadził w swe życie 22 lipca 1834 r. w Paryżu, była Celina Szymanowska, córka Józefa Szymanowskiego i Marii, znanej i znakomitej pianistki i kompozytorki, pochodzącej z neofickiej rodziny Wołowskich. Warto nadmienić, że w styczniu 1827 r. w Teatrze Narodowym w Warszawie przysłuchiwał się z podziwem koncertom Marii 17-letni Fryderyk Chopin. Teściowa poety była naprawdę gwiazdą swojej epoki, podziwianą przez najślawniejszych artystów romantyzmu, w tym między innymi samego Ludwiga van Beethovena. Zachwycony kunsztem pianistycznym Marii niemiecki poeta Johann Wolfgang von Goethe nazwał ją: „czarownią i wszechmogącą w królestwie dźwięków”. W uznaniu napisał nawet dla niej wiersz „Pojednanie”. W przeciwieństwie do swej matki Celina Mickiewicz była nielubiana przez polskie środowisko emigracyjne.

Obłęd Celiny

Adam i Celina doczekali się sześciorga dzieci. Nie było to jednak szczęśliwe małżeństwo. Każdy kolejny poród żona poety przyplacała pogarszającym się stanem psychicznym. Przybrał on wkrótce postać choroby psychicznej, przejawiającej się natręctwami i obsesjami. Od 1838 r. Celina wmawiała otoczeniu, że jest Matką Boską mającą moc uzdrawiania chorych i rozciągającą swe opiekuńcze skrzydła nad emigracją i... Żydami.

CONVENIENT
LOCATIONS

W biznesie od 1971 roku

STORAGE[®]

www.ezmini.com

- Moze macie duzo niepotrzebnych rzeczy w domu?
- Moze w garazu nie ma miejsca na samochod?
- Moze Biznes zajmuje duzo miejsca w waszym domu?
- Moze planujecie przeprowadzke?



Nie ma problemu. Porównajcie nasze ceny i warunki usług z tym co zaproponują wam nasi konkurenci. Możecie być pewni - przekonacie się sami, że **EZ_STORAGE** jest najlepszym biznesem!

COUPON

KLIENCI MOGA SKORZYSTAC Z JEDNEGO BEZPŁATNEGO MIESIACA WYNAJMU U NAS



FREE!*
1 Month Storage

FREE \$25
Wawa
Gift Card*

FREE!*
Local Move-In Truck

1800 Street Rd., Warrington, PA 18976
215-491-1600

351 Red Lion Rd., Huntindon Valley,
PA 19006
215-938-9343 - redlion@ezmini.com

289 DeKalb Pike, North Wales, PA 19454
215-699-6002 - montgomery@ezmini.com

36 E. Township Line Rd, Elkins Park,
PA 19027 Cheltenham
215-379-1636 - elkinspark@ezmini.com

7425 State Rd., Philadelphia,
PA 19136 Mayfair/Holmesburg
215-331-9398 - stateroad@ezmini.com

MEDYCZNE NOWOSCI

ORTOPEDZI W BIAŁYMSTOKU PODCZAS JEDNEJ OPERACJI WYMIENILI STAW BIODROWY I KOLANOWY ORAZ WSTAWILI IMPLANT KOŚCI UDOWEJ

Operację – w jednym czasie – wymiany stawu biodrowego, kolanowego i wstawienia implantu kości udowej przeprowadzili u 65-letniej pacjentki lekarze z Kliniki Ortopedii, Traumatologii i Chirurgii Ręki Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku.

11 grudnia poinformowali o tym na konferencji prasowej.

Dr Paweł Olszewski z Kliniki Ortopedii, Traumatologii i Chirurgii Ręki Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku, który był głównym lekarzem operującym, podkreślił, że to rzadki zabieg.

– Wykonaliśmy zabieg, który wykonuje niewiele ośrodków w Polsce – ocenił w materiałach prasowych przekazanych przez szpital. Wszczepienie endoprotezy stawu biodrowego i kolanowego przeprowadzono w jednym czasie ze wstawieniem tytanowego implantu kości udowej. Operacja trwała kilka godzin. Przeprowadziło ją czterech chirurgów, w tym jeden z Poznania.

Zoperowana pacjentka od dwóch lat nie mogła chodzić

Zoperowana pacjentka – jak poinformował szpital – jako dziecko miała nierozpoznaną i nieleczonej wrodzoną dysplazję stawu biodrowego. Skutkiem tego było to, że w wieku 32 lat miała w odstępie czasu wszczepione endoprotezy obu stawów biodrowych, z reoperacją po dwóch latach. Przed dziesięcioma laty wymieniono obie te endoprotezy, bo się zużyły, ale w trakcie wymiany jednej z endoprotez doszło do pęknięcia kości udowej. Lekarze połączyli tę kość, ale w ostatnich latach pękła ona ponownie. Pacjentka szukała pomocy w wielu miejscach, trafiła do Białegostoku.

– Od dwóch lat praktycznie nie mogła chodzić (...) Trafiła po kolei do paru szpitali, ale w końcu trafiła do naszego ośrodka – wyjaśnił kierujący kliniką dr Jan Kiryluk.

Pacjentka wyszła ze szpitala. Czeka ją rehabilitacja, zaczyna chodzić. Lekarze oceniają efekt operacji jako bardzo dobry.

Lekarze rozpoczynają implantację protez "drukowanych indywidualnie"

Klinika Ortopedii, Traumatologii i Chirurgii Ręki Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku chce zwiększać zakres wykonywanych operacji.

Kierujący kliniką dr Jan Kiryluk poinformował, że lekarze z tej kliniki wykonają w 2023 r. ok. 900 operacji protezoplastyki stawów: biodrowego, kolanowego i ramiennego (w tym 80 replantacyjnych, czyli ponownych zespożeń). Ma to być prawie dwukrotnie więcej niż w 2022 r.

