



# NASZE SPRAWY

INFORMATOR ZARZĄDU ODDZIAŁU OKRĘGOWEGO  
POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW W PILE

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY 1000 egzemplarzy 4/64 lipiec - sierpień 2014 r.

- Warto wiedzieć
- Dobre rady
- Zdrowie
- Kulinaria
- Regionalia
- ZUS informuje
- Kultura i imprezy



*Wakacje*

*Może tym razem  
spędzisz urlop pod palmami ?*



# UROCZYSKO HENRYKOWO SEZON OTWARTY!

Dookoła oaza spokoju cisza i zielen. Pragniesz odpocząć z dala od hałasu tłumu ludzi, w czystym środowisku?

## ZAPRASZAMY

### Siedlisko Henrykowo

koło Złotowa (woj. wielkopolskie)  
Rezerwacje: (+48) 606 30 26 89

[www.henrykowo.pila.pl](http://www.henrykowo.pila.pl)

**MOC ATRAKCJI**

- pasen
- rowery wodne i łódka
- kort tenisowy
- boisko do siatkówki i koszykówki
- grill/ognisko
- piłkarzyki
- plac zabaw
- solanka
- siłownia
- wędkowanie
- bilard
- czytelnia
- i więcej

## XVIII Międzynarodowy Festiwal Piosenki i Kultury Romów w Ciechocinku.



Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile informuje:

w dniu 1.08. 2014 r. /piątek/ organizuje jednodniową wycieczkę do Ciechocinka.

Zbiórka na Pl. Zwycięstwa, wyjazd o godzinie 10.00.

Po przyjeździe do Ciechocinka, czas wolny a w godzinach wieczornych zapraszamy na koncert: "XVIII Międzynarodowy Festiwal Piosenki i Kultury Romów".

Wystąpią wybitni artyści Romscy z Polski i zagranicy. Również wystąpi zespół Bayer Full jeden z najpopularniejszych zespołów nurtu polskiej muzyki "disco polo".

W wykonaniu, którego usłyszymy m.in. znane piosenki jak: "Blondyneczka", "Wszyscy Polacy, to jedna rodzina", "Żono moja", "Majteczki w kropeczki" itd...

Dyrektorem festiwalu jest Don Vasyl. Koncert poprowadzą Anna Popek i Dziani.

Występ trwać będzie około 4 godzin. Powrót do Piły w godzinach nocnych.

Koszt imprezy łącznie z przejazdem 80,- zł. Sprzedaż biletów w m-cu lipcu w siedzibie PZERI w Pile.

Bilety do nabycia w siedzibie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile.



# Po pierwsze gospodarka

Słowa *It's the economy, stupid* (Liczy się (po pierwsze) gospodarka, głupcze) wypowiedziane w 1992 roku przez kandydata i późniejszego prezydenta Stanów Zjednoczonych Ameryki Billa Clintona nie straciły również dzisiaj nic na znaczeniu. Dobrze funkcjonująca gospodarka lokalnie gwarantuje finansowanie dla inwestycji miejskich, życie kulturalne i sportowe mieszkańców, wsparcie dla tych, którzy są w trudniejszej sytuacji życiowej, rozwój oświaty lub szkolnictwa.

Dzisiaj w Piłce to doskonale rozumiemy i od 2011 roku jako samorząd jesteśmy aktywnym graczem na polu gospodarczym. Choć ostatnie lata to czas największego w historii, globalnego kryzysu gospodarczego, to śmiało możemy powiedzieć, że podobnie jak Polska na tle Europy to Piła na tle innych miast w kraju dobrze wykorzystała ten moment.

Od początku wspieramy już obecnych w naszym mieście przedsiębiorców. Rozumiejąc uwarunkowania sprzyjające rozwojowi biznesu (przedsiębiorczości) za priorytet stawiamy między innymi zmiany Planu Zagospodarowania Przestrzennego dając tym samym możliwość na nowe inwestycje a z drugiej strony dostosowujemy je do zmieniających się czasów. Przygotowana do sprzedaży oferta różnego rodzaju terenów miejskich – odpowiada na zapotrzebowanie rynku, dodatkowo uzbrajamy działki budowlane w niezbędne media. Firmy wspiera nie tylko UM, ale również powołana specjalnie dla nich miejska spółka Inwest Park. Pomaga ona również nowym przedsiębiorcom w Inkubatorze Przedsiębiorczości oraz pracownikom poszukującym nowego miejsca pracy poprzez portal Praca. Tylko dzięki niemu kilkaset osób znalazło zatrudnienie. Organizowane w Inwest Parku Targi Pracy, Spotkania Gospodarcze, Dyżury Eksperckie ściągają wielu uczestników.

Poszukujemy z sukcesem nowych inwestorów. Jesteśmy obecni na najważniejszych spotkaniach branżowych w kraju i za granicą. Do Piły zapraszamy zagraniczne delegacje gospodarcze, nasze firmy uczestniczą w spotkaniach studialnych z firmami poszukującymi dostawców lub kooperantów.

Przyjazny klimat gospodarczy dla Piły wynika również z prowadzonej stabilnej polityki fiskalnej. Obowiązujące na



terenie miasta stawki podatków – od nieruchomości ale również od środków transportowych - są na niskim poziomie, warto zauważyć, że od trzech lat nie były podwyższane. Obecnie są niższe o około 30% dla przedsiębiorców i o 40% dla pozostałych mieszkańców - od maksymalnych stawek stosowanych w większości miast w Polsce. Ponadto, również w następnym roku budżetowym nie przewidujemy żadnych podwyżek w tym zakresie. Taka polityka oznacza realne miliony złotych pozostawiane w kieszeni pilan a dodatkowo stymuluje decyzje

o rozwoju lub powstaniu nowych firm.

Skutki dobrej współpracy z biznesem są widoczne nie tylko w statystykach Urzędu Pracy (stopa bezrobocia rejestrowanego dla Piły wynosi obecnie ok 7%), ale przede wszystkim w różnorodności ofert pracy m. in. kierowanych do młodych, szczególnie tych wymagających wyspecjalizowanej wiedzy.

