

Gazeta Krakowska

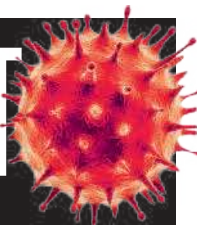
W centrum wydarzeń od 70 lat

Nr 117 (21 939)

Na lokalnym forum internetowym przewodniczącemu Rady Miejskiej Andrychowa grożono śmiercią **STR. 8**



KORONAWIRUS: RAPORT



W Małopolsce choruje 1148 osób. 627 ozdowieńców

Żłobki i przedszkola działają. Nie ma testów dla pracowników

Piotr Ogórek
piotr.ogorek@polskapress.pl



Kontrowersje

Otwarcie przedszkoli i żłobków to kolejny etap luzowania przez rząd obostrzeń związanych z epidemią koronawirusa. Przykład Łodzi pokazuje, że wirus odpuszcza. Wczoraj przybyło dwoje chorych, a ich łączna liczba w Małopolsce to 1148 osób.

Wczoraj w Małopolsce przybyło 18 osób, które pokonały chorobę Covid-19. W całym województwie mamy już w sumie 627 ozdowieńców. Nie oznacza to jednak, że wirus odpuszcza. Wczoraj przybyło dwoje chorych, a ich łączna liczba w Małopolsce to 1148 osób.

Wciąż zatem należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa. To ważne zwłaszcza w kontekście otwarcia żłobków i przedszkoli, co jest kolejnym etapem luzowania koronawirusowych obostrzeń.

W Krakowie w tym tygodniu otwarto przedszkola, a w zeszłym żłobki. Podobne kroki podejmują inne



FOT. ANNA KACZMARZ

W zeszłym tygodniu otwarto w Krakowie żłobki, w tym przedszkola. Jednak niewielu rodziców zdecydowało się przyprowadzić dzieci

samorządy. Tyle że w Łodzi, zanim to się stało, władze miasta podjęły decyzję o przebadaniu wszystkich pracowników z placówek wyznaczonych do uruchomienia. W efekcie okazało się, że prawie pół tysiąca osób ma podejrzenie koronawirusa. Wobec tego łódzki magistrat otworzył tylko jeden żłobek i 31 przedszkoli.

Władze Krakowa na taki krok jednak nie zamierzają się decydować i testów nie przeprowadzą, chyba że będzie ku temu przesłanka. Urzędnicy trzymają się bowiem zaleceń sanepidu, który na testy kieruje, gdy są ku temu przesłanki, głównie medyczne.

STR. 3

Dwa razy przyszedł do kościoła i ubliżał księdzu. Kim jest?

Proboszcz z Dąbrowy Tarnowskiej krytykuje policję, że nie rozwiązuje tego problemu **STR. 5**

Redaktor wydania:
Dariusz Penar

Nr ISSN 2353-6144
Nr indeksu 35015X



Trzeba dużo desek wywieźć na szczyty Tatr. TPN szuka helikoptera. To będzie widowiskowa akcja

STR. 6

AUTOPROMOCJA

029694274

Gazeta Krakowska

**Tylko jeszcze dziś
możesz zamówić prenumeratę pocztową!**

**ZAMÓW
JUŻ
DZIŚ!**

Pogoda w regionie

Dzisiaj

19°C
3°CBarometr
1019 hPa
Wiatr
północny 14 km/h
Uwaga
porywy wiatru

Czwartek

16°C 2°C



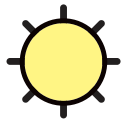
Piątek

16°C 3°C



Sobota

20°C 8°C



Uwaga: pogodnie

Ryszard Tadeusiewicz
profesor AGHDZIŚ PREMIERA
NIEZWYKŁEJ
KSIĄŻKI

Felieton

Rzadko piszę w tych felietonach o książkach, ale dzisiaj zrobię wyjątek. W dniu dzisiejszym ma bowiem swoją premierę niezwykle książka o krótkim tytule i bogatej treści. Tytuł jest naprawdę krótki: „Jak?”

Jedno słowo! Sprawa się częściowo wyjaśnia, gdy sięgnie się do podtytułu: „Absurdalne naukowe rozwiązania najprostszyc codziennych problemów”. Przyznacie Państwo, że to dość niezwykle?