– Rozpoczynamy implantację protez tzw. drukowanych indywidualnie, stosowanych u pacjentów ze znaczącą destrukcją tkanki kostnej. U tych pacjentów najpierw uzupełniamy ubytek w tkance kostnej elementem wydrukowanym w technologii 3D, a następnie implantujemy protezę – dodaje Kiryluk.

Lekarze z USK mają od 2024 r. przeprowadzać operacje replantacyjne w ramach ogólnopolskiego systemu takich operacji. Chcą także przeprowadzać podobne – jak przeprowadzony zabieg u pani Alicji – operacje u pacjentów onkologicznych.

GUMED SZKOLI LEKARZY Z WYKORZYSTANIA TECHNOLOGII PODSKÓRNEGO KARDIOWERTERA-DEFIBRYLATORA

W Zakładzie Anatomii i Neurobiologii Katedry Anatomii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego odbył się kurs „S-ICD - zasady działania, kwalifikacja do implantacji, technika zabiegu” zorganizowany i przeprowadzony przez zespół lekarzy Kliniki Kardiologii i Elektroterapii Serca. 11 uczestników wzięło udział w szkoleniu poświęconym wykorzystaniu podskórnego kardiowertera-defibrylatora.

To metoda leczenia z palety procedur elektroterapii dostępnej bezlimitowo w ramach programu pilotażowego

Krajowej Sieci Kardiologicznej (KSK).

– Obserwując narastające zapotrzebowanie kliniczne i zainteresowanie leczeniem pacjentów z wykorzystaniem podskórnego kardiowertera-defibrylatora (subcutaneous cardioverter-defibrillator, S-ICD), zdecydowaliśmy o organizacji drugiej edycji szkolenia poświęconego tej technologii. Pierwsza edycja, zorganizowana w 2018 roku, spotkała się z dużym zainteresowaniem uczestników. Podobnie było także i tym razem. Ten fakt bardzo nas cieszy, ponieważ innowacyjne rozwiązania terapeutyczne mają szansę być wykorzystywane maksymalnie efektywnie jedynie wtedy, kiedy ich stosowaniu towarzyszy optymalna edukacja kadr medycznych – mówi dr hab. med. Maciej Kempa, kierownik merytoryczny kursu.

Najnowsze szkolenie było adresowane do kardiologów, specjalistów elektroterapii, którzy rozpoczęli lub wkrótce rozpoczną zabiegi implantacji układów S-ICD.

– Ofertą kursu było poznanie lub poprawa techniki chirurgicznej wykonywania zabiegu, jak również poszerzenie wiedzy teoretycznej na temat działania i programowania systemu S-ICD oraz odpowiedniej kwalifikacji pacjentów do zabiegu implantacji. Część teoretyczna została uzupełniona o część praktyczną. Każdy z uczestników mógł przeprowadzić implantację S-ICD wykorzystując preparaty anatomiczne. Dzięki uprzejmości władz Uczelni szkolenie dla uczestników było całkowicie bezpłatne - dodaje dr hab. Kempa.

Podskórny kardiowerter-defibrylator to technologia pozwalająca na zabezpieczenie osób zagrożonych komorowymi arytmiami przed nagłym zgonem sercowym. Zdaniem specjalistów jej największą zaletą jest fakt, że układ defibrylujący pozbawiony jest elementów wewnątrzsercowych i wewnątrznaczyniowych. Zarówno korpus defibrylatora, jak i elektroda umieszczone są podskórnie na ścianie klatki piersiowej. Istotnie zmniejsza to ryzyko wystąpienia powikłań infekcyjnych oraz redukuje prawdopodobieństwo uszkodzenia elementów układu, zwłaszcza elektrody. Kardiologowie wskazują, że chociaż S-ICD to technologia innowacyjna, nie jest już nowa. W gdańskim ośrodku przeprowadzono już ponad 130 implantacji układów S-ICD.

– Dzięki decyzji ministra zdrowia od 2019 roku implantacja układu S-ICD jest w pełni refundowana, a wycena procedury implantacji zapewnia pokrycie poniesionych przez ośrodki medyczne kosztów związanych z jej zastosowaniem. Należy pamiętać, że uzyskanie refundacji jest uwarunkowane właściwą kwalifikacją pacjenta do zabiegu (zachodzi konieczność potwierdzenia dodatkowych wskazań do zastosowania tej metody leczenia). Ponadto, zabieg implantacji S-ICD powinien być wykonywany w wysokospecjalistycznych centrach kardiologicznych spełniających szczególne kryteria określone w rozporządzeniu. Uruchomiony w 2023 roku pilotażowy program Krajowej Sieci Kardiologicznej zdecydowanie zwiększył dostępność omawianej metody. Pacjenci leczeni w ramach tego programu nie wyczerpują kontraktu placówki medycznej z Narodowym Funduszem Zdrowia (NFZ). Wynika to z faktu, że implantacja podskórnego kardiowertera-defibrylatora u tych chorych refundowana jest przez narodowego płatnika poza limitem – wyjaśnia dr hab. Maciej Kempa.

DEPRESJA - ĆWICZENIA MOGĄ BYĆ WAŻNYM ELEMENTEM ŁAGODZENIA JEJ OBJAWÓW

Ćwiczenia pozytywnie wpływają na nastrój zarówno osób zdrowych, jak i chorujących na depresję. Jednak poza nastrojem mogą poprawiać także ważną składową naszego funkcjonowania psychicznego, jakim jest reaktywność emocjonalna.

Obecne metody leczenia depresji koncentrują się głównie na stosowaniu psychofarmakologii. Leki polepszają samopoczucie i skutecznie łagodzą niektóre niekorzystne zmiany w reaktywności emocjonalnej, jednak ich długotrwałe przyjmowanie może prowadzić do potencjalnie szkodliwych skutków ubocznych.

Wcześniejsze badania wykazały, że alternatywą - tanią, dostępną dla każdego i pozbawioną niepożądanych efektów - mogą być ćwiczenia fizyczne.