Na najbliższe lata przygotowujemy największy w historii miasta projekt rozwoju Piłskiej Strefy Przemysłowej (drogi, chodniki, ścieżki rowerowe, oświetlenie, infrastruktura podziemna). Realizowana obecnie, również dzięki funduszom unijnym dokumentacja, umożliwi miastu start w nowym rozdaniu środków UE z projektem na łączną wartość przekraczającą 60 milionów złotych.

Bezstronna, ekspercka ocena naszej pracy skutkuje wieloma nagrodami i wyróżnieniami m. in.: jesteśmy wyróżnieni Godłem "Teraz Polska" dla najlepszych, pod względem gospodarności oraz atrakcyjności dla mieszkańców i przedsiębiorców, gmin w Polsce, wyróżnienia Newsweeka, tytuły Gmina na 5!, Grunt na medal, Przyjazna Gmina.

Na najbliższe lata analitycy zapowiadają powrót tendencji wzrostowych w gospodarce światowej. Jestem przekonany, że około 8000 tysięcy piłskich firm, w tym ponad 80 firm zagranicznych działających na terenie naszego miasta, będzie w tym procesie, miało swoje ważne miejsce.

**Piotr Głowski**  
Prezydent Miasta Piły







**Przedsiębiorstwo Poligraficzne Tongraf  
ul. Pilotów 7**

Firma na piłskim rynku istnieje od 1990 r. Firma zatrudnia kilkudziesięciu pracowników i posiada status Zakładu Pracy Chronionej, a od 2007 roku pracuje zgodnie z Systemem Zarządzania Jakością ISO 9001.



**Topi, ul. Lotnicza 8**

Na rynku piłskim działają od ponad 20 lat, dynamiczny rozwój można odnotować szczególnie w ostatnich dwóch latach. Zatrudnienie kilkudziesięciu osób.



**Ars Medical Sp. z o.o.  
Al. Wojska Polskiego 43**

Prowadzone prace inwestycyjne dotyczą rozbudowy budynku głównego Ars Medical oraz poszerzenia oferty placówki o chirurgię ogólną i onkologiczną oraz kardiografię, prowadzoną w nowoczesnych salach operacyjno-zabiegowych.



**Colours Factory Sp. z o.o.  
ul. Wypoczynkowa 13**

To jedna z wiodących w Polsce drukarni materiałów i wydawnictw reklamowych, plasująca się w ścisłej czołówce największych polskich firm sektora poligraficznego i zatrudniająca ponad 200 osób.



**Galeria Piła przy ul. Zygmunta Starego**

W centrum miasta Rank Progress realizuje galerię handlową o powierzchni najmu 24 tys. m<sup>2</sup>. Ulokowano w niej hipermarket spożywczy, centrum fitness, market budowlany oraz sieciowe butiki a także 540 miejsc parkingowych.



**Raben Polska sp. z o.o., ul. Wawelska 111**

W grudniu 2012 roku firma Raben Polska, która w Piłce ma już swój oddział od kilkunastu lat, przeniosła swoją siedzibę na ulicę Wawelską. Zatrudnienie początkowe 4 osoby, dziś ponad 30 osób.



**Swisspol Sp. z o.o., ul. Żwirowa 1**

Firma polsko szwajcarska producent izolacji sanitarnych. Spółka jest partnerem firm międzynarodowych, współpracująca m.in. ze spółką Gebelit Polska. Zatrudnia kilkadziesięciu osób w tym także osoby niepełnosprawne.



**Qubiqa Sp. z o.o., ul. Ceramiczna 30**

Spółka z duńskim kapitałem, produkująca zautomatyzowane urządzenia przeznaczone do logistyki i automatyzacji w przemyśle. Firma zatrudniająca obecnie ok. 100 osób.

## MIASTO PIŁA Smart City Piła – gospodarka

M.in. te firmy inwestowały i tworzyły nowe miejsca pracy





## Pomoc żywnościowa dla najuboższych.

Rząd przyjął projekt Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020 przygotowany przez MPi PS. Szacuje się, że z programu skorzysta ok. 2,5 mln. osób rocznie. W tym roku pomoc będzie realizowana przez Federację Banków Żywności, Caritas Polska, Polski Komitet Pomocy Społecznej i Polski Czerwony Krzyż.

Wsparcie będzie kierowane do osób najuboższych przez dostarczanie im produktów spożywczych lub zapewnienie posiłku. W tym i przyszłym roku pomocą w pierwszej kolejności będą objęci ci, których dochody nie przekraczają 813,- zł - w przypadku osoby samotnej i 684,- zł na członka rodziny.

Wybrane w tym roku w drodze konkursu organizacje ogólnopolskie dysponują odpowiednią infrastrukturą do przechowywania i dystrybucji żywności, a także prowadzą działania na rzecz włączenia społecznego. Będą one współpracowały z lokalnymi organizacjami charytatywnymi m.in. w zakresie dystrybucji żywności. Program będzie finansowany ze środków unijnych i budżetu państwa w proporcji 85 i 15%. Przyjęty przez rząd program zostanie w najbliższym czasie przedstawiony Komisji Europejskiej do zatwierdzenia.

Za realizację programu odpowiedzialne są Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Ministerstwo Finansów oraz Agencja Rynku Rolnego.

## Wsparcie dla opiekunów dorosłych osób niepełnosprawnych.

Prezydent Bronisław Komorowski podpisał ustawę przywracającą wsparcie opiekunom dorosłych osób niepełnosprawnych.

Ustawa o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów jest realizacją grudniowego wyroku Trybunału Konstytucyjnego. Przywraca ona wsparcie finansowe dla wszystkich osób, które je utraciły, w takiej wysokości, w jakiej pobierały je wcześniej - czyli 520,- zł netto miesięcznie.

Opiekunowie otrzymają również wyrównanie wraz z odsetkami za miesiące, w których nie pobierały świadczeń. O możliwości otrzymania zaległych pieniędzy gminy poinformują wszystkich opiekunów w ciągu 14 dni od momentu wejścia ustawy w życie. Łączne skutki finansowe ustawy w 2014 roku szacuje się na 1 mld 372 mln zł. To koszt zwrotu świadczeń oraz ich dalszej wypłaty w tym roku.

### Informacje

## Kurs komputerowy dla osób starszych 60+ Finansowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w Warszawie.

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile organizuje kolejny raz bezpłatny kurs komputerowy nauczania początkowego w ramach Rządowego Programu z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich FIO pt: "Interakcyjna społeczność edukacyjna".

