

Marzec/March/März 2019

pcc

CHEM NEWS

Biuletyn informacyjny GK PCC Rokita i spółek powiązanych

Gdy specjalizacja spotyka się z wiedzą

*Spezialisierung
trifft Know-how*

*When specialty
meets knowledge*



Mit kompletter
deutscher Textfassung

Full English
version inside



DZIEŃ INWESTORA

28.09.2019

*Dodaj nas
do swojego kalendarza!*

Szczegóły wkrótce na
www.pccinwestor.pl

Kontakt z redakcją
PCC CHEM NEWS

Redakcja:
Natalia Szumilas, Maciej Trubisz
tel. 71 794 3205, e-mail: biuletyn@pcc.eu
ul. Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny

Skład i druk:
Agencja Reklamowa Hiram
www.hiram.pl

Wydawcą jest PCC Rokita SA, ul. Henryka Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny, wpisana do rejestru przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla Wrocławia - Fabrycznej we Wrocławiu, IX Wydział Gospodarczy KRS, pod numerem KRS: 0000105885, NIP: 9170000015, REGON: 930613932, BDO 000052553, kapitał zakładowy 19 853 300,00 PLN, wpłacony w całości.



Turniej siatkarski za nami!
Volleyball Tournament behind us!
Ein tolles Volleyballturnier!

34

Grupa PCC

Łączy nas pasja!

PCC Group

Passion is what connects us!

PCC-Gruppe

*Unser gemeinsamer
Nenner ist Leidenschaft!*

Spis treści

Table of Contents/Inhaltsverzeichnis

Z życia spółek/From life of companies/ Aus den Konzerngesellschaften

- 6 **PCC EXOL Perłą Polskiej Gospodarki!**
PCC EXOL – a Pearl of the Polish Economy!
PCC EXOL – eine Perle der polnischen Wirtschaft!
- 8 **Produkujemy bezpieczną chemię. GMP federacyjne na Wydziale Produkcji Etoksylatów w Brzegu Dolnym**
We Produce Safe Chemicals.Federation GMP at the Ethoxylates Division in Brzeg Dolny
Wir produzieren sichere Chemikalien. GMP EFfCI in der Abteilung Ethoxylate in Brzeg Dolny
- 14 **Rozpoczęcie produkcji w nowym zakładzie DME w Rosji**
Production start-up at new DME plant in Russia
Produktionsstart der neuen DME-Anlage in Russland
- 18 **Nowy startup w Grupie PCC**
A new startup in the PCC Group
Ein neues Startup in der PCC-Gruppe
- 24 **RSPO – mały wielki krok w stronę lepszego świata**
RSPO – a Small Big Step Towards a Better World
RSPO – ein kleiner, großer Schritt für eine bessere Welt
- 30 **Otwieramy nowe korytarze intermodalne w Europie**
We are opening new intermodal corridors in Europe
Wir eröffnen neue Kombiverkehrskorridore in Europa

Wydarzenia/Events/Ereignisse

- 32 **Puchar noworoczny dla ratowników**
New Year Tournament Cup Goes to Rescuers
Neujahrspokal für unsere Feuerwehrmänner
- 34 **Turniej siatkarski za nami!**
Volleyball Tournament behind us!
Ein tolles Volleyballturnier!

Dla dociekliwych/For curious ones/Für Wissbegierige

- 36 **Olej kokosowy w odsłonie drugiej – cenny składnik kosmetyków**
Coconut oil – a second look at this valuable cosmetics ingredient
Kokosöl – und sein zweites Gesicht als wertvoller Inhaltsstoff von Kosmetika
- 42 **Kilka słów o savoir-vivrze w Ameryce Południowej – część I**
A Few Words About Savoir-Vivre in South America – Part 1.
Ein paar Worte zum Savoir-vivre in Südamerika – Teil 1.



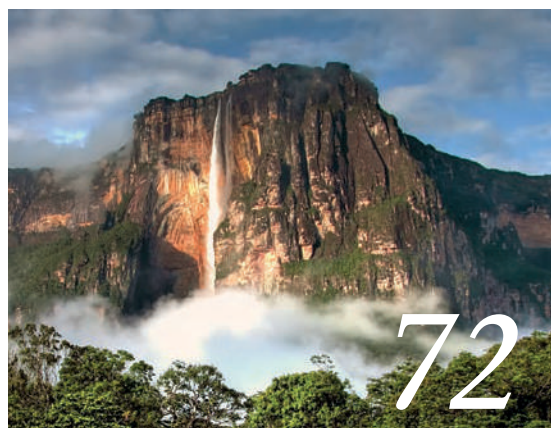
Marzec

March

März 2019

Po godzinach/After work/Nach Feierabend

- 48 **Łączy nas chemia**
There's Chemistry Between Us
Die Chemie hat uns zusammengebracht
- 52 **Wstań z kanapy – zacznij biegać!**
Get up from the couch – start running!
Steh auf von der Couch – und fang mit dem Laufen an!
- 58 **Kogo gościliśmy zimą w naszych ogrodach?**
Who Visits Our Gardens in Winter?
Wer war im Winter in unseren Gärten zu Gast?
- 64 **Magia głębi na zdjęciu**
The Magic of Depth in a Photo
Der Zauber der Tiefe auf dem Foto
- 68 **Przebiec cztery pasma górskie i przesunąć kolejną granicę**
Run through four mountain ranges and move another boundary
Ein Lauf über vier Gebirgskzüge:
Die Grenzen sind neu abgesteckt
- 72 **Moje miejsce na Ziemi**
My Place on Earth
Mein Platz auf der Erde
- 79 **Zimowe roztrenowanie i wielka radość na mecie!**
Winter Cool-Down and Great Joy at the Finish Line!
Winterliche Trainingspause und große Freude am Ziel!
- 82 **Wśród klasztornych murów**
Within Monastic Walls
Umgeben von Klostermauern
- 88 **Jak zapobiegać zakwaszeniu organizmu?**
How to prevent acidification of the body?
Wie kann man eine Übersäuerung des Körpers verhindern?



PL

PCC EXOL

Perłą Polskiej Gospodarki!

W listopadzie 2018 roku magazyn „Polish Market” po raz 17. przedstawił ranking przedsiębiorstw „Perły Polskiej Gospodarki”. Podobnie jak w ubiegłym roku, w zestawieniu znalazła się Spółka PCC EXOL. Nagroda została przyznana w kategorii „Perły Duże” za konsekwentną realizację polityki i strategii firmy oraz za silną pozycję lidera wśród najbardziej dynamicznych i efektywnych przedsiębiorstw w Polsce.

„Dla PCC EXOL jest to duże wyróżnienie, dzięki któremu nasza firma należy do grona przedsiębiorstw, dynamicznie się rozwijających się, inwestujących w nowe technologie i prowadzących intensywną ekspansję na nowe rynki geograficzne. Jako czołowy producent surfaktantów

działamy w warunkach silnej konkurencji, zwłaszcza na rynkach europejskich. W PCC EXOL wciąż szukamy nowych możliwości eksplorowania infrastruktury produkcyjnej. Wykorzystując wiedzę i doświadczenie naszych pracowników, stale wdrażamy nowe, specjalistyczne produkty

lub znajdujemy nowe zastosowania dla tych, które mamy aktualnie w ofercie. Wyróżnienie takie jak „Perły Polskiej Gospodarki” to nagroda za ciężką pracę, determinację i pasję, która ma swój oddźwięk w sukcesie” – powiedział Prezes Mirosław Siwirski.

PCC EXOL

– a Pearl of the Polish Economy!

ENG

In November 2018, the "Polish Market" magazine presented for the 17th time the "Pearls of the Polish Economy" ranking. Similarly to the previous year, this year PCC EXOL also earned a spot in the ranking. The award was granted in the Large Pearls category, and it was earned by the company through consistent implementation of its policy and strategy and maintaining its strong leader position among the most dynamic and effective enterprises in Poland.

"This is a great distinction for PCC EXOL, one that puts our company in the group of dynamically developing companies that invest in new technologies and carry out intensive expansion into new geographic markets. As a leading surfactants producer, the company has a lot of competition, especially on European markets. At PCC EXOL we never cease looking for new opportunities to explore the production infrastructure. Using the knowledge and experience of our employees, we introduce new, specialised products as well as seek alternative application possibilities for the already existing ones. A "Pearls of the Polish Economy" distinction is an award for all the hard work done as well as for the determina-

tion and passion reflected in the achieved success," says President Mirosław Siwirski.

The position in the "Pearls of the Polish Economy" ranking depends not only on the size of the company measured by the value of its revenues, but also on the efficiency and dynamics of its growth as well as on other indicators reflecting the company's economic situation. For PCC EXOL, the title is an award for its perseverance in implementing its corporate strategy and vision. The ranking is generally recognised by business, political and scientific elites, making its publication one of the most important economic events of the year.

About the ranking

- ✓ The "Pearls" are organised by the Polish Market monthly – an English-written magazine.
- ✓ The monthly is of a high editorial standard, which has been maintained for years now.
- ✓ The "Pearls of the Polish Economy" ranking is prepared by scientists from the Decision Support and Analysis Unit of the Institute of Econometrics of the SGH Warsaw School of Economics.
- ✓ The ranking is done in accordance with the criteria and methodology developed on.

Pozycja na liście rankingowej Perel Polskiej Gospodarki zależy nie tylko od wielkości firmy mierzonej wartością przychodów, ale również od efektywności i dynamiki rozwoju przedsiębiorstwa oraz innych wskaźników odzwierciedlających jego sytuację ekonomiczną. Dla PCC EXOL jest to uznanie za wytrwałość w reali-

zacji strategii oraz wizji. Publikacja rankingu to jedno z najważniejszych wydarzeń gospodarczych i co roku spotyka się z uznaniem elit biznesowych, politycznych oraz naukowych.

Marta Śnieżek

Specjalista ds. Marketingu i CSR
PCC EXOL

O Rankingu

✓ Organizatorem rankingu Perel jest anglojęzyczny miesięcznik „Polish Market”.

✓ Magazyn jest tworzony od lat na bardzo wysokim poziomie edytorskim.

✓ Ranking został opracowany przez naukowców z Zakładu Wspomagania i Analizy Decyzji Instytutu Ekonometrii Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie.

✓ Odbyna się zgodnie z kryteriami oraz metodologią opracowaną w oparciu o międzynarodowe wskaźniki audytorskie.

PCC EXOL – eine Perle der polnischen Wirtschaft!

Im November 2018 präsentierte die Zeitschrift „Polish Market“ zum 17. Mal das Firmenranking „Perlen der polnischen Wirtschaft“. Wie schon im Vorjahr fand die PCC EXOL einen Platz in dem Ranking. Das Unternehmen erhielt den Preis in der Kategorie „Große Perlen“ für die konsequente Umsetzung der Unternehmensrichtlinien und -strategien sowie für seine starke Führungsposition unter den am schnellsten wachsenden und effizientesten Unternehmen Polens.

„Für die PCC EXOL ist dies eine große Auszeichnung, die zeigt, dass unser Unternehmen zur Gruppe der Unternehmen gehört, die sich dynamisch entwickeln, in neue Technologien investieren und intensiv auf neue geografische Märkte expandieren. Als führender Hersteller von Tensiden stehen wir im intensiven Wettbewerb, besonders an den europäischen Märkten. Bei der PCC EXOL sind wir ständig auf der Suche nach neuen Möglichkeiten zur Nutzung unserer Produktionsinfrastruktur. Auf der Grundlage des Wissens und der Erfahrung unserer Mitarbeiter führen wir kontinuierlich neue Spezialprodukte ein oder finden neue Anwendungsmöglichkeiten für Produkte, die wir bereits im Sortiment haben. Ehrungen wie die „Perlen der polnischen Wirtschaft“ sind eine Auszeichnung für fleißige Arbeit, Entschlossenheit und Leidenschaft, die

sich in Erfolg niederschlagen“ sagte Vorstandsvorsitzender Mirosław Siwirski.

Die Ranking-Position unter den „Perlen der Polnischen Wirtschaft“ hängt nicht nur von der Unternehmensgröße gemessen an den Umsätzen ab, sondern auch von der Effizienz und dem Wachstumstempo eines Unternehmens sowie von weiteren Parametern, die seine wirtschaftliche Lage beschreiben. Für die PCC EXOL ist der Titel auch eine Anerkennung für die Ausdauer bei der Umsetzung ihrer Strategie und Visionen. Die Veröffentlichung des Rankings ist eines der wichtigsten wirtschaftlichen Ereignisse und trifft alljährlich auf große Aufmerksamkeit bei den Eliten in Wirtschaft, Politik und Wissenschaft.

Über das Ranking

✓ Organisator des Rankings „Perlen der polnischen Wirtschaft“ ist die englischsprachige Monatszeitschrift „Polish Market“.

✓ Die Zeitschrift zeichnet sich seit Jahren durch ein sehr hohes redaktionelles Niveau aus.

✓ Das Ranking wurde von Wissenschaftlern des Instituts für Entscheidungsanalyse und -unterstützung und des Instituts für Ökonometrie der Handelshochschule Warschau entwickelt.

✓ Die Durchführung erfolgt nach Kriterien und Methoden, die auf internationalen Wirtschaftsprüfungskriterien beruhen.



Produkujemy bezpieczną chemię

GMP federacyjne na Wydziale Produkcji Etoksylatów w Brzegu Dolnym

Standard – każdy z nas spotkał się w życiu codziennym z tym określeniem. Kupując daną rzecz czy usługę, wymagamy, aby była ona odpowiedniej jakości. Co znaczy zatem odpowiednia jakość?

Odpowiedź jest oczywista – odpowiednia jakość to taka, która w pełni zaspokaja potrzeby klienta. Obecnie na jej realizowaniu skupia się działalność każdej firmy oferującej produkty czy usługi. Staje się ona jednym z najważniejszych atrybutów. Na jakość produktu wpływa wiele czynników, na przykład użyte surowce, warunki prowadzenia procesu oraz działania pracowników. Jak więc firma ma osiągnąć wyznaczony cel, jeżeli oddziałuje na nią tak wiele zmiennych? Jednym ze sposobów podnoszenia jakości jest standaryzacja. Narzuca ona pewne reguły oraz zasady działania w celu ułatwienia funkcjonowania organizacji.

W niektórych sferach działalności przedsiębiorstw prawo określa standardy. Często jednak mamy do czynienia z regułami i zasadami postępowania funkcjonującymi w formie nieobligatoryjnych przewodników, na przykład

Dobrych Praktyk Produkcyjnych (ang. Good Manufacturing Practice).

PCC EXOL jako pierwsza firma w Polsce wdrożyła system Dobrych Praktyk Produkcyjnych (GMP EFfCI) zgodnie z wytycznymi Europejskiej Federacji ds. Surowców Kosmetycznych – jednocześnie wchodząc do grona dostawców surowców światowych producentów kosmetyków. W listopadzie 2018 roku do grona certyfikowanych wydziałów produkcyjnych Spółki dołączył Wydział Produkcji Etoksylatów w Brzegu Dolnym.

Aby zrozumieć, czym są Dobre Praktyki Produkcyjne oraz w jakim celu wprowadzono takie wymogi, należy cofnąć się do ich narodzin.

Historię tę, niestety, zapoczątkowały tragiczne wydarzenia związane z przemysłem spożywczym i farmaceutycznym. W 1905 roku pisarz Upton Sinclair wy-

dał książkę pt. Dżungla, która wstrząsnęła amerykańską opinią publiczną. Opisywał w niej praktyki stosowane w przemyśle mięsnym w Chicago, gdzie zarówno ubój, jak i przetwórstwo mięsa prowadzono w niehigienicznych warunkach, dopuszczając do obrotu chore mięso. Wtedy po raz pierwszy ustanowione zostały regulacje prawne, obejmujące przetwórstwo mięsne.

W 1941 roku doszło do tragicznego w skutkach skażenia leku o nazwie Winthrop. Są to tabletki sulfotiazolu, które zostały zanieczyszczone krzyżowem w trakcie procesu produkcyjnego fenobarbitem – lekiem uspokajającym. W efekcie 300 osób zmarło lub doznało poważnych uszkodzeń układu nerwowego na skutek niewłaściwego działania specyfiku.

Z kolei w 2000 roku amerykański koncern farmaceutyczny musiał wycofać z rynku 59 milionów opakowań leku



na astmę, wśród których znajdowały się pojemniki bez substancji aktywnej. W wyniku tej niezgodności zmarło 17 dzieci. Przyczyną był plastikowy przewód łączący zbiornik substancji aktywnej z urządzeniem napełniającym pojemniki, który rozłączał się na skutek wibracji podczas produkcji. Mechanicy za każdym razem podłączali ponownie przewód, nie dokumentując tych przypadków, a w laboratorium Kontroli Jakości nigdy nie wychwycono wadliwych opakowań.

Powyższe przykłady pokazują nam, że produkty lecznicze nie są zwykłymi wyrobami konsumenckimi, a w większości przypadków nabywca nie jest w stanie ocenić ich jakości. Stosowane w celach terapeutycznych bądź zapobiegania chorobom, w sytuacji wystąpienia odchylenia od ustalonej jakości mogą nie spełniać swojej funkcji. W konsekwencji wpływa to na zdrowie i życie konsumenta. Podobnie dzieje się w przypadku wyrobów kosmetycznych. Tutaj również konsu-

ment nie jest w stanie odróżnić wadliwego produktu.

Dobre Praktyki Produkcyjne (GMP) obejmują wszystkie aspekty procesu produkcyjnego, począwszy od wymogów wobec obiektów: budowlanych, technicznych i technologicznych, poprzez wymagania w stosunku do surowców, maszyn, procesu produkcyjnego, aż do samego magazynowania i dystrybucji produktu. System ten można porównać do łańcucha – pęknięcie jednego ogniw powoduje przerwanie łańcucha, a w konsekwencji odchylenia jakościowe. Fundamentem GMP jest zasada mająca na celu eliminację z procesu wytwarzania jakiegokolwiek przypadkowości i improwizacji. Istotę i sens Dobrych Praktyk Produkcyjnych łatwiej zrozumieć, porównując je z zasadami dobrego wychowania. Ten niepisany kodeks postępowania pomaga nam zachować się i dostosować do różnych sytuacji dnia codziennego. GMP ukazuje powszechne zasady, jednak w zależności od specyfiki

przedsiębiorstwa ulegają one modyfikacjom. Wdrożenie standardu nie ma na celu projektowania nowych instalacji, tylko organizację otoczenia oraz pracy w taki sposób, aby chroniła ona produkty przed zanieczyszczeniami oraz gwarantowała ustaloną jakość.

Świadomi pracownicy – zarówno swoich działań, jak i ich konsekwencji – są fundamentem Spółki PCC EXOL, który przyczynia się do realizacji jej celów strategicznych. Włączenie do zakresu certyfikacji Wydziału Produkcji Etoksydatów w Brzegu Dolnym jest nie tylko realizacją tych celów, ale również pierwszym krokiem firmy do rozpoczęcia pracy nad spełnieniem rygorystycznych wymagań branży farmaceutycznej i rozszerzenia portfolio produktowego.

Marzena Matkowska

Menadżer ds. Systemów Zarządzania
PCC EXOL

We Produce Safe Chemicals

Federation GMP at the Ethoxylates Division in Brzeg Dolny

Standard – all of us have come across this term in our everyday life. When buying an item or service, we require that it be of appropriate quality. But what does ‘appropriate quality’ actually mean?

The answer is obvious – appropriate quality is that which fully satisfies the customer's needs. Nowadays, all companies offering products or services focus their operations on ensuring it. It is becoming a crucial attribute of any product or service. The quality of a product depends on many factors, e.g. raw materials used, conditions of the process, employees' actions, etc. How can a company achieve this goal if so many variables affect it? One way to improve quality is standardisation, as it imposes certain rules and principles of

operation in order to facilitate the functioning of the organisation.

In some spheres of business, it is the law that sets standards. Often, however, we deal with rules and principles of conduct functioning as non-obligatory guidelines, e.g. Good Manufacturing Practice.

PCC EXOL was the first company in Poland to implement the Good Manufacturing Practice system (GMP EFfCI), in accordance with the guidelines of the European Federation for Cosmetic Raw



Materials – thus entering the group of raw materials suppliers for global cosmetics manufacturers. In November 2018, the Ethoxylate Division in Brzeg Dolny became one of the Company's certified production departments.

In order to understand what Good Manufacturing Practices are and what the purpose behind such requirements is, it is necessary to go back to the moment they came to exist.

Their story, unfortunately, began with tragic events related to the food and pharmaceutical industries.

In 1905, Upton Sinclair published a novel entitled "The Jungle" that shook the American public opinion. He described in it the practices applied in the meat industry in Chicago, where both slaughter and meat processing were done in unhygienic conditions, allowing the marketing of meat from ill animals. It was then that first legal regulations of the type, including those concerning meat processing, were established.

In 1941 there was a tragic contamination of the drug called Withrop – sulfathiazole tablets that had been cross-contaminated during the production

process with phenobarbital, which is a sedative drug. As a result, 300 people died or suffered serious damage to the nervous system due to the intake of the contaminated drug.

In turn, in 2000, an American pharmaceutical company had to withdraw from the market 59 million packages of an asthma drug as there were some without the necessary active substance among them. 17 children died as a result of this mistake, which was caused by a disconnected – due to vibration during production – plastic pipe connecting the active substance reservoir and the container filling device. Each time that happened the mechanics reconnected the pipe without documenting the incident. Quality Control laboratory never noticed the defective packages manufactured in the middle of the production process.

The above examples show that medicinal products are not ordinary consumer products, and in most cases the buyer is not able to assess their quality. When the quality of drugs taken for therapeutic or prophylactic purposes deviates from the established one, they may not fulfil their purpose. As a consequence, they affect

the health and life of the consumer. The same applies to cosmetics – the consumer is not able to distinguish a faulty product from a good one.

Good Manufacturing Practices (GMP) cover all aspects of the production process, starting with the requirements for facilities: construction, technical and technological, through requirements in relation to raw materials, machines, the production process, to the very storage and distribution of the product. This system can be compared to a chain – the breakage of one link causes breakage of the entire chain, and consequently quality deviations. The foundation of GMP is a principle aimed at eliminating any randomness and improvisation from the production process. The essence and sense of Good Manufacturing Practices are easier to understand when you compare them to the principles of good manners. This unwritten code of conduct helps us to behave and adapt to various everyday situations. GMP show us common rules, however, depending on the specificity of the company, they are subject to modifications. The intention behind the implementation of a standard is not to design new installations but to organise the work environment and the work itself in such a way that they protect products against pollution and guarantee the established quality.

Employees conscious of both their actions and their consequences are the foundation of PCC EXOL, which contributes to the implementation of its strategic goals. The inclusion of the Ethoxylate Division in Brzeg Dolny in the scope of the certification is not only an action done as part of the implementation of these goals, but also the company's first step to commencing work on meeting the rigorous requirements of the pharmaceutical industry and expanding the product portfolio.



Wir produzieren sichere Chemikalien

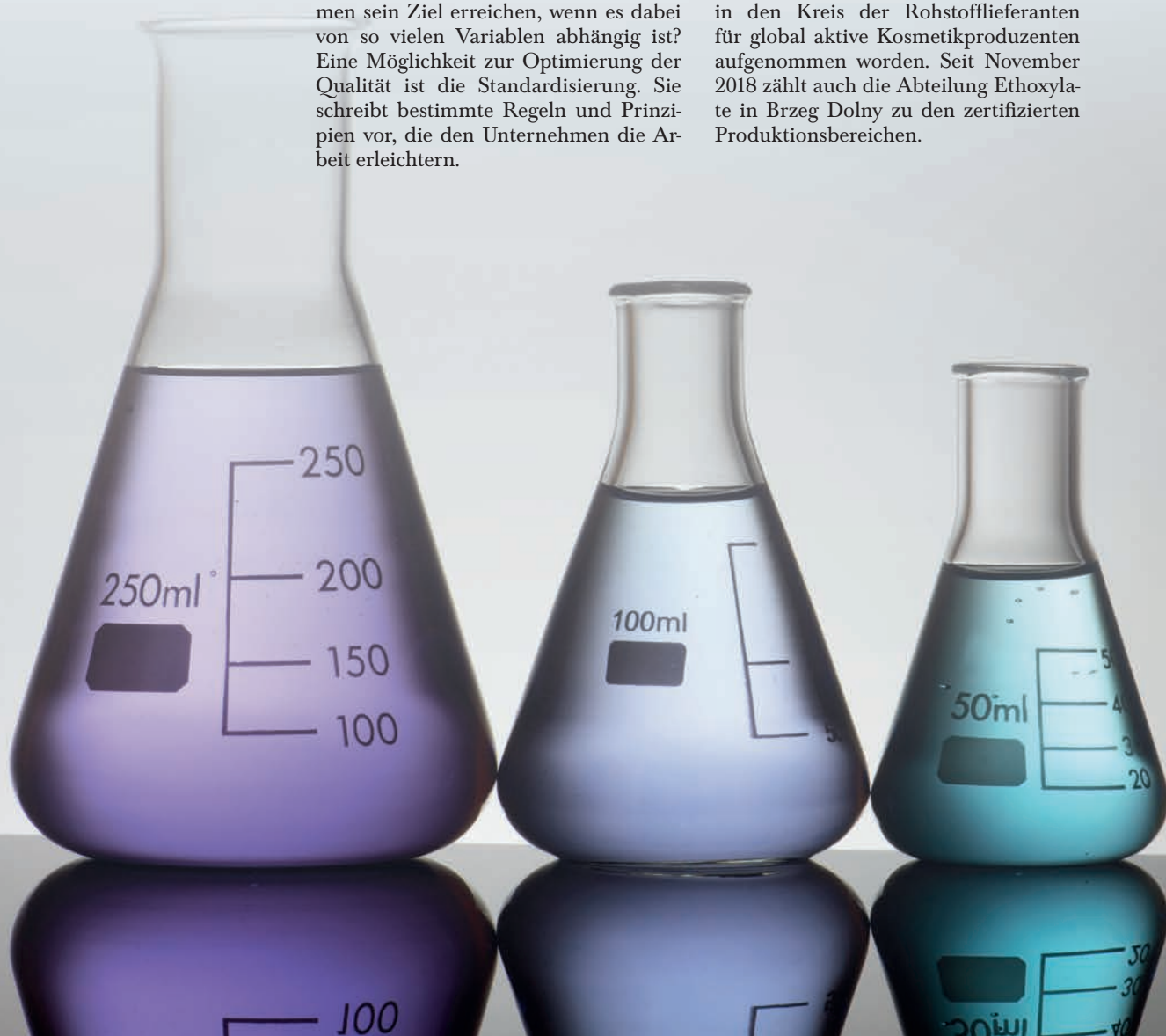
GMP EFfCI in der Abteilung Ethoxylate in Brzeg Dolny

Standards – jeder von uns hatte im Alltag schon einmal mit diesem Begriff zu tun. Wenn wir einen Gegenstand oder eine Dienstleistung kaufen, erwarten wir davon eine adäquate Qualität. Aber was ist adäquate Qualität eigentlich?

Die Antwort liegt auf der Hand: Die Qualität ist dann adäquat, wenn sie die Anforderungen des Kunden in vollem Umfang erfüllt. Dies zu erreichen, steht heute im Mittelpunkt der Arbeit aller Unternehmen, die Produkte und Dienstleistungen anbieten, und wird zu einem ihrer wichtigsten Merkmale. Die Qualität von Produkten hängt von vielen Faktoren ab, z.B. von den verwendeten Rohstoffen, den Prozessbedingungen, den Aktivitäten der Mitarbeiter etc. Wie kann ein Unternehmen sein Ziel erreichen, wenn es dabei von so vielen Variablen abhängig ist? Eine Möglichkeit zur Optimierung der Qualität ist die Standardisierung. Sie schreibt bestimmte Regeln und Prinzipien vor, die den Unternehmen die Arbeit erleichtern.

In einigen Bereichen der Unternehmestätigkeit sind die Standards per Gesetz geregelt. Häufig haben wir es jedoch mit Regeln und Prinzipien zu tun, die in Form unverbindlicher Leitlinien vorliegen, zum Beispiel der „Guten Herstellungspraxis“ (engl. Good Manufacturing Practice).

PCC EXOL hat als erstes polnisches Unternehmen gute Herstellungspraxis nach den Richtlinien des Europäischen Verbands für Kosmetische Rohstoffe (GMP EFfCI) eingeführt und ist damit in den Kreis der Rohstofflieferanten für global aktive Kosmetikproduzenten aufgenommen worden. Seit November 2018 zählt auch die Abteilung Ethoxylate in Brzeg Dolny zu den zertifizierten Produktionsbereichen.



Um zu verstehen, was gute Herstellungspraxis ist und zu welchem Zweck diese Anforderungen eingeführt wurden, muss man einen Blick zurück auf ihre Anfänge werfen.

Denn die Geschichte der Standards begann leider mit tragischen Ereignissen in der Lebensmittel- und Pharmaindustrie.

1905 veröffentlichte der Schriftsteller Upton Sinclair sein Buch „Der Dschungel“, das die amerikanische Öffentlichkeit erschüttern sollte. Er beschrieb darin die in der Fleischindustrie in Chicago verwendeten Methoden, wo sowohl die Schlachtung als auch die Fleischverarbeitung unter unhygienischen Bedingungen stattfanden, wodurch verdorbenes Fleisch in den Handel gelangte. Damals wurden erstmals gesetzliche Regelungen für die Fleischverarbeitung eingeführt.

1941 kam es zu einer Verunreinigung des Medikaments Withrop, die tragische Folgen hatte. Diese Sulfothiazol-Tabletten wurden während des Produktionsprozesses mit dem Beruhigungsmittel Phenobarbital kreuzkontaminiert. Im Ergebnis der falschen Wirkungsweise des Mittels fanden 300 Menschen den Tod oder erlitten ernsthafte Schädigungen des Nervensystems.

Im Jahr 2000 wiederum musste ein amerikanisches Pharmaunternehmen 59 Millionen Packungen eines Asthmamedikaments vom Markt nehmen, in denen sich Behälter ohne Wirkstoff befanden. An den Folgen dieser Nichtkonformität starben 17 Kinder. Ursache war ein Kunststoffschlauch, der den Wirkstofftank mit der Behälterfüllvorrichtung verband und sich aufgrund von Vibrationen während der Produktion löste. Mechaniker schlossen den Schlauch immer wieder wieder an, dokumentierten diese Vorfälle aber nicht. Im Qualitätskontrolllabor fielen die im Produktionsverlauf hergestellten fehlerhaften Verpackungen nie auf.

Die vorstehenden Beispiele machen deutlich, dass Arzneimittel keine gewöhnlichen Verbraucherprodukte sind und in den meisten Fällen der Käufer nicht in der Lage ist, ihre Qualität zu beurteilen. Da sie zu Heil- oder prophylaktischen Zwecken eingesetzt werden, können sie ihre Funktion nicht erfüllen,

wenn Abweichungen von den Qualitätsvorgaben auftreten. Dies hat Folgen für die Gesundheit und das Leben des Verbrauchers. Ähnliches gilt bei Kosmetikprodukten. Auch hier ist der Verbraucher nicht in der Lage, fehlerhafte Produkte zu erkennen.

Gute Herstellungspraxis (GMP) umfasst alle Aspekte des Produktionsprozesses, von den Anforderungen an Gebäude, Technik und Technologie über die Anforderungen an Rohstoffe, Maschinen und Produktionsprozesse bis hin zur Lagerung und Verteilung des Produkts selbst. Das System ist mit einer Kette vergleichbar – bricht ein Kettenglied, reißt die Kette, was Qualitätsabweichungen zur Folge hat. Das Fundament von GMP ist das Prinzip, jegliche Zufälle und Improvisationsmomente aus dem Produktionsprozess zu eliminieren. Das Wesen und der Sinn von Good Manufacturing Practice lassen sich besser verstehen, wenn man sie mit den Regeln guter Erziehung vergleicht. Dieser ungeschriebene Verhaltenskodex hilft uns, uns zu benehmen und uns an verschiedene Alltagssituationen anzupassen. GMP gibt uns die allgemeinen Regeln vor, die jedoch in Abhängigkeit von der Spezifik des jeweiligen Unternehmens modifiziert werden müssen. Die Umsetzung des Standards zielt nicht auf die Planung neuer Anlagen ab, sondern darauf, das Umfeld und die Arbeit so zu organisieren, dass die Produkte vor Verunreinigungen geschützt und die vorgegebene Qualität garantiert werden.

Mitarbeiter mit Sensibilität sowohl für ihr Handeln als auch für dessen Folgen sind das Fundament, auf dessen Basis PCC EXOL an der Umsetzung ihrer strategischen Ziele arbeitet. Die Aufnahme der Abteilung Ethoxylate in Brzeg Dolny in den Zertifizierungsbereich ist nicht nur ein Schritt zur Umsetzung dieser Ziele, sondern auch der erste Schritt des Unternehmens zur Erfüllung der strengen Anforderungen der Pharmabranche und zur Erweiterung des Produktsortiments.



Rozpoczęcie produkcji w nowym zakładzie DME w Rosji





Pod koniec 2018 roku PCC SE rozpoczęła produkcję eteru dimetylowego (DME) wysokiej czystości, odpowiadającej klasie aerozolowej. Zdolność produkcyjna nowej instalacji DME wynosi 20 tysięcy ton rocznie. Sam zakład położony jest w Pierwomajskim w obwodzie tulskim Rosji, około 180 kilometrów na południe od Moskwy. 17 grudnia ubiegłego roku spółka joint venture DME Aerosol, w której PCC SE i rosyjska grupa chemiczna OAO Shchekinoazot mają po 50% udziałów, pomyślnie zakończyła rozruch zakładu. Znajduje się on na terenie naszego partnera. Istniejące tam nowoczesne instalacje do produkcji metanolu zabezpieczają dostawy surowców dla nowej produkcji.

Wysokiej czystości DME klasy aerozolowej jest stosowany głównie jako bezwonny i przyjazny dla środowiska propelent w przemyśle kosmetycznym, na przykład w produktach przeznaczonych do stylizacji włosów. Ponadto DME wykorzystuje się również do produkcji poliuretanowych pianek montażowych.

– Naszym celem jest wejście na rynek DME w Europie Wschodniej – wyjaśnia Waldemar Preussner, jedyny akcjonariusz i Prezes Rady Administrującej PCC SE. – Uruchamiając nową instalację DME, konsekwentnie realizujemy strategię, która polega na wykorzystaniu możliwości inwestycyjnych w atrakcyjnych, ale mniej konkurencyjnych niszach rynkowych. Szczególnie zadowolony jestem z faktu, że rozpoczynając produkcję DME na krótko przed świętami, udało nam się pomyślnie zakończyć kolejny duży projekt inwestycyjny w 2018 roku.

Wcześniej, również w ubiegłym roku, PCC oddała do użytku ultranowoczesną i przyjazną dla środowiska wytwórnię krzemometalu w Islandii.

Rozruch wytwórni DME rozpoczął się na początku grudnia 2018 roku, niewiele ponad półtora roku po rozpoczęciu budowy. Mimo panującej w Rosji zimy, z temperaturami sięgającymi nawet -17°C, zespół skupiony wokół Olega Markarowa, dyrektora generalnego spółki joint venture OOO DME Aerosol, przy wsparciu naszego eksperta Wolfganga Lückego, byłego dyrektora technicznego PCC SE, doprowadził do sprawnego rozruchu instalacji. Od 17 grudnia instalacja pracuje stabilnie i wytwarza produkt o wymaganej wysokiej czystości, co pozwoliło na rozpoczęcie regularnej produkcji.

Susanne Biskamp-Pilch
Dyrektor ds. Marketingu
i Public Relations
PCC SE



ENG

Production start-up at new DME plant in Russia

PCC SE began production of high-purity aerosol-grade dimethyl ether (DME) toward the end of 2018. The new DME plant has an annual capacity of 20,000 metric tons and is located in Pervomaysky in Russia's Tula region, some 180 kilometers south of Moscow. On December 17 last year, the DME Aerosol joint venture owned by PCC SE and the Russian chemicals group JSC Shchekinoazot on a 50/50 basis successfully completed the commissioning of the plant. The site belongs to our joint venture partner and already contains modern methanol plants offering a secure raw material base for the new production facility.