– Jak wiadomo, wysiłek pozytywnie wpływa na zdrowie. Często mówi się o nim w kontekście poprawy snu, obniżenia ciśnienia, obniżenia cholesterolu itd. Ale ostatnio coraz częściej zauważa się, że aktywność poprawia również nastrój i funkcjonowanie poznawcze, czyli ma wpływ na nasz stan mentalny. Działa pozytywnie zarówno na osoby zdrowe, jak i chore na depresję. Jednak znacznie mniej uwagi poświęcono do tej pory ich wpływowi na reaktywność emocjonalną. A wzięwszy pod uwagę ogólny korzystny wpływ ćwiczeń na nastrój, można oczekiwać, że będą również korzystnie wpływać na tę zmienną - opowiada w rozmowie z PAP dr Tomasz Ligęza z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Ćwiczenia a reaktywność emocjonalna

Sposób, w jaki reagujemy na emocje, jest bardzo istotny dla naszego funkcjonowania psychicznego. Np. te osoby, które charakteryzują się wyższą reaktywnością emocjonalną, szybko reagują nawet na niewielkie bodźce dużym poziomem niepokoju, podczas gdy osoby o niższej reaktywności w ogóle ich nie zauważają.

U osób zdrowych reaktywność jest „stała”, co oznacza, że reagują one z podobną intensywnością zarówno na bodźce negatywne, jak i pozytywne. U osób z depresją tendencja ta jest zaburzona: mocniej przetwarzają one bodźce negatywne, dużo słabiej pozytywne.

– Czyli np. kiedy chorym na depresję przedstawimy zdjęcia prezentujące smutne twarze, obrazy cierpienia itp., ich odpowiedź emocjonalna będzie znacznie większa, niż gdy pokażemy im coś miłego: piękne kotki, śmiejące się dzieci - tłumaczy badacz z UJ.

– Nasze poprzednie badania z udziałem zdrowych osób sugerowały, że reaktywność emocjonalna po wysiłku zmienia się na korzyść, czyli pozytywne bodźce przetwarzane są mocniej, a negatywne słabiej. Można powiedzieć, że mózg zaczyna filtrować to, co jest przyjemne, a hamować to, co negatywne. Zresztą wszyscy sami na pewno zauważamy, że po ćwiczeniach czujemy się lepiej psychicznie - opowiada.

Dr Ligęza i jego współpracownicy postanowili więc sprawdzić, czy już pojedyncza sesja wysiłku jest w stanie zmienić funkcjonowanie poznawcze, a przede wszystkim emocjonalne, człowieka.

– Wcześniej udowodniono, że niezaprzeczalne korzyści przynosi uczestnictwo w długoterminowym programie treningowym: przez kilka miesięcy, po kilka razy w tygodniu. Ja chciałem sprawdzić, jak wygląda zmiana po jednej, półgodzinnej sesji ćwiczeń aerobowych, takich jak jazda na rowerze - mówi naukowiec.

Do badania, którego wyniki opublikowano w czasopiśmie „Psychophysiology”, zakwalifikowano 24 osoby z depresją oraz 24 zdrowe, stanowiące grupę kontrolną. Ich nastrój i reaktywność emocjonalną oceniano przed i po dwóch protokołach eksperymentalnych. W pierwszym przez 36 minut uczestnicy wykonywali ćwiczenia o umiarkowanej intensywności, w drugim przez taki sam czas pozostawali w spoczynku.

– Oceniając funkcjonowanie uczestników skupialiśmy się na ich nastroju i tzw. reaktywności emocjonalnej. Mierzyliśmy interesujące nas zmienne, porównywaliśmy stan przed i po, a także czy ten stan po różni się w dniu, w którym osoby wykonywały trening i wówczas, gdy po prostu odpoczywały - tłumaczy dr Ligęza.

O ile nastrój uczestnicy raportowali sami, to ich reaktywność emocjonalną mierzono przy użyciu EEG. W trakcie pomiaru badacze pokazywali im wystandaryzowane zdjęcia o różnym współczynniku pobudzenia.

– Np. zdjęcie uśmiechającej się pary jest nisko pobudzające, a obrazy przedstawiające sceny erotyczne albo wielkie sportowe emocje są wysoko pobudzające. Tak samo jest z emocjami negatywnymi: zdjęcie smutnej twarzy pobudza nisko, zdjęcie poważnego wypadku samochodowego - wysoko.

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

Степень экзальтированного состояния и стрессовой нагрузки постепенно нарастает, а в среду и четверг становится критическим. Происходящие ситуации сопровождаются яркими эмоциями, спектр которых достаточно широк. Поскольку Луна убывает до новолуния в Стрельце 13 декабря, перенесите все важные дела на вторую половину января 2024 года.

ОВЕН



Не самое подходящее время для прорывов на профессиональном поприще, поиска работы. Берегите свое здоровье, укрепляйте иммунитет. В финансовом плане – без излишеств, но на все необходимое будет хватать. В любовных отношениях - все прекрасно.

ЛЕВ



Вы удивитесь, насколько ваша открытость и интерес к жизни окружающих людей, по-новому раскрывают вас. Это должно поднять вам настроение и подзарядить энергией. Неделя максимально благоприятна для роста в профессиональной сфере.

СТРЕЛЕЦ



Активно беритесь за те проекты, которые ранее начинали, но дело не пошло. Именно на этой неделе можно их реализовать. Вы в ресурсном состоянии, но ваше здоровье сейчас сильно зависит от качества питания, поэтому тщательно выбирайте продукты.

ТЕЛЕЦ



Если вам грустно, оказались в водовороте неразрешимых проблем – смело отправляйтесь в гости к родственникам или старым друзьям. Вас гостеприимно приютят и помогут выйти из сложной ситуации. К концу недели все страхи уйдут, вернется стабильность.

ДЕВА



Упорно трудитесь, проявляйте инициативу, приобретайте новые знания, но пока что не берите на себя новые проекты, даже если они кажутся вам легко выполнимыми. Всю неделю вас будет одолевать море страсти и неуправляемые эмоции.

КОЗЕРОГ



Лучше не заниматься делами, требующими точности и временных ограничений. Будет правильно найти время для хобби и нарисовать картину, сделать несколько красивых фото или сделать с ребенком снежинки на окна.