Zajęcia odbędą się w siedzibie PZERI w Pile w dwóch grupach- w soboty i niedziele w terminie od 30.08 - 30.11.2014 r.

Zapisy i rekrutacje kursantów, zebranie danych osobowych odbędą się od miesiąca lipca 2014 r.

W siedzibie Związku w pokoju nr 3.

Kurs komputerowy również odbędzie się w naszych jednostkach terenowych takich jak: OR Trzcianka, OR Wałcz, OR Łobżenica, OR Czarnków, OR Chodzież, OR Okonek, Koło Ujście.

Szczegółowych informacji udzielają Zarządy w/w Oddziałów Rejonowych i Kół.







### Kuchenne porady.

#### Mięso.

- Schab będzie soczysty, jeśli przed pieczeniem sparzy się go wrzątkiem
- Pieczeń nie będzie wysuszona, jeśli do piekarnika na czas pieczenia wstawi się garnuszek z wodą.
- Gotowana szynka będzie bardziej soczysta, jeśli zaraz po ugotowaniu zanurzy się ją w zimnej wodzie, która ochłodzi mięso z wierzchu.
- Nawet najtwardsze mięso zmięknie w gotowaniu, jeśli wlejemy do garnka łyżeczkę wódki.
- Mięso będzie miało chrupką skórę, jeśli oprószysz je mąką ziemniaczaną.
- Cielęcina po upieczeniu będzie miękka, gdy na 2,3 dni zamrozi się ją albo włożysz na 3 godziny do zakwaszonego octem oleju.
- Kotlety będą miały chrupką panierkę, gdy będziesz je smażyć krótko na gorącym tłuszczu

#### Mleko.

- Przypalone mleko trzeba przegotować ze szczyptą soli.
- Mleko nie wykipi, jeśli brzeg garnka posmarujemy tłuszczem.

Śmietana dodana do zupy nie zwarzy się, gdy dodamy do niej trochę słodkiego mleka i wymieszymy.

Ser żółty. Wyszuszony twardy ser żółty będzie znowu świeży i miękki, jeśli przez kilka godzin wymoczymy go w świeżym mleku. Resztki wysuszonego sera zetrzeć na tarce i przechowywać w lodówce w zakręconym słoiku. Jest to doskonała przyprawa do sosów, kanapek i zapiekanek.

Ciasto. - Ciasto drożdżowe będzie delikatne i puszyste, jeśli użyjesz samego żółtka i dolejesz trochę więcej ciepłego mleka.

- Krucze ciasto będzie smaczniejsze, kiedy część mąki zastąpimy mielonymi orzechami.

- Pizza będzie chrupiąca, kiedy część mąki na ciasto zastąpisz kaszą manną.

#### Warzywa.

- Brokuły, kapustę, brukselkę gotuj dolewając kilka łyżek mleka. Chroni witaminę C i poprawia smak.
- Jeśli groszek czy szpinak szybko ostudzimy po gotowaniu- warzywa pozostaną zielone.

- ziemniaki będą smaczniejsze, gdy do wody, w której się gotują dodasz trochę czosnku.
- gdy do gotowanych ziemniaków w mundurkach dodasz odrobinę octu, skórka nie będzie pękać i łatwiej będzie ją zdjąć. Łatwiej je obierzesz, gdy zaraz po ugotowaniu polejesz je zimną wodą.
- Pomidora obierzesz najłatwiej, gdy natniesz jego spód na krzyż i po ułożeniu na sitku polejesz wrzątkiem. Najmniej soku wycieknie z pomidora, gdy pokroisz go w poprzek.

Unikaj łączenia pomidorów i ogórków. Sok z surowych ogórków zawiera enzymy niszczące witaminę C.

- Kukurydżę gotuj z dodatkiem mleka i cukru. Nadadzą jej przyjemny aromat. Nie sól wody, bo kukurydza stwardnieje.
- Mrożone warzywa będą jędrne, gdy do wrzątku wrzucisz je zamrożone.
- Natkę pietruszki nie przechowuj w pobliżu pomidorów czy jabłek, gdyż w ich towarzystwie znacznie szybciej żółknie i więdnie.
- Jeżeli suszone grzyby będziemy moczyć w solonym mleku przez kilka godzin, będą smakowały jak świeże.

• Buraczki obierzesz łatwo ze skórki, gdy po ugotowaniu natychmiast zalejesz je zimną wodą.

#### INNE.

- Tłuszcz nie będzie przyskał, gdy patelnię przetrzemy szmatką nasączoną octem.
- Świeży chleb łatwiej pokroisz, jeśli ostrze noża zanurzysz w gorącej wodzie i szybko wytrzesz.
- Świeże drożdże wypłyną na wierzch, jeśli zalejesz je gorącą wodą.
- Twarde masło zmiękczysz, przykrywając je na kilka minut metalową miską, optukaną wcześniej gorącą wodą.
- Dania z grochem lub fasolą nie przypalą się, gdy dno garnka posmarujesz skórą słoniny i zostawisz ją w naczyniu na czas gotowania.
- Ryż nie rozgotuje się i będzie śnieżnobiały, jeśli do wody wlejesz kilka kropel soku z cytryny.
- Zupa będzie miała intensywny smak, gdy mięso i warzywa włożymy do zimnej, a nie wrzącej wody.

Przed nami sezon na użądlenia owadów. Wciąż rośnie liczba osób uczulonych na ich jad.

### Dlaczego ta alergia jest tak niebezpieczna?

Uczulenie na jady błonkoskrzydlatych, a więc pszczoł, os, trzmieli, szerszeni-bardzo szybko może zakończyć się wstrząsem anafilatycznym i zgonem.

### Dlaczego jad owadów jest tak "zjadły"?

Służy przede wszystkim do odstraszenia napastników. Wszystkie jady owadów mają podobny skład -zawierają białka, histaminę, adolapinę, melityninę, fosfolipazę i jeszcze wiele innych substancji.