High-purity aerosol-grade DME is primarily used as an odorless and environmentally acceptable propellant in the cosmetics industry, for example in hair-styling products. However, DME is also used in the production of structural polyurethane foam.

"Our goal is to develop the market for DME in Eastern Europe," explains Waldemar Preussner, sole shareholder and Chairman of the Administrative Board of PCC SE. "The commissioning of the new DME plant underscores our strategy of pursuing investment opportunities in lucrative, less competitive

market niches." And Preussner adds: "I am particularly pleased that, with the start of DME production shortly before Christmas, we were able to successfully complete another major project investment in 2018." Previously last year, PCC had commissioned a state-of-the-art and environmentally compatible production plant for silicon metal in Iceland.

Commissioning of the DME plant started in early December 2018, around one and a half years after the start of construction. Despite the cold weather conditions in Russia, with temperatures as low as minus 17 degrees Celsius, the team led by Oleg Makarov, General Director of our joint venture OOO DME Aerosol, and supported by our expert Wolfgang Lücke, former Technical Director of PCC SE, succeeded in executing a smooth and efficient commissioning phase. By December 17, operations at the plant had reached stability with the output product already of the requisite high purity, enabling the go-ahead for full-scale production to commence.



Produktionsstart der neuen DME-Anlage in Russland

DE

Die PCC SE startet Ende 2018 die Produktion von hochreinem Dimethylether (DME) in Aerosol-Qualität. Die Jahreskapazität der neuen DME-Anlage am Standort Pervomaysky in der russischen Tula-Region, etwa 180 Kilometer südlich von Moskau, beträgt 20.000 Tonnen. Am 17. Dezember des vergangenen Jahres konnte das 50/50-Joint-Venture DME Aerosol zwischen der PCC SE und dem russischen Chemiekonzern JSC Shchekinoazot die Inbetriebnahme der Anlage erfolgreich abschließen. Sie liegt auf dem Werksgelände unseres Joint-Venture-Partners; die dort bereits vorhandenen modernen Methanol-Anlagen gewährleisten eine sichere Rohstoffbasis für die neue Produktion.

Hochreiner DME in Aerosol-Qualität dient überwiegend als geruchloses und umweltfreundliches Treibmittel in der Kosmetikindustrie beispielsweise in Hairstyling-Produkten. DME wird aber auch zur Herstellung von Polyurethan-Bauschaum verwendet. „Unser Ziel ist, den Markt für DME in Osteuropa zu erschließen“, erklärt Waldemar Preussner, Alleinaktionär und Verwaltungsratsvorsitzender der PCC SE. „Mit der Inbetriebnahme der neuen DME-Anlage unterstreichen wir unsere Strategie, Investitionschancen in lUkra-

tiven, weniger wettbewerbsintensiven Marktnischen zu realisieren.“ Preussner fügt hinzu: „Besonders freut mich, dass wir mit dem Start der DME-Produktion kurz vor Weihnachten eine weitere bedeutende Projektinvestition 2018 erfolgreich abschließen konnten.“ Zuvor hatte die PCC im vergangenen Jahr bereits in Island eine hochmoderne und umweltfreundliche Produktionsanlage für Siliziummetall in Betrieb genommen.

Die Inbetriebnahme der DME-Anlage startete Anfang Dezember 2018, gut eineinhalb Jahre nach Baubeginn. Trotz

der kalten Witterungsbedingungen in Russland, mit Temperaturen von bis zu minus 17 Grad Celsius, gelang dem Team von Oleg Makarov, General Director unseres Joint Ventures OOO DME Aerosol, unterstützt durch unseren Experten Wolfgang Lücke, ehemaliger Technischer Direktor der PCC SE, eine reibungslose Inbetriebnahme. Bereits ab 17. Dezember lief die Anlage stabil und produzierte die erforderliche hochreine Qualität, sodass der Produktionsbetrieb aufgenommen werden konnte.

PL

Nowy startup w Grupie PCC

Maciej Trubisz:

Na początku 2018 roku PCC SE założyła nową spółkę zależną, PCC Specialties GmbH, której jest Pan prezesem. Czym dokładnie zajmuje się ta firma?

dr Uwe Zakrzewski:

PCC Specialties to nowa spółka w Grupie PCC. Zajmujemy się opracowaniem i sprzedażą specjalistycznych produktów chemicznych dla wybranych segmentów rynku.



A jakie są to segmenty?

Nasza grupa docelowa to producenci farb i lakierów, klejów, smarów oraz firmy przetwarzające systemy poliuretanowe.

Wymienione przez Pana grupy są już dziś klientami Grupy PCC. Czym różnicie się od innych spółek zależnych PCC?

Można nas postrzegać jako uzupełnienie działalności naszych spółek siostrzanych. Bardzo blisko współpracujemy z polskimi kolegami, między innymi z PCC Rokita i PCC EXOL, zarówno w obszarze badań i rozwoju, jak i na szczeblu działań biznesowych w obszarze marketingu i sprzedaży.

Poza tym współpracujemy na całym świecie z innymi spółkami z Grupy PCC, w tym PolyU, PCC Chemax, PCC Prodex, Distripark oraz PCC SE. Jako startup PCC Specialties ma ewidentną korzyść płynącą ze skali i różnorodności Grupy Kapitałowej. Z kolei inne firmy z Grupy PCC skorzystają z sukcesu PCC Specialties. Razem jesteśmy silni! Model biznesowy PCC Specialties opiera się na opracowywaniu rozwiązań, technologii zastosowań, jak również serwisu. Naszym priorytetem jest rozpoznanie, zrozumienie i symulacja procesów klienta, by na tej podstawie opracować

rozwiązania szyte na miarę jego potrzeb. W tym zakresie działamy całkowicie niezależnie. Opracowujemy własny portfel produktów obejmujący nowe, innowacyjne rozwiązania, a także stawiamy na rozwój istniejących produktów Grupy PCC.

Jak wdrażacie taką strategię na szczeblu organizacyjnym?

Kluczem do sukcesu w chemii specjalistycznej jest znajomość rynku, wiedza techniczna i sieć kontaktów. Nasz zespół składa się z wykwalifikowanych ekspertów z różnych dziedzin. Większość naszych pracowników posiada kilkudziesięcioletnie doświadczenie w swoim specyficznym segmencie rynku. Ponadto pozyskujemy młodych, utalentowanych, myślących przedsiębiorczo pracowników, którzy w perspektywie mogą objąć stanowiska kierownicze.

W jakich regionach prowadzicie swoją działalność?

Wielu naszych klientów działa na całym świecie. Branża chemii specjalistycznej ma również zasięg globalny. Obecnie PCC Specialties obsługuje klientów w Europie Zachodniej. Natomiast nasze zaplecze logistyczne pozwoliłoby już teraz na obsługę klientów również na rynku międzynarodowym.



Rozważmy przykład farb i lakierów: podczas gdy ich rynek w Europie rośnie nieznacznie szybciej niż produkt krajowy brutto, to rynek azjatycki rośnie aż o 7% rocznie. Chiny wytwarzają około 40% światowego zapotrzebowania na farby i lakiery. Jeśli chcemy uczestniczyć w globalnym wzroście, wszystkie drogi prowadzą przez Azję – a szczególnie Chiny.

Jak prezentuje się Państwa portfel produktów?

Opiera się on na trzech filarach. Po pierwsze sięgamy po produkty z Grupy PCC. Dostosowujemy je do wymagań odpowiedniego klienta lub sprzedajemy je klientowi wraz z doradztwem dotyczącym zastosowania. W tym tkwi zasadnicza różnica między nami a dealerem lub dystrybutorem.

Drugi filar polega na opracowaniu i wytwarzaniu własnych produktów. W tym celu dysponujemy zespołem badawczym z międzynarodowym doświadczeniem. Pierwsze własne opracowania PCC Specialties zaprezentujemy w marcu podczas dwóch wydarzeń: European Coatings Show w Norymberdze oraz Polyurethane Solutions Expo w Monachium.

Naszym trzecim filarem są produkty partnerów strategicznych. Współpra-

cujemy z firmami partnerskimi, które dysponują wyjątkowymi technologiami. Nasza wiedza specjalistyczna oraz znajomość branży w powiązaniu z technologiami partnerów dają bardzo udane połączenie w naszym portfolio.

Wszystkie produkty są badane pod kątem ich przydatności w formułacjach przez kompetentnych pracowników naszego laboratorium aplikacyjnego. Dzięki temu możemy pełnić dla klientów funkcję partnera outsourcingowego.

Pod jaką marką sprzedajecie swoje produkty?

Sprzedajemy je pod zarejestrowaną marką TANU®. W zależności od zastosowania produkty nazywają się TANU® coat, TANU® lub, TANU® col albo TANU® pure.

Czy nazwa marki TANU® ma jakieś szczególne znaczenie?

Nazwa TANU® pochodzi z królestwa zwierząt. Tanuki – zwany też jenotem azjatyckim – mieszka w Azji Południowo-Wschodniej i słynie z inteligencji i ciekawości. W świątyniach Japonii od wielu wieków znajdują się jego posągi, ponieważ czczony jest jako święte zwierzę. Dziś wizerunki tanuki można znaleźć w przeróżnych formach jako talizmany w życiu codziennym.

Gdzie znajduje się siedziba firmy i skąd wybór takiej lokalizacji?

Nasza siedziba znajduje się w Kamp-Lintfort (Nadrenia Północna-Westfalia). To miasto uniwersyteckie z doskonałą infrastrukturą. Siedziba PCC Specialties znajduje się w centralnym miejscu pod względem logistyki niezbędnej do realizowania wymagań klientów, w tym obsługi serwisowej oraz krótkich terminów dostaw.

Kolejną zaletą lokalizacji jest niewielka odległość od centrali naszej Grupy w Duisburgu. Dzięki temu mamy szybki, elastyczny i nieskomplikowany dostęp do ponad 25-letniego doświadczenia Grupy PCC oraz do różnych usług świadczonych przez spółkę holdingową. Ponadto region Duisburg–Düsseldorf–Kolonie cechuje się dużą ilością bardzo dobrze wykwalifikowanej kadry specjalistycznej, co jest jednym z kluczowych czynników sukcesu.

Co według Pana będzie kolejnym kamieniem milowym?

W marcu PCC Specialties po raz pierwszy weźmie udział jako wystawca na dwóch ważnych międzynarodowych imprezach targowych. Będziemy mieli swoje stoisko zarówno na PSE (Polyurethane

Solutions Expo), czyli międzynarodowych targach przetwórstwa poliuretanu w Monachium, jak i na ECS (European Coatings Show) w Norymberdze – największych na świecie targach farb i powłok, gdzie zaprezentujemy swoje produkty i usługi.

Na czym polegały największe wyzwania przy zakładaniu startupu, w którym Pan pracuje?

W PCC Specialties zaczęliśmy od zera. Jestem bardzo wdzięczny za to, że mieliśmy ogromne poparcie ze strony naszych kolegów z Duisburga i z Polski, bez których start byłby zupełnie inny. Zwłaszcza w pierwszym okresie po założeniu firmy, kiedy wiele projektów jest prowadzonych równolegle, począwszy od budowy zakładu z laboratorium, rekrutacji odpowiednich pracowników, budowy oferty produktowej oraz wprowadzenia systemów i oprogramowania. Do tego dochodzi mnóstwo wyzwań prawnych i administracyjnych, z którymi nasz rozwijający się zespół musi się jeszcze zmierzyć.

Rozpoczęcie działalności wymaga wytrwałości od wszystkich zainteresowanych. W tym kontekście bardzo doceniamy fakt, że nasz właściciel i zarząd spółki holdingowej zapewniają nam zarówno niezbędną przestrzeń na działania, jak i aktywne wsparcie.

Na koniec: czego życzy Pan sobie na przyszłość?

Oczywiście mam nadzieję, że szybko osiągniemy postawione ambitne cele i staniemy się kompetentnym oraz skutecznym partnerem dla naszych klientów. W ten sposób wnieśliśmy istotny wkład w sukces Grupy PCC.

Osobiście jestem przekonany, że Grupa PCC ma doskonałą pozycję, dzięki której będzie się dalej skutecznie rozwijać i przynosić zyski. Dlatego chciałbym, żebyśmy wspólnie i efektywnie wykorzystali różnorodne możliwości, które oferuje PCC jako nowoczesna i skuteczna grupa chemiczna, do stworzenia nowych efektów synergii i przewag konkurencyjnych na ciekawym, przyszłościowym rynku.

A new startup in the PCC Group

Maciej Trubisz:

At the beginning of 2018, PCC SE set up a new subsidiary – PCC Specialties GmbH, with you as its president. What exactly does your company do?

Dr Uwe Zakrzewski:

PCC Specialties is a new company in the PCC Group. We deal with the development and sale of specialised chemical products for selected market segments.



And what market segments are these?

Our target group are producers of paints and varnishes, adhesives, lubricants, as well as companies processing polyurethane systems.

The groups you listed are already customers of the PCC Group. What is the difference between your company and other PCC subsidiaries?

We can be perceived as an entity running activities that complement the ones our sister companies run. We work closely with our Polish colleagues, including those from PCC Rokita and PCC EXOL, both in the area of research and development and at the business departments level in the area of sales and marketing.

In addition, we cooperate with other PCC Group's companies from all over the world, including PolyU, PCC Chemax, PCC Prodex, Distripark and PCC SE. As a startup, PCC Specialties has an obvious advantage arising from the size and diversity of the Capital Group. Other companies from the PCC Group will, in turn, benefit from the success of PCC Specialties. Together we are strong! The company's business model is based on developing solutions, application

technologies and service. Our priority is to recognise, understand and simulate customer processes in order to develop solutions tailored to their needs.

In this respect, we operate completely independently. We are developing our own product portfolio that includes new, innovative solutions, and we focus on the development of PCC Group's existing products.

How do you implement such a strategy at the organisational level?

The key to success in specialist chemistry is market knowledge, technical know-how and a network of contacts. Our team consists of qualified experts from various application fields. Most of our employees have several decades of experience in their specific market segments. In addition, we acquire young, talented, entrepreneurial-minded employees, who can take up managerial positions in the future.

In what regions do you run your business?

Many of our customers operate all over the world. The specialised chemistry industry also has a global reach. Currently, PCC Specialties serves customers in Western Europe. However, our logistics

facilities already allow us to service customers on the international market.

To give an example: paints and varnishes. While the European paints and varnishes market is growing at a slightly faster pace than the gross domestic product, the Asian market is growing by as much as 7% per year. China produces about 40% of the global demand for paints and varnishes. If we want to participate in the global growth, all roads lead through Asia – China, especially.

Could you please say a little about your product portfolio?

Our product portfolio is based on three pillars. First of all, we reach for products of the PCC Group. We adapt them to the requirements of a given customer or sell them to the customer together with advice on their application. This is the main difference between us and a dealer or distributor.

The second pillar is developing and manufacturing our own products. For this purpose, we have a research team with international experience. PCC Specialties is to present our first own studies in March at two events: the European Coatings Show in Nuremberg and the Polyurethane Solutions Expo in Munich.

Our third pillar are products of our strategic partners. We cooperate with partner companies that have unique technologies at their disposal. Our specialist know-how and knowledge of the industry combined with our partners' technologies constitute a very successful combination in our portfolio.

All products are tested in terms of their suitability in formulations by competent employees of our application laboratory. Thanks to this, we can act as an outsourcing partner for the customer.

Under what brand do you sell your products?

We sell them under the registered TANU® brand. Depending on the application, the products are called TANU® coat, TANU® col, TANU® or TANU® pure.

Does the brand name TANU® have any special meaning?

The name TANU® comes from the animal kingdom. Tanuki – also known as the Asian raccoon – lives in Southeast Asia and is well-known for its intelligence and curiosity. For example, in Japanese temples there have been tanuki statues for many centuries; they are worshiped as sacred animals. Today, you can find tanuki images in various forms – talismans – in everyday life.

Where is the company's headquarters located and why there?

Our headquarters is located in Kamp-Lintfort (North Rhine-Westphalia). It is a university town with excellent in-

frastructure. The headquarters of PCC Specialties is centrally located in terms of logistics necessary to meet customer requirements, including service and short delivery times.

Another advantage of this location is the company's small distance from the Group's headquarters in Duisburg. As a result of this, we have fast, flexible and uncomplicated access to over 25 years of experience of the PCC Group as well as to various services provided by the holding company. In addition, the Duisburg-Düsseldorf-Cologne region is characterised by a large number of highly qualified specialist staff, which is a key success factor.

What do you think the next milestone will be?

In March, PCC Specialties will for the first time be present as an exhibitor at two important international trade fairs. We will have our stand at PSE (the Polyurethane Solutions Expo) – an international fair of polyurethane processing in Munich, and at ECS (the European Coatings Show) in Nuremberg – world's largest paints and coatings trade fair, where we will present our products and services.

What are the biggest challenges in setting up your startup?

When it comes to PCC Specialties, we started from scratch. I am very grateful that we had effective support from our colleagues from Duisburg and Poland, without whom this would be a completely different start.

Especially in the initial period of the company's existence, when many projects are carried out in parallel, starting from the construction of the plant with the laboratory, through recruiting suitable employees and creating a product offer, to implementing systems and software. In addition, there are many legal and administrative challenges that our still developing team have to face.

Starting a business requires perseverance on the part of all those involved in it. In this context, we greatly appreciate the fact that our owner and the management board of the holding company provide us with both the necessary space for our operations and active support.

And finally, what are your wishes for the future?

Of course, I hope that we will quickly achieve the ambitious goals ahead of us and become a competent and effective partner for our customers, thus making a significant contribution to the success of the PCC Group.

Personally, I am convinced that the PCC Group has an excellent position, thanks to which it will continue to develop effectively and bring profits. Therefore, I would like us to jointly and effectively use the various opportunities that PCC – a modern and effective chemical group – offers, and to create new synergy effects and competitive advantages in an interesting, forward-looking market.



Ein neues Startup in der PCC-Gruppe

Maciej Trubisz:

Anfang 2018 gründete die PCC SE die PCC Specialties GmbH als neue Tochterfirma mit Ihnen als Geschäftsführer. Was genau macht Ihr Unternehmen?

Dr. Uwe Zakrzewski:

Die PCC Specialties ist ein neues Unternehmen innerhalb der PCC-Gruppe. Wir widmen uns der Entwicklung und Vermarktung von chemischen Spezialitäten für ausgewählte Marktsegmente.

In welchen Marktsegmenten sind Sie tätig?

Unsere Zielkunden sind Hersteller von Farben und Lacken, Klebstoffen, Schmierstoffen sowie Verarbeiter von Polyurethanschauamsystemen.

Die PCC-Gruppe verkauft heute schon an die von Ihnen angesprochenen Kundengruppen. Wie unterscheiden Sie sich von anderen PCC-Tochtergesellschaften?

Verstehen Sie uns als Ergänzung zu den Aktivitäten unserer Schwestergesellschaften. Wir arbeiten sehr eng mit unseren polnischen Kollegen wie zum Beispiel der PCC Rokita und PCC EXOL zusammen, sowohl in der Forschung und Entwicklung als auch innerhalb der Business Units im Marketing und Vertrieb.

Ebenso kooperieren wir weltweit mit anderen Gesellschaften der PCC-Gruppe, beispielsweise mit der PolyU, PCC Chemax, PCC Prodex, Distripark oder der PCC SE. Die PCC Specialties profitiert als Start-up gerade zu Beginn von der Größe und Vielfältigkeit des Konzerns. Im Gegenzug werden andere PCC-Gesellschaften von dem Erfolg der PCC Specialties profitieren. Gemeinsam sind wir stark!

Im Geschäftsmodell der PCC Specialties stehen die Problemlösung, Anwendungstechnik sowie der Service im Vordergrund. Unsere Priorität liegt darauf, die Prozesse des Kunden zu verstehen, nachzuvollziehen, zu simulieren und maßgeschneiderte Problemlösungen für den Kunden erarbeiten zu können.

Dabei agieren wir völlig eigenständig. Wir entwickeln unser eigenes Produktportfolio mit innovativen Neuentwicklungen und setzen außerdem auf den Ausbau existierender Produkte der PCC-Gruppe.

Wie können Sie dies organisatorisch darstellen?

Erfolgsschlüssel in der Spezialitätenchemie sind Marktkenntnisse, technisches Verständnis und Netzwerke. Unser Team besteht aus qualifizierten Experten verschiedener Anwendungsfelder. Die meisten unserer Mitarbeiter brin-

gen mehrere Jahrzehnte Erfahrung in ihrem speziellen Marktsegment mit. Ergänzend hierzu ziehen wir junge Talente mit unternehmerischem Engagement hinzu, die perspektivisch Führungspositionen übernehmen können.

In welchen Regionen sind Sie aktiv?

Viele unserer Kunden sind weltweit tätig. Auch das chemische Spezialitäten-geschäft ist ein globales. Mit der PCC Specialties beliefern wir zunächst Kunden in Westeuropa. Wir sind logistisch jedoch so aufgestellt, dass wir bereits jetzt auch den internationalen Markt bedienen könnten.

Nehmen wir das Beispiel Farben und Lacke: Während der Markt für Farben und Lacke in Europa knapp über dem Wachstum des Bruttosozialproduktes liegt, wächst der asiatische jährlich bis zu 7%. China produziert ca. 40% des Weltbedarfs für Farben und Lacke. Wenn wir am globalen Wachstum partizipieren möchten, führt kein Weg an Asien – insbesondere an China – vorbei.

Wie sieht Ihr Produktportfolio aus?

Unser Produktportfolio basiert auf drei Säulen. Zunächst greifen wir auf die Produkte innerhalb der PCC-Gruppe zurück. Diese Produkte passen wir an die jeweiligen Kundenbedürfnisse an oder platzieren sie mit unserer anwendungstechnischen Beratung beim Kunden. Dies unterscheidet uns grundsätzlich von einem Händler bzw. Distributor.

Als zweite Säule entwickeln und produzieren wir eigene innovative Produkte. Hierzu haben wir ein international sehr erfahrenes Forschungsteam an Bord. Die ersten PCC-Specialties-Eigenentwicklungen stellen wir auf der European Coatings Show und der Polyurethane Solutions Expo im März in Nürnberg bzw. München vor.

Unsere dritte Säule sind Produkte aus strategischen Kooperationen. Wir arbeiten mit Partnerunternehmen zusammen, die über besondere Technologien verfügen. Unser Fachwissen und unsere Branchenkenntnisse gepaart mit deren Technologie ergeben einen erfolgreichen Mix in unserem Portfolio.



Sämtliche Produkte werden von unseren kompetenten anwendungstechnischen Labormitarbeitern auf ihre Tauglichkeit in Formulierungen geprüft. Unsere Kunden können uns somit als ihre verlängerte Werkbank verstehen.

Unter welchem Markennamen vertreiben Sie ihre Produkte?

Wir vermarkten unsere Produkte unter dem eingetragenen Markennamen TANU®. Je nach Anwendung heißen die Produkte TANU® coat, TANU® col, TANU® lub oder TANU® pur.

Hat der Markenname TANU® eine besondere Bedeutung?

Der Name TANU® ist dem Tierreich entnommen. In Südostasien lebt das Tanuki – auch Marderhund genannt – und ist für seine Intelligenz und Neugierde bekannt. In Japan wird das Tanuki beispielsweise seit Jahrhunderten als Statue in Tempeln abgebildet und verehrt. Heutzutage finden Sie Tanuki-Darstellungen in den unterschiedlichsten Ausführungen als Glücksbringer im Alltagsleben.

Wo ist Ihr Standort und nach welchen Kriterien haben Sie ihn ausgewählt?

Unser Standort ist in Kamp-Lintfort (Nordrhein-Westfalen). Die Hochschulstadt verfügt über eine hervorragende Infrastruktur. Der Sitz der PCC Specialties ist zentral und mit guten logistischen Anbindungen gelegen, um Kundenbedürfnisse wie Service und kurze Lieferzeiten zu gewährleisten.

Ein weiterer Vorteil des Standorts ist die unmittelbare Nähe zu unserer Konzern-Holding in Duisburg. So können wir zeitnah, flexibel und unkompliziert auf die mehr als 25-jährige Expertise der PCC-Gruppe und auf verschiedene Dienstleistungen der Holding zurückgreifen. Zudem findet sich in der Region Duisburg-Düsseldorf-Köln eine hohe Dichte an sehr qualifiziertem Fachpersonal – einer der wichtigsten Schlüssel zum Erfolg.

Was ist der nächste wichtige Meilenstein für Sie?

Im März nimmt die PCC Specialties erstmalig als Aussteller an zwei wichtigen internationalen Messen teil. Wir werden sowohl auf der PSE (Polyurethane Solutions Expo), einer internationalen Messe für Polyurethanverarbeitung in München, als auch auf der ECS (European Coatings Show) in Nürnberg, der weltweit größten Messe für Farben und Lacke, mit einem eigenen Stand vertreten sein und unsere Produkte und Services vorstellen.

Was sind die größten Herausforderungen bei der Gründung Ihres Start-ups?

Bei der PCC Specialties sind wir von 0 gestartet. Ich bin sehr dankbar, dass wir die tatkräftige Unterstützung von unseren Kollegen in Duisburg und Polen erfahren haben, ohne die der Start so nicht möglich gewesen wäre. Gerade beim Aufbau eines Unternehmens laufen sehr viele Projekte parallel, angefangen beim Aufbau des Standortes

mit Labor, Rekrutierung geeigneter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Aufbau des Produktportfolios bis hin zur Einführung von Systemen und Software. Des Weiteren kommen viele rechtliche und administrative Herausforderungen hinzu, die von unserem wachsenden Team zu bewältigen sind.

Ein Start-up erfordert von allen Beteiligten einen langen Atem. In diesem Zusammenhang wissen wir es sehr zu schätzen, dass unser Eigentümer und das Management der Holding den notwendigen Spielraum bieten und uns so tatkräftig unterstützen.

Zum Abschluss: Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Natürlich wünsche ich mir, dass wir die ambitionierten Ziele, die wir uns selbst gesteckt haben, schnell erreichen und ein kompetenter, leistungsstarker Partner für unsere Kunden werden. Dies wäre ein signifikanter Beitrag zum Erfolg der PCC-Gruppe.

Ich bin persönlich davon überzeugt, dass die PCC-Gruppe hervorragend aufgestellt ist und auch zukünftig erfolgreich und profitabel wachsen wird. Deshalb wünsche ich mir, dass wir die vielfältigen Möglichkeiten, die die PCC als moderner und leistungsfähiger Chemiekonzern bietet, gemeinsam effektiv nutzen, um neue Synergien und somit Wettbewerbsvorteile in einem spannenden Zukunftsmarkt zu schaffen.



Spółka PCC CP Kosmet dołączyła do chlubnego grona firm, które przestrzegają polityki zrównoważonego wykorzystania oleju palmowego. Firma poddała się audytowi certyfikującemu RSPO w modelu MB (mass balance), który wymusza dokładną identyfikację wszystkich surowców, w przypadku których dozwolone jest mieszanie oleju certyfikowanego z niecertyfikowanym w ramach prowadzonego bilansu mas. Dzisiejsze wymagania klientów, dla których produkowane są wyroby private label, oraz produkcja kosmetyków brandowych, jak również trendy rynkowe powodują, że RSPO powoli staje się dla firm produkcyjnych „must have”.

RSPO

**– mały wielki krok
w stronę lepszego świata**



Olej palmowy, otrzymywany z nasion lub miąższu olejowca gwinejskiego, to najczęściej używany olej roślinny świata. Zawiera go około 50% produktów znajdujących się na sklepowych półkach. Wykorzystywany jest do produkcji smarów, świec, kosmetyków, mydła, a także produktów spożywczych, na przykład batonów. Według przewidywań do roku 2020 popyt na olej palmowy się podwoi, a do 2050 roku – potroi! Ze względu na niski koszt produkcji jest najczęściej używanym olejem na świecie, a rosnące zapotrzebowanie na ten surowiec stanowi jedno z najważniejszych zagrożeń dla środowiska naturalnego. Pod wciąż powstające, często nielegalne, plantacje niszczone są cenne obszary przyrodnicze jak lasy deszczowe, które znikają w zastraszającym tempie.

Popularność oleju palmowego wynika z jego podstawowej właściwości. Plantacje oleju są bardzo wydajne, gdyż z jednej palmy pozyskuje się aż 40 kilogramów oleju palmowego rocznie, zaś jeden hektar plantacji to około 140 drzew. Sprawia to, że koszt pozyskania oleju jest bardzo niski. W efekcie import oleju palmowego z odległej Indonezji jest tańszy niż na przykład olej rzepakowy z polskiej uprawy.

Aby zasadzić olejowce, należy kompletnie oczyścić teren, co najczęściej czyni się poprzez podłożenie ognia. Płoną nie tylko lasy deszczowe, będące domem wielu zwierząt, ale także same zwierzęta. Te, które przeżyją, są wyłapywane przez przemytników i sprzedawane, pozostałe często tracą życie z ręki właścicieli plantacji, którzy do nich strzelają, traktując jako szkodniki. Z tego powodu orangutany są dziś gatunkiem zagrożonym wyginięciem. Przekształcanie lasów na plantacje palmy olejowej prowadzi do utraty różnorodności biologicznej. W bezpośrednim zagrożeniu wyginięciem oprócz orangutanów znalazły się także słoń sumatrzeński, pantera mglista, tygrys sumatrzeński i słoń indyjski.

W Indonezji, która jest jednym z największych producentów oleju palmowego, w ciągu 65 lat powierzchnia lasów spadła ze 160 milionów hektarów do 90 milionów hektarów. Choć temat niekontrolowanej wycinki lasów tropikalnych dotyczy przede wszystkim Indonezji i Malezji (85% oleju palmowego stosowanego na całym świecie), przestał być już problemem lokalnym. Celowe wpa-

lanie obszarów leśnych na Borneo i Sumatrze pod nowe uprawy palmy olejowej doprowadziło do największej jak dotąd katastrofy ekologicznej XXI wieku, określanej mianem „zbrodni przeciwko ludzkości”. Naukowcy uniwersytetów Columbia i Harvard oszacowali, że pyły i zanieczyszczenia spowodowane pożarami w Indonezji spowodowały choroby i śmierć nawet 100 tysięcy ludzi. Satelity NASA rocznie wychwytyją ponad 120 tysięcy pożarów lasów tropikalnych w Indonezji, emitujących do atmosfery więcej CO₂ niż cała gospodarka USA.

Odpowiedź świata na rosnące zagrożenie

W 2004 roku została powołana wielostronna inicjatywa **Roundtable on Sustainable Palm Oil (RSPO)** mająca na celu ustanowienie certyfikacji oleju palmowego, którego produkcja byłaby bardziej odpowiedzialna wobec środowiska i ludzi. Inicjatywę poparli najwięksi gracze, kontrolujący około 40% rynku tego surowca. Obecnie organizacja skupia około 400 członków; są to zarówno producenci, jak i dostawcy oleju palmowego, a także jego najwięksi kupcy: Unilever, Cadbury czy Nestlé.

Realizacja założeń standardu RSPO gwarantuje zrównoważony charakter upraw i wiarygodne kryteria środowiskowe. Celem RSPO jest wymuszenie zmiany rynkowej, aby stosowanie certyfikowanego oleju stało się normą światową. Certyfikowany olej pochodzi z plantacji, które nie zubożają środowiska naturalnego, a ich funkcjonowanie nie oddziałuje negatywnie na społeczeństwo i ekosystem.

Jako konsumenci również możemy oddziaływać na światowe rynki. Presja konsumencka ma sens. Każdy podczas codziennych decyzji zakupowych może wpłynąć na zatrzymanie wzrostu produkcji oleju palmowego. Wybierajmy produkty bez oleju palmowego, sprawdzajmy dokładnie skład kosmetyków i słodczy. Szukajmy w sklepach produktów z certyfikowanym olejem palmowym lub produktów firm stosujących certyfikację RSPO, co spowoduje, że wszyscy, począwszy od plantatorów przez firmy produkcyjne po banki i inwestorów, będą musieli grać fair.

Paulina Borowiak
Marketing Manager
PCC Consumer Products Kosmet



RSPO

– a Small Big Step Towards a Better World

PCC CP Kosmet has joined the estimable group of companies that follow the policy of sustainable use of palm oil. The company underwent an RSPO certification audit in the MB (Mass Balance) model, which forces accurate identification of all raw materials, where it is allowed to mix certified and uncertified oil as part of mass balancing. Today, requirements of customers for whom private label products are made as well as production of brand cosmetics and market trends make RSPO slowly become an absolute must-do for production companies.

Obtained from the seeds or pulp of African oil palm, palm oil is currently the most commonly used vegetable oil in the world.

It is an ingredient of about 50% of all products on store shelves. It is used for the production of greases, candles, cosmetics, soaps, as well as food products, such as chocolate bars. According to predictions, by 2020 the demand for palm oil will double, and by 2050 – it will triple! Due to the low cost of production, it is the most commonly used oil in the world, and the growing demand for this raw material is one of the most serious threats to the natural environment. The constantly emerging – and often illegal – palm oil plantations cause the destruction of valuable natural areas, such as rainforests, which disappear at an alarming rate.

The popularity of palm oil stems from its one basic property. Oil plantations are very efficient, as one palm can give up to 40 kg of palm oil per year, and one plantation hectare is about 140 trees.

This makes the cost of obtaining palm oil very low. As a result, palm oil imported from distant Indonesia is cheaper than, for example, rapeseed oil from a Polish farm.

To plant oil palms, the area must be fully cleared off, which is usually done by setting it on fire. As a result, not only rain forests, which are the home of many animals, but also the animals themselves die in fire. Those that survive are caught by smugglers and sold, others often lose their lives at the hands of plantation owners, who treat them as pests and therefore shoot at them. For this reason, orangutans are today a species threatened with extinction. Transforming of forests into oil palm plantations leads to a loss of biodiversity. Apart from orangutans, the species that face immediate extinction are also the Sumatran elephant, Clouded leopard, Sumatran tiger and Indian elephant.

In Indonesia, which is one of the largest producers of palm oil, forested area has decreased from 160 million hectares





to 90 million hectares in 65 years. Although the issue of uncontrolled logging of tropical forests concerns primarily Indonesia and Malaysia (85% of palm oil used around the world), it is no longer a local problem. Purposeful firing of forest areas in Borneo and Sumatra for new plantations of oil palm has led to the largest ecological disaster of the 21st century to date – a "crime against humanity." University of Columbia and Harvard scientists have estimated that dust and pollution resulting from fires in Indonesia have already caused illness and death of as many as 100,000 people. NASA's satellites capture over 120,000 tropical forest fires in Indonesia annually. These fires emit more CO₂ to the atmosphere than the entire US economy.

The world's answer to the growing threat

In 2004, the **Roundtable on Sustainable Palm Oil (RSPO)** multilateral initiative was established to introduce certification of palm oil, the production of which would be more sustainable to both the environment and people. The initiative was supported by the largest players, controlling approx. 40% of this raw material's market. Currently, the organisation counts around 400 members – producers and suppliers of palm oil as well as its largest buyers: Unilever, Cadbury's or Nestlé.

The implementation of the RSPO assumptions guarantees sustainable character of crops and reliable environmental criteria. The goal of RSPO is to force a market change so that the use of certified oil becomes a global standard. Certified oil comes from plantations that do not impoverish the natural environment, and their functioning does not adversely affect the society or the ecosystem.

As consumers, we also have influence on global markets. Consumer pressure brings results. Through making the right decisions, for example, when doing the daily shopping, each and every one of us can contribute to stopping palm oil production growth. Choose products without palm oil, check carefully the composition of cosmetics and sweets. In stores, look for products containing certified palm oil or products of companies that have RSPO certification – this will force all the parties, from plantation owners to production companies to banks and investors, to play fair.