БЛИЗНЕЦЫ



Пришло время обернуться назад, взять ответственность не только за свою жизнь, но и за жизнь окружающих. Вы даже сможете уладить застарелые ссоры и выступить миротворцем в конфликтах, к которым вы не имеете отношения.

ВЕСЫ



Работать нужно четко и качественно, грамотно выстраивая взаимоотношения с окружающими людьми. На любовном фронте может начать лихорадить. Вас будет тянуть к роскоши, если есть возможность, вам стоит побаловать себя какой-нибудь покупкой.

ВОДОЛЕЙ



Увеличивается ваша решительность и целеустремленность, но больше все же в мыслях, нежели в реальных действиях. За какое бы безнадежное дело вы ни взялись, даже если вам придет в голову распутать новогоднюю гирлянду, вы будете настроены все доводить до конца.

РАК



Для вас неделя окажется благоприятной, несмотря на внешний напряженный фон. Используйте по максимуму возможности первой половины недели, занимайтесь тем, что действительно важно для вас, сосредоточьтесь на продвижении своих личных интересов.

СКОРПИОН



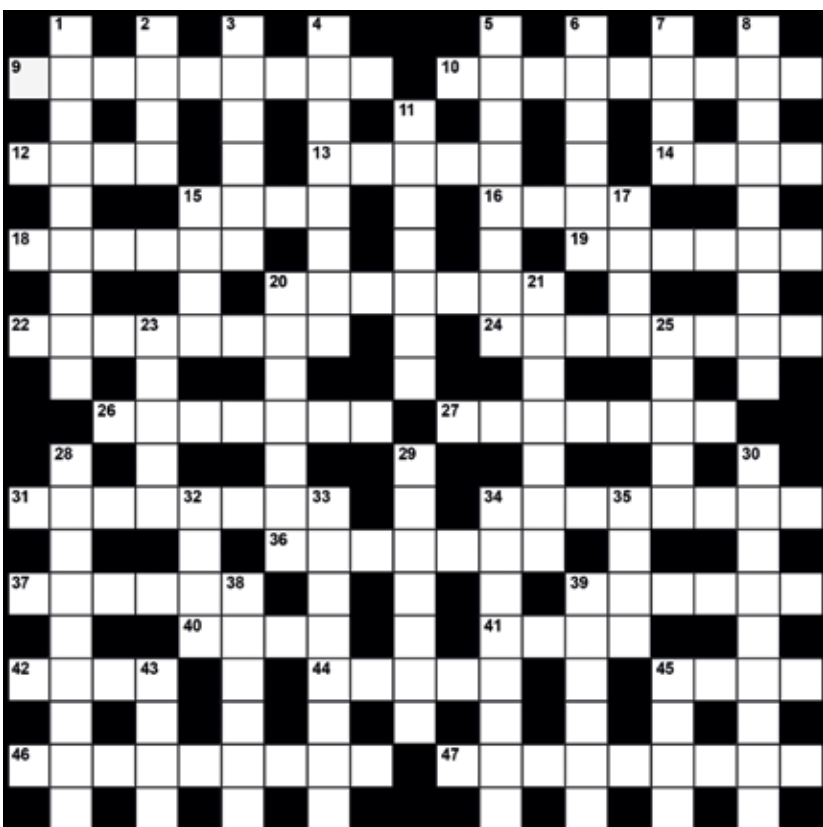
Планетарные энергии наделяют вас спокойствием, трудолюбием и позитивным отношением к жизни. Используйте любую благоприятную возможность, чтобы совершить что-то значимое и интересное на профессиональном поприще.

РЫБЫ



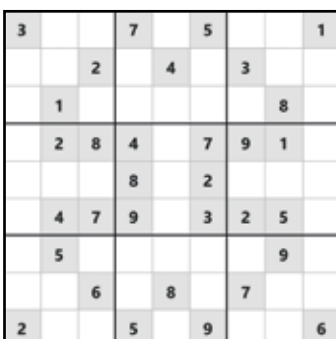
В эти дни легко запутаться в своих желаниях. Есть шансы переоценить свои финансовые возможности или «вляпаться» в какую-то невнятную схему. Избегайте подписания важных бумаг, связанных с бизнесом, а также не налегайте на игристое и жирное.

КРОССВОРД



По горизонтали: 9. Религия, признающая только одного бога. 10. Военское звание. 12. Бессвязная речь больного, находящегося в бессознательном состоянии. 13. Орех. 14. Изогнутая часть какого-либо предмета. 15. Предмет утвари для процеживания. 16. Определённый промежуток времени. 18. Ряд крупных событий. 19. Прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана. 20. Показатель популярности какого-нибудь лица, фильма, представления, периодического издания. 22. Химический элемент, газ. 24. Сотрудник прессы. 26. В музыке: любой из тонов звукоряда. 27. Ряд полок в несколько ярусов. 31. Рекламная листовка, брошюра с описанием товара. 34. Учение о звуке. 36. Маломощный самолёт. 37. Исполин. 39. Лиственное дерево с белой корой и с сердцевидными листьями. 40. Хищное млекопитающее. 41. Человек, который связан с кем-нибудь близкими отношениями. 42. Регистрационный условный знак на книгах, рукописях, документах. 44. Сорт мелких твёрдых конфет. 45. Попытка государственного переворота. 46. Военское звание. 47. Большой фигурный подсвечник для нескольких свечей.