### Czy dla każdego jest on niebezpieczny?

Nie, ale im więcej użądleń tym większe ryzyko zagrożenia zdrowia czy życia. Możemy mieć reakcje toksyczne- najczęściej w postaci obrzęku, szczególnie niebezpiecznego w przypadku użądlenia w usta, język lub z reakcjami alergicznymi, kiedy to po pierwszym użądleniu tworzą się przeciwciała klasy IgE i to jest niebezpieczne, bo poza miejscowymi objawami, nie mamy żadnych innych. Dopiero następny kontakt z alergenem, czyli jadem owadów, może wywołać reakcję uogólnioną, łącznie z groźnym wstrząsem.

### Jak stwierdzić, czy jest się uczulonym na jady owadów?

Testami, jak przy innych alergiach. Najczęściej są to testy skórne, albo z krwi, określające stężenie immunoglobuliny IgE. U alergików produkowana jest ona w nadmiernej ilości.

### Jeżeli już wiemy, że jesteśmy uczuleni na "owady", to co robimy dalej?

Zaczynamy odczulanie, czyli immunoterapię alergenową. Polega ona na wstrzykiwaniu głęboko podskórnie niewielkich ilości alergenu i stopniowym zwiększaniu dawki. Bardzo atrakcyjna jest bezpłatna, finansowana przez NFZ, metoda Rush lub ultraRush, gdzie w ciągu kilku godzin osiągamy dużą dawkę alergenu, kontynuując odczulanie raz na miesiąc. Całość trwa ok.5 lat. Można w ten sposób odczuwać także dzieci. Ta metoda jest bardzo skuteczna, do 90 % chorych nie ma objawów po ekspozycji na jad uczulającego owada.

### Czy są przeciwwskazania do immunoterapii?

Są, ale ponieważ to metoda leczenia ratująca życie- nie ma ich wiele: brak zgody pacjenta, brak współpracy ze strony chorego, nowotwory złośliwe i autoagresja.

### Czy odczulimy się na całe życie?

Nie, ale na pewno na kilkanaście lat. Długość pamięci immunologicznej to indywidualna cecha każdego z nas.

### Pamiętajmy!

#### Natychmiast do lekarza.

Jeśli obrzęk obejmie sporą powierzchnię ciała, a do tego dołączą świąd skóry i pokrzywka na całym ciele, nudności, biegunka, trudności z oddychaniem, spadek ciśnienia, utrata przytomności, to mówimy o wstrząsie anafilaktycznym i wtedy jak najszybciej należy zawieźć chorego do lekarza.

### Cztery mity o udarze.

**Co to jest udar?** To nagłe zaburzenie czynności mózgu. Udar może spowodować wylew krwi do mózgu lub zatrzymanie jej dopływu.

**1.Czy na udary mózgu narażone są wyłącznie osoby starsze? Nie!** Owszem wiek jest jednym z czynników ryzyka, ale na udar mózgu może wpływać też zapalenie zatok, migreny.

**2.Udar mózgu występuje raz w życiu. Mit.** Nigdy nie można wykluczyć kolejnych. Ryzyko nawrotu choroby po pierwszym udarze określa się na ok. 10% w pierwszym roku i na ok. 5 % w każdym następnym.

**3.Udarowi nie można zapobiegać. Można.**

Sprzyjają mu choroby zespołu metabolicznego, do którego dołączają złe nawyki i styl życia (np. nadużywanie alkoholu, palenie, dieta bogata w tłuszcze, siedzący tryb życia, cukier i sól oraz długotrwały stres.

**4.Zmiany po udarze są nieodwracalne.** -

Konsekwencje udaru zależne są od stopnia jego rozległości i czasu, w którym chory otrzymał pomoc. Intensywna, systematyczna terapia pozwala usprawnić pamięć, funkcje językowe, czy koncentrację uwagi.

Neuropsycholog Ewa Paprot -ekspert "Zdrowa ONA"





### Zupa z pieczonego kalafiora z grzankami.

**Składniki:** • 1 nieduży kalafior • 3 ziemniaki  
• 2 cebule • 3 łyżki oliwy • 1 płaska łyżka tymianku  
• sól i pieprz do smaku • 1/2 cytryny • 800 -1000 ml  
wywaru warzywnego. Grzanki i posiekana  
pietruska do podania.

#### Wykonanie:

1. Ziemniaki obieramy i kroimy w dużą kostkę. Kalafiora dzielimy na różyczki, a cebulę kroimy w ćwiartki.
2. Wszystkie warzywa skrapiamy obficie oliwą, solimy, posypujemy pieprzem, dodajemy

tymianku i mieszamy tak aby oliwa pokryła je w miarę równomiernie.

3. Umieszczamy warzywa na blaszce lub w naczyniu żaroodpornym, przykrywamy folią aluminiową i wstawiamy na 45-55 minut do rozgrzanego piekarnika do 180 stopni. Warzywa powinny zmięknąć i nieco się zarumienić.

Gdy trochę przestygną zalewamy wywarem warzywnym i miksujemy na gładką zupę. Przed podaniem posypujemy grzankami i natką.

Smacznego!

### Pomidory i ser mozzarella z grilla.

**Składniki:** • pomidory • ser mozzarella • czosnek • oliwa • zioła prowansalskie.

**Wykonanie:** Umyte pomidory pokroić w grubsze plastry. Ser mozzarella odsączyć z zalewy i pokroić w grubsze plastry. Ułożyć w folii aluminiowej i przekładać przemiennie: pomidory z mozzarellą. Całość pokropić oliwą, posypać pokrojonym drobno czosnkiem i ziołami prowansalskimi. Położyć na grilla na tacce aluminiowej i piec ok. 10 minut, obracając. Podawać na gorąco z sosem tzatziki.

**Sos tzatziki :** • 200 g jogurtu greckiego • 1 duży ząbek czosnku • 15 cm ogórek zielony • koperek • sól • pieprz biały • sok z cytryny.

**Wykonanie:** Do jogurtu, dodajemy przeciśnięty przez prasę czosnek, starty ogórek na drobnych oczkach, sól, pieprz i kilka kropel soku z cytryny. Wszystko delikatnie mieszamy.

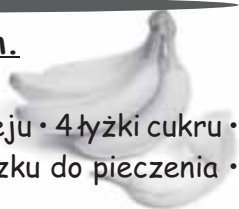
### Placuszki jogurtowe z bananem.