RSPO

– ein kleiner, großer Schritt für eine bessere Welt

PCC CP Kosmet gehört ab sofort zur Gruppe der Unternehmen, die sich die nachhaltige Nutzung von Palmöl auf die Fahnen geschrieben haben. Das Unternehmen hat sich dem RSPO-Zertifizierungsaudit nach dem MB-Modell (Mass Balance) unterzogen, das eine genaue Identifizierung aller Rohstoffe erforderlich macht, wobei eine Mischung von zertifiziertem und nicht zertifiziertem Öl bei Führung einer Massenbilanz erlaubt ist. Die Anforderungen der Kunden, für die Private Label-Produkte hergestellt werden, sowie die Produktion von Markenkosmetika und die Markttrends machen die RSPO-Zertifizierung nach und nach zu einem „Muss“ für Produktionsunternehmen.

Palmöl, das aus den Kernen oder dem Fruchtfleisch der Ölpalme gewonnen wird, ist das am weitesten verbreitete Pflanzenöl der Welt. Es ist in rund 50 % der Produkte in unseren Ladenregalen enthalten. Es wird zur Herstellung von Fetten, Kerzen, Kosmetika, Seife sowie von Lebensmitteln wie z. B. Riegeln verwendet. Die Nachfrage nach Palmöl wird sich bis 2020 voraussichtlich verdoppeln und bis 2050 verdreifachen! Aufgrund seiner niedrigen Produktionskosten ist es das am häufigsten verwendete Öl der Welt, und die wachsende Nachfrage nach diesem Rohstoff ist eine der größten Gefahren für die Umwelt. Für die Anlage – häufig illegaler – neuer Plantagen werden wertvolle Naturräume wie Regenwälder in alarmierender Geschwindigkeit zerstört.

Die Beliebtheit von Palmöl hat mit den grundlegenden Eigenschaften dieses Materials zu tun. Ölpalmen sind sehr effizient, da eine Palme bis zu 40 kg Palmöl pro Jahr produziert und ein Hektar Plantage etwa 140 Bäume umfasst. Dadurch sind die Produktionskosten für Palmöl sehr niedrig. Im Ergebnis ist der Import von Palmöl aus dem fernen Indonesien günstiger als z.B. der Kauf von Rapsöl aus polnischem Anbau.

Um Ölpalmen zu pflanzen, muss das Gelände vollständig gerodet werden, was meist durch das Legen von Bränden geschieht. Dabei verbrennt nicht nur der Regenwald, in dem viele Tiere leben, sondern auch die Tiere selbst werden. Die überlebenden Tiere werden von Schmugglern gefangen und verkauft, der Rest wird häufig durch Plantagenbesitzer erlegt, die die Tiere als Schädlinge betrachten. Aus diesem Grund sind Orang-Utans heute eine vom Aussterben bedrohte Art.

Die Umwandlung von Wäldern in Ölpalmenplantagen führt zu einem Verlust der Artenvielfalt. Neben den Orang-Utans sind auch der Sumatra-Elefant, der Nebelparder, der Sumatra-Tiger und der Indische Elefant unmittelbar vom Aussterben bedroht.

In Indonesien, das zu den größten Palmölproduzenten zählt, ist die Waldfläche binnen 65 Jahren von 160 Mio. Hektar auf 90 Mio. Hektar geschrumpft. Obwohl die unkontrollierte Rodung der tropischen Wälder vor allem Indonesien und Malaysia betrifft (von dort stammen 85 % des weltweit verwendeten Palmöls), ist dies längst kein lokales Problem mehr. Die zielgerichtete Brandrodung von Wäldern auf Borneo und Sumatra

für neue Ölpalmenplantagen hat zur bisher größten ökologischen Katastrophe des 21. Jahrhunderts geführt, die auch als „Verbrechen gegen die Menschheit“ bezeichnet wird. Nach Schätzungen von Wissenschaftlern der Universitäten Columbia und Harvard haben die Stäube und die Luftverschmutzung infolge der Brände in Indonesien Krankheiten und bis zu 100.000 Todesfälle verursacht. Satelliten der NASA erfassen jährlich mehr als 120.000 tropische Waldbrände in Indonesien, die mehr CO₂ in die Atmosphäre emittieren als die gesamte US-Wirtschaft.

Die Reaktion der Welt auf die wachsende Bedrohung

2004 wurde der **Round Table for Sustainable Palm Oil (RSPO)** als multilaterale Initiative mit dem Ziel ins Leben gerufen, eine Zertifizierung von Palmöl einzuführen, das mit größerer Verantwortung gegenüber Mensch und Umwelt hergestellt wird. Die Initiative wurde von den größten Akteuren unterstützt, die rund 40 % des Marktes für diesen Rohstoff kontrollieren. Derzeit hat die Organisation etwa 400 Mitglieder, darunter sowohl Hersteller und Händler von Palmöl als auch die wichtigsten Abnehmer wie Unilever, Cadbury's und Nestlé.

Die Umsetzung des RSPO-Standards garantiert die Nachhaltigkeit des Anbaus und glaubwürdige Umweltkriterien. Ziel des RSPO ist es, ein Umdenken am Markt zu erzwingen, um die Verwendung von zertifiziertem Öl weltweit zur Norm zu machen. Zertifiziertes Öl stammt aus Plantagen, die keine Monokulturen sind und deren Betrieb sich nicht negativ auf die Gesellschaft und das Ökosystem auswirkt.

Auch wir als Verbraucher können die globalen Märkte beeinflussen. Druck seitens der Verbraucher ist sinnvoll. Jeder kann mit seinen täglichen Kaufentscheidungen dazu beitragen, den Anstieg der Palmölproduktion aufzuhalten. Greifen Sie zu Produkten ohne Palmöl und prüfen Sie die Zutaten von Kosmetika und Süßigkeiten sorgfältig. Achten Sie im Geschäft auf Produkte mit zertifiziertem Palmöl oder auf Produkte von RSPO-zertifizierten Unternehmen. Denn dies bedeutet, dass sich jeder – vom Plantagenbesitzer über die Verarbeiter bis hin zu Banken und Investoren – an faire Spielregeln halten muss.



22.06.2019

Dzień Chemika

Szczegóły wkrótce na portalu i plakatach

PL

ENG

DE

Otwieramy korytarz Bałtyk–Adriatyk dla przewozów intermodalnych

We are opening a Baltic–Adriatic corridor for Intermodal transport

Wir starten mit Kombiverkehren im Korridor Ostsee–Adria

Serwis door to door w km
Door to door service in km
Tür-zu-Tür in km

Antwerp (BE)

Genk	100
Brussels	60

Duisburg (DE)

Essen	30
Düsseldorf	35
Kaarst	40
Kamen	75

Frankfurt/Oder (DE)

Berlin	110
Brandenburg	150
Cottbus	80
Gorzów Wlkp.	98

Hamburg (DE)

Ahrensburg	40
Brema	126
Bremerhaven	180
Lubeck	70

Halkali (TR)

Ankara	480
Bursa	180
Istanbul	30
Izmir	500
Kocaeli	130

Karlskrona (SE)

Älmhult	140
Jönköping	240
Malmö	200
Stockholm	500

Rotterdam (NL)

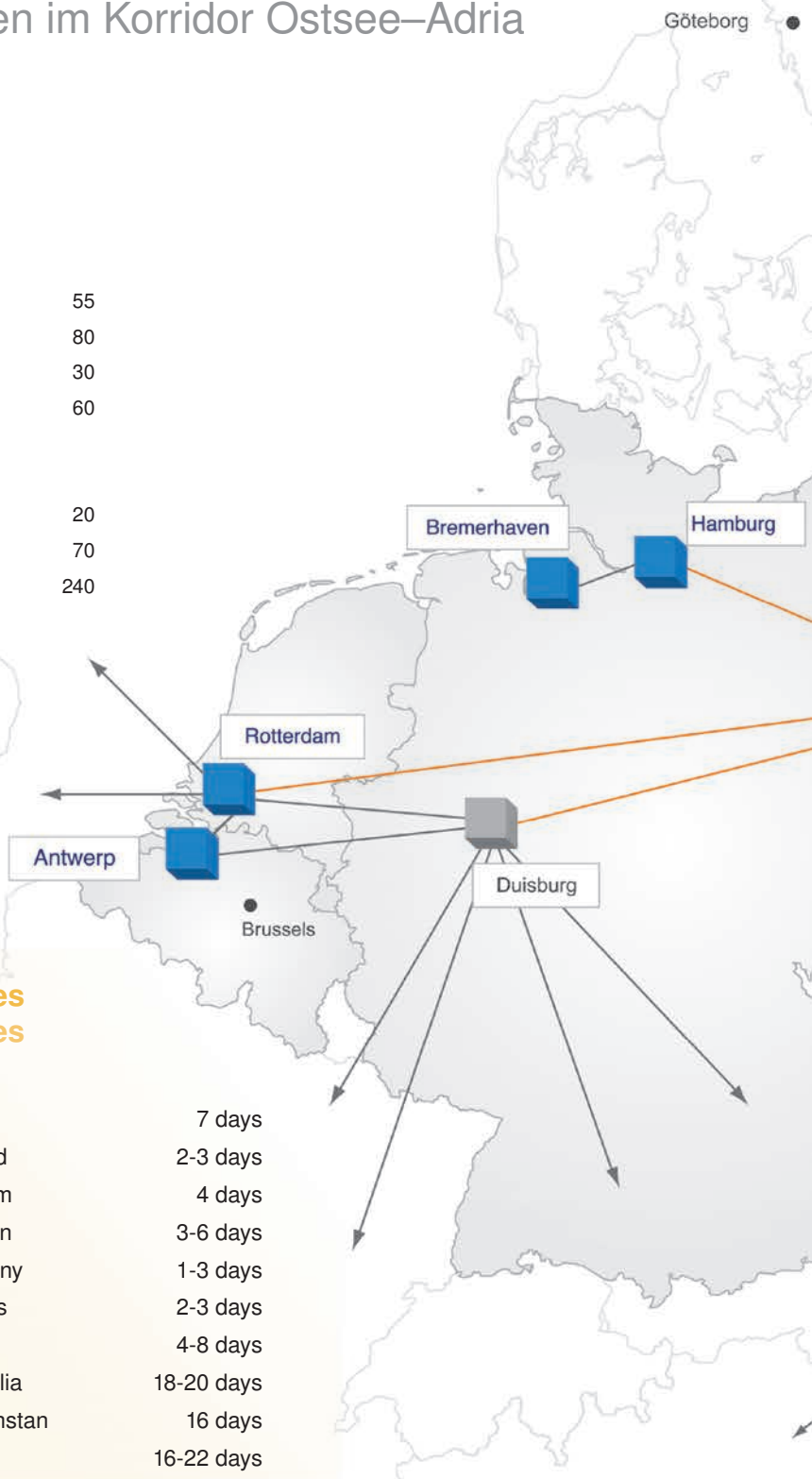
Oosterhout	55
Amsterdam	80
Haga	30
Utrecht	60

Vienna (AT)

Vosendorf	20
Bratislava (SK)	70
Budapest (HU)	240

Transit Times Transit Times Laufzeiten

Poland - Turkey	7 days
Poland - Holland	2-3 days
Poland - Belgium	4 days
Poland - Sweden	3-6 days
Poland - Germany	1-3 days
Poland - Belarus	2-3 days
Poland - Russia	4-8 days
Poland - Mongolia	18-20 days
Poland - Kazakhstan	16 days
Poland - China	16-22 days





Puchar noworoczny dla ratowników

Niemalże 140 zawodników,
ponad 100 goli, osiem
godzin rozgrywek i wielkie
emocje.

Tak w skrócie można opisać wszystko to, co działo się podczas kolejnej już edycji Piłkarskiego Turnieju Noworocznego o Puchar Prezesa PCC Rokita, który odbył się 12 stycznia w hali Kompleksu Hotelowo-Sportowego. W czasie kiedy widzowie podziwiali wspaniałą sportową rywalizację, dzieci mogły uczestniczyć w zabawach przygotowanych przez animatorów.

Po rocznej przerwie puchar wrócił do rąk **ratowników z Zakładowej Służby Ratowniczej**, drugie miejsce zajęła drużyna **PCC Apakor**, a trzecie – **Kompleks Chlору**. Już poza podium, na czwartym miejscu, uplasowała się zawodnicy reprezentujący Grupę Techniczną.

Po turnieju przyznano także nagrody indywidualne, które trafiły do następujących osób:

1. Najlepszy strzelec
– Paweł Włodarczewski
(PCC Apakor)
2. Najlepszy bramkarz
– Radosław Staszewski
(Grupa Techniczna)
3. Najlepszy zawodnik
– Łukasz Tomanik
(Zakładowa Służba Ratownicza)

Wszystkim uczestnikom oraz kibicom serdecznie dziękujemy za wspólnie spędzony czas i zapraszamy na kolejne turnieje organizowane przez PCC Rokita.

Natalia Szumilas
Redakcja





New Year Tournament Cup Goes to Rescuers

Almost 140 participants, over 100 goals, 8 hours of competition and great emotions.

This is how you can briefly describe everything that happened during the last edition of the New Year Football Tournament for the PCC Rokita President's Cup, which took place on 12th January in the sporting arena of the Hotel and Sports Complex. While the audience enjoyed the wonderful sports competition, children had a chance to take part in various games prepared by the animators.

After a year's break the cup returned to the hands of the **Rescuers from the Company Rescue Service**, the second place was taken by the **PCC Apakor** team, and the third – by the **Chlorine Complex** team. Outside

the podium, the fourth place went to competitors representing the Technical Group.

After the tournament, individual prizes were awarded to the following participants:

1. Best scorer – Paweł Włodarczewski (PCC Apakor)
2. Best goalkeeper – Radosław Staszewski (Techniczna Group)
3. Best player – Łukasz Tomanik (Company Rescue Team)

We would like to thank all the participants and their supporters for the time spent together and invite you to the next tournaments organised by PCC Rokita.

ENG

Neujahrspokal für unsere Feuerwehrmänner

Fast 140 Spieler, mehr als 100 Tore, 8 Stunden Spiele und große Emotionen.

So könnte man die Ereignisse beim diesjährigen Neujahr-Fußballturnier um den Pokal des Vorstandsvorsitzenden von PCC Rokita am 12. Januar in der Halle des Hotel- und Sportkomplexes kurz zusammenfassen. Während die Zuschauer ein spannendes Turnier verfolgten, hatten die Kinder viel Spaß bei Spielen unter der Anleitung von Animatoren.

Nach einjähriger Pause ging der Pokal zurück in die Hände der **Mannschaft der Werksfeuerwehr**, der zweite Platz ging an das Team von **PCC Apakor**, der dritte Platz an den **Produktionsbereich Chlor**. Ohne

Medaillenplatz blieben die Spieler der Technik-Gruppe, die den vierten Platz belegten.

Außerdem erhielten folgende Spieler nach dem Turnier Einzelauszeichnungen:

1. Bester Torschütze: Paweł Włodarczewski (PCC Apakor)
2. Bester Torhüter: Radosław Staszewski (Technik-Gruppe)
3. Bester Feldspieler: Łukasz Tomanik (Werksfeuerwehr)

Wir danken allen Teilnehmern und Fans für das gemeinsame Erlebnis und freuen uns schon auf die nächsten Turniere bei PCC Rokita!

DE

Turniej siatkarski za nami!

Sobota, 2 marca, upłynęła nam pod znakiem piłki siatkowej.

Zwycieczką turnieju siatkarskiego o Puchar Prezesa PCC Rokita okazał się zespół PCC Apakor, który w finałowym meczu pokonał drużynę Kompleksu Chlору. Trzecie miejsce przypadło zespołowi PCC MCAA, czwarte – ekipie Controllingu.

W turnieju wzięło udział 15 zespołów. Serdecznie gratulujemy i zapraszamy na kolejną edycję turnieju siatkarskiego.

Natalia Szumilas
Redakcja



I miejsce PCC Apakor



II miejsce Kompleks Chloru



III miejsce PCC MCAA



IV miejsce Controlling

Volleyball Tournament behind us!

Saturday 2nd March was a day filled with volleyball.

The winner of the volleyball tournament for the PCC Rokita President's Cup was the PCC Apakor team, which took the gold medal by defeating the team of Chlorine Business Unit in the final. The third place went to the PCC MCAA team, and the fourth – to the Controlling Team.

Altogether, 15 teams took part in the tournament. Congratulations to the winners! We hope to see you at the next edition of the volleyball tournament.

Ein tolles Volleyballturnier!

Der Sonnabend, der 2. März, stand für uns ganz im Zeichen des Volleyballs.

Sieger des Volleyballturniers um den Pokal des Vorstandsvorsitzenden von PCC Rokita wurde das Team von PCC Apakor, das sich im Finale gegen die Mannschaft des Produktionsbereichs Chlor durchsetzen konnte. Der dritte Platz ging an die Mannschaft von PCC MCAA, der vierte an das Controlling-Team.

Insgesamt nahmen 15 Mannschaften an dem Turnier teil. Herzlichen Glückwunsch, und wir freuen uns schon auf das nächste Volleyballturnier!

DOMOWE KOSMETYKI

PL

Olej kokosowy

w odsłonie drugiej – cenny składnik kosmetyków

Kosmetyki naturalne nie mogłyby istnieć bez olei roślinnych, które są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Powlekają skórę barierą hydrofobową, przez co chronią ją przed utratą wody. Staje się ona nawilżona i jędrna. Są łatwo przyswajalnymi przez skórę emolientami.



Swiat olei roślinnych jest szalenie urozmaicony, każdy znajdzie w nim coś dla siebie. Działają natłuszczająco, nawilżająco, regenerująco i zmiękcniająco. Są bogate w składniki aktywne, takie jak witaminy, aminokwasy i antyoksydanty. Sprawdzają się w pielęgnacji każdego rodzaju skóry, nie powodując podrażnień. Oprócz właściwości odżywczych mają zastosowanie jako środki kojące, relaksujące, a nawet lecznicze. Dzięki właściwościom antyrodnikowym działają naprawczo i odżywczo, niwelując oznaki starzenia się skóry.

Różnorodność ich przeznaczeń jest olbrzymia. Mogą być stosowane do pielęgnacji twarzy, ciała i włosów. Mogą być używane bezpośrednio na skórę jako gotowy kosmetyk lub jako jeden ze składników wyrobów kosmetycznych: dodatek do maseczek, balsamów czy olejków do masażu.

Oleje roślinne pozyskuje się z różnych części roślin, najczęściej z nasion lub pulpy owocowej. Do preparatów kosmetycznych stosuje się przeróżne źródła olei: **olej awokado, olej arganowy, olej z czarnuszki, olej rycynowy, oliwę z oliwek, olej jojoba czy olej kokosowy**. Warto mieć świadomość, z jakich upraw pochodzą i w jaki sposób są produkowane. Jeśli pozyskiwane są z upraw ekologicznych i były tłoczone na zimno, będą bogate w wartościowe substancje.

Olej kokosowy

Doceniany w Azji od tysięcy lat. Zaliczany do najbardziej wartościowych olei kosmetycznych na świecie. Ma szerokie zastosowanie głównie dzięki doskonałym właściwościom kojącym i nawilżającym. Po odpowiednim przetworzeniu stanowi także rewelacyjną bazę w produkcji perfum.

Cenny do pielęgnacji włosów, szczególnie masek i balsamów, gdyż posiada zdolność przenikania do łodygi włosa – aplikowany na włosy i skórę głowy, zapobiega elektryzowaniu.

Wpływa korzystnie na skórę twarzy i ust, szczególnie polecany do skóry suchej i dojrzałej. Jest składnikiem maseczek, peelingów lub preparatów do demakijażu. Ma działanie nawilżające i wygładzające, a dzięki właściwościom antybakteryjnym i przeciwzapalnym stosowany jest w preparatach zwalczających trądzik.

Niezastąpiony w masażu ciała – często jest olejem bazowym w mieszankach olejków do masażu.

Właściwości:

silnie nawilżające, natłuszczające, antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne.



Kokosowy balsam do ust

Składniki:

- olej kokosowy
- wazelina biała – zakupiona w aptece
- witamina E – w kapsułce
- kolorowa szminka – opcjonalny dodatek koloryzujący

Przechowanie: nie dłużej niż sześć miesięcy w chłodnym miejscu, około 5°C

Przygotowanie:

Uwaga! Zanim zaczniesz, zapoznaj się z zasadami BHP opisanymi obok!

W gorącej kąpieli należy rozpuścić olej kokosowy i białą wazelinę w proporcjach 1:1 (na jedną łyżeczkę oleju kokosowego przypada jedna łyżeczka białej wazeliny). Olej i wazelinę należy jedynie stopić do formy płynnej – nie wolno doprowadzić do zagotowania, gdyż stracą one swoje cenne właściwości odżywcze. Jeśli zależy nam, aby nasz balsam był koloryzujący, należy dodać odrobinę ulubionej pomadki.

Kiedy woski się stopią, należy wyjąć naczynie zanurzone dotychczas w garnku z ciepłą wodą. Następnie całość należy mieszać, aż masa wystygnie, straci klarowność i stanie się kleista. Kiedy temperatura osiągnie około 40°C, należy dodać dwie–trzy kropelki witaminy E.

Po dokładnym wymieszaniu balsam należy przełożyć do przygotowanego wcześniej sterylnej pojemnika. Przed każdym zastosowaniem warto odstawić go na 10 minut do lodówki, aby nasz balsam miał przyjemną w aplikacji konsystencję.

Warto także pamiętać, aby balsamu do ust nie nosić blisko ciała (na przykład w kieszeniach), gdyż temperatura około 37°C spowoduje, że przybierze on formę ciekłą.

dr Alina Jakób
R&D Director
PCC EXOL

Zasady pracy – domowe BHP

HIGIENA

Urządzenia i naczynia, w których przygotowujemy i przechowujemy składniki oraz wyroby, muszą być bezwzględnie czyste, odpowiednio zdezynfekowane i wysuszone. Miejsce pracy należy traktować jak laboratorium.

WODA

Może stanowić poważne źródło zanieczyszczeń. Zawarte w wodzie wodociągowej sole, głównie wapnia i magnezu, nadają wodzie kranowej tak zwanej twardości, co skutkuje wysuszeniem skóry, a włosy po myciu tracą miękkość i blask. Dodatkowo nieodpowiednia jakość wody utrudnia rozpuszczenie substancji czynnych kosmetyku. Dlatego należy stosować wodę demineralizowaną – można ją kupić na przykład w aptece.

ALERGIE

Przed pierwszym zastosowaniem naszego kosmetyku warto wykonać test skórny. Posmarować wrażliwą część ciała, jaką jest przedramię, i odczekać 12–24 godziny, obserwując, czy w miejscu tym nie wystąpi swędzenie, wysypka czy rumień. Szczególnie częstą przyczyną alergii są wyciągi z ziół czy olejki eteryczne – w przypadku tych substancji należy zachować szczególną ostrożność.

BEZ KONSERWANTÓW – BRAK CHEMICZNEJ OCHRONY PRZED MIKROORGANIZMAMI CHOROBTWÓRCZYMI.

Kosmetyki naturalne nie zawierają dodatkowych substancji zabezpieczających je przed zakażeniem mikrobiologicznym, w tym bakteriami chorobotwórczymi. Oprócz zachowania sterylności pracy i odpowiedniego pojemnika należy pamiętać, że wyroby nie powinny być długo przechowywane, zaleca się jedynie okres do kilku tygodni. Nie należy zostawiać otwartego słoiczka, ponieważ odporność na zanieczyszczenia zewnętrzne domowych kosmetyków, pozbawionych konserwantów, jest dużo mniejsza.

HOME-MADE
COSMETICS

Coconut oil

– a second look at this valuable cosmetics ingredient



Natural cosmetics could not exist without vegetable oils, which are the source of unsaturated fatty acids. They coat the skin with a hydrophobic barrier, thus protecting it against water loss – it becomes moisturised and firm. These emollients are easily absorbed by the skin.

The world of vegetable oils is extremely rich, everyone will find something for themselves there. They have oiling, moisturising, regenerating and softening properties, and they are rich in active ingredients, such as vitamins, amino acids and antioxidants. They are suitable for all skin types care, without causing any skin irritation. In addition to nutritional properties, they are used as soothing, relaxing and even healing agents. Thanks to their antiradical properties, they correct and nourish the skin, eliminating signs of skin aging.

The variety of application is enormous. They can be used for face, body or hair care. They can be applied directly to the skin as a ready-made cosmetic or as one of the ingredients of a cosmetic product: in face masks, balms or massage oils.

Vegetable oils are obtained from various parts of plants, most commonly from seeds or fruit pulp. In cosmetic preparations, various sources of oil are used: **avocado oil, argan oil, black cumin oil, castor oil, olive oil, jojoba oil or coconut oil**. It is worth knowing what crops they come from and how they are made. If they are harvested from organic farming and have been cold pressed, they will be rich in valuable substances.

Coconut oil

Appreciated in Asia for thousands of years, coconut oil is one of the most valuable cosmetic oils around the world. It has a wide application, mainly due to its excellent soothing and moisturising properties. After proper processing, it is also a great base for perfumes.

It is of great value in hair care, especially in masks and balms, as it has the ability to penetrate into the hair shaft; when applied to the hair and scalp, it prevents electrification.

This oil has a positive effect on the skin of the face and lips, and it is especially recommended for dry and mature skin. It can be a component of face masks, body scrubs or make-up removers. It has a moisturising and smoothing effect, and thanks to its anti-bacterial and anti-inflammatory properties it is also used in anti-acne preparations.

Coconut oil is irreplaceable when it comes to body massage – it is often the base oil in various massage oil blends.

Properties:

strongly moisturising, oiling, antibacterial, antiviral and antifungal.



Coconut lip balm

Ingredients:

- coconut oil
- white vaseline – purchased in a pharmacy
- vitamin E – in a capsule
- colour lipstick – optional colouring element.

Storing: no longer than 6 months in a cool place, around 5°C.

Preparation:

Before you start, read the safety rules!

Dissolve coconut oil, mixed with white vaseline – proportions 1:1 (one teaspoon of oil for one teaspoon of vaseline) – in a water bath. All you need to do is melt the oil and vaseline into liquid form – do not boil it or it will lose its valuable nutritional properties. If you want your lotion to be of a certain colour, add some lipstick of your choice.

When the mixture melts, take it out from the water bath. Then, mix the mixture until it cools down, loses clarity and becomes sticky. When its temperature goes down to about 40°C, add 2-3 drops of vitamin E.

After thorough mixing, pour the balm into a previously prepared sterile container. Before applying the balm, it is recommended to let it rest in the fridge for 10 minutes to achieve a pleasant consistency.

Please remember not to carry the balm in tight pockets close to your body, as temperature of about 37°C will make the balm go liquid.

Home health and safety rules

HYGIENE

The equipment and dishes that you use to prepare and store ingredients and the products you make must be absolutely clean; preferably, properly disinfected and dried. The place you work in should be treated like a laboratory.

WATER

Water can be a serious source of contamination. The salts, mainly calcium and magnesium, in tap water make it hard, which in turn causes the skin to dry and the hair to lose its glow and softness. In addition, inadequate water quality makes it difficult to dissolve the active ingredients of the cosmetic. Therefore, demineralised water should be used – it can be bought, for example, in a pharmacy.

ALLERGIES

It is worth performing a skin test before the first application of your cosmetic. Use the cosmetic on a small area of sensitive skin on your forearm and wait about 12-24 hours, observe if there appears any itching, rash or erythema. Herbal extracts and essential oils are an especially frequent cause of allergies – special care should be taken when using these.

NO PRESERVATIVES – NO CHEMICAL PROTECTION AGAINST PATHOGENIC MICROORGANISMS

Natural cosmetics do not contain additives that protect them against microbial contamination, including pathogenic bacteria.

In addition to maintaining sterility while working on the product and having a suitable container, you need to remember that the products you make should not be stored for long periods of time, it is recommended to use them no longer than a few weeks. Do not leave the storing container open, as home-made cosmetics' resistance to external contamination is small, due to lack of preservatives.

KOSMETIKA ZUM SELBERMACHEN

Kokosöl

– und sein zweites Gesicht als wertvoller Inhaltsstoff von Kosmetika

Ohne pflanzliche Öle, die eine Quelle ungesättigter Fettsäuren sind, wären Naturkosmetika gar nicht denkbar. Sie bedecken die Haut mit einer wasserabweisenden Barriere, die sie vor Wasserverlust schützt, befeuchtet und strafft. Sie sind von der Haut leicht absorbierbare Aufweichmittel.



Pflanzenöle werden aus verschiedenen Pflanzenteilen gewonnen, meist aus Samen oder Fruchtfleisch. Als Grundlage für Kosmetikzubereitungen werden die unterschiedlichsten Öle verwendet: **Avocadoöl, Argan öl, Schwarzkümmelöl, Rizinusöl, Olivenöl, Jojobaöl oder Kokosöl.** Man sollte dabei im Auge behalten, aus welchem Anbau sie stammen wie sie produziert werden. Wenn sie aus biologischem Anbau stammen und kaltgepresst sind, enthalten sie zahlreiche wertvolle Stoffe.

Kokosöl

Kokosöl wird in Asien seit Jahrtausenden geschätzt. Es gehört zu den wertvollsten Kosmetikölen der Welt. Sein breites Anwendungsspektrum ist vor allem seinen hervorragenden lindernden und feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften zu verdanken. Nach entsprechender Verarbeitung ist es auch eine ausgezeichnete Grundlage für die Herstellung von Parfums.

Die Welt der Pflanzenöle ist unglaublich vielfältig, und jeder darin etwas für sich finden. Sie wirken rückfettend, feuchtigkeitsspendend, regenerierend und aufweichend. Sie sind reich an Wirkstoffen wie Vitaminen, Aminosäuren und Antioxidantien. Sie sind für alle Hauttypen geeignet, da sie die Haut nicht reizen. Neben ihren nährenden Eigenschaften werden sie auch als Linderungs-, Entspannungs- und sogar als Heilmittel eingesetzt. Wegen ihrer antioxidativen Eigenschaften haben sie eine reparierende und nährnde Wirkung und mindern die Anzeichen von Hautalterung.

Die Vielfalt der Verwendungsmöglichkeiten ist enorm. Sie können für die Gesichts-, Körper- und Haarpflege verwendet werden. Sie können direkt auf der Haut als fertige Kosmetika oder als Inhaltsstoffe von Kosmetikprodukten verwendet werden, beispielsweise als Zusatz für Kosmetikmasken, Lotionen oder Massageölen.

Kokosöl ist ein wertvolles Haarpflegemittel, insbesondere für Masken und Lotionen, weil es die Fähigkeit besitzt, in den Haarschaft einzudringen und auf Haar und Kopfhaut aufgetragen die elektrostatische Aufladung verhindert.

Es hat eine wohltuende Wirkung auf Gesicht und Lippen und ist besonders für trockene und reife Haut zu empfehlen. Es ist in Masken, Peelings und Makeup-Entfernern enthalten. Kokosöl wirkt feuchtigkeitsspendend und glättend und wird dank seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften in Anti-Akne-Präparaten eingesetzt.

Unersetzlich ist es bei der Körpermassage – oft ist es das Basisöl in Massageölmischungen.

Eigenschaften:

stark feuchtigkeitsspendend, rückfettend, antibakteriell, antiviral und antifunguell.



Kokos-Lippenbalsam

Zutaten:

- Kokosöl
- Weiße Vaseline – in der Apotheke erhältlich
- Vitamin E: in Kapselform
- farbiger Lippenstift als optionaler Farbzusatz

Lagerung: bis zu 6 Monaten an einem kühlen Ort, ca. 5°C.

Zubereitung:

Bevor Sie beginnen, lesen Sie bitte die unten beschriebenen Arbeitsschutzvorschriften!

Im heißen Wasserbad Kokosöl und Vaseline im Verhältnis 1:1 auflösen und mischen (ein Teelöffel Kokosöl pro Teelöffel weiße Vaseline). Öl und Vaseline nur auflösen, bis sie flüssig sind – nicht zum Kochen bringen, da sonst die wertvollen nährenden Eigenschaften verlorengehen. Wenn Sie Ihrer Lotion einen Farbton verleihen möchten, fügen Sie der Mischung ein wenig von Ihrem Lieblingslippenstift hinzu.

Sobald die Wachse geschmolzen sind, das bisher in einem Topf mit warmem Wasser eingetauchte Gefäß entnehmen. Dann das Ganze umrühren, bis die Masse abkühlt, ihre Klarheit verliert und klebrig wird. Wenn die Temperatur etwa 40°C erreicht, 2-3 Tropfen Vitamin E hinzugeben.

Nach gründlichem Mischen den Balsam in ein zuvor vorbereitetes steriles Gefäß füllen. Vor Gebrauch 10 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit der Balsam eine anwendungsfreundliche Konsistenz annimmt.

Zur Lagerung ist es ratsam, den so hergestellten Lippenbalsam nicht in körperrnahen Taschen zu tragen, da er bei einer Temperatur von ca. 37°C flüssig wird.

Regeln für den Arbeitsschutz zu Hause

HYGIENE

Die Geräte und Gefäße, in denen Sie die Zutaten und Produkte zubereiten und lagern, müssen absolut sauber sein, vorzugsweise ordnungsgemäß desinfiziert und getrocknet. Behandeln Sie den Arbeitsplatz wie ein Labor.

WASSER

Wasser kann eine ernsthafte Verunreinigungsquelle sein. Die im Leitungswasser enthaltenen Salze, vor allem Kalzium und Magnesium, geben dem Leitungswasser seine sogenannte Härte, die zum Austrocknen der Haut führt und dafür sorgt, dass die Haare nach dem Waschen ihre Geschmeidigkeit und ihren Glanz verlieren. Darüber hinaus erschwert eine unzureichende Wasserqualität die Löslichkeit der Kosmetik-Wirkstoffe. Daher sollten Sie demineralisiertes Wasser verwenden, das z. B. in der Apotheke erhältlich ist.

ALLERGIEN

Es empfiehlt sich, vor der ersten Anwendung unseres Kosmetik-Präparats einen Test auf der Haut durchzuführen. Tragen Sie es auf einen empfindlichen Körperteil wie den Unterarm auf und warten Sie 12-24 Stunden ab, um zu beobachten, ob Juckreiz, Ausschlag oder Rötung auftreten. Eine besonders häufige Ursache von Allergien sind Kräutereextrakte oder ätherische Öle – mit diesen Substanzen sollten Sie besonders vorsichtig umgehen.

KEINE KONSERVIERUNGSTOFFE – KEIN CHEMISCHER SCHUTZ GEGEN PATHOGENE MIKROORGANISMEN

Naturkosmetika enthalten keine Zusätze, die sie vor mikrobiologischen Infektionen wie bakteriellen Krankheitserregern schützen. Achten Sie neben einem sterilen Arbeitsplatz und einem geeigneten Gefäß darauf, die Produkte nicht zu lange zu lagern, sondern am besten nur wenige Wochen. Lassen Sie das Gefäß nicht offen stehen, da die Beständigkeit Ihrer selbstgemachten Kosmetika gegen äußere Verunreinigungen ohne Konservierungsstoffe viel geringer ist.

Kilka słów o savoir-vivrze w Ameryce Południowej

Część I

Zachowanie, które w naszym kraju jest normą, w innym może zostać uznane za niestosowne, niezrozumiałe, a niekiedy nawet obraźliwe. Znając powiedzenie „Kiedy wejdiesz między wrony, musisz krakać tak jak one”, warto nie popełnić gafy w międzynarodowym towarzystwie. Przenieśmy się daleko od Europy – za Ocean Atlantycki.



Argentyna

Większość kontaktów z klientem rozpoczniemy zapewne od wymiany kilku wiadomości e-mail. Wymiana nawet dłuższej korespondencji nie daje nam 100% pewności, że pewne warunki zostały jasno określone. Warto wykonać choćby krótki telefon do klienta w celu potwierdzenia ustaleń. Argentynińczycy preferują rozmowę typu „face to face” i docenią naszą inicjatywę rozmowy zamiast kilku kolejnych e-maili. Zwracają się do siebie, używając nazwiska. Jest to wyraz szacunku. Zwracajmy się więc do klienta, stosując nazwisko, dopóki ten nie zdecyduje inaczej.