По вертикали: 1. Подкуп, продажность общественных и политических деятелей и должностных лиц в целях личного обогащения. 2. Воздушный шар со специальным прибором для метеорологических наблюдений. 3. Часть какого-либо сооружения. 4. Научная профессия. 5. Форма защиты в спортивных играх. 6. Рукописная копия. 7. Ежедневная российская газета. 8. Жизнеописание. 11. Воображаемая линия, которая делит земной шар на два полушария. 15. Большое крестьянское селение. 17. Вечнозелёное дерево семейства мареновых. 20. Кружок с отверстием посередине, надевающийся на свечку для предохранения подсвечника от капающего воска. 21. Устройство для приведения в действие спускового механизма огнестрельного оружия. 23. Южное земноводное растение с красивыми крупными цветками. 25. Опёка над имуществом. 28. То, что представляется наиболее важным. 29. Сторож при наружных дверях жилых домов. 30. Дорожный знак. 32. Короткий тяжёлый стержень для толчения чего-нибудь в ступе. 33. Прочно укреплённое место. 34. Высшее художественное звание. 35. Обычный для зимы в России покров земли. 38. Род кустарников и небольших деревьев семейства маслиновых. 39. Размытая ложбина. 43. Войско. 45. Старинная мера длины.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА:
 1. СВАРКА, 2. АРТИКУЛ, 3. ЕРМОЛКА, 5. АНТАНТА, 6. ЗАНАВЕС, 7. РОКАДА, 8. ОТКАЗ, 9. ВЬТИЕ, 10. ПОДПИСАНИЕ, 11. ВОИНСКОЕ ЗВАНИЕ, 12. БЕССВЯЗНАЯ РЕЧЬ БОЛЬНОГО, НАХОДЯЩЕГОСЯ В БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ СОСТОЯНИИ, 13. ОРЕХ, 14. ИЗОГНУТАЯ ЧАСТЬ КАКОГО-ЛИБО ПРЕДМЕТА, 15. ПРЕДМЕТ УТВАРИ ДЛЯ ПРОЦЕЖИВАНИЯ, 16. ОПРЕДЕЛЁННЫЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ, 18. РЯД КРУПНЫХ СОБЫТИЙ, 19. ПРИБОР, УКАЗЫВАЮЩИЙ НАПРАВЛЕНИЕ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ИЛИ МАГНИТНОГО МЕРИДИАНА, 20. ПОКАЗАТЕЛЬ ПОПУЛЯРНОСТИ КАКОГО-НИБУДЬ ЛИЦА, ФИЛЬМА, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ, ПЕРИОДИЧЕСКОГО ИЗДАНИЯ, 22. ХИМИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ, ГАЗ, 24. СОТРУДНИК ПРЕССЫ, 26. В МУЗЫКЕ: ЛЮБОЙ ИЗ ТОНОВ ЗВУКОРЯДА, 27. РЯД ПОЛОК В НЕКОТОРЫХ ЯРУСАХ, 31. РЕКЛАМНАЯ ЛИСТОВКА, БРОШЮРА С ОПИСАНИЕМ ТОВАРА, 34. УЧЕНИЕ О ЗВУКЕ, 36. МАЛОМОЩНЫЙ САМОЛЁТ, 37. ИСПОЛИН, 39. ЛИСТВЕННОЕ ДЕРЕВО С БЕЛОЙ КОРОЙ И С СЕРДЦЕВИДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ, 40. ХИЩНОЕ МЛЕКОПИТАЮЩЕЕ, 41. ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СВЯЗАН С КЕМ-НИБУДЬ БЛИЗКИМИ ОТНОШЕНИЯМИ, 42. РЕГИСТРАЦИОННЫЙ УСЛОВНЫЙ ЗНАК НА КНИГАХ, РУКОПИСЯХ, ДОКУМЕНТАХ, 44. СОРТ МЕЛКИХ ТВЁРДЫХ КОНФЕТ, 45. ПОПЫТКА ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕРЕВОРОТА, 46. ВОИНСКОЕ ЗВАНИЕ, 47. БОЛЬШОЙ ФИГУРНЫЙ ПОДСВЕЧНИК ДЛЯ НЕКОТОРЫХ СВЕЧЕЙ.
 ПО ВЕРТИКАЛИ:
 47. АТАШЕ, 36. АРИНА, 40. АВТОКАР, 41. БУРЕЛОМ, 42. ЕГОЗА, 43. КНИКСЕН, 44. КУРСАНТ, 45. АТАКА, 46. СКАМЬЯ, 39. СМЯТИЕ, 30. ИНТЕРТА, 31. ЕМКОСТЬ, 33. МАРШРУТ, 34. БАЛЛАДА, 35. КАРКАС, 36. АРЕНА, 37. ИКОНА, 38. АВАКА, 17. ВЫГОВОР, 18. РУВИКОН, 19. АТОПЛ, 20. МУЖИК, 21. ЗАГАР, 22. ПАПТА, 23. СЫРЬЕ, 24. ОСАДА, 1. СВАРКА, 2. АРТИКУЛ, 3. ЕРМОЛКА, 5. АНТАНТА, 6. ЗАНАВЕС, 7. РОКАДА, 8. ОТКАЗ, 9. ВЬТИЕ, 10. ПОДПИСАНИЕ, 11. ВОИНСКОЕ ЗВАНИЕ, 12. БЕССВЯЗНАЯ РЕЧЬ БОЛЬНОГО, НАХОДЯЩЕГОСЯ В БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ СОСТОЯНИИ, 13. ОРЕХ, 14. ИЗОГНУТАЯ ЧАСТЬ КАКОГО-ЛИБО ПРЕДМЕТА, 15. ПРЕДМЕТ УТВАРИ ДЛЯ ПРОЦЕЖИВАНИЯ, 16. ОПРЕДЕЛЁННЫЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ, 18. РЯД КРУПНЫХ СОБЫТИЙ, 19. ПРИБОР, УКАЗЫВАЮЩИЙ НАПРАВЛЕНИЕ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ИЛИ МАГНИТНОГО МЕРИДИАНА, 20. ПОКАЗАТЕЛЬ ПОПУЛЯРНОСТИ КАКОГО-НИБУДЬ ЛИЦА, ФИЛЬМА, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ, ПЕРИОДИЧЕСКОГО ИЗДАНИЯ, 22. ХИМИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ, ГАЗ, 24. СОТРУДНИК ПРЕССЫ, 26. В МУЗЫКЕ: ЛЮБОЙ ИЗ ТОНОВ ЗВУКОРЯДА, 27. РЯД ПОЛОК В НЕКОТОРЫХ ЯРУСАХ, 31. РЕКЛАМНАЯ ЛИСТОВКА, БРОШЮРА С ОПИСАНИЕМ ТОВАРА, 34. УЧЕНИЕ О ЗВУКЕ, 36. МАЛОМОЩНЫЙ САМОЛЁТ, 37. ИСПОЛИН, 39. ЛИСТВЕННОЕ ДЕРЕВО С БЕЛОЙ КОРОЙ И С СЕРДЦЕВИДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ, 40. ХИЩНОЕ МЛЕКОПИТАЮЩЕЕ, 41. ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СВЯЗАН С КЕМ-НИБУДЬ БЛИЗКИМИ ОТНОШЕНИЯМИ, 42. РЕГИСТРАЦИОННЫЙ УСЛОВНЫЙ ЗНАК НА КНИГАХ, РУКОПИСЯХ, ДОКУМЕНТАХ, 44. СОРТ МЕЛКИХ ТВЁРДЫХ КОНФЕТ, 45. ПОПЫТКА ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕРЕВОРОТА, 46. ВОИНСКОЕ ЗВАНИЕ, 47. БОЛЬШОЙ ФИГУРНЫЙ ПОДСВЕЧНИК ДЛЯ НЕКОТОРЫХ СВЕЧЕЙ.