**Składniki:**  
• 1 duży jogurt • 1 jajko • 2 łyżki oleju • 4 łyżki cukru • 1 szklanka mąki • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • szczypta soli • 2 banany.

#### Wykonanie:

Jogurt, jajko i cukier puder zmiksować. Dodać mąkę aż do otrzymania jednolitej masy. Banany pokroić na kawałki. Dodać do masy i wymieszać. Placuszki nakładamy łyżką i smażymy na złoty kolor. Gotowe możemy podawać ze śmietaną i cukrem.

Smacznego!



### Salatka z zupek chińskich.

**Składniki:** • 2 piersi z kurczaka • duży ogórek zielony • pół główki kapusty pekińskiej • 2 zupki chińskie; pomidorowa i rosół • przyprawa do kurczaka • majonez.

#### Wykonanie:

Pierś z kurczaka kroimy w małą kostkę, przyprawiamy przyprawą do kurczaka, smażymy. Kruszymy makaron z zupek chińskich i przelewamy gorącą wodą. Dodajemy przyprawy z proszku z zupek. Wszystkie składniki mieszamy ze sobą i dodajemy majonez.

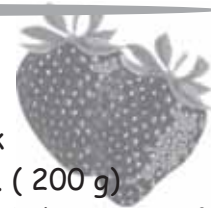
### Deser z truskawek.

**Składniki:**  
• 400-500 g świeżych truskawek  
• 2 galaretki truskawkowe • 1 op. ( 200 g)  
podłużnych biszkoptów • 400 ml. śmietany 18%  
• cukier, jeśli ktoś woli bardziej słodkie.

#### Wykonanie:

2 galaretki rozpuszczamy w 500 ml. wrzątku, pozostawiamy do wystygnięcia, do zimnych dodajemy śmietanę i mieszamy do gładkiej masy ( cukier dodajemy wg uznania), odstawiamy do lodówki, aby się schłodziło, ale nie stężało. Tortownicę 25 cm średnicy wykładamy biszkoptami, wlewamy trochę masy, układamy półówki truskawek i zalewamy resztą masy.

Smacznego!





## Regionalia

### Wycieczka do Trójmiasta - Malborka i Fromborka

W dniach 6.05-9.05.2014 r. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile zorganizował dla swoich członków wycieczkę do Trójmiasta. W wycieczce wzięły udział 24 osoby. Uczestników zakwaterowano w Ośrodku Wypoczynkowym "SAWA" w Jantarze. Po południu uczestnicy wycieczki zwiedzili "Muzeum Stutthof" obóz koncentracyjny z okresu II wojny światowej w miejscowości Szutowa. Następnie grupa przejechała na Mierzęję Wiślaną do Krynicy Morskiej, gdzie uczestnicy wycieczki zwiedzili latarnię morską, Kąty Rybackie, wsie Stegna i Mikoszewo. Bardzo atrakcyjna była przeprawa promem. Po kolacji zmęczeni ale niestrudzeni wycieczkowicze z ochotą uczestniczyli w pieczeniu kiełbasek na ognisku. W drugim dniu pobytu grupa wybrała się na całodniową wycieczkę do Trójmiasta. W Gdańsku zwiedzono Drogę Królewską, Długi targ, Dwór Artusa, Bramę Zieloną, Długie Pobrzeże, Kościół św. Brygidy, Żuraw i Pomnik Solidarności. W Katedrze Oliwskiej wystuchano koncertu organowego i zwiedzono Park Oliwski. W Sopocie spacerowano po molo a w Gdyni zwiedzono Oceanarium i ORP Błyskawica. Po obiedzie był spacer po Wersteplatte. Wieczorem po kolacji odbyła się wspaniała biesiadna zabawa. Przy muzyce i tańcach grupa zapomniała o przebytych kilometrach w ciągu dnia.

W trzecim dniu wycieczki po, śniadaniu wyruszone pod opieką przewodnika do Elbląga, na Stare Miasto. a następnie udano się do Fromborka na Wzgórze Katedralne. Uczestnicy obejrzeli seans w Planetarium i wystuchali koncertu organowego w Katedrze p.w. Najświętszej Marii Panny i św. Andrzeja Apostoła. W czwartym dniu pobytu po śniadaniu grupa wyruszyła do Malborka. Zwiedzono Zespół Muzeum Zamkowego. Uczestnicy wycieczki wrócili z wojaży bardzo zadowoleni, zachwyceni opieką i profesjonalnością przewodników.

**Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile dziękuje za dofinansowanie do w/w wycieczki ze środków PFRON przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pile.**



### Wycieczka Bieszczady - Lwów.

W dniach 5.06.- 11.06.2014 r. odbyła się wycieczka w Bieszczady i do Lwowa pn" Śladami polskości we Lwowie przez piękno kresu bieszczadzkiego". W wycieczce udział wzięło 55 osób. Na następny dzień po przyjeździe zwiedziliśmy Zespół Parkowo- Pałacowy w Łańcucie. W drugim dniu przejechaliśmy do Lwowa gdzie m.innymi zwiedziliśmy Stare Miasto, Katedrę Łacińską, Kaplicę Boimów, Katedrę Ormiańską, Operę Lwowską, Cerkiew Włoską, Kościół Dominikanów, Cmentarz Łyczakowski, Cmentarz Orląt Lwowskich. Po dwóch dniach zwiedzania Lwowa wróciliśmy do Polski. Podziwialiśmy panoramę nad Jeziorem Solińskim. Następnie zwiedziliśmy Muzeum Przyrodnicze Bieszczadzkiego Parku Narodowego w Ustrzykach Dolnych. Na następny dzień wyruszyliśmy do Sanoka. , gdzie zwiedziliśmy miasto m.in. Cerkiew grekokatolicką Świętej Trójcy, rynek z ratuszem, zamek w Sanoku, Muzeum Historyczne z działami : archeologii, rzemiosła, etnografii, sztuki cerkiewnej. Wycieczka była bardzo atrakcyjna., a uczestnicy bardzo zadowoleni.

**Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile składa serdeczne podziękowania za współfinansowanie zadania ze środków Urzędu Miasta i Gminy w Pile.**

## Światowy Dzień Inwalidy w Kole PZERI w Margoninie.

W dniu 9.04 2014 r. członkowie Koła PZERI w Margoninie połączyli spotkanie wielkanocne ze Światowym Dniem Inwalidy. W spotkaniu wzięli udział Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile -Pani Teresa Lemańska, W-ce Przewodniczący Rejonowego Oddziału PZERI w Chodzieży -Pan Witold Ostański, Z-ca Burmistrza MiG w Margoninie -Pan Łukasz Malczewski, Pan Jerzy Kado -Honorowy Burmistrz MiG Margonin, Dyrektor MGOK w Margoninie - Pani Natalia Rogińska oraz Pan Konrad Rogiński. Spotkanie odbyło się przy uroczym nakrytym stole wielkanocnym. Uroku spotkania dodała wystawa prac koleżanek z Koła, Hymn Seniorów w wykonaniu członków Koła oraz przeżycia z wycieczki do "Śnieżycowego Jaru". Uroczyste przyjęło w grono nowych członków Koła, wręczając im legitymacje związkowe. Podsumowano również rehabilitację w ramach akcji "Dążymy do zdrowia i pełnej sprawności". Były serdeczne życzenia świąteczne przy obficie zastawionym stole.

Przewodnicząca Koła w Margoninie  
Janina Cajske

## Światowy Dzień Inwalidy w Kole PZERI w Ujściu.

Dnia 17 maja 2014 r. Członkowie Koła PZERI w Ujściu zorganizowali obchody Światowego Dnia Inwalidy. Spotkanie odbyło się w Remizie OSP w Ujściu o godzinie 17.00. Przewodniczący Koła powitał zaproszonych gości oraz członków Koła. W spotkaniu wzięli udział - Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego Pani Teresa Lemańska, W-ce Przewodnicząca Koła Kobiet w Ujściu Pani Barbara Izban, Członkowie Chóru Milenium w Ujściu i zespół muzyczny - Wiesław i Alina z Trzcianki.

Po przywitaniu gości W-ce Przewodnicząca Koła wygłosiła prelekcję na temat Światowego Dnia Inwalidy. Następnie podano kolację oraz kawę i ciasto przygotowane przez Państwo K.I Skrobków.

Po kolacji rozpoczęła się zabawa w trakcie, której przeprowadzono wiele konkursów tanecznych (Country, Polonez, Walc Wiedeński, Kankan), oraz konkurs "Jaka to melodia". Zwycięscy konkursów otrzymali symboliczne nagrody ufundowane przez zespół muzyczny. W trakcie zabawy wystąpiły członkinie chóru należące do Koła PZERI.

Pan Przewodniczący podziękował wszystkim za spotkanie, zespołowi za nieodpłatne granie a Państwu Skarbkom za wspianale przygotowane potrawy i obsługę.

Przewodniczący Koła PZERI w Ujściu  
Mirostaw Haufa

## Uroczystość z okazji obchodów 50 lat istnienia Oddziału Rejonowego PZERI w Złotowie.

W dniu 23.05.2014 r o godzinie 12.00 w sali kinowej Domu Kultury w Złotowie odbyła się uroczystość z okazji 50-lecia działalności OR PZERI w Złotowie, Przewodnicząca Oddziału Rejonowego PZERI Pani Sieglende Szymańska przywitała zaproszonych gości. Zarząd Oddziału Okręgowego reprezentowała Pani Genowefa Rajek -Członek Zarządu, która złożyła wyrazy uznania Zarządowi OR jak i wszystkim członkom za długoletnią pracę na rzecz emerytów,

rencistów i inwalidów. Po części oficjalnej nastąpiła część artystyczna, w której wystąpiły: "Rodlanie" z Zakrzewa, "Lipczanki" z Lipiek, "Złotowianki" ze Złotowa i Kapela "No To Cyk" ze Złotowa.

Poczęstunek dla zaproszonych gości odbył się w Hotelu KRAJNA.







## Informuje

### EMERYTURA CZĘŚCIOWA

W związku z wydłużeniem do 67 lat dla kobiet i mężczyzn wieku emerytalnego dla ubezpieczonych, którzy będą chcieli skorzystać z wcześniejszego prawa do emerytury. Ustawa z dnia 11 maja 2012 r. wprowadziła możliwość przejścia na emeryturę częściową.

Możliwość ta dotyczy tych, którzy mają wiek 62 lata dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Pierwszymi ubezpieczonymi, którzy mogą skorzystać z uprawnień do emerytury częściowej, to mężczyźni urodzeni w I kwartale 1949 r. Natomiast kobietami, które będą mogły ubiegać się o emeryturę częściową po osiągnięciu wieku 62 lat - to kobiety urodzone w I kwartale 1959 r.

Dodatkowym warunkiem, jaki muszą spełniać ubezpieczeni mający ukończony wiek 62 lata dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn jest udowodnienie okresu składkowego i nieskładkowego wynoszącego co najmniej 35 lat dla kobiet i 40 lat dla mężczyzn.

Podstawę obliczenia emerytury częściowej stanowi:

- kwota składek na ubezpieczenie emerytalne z uwzględnieniem waloryzacji zewidencjonowanych składek na koncie ubezpieczonego do końca miesiąca poprzedzającego miesiąc, od którego przysługuje wypłata emerytury,
- kwota środków zewidencjonowanych na subkoncie z uwzględnieniem ich waloryzacji, w tym kwota środków przeniesionych z Otwartych Funduszy Emerytalnych,
- zwaloryzowany kapitał początkowy.

Wysokość emerytury częściowej wynosi 50% kwoty emerytury obliczonej według zreformowanych zasad, jednakże nie podlega podwyższeniu do kwoty najniższej emerytury.

Osoba ubiegająca się o emeryturę częściową, dla jej uzyskania nie musi rozwiązywać stosunku pracy z dotychczasowym pracodawcą i może nadal osiągać dochody bez względu na ich wysokość, gdyż emerytura częściowa nie podlega zawieszeniu ani zmniejszeniu z tytułu osiągania przychodów.

Z chwilą osiągnięcia podwyższonego wieku emerytalnego (ustalonego indywidualnie według daty urodzenia) oraz po ustaniu zatrudnienia, na wniosek osoby zainteresowanej ustala się prawo do pełnej emerytury. Osoby te powinny jednak wiedzieć, iż podstawa obliczenia emerytury będzie pomniejszona o kwotę pobranych emerytur częściowych.