Warto mieć na uwadze, że struktura firmy, która jest opisana na stronie internetowej, niekoniecznie odzwierciedla aktualną strukturę personalną. Osoba, z którą prowadzimy rozmowy, może nie być rzeczywiście decyzyjna.

W trakcie spotkania powinniśmy zadbać o wygląd. Reprezentując dobrze prosperującą, odnoszącą sukcesy i międzynarodową firmę, powinniśmy wyglądać profesjonalnie. Powinniśmy być przygotowani na 30-minutowe spóźnienie klienta. Witamy się poprzez kiwanie głową i uścisk dłoni. Spotkanie najprawdopodobniej będzie zaczynać się i kończyć dość rozległą rozmową na tematy

niepowiązane ze spotkaniem. Ważne, aby aktywnie uczestniczyć w rozmowie. Dobrze widziane jest swobodne i głośne wyrażanie swoich opinii. W Argentynie temat rozmów może być bardzo prywatny. Unikajmy z kolei tematów związanych z sytuacją polityczną i ekonomiczną w krajach Ameryki Południowej. Problematiczne może być też poruszenie tematu piłki nożnej. Ludzie mają silne i osobiste opinie, a kłótnie z tym związane mogą wpłynąć negatywnie na powodzenie tematów biznesowych.

Brazylia

Większość osób zawodowo pracujących w środowisku międzynarodowym zna język angielski w stopniu komunikatywnym. Mimo to znacznie łatwiej będzie porozumieć się w języku portugalskim. Mile widziane jest przekazanie dokumentów, broszur, a nawet wizytówek w języku portugalskim. W Brazylii komunikacja werbalna jest bardziej ceniona niż pisana. Każde ustalenie biznesowe warto potwierdzić krótkim telefonem.

Brazylijczycy są bardzo ekspresywni i często wyrażają swoje emocje, w związku z czym również my podczas rozmowy z klientem powinniśmy pokazać więcej emocji niż zazwyczaj. Będzie to dowodem naszego zaangażowania. Sam proces podejmowania decyzji i dobijania targu może być bardzo długi, ponieważ dla Brazylijczyków ważne jest stworzenie relacji między ludźmi odpowiedzialnymi za biznes. Relacje międzyludzkie są ważniejsze niż renoma firmy. Jeżeli zostanie wypracowana relacja, to nie powinniśmy zmieniać składu naszego zespołu podczas rozmów z klientem. Nastawienie na stworzenie właściwych więzi niejednokrotnie powoduje, że początki spotkań mogą się znacznie wydłużyć. Ważne, aby nie okazywać zniecierpliwienia i nie sugerować, że spotkanie ma charakter biznesowy. Zarezerwujmy w swoim kalendarzu sporo dodatkowego czasu. Na pierwszych spotkaniach wypada uścisnąć dłoń wszystkim uczestnikom spotkania.

Bardzo ważny jest wygląd. Powinniśmy być ubrani elegancko i schludnie. Mężczyźni powinni nosić ciemne garnitury. Garnitur określa pozycję w firmie. Dwuczęściowy garnitur sugeruje pełnienie funkcji pracownika biurowego. Trzyczęściowy – zajmowanie stanowiska wykonawczego. Kobiety generalnie wybierają opcję „dress to impress”.

W trakcie korespondencji e-mailowej czy spotkań wystrzegajmy się znaku OK, który uznawany jest za bardzo obraźliwy.

Peru

Jak w większości państw Ameryki Południowej klienci cenią sobie możliwość zbudowania bliższej relacji. Nie powinno nas dziwić, jeżeli klient bardziej zainteresowany jest naszą osobą aniżeli ofertą. Dobra relacja może być podstawowym czynnikiem decydującym o wybraniu nas jako głównego partnera biznesowego. Kontakt telefoniczny powinien być wcześniej uzgodniony drogą e-mailową.

Firmy z Peru preferują kontakt w języku hiszpańskim. Jeżeli nie znamy języka, to mimo wszystko mile widzianym będzie użycie choćby kilku podstawowych zwrotów.

W spotkaniach będzie uczestniczyła duża liczba osób, jednak to najstarszy menedżer będzie osobą decyzyjną. W celu wypracowania dobrych relacji warto więc szczególnie skupić się na jego osobie.

Kiedy udamy się z klientem na obiad, należy pamiętać, aby nieustannie trzymać dłonie na widoku. Trzymanie dłoni na kolanach uważane jest za brak dobrego wychowania. Unikać należy też gestykulacji związanej z przywołaniem za pomocą jednego palca, gdyż również jest to objaw złych manier. Jeżeli zechcemy obdarować czymś klienta, powinniśmy mieć pewność, że liczba przedmiotów jest parzysta. Nieparzyste liczby w Peru uważane są za zwiastun nieszczęścia.

Chile

W trakcie korespondencji e-mailowej powinniśmy upewnić się, że jasno sprecyzowaliśmy wszystkie warunki. Klient z pewnością doceni to, że przedstawionych zostanie mu kilka opcji do wyboru. Warto, aby każde ustalenie mieć na papierze.

Relacje osobiste są bardzo cenione, powinniśmy być przygotowani na rozmowy powiązane z tematami osobistymi. Każdy kontakt z klientem będzie przechodził najpierw przez jego sekretarkę. Atmosfera spotkań w Chile jest dużo bardziej formalna niż w pozostałych krajach Ameryki Południowej. Punktu-

alność jest bardzo egzekwowana, jednak Chilijczycy nie lubią być popędzani i poddawani presji. Dojście do porozumienia zajmuje często znacznie więcej czasu niż w państwach europejskich czy w Ameryce Północnej. Wszelkie wtrącenia i przerywanie w trakcie spotkania jest oznaką zainteresowania. Mężczyźni powinni być ubrani w typie business casual, jednak niezależnie od tego, gdzie są i jak jest gorąco, zawsze powinni mieć na sobie marynarkę. Kobiety powinny nosić damskie garnitury lub sukienki. Mężczyźni zawsze płacą za posiłek, nawet jeśli to kobieta ich zaprasza. Zapłacenie rachunku przez kobietę podburza autorytet mężczyzny. W trakcie wizyty należy wystrzegać się dwóch gestów: przywołanie osoby palcem wskazującym i uderzenie prawą pięścią w stół – są one uważane za wulgarne gesty.

Zadbaj o wynajęcie hotelu z górnej półki. Jako partner biznesowy będziesz oceniany po tym, gdzie śpisz. W trakcie luźnych rozmów nie należy poruszać tematów związanych z polityką i prawami człowieka.

Odpowiednie zachowanie i uprzejmość, szczególnie w przypadku relacji biznesowych, mogą zdziałać wiele. Konieczność znajomości zasad *savoir-vivre'u* w największym stopniu dotyczy osób odpowiedzialnych za bezpośredni kontakt z klientem. To od nas zależy, jak zbudujemy wizerunek swój i firmy. Poznanie kultury klientów jest istotne z uwagi na globalizację biznesu. Nikt z nas nie może już tylko ograniczać się do znajomości własnej kultury nie tylko z uwagi na aspekt turystyczny, ale również biznesowy.

Ewa Siekiera

Menedżer ds. Relacji z Klientem
Portalu Produktowego Grupy PCC
PCC Rokita

A Few Words About Savoir-Vivre in South America – Part 1.

Behaviour considered a norm in our country can be perceived unacceptable, inexplicable, or even offensive at times in another. Bearing in mind the "when in Rome do as the Romans do" rule, it is good to know how to behave in international company. Let us go far away for a moment, far from Europe, across the Atlantic Ocean.

Argentina

A bigger part of customer contact will probably start with exchanging several e-mails. Not even exchange of longer correspondence will give you 100% certainty that certain conditions have been specified. It is worth making a phone call, however short it might be, to the customer to confirm the arrangements. Argentineans prefer face-to-face conversations, and they appreciate it when you initiate such a conversation instead of just sending a few more emails. They address one another by their surname, which is an expression of respect. Therefore, address your customers using their surnames, at least until they decide otherwise.

It is worth bearing in mind that the corporate structure presented on a company's website does not necessarily reflect the current company structure. The person you are holding talks with may not actually be the decision-maker.

When preparing for a meeting, you should pay attention to the way you look. When representing a prosperous, successful international company, you should look professional. You can expect the customer to be 30 minutes late. When greeting someone, nod and shake hands with them. The meeting will most likely start and end with ex-

tensive conversations on topics not related to the meeting. It is important to actively participate in these conversations – and active participation means giving your opinions freely and loudly. Personal space practically does not exist in Argentina. Conversation topics may include very private matters, but try to avoid topics related to the political and economic situation in South American countries. Football can be a touchy topic, too. People there have very strong personal opinions, and the quarrels resulting from this may adversely affect the success of business talks.

Brazil

Most people professionally working in an international environment speak English at a communicative level. Despite that, it will make things much easier if you can communicate in Portuguese – documents, brochures and even business cards in Portuguese are very welcome. In Brazil, verbal communication is appreciated more than written words. All business arrangements should be confirmed with a short phone call.

Brazilians are very expressive, and they often express their emotions, which means that you also should show more emotion than you usually do when talking to a customer. Showing emotion will

be proof of your commitment. The very process of making decisions and closing a deal can be extremely long, as it is important for Brazilians to create good relations between people responsible for a business. Interpersonal relations are more important than the company's reputation. When a good relationship is developed, it is unadvisable to make changes in the team holding the talks.

A pro-people attitude means that the beginnings of meetings can be very long. It is important not to show impatience or to suggest that the meeting is of a business nature. Reserve a good amount of extra time in your meeting calendar. At the first meetings, shake hands with all their participants.

Your looks are very important. You should be dressed neatly and elegantly. Men should wear dark suits. The suit represents the person's position in the company. A two-piece suit suggests the person is an office worker. A three-piece suit means an executive position. Women generally choose the "dress to impress" option. One's outfit should generally reflect their position.

When exchanging e-mails or during meetings, avoid the OK hand sign, which is considered to be very offensive there.

Peru

As in most South American countries, customers value the possibility to build a closer relationship. It should not come as a surprise to you if the customer seems more interested in you than your offer. A good relationship can be the primary factor in choosing us as their main business partner. Phone conversations should be arranged in advance via email.

Companies from Peru prefer contact in Spanish. If you do not know the language, it will still be appreciated if you use a few basic phrases.

Meetings will be attended by a large number of people, but the oldest manager will be the decision-maker. It is worth focusing particularly on that person to develop good relations.

When you go for dinner with the customer, remember to always keep your hands in view. Keeping your hands on your lap is considered bad manners. You should also avoid gesticulation associated with summoning somebody with your finger, as it is also associated with a lack of good manners.

If you want to give the customer a present, you should make sure that the number of items is even. In Peru, odd numbers are considered a harbinger of misfortune.

Chile

When exchanging e-mails, you should make sure to clearly specify all the conditions. The customer will certainly appreciate if they are given a few options to choose from. It is advisable to have everything you agree on on paper.

Personal relations are very much appreciated – you should be prepared for conversations related to personal topics. All customer contact will go through the secretary.

In Chile, the atmosphere of meetings is much more formal than in other countries of South America. Punctuality is very much expected, even though Chileans do not like being rushed and put under pressure. It often takes a lot more time to reach an agreement there than in European countries or in North America. All kinds of interjections and interruptions during a meeting are a sign of interest. Men should be wearing business casual; however, regardless of where they are and how hot it is, they should always wear a jacket. Women should wear trouser suits or dresses. Men always pay for meals, even if they are invited by a woman. Paying a bill by a woman undermines the man's authority. When talking face-to-face, you should avoid two gestures: summoning somebody with the index finger and hitting your right fist on the table, which are considered vulgar gestures.

Make sure to book a high-end hotel. As a business partner, you will be judged also by where you stay during a visit. During casual conversations, topics related to politics and human rights should not be discussed.

Appropriate behaviour and courtesy can get you a long way, especially in business. The rules of *savoir-vivre* should be known especially by those responsible for direct contact with customers. The corporate image depends on how we build it. Getting to know the different cultures of the customers is important due to the globalisation of business. We can no longer limit ourselves to knowing just our own culture, and it is so not only because of the tourism aspect, but also because of the business one.





DE

Ein paar Worte zum Savoir-vivre in Südamerika – Teil 1.

Ein Verhalten, das in unserem Land normal ist, kann in einem anderen Land als unangemessen, unverständlich und manchmal sogar beleidigend angesehen werden. Gemäß dem Motto „Andere Länder, andere Sitten“ sollte man sich anpassen und versuchen, in internationaler Gesellschaft nicht ins Fettnäpfchen zu treten. Begeben wir uns auf eine weite Reise und überqueren wir von Europa aus den Atlantik.

Argentinien

Die meisten Kundenkontakte dürften mit dem Austausch einiger E-Mails beginnen. Aber selbst nach einer längeren Korrespondenz steht noch nicht zu 100 % fest, dass bestimmte Bedingungen als vereinbart gelten können. Hierzu sollte man zumindest kurz mit dem Kunden telefonieren, um das Vereinbarte zu

bestätigen. Die Argentinier bevorzugen das persönliche Gespräch und werden es zu schätzen wissen, wenn man hierzu die Initiative ergreift, statt weitere E-Mails zu schreiben. Sie sprechen sich mit dem Nachnamen an, was als Ausdruck von Respekt gilt. Sprechen Sie den Kunden also mit seinem Nachnamen an, solange er Ihnen nicht anbietet, zum Vornamen zu wechseln.

Beachten Sie, dass die auf der Website angegebene Struktur des Unternehmens nicht unbedingt der aktuellen Personalstruktur entsprechen muss. Die Person, mit der Sie sprechen, ist vielleicht kein echter Entscheidungsträger.

Achten Sie bei Meetings auf Ihr Äußeres. Als Vertreter eines prosperierenden, erfolgreichen multinationalen Unter-

nehmens sollten Sie professionell gekleidet sein. Seien Sie darauf vorbereitet, dass sich der Kunde um 30 Minuten verspätet. Begrüßen Sie ihn mit einem Nicken und einem Händedruck. Das Meeting wird sehr wahrscheinlich mit einem recht ausführlichen Gespräch über Dinge beginnen und enden, die nichts mit dem eigentlichen Gegenstand des Meetings zu tun haben. Es ist wichtig, sich aktiv am Gespräch zu beteiligen. Eine aktive Teilnahme mit freier und gut vernehmlicher Meinungsäußerung wird gern gesehen. Die Privatsphäre wird in Argentinien so gut wie gar nicht respektiert. Die Gesprächsthemen können sehr privat werden. Vermeiden Sie Themen, die sich auf die politische und wirtschaftliche Situation in den Ländern Südamerikas beziehen. Es kann auch problematisch sein, das Thema Fußball anzusprechen. Die Meinungen hierüber sind sehr stark und emotional, und Streitigkeiten darüber können sich negativ auf den Erfolg bei den geschäftlichen Themen auswirken.

Brasilien

Die meisten Brasilianer, die beruflich auf internationaler Ebene zu tun haben, können auf Englisch kommunizieren. Trotzdem wird es viele Dinge einfacher machen, wenn Sie sich auf Portugiesisch verständigen können. Wenn Sie Dokumente, Broschüren oder selbst Visitenkarten auf Portugiesisch zur Verfügung stellen können, ist dies gern gesehen. In Brasilien wird der verbalen Kommunikation der Vorzug gegenüber der schriftlichen gegeben. Alle geschäftlichen Vereinbarungen sollten mit einem kurzen Telefonat rückbestätigt werden. Die Brasilianer sind sehr extrovertiert und bringen oft ihre Gefühle zum Ausdruck, weshalb man im Gespräch mit dem Kunden ebenfalls mehr Emotionen zeigen sollten als gewöhnlich. Emotionen zu zeigen, wird als Beweis empfunden, dass man sich engagiert. Der Prozess, zu Entscheidungen zu kommen und sich handelseinig zu werden, kann sehr langwierig sein, denn es ist wichtig für die Brasilianer, Beziehungen zwischen den Menschen aufzubauen, die für das Geschäft verantwortlich sind. Die zwischenmenschlichen Beziehungen sind wichtiger als das Firmenimage. Wenn eine Beziehung aufgebaut wird, sollte man es vermeiden, während der Verhandlungen mit dem Kunden Änderungen am Team vorzunehmen. Die Orientierung auf den Menschen führt dazu, dass sich die Anfänge von Gesprächen deutlich in die Länge ziehen können. Es ist wichtig, sich keine Ungeduld

anmerken zu lassen und nicht den Eindruck erwecken zu wollen, das Treffen habe geschäftlichen Charakter. Merken Sie in Ihrem Verhandlungskalender eine reichliche Zeitreserve vor. Bei den ersten Treffen empfiehlt es sich, allen Teilnehmern die Hand zu reichen.

Das Äußere ist sehr wichtig. Man sollte elegant und ordentlich gekleidet sein. Herren sollten dunkle Anzüge tragen. Der Anzug bestimmt die Position im Unternehmen. Ein zweiteiliger Anzug legt nahe, dass man als Büroangestellter tätig ist. Ein dreiteiliger hingegen, dass man eine leitende Funktion bekleidet. Die Damen wählen in der Regel die Option „Dress to Impress“. Die Kleidung sollte die Position widerspiegeln.

Vermeiden Sie in der E-Mail-Korrespondenz oder bei Meetings das OK-Zeichen, das als sehr beleidigend gilt.

Peru

Wie in den meisten südamerikanischen Ländern schätzen die Kunden die Möglichkeit, eine engere Beziehung aufzubauen. Seien Sie nicht überrascht, wenn der Kunde sich mehr für Sie interessiert als für Ihr Angebot. Eine gute Beziehung kann ein Schlüsselfaktor sein, um als wichtigster Geschäftspartner ausgewählt zu werden. Eine telefonische Kontaktaufnahme sollte zuvor per E-Mail vereinbart werden.

Unternehmen in Peru bevorzugen die Kommunikation in spanischer Sprache. Wenn man kein Spanisch kann, ist es trotzdem gern gesehen, wenn sich man wenigstens an einigen grundlegenden Wendungen versucht.

An den Meetings werden viele Personen teilnehmen, die Entscheidungen wird aber der älteste Manager treffen. Auf seine Person sollte man sich besonders konzentrieren, um gute Beziehungen aufzubauen.

Beim Geschäftsessen mit dem Kunden ist es wichtig, dass die Hände immer im Sichtfeld bleiben. Seine Hände auf die Knie zu legen, gilt als Mangel an guter Erziehung. Man sollte auch vermeiden, jemanden mit dem Zeigefinger heranzuwinken, da dies ebenfalls als Zeichen für schlechte Manieren angesehen wird.

Wenn man dem Kunden etwas schenken will, sollte man darauf achten, dass es sich um eine geradzahlige Anzahl von Gegenständen handelt. Ungerade Zahlen gelten in Peru als schlechtes Omen.

Chile

Bei der Korrespondenz per E-Mail sollte man darauf achten, alle Bedingungen klar zu definieren. Der Kunde wird es zu schätzen wissen, wenn ihm mehrere Möglichkeiten zur Auswahl angeboten werden. Es ist eine gute Idee, jede Vereinbarung auf Papier festzuhalten.

Persönliche Beziehungen werden sehr geschätzt, und man sollte auf Gespräche zu persönlichen Themen vorbereitet sein. Jeder Kontakt mit dem Kunden läuft zunächst über dessen Sekretärin.

Die Atmosphäre von Meetings in Chile ist deutlich formeller als in den anderen südamerikanischen Ländern. Man achtet sehr auf Pünktlichkeit, aber die Chilenen lassen sich nicht gerne zur Eile treiben und unter Druck setzen. Eine Einigung zu erzielen, dauert oft viel länger als in den europäischen Ländern oder Nordamerika. Bei einem Meeting Rückfragen zu stellen oder den Redner zu unterbrechen, gilt als Zeichen von Interesse. Die Herren sollten nach der Regel „Business Casual“ gekleidet sein, allerdings immer ein Sakko tragen, egal wo man sich befindet und wie heiß es ist. Die Damen sollten Damenanzüge oder Kleider tragen. Mahlzeiten sind immer von den Herren zu bezahlen, auch wenn die Einladung von einer Dame ausgesprochen wurde. Bezahlt eine Frau die Rechnung, untergräbt das die Autorität des Mannes. Vermeiden Sie während des Besuchs zwei Gesten: jemanden mit dem Zeigefinger heranzuwinken und mit der rechten Faust auf den Tisch zu schlagen, denn diese Gesten gelten als vulgär.

Achten Sie darauf, ein erstklassiges Hotel zu buchen. Als Geschäftspartner werden Sie danach beurteilt, wo Sie schlafen. Bei informellen Unterhaltungen sollten Sie die Themen Politik und Menschenrechte ausklammern.

Vor allem in geschäftlichen Beziehungen lässt sich mit richtigem Verhalten und Höflichkeit viel erreichen. Die Regeln des Savoir-vivre zu kennen, ist vor allem für diejenigen unerlässlich, die im direkten Kundenkontakt stehen. Es hängt von uns ab, welchen Eindruck wir und unser Unternehmen hinterlassen. Wegen der Globalisierung der Wirtschaft ist es wichtig, die Kultur unserer Kunden kennenzulernen. Nicht nur aus touristischen, sondern auch aus geschäftlichen Gründen kann es sich niemand von uns leisten, nur die eigene Kultur zu kennen.

Łączy nas chemia

O swojej podróży opowiedzą ludzie, którzy pokonali już większość trasy oraz ci, którzy są w środku drogi i na jej początku. W drugiej z czterech części swoją historią podzielą się Irena Jędrzejak i Kamil Cieślak.



Irena Jędrzejak

MOJA HISTORIA

Jestem pracownikiem w Spółce PCC Synteza na stanowisku specjalisty ds. handlu, na którym odpowiadam za odprawy celne produktów do wysyłki.

Pracę w Spółce PCC Synteza zaczęłam 19 lat temu – w 2000 roku. Wybrałam tę firmę, ponieważ z wykształcenia jestem chemikiem. Ponadto lokalizacja zakładu znajdowała się blisko mojego miejsca zamieszkania. Karierę w PCC Synteza rozpoczęłam od stanowiska specjalisty ds. zaopatrzenia, a w roku 2009 objęłam posadę specjalisty ds. handlu.

Najciekawszym aspektem mojego życia zawodowego jest możliwość poznawania różnych ludzi i stały kontakt z nimi. Praca na tym stanowisku jest pełna wyzwań. Największe z nich to presja czasu, aby w ciągu dnia zdążyć odprawić wszystkie samochody, tak by kierowcy mogli terminowo dostarczyć towar do klienta. Za swój zawodowy sukces uważam umiejętność nauki i dostosowywanie pracy do wciąż zmieniających się przepisów oraz nowych programów dotyczących branży chemicznej.

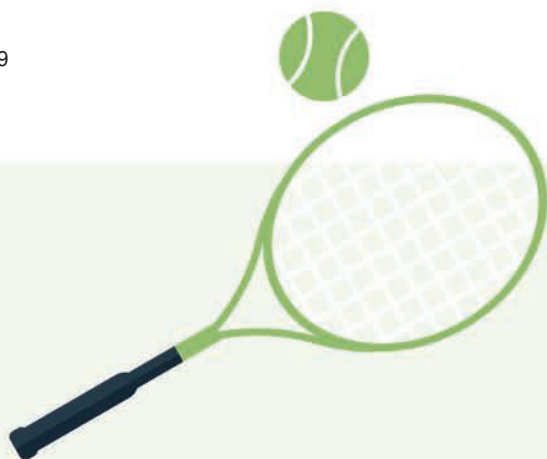
Chwilą, którą najlepiej wspominam, był moment tworzenia firmy PCC Synteza po przejęciu upadającego zakładu przez nowego właściciela – Waldemara Preussnera, w którym osobiście brałam udział. Miałam wówczas okazję poznać pana Preussnera i z nim porozmawiać, co szczególnie utkwilo w mojej pamięci.



INSPIRACJE

Największą radością życia są moje dzieci i wnuk.

Moją ulubioną formą spędzania wolnego czasu są wycieczki rowerowe, a moim hobby – ogród.



MOJA HISTORIA

Jestem pracownikiem w Spółce PCC Rokita na stanowisku kierownika Działu Badań i Rozwoju Kompleksu Chemii Fosforu oraz menedżerem ds. doradztwa technicznego.

Jestem absolwentem Wydziału Chemicznego Politechniki Wrocławskiej. Ukończyłem kierunek chemia i technologia polimerów. Podjęcie pracy w firmie chemicznej było naturalnym wyborem. W Grupie PCC pracuję już ponad 11 lat – od początku swojej kariery jestem związany z Kompleksem Chemii Fosforu. Rozpocząłem pracę na stanowisku specjalisty ds. rozwoju. Następnie objąłem stanowisko lidera Działu Aplikacji. Po kilku latach awansowałem na stanowisko menedżera ds. doradztwa technicznego. Od lutego 2018 roku pełnię również funkcję menedżera Działu R&D. Pośród wielu obowiązków do moich głównych zadań należą:

- inicjowanie, koordynacja oraz nadzór projektów badawczo-rozwojowych;
- wdrażanie do produkcji nowych wyrobów oraz modyfikacja aktualnie wytwarzanych produktów;
- działania w kierunku wzrostu konkurencyjności oferty Kompleksu, w tym poprawa jakości produktów, doskonalenie procesów technologicznych, doradztwo techniczne, liczne działania marketingowe;
- współpraca z jednostkami zewnętrznymi: ośrodkami badawczo-rozwojowymi, instytutami, uczelniami, ośrodkami przemysłowymi;
- nadzór, koordynacja projektów dofinansowanych, a także szereg działań administracyjnych, operacyjnych i systemowych, niezbędnych do prawidłowego

funkcjonowania Działu R&D oraz stałego rozwoju Kompleksu.

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, co jest najciekawsze w mojej pracy. Myślę, że wiele aspektów czyni ją interesującą, a kluczowe z nich to: cele, jakie są przede mną stawiane, na przykład realizacja projektów strategicznych dla Kompleksu i możliwość realnego wpływu na rozwój organizacji; kontakt z ludźmi oraz współpraca z wysoko wykwalifikowaną kadrą. Praca w takim zespole to czysta przyjemność i możliwość stałego rozwoju. Tylko od nas zależy, w jakim kierunku chcemy się rozwijać – Grupa PCC daje takie możliwości.

Do moich osiągnięć zawodowych mogę zaliczyć na pewno liczne projekty zakończone sukcesem sprzedażowym. Uważam jednak, że pracując w tak dużej organizacji, trudno mówić o sukcesach jednostkowych. Pracujemy zespołowo, tym samym wspólnie cieszymy się z sukcesów. Co ważniejsze, razem pokonujemy trudności, uczymy się na błędach, wyciągamy wnioski z porażek.

Z perspektywy czasu śmiało mogę powiedzieć, że było wiele momentów, które dały dużo satysfakcji i zadowolenia. Należy do osób zdecydowanie celowych, stąd pozytywne zakończenie powierzonych zadań zawsze daje najwięcej satysfakcji i radości z wykonywanej pracy.



INSPIRACJE

Osoby, które mnie otaczają – rodzina, przyjaciele, znajomi, współpracownicy – są dla mnie bezpośrednią inspiracją, a także ogromnym wsparciem.

Inspirują mnie ponadto wyzwania, jakie przed sobą stawiam, oraz idee, jakie wyznaję. Uważam, że zawsze możemy lepiej i więcej. Jednak najważniejszy w życiu jest balans. Niech każdy go zdefiniuje odpowiednio dla siebie.

Moim hobby jest sport, który pomaga mi się zrelaksować, wyrzucić nagromadzone emocje po całym dniu zawirowań. Od zawsze jest to piłka nożna – aktualnie amatorska liga Spartan Cup we Wrocławiu. Ostatnio również tenis ziemny. Tą grą zaraził mnie mój teść, który wyznaje prostą zasadę: sport to rywalizacja, ale również świetna zabawa.

There's Chemistry Between Us

We will present here the stories of individuals who are already at the end of their journey with us as well as of those who are in the middle of it or have just started it. The second part – out of the four planned ones – is devoted to Irena Jędrzejak and Kamil Cieślak, who share their story and tell us all about their journey.

Irena Jędrzejak

MY STORY

I work as a Trade Specialist at PCC Synteza, where I am responsible for customs clearance of products for shipment.

I started working at PCC Synteza 19 years ago – in 2000. I chose this company because I am a chemist by profession, and the location of the plant was close to where I lived. I started my career at PCC Synteza at the position of Procurement Specialist, and in 2009 I took the position of Trade Specialist.

The most interesting aspect of my professional life is the opportunity to meet and interact with different people. The position I work at offers a great deal of challenges. The biggest of them is the pressure of time – getting all cars to be cleared during a working day, so that drivers can deliver the goods to customers on time. I consider my abilities to learn and adapt my work to the constantly changing regulations and new programs related to the chemical industry.

The moment I remember best is the moment PCC Synteza was founded after a bankrupting plant was being taken over by the new owner – Waldemar Preussner, in which I personally took part. I had the opportunity to meet Mr. Preussner then and talk to him, which particularly stands out in my mind.

INSPIRATION

The source of pleasure in my life are my children and my grandson.

My favourite way of spending free time are bicycle trips, and my hobby is my garden.

Kamil Cieślak

MY STORY

I work at PCC Rokita as the Head of the Research and Development Department of the Phosphorus Chemistry Complex and Technical Advisory Manager.

I am a graduate of Wrocław University of Science and Technology's Faculty of Chemistry, the field of chemistry and polymer technology. So, taking a job in a chemical company was a natural choice. I have been working in the PCC Group for over 11 years – from the beginning of my career I have been associated with the Phosphorus Chemistry Complex. I started working as a Development Specialist. Then I took the position of Application Department Leader. After a few years, I was promoted to the position of Technical Service Manager. Since February 2018, I have also acted as R&D Manager.

Among many duties, my main tasks are:

- initiating, coordinating and supervising research and development projects;
- implementation of new products for production and modification of currently manufactured ones;
- activities aimed at increasing the competitiveness of the Complex's offer, including improvement of product quality and technological processes, technical consulting, various marketing activities;
- cooperation with external units: research and development centres, institutes, universities, industrial centres;
- supervision and coordination of co-financed projects, as well as a series of administrative, operational and system activities necessary for the proper functioning of the R&D department and continuous development of the Complex.

There is no one clear answer to the question what I like most about my job. I think many

aspects make it interesting, and the key ones are: the goals that are set before me, for example, implementation of strategic projects for the Complex, the possibility to have a real impact on the development of the organisation; contact with people, cooperation with highly qualified staff. Working in such a team is pure pleasure, one offering the possibility of constant development. It is only up to us what direction we want to develop, and the PCC Group gives such opportunities.

My professional achievements certainly include numerous projects that were sales successes. However, I think that when working in such a large organisation it is difficult to talk about an individual's successes. We work as a team, and so we enjoy the successes together. More importantly, we overcome difficulties together, learn from our mistakes, draw conclusions from our failures.

In retrospect, I can say that there definitely were many moments that gave a lot of fulfilment and satisfaction. I am definitely a goal-driven person, hence positive completion of entrusted tasks always gives me a lot of satisfaction and joy in the work I do.

INSPIRATION

The people who surround me – my family, friends, acquaintances, colleagues – they are a direct source of inspiration for me, as well as great support. Also, the challenges that I set for myself and the ideas I follow. I believe that we can always do better, do more. However, the most important thing in life is balance. Let everyone define it for themselves.

My hobby is sport – it helps me relax, get rid of all the accumulated emotions after a day of turmoil. It has always been football; currently, an amateur SpartanCup league in Wrocław.

Lately, also tennis. My father-in-law has infused me with passion for this game. He follows a simple rule: sport is competition, but also great fun.

Die Chemie hat uns zusammengebracht

Von ihrem Weg werden uns verschiedene Menschen berichten: solche, die schon eine große Strecke hinter sich haben, solche, die in der Mitte stehen und solche, die den Großteil ihres Weges noch vor sich haben. Im zweiten von insgesamt vier Teilen werden Irena Jędrzejak und Kamil Cieślak ihre Geschichte erzählen.

Irena Jędrzejak

MEINE GESCHICHTE

Ich bin als Handelskauffrau bei PCC Synteza beschäftigt und dort für die Erstellung der Zolldokumente für die Produktauslieferung verantwortlich.

Ich bin nun schon 19 Jahre bei PCC Synteza – seit dem Jahr 2000. Ich habe mich für dieses Unternehmen entschieden, weil ich ausgebildete Chemikerin bin und das Werk in der Nähe meines Wohnortes lag. Ich begann meine Laufbahn bei PCC als kaufmännische Mitarbeiterin im Einkauf, seit 2009 bin ich als Handelskauffrau tätig.

Der interessanteste Aspekt meines Berufslebens ist die Möglichkeit, unterschiedliche Menschen kennenzulernen und Kontakt mit ihnen zu haben. Mein Aufgabengebiet steckt voller Herausforderungen. Die größte davon ist der Zeitdruck, alle Lkw im Laufe des Arbeitstags pünktlich abzufertigen, damit die Fahrer die Ware pünktlich an die Kunden liefern können. Mein persönlicher beruflicher Erfolg besteht darin, bei der Arbeit zu lernen und angesichts der sich ständig ändernden Vorschriften und neuen Programme für die Chemiebranche auf dem Laufenden zu bleiben.

Der Augenblick, an den ich mich am besten erinnere und an dem ich persönlich beteiligt war, war die Gründung von PCC Synteza nach der Übernahme unseres vor der Insolvenz stehenden Betriebs durch Waldemar Preussner als neuen Eigentümer. Ich hatte damals die Gelegenheit, Herrn Preussner kennenzulernen und mit ihm zu sprechen, was ich in sehr guter Erinnerung behalten habe.

INSPIRATIONEN

Lebensfreude – das ist für mich das Glück meiner Kinder und meines Enkels.

In meiner Freizeit mache ich am liebsten Radtouren, und mein Hobby ist der Garten.

Kamil Cieślak

MEINE GESCHICHTE

Ich bin bei PCC Rokita als Leiter der Forschungs- und Entwicklungsabteilung des Produktionsbereichs Phosphorchemie und Manager für technische Beratung beschäftigt.

Ich bin Absolvent der Chemischen Fakultät an der Technischen Hochschule Wrocław und habe dort Chemie und Polymertechnologie studiert. Die Entscheidung, in einem Chemieunternehmen zu arbeiten, war daher selbstverständlich. In der PCC-Gruppe bin ich nun schon seit mehr als 11 Jahren tätig – und seit dem Beginn meiner Laufbahn mit dem Produktionsbereich Phosphorchemie verbunden. Anfangs arbeitete ich als Spezialist im Entwicklungsbereich. Anschließend wurde ich Abteilungsleiter für Anwendungstechnik. Nach einigen Jahren wurde ich zum Manager für technische Beratung befördert. Seit Februar 2018 bin ich außerdem auch F+E-Manager.

Zu den wichtigsten meiner zahlreichen Aufgaben gehören:

- die Anbahnung, Koordination und Überwachung von Forschungs- und Entwicklungsprojekten,
- die Produktionseinführung neuer Produkte und Modifizierung der aktuell hergestellten Produkte,
- Aktivitäten zur Steigerung der Wettbewerbsfähigkeit des Angebots des Produktionsbereichs, darunter Verbesserung der Produktqualität, Optimierung der technologischen Prozesse, technische Beratung und zahlreiche Marketingaktivitäten,
- die Zusammenarbeit mit externen Stellen wie Forschungs- und Entwicklungszentren, Instituten, Universitäten und Industriepartnern,
- die Überwachung und Koordinierung von über Fördermittel finanzierten Projekten sowie zahlreiche administrative, operative und Systemaktivitäten, die für die reibungslose Arbeit der F&E-Abteilung und die kontinuierliche Weiterentwicklung des Produktionsbereichs erforderlich sind.