ВІДОМИЙ УКРАЇНСЬКИЙ АКТОР ПОМЕР ВНАСЛІДОК ТЯЖКОГО ПОРАНЕННЯ



Помер відомий український актор Василь Кухарський внаслідок тяжкого поранення, отриманого на війні.

Дружина загиблого Наталка Гордій-Кухарська написала у фейсбуку: "Сьогодні пішов на Небеса мій прекрасний чоловік, справжній воїн, мужній козак, талановитий актор, такий тато, про якого можна просто мріяти – Василь Кухарський. Любий і рідний, миленький котетко – лети високо. І будь поруч завжди". Вона підтвердила, що смерть її чоловіка сталася внаслідок важкої травми, яку він отримав на фронті ще кілька місяців тому. Після цього чоловік весь час перебуває у лікарні.

"Він так і не зміг повернутися до життя", – написали колеги з Театру на Подолі. Як розповіла артотглядачка Лєна Чиченіна, у вересні Василь Кухарський отримав тяжке поранення і перебував у лікарні.

"Василь зіграв, зокрема, у фільмах "Максим Оса і золото Песиголовця" та "Толока". Йому щойно виповнилося 42 роки. Цей список загиблих митців уже страшенно довгий", – зазначила Чиченіна.

Василь Кухарський – український актор театру та кіно. У 2005 році закінчив Київський національний університет театру, кіно і телебачення імені Івана Карпенка-Карого. З 2008 року був актором Київського академічного драматичного театру на Подолі. Знявся у десятках фільмів та серіалів, найбільш відомі його ролі – Семен Босий у фільмі Михайла Іллєнка "Толока" та головна роль у картині "Максим Оса: золото песиголовця". Лауреат ХХ премії "Київська пектораль" за найкраще виконання чоловічої ролі у спектаклі "На дні".

Что такое предварительное планирование?



Леонид Колтман
(Licensed Funeral Director)
Член Коллегии Директоров
Congregation Beth-Solomon.

Предварительное планирование – это планирование похорон заранее.

Такое планирование многим кажется слишком рассудочным, практичным; им не хочется думать о печальном уходе близких заранее.

И лишь когда приходит неизбежное, и они сталкиваются с необходимостью разного рода переговоров в тот момент, когда им этого меньше всего хотелось бы, они осознают ценность предварительного планирования.



Кантор
Борис Казанский

Звоните нашим русскоговорящим сотрудникам Леониду Колтману и Кантору Борису Казанскому, чтобы получить бесплатную конфиденциальную консультацию по предварительному планированию.

Goldsteins, Rosenberg's Raphael – Sacks, Inc.

Family owned and operated

(215) 927 – 5800

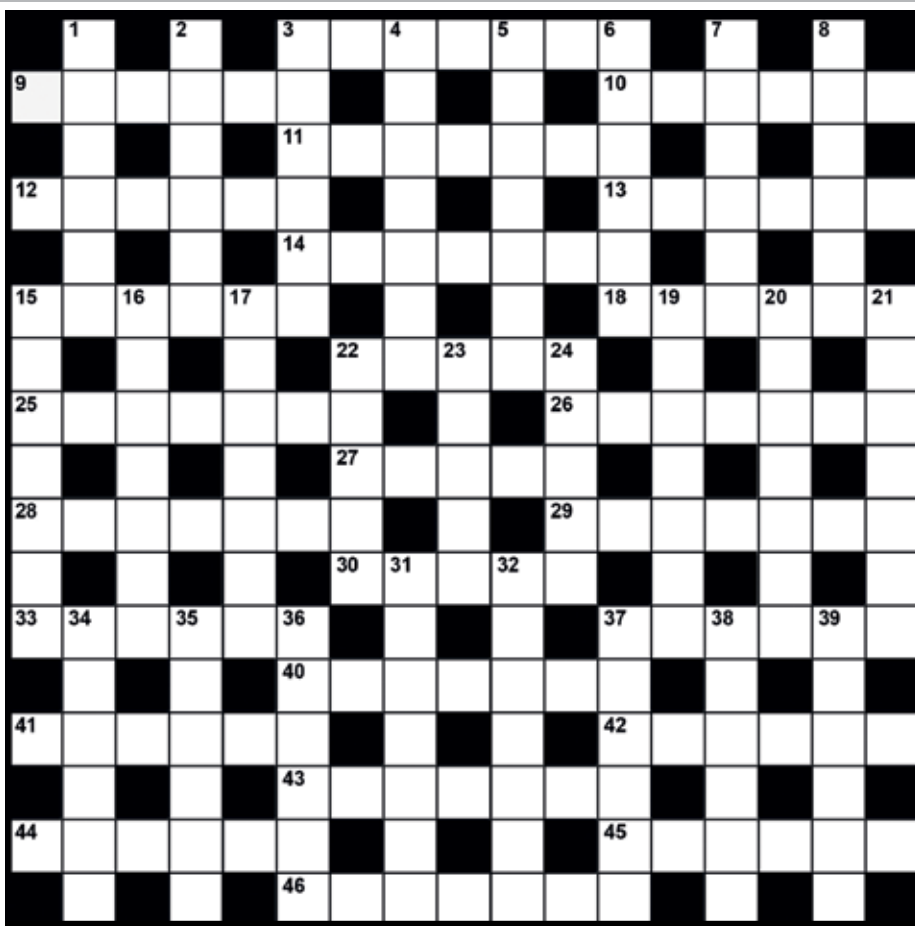
Philadelphia Chapel
Bennett Goldstein Supervisor
6410 N. Broad Street
Philadelphia, PA 19126