W przypadku zgonu przed osiągnięciem wieku emerytalnego osoby pobierającej emeryturę częściową - renta rodzinna ustalana jest jako odpowiedni procent z kwoty emerytury w pełnej wysokości przyjętej do obliczenia emerytury częściowej z uwzględnieniem wszystkich waloryzacji, jakim podlega emerytura częściowa.

Opracowała : Violetta Pers  
Z-ca Dyrektora ds .świadczeń ZUS Oddział w Pile.

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

## Lipiec

- 8.07.2014 r. - piknik w "TARCZY".
- 22.07.2014 r. - wycieczka do Kołobrzegu
- 30.07.2014 r. - piknik w Henrykowie k/ Złotowa.

## Sierpień

- 20.08.2014 r. - wycieczka do Kołobrzegu
- 27.08.2014 r. - "XV Prezentacje dorobku Art. Ludzi III Wieku".
- 29.08-5.09.2014 r. - wczasy w Darłótku /7 dni /

## Informacje

W siedzibie Związku w każdy ostatni wtorek miesiąca w godz. 14.00 - 16.00 nasi członkowie mogą skorzystać z bezpłatnych porad prawnych. Zapisy chętnych, tylko w dniu udzielania porad w godz. 10.00 - 12.00

Zapraszamy na ćwiczenia rehabilitacyjne w siedzibie Związku, od wtorku - do piątku w godzinach: 10.00 - 14.00 w pokoju nr 9

Ćwiczenia wykonywać można na niżej wymienionym sprzęcie:

- fotel masujący, bieżnia,
- rower, wiosła, atlas.

W Centrum Aktywizacji Seniorów w każdy czwartek w godz. 15.00-19.00 odbywają się wieczorki taneczne.

Zapraszamy

Zapraszamy do gabinetu rehabilitacyjnego w siedzibie Związku-Pila ul. Buczka 7. Gabinet czynny jest od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-14.00

Przypominamy, że z zabiegów można korzystać po konsultacji z lekarzem. Gabinet wyposażony jest w: interdynamik, pole magnetyczne, sollux, laser, lampa solaris, fotel samomasujący, wykonywany jest również suchy masaż ciała.



cy w ostatnich latach



**OZNACZENIA:**

-  granica miasta
-  drogowy układ obwodowy
-  drogi główne
-  drogi zbiorcze
-  tereny kolejowe



**Kasztanowa Business Center  
ul. Kossaka 20**  
To nowoczesny biurowiec o łącznej powierzchni biurowo-konferencyjnej wynoszącej 2800 m<sup>2</sup>.

**Inne**  
NORD PARTNER O/Piła, IMPROVIA Sp z o.o., EFL O/Piła, MetLife TuNŻIR SA, STU ERGO HESTIA SA, SOLID SECURITY, POLTOM (Śnieżynka) oraz Kancelaria Adwokacka M. Kledzik.

**Exallo Drilling**  
Zatrudnia około 3000 wykształconych i doświadczonych specjalistów.

**Quad Graphics**  
Dział pomocy technicznej i informatycznej współpracuje z partnerami z USA.



**Inwest Park, ul. Dąbrowskiego 8**  
Inwest Park DevPark sp. z o.o., Leasing-Experts oddz. Piła, Help-Partner Przemysław Radke, Sp. Socjalna Zielona Piła, Ośrodek Edukacji Zawodowej U Ślodzonych Sp. z o.o., Centrum Edukacji "Galileusz" oddz. w Piła, F.U.H. Elżbieta Jastrzębska, iGPW.



**Exallo Drilling S.A., Pl. Staszica 9**  
To jedna z największych firm z branży poszukiwawczej na rynku Europy Środkowo-Wschodniej i liczący się gracz na wielu kluczowych, światowych rynkach. Główną siedzibą spółki Exallo Drilling została Piła.



**P.R.E.S.C.O. Group, ul. Witaszka 6**  
Nowa siedziba centrum operacyjnego, które już dziś zatrudnia około 200 osób znajdując się będzie w Piła przy ul. Witaszka 6.



**Grupa Żywiec**  
**ul. Wawelska**  
**IVECO GIBAS**  
Andrzej Gibas



**Saf-Holland Polska Sp. z o.o.**  
**ul. Wawelska 131**  
Spółka w 2013 r. przeniosła się do Piły. Działka, którą wybrano otrzymała certyfikat Gruntu na medal. Saf Holland, to jeden z wiodących dostawców w przemyśle motoryzacyjnym i transportowym. Firma w Polsce istnieje od roku 1997 r.



**Grupa Termetal, ul. Ceramiczna 21**  
Obecnie grupa zatrudnia ponad 200 pracowników, stale inwestując w ich rozwój i dbając o przyjazne środowisko pracy. Misją Grupy Termetal jest innowacyjny rozwój w obszarze produkcji i handlu produktami o wysokich standardach jakości.



**Piłmasz, ul. Przemysłowa 48**  
15 lat doświadczenia w wykonywaniu wysokiej jakości konstrukcji i elementów o dużej skali trudności technologicznej. Zatrudnienie: ponad 40 wysoko wykwalifikowanych operatorów maszyn CNC, spawaczy i ślusarzy, malarzy oraz konstruktorów i technologów.



# Business Process Outsourcing, BPO (outsourcing procesów biznesowych), Centra Usług Wspólnych Nowe miejsca pracy w nowym sektorze gospodarki.

Pierwszą firmą, która zlokalizowała swoje centrum kompetencyjne w zakresie kadr i płac była Grupa PZU – największy polski ubezpieczyciel. Centrum Operacji Pracowniczych obsługuje pracowników Grupy PZU w Polsce – łącznie ok. 12 tys. osób. „Od początku tworzenia Centrum Operacji Pracowniczych Grupy PZU władze Piły wspierały nas pomagając w zorganizowaniu otwarcia centrum. W tym mieście rzeczywiście czuje się troskę władz miasta o rozwój biznesu”.