Auf die Frage, was an meiner Arbeit am interessantesten ist, gibt es keine klare Antwort. Ich finde, dass sie durch viele Aspekte interessant wird. Die wichtigsten davon sind die Ziele, die

mir vorgegeben werden, z.B. die Umsetzung strategischer Projekte für den Produktionsbereich, die Möglichkeit, realen Einfluss auf die Entwicklung des Unternehmens zu nehmen, der Kontakt mit Menschen und die Zusammenarbeit mit hochqualifizierten Mitarbeitern. In einem solchen Team zu arbeiten, ist das reine Vergnügen und bedeutet eine Chance zur ständigen Weiterentwicklung. In welche Richtung wir uns entwickeln wollen, ist allein von uns selbst abhängig – die PCC-Gruppe bietet alle Möglichkeiten dazu.

Zu meinen beruflichen Erfolgen kann ich sicher die vielen Projekte zählen, die ein kommerzieller Erfolg geworden sind. Ich finde aber, es ist schwierig, in einem so großen Unternehmen über individuelle Erfolge zu sprechen. Wir arbeiten im Team, und deshalb freuen wir uns gemeinsam über unsere Erfolge. Noch wichtiger ist, dass wir Schwierigkeiten gemeinsam überwinden, aus Fehlern lernen und aus Fehlschlägen Schlussfolgerungen ziehen.

Rückblickend kann ich ohne Übertreibung sagen, dass es viele Momente gab, in denen ich Grund hatte stolz und zufrieden zu sein. Ich gehöre ganz klar zu den zielorientierten Menschen. Die größte Zufriedenheit und Freude an meiner Arbeit habe ich daher, wenn die mir anvertrauten Aufgaben mit positivem Ergebnis abgeschlossen werden.

INSPIRATIONEN

Die Menschen um mich herum – meine Familie, Freunde, Bekannten und Kollegen – sind für mich eine Quelle direkter Inspiration und eine große Unterstützung. Dazu kommen die Herausforderungen, die ich mir selbst gestellt habe und die Ideen, die ich entwickle. Ich glaube, dass es immer Spielraum gibt, um mehr und bessere Leistungen zu erbringen. Aber das Wichtigste im Leben ist die Balance. Wo sie liegt, soll jeder für sich selbst definieren.

Mein Hobby ist der Sport, der mir hilft, mich zu entspannen und die nach einem anstrengenden Tag angestauten Emotionen abzuschütteln.

Ich spiele schon immer Fußball, derzeit in der Amateurliga SpartanCup in Wrocław.

Seit neuestem auch Tennis. Zu dieser Sportart bin ich durch meinen Schwiegervater gekommen, dessen Devise lautet: Im Sport geht es ums Kräftern, aber auch sehr viel um den Spaß.

Wstań z kanapy – zacznij biegać!



Nie ma zbyt wielu przeciwwskazań do biegania, stąd dyscyplina ta to dziś jedna z najpopularniejszych form aktywności fizycznej. Poznaj jej najważniejsze zalety, aby przekonać się, jak fantastyczną sprawą jest bieganie i jak bardzo może zmienić twoje życie!



Moja przygoda z bieganiem rozpoczęła się pod koniec sierpnia 2017 roku. Znajoma – długoletnia biegaczka – zajmowała się w tamtym czasie organizowaniem biegu na 15 kilometrów, który miał się odbyć w październiku. Przekonała mnie do spróbowania swoich sił.

Bieganie szybko stało się moją odskocznią od codziennych obowiązków, czasem tylko dla siebie, z dobrą muzyką i własnymi myślami. Bardzo często ta godzina treningu to jedyny czas, który miałam tak naprawdę dla siebie. To pozwala oczyścić umysł i zapomnieć na chwilę o codziennych obowiązkach. Szybko odkryłam kolejne zalety: przebywanie na świeżym powietrzu, obcowanie z naturą, zaspokajanie ciekawości (nawet nie wiesz, jak szybko można dotrzeć w różne miejsca, biegnąc, a wychodząc na trening, nigdy nie wiem, gdzie zaprowadzą mnie moje nogi). Oprócz natury zaczęłam odkrywać również swój organizm i jego możliwości. Ponadto to kolejny sposób na pokazanie moim dzieciom, że stale i w każdym wieku powinniśmy wyznaczać sobie cele, do których dążymy, że warto pracować nad swoim rozwojem, odkrywać nowe horyzonty, podejmować wyzwania. To również sposób na wspólne podróże z rodziną i zwiedzanie przy okazji udziału w różnych imprezach biegowych.

Po ukończeniu leśnego biegu w październiku i odkryciu, że bieganie rzeczywiście sprawia mi frajdę, oraz tego, aby motywować się w trakcie trudniejszego dla początkujących biegaczy sezonu zimowego, przyszedł czas na wyznaczenie kolejnych celów: zdobycie w pierwszym roku biegania Korony Polskich Półmaratonów.

Korona Polskich Półmaratonów to impreza organizowana od 2013 roku przez Polskie Stowarzyszenie Biegów.

Zadanie polega na ukończeniu pięciu półmaratonów w ciągu roku kalendarzowego:

- co najmniej jednego z czterech półmaratonów odbywających się w Warszawie, Poznaniu, Wrocławiu i Krakowie,
- co najmniej jednego z trzech półmaratonów zorganizowanych w Białymstoku, Wałbrzychu i Pile,
- co najmniej jednego z trzech maratonów, które odbędą się w Gdyni, Sobótce, Grodzisku Wielkopolskim i Gnieźnie.

Takie warunki sprawiają, że zainteresowani nie tylko muszą przebiec pięć półmaratonów w ciągu roku; muszą również się zorganizować, aby dotrzeć do poszczególnych miast – to spore wyzwanie.

Wybór zorganizowanych imprez biegowych jest obecnie przeogromny. Moje typy padły na:

- Półmaraton Ślezański w Sobótce,
- PKO Nocny Wrocław Półmaraton,
- Toyota Półmaraton Wałbrzych,
- Bieg Lechitów w Gnieźnie,
- PZU Cracovia Półmaraton Królewski.

Czy było warto? Tak! Z pewnością. Nikt nigdy nie zabierze mi tych wspomnień.

Abstrahując od moich życiowych przeżyć na temat biegania, chciałabym krok po kroku odkrywać przed tobą korzyści płynące z regularnego truchtania. Badania nie pozostawiają cienia wątpliwości – regularny jogging zwiększa długość życia kobiet o 5,6 roku, a u mężczyzn nawet do 6,2 roku. Optymalne korzyści z punktu widzenia długowieczności osiąga się, biegając 60–150 minut tygodniowo w wolnym lub umiarkowanym tempie.

W skrócie – biegając, wyświadczasz swojemu organizmowi ogromną przysługę w wymiarze zarówno fizycznym, jak i psychicznym.

1. Biegnij po zdrowie. Biegając przez cały rok na świeżym powietrzu, oprócz swojej kondycji wzmocnisz układ odpornościowy. Jesteśmy wówczas bardziej zahartowani. Biegając, chronisz swój organizm nie tylko przed zwykłym przeziębieniem, ale także niektórymi rodzajami raka (rak piersi, jelita grubego). Bieganie jest jednym z najlepszych ćwiczeń aerobowych, pomaga utrzymać w dobrej kondycji serce i płuca. Dzięki bieganiu spada również ryzyko zawału serca.

2. Bieganie to doskonały sposób na zredukowanie stresu. Podczas biegania wyzwalają się endorfiny, które sprawiają, że się relaksujemy, uspokajamy i zapominamy o problemach. Chcesz być bardziej kreatywny(-na) i pełny(-na) energii? Biegaj!
3. Utrata niechcianych kilogramów to jedna z najczęstszych motywacji dla osób zaczynających przygodę z bieganiem. Słusznie, bieganie jest niezwykle skuteczne. Bez wątpienia pozwala pożegnać się z nadprogramowymi kilogramami i zbudować masę mięśniową, dzięki czemu wzrasta metabolizm spoczynkowy, a to z kolei oznacza, że spalasz więcej kalorii nawet, kiedy nie ćwiczysz. Połączenie zdrowej diety i regularnych biegów spowoduje poprawę wyglądu i samopoczucia.
4. Bieganie to wyzwanie, które motywuje i daje wiele satysfakcji, poprawia koncentrację i efektywnie wzmacnia poczucie własnej wartości.
5. Bieganie jest jednym z najtańszych sportów. Aby zacząć, potrzebujesz jedynie wygodnych butów przeznaczonych do biegania.
6. Na bieganie nigdy nie jest za późno. Możesz zacząć biegać bez względu na wiek czy kondycję.
7. Biegać możemy wszędzie – w lesie, parku, dookoła bloku, na bieżni, w klubie fitness. W dodatku, możemy biegać o każdej porze – wtedy, kiedy jest to dla nas najbardziej optymalne.
8. Bieganie jest doskonałym sposobem na poznanie nowych osób, w szczególności gdy jesteś członkiem klubu lub uczestniczysz w imprezach biegowych.

Jeśli postanowiłeś(-łaś) spróbować – nie poddawaj się! Pamiętaj – początki bywają trudne...

Gdy już uda ci się przebiec pierwszy kilometr, wcale nie oznacza to, że teraz będzie już tylko lepiej. Codziennie będziesz się mierzyć z brzydką pogodą, niechęcią, zmęczeniem i brakiem motywacji czy czasu. Na początku warto jednak zmusić się, by przynajmniej 21 razy pójść pobiegać. Badania bowiem wykazują, że dana czynność staje się nawykiem po 21. razie jej wykonywania! Można zatem mieć nadzieję, że po trzech tygodniach twoje ciało z przyjemnością będzie zmuszało się do wysiłku, a po kolejnym miesiącu bieganie stanie się twoją pasją.

Joanna Jeziorna
Financial & Administration
Department Manager
PCC Autochem

Get up from the couch – start running!

Running is a sport that doesn't require you to follow various doctor's indications, which is why this discipline is now one of the most popular forms of physical activity. Learn the most important advantages of running to see how fantastic running is and how it can change your life!

In addition to bearing the honourable My adventure with running began at the end of August 2017. A friend of mine, a long-time runner, was at the time organising a 15 km run that was to take place in October that year. She convinced me to try myself and participate in it.

Running quickly became my escape from everyday duties; it was time that was just for myself – just me, some good music and my thoughts. When you run you can give some thought to important issues, plan your next steps. Very often, an hour of training was the only time throughout the day that was truly just for myself. It allowed me to clear my mind and simply forget about the daily duties for a moment. However, I quickly discovered its other advantages: being in the open air, in nature, satisfying my curiosity (you would be surprised how fast you can get to different places when you run, and I never know where my legs will take me when I go for a run). In addition to nature, I also began to learn my body and its capabilities. Also, it is another way to show my children that you should set yourself goals whatever your age is, that it is worth working on your own development, discovering new horizons, taking up challenges. It is also a way to travel together with your family – sightseeing while participating in various running events.

After finishing my forest run in that October and discovering that running makes me really happy, to motivate myself for the more difficult – at least for beginners – winter season, it was time to set some goals for myself: participation in the Korona Polskich Półmaratonów event.

Korona Polskich Półmaratonów is an event that has been organised since 2013 by the Polish Running Association.

The task is to complete five half-marathons within one calendar year.

- at least one of the four half-marathons taking place in: Warsaw, Poznań, Wrocław and Kraków,
- at least one of the three half-marathons organised in: Białystok, Wałbrzych and Piła,
- at least one of the three marathons that take place in: Gdynia, Sobótka, Grodzisk Wielkopolski and Gniezno.

These conditions mean that all those interested must not only run in five half-marathons in a year, but also organise everything in a way that will enable them to reach particular cities – it is quite a challenge.

The selection of organised running events is enormous. I chose:

- the Śleża Half-Marathon in Sobótka,
- the Night Half-Marathon in Wrocław,
- the Toyota Half-Marathon in Wałbrzych,
- the Lekhites Run in Gniezno,
- the PZU Cracovia Royal Half-Marathon.

Was it worth it? Yes! No doubt about that. These memories will stay with me for ever.

Some do it for the results, victories or personal bests, I was happy to have finished the five half-marathons and various other, shorter runs in the season with visible progress, increasingly better results and a smile on my face, enjoying the support of my family. For me, beautiful medals at the finish line and symbolic commendations for achieving the goal of the Korona Polskich Półmaratonów event were the culmination of all the hard months and made up for more than 1200 kilometres run throughout them as well as for all the hardship of that time.



Everyday running gives me great satisfaction. That is why I don't 'train,' I run. This makes sense to me, also in the spiritual dimension – this is what I focus on. Continuous improvement and its results are my reward, one I receive every day.

Apart from my opinion on running, I would like to show you, step by step, the benefits of regular jogging.

Studies leave no room for doubt – regular jogging increases women's life expectancy by 5.6 years, and men's by up to 6.2 years. The optimal long-term benefits in this respect are achieved by running 60-150 minutes a week at a slow or moderate pace.

In short – when you run, you do your body a huge favour, both physical and mental.

1. Run for health. By running throughout the year in the open air, in addition to getting in a better shape, you strengthen the immune system. You get tougher. Regular running helps you protect your body not only against the common cold, but also some types of cancer (breast cancer, large intestine cancer). Running is one of the best aerobic exercises; it helps you keep your heart and lungs

healthy as well as reduces the risk of a heart attack.

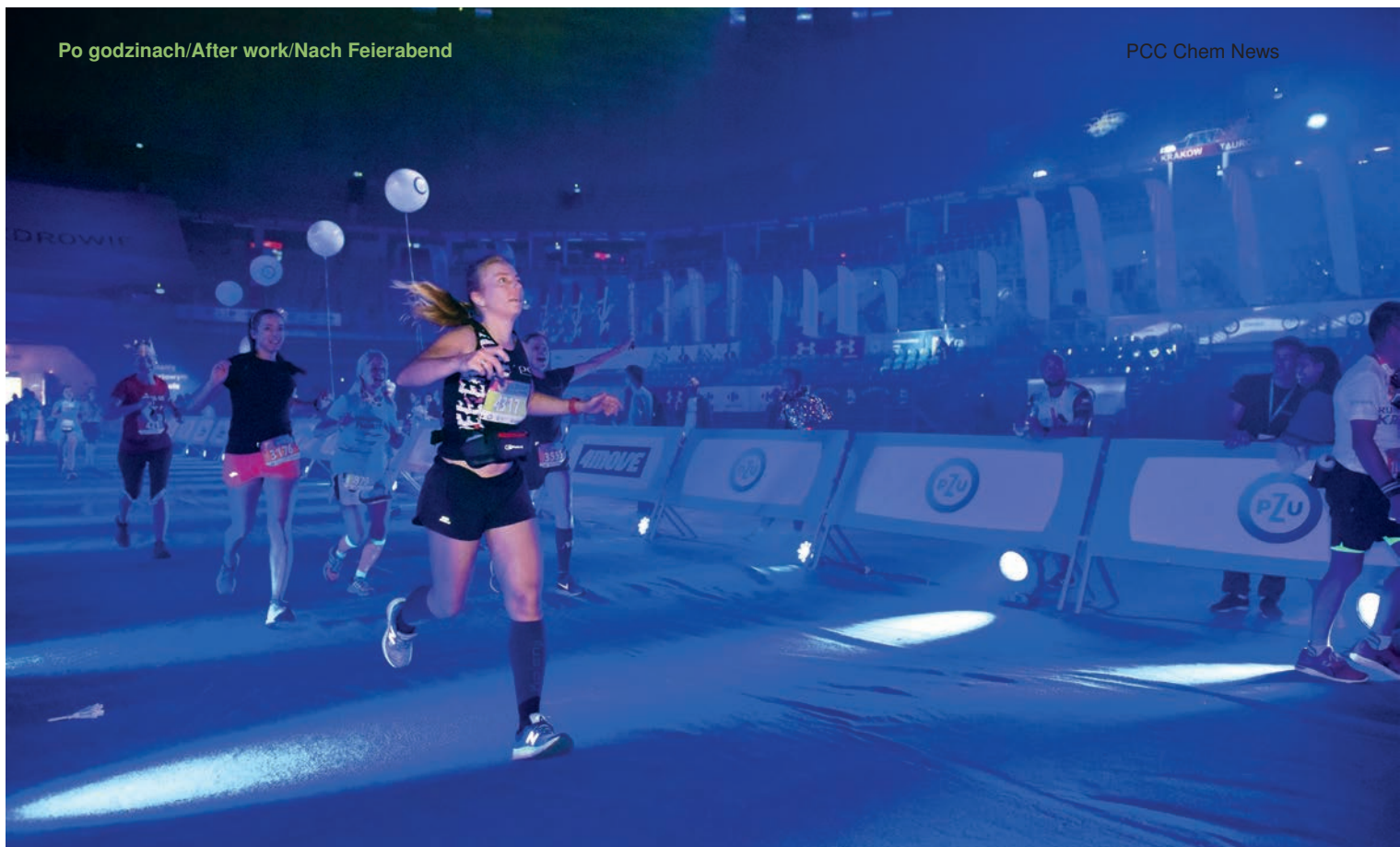
2. Running is a great way to reduce stress level. While you run, your body releases endorphins, which helps you relax, calm down and forget about problems. Want to be more creative and energetic? Start running!
3. Losing unwanted pounds is one of the most frequent reasons people start their adventure with running. Their decision is a good one as running is extremely effective at that. Undoubtedly, running will help you say goodbye to those extra pounds and build muscle mass, thanks to which your resting metabolism will improve. This, in turn, means that you will burn more calories, even when you're not exercising. The combination of a healthy diet and regular jogging will make you both look and feel better.
4. Running is a challenge, one that motivates and gives a lot of satisfaction; it improves concentration and effectively strengthens one's self-esteem.
5. Running is one of the cheapest sports. All you need to get started is a pair of comfortable running shoes.
6. It is never too late to take up running. You can start regardless of your age or condition.
7. You can run anywhere – in the forest, a park, around the block, on a tread-

mill, in a fitness club. In addition, you can run at any time of the day, whenever it's most convenient for you.

8. Running is a great way to meet new people, especially if you are a member of a club or if you participate in running events.

If you decide to try, don't give up! Remember that beginnings can be hard...

Once you manage to run the first kilometre, it doesn't mean it will only get easier now. You will face bad weather, laziness, tiredness, lack of motivation or time on a daily basis. At the beginning, however, it is worth forcing yourself to go jogging, at least 21 times – studies show that a given activity becomes a habit after you do it 21 times! So, you can hope that after three weeks your body will be happy to force itself to the effort and after another month running will become your passion.



DE

Steh auf von der Couch – und fang mit dem Laufen an!

Es gibt nicht viel, das gegen das Laufen spricht. Kein Wunder also, dass es zu einer der beliebtesten Sportarten geworden ist. Entdecken auch Sie das Laufen für sich! Sie werden sehen, wie viele Vorteile es hat und wie sehr es Ihr Leben verändern kann.

Ich bin Ende 2017 zum Laufen gekommen und es ist seitdem mein Hobby geworden. Eine Freundin, die seit vielen Jahren Läuferin ist, organisierte damals einen 15-km-Lauf, der im Oktober stattfinden sollte. Sie überredete mich, es doch einmal zu versuchen.

Das Laufen wurde schnell zu meiner Flucht aus dem Alltag, manchmal nur ganz allein, um gute Musik zu hören und meinen Gedanken nachzuhängen. Ich konnte dabei gut über wichtige Themen nachdenken und die nächsten Schritte planen. Sehr oft war diese Stunde Training die einzige Zeit, die

ich wirklich für mich allein hatte. In der ich abschalten und die Pflichten des Alltags für ein Weilchen vergessen konnte. Schnell entdeckte ich noch weitere Vorteile für mich: an der frischen Luft zu sein, den Wandel in der Natur zu verfolgen und meine Neugierde zu befriedigen (Sie glauben gar nicht, wie schnell man beim Laufen an verschiedene Orte gelangt – wenn ich zum Training aufbreche, weiß ich vorher nie, wohin mich meine Beine führen werden). Neben der Natur fing ich auch an, meinen Körper und seine Möglichkeiten zu entdecken. Und ich konnte meinen Kindern einmal mehr zeigen, dass es sich lohnt, immer und in jedem Alter an der eigenen Ent-

wicklung zu arbeiten, neue Horizonte zu entdecken und Herausforderungen anzunehmen. Außerdem bietet das Laufen die Möglichkeit, zusammen mit der Familie zu verreisen. Ein bisschen Sightseeing gehört zu den verschiedenen Laufveranstaltungen einfach mit dazu.

Nachdem ich den Waldlauf im Oktober geschafft und festgestellt hatte, dass mir das Laufen wirklich Spaß macht, und um ich für die für Anfänger schwierigere Wintersaison zu motivieren, beschloss ich, mir neue Ziele zu setzen: nämlich im ersten Laufjahr die „Krone der polnischen Halbmarathons“ zu gewinnen.

Die „Krone der polnischen Halbmarathons“ wird seit 2013 vom Polnischen Laufverband organisiert.

Dabei geht es darum, fünf Halbmarathons pro Kalenderjahr zu absolvieren:

- davon mindestens einen der vier Halbmarathons in Warschau, Poznań, Wrocław oder Kraków,
- mindestens einen der drei Halbmarathons Białystok, Wałbrzych oder Piła und
- mindestens einen der drei Halbmarathons in Gdynia, Sobótka, Grodzisk Wielkopolski oder Gniezno.

Diese Anforderungen bedeuten, dass die Teilnehmer nicht nur fünf Halbmarathons pro Jahr absolvieren müssen, sondern auch Einiges zu organisieren haben, um die einzelnen Städte zu erreichen – was gar nicht so leicht ist.

Es gibt heute eine unglaubliche Auswahl an Laufveranstaltungen. Meine Auswahl fiel auf:

- den Halbmarathon am Zobten in Sobótka,
- den Halbmarathon bei Nacht in Wrocław,
- den Toyota-Halbmarathon in Wałbrzych,
- den Lechitenlauf in Gniezno und
- den PZU Cracovia Königs-Halbmarathon.

Ob es die Mühe wert war? Na klar! Das sind Erinnerungen, die mir für immer im Gedächtnis bleiben werden. Manche kämpften um Ergebnisse, Siege oder „persönliche Rekorde“. Mir genügte es, fünf Halbmarathons und viele andere kleinere Läufe in der Saison mit deutlichen Fortschritten, immer besseren Ergebnissen, einem Lächeln im Gesicht und mit einer stolzen Familie als Fanblock absolvieren. Die schönen Medaillen im Ziel und die symbolische Auszeichnung, die „Krone der polnischen Halbmarathons“ gewonnen zu haben, waren für mich die Krönung für die Mühen der letzten Monate und für mehr als 1.200 Laufkilometer.

Das Laufen selbst, jeden Tag, bereitet mir große Freude. Deshalb „trainiere“ ich eigentlich nicht wirklich, sondern laufe einfach. Es hat für mich einen tiefen Sinn, auch in spiritueller Hinsicht –

und darauf konzentriere ich mich. Mich kontinuierlich zu verbessern und immer bessere Ergebnisse zu erzielen, ist eine Belohnung, die ich jeden Tag erhalte.

Von meinen Überlegungen über das Laufen und den Sinn des Lebens einmal abgesehen, möchte ich Ihnen gern Schritt für Schritt die Vorteile des regelmäßigen Laufens nahebringen.

Die Forschung lässt keinen Zweifel daran: Regelmäßiges Joggen erhöht die Lebenserwartung bei Frauen um 5,6 Jahre, bei Männern sogar um bis zu 6,2 Jahre. Das optimale Ergebnis in Bezug auf ein langes Leben erreicht, wer 60-150 Minuten pro Woche langsam oder in moderatem Tempo läuft.

Kurz gesagt: Indem Sie laufen, erweisen Sie Ihrem Körper einen großen Dienst, sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht.

1. Laufen Sie für die Gesundheit. Wenn Sie das ganze Jahr über an der frischen Luft laufen, stärken Sie neben Ihrer Kondition auch das Immunsystem. Laufen härtet ab. Mit dem Laufen schützen Sie Ihren Körper nicht nur vor gewöhnlichen Erkältungen, sondern auch vor einigen Krebsarten (Brustkrebs, Darmkrebs). Laufen gehört zu den besten Möglichkeiten für aerobes Training und hilft, Herz und Lunge in gutem Zustand zu halten. Das Laufen reduziert auch das Infarktrisiko.
2. Laufen ist eine hervorragende Möglichkeit, um Stress abzubauen. Beim Laufen werden Endorphine freigesetzt, die eine entspannende und beruhigende Wirkung haben und dafür sorgen, dass man Probleme vergessen kann. Sie wollen kreativer sein und mehr Elan haben? Laufen Sie!
3. Unerwünschte Kilos loszuwerden ist einer der wichtigsten Anreize, mit dem Laufen anzufangen. Zu Recht, denn das Laufen ist äußerst effektiv. Durch das Laufen werden Sie überflüssige Pfunde los und steigern Ihren Ruheumsatz, was wiederum bedeutet, dass Sie mehr Kalorien verbrennen, auch wenn Sie nicht trainieren. Kombiniert mit gesunder Ernäh-

rung verbessert regelmäßiges Laufen Ihr Aussehen und Wohlbefinden.

4. Laufen ist eine Herausforderung, die motiviert und viel Freude bereitet, die Konzentration verbessert und das Selbstwertgefühl effektiv stärkt.
5. Laufen ist eine der billigsten Sportarten. Um anzufangen, benötigen Sie nur bequeme Laufschuhe.
6. Für das Laufen ist es nie zu spät. Sie können unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer Kondition mit dem Laufen anfangen.
7. Und das überall – im Wald, im Park, um den Block, auf dem Laufband, in einem Fitnessstudio. Außerdem ist man nicht an eine bestimmte Uhrzeit gebunden und kann immer laufen, wenn es einem passt.
8. Laufen ist eine tolle Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen, besonders wenn man Mitglied in einem Club ist oder an Laufveranstaltungen teilnimmt.

Wenn Sie sich entschieden haben, es einmal zu versuchen – geben Sie nicht auf! Denken Sie daran, dass aller Anfang schwer ist....

Wenn man den ersten Kilometer geschafft hat, heißt das noch lange nicht, dass es von nun an nur noch besser wird. Es wird jeden Tag etwas anderes geben, mit dem Sie zu kämpfen haben: schlechtes Wetter, keine Lust, Müdigkeit, Motivations- oder Zeitmangel. Aber am Anfang sollten Sie sich zwingen, wenigstens 21 Mal laufen zu gehen. Denn Untersuchungen zufolge tritt der Gewohnheitseffekt ein, wenn man eine bestimmte Aktivität 21 Mal ausgeübt hat. Und so können Sie darauf hoffen, dass Ihr Körper sich nach drei Wochen gern zur Anstrengung wird zwingen lassen, und einen Monat später wird das Laufen Ihr Hobby sein.

Kogo gościliśmy zimą w naszych ogrodach?

Nasze zimy ostatnio jakieś słabe. Czekamy na śnieg, który wybieli szarą, późną jesień, czekamy na trzaskający mróz, który przyniesie świeżość. Na Dolnym Śląsku zimy są coraz krótsze, a pokrywy śnieżnej na niżu trzeba szukać ze świeczką. Nie przeszkadza to jednak, aby w naszych ogrodach, na podwórkach czy nawet balkonach pojawiali się zimowi goście.

Fotografie
Krzysztof Konieczny

Bogatka
Great tit
Kohlmeise



Ostatniej zimy w dolno-brzeskim parku, na gródkach działkowych, a także w nadodrzańskich łęgach kręciło się sporo dzwonców. Te pięknie ubarwione łuszczeniaki gustują w nasionach roślin oleistych, do których przylatują często stadami. Każde ziarenko obłuskują z łupiny i stąd zawdzięczają przynależność do łuszczaków. Czasem zdarzy się, że zagości u nas gość z dalekiej północy – jer. To rodzaj zięby, która gnieździ się w tajdze i brzezinach północy, a zimę spędza w środkowej i południowej Europie. Te kolorowe ptaki również poszukują oleistych pokarmów, ale w poszukiwaniu nasion przeglądają także brzozy. Zdarzyć się może, że na zeszłorocznych bylicach pojawi się stado barwnych szczygłów, które z pewnością ucieszy każdego miłośnika ptaków. Kolejny łuszczeniak to gil. Te ptaki gustują w nasionach jesionów, ale gdy robi się zimniej, zalatują do karmników.

Łuszczakom towarzyszą trzymające się razem wróble mazurki, które wolą ziarna pszenicy, ale nie pogardzą też innymi nasionami. Te „wesole” ptaki reagują jak ławica ryb – razem uciekają, razem przylatują, razem okupują cierniste krzewy, gdzie czują się bezpiecznie.

Karmnik jednak ma swoich stałych gości, którzy są symbolem zimowych relacji na linii ptak-człowiek. To oczywiście sikory bogatki. Znamy je jako milutkie, puchate ptaszki, które żerują na słoninie i słoneczniku. Mają one jednak drugą osobowość. Gdy tylko znajdą gdzieś w szczelinie nietoperza, to nie omieszkają go wydziobać! Są doskonałymi drapieżnikami i wynajdują wszelkie bezkręgowce w korze drzew, w ściółce, ale też w naszych budynkach gospodarczych. Zdarza im się żerować nawet na padlinie. Pluszaki o silnym charakterze! Oprócz bogatek w karmniku pojawiają się także modraszki, czasem sikory ubogie.

Takie nagromadzenie ptaków w jednym miejscu nie zawsze jest dla nich dobre. Łatwy pokarm podawany naszymi rękoma zachęca ptaki do przebywania w dużych zagęszczeniach. To ułatwia zdobywanie pokarmu drapieżnikom. Najczęściej na drobne ptaki polują krogulce, które błyskawicznie uderzają w stado i zabierają ze sobą nieboraka. Tu warto dodać, że ogromnym zagrożeniem dla ptaków są nasze koty, które regularnie polują na odwiedzających nas pierzastych gości. Pamiętajmy, że jeśli już dokarmiamy ptaki, to tak, aby karmniki były niedostępne dla kotów.

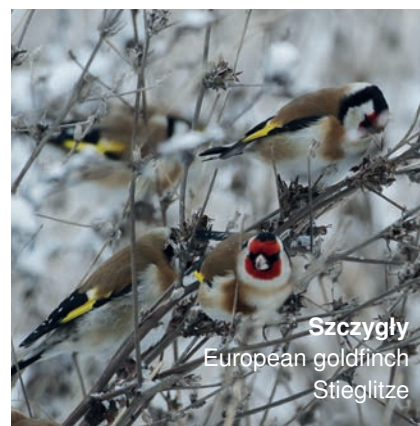
Warto taki karmnik często sprzątać, ponieważ ptaki zarażają się od siebie nawzajem różnymi chorobami i zdarza się, że w jednym ogrodzie znajdziemy kilka martwych ptaków, na przykład dzwonców. Warto stosować karmniki rurowe, z otworami na bokach. Nie gromadzą one odchodów i są najbezpieczniejsze dla ptaków, skutecznie zapobiegając roznoszeniu wirusów i bakterii.

Oprócz zwykłego dokarmiania warto pomyśleć podczas nadchodzącej wiosny o stworzeniu w naszych ogrodach, ogródkach działkowych, a nawet na terenach przemysłowych kącika dla ptaków. Gdzieś na skraju można posadzić krzewy głogu, dzikie jabłonie, dziką różę. Owoce będą przyciągały zimą kosy, kwiczoły czy sikory, a latem w tych krzewach zagnieźdzą się pokrzewki i drozdy. Pozostawianie owoców pod drzewem to najlepsza pomoc zimującym ptakom. Znajdą się tu także jajeczka, larwy owadów, pająki, którymi ptaki nie pogardzą. Przy okazji sikory i kowaliki wyczyszczą nasze drzewa z nie lubianych przez nas owadów. Jeśli mamy już w swoim ogrodzie większe drzewa, dobrze powiesić na nich budki lęgowe. Oprócz standardowo wieszanych małych budek, warto pokusić się o zawieszenie dużej dla puszczyków. Obserwowanie sów w ogrodzie z własnego okna będzie największym dla nas podziękowaniem za troskę o skrzydlatych gości i sąsiadów.

Zimowe i wiosenne ptaki ubarwią nasze ogrody, a dzieci będą miały doskonałą lekcję biologii przez całą zimę. Być może na wiosnę poproszę nas o lornetki i ruszą w poszukiwaniu nowych gatunków. Warto im w tym pomóc.

Krzysztof Konieczny

Fundacja Przyrodnicza „pro Natura”
www.dbajobociany.pl



Szczygły
European goldfinch
Stieglitze

Dzwoniec
European greenfinch
Grünfink

Who Visits Our Gardens in Winter?

Our winters have lately been quite mild. We wait for the snow to whitewash the grey, late autumn, for the crackling frost to bring freshness of the air. But winters in Lower Silesia are getting shorter, and snow in the lower regions is rarely to be found. This, however, does not prevent some winter guests from visiting our gardens, backyards or even balconies.

Last winter, Brzeg Dolny's park, garden plots and the riparian forests on the banks of the Oder were filled with European greenfinches. These beautifully coloured birds relish the seeds of oilseed plants, to which they often come in flocks. They peel off the husk of every seed, which is why they are included in the group of finches. From time to time, a guest from the far north comes with a visit – the brambling. It is a kind of chaffinch that nests in the taiga and birch woods in the North and spends the winter in central and southern Europe. These colourful birds look for oily food as well, but they also look through birches in search of their seeds. Last year's mugworts may be visited by a herd of

colourful European goldfinches that will surely please every bird lover's eye. Another type of finch is the bullfinch. These birds like ash seeds, but when it gets colder, they come to the feeders.

Finches are accompanied by house and Eurasian tree sparrows, which prefer grains of wheat but do not say no to other seeds either. These "joyful" birds react like a school of fish – they run away together, arrive together, occupy thorny bushes (where they feel safe) together.

The feeder, however, has its regular guest who is the symbol of the winter bird-human relationship. That is, of course, the great tit. We know it as a cute, fluffy bird that feeds on fatback

and sunflower. However, it has a second personality – as soon as it finds a bat hidden somewhere tight, the bird will peck it! It is an excellent predator able to find all kinds of invertebrates in the bark of trees, in plant litter, or even in farm buildings. It even feeds on carrion. A cutie with a strong personality! In addition to the great tit, the feeder is also visited by the Eurasian blue tit and sometimes – the marsh tit.

Such accumulation of birds in one place is not always good for them. Easy food served to them by us encourages birds to stay in bird-filled areas. This makes it easier for predators to get food. Small birds are usually preyed on by Eurasian sparrowhawks, which act fast, taking away their prey. It is worth mentioning here what a great threat to birds our cats are, as they regularly hunt for our feath-

ered guests. Remember then that, if you want to feed birds, you need to place the feeders somewhere inaccessible to cats. It is also worth often cleaning the feeders as birds catch different diseases from one another – it may happen that you find a few dead birds in the garden at once, for example, European greenfinches. It is worth using tubular feeders with openings on the sides. They do not accumulate droppings and are the safest for birds, effectively preventing the spread of viruses and bacteria. In addition to the usual feeding, with the upcoming spring in mind, it is worth creating a bird corner in your garden, garden plot, or even in some industrial area – plant hawthorn bushes, wild apple trees, wild roses somewhere on the edge. The fruits will attract blackbirds, fieldfare and tits in the winter, and in the summer, Sylviid warblers and thrushes will

nest in these bushes. Leaving fruit under a tree is the best way you can help wintering birds. There will also be eggs, insect larvae and spiders that the birds will like, too. Looking for food, the tits and nuthatches will clean the trees off unwanted insects. If you have larger trees in your garden, it is worth fixing nesting boxes on them. In addition to the standard small boxes, it is worth hanging a large one for tawny owls. Observing owls in your garden, from your own window, will be the biggest reward for you for caring for our winged guests and neighbours.

Winter and spring birds will colour our gardens, giving children an excellent biology lesson throughout the winter. Perhaps in the spring they will ask you for binoculars and start looking for new species. It is worth helping them do that.



Gil
Eurasian bullfinch
Dompfaff

Wer war im Winter in unseren Gärten zu Gast?