(800) 622 – 6410

Suburban North Chapel
Gabe Goldstein, Supervisor
310 Second Street Pike
Southampton, PA 18966

Southern New Jersey Chapels Available

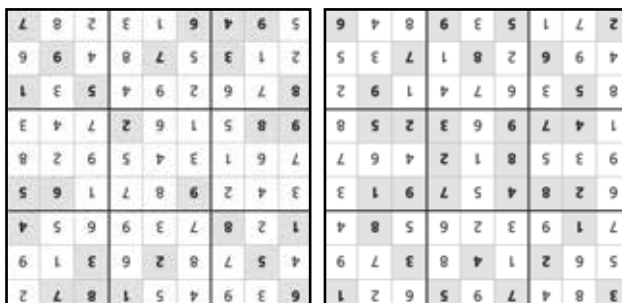
КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Поднятие уровня воды в реках. 9. Горнорабочий. 10. Слово, совпадающее с другим словом по звучанию, но расходящееся по значению. 11. Дополнительный тон, придающий основному звуку особый оттенок или тембр. 12. Кондитерское изделие. 13. Потеря, ущерб, урон. 14. Лицо, имеющее полномочия на проверку финансово-хозяйственной деятельности акционерных компаний. 15. Перекладина, жёрдочка в курятнике. 18. Бессмыслица. 22. Род мужской обуви с голенищем до колен. 25. Род фортепиано, в котором струны натянуты вертикально. 26. В ряде служб, в специальных областях деятельности: административно-территориальное подразделение чего-нибудь. 27. Колебательное движение в физической среде. 28. Источник получения энергии. 29. Часть брюк. 30. Игральный кубик с обозначением цифр или очков. 33. Вшитая или нашивная деталь в одежде. 37. Лицо, дающее ручательство за кого-то-нибудь. 40. Маленькая круглая шапочка, плотно прилегающая к голове. 41. Тяжёлый ручной молот. 42. Сухарь, употребляемый на судах в плавании при отсутствии хлеба. 43. Двигатель, в котором энергия пара, газа или движущейся воды преобразуется в механическую работу. 44. Третий месяца. 45. Высший предел успешности в какой-нибудь области труда. 46. Оповещение различными способами для создания широкой известности.

По вертикали: 1. Участок моря между коралловыми рифами и берегом материка или острова. 2. Мастерская по шитью одежды. 3. Сдача чего-нибудь во временное пользование за плату. 4. Вид конного спорта. 5. Период жизни человека. 6. Жилище дворовой собаки. 7. Обращение, требующее ответа. 8. Тот, кто читает перед микрофоном сообщения, передаваемые по радио. 15. Жидкость для питья. 16. Специально обученный стрелок, поражающий цель с первого выстрела, в совершенстве владеющий маскировкой и наблюдением. 17. Сорт мяса. 19. Показная удаля, рисовка смелостью. 20. Съедобный морской моллюск. 21. Школьная письменная работа. 22. Лопатка с загнутыми вверх боковыми краями. 23. Документ о страховании. 24. Непрозрачная акварельная краска. 31. Потеря сознания. 32. Величина чего-нибудь в поперечнике. 34. Предмет, который, по суеверным представлениям, способен охранять его владельца от бедствий. 35. Жаровня для приготовления шашлыка. 36. В греческой мифологии: напиток богов, дававший им вечную юность и красоту. 37. Водоплавающая птица. 38. Животный или растительный организм, сохранившийся как пережиток древних эпох. 39. Реальная действительность, служащая предметом изображения для художника.

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ:



ОТВЕТЫ НА СЕГОДНЯШНИЙ КРОССВОРД СМОТРИТЕ В СПЕЦДУШЕМ НОМЕРЕ!
39. РЕВУС. 41. АДАМ. 42. ВИЗА.
ПАЗ. 25. ЕДА. 29. АРМЯК. 30. КУЛЕК. 32. РЕФЕРАТ. 33. ВКЛЕЙКА. 34. МАПАХИТ. 35. ДИСКЕТА.
КЛЕШИ. 15. СТРУКТУРА. 16. КОФЕМОЛКА. 19. ФАСОН. 20. ПИНА. 22. ОТКАЗ. 23. ГОРЗА. 24.
1. МАТИНИ. 2. НАГЛАЙКА. 3. ГАРЬ. 4. РОМЕО. 5. ХАОС. 6. КОВАЛЬ. 7. ПУНКТИР. 12. ТЕСТО. 14.
ПО ВЕРТИКАЛИ:
44. МАРКИЗА. 45. ЗАВИСТЬ. 46. МЕСА.
31. НРАВ. 34. МЗДА. 36. КОМАР. 37. КОПА. 38. АРА. 40. ТЕПЕЖКА. 42. ВКЛАДКА. 43. ДЕРВИ.
3. ГОРОХ. 8. МАЗАНКА. 9. АРОВОС. 10. РЕМВО. 11. СТРАСТЬ. 13. СКЛАДКА. 15. СОК. 17. КИ.
ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

VSP MEDICAL SUPPLY
Ваш надежный друг и помощник

BOC Accredited Facility
731 Red Lion Road,
Philadelphia, PA 19115

Tel.: **215-677-8770**
Fax.: **215-677-8748**

Бесплатная доставка на дом!