**Anna Oszczepalińska**  
Dyrektor Centrum Operacji Pracowniczych



Philips obecny jest w Piłce od ponad 20 lat – przede wszystkim ze względu na produkcję oświetlenia konwencjonalnego oraz elektroniki oświetleniowej. W 2012 roku Philips ulokował także nowe kompetencje - centrum obsługujące pracowników z wielu krajów Europy w zakresie płac i administracji oraz spraw pracowniczych, stając się tym samym jednym z pięciu tego rodzaju placówek, jakie koncern otworzył na świecie.

O wyborze lokalizacji nowego centrum, oprócz wieloletniej obecności w Piłce, zdecydowało sąsiedztwo wielu wyższych uczelni zlokalizowanych zarówno w mieście, a także w niedalekim Poznaniu, które zapewniają dostęp do dobrze wykształconych pracowników teraz i w przyszłości.

**Marek Huzarewicz**  
Prezes Zarządu Philips  
Lighting Poland S.A.

Firma Quad/Graphics od lat jest związana z Piłką w związku z prowadzeniem działalności poligraficznej. Proces konsolidacji tych operacji do Wyszkowa nie objął części działów IT. Udana współpraca oraz bardzo dobre relacje z amerykańskim właścicielem zaowocowały rozwojem obszarów IT w Piłce, wspierających operacje

Quad/Graphics na całym świecie. Na dzień dzisiejszy posiadamy już 70 specjalistów IT i plany dalszego rozwoju. Wierzymy, że jesteśmy w stanie znaleźć potrzebne zasoby w Piłce i jej okolicach oraz z powodzeniem prowadzić te operacje w piłskim środowisku ze wsparciem lokalnych instytucji, samorządu i uczelni. Marcin Wachowski Dyrektor Działu IT

BPO jest rodzajem/gałęzią/podzbiorom outsourcingu, polegającym na powierzeniu firmie (również zewnętrznej) określonych funkcji czy procesów biznesowych. Pozostają one w ścisłym powiązaniu z czynnościami wykonywanymi wewnątrz firmy. Początkowo BPO ściśle wiązało się z firmami produkcyjnymi. Na przykład Coca-Cola powierzała firmom zewnętrznym część swojej działalności związanej z łańcuchem dostaw. Obecnie pojęcie BPO używa się głównie do opisu outsourcingu usług.

BPO dzieli się na usługi sprawowane przez firmy zewnętrzne, które wiążą się z zapleczem administracyjnym. Do nich zaliczyć można usługi kadrowo - płacowe, usługi finansowe i księgowo oraz usługi związane z bezpośrednim kontaktem z klientem zlecającego BPO. Tutaj za przykład można podać telefoniczne biura obsługi klienta obsługiwane przez zewnętrzne firmy. Nie bez znaczenia jest również fakt, że w przypadku BPO najważniejszą kwestią są koszty. Zlecenie konkretnego procesu na zewnątrz powoduje, że zlecający nie musi wydatkować swoich funduszy na dany proces, a zarazem zyskuje, gdyż zleceniodawca ma zazwyczaj większą wiedzę oraz doświadczenie, a także kadry do obsługi procesu, który przyjmuje jako zlecenie. Dziś BPO to także rekrutacja pracowników do danej firmy przez zewnętrzne firmy poszukujące kadr, szeroko rozumiany marketing, prowadzenie usług związanych z budowaniem wizerunku firmy, czyli tzw. PR, a także usługi związane z audytem oraz kontrolingiem. Rosnące koszty prowadzenia przedsiębiorstw zmuszają do poszukiwania co raz to nowych rozwiązań ograniczających właśnie te koszty.

źródło: <http://www.bpoportal.pl/leksykon-bpo>





## Zapraszamy

do Regionalnego Centrum Kultury w Pile  
dnia 27 sierpnia 2014 r. o godzinie 11.00

na :

## "XV Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku".

Po raz 15-ty Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI organizuje w RCK Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku. Seniorzy naszych jednostek terenowych przedstawią dorobek artystyczny swoich prac z zakresu: malarstwa, gobeliniarstwa, rzeźby, metaloplastyki, dziewiarstwa, koronkarstwa, wyrobów ze słomy, wosku, wełny, różnego rodzaju haftów itp.. Na scenie RCK wystąpią zespoły, kapele, chóry, kabarety.

Projekt współfinansowany przez:

Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego  
Patronat objął Prezydent Miasta Piły - Piotr Głowski.

# BETA-BUS S.C.

Towarzystwo Przewozowe **BETA-BUS S.C.**  
świadczy usługi przewozu osób  
w zakresie:

- **WYCIEZKI:**
  - krajowe,
  - zagraniczne,
  - szkolne, itp.
- **WYNAJEM ŚRODKÓW TRANSPORTU**  
(wynajem autokarów, wynajem busów):
  - wesela,
  - pogrzeby,
  - wjazdy integracyjne, itp.
- **PRZEWÓZ NA LINIACH REGULARNYCH:**
  - PIŁA - ZŁOTÓW - PIŁA,
  - PIŁA - TRZCIANKA - PIŁA,
  - pracowniczych PHILIPS PIŁA - ZŁOTÓW - PIŁA



**64-920 Piła**

**Ul. Zesłańców Sybiru 9 (teren WOSS)**

**Tel.: 67 212 35 35**

**Tel. kom.: 602 654 359**

Wydawca „Nasze Sprawy”: Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile ul. Buczka 7  
Zespół Redakcyjny: Teresa Lemańska /red. nac./ Krystyna Hipnarowicz, Maria Hałaburda,  
Teresa Mielczarek Pescht, Genowefa Rajek.

Kontakt: 64-920 Piła ul. Buczka 7 / od wtorku do piątku w godz. od 10.00-14.00 /

tel. 67 212 41 96 • fax 67 350 93 80 • Strona internetowa [www.pzerii.pila.pl](http://www.pzerii.pila.pl)

Drukarnia TYPO-OFFSET– Zakład Poligraficzny Henryk Górowski

# Wczasy dla seniorów 2014

*najlepsze dopiero przed Tobą...*



**BOŚNIA I HERCEGOWINA 28.09-08.10.2014 - cena tylko 1440 zł**

**ALBANIA 11.10-22.10.2014 - cena tylko 1515 zł**

## Informacje i zapisy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów

Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile

ul. Buczka 7 64-920 Piła **tel.: 67 350 93 80, 67 212 41 96**

**NIE ZWLEKAJ**  
*Zapisz się już dziś!!!*