In letzter Zeit haben unsere Winter irgendwie geschwächt. Man wartet auf den Schnee, der mit seinem Weiß den grauen Spätherbst vertreibt, und auf den knackigen Frost mit seiner Frische. Doch in Niederschlesien werden die Winter immer kürzer, und eine Schneedecke im Tiefland hat schon fast Seltenheitswert. Das hindert unsere Wintergäste jedoch nicht daran, in unseren Gärten, Höfen und sogar auf den Balkons Einzug zu halten.

Im letzten Winter waren im Park von Brzeg Dolny, in den Gartenkolonien, aber auch auf den Auenwiesen an der Oder viele Grünfinken anzutreffen. Diese farbenprächtigen Vögel lassen sich ölhaltige Sämereien schmecken, über die sie oft in ganzen Schwärmen herfallen. Sie pellen jedes Korn einzeln aus der Schale – daran erinnert der polnische Name der Finken, der in wörtlicher Übersetzung „Schäler“ bedeutet. Manchmal können wir einen Gast aus dem Hohen Norden bei uns begrüßen: den Bergfink. Das ist eine Buchfinkenart, die in der Taiga und in den Birkenwäldern des Nordens nistet und den Winter in Mittel- und Südeuropa verbringt. Auch diese bunten Vögel sind auf der Suche nach ölhaltigem Futter, sie durchsuchen aber auch die Birken nach Samen. Es kann passieren, dass sich auf dem Beifuß vom letzten Jahr ein Schwarm farbenfroher Stieglitze niederlässt – ein Anblick, der sicher jeden Vogelfreund erfreut. Ein weiterer Vertreter der Finkenfamilie ist der Dompfaff. Diese Vögel mögen Eschensamen, aber wenn es kälter wird, kommen sie gern zu den Futterhäuschen.

Die Finken werden von den im Schwarm auftretenden Feldsperlingen begleitet, denen Weizenkörner am besten schmecken, die aber auch andere Sämereien nicht verschmähen. Diese „lustigen“ Vögel reagieren wie ein Fischschwarm: Sie fliehen gemeinsam, sie landen gemeinsam und besetzen gemeinsam Dornensträucher, in denen sie sich sicher fühlen.

Es gibt jedoch auch einen Stammgast am Vogelhäuschen, der geradezu ein Symbol für die winterliche Mensch-Vo-

Krogulec
Eurasian sparrowhawk
Sperber



gel-Beziehung ist: die Kohlmeisen natürlich. Wie kennen sie als niedliche, flauschige Vögelchen, die sich von Schmalz und Sonnenblumenkernen ernähren. Sie haben aber noch ein zweites Gesicht: Wenn sie in irgendeiner Ritze eine Fledermaus finden, werden sie nicht zögern, sie dort herauszupicken! Sie sind hervorragende Jäger und machen in der Baumrinde, in der Waldstreu, aber auch in Wirtschaftsgebäuden Wirbellose aller Art ausfindig. Manchmal ernähren sie sich sogar von Aas – Plüschtiere mit starken Nerven also! Neben der Kohlmeise kommen auch Blaumeisen und mitunter auch Sumpfmeisen an die Vogelhäuschen.

Eine solche Ansammlung von Vögeln an einem Ort ist nicht immer gut für sie. Das leicht zu habende, von unseren Händen servierte Futter verleitet die Vögel dazu, in hohen Bestandszahlen bei uns zu bleiben. Das erleichtert den Raubtieren die Jagd. Meist sind es Sperber, die auf Kleinvögel Jagd machen und blitzschnell in einen Schwarm stoßen, um sich einen Unglücklichen zu schnappen. Eine große Gefahr für die Vögel sind darüber hinaus auch Katzen, die regelmäßig Jagd auf unsere gefiederten Gäste machen. Denken Sie also daran: Wenn Sie Vögel füttern, dann so, dass das Vogelhäuschen für Katzen unzugänglich ist. Es empfiehlt sich außerdem, das Vogelhäuschen häufig zu reinigen, da sich die Vögel gegenseitig mit verschiedenen Krankheiten anstecken und es vorkommt, dass man im Garten mehrere tote Vögel auffindet, beispielsweise Grünfinken. Günstig sind röhrenförmige Vogelhäuschen mit Öffnungen an beiden Seiten. Darin sammelt sich kein Kot, und sie sind für die Vögel am sichersten, da sie die Ausbreitung von Viren und Bakterien wirksam verhindern.

Über die einfache Fütterung hinaus wäre es auch gut, im kommenden Frühling im Vorgarten, im Schrebergarten oder sogar in Gewerbegebieten eine Ecke für die Vögel zu schaffen. Irgendwo am Rand können Sie Weißdornsträucher, Holzapfelbäume und Wildrosen anpflanzen. Die Früchte werden im Winter Amseln, Wacholderdrosseln und Meisen anziehen, und im Sommer werden Grasmücken und Singdrosseln in den Büschen nisten. Am besten hilft man den überwinterten Vögeln, wenn man Fallobst unter den Bäumen liegen



Po godzinach/After work/Nach Feierabend

Jer
Brambling
Bergfink



Sikora uboga
Marsh tit
Sumpfmeise

lässt. Dort finden sich auch Eier, Insektenlarven und Spinnen an, die die Vögel nicht verschmähen. Und bei der Gelegenheit befreien die Meisen und Kleiber unsere Bäume von unerwünschten Insekten. Wer in seinem Garten schon größere Bäume hat, sollte Nistkästen an ihnen anbringen. Neben den häufig anzutreffenden kleinen Nistkästen können Sie auch einmal ausprobieren, einen großen Nistkasten für Waldkäuze anzubringen. Die Eulenvögel im eigenen Garten und vom eigenen Fenster aus

zu beobachten, wird Ihre größte Belohnung für die Betreuung Ihrer geflügelten Gäste und Nachbarn sein.

Die Winter- und Frühlingsvögel verleihen unseren Gärten einen Farbtupfer, und die Kinder haben durch sie den ganzen Winter über einen sehr anschaulichen Biologieunterricht. Und vielleicht werden sie uns ja im Frühjahr um ein Fernglas bitten und auf die Suche nach neuen Arten gehen. Es lohnt sich, ihnen dabei zu helfen!

Magia głębi na zdjęciu



W poprzednim wydaniu biuletynu „PCC Chem News” przedstawiłem podstawy fotografii. Mam nadzieję, że udało się zrobić kilka ciekawych zdjęć, a informacje na temat trójkąta ekspozycji okazały się przydatne.

W tym wydaniu biuletynu porozmawiamy na temat głębi ostrości, bo to ona najczęściej odpowiada za to, by zdjęcie było klimatyczne, oryginalne i wyjątkowe. Głębia ostrości, odpowiednio zastosowana, sprawia, że to, co widzimy na naszym zdjęciu, nie zawsze będzie w pełni odzwierciedlało rzeczywistość, co dodatkowo dodaje „magicznej” mocy naszemu zdjęciu.

Czym więc jest owa głębia ostrości? Można powiedzieć, że jest to strefa za-

kresu odległości od aparatu, w której to znajdujące się obiekty będą ostre. Im większy jest zakres odległości, tym większa jest głębia ostrości – i na odwrót.

Zapewne każdy z czytelników jest w stanie wskazać zdjęcie, które w całości było ostre – od pierwszego planu aż po plany dalekie. Każdy z czytelników jest też w stanie na pewno przypomnieć sobie zdjęcie, na którym tylko jeden element był ostry. Dlaczego tak się stało?

Wspomniana już głębia ostrości zależy od trzech czynników: ogniskowej obiek-

tywu, wielkości przysłony (o tym pisałem w poprzedniej edycji „PCC Chem News”) oraz odległości od fotografowanego obiektu.

Im dłuższa ogniskowa, tym mniejszą głębię ostrości uzyskamy na zdjęciu. Dla przykładu obiektywem o ogniskowej 20 mm i przysłonie f/4 uzyskamy większą głębię ostrości (tło za fotografowanym obiektem będzie mniej rozmyte) niż obiektywem 100 mm o tej samej przysłonie (tło za fotografowanym obiektem będzie bardziej rozmyte).

Parametr wielkości przysłony został opisany w poprzedniej edycji naszego biuletynu, ale przypomnę, że przysłona odpowiada nie tylko za regulację światła, jakie wpada do naszego aparatu, ale również za głębię ostrości (im parametr „f” jest mniejszy, tym głębia ostrości jest mniejsza).

Trzeci omawiany czynnik wpływający na głębię ostrości to odległość od fotografowanego obiektu i tu zależność przebiega w taki sposób, że im mniejsza jest ta odległość, tym mniejszy jest zakres ostrości na zdjęciu. Najlepiej to zobrazować przez przykład makrofotografii – przesunięcie dosłownie o kilka milimetrów naszego aparatu względem fotografowanego przedmiotu decyduje o tym, czy fotografowany przedmiot będzie ostry czy nie i jaka będzie głębia ostrości na naszym zdjęciu. Można się też posłużyć innym przykładem. Czasem może być nam trudno zrobić zdjęcie portretowe osoby ze względu na to, że tło jest zbyt ostre, i w związku z tym portret wydaje się mało interesujący (szczególnie gdy samo tło nie jest zbyt ciekawe). Wystarczy jednak podejść do tej osoby i spróbować zrobić zdjęcie z bliska – tło powinno się dużo lepiej rozmyć, a fotografowana osoba – „odciąć” od tła (pamiętajcie tylko, że stosowanie obiektywu szerokokątnego do fotografowania portretów może powodować na zdjęciu powstanie zniekształceń na twarzy, gdy taki portret zostanie zrobiony ze zbyt małej odległości – warto poeksperymentować, bo można uzyskać ciekawe efekty).

Gdy mamy już świadomość występowania trzech czynników wpływających na głębię ostrości, powstaje pytanie – po co to wszystko?

Na początku napisałem, że głębia ostrości, odpowiednio wykorzystana, może nam dodać „magii” na zdjęciach i dodać artyzmu. Jeden ostry obiekt na zdjęciu powoduje, że skupiamy na nim uwagę. Jako przykład podać można portrety osób, zdjęcia obrączek ślubnych i tym podobne. Efekt ten świetnie sprawdzi się przy zdjęciach rodzinnych, zdjęciach w naszym domowym ogrodzie przy fotografowaniu roślin czy biegających tam dzieci. Zabawy z głębią ostrości są naprawdę bardzo fajnym tematem w fotografii, a odpowiednio zastosowana – odda nam na pewno bardzo dobry charakter fotografii.

Po mroźnej zimie do naszych okien zaczyna pukać wiosna. Warto chwycić za aparat, wyjść na spacer z rodziną i zrobić kilka zdjęć, trenując nie tylko opisany w wydaniu zimowym trójkąt ekspozycji, ale teraz już zwiększając swoje umiejętności i zaczynając fotografować ze zróżnicowaną głębią ostrości. Kilka zdjęć rodzinnych, na których członkowie naszej rodziny będą „ostrzy”, a tło będzie rozmażane, na pewno sprawi, że będziecie postrzegani jako bardzo dobrzy fotografowie.

Wiosna to też czas, w którym fotografować można martwą naturę, krajobrazy i wszystko to, co nas otacza. Gorąco zachęcam – ja już nie mogę się doczekać! Pochwalcie się swoimi pracami, przysyłając do nas zdjęcia na biuletyn@pcc.eu.

Maciej Trubisz
Redakcja

The Magic of Depth in a Photo

In the previous issue of PCC Chem News I presented the basics of photography – the exposure triangle. I do hope you managed to find some time to go out and take some interesting photos, and that the exposure triangle helped you to understand the basics of photography.

In this issue of the newsletter we will devote some attention to depth of field, for it is the feature that is most often responsible for making your photo romantic, original, unique. Properly used depth of field makes what we see in a photo a bit different than what we see with our eyes, makes the photo reflect reality in a way that adds ‘magic’ to it.

What is depth of field? It can be said that this is range of the distance from the camera in which objects located there will be sharp. The greater the range of the distance, the larger the depth of field, and vice versa.

There is probably no reader that does not remember a photo with sharp foreground and blurred background. Or a photo with only one sharp-focus object in it. How did that happen?

The above-mentioned depth of field depends on three factors: the focal length of the lens, the size of the aperture (I wrote about it in the previous issue of PCC Chem News) and the distance from the object being photographed.

The longer the focal length is, the smaller the depth of field you get in the photo. For example, with a 20 mm lens and f/4 aperture you will obtain a greater depth of field (the background behind the photographed object will be less blurred) than with a 100 mm lens with the same aperture (the background behind the photographed object will be more blurred).

The parameter of the aperture size has already been described in the previous issue of our newsletter, but let me remind you that in addition to adjusting the light that gets into our camera, the aperture is also responsible for the depth of field (the smaller the “f” parameter, the smaller the depth of field).

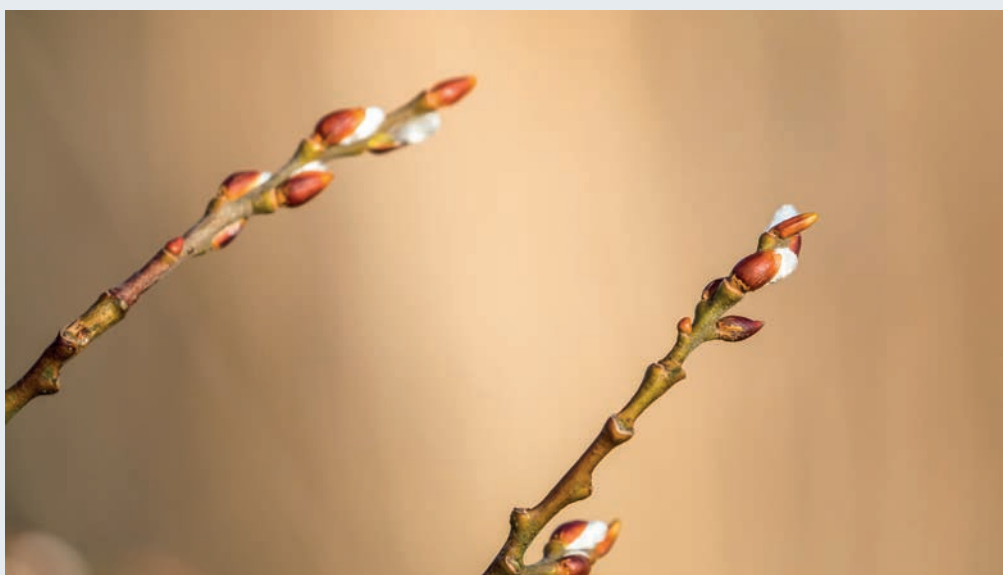
The third factor that has influence on the depth of field is the camera’s distance from the object that is being photographed – the relation is as follows in this case: the smaller the distance, the smaller the focus range in the photo. This is best illustrated by the example of macro photography – moving our camera by literally millimetres closer to or away from the photographed object determines whether that object will be sharp or not and what the depth of field in our photo will be. To give another example, sometimes it can be difficult for you to take a picture of a person, due to the fact that the background is too sharp and therefore the portrait seems boring (especially when the background is not that interesting). All you need to do is get a bit closer to that person and take the photo – the background should be much more blurred and the photographed person will stand out against it (but remember that the use of a wide-angle lens for portraits can cause face distortions in photos when it is taken at a too little distance – you can get very interesting results, so it is worth experimenting).

Being now aware of the three factors that have impact on the depth of field, you might wonder what all this is actually for.

At the beginning I wrote that properly used depth of field can add an element of ‘magic’ in your photos, some artistry. One sharp-focus object in a photo draws our attention. You can find it useful when taking, for instance, photos of people or wedding rings, etc. But it will also work great in family photos, photos of plants around your house or children running in the garden. Depth of field is a really fun aspect of photography, and when properly used – it is certain to give your photo that ‘something.’

After a cold winter, spring is soon to knock on our door. It is worth grabbing a camera, going for a walk with your family and taking some photos – to not only practise the use of the exposure triangle described in the winter issue, but also, having now increased your knowledge, to experiment with different depth of field settings. A few photos with ‘sharp’ family members and blurred background will definitely make you a very good photographer in the eyes of your family.

Spring is also a great time to photograph still life, landscapes and everything else that surrounds us. I strongly encourage you to do it. Myself, I am really looking forward to it! Show off your work by sending us your photos at biuletyn@pcc.eu



Der Zauber der Tiefe auf dem Foto

In der letzten Ausgabe der PCC Chem News habe ich Ihnen die Grundlagen der Fotografie in Form des Belichtungsdreiecks vorgestellt. Ich hoffe, dass Sie sich auf den Weg machen und einige interessante Fotos schießen konnten, und dass Ihnen das Belichtungsdreieck geholfen hat, die Grundlagen der Fotografie zu verstehen.

Lassen Sie uns in dieser Ausgabe unseres Magazins über die Schärfentiefe sprechen, denn sie ist es, die am häufigsten dafür sorgt, ein Foto stimungsvoll, originell und einzigartig zu machen. Wenn man die Schärfentiefe richtig einsetzt, kann man erreichen, dass das Abbild der Wirklichkeit auf dem Foto nicht unbedingt dem entspricht, was unsere Augen sehen, was einem Foto eine zusätzliche „magische“ Kraft verleiht.

Was ist eigentlich Schärfentiefe? Man kann sie definieren als einen bestimmten Entfernungsbereich vom Fotoapparat, innerhalb dessen die abgebildeten Objekte scharf erscheinen. Je größer dieser Entfernungsbereich, desto größer die Schärfentiefe und umgekehrt.

Wahrscheinlich wäre jeder Leser in der Lage, ein Bild herauszusuchen, das vom Vordergrund bis zum entferntesten Hintergrund scharf war. Außerdem kann sich sicher auch jeder Leser an ein Bild erinnern, auf dem nur ein Element scharf war. Warum war das auf diesen Fotos der Fall?

Die bereits erwähnte Schärfentiefe hängt von drei Faktoren ab: Brennweite des Objektivs, Blendenöffnung (über die ich in der letzten Ausgabe der PCC Chem News geschrieben habe) und Entfernung vom fotografierten Objekt.

Je länger die Brennweite, desto geringer ist die Schärfentiefe. So erreicht beispielsweise ein Objektiv mit einer Brennweite von 20 mm und einer Blende von f/4 eine größere Schärfentiefe (das heißt, der Hintergrund hinter dem Motiv ist weniger unscharf) als ein 100 mm-Objektiv mit demselben Blendenwert (der Hintergrund hinter dem Motiv ist unscharf).

Der Parameter Blendenöffnung war Thema in der letzten Ausgabe unseres Magazins, ich möchte daher hier nur daran erinnern, dass neben der Regulierung des Lichteinfalls in die Kamera die Blende auch für die Schärfentiefe verantwortlich ist (je kleiner der Parameter "f", desto geringer die Schärfentiefe).

Der dritte Faktor, der die Schärfentiefe beeinflusst, ist die Entfernung vom fotografierten Objekt. Hier lautet die Abhängigkeitsbeziehung, dass die Schärfentiefe mit sinkendem Abstand ebenfalls sinkt. Am besten lässt sich das anhand der Makrofotografie veranschaulichen: eine Verschiebung der Kamera gegenüber dem fotografierten Gegenstand auch nur um wenige Millimeter entscheidet darüber, ob das Motiv scharf sein wird oder nicht, und wie groß die Schärfentiefe auf dem Foto ist. Und noch ein Beispiel: Manchmal kann es schwierig sein, ein Porträtfoto von einer Person zu machen, da der Hintergrund zu scharf ist und das Porträt daher uninteressant erscheint (besonders wenn der Hintergrund nicht sehr interessant ist). In diesem Fall genügt es, zum Fotografieren näher an die Person heranzugehen – der Hintergrund sollte dann deutlich unschärfer sein und die fotografierte Person vom Hintergrund „abgeschnitten“ wirken (denken Sie aber daran, dass es bei Verwendung eines Weitwinkelobjektivs zur Aufnahme von Porträts zu Verzerrungen des Gesichts kommen kann, wenn das Porträt aus zu geringer Entfernung aufgenommen wird – experimentieren Sie ruhig ein bisschen, denn so lassen sich interessante Effekte erzielen).

Da wir jetzt schon wissen, welche drei Faktoren Einfluss auf die Schärfentiefe haben, bleibt noch die Frage: Wozu das Ganze?

Eingangs habe ich geschrieben, dass die Schärfentiefe bei richtiger Verwendung unseren Fotos einen „Zauber“ und eine künstlerische Note verleihen kann. Ist nur ein scharfes Objekt auf dem Foto, zieht es die gesamte Aufmerksamkeit auf sich. Beispiele sind Porträts von Personen, Fotos von Trauringen etc. Diese Technik ist ideal für Familienfotos, Aufnahmen von Pflanzen im eigenen Garten oder von im Garten spielenden Kindern. Experimente mit der Schärfentiefe sind ein echt spannendes Thema in der Fotografie und können bei richtiger Verwendung Fotos mit sehr viel Charakter hervorbringen.

Nach einem kalten Winter wird bald der Frühling an unsere Fenster klopfen. Nehmen Sie Ihre Kamera, gehen Sie mit Ihrer Familie spazieren und machen Sie ein paar Fotos! Sie können dabei nicht nur das in der Winterausgabe beschriebene Belichtungsdreieck üben, sondern Ihre Fähigkeiten nun schon etwas erweitern und anfangen, Bilder mit unterschiedlicher Schärfentiefe aufzunehmen. Wenn Ihnen ein paar Familienfotos gelingen, auf denen die Familienmitglieder „scharf“ sind, der Hintergrund aber unscharf, wird Ihre Familie mit Sicherheit der Meinung sein, dass Sie ein sehr guter Fotograf sind.

Der Frühling ist auch eine Zeit, in der man Stilleben, Landschaften und alles, was uns umgibt, fotografieren kann. Legen Sie los, denn ich kann Ihre Bilder kaum erwarten! Wir freuen uns über Ihre Einsendungen an biuletyn@pcc.eu.

Przebiec cztery pasma górskie

i przesunąć kolejną granicę

13 października 2018 roku „biegowe wariaty” z PCC ULTRA RUNNERS postanowiły wystartować w biegu dookoła Kotliny Jeleniogórskiej. Historia biegu sięga 2004 roku, kiedy to ratownik Mateusz, siedząc przed dyżurką GOPR na Kopie i obserwując rozległą panoramę obejmującą Jelenią Górę, Kaczawy, Rudawy i Izery, rzucił: „Ciekawe, ile by zajęło obejście tego wszystkiego”. W październiku owego roku razem z dwoma kolegami postanowił sprawdzić. Nie udało im się dojść do końca, ale za rok mieli spróbować ponownie. Niestety w lutym 2005 roku Mateusz i Daniel zaginęli pod lawiną w Kotle Małego Stawu. Ale jego pomysł przetrwał, tamtego roku na trasę wyruszyły cztery osoby, po ponad 40 godzinach dwie doszły do mety. Sześć lat temu z przejścia wyodrębnił się bieg, a od trzech lat obie imprezy odbywają się w innych terminach.

12 października 2018 roku całe PCC ULTRA RUNNERS stało się w Jankuszykach, aby na drugi dzień podjąć wyzwanie. Trasa biegu wiedzie przez cztery pasma górskie: Karkonosze, Rudawy Janowickie, Góry Kaczawskie oraz Izerskie. Do wyboru trzy dystanse: 50, 80 i 137 kilometrów. Każdy na wymagającej trasie o znacznych przewyższeniach, ale w limitach czasowych pozwalających na cieszenie się pokonywanym dystansem. Kamil wystartował na trasie 50 kilometrów, Marcin – 80 kilometrów, a ja, Łukasz, Rafał i Irek – 137 kilometrów, gdzie trasa prowadziła między innymi przez szczyt Śnieżki. Niestety nie wszystkim udało się dotrzeć do celu. Marcin pechowo na 18. kilometrze skreślił staw skokowy i skończył udział na 21.

kilometrze. Irek przebiegł najbardziej widowiskową część trasy, czyli około 40 kilometrów granią Karkonoszy, i udał się na wesele (gdzie na pewno nie odpoczywał i bawił się do białego rana). Rafał z powodu wyziębienia organizmu i przeziębienia musiał zejść z trasy na 91. kilometrze (to jest właśnie magia Ultra, możemy być przygotowani i coś nie zagra, nie pójdzie po naszej myśli).

Dla mnie ten bieg był ogromną lekcją pokory, najbardziej szwankowała głowa, która od samego początku podpowiadała, abym nie startował, a na trasie szeptała, bym się poddał, chociaż nogi normalnie pracowały. A po biegu pierwszy raz nie myślałem co dalej, jakie wyzwanie, gdzie startować. Fizycznie czułem się dobrze, ale przez jakieś cztery następne dni nie mogłem patrzeć na rzeczy do biegania i knuć kolejnych planów. Ten

bieg to była jedna wielka walka z głową i próba pokonania swoich słabości. Wiadomo, że wiele z tych kryzysów pomogły zwalczyć przepiękne widoki, takie jak wschód słońca na grani Karkonoszy, widziany z gór Kaczawskich i oczywiście zdobycie królowej Karkonoszy, która na swej głowie nosi koronę ze spodków, czyli Śnieżki. Całe szczęście są już plany na kolejny sezon, przeprosiłem się z bieganiem i czas wrócić do treningów. A UltraKotlina wraz z jej każdym kilometrem nauczyła mnie jednego – nigdy się nie poddawać i pamiętać słowa Platona: **„Najważniejszym i największym triumfem człowieka jest zwycięstwo nad samym sobą”**.

Paweł Lis
Elektromonter
PCC Rokita



Trasa/Distance/Distanz:
137 kilometrów

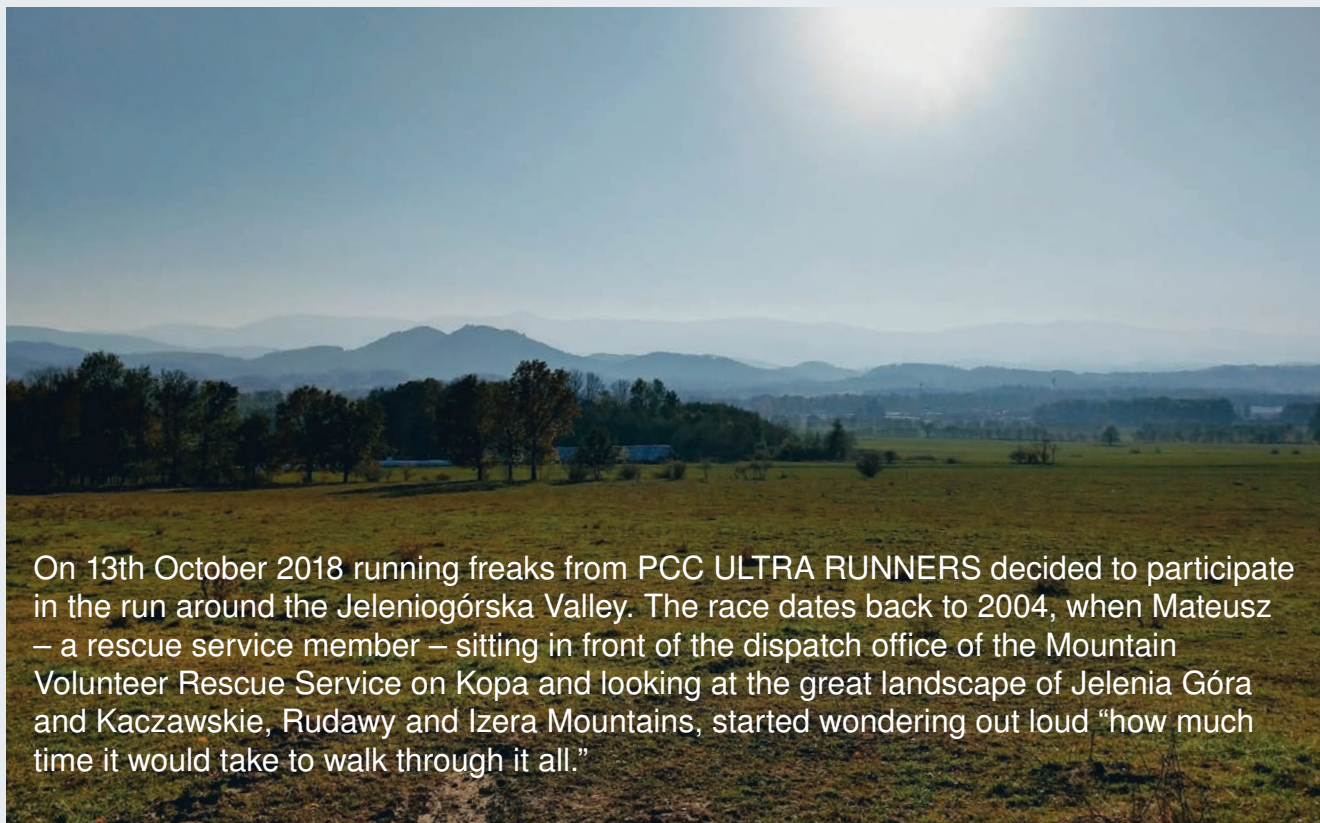
ŁUKASZ RAKOWSKI
czas/time/Zeit: 24 h 17 min 2 s

PAWEŁ LIS
czas/time/Zeit: 24 h 40 min 27 s

Trasa/Distance/Distanz:
50 kilometrów

KAMIL ZARZYCKI
czas/time/Zeit: 7 h 57 min 23 s 40 min 27 s

Run through four mountain ranges and move another boundary



On 13th October 2018 running freaks from PCC ULTRA RUNNERS decided to participate in the run around the Jeleniogórska Valley. The race dates back to 2004, when Mateusz – a rescue service member – sitting in front of the dispatch office of the Mountain Volunteer Rescue Service on Kopa and looking at the great landscape of Jelenia Góra and Kaczawskie, Rudawy and Izera Mountains, started wondering out loud “how much time it would take to walk through it all.”

In October of that year, together with two friends, he decided to check exactly that. They didn't manage to cover the entire distance, but they did try again next year. Unfortunately, in February 2005, Mateusz and Daniel disappeared under an avalanche in the Mały Staw Basin. But the idea survived – that year four people set out on that route, and after more than 40 hours two of them reached the finish line. Six years ago, the walk gave rise to the race, and for three years now both events have been taking place, though on different days.

On 12th October 2018, the entire PCC ULTRA RUNNERS team came to Jakuszyce to take up the challenge on the next day. The route runs through four mountain ranges: Karkonosze, Rudawy Janowickie, Kaczawskie Mountains and Izera Mountains. There are three distances to choose from: 50, 80 and 137 km. Each of them on a demanding route with steep elevations, but also with time limits that allow participants to actually enjoy them. And so, Kamil chose the 50

km route, Marcin the 80 km one, and me, Łukasz, Rafał and Irek – the 137 km route that meant, among others, going to the top of Śnieżka Mountain. Unfortunately, not everyone managed to reach the finish line. Marcin, who was in the 80 km run, was unlucky enough to twist an ankle at the 18th kilometre and was therefore forced to finish the race at the 21st km. Irek ran the most spectacular part of all the routes – about 40 km of the Karkonosze Ridge, after which he went to a wedding reception (where his wife probably didn't let him rest and where he partied till early morning hours). Due to a cold, Rafał had to finish the run at the 91st km (this is the nature of an ultra-race, you can be as prepared as possible, but if even one little problem arises, something goes wrong and...). For me, this race was a huge lesson in humility. The biggest problem was my mind, which tried to convince me not to participate in this race from the very beginning, and on the route kept repeating that I should simply give up, even though my legs were working just fine. And after the race, for the

first time ever, I didn't think about the next event, the next challenge, the next race. Physically, I felt fine, but for the next four days I couldn't even look at my running gear, not to mention make plans for future events. This race was a huge battle against my own mind, an attempt to overcome my own weaknesses. I know that many of my crises along the way were overcome thanks to the beautiful views, such as the sunrise over the Karkonosze Ridge, or the sunset above it, observed from the Kaczawskie Mountains, but of course, reaching the top of the most important mountain of the Karkonosze range, the ‘queen’ with a crown of saucers – the one and only – Śnieżka, helped, too. Fortunately, I've already made plans for the next season. I said hello to my running gear again, it's time to get back to training. Every kilometre of this ultra-race, though, taught me one thing – never give up, just remember Plato's words: **“The first and greatest victory is to conquer yourself.”**

Ein Lauf über vier Gebirgszüge: Die Grenzen sind neu abgesteckt

Am 13. Oktober 2018 beschlossen unsere laufbesessenen PCC ULTRA RUNNERS, am Lauf rund um den Hirschberger Kessel (Kotlina Jeleniogórska) teilzunehmen. Die Geschichte dieses Laufs geht auf das Jahr 2004 zurück, als Rettungssanitäter Mateusz vor dem Dienstzimmer der Bergrettung GOPR auf der Kleinen Koppe (Kopa) sitzt, den Blick über das weite Panorama über Hirschberg (Jelenia Góra) hinweg zum Bober-Katzbach-Gebirge (Góry Kaczawskie), dem Landeshuter Kamm (Rudawy) und dem Isergebirge (Góry Izerskie) schweifen lässt und auf eine Idee kommt: „Wie lange würde man wohl brauchen, um einmal diese ganze Runde zu laufen?“

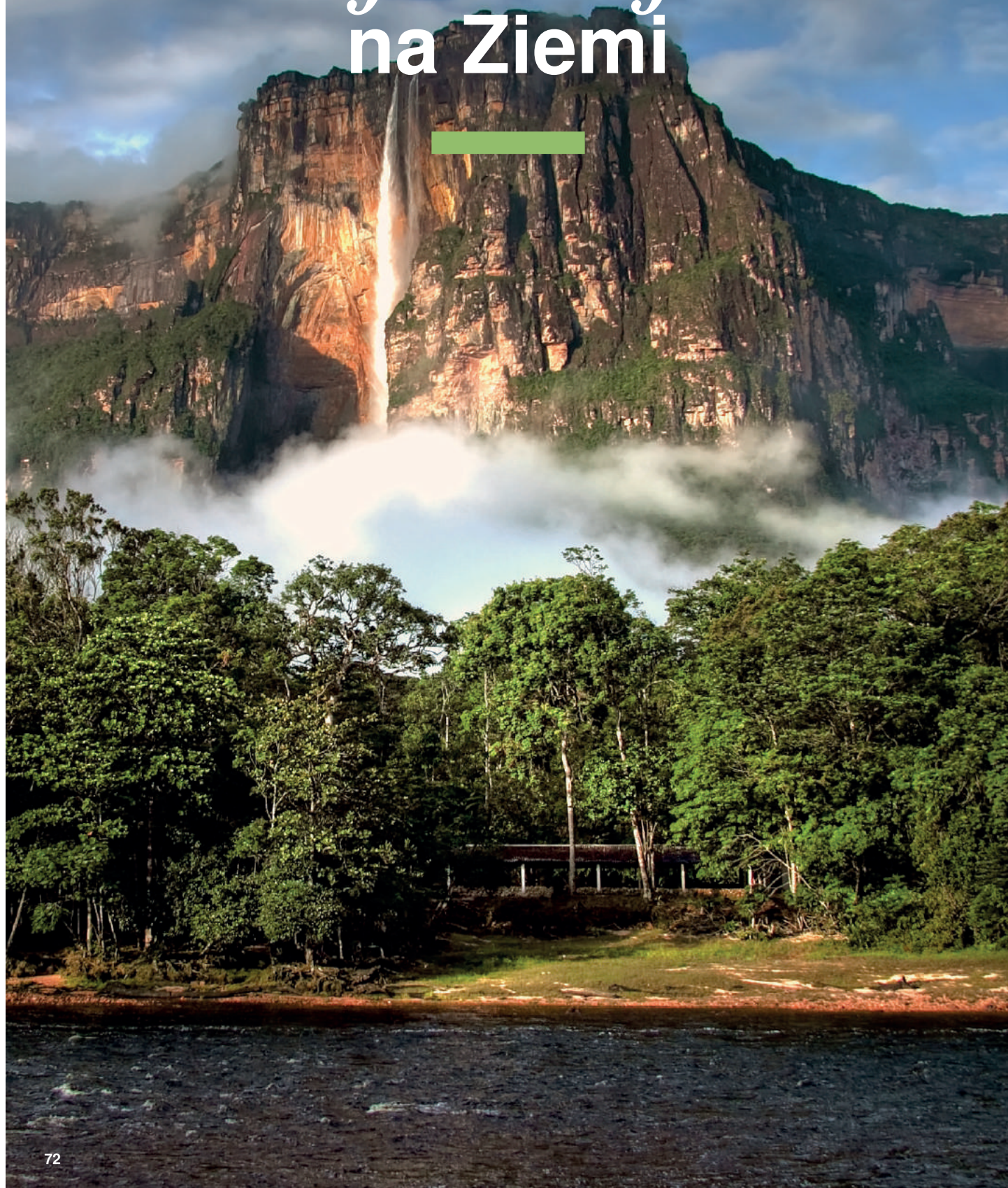
Im Oktober desselben Jahres beschloss er, das zusammen mit zwei Kumpels auszuprobieren. Sie schafften es nicht ganz, beschlossen aber, es ein Jahr später noch einmal zu versuchen. Tragischerweise kamen Mateusz und Daniel im Februar 2005 im Riesengebirge unter einer Lawine im Talkessel am Kleinen Teich (Mały Staw) ums Leben. Aber seine Idee überlebte, und in jenem Jahr machten sich vier Leute auf den Weg, von denen zwei nach 40 Stunden ins Ziel kamen. Vor sechs Jahren wurde aus der Wanderung ein Lauf ausgegliedert, und seit drei Jahren finden beide Veranstaltungen zu unterschiedlichen Terminen statt.