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ВАМ ПО РЕЦЕПТУ ВРАЧА ВСЕ СУЩЕСТВУЮЩИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ, ПРИБОРЫ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ УХОДА ЗА БОЛЬНЫМИ

- Средства передвижения: костыли, ходунки и палочки
- Кислородные и дыхательные аппараты для использования на дому
- Аппараты для измерения давления и сахара в крови
- Диабетическая обувь, стельки, носки и чулки
- Лечебные пояса и наколенники из натуральной шерсти
- Регулируемые кресла-помощники



WEB: www.vspmedicalsupply.net
E-MAIL: vspsupply@verizon.net

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

267-800-6976 Alex

- холодильники
- стиральные и сушильные машины
- электрические и газовые плиты
- посудомоечные машины



ROYAL PASSAGE LUXURY RESTAURANT

9309 Krewstown Rd., Philadelphia PA 19115
267-994-4903

PASSAGE RESTAURANT

10783 Bustleton Ave, Philadelphia PA 19116
267-538-4157

ОБСЛУГОВУЄМО:
Урочистості та зустрічі.
Сніданки, обіди, вечери.
Гарантована доставка.

www.royalpassage.net



KV EXPRESS CDL SCHOOL

Подготовка К Сдаче На CDL

Commercial drivers license в течении 3-6 дней.

Готовим для сдачи на пермит на CDL на русском языке
Назначаем appointment на сдачу экзамена
После сдачи экзамена платный тренинг
После получения CDL – 100% трудоустройство

267-632-3653, 203-570-4915,
347-224-3893 • kvexpresscdl.com



YOU LIST REALTY



- ▼ Унікальна можливість покупки distressed real estate.
- ▼ \$30%-40% ниже рыночной цены.
- ▼ Объекты недвижимости эксклюзивны и их нет на открытом рынке.

(215)447-8725

Email: sales@easyhomesfinder.com

Web: www.easyhomesfinder.com

ДІАГНОСТИКА ТА РЕМОНТ ВАШОГО АВТА

- ЯКІШНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ АВТОМОБІЛІВ
- КОМП'ЮТЕРНА ДІАГНОСТИКА
- ЯКІСНИЙ РЕМОНТ ПІДВІСКИ
- РЕМОНТ ГАЛЬМІВНОЇ СИСТЕМИ
- РЕМОНТ ПАЛИВНОЇ СИСТЕМИ
- ЗАМІНА МАСЛА ТА ФІЛЬТРІВ
- ШИНОМОНТАЖ
- STATE AND EMISSION INSPECTION

520 VETERANS HWY
BRISTOL, PA 19007

+1 (267) 391-6283 STAS
+1 (718) 607-8200 DENIS



MASTER HVAC

Ремонт і установка

- ◆ Водонагрівачів
- ◆ Кондиціонерів
- ◆ Опалювальних систем

- Сантехніка
- Обслуговування систем водопроводу
- Очищення каналізації

267-265-3435



**БЕЗКОШТОВНІ ОБІДИ ТА ВЕЧЕРІ
ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ,
ЩО МАЮТЬ ВІДПОВІДНУ ПРОГРАМУ ШТАТУ ПЕНСИЛЬВАНІЯ.**

ДОСТАВЛЯЄМО ТРИЧІ НА ТИЖДЕНЬ
ГАРЯЧІ ОБІДИ, ВЕЧЕРІ ТА СВІЖІ ПРОДУКТИ.
ТЕПЕР ВИ САМІ СКЛАДАЄТЕ СВОЄ ВЛАСНЕ МЕНЮ
ЩОНАЙМЕНШЕ НА ТИЖДЕНЬ НАПЕРЕД.
ШИРОКИЙ ВИБІР СТРАВ ТА ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ
(МЕНЮ ОНОВЛЮЄТЬСЯ РАЗ У МІСЯЦЬ).



ДОПОМАГАЄМО ПЕРЕВІРИТИ
НАЯВНІСТЬ, А ТАКОЖ
ПРИ ПОТРЕБІ ОТРИМАТИ
ПРОГРАМУ ШТАТУ
ПЕНСИЛЬВАНІЯ.
У ВИПАДКУ НЕОБХІДНОСТІ
ОТРИМАТИ БУДЬ-ЯКУ
ІНФОРМАЦІЮ ЩОДО ДОСТАВКИ
ЧИ ПРОГРАМИ ЗАГАЛОМ
ТЕЛЕФОНУЙТЕ ЗА НОМЕРОМ

267-921-9354



MEALS DIRECT, LLC
3853 Aramingo Ave,
Unit 27 Philadelphia, PA 19137

Office@mealsdirect.info Mon - Fri 9 am - 5 pm



VitaCare
HOME HEALTH AGENCY

**АГЕНТСТВО ПО УХОДУ
ЗА ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ**

**Registered Nurses,
Physical Therapists,
Home Health Aides**

**Over 20 years
in business!!!**

*PAS Program - вы можете
ухаживать за вашими
родными и друзьями.*

**Позвонив нам,
вы станете частью
нашей большой,
дружной и заботливой
семьи!**



Phone: 215-953-9225
255 E. Street Road,
Feasterville, PA 19053 • vitacarehha.com



DIJAS FOODS DISTRIBUTION, INC

Ищем: ★ ВОДИТЕЛЕЙ НА ХОЛОДИЛЬНЫЙ ГРУЗОВИК. NON-CDL

Знание английского языка ОБЯЗАТЕЛЬНО.

НЕОБХОДИМ опыт развозки в New-York и окрестностях.

Оплата \$26-30 в час.

★ РАБОТНИКОВ НА ПРОИЗВОДСТВО

И УПАКОВКУ ПРОДУКЦИИ. FULL TIME JOB.

Необходимо минимальное знание английского языка.

Оплата \$15-17 в час.

**Бонус! Медицинская страховка!
Оплачиваемый отпуск!**

**Возможность карьерного роста!
Легальный статус обязательен.**

Телефон: 267-342-0659