Am 12.10.2018 kam die gesamte Mannschaft der PCC ULTRA RUNNERS nach Jakuszyce, um sich am nächsten Tag der Herausforderung zu stellen. Die Strecke führt über vier Gebirgszüge: Riesengebirge, Landeshuter Kamm, Bober-Katzbach- und Isergebirge. Zur Auswahl stehen drei Distanzen: 50, 80 und 137 km. Alle auf einer anspruchsvollen Route mit erheblichen Höhenunterschieden, aber mit Zeitlimits, bei denen man die Strecke noch genießen kann. Und so startete Kamil auf der 50 km langen Strecke, Marcin über 80 km und Łukasz, Rafał, Irek und ich über die volle Distanz von 137 km, die unter anderem über den Gipfel der Schneekoppe führte. Leider kamen nicht alle ins Ziel. Marcin, der für die 80-km-Distanz gestartet war, verstauchte sich an km 18 unglücklich das Sprunggelenk und schied bei km 21 aus. Irek lief den spektakulärsten Teil der Route, das heißt die ca. 40 km auf dem Riesengebirgskamm, und ging dann zu einer Hochzeit (wo dann sicherlich seine

Frau beim Tanz bis zum Morgengrauen dafür sorgte, dass er sich nicht zu sehr ausruhte). Rafał musste wegen Unterkühlung und einer Erkältung bei km 91 aufgeben (das ist halt der Zauber von Ultraläufen: Man kann super vorbereitet sein, aber dann läuft etwas nicht so, wie man es sich vorgestellt hat, und...). Für mich war dieser Lauf eine große Lektion in Demut. Das Schlimmste an diesem Lauf war der Kopf, der mir von Anfang an sagte, ich solle gar nicht erst antreten, und mir auf der Strecke zuflüsterte, ich solle doch aufgeben, obwohl die Beine ganz normal ihre Arbeit taten. Und nach dem Rennen dachte ich zum ersten Mal nicht sofort: Wohin als Nächstes, was soll ich mir vornehmen, bei welchem Lauf antreten? Körperlich ging es mir gut, aber die nächsten vier Tage konnte ich keine Laufsachen sehen oder neue Pläne schmieden. Dieser Lauf war ein einziger Kampf mit der Moral, um die eigene Schwäche niederzukämpfen. Klar haben die schönen Aussichten dazu beigetragen, viele dieser Krisen zu besiegen, wie z. B. der Sonnenaufgang auf Riesengebirgskamm, der Blick vom Bober-Katzbach-Gebirge auf die hinter dem Riesengebirgskamm versinkende Sonne, und natürlich der Aufstieg auf die Schneekoppe, die Königin des Riesengebirges mit ihrer Krone aus Untertassen. Mittlerweile gibt es zum Glück wieder Pläne für die nächste Saison, ich habe mich mit dem Laufen ausgesöhnt, und es ist Zeit, wieder ans Training zu gehen. Aber der „Ultra Kotlina“ hat mich bei jedem Kilometer eines gelehrt: Gib niemals auf und denke Platons Worte: **Der wichtigste und größte Triumph des Menschen ist der Sieg über sich selbst.**



Moje miejsce na Ziemi



Mój piękny kraj – Wenezuela – jest uroczym państwem położonym na północy Ameryki Południowej, ulokowanym wyjątkowo szczęśliwie nad Morzem Karaibskim. Wenezuela graniczy z Kolumbią, Gujaną oraz Brazylią, a dzięki rozwojowi gospodarczemu w latach 60. znana jest jako jeden z najbardziej zurbanizowanych krajów Ameryki Łacińskiej.



W tamtych latach Wenezuela była jednym z tych krajów Ameryki Łacińskiej, które najszerszej otworzyły swoje drzwi dla imigrantów, przyjmując tysiące ludzi z całego świata, bez względu na ich rasę, wyznanie, poglądy czy preferencje polityczne. Czyni to dziś Wenezuela krajem o zróżnicowanym narodzie, mieszkanką kultur i zwyczajów.

W rezultacie charakteryzują nas nasza ciepła natura i bliskość, bez żadnych „filtrów”. Jesteśmy zatem narodem o wysokim poczuciu gościnności i niezwykle dużej zdolności do nawiązywania nowych znajomości, nawet z kimś, kogo dopiero poznaliśmy.

Dzięki swojemu położeniu kraj jest bardzo zróżnicowany pod względem biologicznym i zajmuje siódme miejsce na światowej liście państw o największej liczbie gatunków. Jednocześnie dysponujemy wystarczającymi zasobami naturalnymi, takimi jak: złoto, boksyt, żelazo, węgiel, perły czy zasoby hydroelektryczne, oraz największymi rezerwami ropy i gazu na świecie.

Wielkie postacie historii Ameryki Łacińskiej urodziły się właśnie w Wenezueli, wśród nich osoba, o której absolutnie muszę wspomnieć – Simón Bolívar. Przez wiele lat Wenezuela, podobnie jak wiele innych krajów Ameryki Łacińskiej, była hiszpańską kolonią zdominowaną przez interesy królestwa hiszpańskiego. Jednak Bolívar – swoją wizją i swoim przywództwem – wyznaczył nowy bieg historii, mając na celu osiągnięcie niezależności kolonii od hiszpańskiej części Ameryki.

Znany jest jako wyzwoliciel Ameryki, dzięki bowiem swojej determinacji i odwadze doprowadził do absolutnego

wydalenia oddziałów armii Ferdynanda VII z Ameryki Południowej, osiągając definitywną niezależność Wenezueli, Panamy, Kolumbii, Ekwadoru, Peru i Boliwii. Ciekawostką jest to, że był prezydentem pięciu z sześciu tych krajów! Obecnie, na cześć naszego bohatera narodowego, walutę Wenezueli stanowi właśnie boliwar.

Wenezuela znana jest także jako kraj najpiękniejszych kobiet na świecie. Potwierdzone to zostało przez największą wyspecjalizowaną społeczność w świecie międzynarodowych konkursów piękności (Global Beauties), która umieściła nasz kraj na szczycie listy ze względu na największą liczbę tytułów uzyskanych w międzynarodowych konkursach.

Ponadto mamy najlepszą pogodę na świecie – tropikalny klimat, w zasadzie ciepły, ze stabilną temperaturą i obfitymi opadami przez cały rok. Dlatego też są u nas tylko dwie pory roku: zima, czyli pora deszczowa (od maja do listopada), i lato – pora sucha (od grudnia do kwietnia), z minimalną różnicą temperatur między nimi i średnią roczną temperaturą na poziomie 26°C. Oznacza to, że dzięki wspaniałemu klimatowi możesz odwiedzać nasz kraj o każdej porze roku.

Położenie Wenezueli nad Morzem Karaibskim pozwala nam cieszyć się ciepłymi plażami, krystalicznie czystymi wodami i obfitą roślinnością, głównie palm kokosowych, ale nie tylko. Wszystko to czyni nasz kraj wręcz rajem na ziemi, idealnym do kąpieli, nurkowania czy uprawiania sportów wodnych, takich jak windsurfing czy kitesurfing.

Jednym z najciekawszych regionów jest niewątpliwie ten na południu kraju, gdzie znajduje się rzeka Orinoko. To jedna z najważniejszych rzek Ameryki Połu-

dniowej, znana jako trzecia co do wielkości rzeka na świecie, zaraz po Amazonce i Kongo. Inne ciekawe miejsce to La Gran Sabana – region spłaszczonych gór (zwanych Tepuyes), z którego zobaczyć można spektakularne wodospady, takie jak Santo Angel – największy naturalny wodospad na świecie, o wysokości blisko 1000 metrów. Kolejną ciekawostką jest to, że ten imponujący cud natury był inspiracją dla twórców filmu UP.

To magiczne połączenie wspaniałych ludzi oraz pięknych i różnorodnych terenów czyni Wenezuelę wyjątkowym miejscem, które po prostu musisz odwiedzić pewnego dnia.

Jednak mimo że urodziłem się i mieszkam w jednym z najpiękniejszych krajów świata, postanowiłem wziąć moją rodzinę w podróż poza mój kraj w poszukiwaniu możliwości spełnienia osobistych, zawodowych i naukowych marzeń. Zaprowadziło nas to do Polski, do Wrocławia – niesamowitego miasta o szczególnym uroku, niezwykle międzynarodowego miejsca, pełnego przyjaznych ludzi, gdzie otrzymaliśmy wspaniałą możliwość interakcji z różnymi kulturami, co pozwoliło nam ogromnie się rozwijać.

Po 10 miesiącach pracy w PCC Rokita muszę powiedzieć, że to wielki zaszczyt być pierwszym Wenezuelczykiem pracującym dla firmy z grupy PCC. Czuję ogromną radość z pracy w tak profesjonalnym towarzystwie, z ludźmi, którzy dążą do zbudowania silnej pozycji PCC na rynku międzynarodowym, podkreślając jednocześnie polski talent i pomysłowość.

Cleyver Matusalen
Sales Specialist
PCC Rokita

My Place on Earth

My beautiful country – Venezuela – is a lovely nation located in the north of South America, with a privileged and unique location in front of the Caribbean Sea. It shares borders with Colombia, Guyana and Brazil, and it is known as one of the most urbanised countries in Latin America thanks to the economic development experienced during the 60s.

In those years, we were one of the countries in Latin America that most opened its doors to receive thousands of migrants from all over the world, without distinction of race, creed, religion or political tendencies. Which today makes its people a very varied mix of cultures and customs.

As a result of this, our idiosyncrasy is characterised by being very warm and close without filters, with a high sense of hospitality and an ultra-powerful ability to make friends even with someone we have just met.

Thanks to its location, the country has a very high biodiversity and ranks 7th in

the world list of nations with the highest number of species. Simultaneously, we have enough natural resources, such as gold, bauxite, iron, coal, pearls, hydro-electric resources and the largest oil and gas reserves in the world.

Great figures of Latin American history were born in Venezuela, among them a person I absolutely must mention – Simón Bolívar; since for many years, as many other Latin American countries, Venezuela was a Spanish colony dominated by the interests of the Spanish kingdom. But this man marked the course of history with his vision and leadership, to achieve the independence of the colonies of Spanish America.



tests (Global Beauties), where we appear at the top of the list, due to the greater number of titles obtained in international competitions.

Also, we have the best weather in the world – a tropical climate, basically, with warm, stable temperatures and abundant rainfall throughout the year. Therefore, there are only two seasons: winter which is the rainy season (from May to November) and summer – or dry – season (from December to April), with the minimal thermal differences between these, placing the average annual temperature at 26°C. That is why, thanks to its magnificent climate, you can visit the country at any time of the year.

Its location in front of the Caribbean Sea allows us to enjoy warm beaches, crystal clear waters and abundant vegetation, mostly surrounded by coconut trees and palm trees that make us feel like in an earthly paradise, perfect for bathing, diving, or in some cases practicing water sports like windsurfing or kitesurfing.

Another of the most interesting regions is undoubtedly the one in the south of the country, where the Orinoco River can be found. It is one of the most important rivers in South America, known as the third largest river in the world, after the Amazon and the Congo. In addition, there is also La Gran Sabana, a region of flattened top mountains (called

Tepuyes) from which you can see spectacular waterfalls, such as the Santo Angel, which is the largest natural waterfall in the world, with a height close to 1000 meters. Another curious fact is that this impressive wonder of nature, was the inspiration for the creators of the film UP.

This magical combination of wonderful people, accompanied by its variety of beautiful places, makes Venezuela a unique place in the world, one you must visit someday.

However, despite having been born and having lived in one of the most beautiful countries in the world, I decided to take a new journey with my family to a place outside of my country, looking forward to fulfilling personal, professional and academic dreams; that is why we came to Wrocław, Poland, an amazing city with a particular charm, extremely international and full of friendly people, where we have had the wonderful opportunity to interact with different cultures, which has allowed us to grow enormously.

Finally, after 10 months of working for PCC Rokita, I must say that I am extremely honoured to be the first Venezuelan working for one of the group's companies. I feel immensely happy to work with such professional people, that strive to build a strong position of PCC in the international market, highlighting Polish talent and inventiveness.

He is known as the liberator of America, thanks to his determination and courage because he promoted, fought and led efforts to achieve the absolute expulsion of the troops of Fernando VII's army from South America, achieving the definitive independence of Venezuela, Panama, Colombia, Ecuador, Peru and Bolivia. A curious fact is that he was the president of 5 of these 6 countries! Nowadays, our currency is the Bolivar in honour of our national hero.

Another curious fact is that we are known as the country of the most beautiful women in the world. This is ratified by the largest specialised community in the field of international beauty con-



Mein Platz auf der Erde

Mein schönes Land – Venezuela – ist ein zauberhafter Flecken Erde im Norden Südamerikas und liegt in außerordentlich vorteilhafter Lage an der Karibikküste. Venezuela grenzt an Kolumbien, Guyana und Brasilien und ist dank der wirtschaftlichen Entwicklung in den 60er Jahren eines der am stärksten urbanisierten Länder Südamerikas.

Venezuela gehörte in jenen Jahren zu den Ländern Lateinamerikas, die ihre Türen am meisten für Einwanderer öffneten und tausende Menschen aus der ganzen Welt ohne Ansehen von Rasse, Glauben, Weltanschauung oder politische Überzeugung aufnahmen. Das hat Venezuela zu einer der Nation der Vielfalt gemacht, einer Mischung von Kulturen und Bräuchen. Charakteristisch für uns sind unser warmherziges Naturell und unsere ungefilterte Offenheit. Wir sind daher eine sehr gastfreundliche Nation und knüpfen sehr leicht neue Kontakte, auch mit jemandem, den wir gerade erst kennengelernt haben.

Dank seiner Lage ist zeichnet sich unser Land durch eine sehr große biologische Vielfalt aus und rangiert weltweit auf Rang 7 der Länder mit der größten Artenvielfalt. Gleichzeitig verfügen wir über ausreichend Naturressourcen wie Gold, Bauxit, Eisen, Kohle, Perlen und Wasserkraft sowie über die größten Öl- und Gasreserven der Welt.

Aus Venezuela stammen große Persönlichkeiten der Geschichte Lateinamerikas, darunter eine Person, die ich unbedingt erwähnen muss: Simón Bolívar. Wie viele andere Länder Südamerikas war Venezuela lange Zeit spanische Kolonie und wurde als solche von den Interessen des Königreichs Spanien dominiert. Bolívar war es, der mit seiner Vision und seiner Führungsstärke Geschichte schrieb und das Ziel verfolgte, die Unabhängigkeit der Kolonie vom spanischen Teil Amerikas zu erkämpfen.

Man nennt ihn auch den Befreier Amerikas, weil er mit Entschlossenheit und Mut die Bemühungen und den Kampf um die vollständige Vertreibung der Truppen Ferdinands VII aus Südamerika vorantrieb und die endgültige Unabhängigkeit Venezuelas, Panamas, Kolumbiens, Ecuadors, Perus und Boliviens erreichte. Interessant ist auch, dass er Präsident von 5 dieser 6 Länder war! Heute heißt zu Ehren unseres Nationalhelden die Landeswährung Venezuelas „Bolívar“.

Nicht unerwähnt soll auch bleiben, dass Venezuela als das Land mit den schönsten Frauen der Welt bekannt ist: Immerhin erkannte die Fachgemeinde unserem Land in internationalen Schönheitsbewerben wie den Global Beauties Awards die größte Anzahl an Titeln zu. Außerdem haben wir das beste Wetter der Welt – tropisches Klima, eigentlich immer warm mit stabilem Klima und reichlich Niederschlag das ganze Jahr hindurch. Deshalb haben wir auch nur zwei Jahreszeiten: den Winter, das heißt die Regenzeit (von Mai bis November) und den Sommer, also die Trockenzeit (von Dezember bis April) mit minimalen Temperaturunterschieden und einer Jahresdurchschnittstemperatur von 26°C. Dank unseres herrlichen Klimas kann man unser Land zu jeder Jahreszeit besuchen.

Dank die Lage an der Karibikküste kann man die warmen Strände, kristallklares Wasser und üppige Vegetation mit vielen Kokospalmen und anderen Gewächsen genießen. All das macht unser Land zu einer Art Paradies auf Erden – ideal zum Baden und Tauchen



oder für Wassersportarten wie Windsurfen oder Kitesurfen.

Zu den interessantesten Regionen zählt zweifellos der Süden des Landes mit dem Fluss Orinoco. Er gehört zu den größten Flüssen Südamerikas und gilt als drittgrößter Strom der Welt gleich nach dem Amazonas und dem Kongo. Ein weiterer interessanter Ort ist La Gran Sabana – eine Landschaft von Tafelbergen (den sogenannten Tepuyes), die spektakuläre Wasserfälle zu bieten hat, zum Beispiel den Santo Angel als den größten natürlichen Wasserfall der Welt mit einer Höhe von fast 1.000 Metern. Wussten Sie, dass sich die Macher des Films UP von diesem beeindruckenden Naturwunder inspirieren ließen?

Diese magische Verbindung aus großartigen Menschen und schöner, vielfältiger Natur macht Venezuela zu einem einzigartigen Ort, den Sie einfach unbedingt einmal besuchen müssen.

Und doch – obwohl ich in einem der schönsten Länder der Welt geboren wurde und dort gelebt habe, beschloss ich, auf der Suche nach der Erfüllung meiner persönlichen, beruflichen und wissenschaftlichen Träume mit meiner Familie in die weite Welt zu ziehen. Es verschlug uns nach Polen, nach Wrocław – eine tolle Stadt mit einem besonderen Charme und einen sehr internationalen Ort voller freundlicher Menschen, wo wir die großartige Gelegenheit erhielten, mit unterschiedlichen Kulturen in

Kontakt zu treten, was für uns einen enormen Gewinn bedeutet.

Nach 10 Monaten bei PCC Rokita muss ich sagen, dass es für mich eine große Ehre ist, der erste Venezolaner zu sein, der für ein Unternehmen der PCC-Gruppe arbeitet. Ich bin sehr glücklich, in einem so professionellen Umfeld arbeiten zu dürfen, mit Menschen, die sich für eine starke Position der PCC auf dem internationalen Markt einsetzen und gleichzeitig typisch polnisches Talent und Einfallsreichtum unter Beweis stellen.



Lubisz robić zdjęcia? Masz duszę artysty?

Jeśli tak, ten konkurs
jest skierowany
właśnie do Ciebie!

Biuro Ochrony Środowiska
zaprasza wszystkich pracowników
Grupy PCC do udziału w konkursie
fotograficznym. Uchwycić piękno polskiej
fauny i flory i zostać współtwórcą
firmowego kalendarza!



Więcej
szczegółów
już wkrótce
na plakatach
i Portalu.

Zimowe roztrenowanie i wielka radość na mecie!



Zimowe roztrenowanie, czyli niebieganie przez prawie cały grudzień, spowodowało u mnie lekkie rozleniwienie. Święta, sylwester i brak diety dodatkowo potęgowały niechęć do zawiązania butów i biegania. Ale gdy przyszedł 12 stycznia, nie miałem wyjścia – za kilka godzin miał się rozpocząć Górski Zimowy Maraton Ślęzański.

Ślęza jest moją ulubioną górą. Czasami jeździmy z chłopakami tam potrenować – można zrobić na niej mocniejszy trening ze stromymi zbiegami po ostrych i śliskich kamieniach, jak i potrenować zbieg i podbieg na mniej ekstremalnej, bardziej szutrowej trasie.

Trasa górskiego maratonu liczyła 43 kilometry i dwie pętle po masywie góry Ślęży, z czego pierwsza jest dłuższa, ciągnąca się powoli, stopniowo pod górę, żeby przy drugiej pętli na krótszym, za to bardziej pionowym profilu do końca wyczerpać ostatnie zapasy energii w mięśniach u biegaczy. Z tą trasą przyszło się zmierzyć Rafałowi Woźniakowi, Pawłowi Lisowi i mnie z PCC ULTRA RUNNERS.

Po wyżej wymienionym roztrenowaniu nie za bardzo miałem chęci startowania w zawodach. Pojechałem od niechcienia, bo już byłem zapisany, opłaciłem start. Ale Ślęza to moja góra! Kiedy ją zobaczyłem, od razu poczułem adrenalinę i wiedziałem, że nie będę żałował. Atmosfera startu, przebywanie wśród biegowej braci robi swoje, a człowiek czuje się jak w domu i zapomina, że jeszcze nie tak dawno chadzał w kapiach w ciepłym domu.

Wybiła godzina 9.00. Przyszedł czas startu. Blisko 400 osób, spory ścisk na początku trasy stanowiącym 10 kilometrów pod górę. Błoto po kostki połączone ze śniegiem daje nam mocno w kość, łydki aż „płoną”, a w głowie oczywiście myśl: „Po co mi to – mogłem jeszcze spać w domu”. Po tym lekkie wypłaszczenia, gdzie błotnista trasa zaczyna powoli zmieniać się w śnieżną – im wyżej, tym piękniej i dobiegamy na szczyt. Następnie zaczęliśmy długo oczekiwany zbieg w kierunku przełęczy Tapadła do podnóża Ślęży, żeby znowu pobiec chwilę pod górę w stronę Wieżerzycy, aby tam z kolei zacząć drugą, krótszą pętlę prowadzącą żółtym szlakiem obok wieży widokowej aż na szczyt. Stąd znowu trzeba było zbiec aż do mety, gdzie przy świetnej atmosferze można skosztować grzanego wina z miejscowej winnicy – to zdecydowanie najprzyjemniejszy moment biegu.

Po 43 kilometrach poczułem, że żyję, niczego nie żałowałem, byłem w odpowiednim miejscu. Gdybym podjął decyzję, że jednak zostaję w domu, bo jest zimno, nie chce mi się i tym podobne, wiem, że żałowałbym tego, a tak, mimo że byłem cały obolały, zmarznięty i nogi miałem jak kolki, zęgnąłem się ze Ślężą jako zwycięzca – do zobaczenia za rok, moja góro!

Łukasz Rakowski
Aparatowy
PCC EXOL

Winter Cool-Down and Great Joy at the Finish Line!

Winter cool-down, which means not running for almost entire December, brought about some laziness. Christmas, New Year's Eve and a far-from-ideal diet only added to my reluctance to put on my running shoes and get back on the track. But when 12th January arrived, I had no choice – in a few hours the “Winter Ślęza Mountain Marathon” was to begin.

Ślęza is my favourite mountain, and it is located near our town. Sometimes me and the boys go there to train – you can have a tougher training there, given its steep slopes and sharp and slippery stones, or train running up- and downhill on a less extreme, more gravel route.

The route of the Mountain Marathon goes for 43 kilometres, two loops around

the Ślęza Mountain, the first one stretching slowly, gradually uphill to the second, shorter – but more vertical and exhausting – one, draining all the remnants of energy left in runners' muscles. It was me, Rafał Woźniak and Paweł Lis from PCC ULTRA RUNNERS who faced this route.

After the above-mentioned cool-down, I didn't really feel like competing. I went there without much expectation, and

just because I had already confirmed my participation and paid for it. But Ślęza is my mountain! When I saw it, I immediately felt adrenaline level rising and I knew that I wouldn't regret it. The atmosphere of the competition and being with one's running buddies make you feel at home, make you forget that it wasn't that long ago when you were walking around your warm house in slippers.

It's 9 o'clock – time to stand at the start line. Nearly 400 people at the line, quite a crowd at the beginning of a race with 10 km uphill. Ankle-deep mud mixed with snow is giving us a hard time, and I can really feel my calves burn, and that thought in my head, of course: “why am I doing this, if I could be at home in my bed?” After that, some flatter terrain, where the muddy route was gradually more and more snow-covered – the higher we got, the more beautiful it was, and finally, we reached the top. Then, we started a long-awaited downhill run towards the Tapadla Pass, to the foot of Ślęza, to then go uphill again in the direction of Wieżyca and start the second, shorter loop going from Wieżyca along the yellow trail, by the observation tower, to the top. Finally, downhill again to the finish line, where – in great company – we could have some mulled wine from a local vineyard – this was undoubtedly the most pleasant moment of the race.

After 43 kilometres I felt really “alive.” I didn't regret anything – I was in the right place. If I'd made the decision to stay at home, whether “because it was cold” or “I didn't feel like going” or whatever other reason, I know I would have regretted it. Even though I was very sore and cold, and my legs were really stiff, I said goodbye to Ślęza as a winner – see you





Winterliche Trainingspause und große Freude am Ziel!

Die winterliche Trainingspause – ich war fast den ganzen Dezember nicht gelaufen – hatte mich etwas faul werden lassen. Weihnachten, Silvester und Diätverzicht machten die Unlust, die Laufschuhe zu schnüren, nur noch größer. Aber dann kam der 12. Januar, und ich hatte keine Wahl – in einigen Stunden würde der „Winter-Bergmarathon an der Ślęza“ beginnen.

Die Ślęza (dt. Zobten) ist mein Lieblingsberg. Manchmal fahre ich mit den Jungs zum Trainieren dorthin: man kann dort recht intensiv trainieren, mit steilen Abstiegen über spitze und rutschige Steine und dem Anstieg auf einem weniger extremen Schotterweg.

Die Bergmarathon-Strecke war 43 Kilometer lang, zwei Runden durch das Zobten-Massiv. Die erste war länger und schraubte sich ganz allmählich nach oben, während die zweite kürzer war, aber dafür deutlich steiler, um auch die letzten Energiereserven aus den Muskeln der Läufer herauszuholen. Von den PCC ULTRA Runners waren Rafał Woźniak, Paweł Lis und ich angetreten, um diese Strecke zu meistern.

Nach der oben erwähnten Trainingspause war ich nicht allzu erpicht auf den Lauf. Ich fuhr lustlos hin, weil ich bereits eingeschrieben war und meinen Startplatz bezahlt hatte. Aber schließlich ist die Ślęza mein Berg! Und als ich sie dann sah, fühlte ich sofort das Adrenalin und wusste, dass ich es nicht bereuen würde. Die Atmosphäre am Start und die Anwesenheit der Laufkumpels tun das Ihrige – sogleich fühlt man sich wie Hause und vergisst, dass man vor nicht allzu langer Zeit noch in Pantoffeln durch die warme Wohnung geschlurft ist.

Es schlug 9:00 Uhr. Wir starteten. Fast 400 Leute, es ist recht eng am Anfang der Strecke, einem 10 km langen Anstieg. Schlamm und Schneematsch bis zu den Knöcheln machen uns schwer zu schaffen, meine Waden brennen wie Feuer, und im Kopf dreht sich natürlich der Gedanke: „Warum tue ich mir das an – ich könnte noch schön im Bett liegen und schlafen!“ Dann endlich geht es weniger steil voran, und aus dem Schlamm unter den Füßen wird Schnee. Je höher wir kommen, desto schöner wird es, dann ist der Gipfel erreicht. Von hier begannen wir den lange erwarteten Abstieg Richtung Tapadła-Sattel zum Fuß der Ślęza, um dann wieder bergauf Richtung Wiezierzycza zu laufen, wo die zweite, kürzere Runde beginnt. Sie führt von der Wiezierzycza über den gelb markierten Weg beim Aussichtsturm bis auf den Gipfel und von dort wieder bergab bis zum Ziel, wo es bei toller Atmosphäre Glühwein vom lokalen Weingut zu verkosten gab – das war definitiv der schönste Moment des Laufes.

Nach 43 Kilometern „spürte ich, dass ich lebe“ – ich bereute nichts und war am richtigen Ort. Wenn ich beschloßen hätte, zu Hause zu bleiben, „weil es kalt ist, weil ich keine Lust habe“ und was weiß ich noch – ich hätte es bereut. Auch wenn mir alles weh tat, ich fror und sich meine Beine wie Holzpfähle anfühlten, verabschiedete ich mich von der Ślęza als Sieger – auf Wiedersehen im nächsten Jahr, mein Berg!

*Wśród
klasztornych
murów*

Zlokalizowana w województwie dolnośląskim, u stóp jednej z najstarszych przepraw rzecznych przez Odrę, w odległości około 20 kilometrów od siedziby PCC Rokita, leży malownicza wieś Lubiąż. Zdecydowanie nie jest to miejsce, wobec którego można przejść obojętnie, a to za sprawą prawdziwej perły śląskiego baroku

– największego opactwa cystersów na świecie.

Na początku dziejów klasztoru zamieszkiwał tam zakon benedyktynów, który wybudował kościół św. Jakuba. Zakon opuścił jednak Lubiąż i 16 sierpnia 1163 roku książę Bolesław I Wysoki sprowadził do klasztoru z Pforty nad Saalą w Turyngii cystersów, zwanych białymi mnichami. Zakon w swojej historii wydał około 850 błogosławionych i świętych, a miejscowości, w których zakładał opactwa, wiele zyskiwały dzięki rozwijającym przez zakonników rolnictwie, rzemiośle czy medycynie. Klasztor w Lubiążu stanowił w wiekach średnich ważny ośrodek naukowy i piśmienniczy, w którym powstały między innymi „Kronika książąt polskich”, „Katalog biskupów wrocławskich” czy „Roczniki lubiąskie”. W 1175 roku, z uwagi na liczne nadania prywatne oraz książęce, lubiąscy cystersi stali się jednymi z największych posiadaczy ziemskich na całym Śląsku.

Lubiąski klasztor oprócz tego, iż nosi zaszczytny tytuł największego opactwa cystersów, to równocześnie zajmuje drugie miejsce wśród największych obiektów sakralnych na świecie. Wielkość klasztoru z pewnością przełożyła się na ogrom pracy i pieniędzy, które wręcz nieprzerwanie muszą być inwestowane w obiekt. Wszak opactwo liczy ponad 600 okien (niewątpliwie jest więc co myć), 2,5 hektara powierzchni dachowej oraz posiada najdłuższą fasadę barokową na świecie o długości około 223 metrów. Oprócz samego klasztoru w skład opactwa wliczamy:

- bazylikę Wniebowzięcia NMP (1307–1340), która została wybudowana na fragmentach kościoła Wniebowzięcia z XII wieku. Bazylika to nieczynna już świątynia, która pełniła również funkcję mauzoleum Piastów Śląskich (spoczywa w jej kryptach między innymi Bolesław Wysoki). W podziemiach zachowało się także około 100 dobrze zachowanych mumii opatów i zakonników;
- pałac opatów (XVII/XVIII wiek);

- kościół św. Jakuba;
- zabudowania gospodarcze (między innymi browar, który był prowadzony przez zakonników).

W XV wieku, w okresie wojen husyckich, dla lubiąskich zakonników nastały ciężkie czasy. Kościoły i klasztor spłonęły, a po jego odbudowie doszło do poważnego konfliktu wewnętrznego wśród mnichów. Z tego powodu w 1492 roku zakonnicy zostali wygnani z klasztoru, a jego zabudowania zostały przejęte przez władze świeckie. Zakon powrócił jednak do Lubiąża w 1498 roku i aż do 1510 prowadzono zaawansowane prace budowlane mające na celu naprawę zniszczeń, które powstały na skutek wcześniej wspomnianej wojny oraz późniejszych zaniedbań. W czasie remontu, dzięki ufortyfikowaniu, klasztor zyskał funkcje obronne. Ponowne odrodzenie zakonu nie trwało jednak długo. Reformacja przyczyniła się do kolejnego upadku znaczenia zakonu i pogorszenia sytuacji finansowej. Negatywne konsekwencje przyniosła także wojna trzydziestoletnia, w czasie której okradziono archiwum oraz biblioteczne zbiory.

Koniec wojny przyniósł ze sobą kolejną próbę odnowienia klasztoru. Od 1649 roku rozpoczęto gruntowną przebudowę kompleksu na styl barokowy. W tym celu w roku 1660 ówczesny opat Arnold Freiberg sprowadził do Lubiąża sławnego śląskiego malarza barokowego – Michała Willmanna. Willmann mieszkał i tworzył w Lubiążu aż do śmierci. Jego dzieło Apoteoza Bohatera Cnót uświetniło sklepienie letniego refektarza. Dzięki zapewnieniu stabilności finansowej przez Freiberga kolejni panujący w opactwie opaci mogli w dalszym ciągu skupiać się na odbudowie i upiększaniu swojej siedziby. Największą inwestycją tamtych czasów był ogromny pałac opacki, który został wybudowany w latach 1681–1699. Liczył on aż 300 sal odznaczających się bogatym wystrojem. Wielkim przedsięwzięciem była również barokizacja kościoła Wniebowzięcia NMP.

Okres złotej ery lubiąskiego klasztoru skończył się w pierwszej połowie XVIII wieku wraz z przejściem władzy na ziemiach śląskich przez Prusy. W 1810 roku zakon został usunięty z Lubiąża, a cysterski majątek przejęto. Niestety w tym czasie sporo zabytków zniszczono, ponownie ograbiono bibliotekę, a w murach klasztoru zaczął działać szpital.

II wojna światowa także odbiła swoje smutne piętno na dziejach klasztornej kompleksu. Oprócz zniszczeń samej zabudowy dokonano dewastacji nawet w podziemiach klasztoru. Splądrowano tam trumny Piastów Śląskich, które prawdopodobnie zawierały cenne insygnia władzy królewskiej.

Od 1989 roku trwają nieustanne prace nad odrestaurowaniem kompleksu. Klasztorne mury są otwarte dla zwiedzających. Na terenie klasztoru organizowane są również cykliczne imprezy, takie jak Slot art festival czy koncerty w ramach Międzynarodowego Festiwalu Wratlavia Cantans. Wśród mieszkańców okolicznych miejscowości dużą popularnością cieszy się także urządzana pod koniec sierpnia inscenizacja historyczna pod nazwą „Oblężenie Klasztoru”.

Zachęcam do odwiedzenia klasztoru wiosną i latem, kiedy promienie słońca wpadają przez szyby wprost na posadzkę w przepięknej Sali Książęcej i, odbijając się od niej, tańczą delikatnie na zdobionych ścianach. Przyroda wokół budzi się do życia, a w cieniu klasztornych murów można bez trudu znaleźć wytchnienie od upału i zamyślić się nad historią tego wspaniałego miejsca.

Natalia Szumilas
Redakcja

Źródła:
www.lubiaz.pl/lubiaz/historia
www.fundacjalubiaz.org.pl
www.wikipedia.org

Within Monastic Walls

Located in the Lower Silesia region, at a distance of about 20 km from PCC Rokita's headquarters, at the foot of one of the oldest Odra river crossings, lies the picturesque village of Lubiąż. This is definitely not a place to be indifferent to, and it is so thanks to a real pearl of the Silesian Baroque – **the largest Cistercian abbey in the world.**



At the beginning, the monastery belonged to a Benedictine Order that built the church of St. James. However, they left it and on 16th August 1163, Duke Bolesław I the Tall brought to Lubiąż Cistercians called white monks from Pforta on Saale River in Thuringia. Throughout its history the Order has had about 850 blessed and saints, and the towns they established their abbeys in grew thanks to agriculture, crafts and medicine being developed by the monks. In the Middle Ages, the monastery in Lubiąż was an important scientific and writing centre in which, among others, The Chronicle of Polish Dukes, The Catalogue of Bishops of Wrocław and Annals of Lubiąż were created. In 1175, due to numerous private and princely assignments, the Cistercians from Lubiąż became one of the largest landowners in Silesia.

In addition to bearing the honourable title of the largest Cistercian abbey, the Lubiąż monastery also ranks second among the world's largest sacred buildings. The size of the monastery certainly translates into huge amounts of work and money that already have been and still have to be invested in the building. After all, the abbey has more than 600 windows (there is always something to be cleaned) and 2.5 hectares of roof surface; it also has the longest Baroque façade in the world – 223 metres. Apart from the monastery itself, the abbey includes:

- Basilica of the Assumption of the Blessed Virgin Mary (1307-1340), which was built on fragments of the Church of the Assumption from the 12th century. The basilica is a now closed church that used to serve also as a mausoleum of the Silesian Piasts (in its crypts rest, among others, Bolesław the Tall and about 100 well-preserved mummies of abbots and monks).
- Abbots' Palace (17/18th century)
- Church of Saint James
- farm buildings (including a brewery once ran by the monks).

In the fifteenth century, the times were hard for the monks of Lubiąż, as during the Hussite wars the churches and the monastery were burned, and after their reconstruction there was a serious internal conflict among the monks. For this reason, in 1492, the monks were expelled from the monastery, and its buildings were taken over by the secular authorities for a short time. The Order, however, returned to Lubiąż in 1498, and until 1510 advanced construction works were carried out to repair the damage caused by the aforementioned war and subsequent neglect. During the renovation, thanks to fortifications, the monastery gained defensive functions. However, this rebirth of the Order did not last long – the Reformation contributed to another decline of its meaning and deterioration of its financial situation. The Thirty Years' War also had some negative consequences, as during



that war archives and library collections were stolen.

The end of the war brought with it another attempt to renew the monastery. In 1649, a thorough reconstruction of the complex in a Baroque style began. For this purpose, in 1660 Abbot Arnold Freiberg brought a famous Silesian baroque painter to Lubiąż – Michał Willmann. Willmann lived and worked in Lubiąż until his death. His work entitled *Apoteoza Bohatera Cnót* [Apotheosis of the Hero of Virtues] graces the vault of the summer refectory. Thanks to financial stability provided by the aforementioned Freiberg, subsequent abbots could continue to focus on the reconstruction and beautification of their complex. The biggest investment of those times was the huge Abbots' Palace, built in 1681-1699. It counted as many as 300 rooms, all with rich décor. Another great undertaking was turning the Church of the Assumption of the Blessed Virgin Mary into a baroque-style building.

The golden era of the monastery in Lubiąż ended in the first half of the 18th century with the takeover of power in Silesia by Prussia. In 1810, the Order was removed from Lubiąż by the Prussian king, and the Cistercian estate was taken over. Unfortunately, at that time, many of its monuments were destroyed, the library was plundered again, and a hospital was opened within the monastery walls.

World War II also took its toll on the monastery complex. In addition to the destruction of the buildings, the basement of the monastery was devastated – the coffins of the Silesian Piasts, which probably contained valuable insignia of royal power, were plundered.

Since 1989, continuous work to restore the complex has been done. The monastic doors are now open to visitors. Also, regular events, such as Slot art festival or concerts as part of the International Wratislavia Cantans Festival, are held in the complex. Inhabitants of surrounding villages show a lot of interest in a historical staging under the title *The Siege of the Monastery* held there every year at the end of August.

I recommend visiting the monastery in spring or summer, when the sun shines through the windows directly onto the floor of the beautiful Duke's Room and, bouncing off it, dances gently on the decorated walls. The surrounding nature comes to life, and cool monastery rooms offer you respite from the heat and a chance to reflect on the history of this wonderful place.

Quellen:
www.lubiaz.pl/lubiaz/historia
www.fundacjalubiaz.org.pl
www.wikipedia.org

Umgeben von Klostermauern

In der Wojewodschaft Niederschlesien, in ca. 20 km Entfernung von PCC Rokita, liegt an einem der ältesten Übergänge über die Oder das malerische Dorf Lubiąż (dt. Leubus). Es ist definitiv kein Ort, an dem man achtlos vorbeiziehen sollte. Grund hierfür ist eine echte Perle des schlesischen Barocks: **die größte Zisterzienser-Abtei der Welt.**

Zu Beginn der Geschichte des Klosters waren dort Mönche des Benediktinerordens ansässig, die die St.-Jakobs-Kirche errichteten. Sie gaben das Kloster jedoch auf, sodass Fürst Bolesław I Wysoki (dt. Boleslaus der Lange) am 16. August 1163 die auch als „weiße Mönche“ bezeichneten Zisterzienser aus Pforta an der Saale hier ansiedelte. Im Laufe seiner Geschichte hat der Orden etwa 850 Selige und Heilige hervorgebracht, und die Orte, an denen er seine Abteien gründete, profitierten vom Können der Mönche in Landwirtschaft, Handwerk und Medizin. Im Mittelalter war das Kloster Leubus ein wichtiges wissenschaftliches und literarisches Zentrum, in dem die „Chronik der polnischen Fürsten“, der „Katalog der Bischöfe von Breslau“ oder auch die „Chroniken der Äbte von Leubus“ entstanden. Im Jahre 1175 wurden die Zisterzienser von Leubus durch zahlreiche private und fürstliche Schenkungen zu einem der größten Grundbesitzer in ganz Schlesien.

Das Kloster Leubus trägt nicht nur den ehrenvollen Titel der größten Zisterzienser-Abtei, sondern ist zugleich auch das zweitgrößte Sakralgebäude der Welt. Wer die Größe des Klosters sieht, versteht sofort, dass in diese Anlage sehr viel Geld und Arbeit investiert werden mussten – und nach wie vor müssen. Schließlich verfügt die Abtei über als 600 Fenster (da gibt es Einiges zu putzen), 2,5 Hektar Dachfläche und die längste Barockfassade der Welt mit einer Länge von rund 223 Metern. Neben dem Kloster selbst gehören zur Abtei:

- die Mariä-Himmelfahrts-Basilika (1307-1340), die auf Teilen einer Himmelfahrts-Kirche aus dem 12. Jahr-

hundert errichtet wurde. Die Basilika, die nicht mehr als Kirche genutzt wird, diente auch als Mausoleum der schlesischen Piasten (In ihren Krypten ruht unter anderem Boleslaus der Lange, die unterirdischen Gewölbe beherbergen aber auch rund 100 gut erhaltene Mumien von Äbten und Mönchen).

- der Abtspalast (17./18. Jahrhundert),
- die St.-Jakobs-Kirche,
- Wirtschaftsgebäude (z.B. die von den Mönchen geführte Brauerei).

Im 15. Jahrhundert brachen für die Mönche von Leubus schwierige Zeiten an, denn während der Hussitenkriege wurden die Kirchen und das Kloster niedergebrannt, und nach dem Wiederaufbau kam es zu einem schweren inneren Konflikt zwischen den Mönchen. Aus diesem Grund wurden die Mönche 1492 aus dem Kloster vertrieben und seine Gebäude wenig später von der weltlichen Obrigkeit übernommen. Schon 1498 kehrte der Orden jedoch nach Leubus zurück und führte bis 1510 umfangreiche Bauarbeiten durch, um die Folgen der Zerstörung durch den besagten Krieg und des späteren Verfalls zu beseitigen. Im Zuge der Reparaturarbeiten erhielt das Kloster durch Befestigungsanlagen auch eine Verteidigungsfunktion. Diese Wiedergeburt des Ordens dauerte jedoch nicht lange, denn die Reformation führte dazu, dass der Orden erneut an Bedeutung verlor und sich seine finanzielle Situation verschlechterte. Negative Folgen hatte auch der Dreißigjährige Krieg, in dessen Verlauf die Archive und Bibliotheksbestände geplündert wurden.

Das Ende des Krieges brachte einen weiteren Versuch mit sich, das Kloster

wiederzubeleben. Ab 1649 begann der grundlegende Umbau des Komplexes im Stil des Barock. Zu diesem Zweck brachte der damalige Abt Arnold Freiberg im Jahr 1660 den berühmten schlesischen Barockmaler Michael Willmann nach Leubus. Willmann lebte in Leubus und arbeitete dort bis zu seinem Tode. Sein Werk Apotheose des Tugendhelden schmückt das Gewölbe des Sommerrefektoriums. Die folgenden Äbte an der Spitze des Ordens konnten sich dank der Stabilisierung der Finanzlage durch Abt Freiberg weiterhin dem Wiederaufbau und der Verschönerung ihres Sitzes widmen. Die größte Investition jener Zeit war der riesige Abtspalast, der 1681-1699 erbaut wurde. Er zählte sage und schreibe 300 Räume, die sich durch ihre reiche Ausstattung auszeichneten. Ein umfangreiches Unterfangen war auch der barocke Umbau der Mariä-Himmelfahrts-Kirche.

Das goldene Zeitalter des Klosters Leubus ging zu Ende, als in der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts Preußen die Macht in Schlesien übernahm. 1810 vertrieb der preußische König den Orden aus Leubus und übernahm das Eigentum der Zisterzienser. Leider wurden zu dieser Zeit viele Baudenkmäler zerstört, die Bibliothek wurde erneut geplündert, und in den Klostermauern wurde ein Lazarett eingerichtet.

Auch der Zweite Weltkrieg wurde zu einem traurigen Kapitel in der Geschichte des Klosterkomplexes. Nicht nur die Gebäude wurden zerstört, sondern selbst die Kellergewölbe verwüstet. Die Sarkophage der schlesischen Piasten, die wahrscheinlich wertvolle Insignien der königlichen Macht enthielten, wurden geplündert.

Seit 1989 wird ununterbrochen an der Restaurierung des Komplexes gearbeitet. Das Klostergelände ist für Besucher zugänglich. Außerdem finden dort regelmäßig Veranstaltungen wie das Slot Art Festival sowie Konzerte im Rahmen des Internationalen Festivals Wroclaw Cantans statt. Bei den Bewohnern der umliegenden Orte ist auch die historische Inszenierung „Belagerung des Klosters“ sehr beliebt, die immer Ende August stattfindet.

Ich empfehle Ihnen, das Kloster im Frühjahr und Sommer zu besuchen, wenn die Sonnenstrahlen durch die Fenster direkt auf den Boden des prächtigen Fürstensaals fallen und, von ihm reflektiert, sanft auf den verzierten Wänden tanzen. Die Natur rund um das Kloster erwacht zum Leben, und im Schatten der Klostermauern kann man leicht ein kühles Plätzchen finden, um in Gedanken in die Geschichte dieses wunderbaren Ortes einzutauchen.

Quellen:

www.lubiaz.pl/lubiaz/historia
www.fundacjalubiaz.org.pl
www.wikipedia.org



Jak zapobiegać zakwaszeniu organizmu ?

Żeby cieszyć się zdrowiem, musimy pamiętać o prawidłowej przemianie materii. Warunkiem koniecznym jest przede wszystkim zwrócenie uwagi na to, co jemy i co pijemy.

Powinniśmy unikać **produktów kwasotwórczych** (zostały już wcześniej omówione), do których należą:

- węglowodany: cukier, produkty z białej, mocno oczyszczonej mąki, biały ryż i wszelkie słodczyce;
- białko zwierzęce: mięso i nabiał;
- rafinowane tłuszcze nasycone konserwantami;
- kawa, czarna herbata, słodzone napoje gazowane, gazowana woda mineralna, alkohol;
- syntetyczne środki dodawane do żywności (konserwanty, spulchniacze, polepszacze smaku i zapachu).

Co w takim razie jeść, aby cieszyć się zdrowiem?

Przed wszystkim produkty świeże, nieprzetworzone, ze stosunkowo krótkim terminem przydatności. Należy starać się przygotowywać posiłki we własnym zakresie z dobrej jakości produktów. Jeżeli już jesteśmy zmuszeni do nabywania gotowych dań, to kupujemy je ze sprawdzonych źródeł. Starajmy się urozmaicać nasze posiłki, dodawać zioła, przyprawy i kolorowe warzywa. I przede wszystkim ograniczmy ilość spożywanego mięsa. Kanapki z wędliną na śniadanie, kotlet na obiad i parówki na kolację przez siedem dni w tygodniu na pewno nie dadzą nam odporności i wytrzymałości, natomiast z pewnością zakwaszą organizm i spowolnią przemianę materii.

Bardzo dobry wpływ na przemianę materii mają przede wszystkim posiłki zawierające dużą ilość warzyw, kasz oraz naturalne suplementy zawierające błonnik, enzymy trawienne oraz antyoksydanty.

Nasz organizm doskonale **alkalizują**, czyli **odkwaszają**, surowe warzywa i owoce, świeże soki (w przeciwieństwie do tych z kartonów i butelek), kiełki zbóż (w przeciwieństwie do samych zbóż), migdały, algi, tofu, kasza gryczana i jaglana.

Dodatkowo unikajmy żywności hipermarketowej, przetwarzanej przemysłowo, czyli gotowych dań z dużą ilością chemicznych dodatków, tłuszczów trans i wzmacniaczy smaku. Dania typu fast food, pizza i makarony w tłustych sosach mocno obciążają nasze organizmy, zamiast je odżywiać. Takie produkty nie dają nam energii, ponieważ zawierają w swoim składzie głównie cukry, które

mają przecież charakter kwasotwórczy, a ich nadmiar jest magazynowany w organizmie w postaci tkanki tłuszczowej.

Właściwa dieta dająca zdrowie i dobre samopoczucie to **20% produktów kwasotwórczych i 80% zasadotwórczych**.

Istotną rolę odgrywa również **picie wody – czystej, niskozmineralizowanej**, a także specjalnych mieszanek ziołowych. Woda jest niezbędna do oczyszczenia komórek i tkanek organizmu. Zapobiega też krystalizowaniu się kwasu moczowego. Żeby właściwie funkcjonować, w zależności od masy ciała, potrzebujemy między 2,5 a 3,5 litra czystej wody dziennie.

Ponadto pamiętajmy, żeby jeść powoli i dokładnie przeżuwać każdy kęs, a co najważniejsze – unikajmy spożywania posiłków, a zwłaszcza owoców, po godzinie 18.00. Wieczorem organizm wydzielą hormony odpowiedzialne za spalanie tłuszczu. Gdy spożywamy wieczorne posiłki, po prostu tyjemy, ponieważ organizm uruchamia insulinę, która jest hormonem tuczenia. Istotną rolę odgrywa tu też wątroba, która powinna się regenerować i odpoczywać. Jedząc wieczorem, zmuszamy ją do przetwarzania i neutralizowania produktów przemiany materii, co w rezultacie powoduje, że budzimy się zmęczeni i niewyspani.

Co jeszcze możemy zrobić, żeby pozbyć się zakwaszenia?

Niestety samo zdrowe odżywianie nie wystarczy, żeby poradzić sobie z wieloletnimi zaniechaniami. Skutecznego odkwaszania organizmu i zaopatrzenia go w składniki odżywcze nie przeprowadzimy, stosując na przykład wyłącznie sódę oczyszczoną. Dlaczego? Ponieważ nie chodzi tu o zwykłą neutralizację kwasów w prostej reakcji chemicznej, tylko o dostarczenie organizmowi wielu niezbędnych, zbilansowanych i kompleksowo działających substancji mineralnych – zawierających między innymi cytryniany. Substancje te, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania komórek, odkwaszają organizm właśnie na poziomie komórkowym, eliminując z organizmu groźne kwasy, przy niezmiennym pH jelit. Preparaty takie powinny zawierać naturalne kompleksy związków: wapnia, magnezu, sodu, potasu, cynku, żelaza, molibdenu, chromu, seleniu, a także inne składniki, takie jak: jod, witamina C i witaminy z grupy B. Wszystkie witaminy powinny być naturalne, a nie syntetyczne.

Musimy również pamiętać, że jedną z głównych przyczyn zakwaszenia jest przewlekły stres. Starajmy się zatem jak najczęściej rozładowywać go w pozytywny sposób. Świetnym sposobem na rozładowanie stresu jest umiarkowana aktywność fizyczna. Pływanie, jogging, jazda na rowerze lub szybki spacer – już 40 minut wystarczy, aby się zrelaksować i dodatkowo wzmocnić organizm. Ważne jednak, aby była to w miarę regularna aktywność, przynajmniej trzy razy w tygodniu.

Aby zmniejszyć zakwaszanie organizmu, poprawić odporność i odmłodzić organizm, powinniśmy jak najczęściej brać chłodny prysznic. Okazuje się, że chłodne, a nawet zimne kąpiele działają na organizm zasadotwórczo. Zimne kąpiele zwiększają przepływ i objętość tlenu w organizmie, co powoduje przyspieszenie metabolizmu i odmłodzenie tkanek.

Na zakończenie

Zakwaszenie organizmu to bezpośredni skutek naszego współczesnego sposobu odżywiania się, przewlekłego stresu i innych szkodliwych czynników. Organizm nie jest w stanie zneutralizować i usunąć nadmiaru kwaśnych produktów. Nasze narządy stają się zbyt obciążone, a przez to jesteśmy coraz bardziej podatni na choroby.

Potrzebujemy więc odpowiedniej profilaktyki. Pamiętajmy jednak, że najwięcej dla naszego zdrowia możemy zrobić sami. Codziennymi wyborami i decyzjami wpływamy na jakość swojego życia teraz i w przyszłości. Zatrzymajmy się zatem na chwilę i pomyślmy, w jaki sposób możemy zadbać o siebie, aby długo cieszyć się zdrowym życiem. Pomyślmy o tym jak o inwestycji, **bo inwestycja w swoje zdrowie to inwestycja, która sypa się sama**.

Drogi czytelniku! Mam nadzieję, że zainteresował Cię cykl artykułów o zakwaszaniu organizmu. Został on przygotowany na podstawie własnych doświadczeń oraz książki J. Dąbrowskiego *Czego mogłeś jeszcze nie wiedzieć o zakwaszeniu organizmu i skutecznym odchudzaniu*. Jeżeli jednak chciałbyś pogłębić wiedzę na temat zakwaszenia organizmu, zapraszam do kontaktu.

Anna Herudzińska
Kontroler
PCC Therm



ENG

How to prevent acidification of the body?

In order to enjoy good health, you mustn't forget about having proper metabolism. In order to achieve it, you need to pay attention to what you eat and drink.

Above all, you should avoid **acid-forming products** (discussed earlier):

- Carbohydrates: sugar, products made of white, purified flour, white rice and all kinds of sweets
- Animal protein: meat and dairy products
- Refined fats saturated with preservatives
- Coffee, black tea, fizzy drinks, carbonated mineral water, alcohol
- Synthetic food additives (preservatives, leavening agents, taste and flavour enhancers).

What to eat to enjoy good health?

First of all, eat fresh, unprocessed products with a relatively short expiry date. Try to prepare meals on your own, using good quality products. When forced to buy ready-made dishes, you should buy them from reliable sources. Try to diversify your meals, add herbs, spices and colourful vegetables. And above all, limit the amount of meat you consume. Sandwiches with cold meats for breakfast, a steak for dinner and sausages for supper seven days a week will certainly weaken your immunity and strength, acidify your body and slow down the metabolism.

The meals that have a very positive impact on metabolism are ones including a lot of vegetables, groats and natural supplements containing fibre, digestive enzymes and antioxidants.

The products that perfectly **alkalise** or **deacidify** our bodies are raw fruits and vegetables, fresh juices (unlike those in cartons or bottles), cereal sprouts (unlike cereals themselves), almonds, tofu, buckwheat and millet.

Also, avoid industrially processed, hypermarket food, that is: ready-made meals with huge amounts of chemical additives, trans fats and flavour enhancers. Fast foods, pizza and pasta in fatty sauces, instead of nourishing our bodies, weigh heavily on them. Such products don't energise the body as they contain mainly sugars, which after all are acid-forming, and their excess is stored in the body in the form of adipose tissue.

A proper diet that helps maintain good health and well-being is: **20% of acid-forming and 80% of base-forming products.**

Drinking pure, mineralised water as well as special herbal mixtures also plays an important role. Water is necessary to purify the cells and tissues of the body, and it prevents the crystallisation of uric acid. In order for the body to function properly, you need between 2.5 and 3.5 litres of clean water a day, depending on body weight.

Moreover, remember to eat slowly and chew each bite of food thoroughly, but most importantly, avoid eating meals, especially fruit, after 6 pm. In the evening, the body releases the hormones responsible for burning fat. When you eat in the evening, you gain weight simply because the body releases insulin, which is a fattening hormone.

The role of the liver is of great importance here as well, so it should have time to rest and regenerate. By eating evening meals you force it to process and neutralise the products of metabolism, which in turn makes you wake up tired and underslept.

What else can we do to decrease body acidification?

Unfortunately, healthy eating alone is just not enough to compensate years of neglect. Effective deacidification and providing the body with nutrients cannot be done by, for example, using baking soda. Why? Because it is more than just neutralisation of acids in a simple chemical reaction – it is about providing the body with many necessary, balanced and comprehensively acting minerals containing, among others, citrates. These substances are necessary for maintaining proper functioning of cells as they deacidify the body at the cellular level, eliminating dangerous acids from the organism while not affecting pH of the intestines. Such preparations should contain natural complexes of such compounds as: calcium, magnesium, sodium, potassium, zinc, iron, molybdenum, chromium, selenium, and other components such as iodine, vitamin C, B vitamins. All vitamins should be natural, not synthetic.

You should also remember that chronic stress is one of the main causes of acidification. So, try to relieve it in a positive way as often as possible. A good way to relieve stress is moderate physical activity. Swimming, jogging, cycling or a quick walk – mere 40 minutes is enough to make you more relaxed and helps you strengthen the body. It is important, however, that the activity be fairly regular, at least three times a week.



To reduce the acidification of the body, improve immunity and rejuvenate the body, you should take a cool shower – as often as possible. It turns out that cool, or even cold baths have base-forming effect on the body. Cold baths increase the flow and volume of oxygen in the body, which results in faster metabolism and rejuvenation of tissues.

Conclusion

Acidification of the body is a direct result of our modern way of eating and chronic stress, but also other harmful factors. The body is unable to neutralise and remove excess acidic products. Our organs become overloaded, which makes us more and more susceptible to diseases.

Therefore, appropriate prophylactic measures should be taken. Remember, however, that the person that can do the most for your body is yourself. Your

everyday choices and decisions have influence on the quality of your life, both present and future. So, just stop for a moment to think about how you can take care of yourself to enjoy a healthy life for a long time. Consider it an investment – **an investment in your health, one that will give you a great return.**

Dear reader! I hope you found the series about acidification of the body interesting. It was written on the basis of my own experience and a book by J. Dąbrowski: *“Czego mogłeś jeszcze nie wiedzieć o zakwaszeniu organizmu i skutecznym”* [What you might not know about acidification of the body and effective weight loss]. However, if you would like to deepen your knowledge regarding this topic, don't hesitate to contact me.



DE

Wie kann man eine Übersäuerung des Körpers verhindern?

Wer sich guter Gesundheit erfreuen will, muss auf seinen Stoffwechsel achten. Unabdingbar ist dabei zu prüfen, was man isst und trinkt.

Zunächst einmal sollte man **säurebildende Lebensmittel** meiden (wie bereits in der letzten Ausgabe angesprochen):

- Kohlenhydrate: Zucker, Lebensmittel aus weißem, stark gereinigtem Mehl, weißen Reis und alle Süßigkeiten,
- tierisches Eiweiß: Fleisch und Milchprodukte
- raffinierte, mit Konservierungsmitteln gesättigte Fette,
- Kaffee, schwarzen Tee, Cola-Geträn-

ke, kohlensäurehaltiges Mineralwasser, Alkohol,

- synthetische Lebensmittelzusatzstoffe (Konservierungsmittel, Konditionierer, Geschmacks- und Geruchsverstärker).

Was sollte man also essen, um gesund zu bleiben?

Vor allem, frische, unverarbeitete Lebensmittel mit relativ kurzer Haltbarkeitsdauer. Bemühen Sie sich, die Mahlzeiten mit hochwertigen Lebensmitteln selbst zuzubereiten. Wenn Sie doch ein-

mal gezwungen sind Fertiggerichte zu kaufen, dann greifen Sie zu Produkten aus vertrauenswürdiger Quelle. Versuchen Sie, Ihre Kost zu variieren und Kräuter, Gewürze und buntes Gemüse hinzuzufügen, vor allem aber die Menge des Fleischverbrauchs zu reduzieren. Belegte Brote mit Aufschnitt zum Frühstück, Schnitzel zum Mittagessen und Würstchen zum Abendessen an sieben Tagen pro Woche werden Ihrem Körper sicherlich keine Widerstandsfähigkeit und Ausdauer geben, sondern ihn mit Sicherheit übersäuern und den Stoffwechsel bremsen.



Sehr positiven Einfluss auf den Stoffwechsel haben vor allem Mahlzeiten mit einem hohen Anteil an Gemüse, Getreide und natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln, die Ballaststoffe, Verdauungsenzyme und Antioxidantien enthalten.

Eine hervorragende **alkalisierende** oder **entsäuernde** Wirkung auf den Körper haben frisches Obst und Gemüse, frische Säfte (nicht aus Kartons oder Flaschen), Getreidesprossen (nicht das Getreide selbst), Mandeln, Algen, Tofu, Buchweizen- und Hirsegrütze.

Verzichten Sie außerdem auf industriell verarbeitete Lebensmittel aus dem Supermarkt, d.h. Fertiggerichte mit vielen chemischen Zusatzstoffen, Transfetten und Geschmacksverstärkern. Fast Food, Pizza und Pasta in fetten Soßen belasten den Körper stark, statt ihn zu ernähren. Derartige Produkte geben dem Körper keine Energie, da sie hauptsächlich Zucker enthalten, die säurebildend wirken und bei Überschüssen in Form von Fettgewebe im Körper gespeichert werden. Die richtige Kost für Gesundheit und Wohlbefinden besteht aus: **20 % säure-**

bildenden und 80 % basenbildenden Lebensmitteln.

Wichtig ist auch, pures, leicht mineralisiertes Wasser und spezielle Kräutermischungen zu trinken. Wasser ist notwendig, um die Zellen und das Gewebe des Körpers zu reinigen, und verhindert die Kristallisation von Harnsäure. Damit unser Körper einwandfrei funktioniert, benötigen wir je nach Körpergewicht zwischen 2,5 und 3,5 Liter pures Wasser pro Tag.

Denken Sie außerdem daran, jeden Bissen langsam und gründlich zu kauen, und vermeiden Sie Mahlzeiten nach 18 Uhr, vor allem wenn sie Obst enthalten. Am Abend setzt der Körper Hormone frei, die für die Fettverbrennung verantwortlich sind. Wenn am abends isst, setzt man einfach Fett an, weil der Körper das Dickmacher-Hormon Insulin aktiviert.

Eine wichtige Rolle spielt hier außerdem die Leber, die sich regenerieren und erholen sollte. Durch abendliche Mahlzeiten ist sie gezwungen, die Stoffwechselprodukte zu verarbeiten und zu neutralisieren, was dazu führt, dass man sich morgens erschöpft und unausgeschlafen fühlt.

Was kann man noch tun, um die Übersäuerung loszuwerden?

Leider reicht eine gesunde Ernährung allein nicht aus, um viele Jahre der Nachlässigkeit auszugleichen. Eine effektive Entsäuerung und Versorgung des Körpers mit Nährstoffen erreicht man nicht, indem man beispielsweise nur noch Natron zu sich nimmt. Warum das? Weil es hier nicht nur darum geht, Säuren in einer einfachen chemischen Reaktion zu neutralisieren, sondern auch darum, den Körper mit vielen essentiellen, ausgewogenen und komplex wirkenden Mineralstoffen zu versorgen, die unter anderem Citrate enthalten. Diese Stoffe, für eine einwandfreie Zellfunktion notwendig sind, entsäuern den Körper auf Zellebene und eliminieren gefährliche Säuren aus dem Körper, während der pH-Wert des Darms konstant bleibt. Solche Präparate sollten natürliche Komplexverbindungen mit Kalzium, Magnesium, Natrium, Kalium, Zink, Eisen, Molybdän, Chrom, Selen sowie andere Bestandteile wie Jod, Vitamin C und B-Vitamine enthalten. Alle Vitamine sollten natürlich und nicht synthetisch sein.

Vergessen Sie außerdem nicht, dass eine der Hauptursachen für die Übersäuerung chronischer Stress ist. Versuchen

Sie daher, Stress so oft wie möglich positiv abzubauen. Eine hervorragende Möglichkeit zum Stressabbau ist moderate körperliche Aktivität. Schwimmen, Joggen, Radfahren oder schnelles Gehen – schon 40 Minuten genügen, um sich zu entspannen und außerdem den Körper zu stärken. Es ist jedoch wichtig, diese Aktivität einigermaßen regelmäßig zu betreiben, mindestens dreimal pro Woche.

Um die Übersäuerung des Körpers zu reduzieren, die Abwehrkräfte zu verbessern und Ihrem Körper Jugendlichkeit zu verleihen, sollten Sie so oft wie möglich kühl duschen. Es ist erwiesen, dass kühle oder gar kalte Bäder eine alkalisierende Wirkung auf den Körper haben. Kalte Bäder erhöhen den Durchfluss und das Volumen von Sauerstoff im Körper, was den Stoffwechsel beschleunigt und eine Verjüngung des Gewebes bewirkt.

Zum Schluss

Die Übersäuerung ist eine direkte Folge unserer modernen Ernährungsweise, von chronischem Stress und anderen schädlichen Faktoren. Der Körper ist nicht in der Lage, Überschüsse säurebildender Lebensmittel zu neutralisieren und zu entfernen. Dies überlastet die Organe und führt zu einer erhöhten Anfälligkeit für Krankheiten.

Was gebraucht wird, ist daher eine angemessene Prävention. Denken Sie jedoch daran, dass man selbst am meisten für seine eigene Gesundheit tun kann. Mit Ihren täglichen Entscheidungen beeinflussen Sie Ihre Lebensqualität – jetzt und für die Zukunft. Halten Sie also einen Moment inne und denken darüber nach, wie Sie sich etwas Gutes tun können, um für lange Zeit ein gesundes Leben genießen zu können. Betrachten Sie dies als eine Investition, **denn eine Investition in die eigene Gesundheit ist eine Investition, die sich von selbst auszahlt.**

Liebe Leserinnen und Leser! Ich hoffe, die Artikelreihe über die Übersäuerung des Körpers war für Sie interessant. Grundlage waren meine eigenen Erfahrungen sowie das Buch von J. Dąbrowski: *Was Sie vielleicht noch nicht über Übersäuerung und effektives Abnehmen wussten*. Wenn Sie noch mehr zum Thema Übersäuerung des Körpers wissen möchten, sprechen Sie mich gern an.

ZMIANY W AKCJI REKOMENDACJA! NOWE WYŻSZE STAWKI



POLEĆ ZNAJOMEGO DO PRACY W GRUPIE PCC!

Dla rekomendacji złożonych od lipca 2018 jeszcze wyższe nagrody!
Wysokość nagrody uzależniona jest od grupy stanowisk i wynosi (brutto):

grupa I	grupa II	grupa III
700 PLN	1200 PLN	2000 PLN

Od 2017 roku wypłaciliśmy ponad 50.000 zł nagrody dla naszych pracowników.

Nie zapomnij o dołączeniu do CV zgody na przetwarzanie danych osobowych przez polecaną osobę.

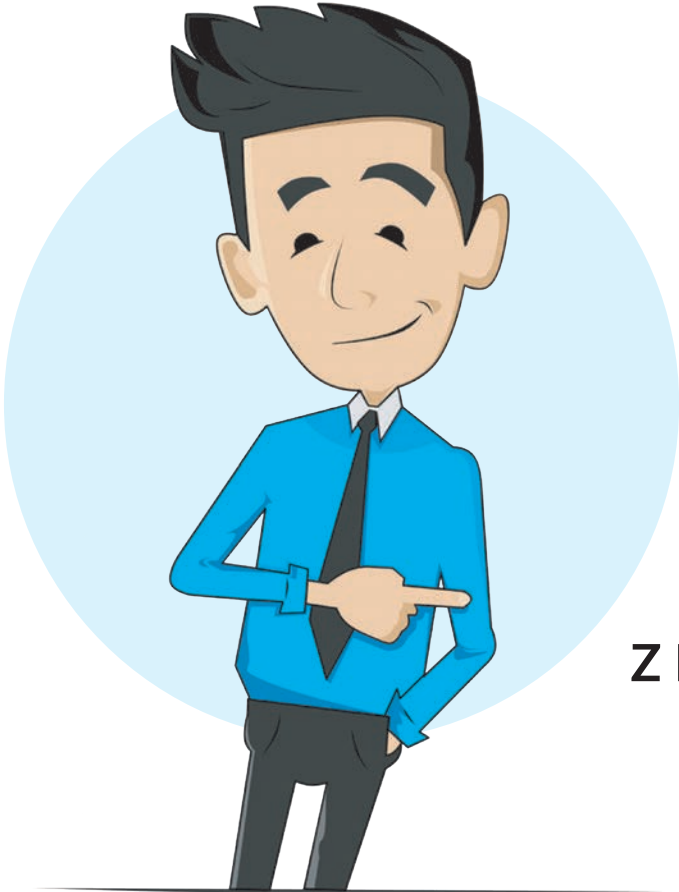
Po przepracowaniu 4 miesięcy przez polecanego pracownika otrzymasz nagrodę!

Co zrobić:

- sprawdź, kogo szukamy na portalu wewnętrznym, stronie www.pcc.rokita.pl zakładka kariera lub bezpośrednio w Dziale Personalnym (tel. 2212)
- zapoznaj się z regulaminem
- wypełnij formularz i prześlij CV kandydata na adres: rekomendacje@pcc.eu

rekomendacje@pcc.eu

pcc



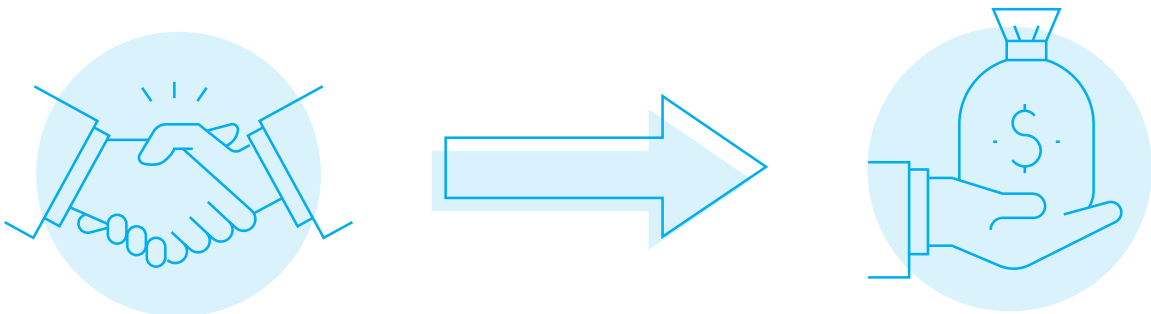
Już ponad
150 Partnerów zarabia

Z PROGRAMEM PARTNERSKIM

distripark.com >>®

TO PROSTE!

Zamień kontakty na dodatkowy dochód.



Bez zobowiązań, bez ryzyka.

Dowiedz się więcej na **www.secondjob.pl**

Impregnaty idealne do zabezpieczania:

-  obuwia sportowego
-  obuwia skórzanego
-  odzieży sportowej



TOPMEISTER
HAUS

Odporne na działanie wody, śniegu, wilgoci,
powstawanie plam, przywieranie błota.