Autor tej książki, Randall Patrick Munroe, jest obecnie twórcą internetowych komiksów. Wcześniej pracował jako programista kontraktowy i robotyk dla NASA. W swojej książce opisuje różne paradoksy związane z codziennym życiem, odwołując się pomysłowo do praw fizyki. Na przykład można się dowiedzieć, dlaczego martwią-

ce nas topnienie lodowców (następstwo tzw. efektu cieplarnianego) powoduje podniesienie poziomu mórz w miejscach odległych od tego topiącego się lodowca, natomiast w jego pobliżu poziom morza - paradoksalnie! - obniża się.

Autor chętnie bawi się paradoksami. Na przykład dowodzi, że poszukiwanie skarbów się nie opłaca. Nawet jeśli po latach poszukiwań odkopie skrzynię ze skarbem piratów - to ilość pracy włożona w kopanie licznych niepotrzebnych dołów jest tak duża, że gdybyśmy wynajmowali się do zarobkowego kopania studni - to zarobimy więcej, niż jest wart ten skarb!

Autor proponuje różne rozwiązania prawdziwych lub wymyślonych problemów zupełnie nie licząc się z możliwościami ich realizacji. Na przykład dla całkowitego zabezpieczenia swojego domu przed intruzami z zewnątrz proponuje otoczyć dom fosą. Jednak fosę z wodą zbyt łatwo można przepłynąć, więc proponuje, żeby wypełnić fosę płynną lawą. Wypada to kosztownie (z przytoczonego danych wynika, że aż 60 tysięcy dolarów dziennie na podgrzewanie lawy!), ale za to bezpieczeństwo jest bezkonkurencyjne! ©©

Koronawirus atakuje
podczas rozmowy

Nauka

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Kaszel, kichanie czy dotyk - nie tylko w ten sposób można roz-siewać koronawirusa. Zagro-żenie - jak dowiedli naukowcy - może stanowić zwykła rozmowa w pomieszczeniu.

Badacze z Narodowego Instytutu Zdrowia USA oraz Uniwersytetu Pensylwanii poprosili ochotników o wypowiedzenie

kilka razy słów „bądź zdrowy” do specjalnego pudełka. Naukowcy oświetlili jego wnętrze zielonymi laserami i śledzili kropelki wychodzące z ust uczestników eksperymentu. Udało się je policzyć.

Ustalono, że kiedy mówimy, generujemy mikrokropelki, które - gdy opuszczą usta - nadal mogą unosić się w powietrzu przez osiem do 14 minut. Jedna minuta mówienia w pomieszczeniu to co najmniej 1000 kropelek zawierających wirus. ©©

Więcej osób skorzysta
z tarczy pomocowej

Rozmowa

O pomocy przedsiębiorcom
mówi mecenas Tomasz
Płachtej.

Sytuacja w kraju zmienia się jak w kalejdoskopie i łatwo się w tym zgubić. Na jaką pomoc mogą obecnie liczyć przedsiębiorcy? Słyszałam, że są zmiany.

Tarcza antykrzysowa 2.0 złądziła wcześniejsze wymogi i rozszerzyła krąg podmiotów uprawnionych do korzystania z niej. Przykładem może być świadczenie na rzecz ochrony miejsc pracy z Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych), które jest dostępne nie tylko dla przedsiębiorców, ale obecnie też dla organizacji pozarządowych. Złagodzeniu uległ też obowiązek utrzymywania zatrudnienia dla firm korzystających z wsparcia. Uprzednio przedsiębiorca obowiązany był utrzymać zatrudnienie przez taki sam okres, na jaki przyznano dofinansowanie (przykładowo, jeśli otrzymał



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Zmiany dotyczą osób
na umowach o dzieło czy
umowach zlecenie

dofinansowanie na pół roku, to przez kolejne pół roku po zakończeniu korzystania z dofinansowania nie mógł dokonać zwolnień). Obecnie zniesiono ten wymóg. Zwolnienie z opłacania składek ZUS jest może trochę bardziej skomplikowane, ale za to mogą z niego skorzystać również przedsiębiorcy zatrudniający do 49 osób. Duże zmiany zaszły w świadczeniu postojowym dla prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą i wykonujących prace na podstawie umów cywilnoprawnych, np. umo-

wy o dzieło czy umowy zlecenie. Uprzednio przedsiębiorcy nie mogli osiągać większego przychodu niż 300 procent przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, co zostało obecnie zniesione. Umowa cywilnoprawna, dla osoby, która chce skorzystać z postojowego, musi być zawarta przed 01.04.2020, a nie przed 01.02.2020 roku, jak było do niedawna. Możliwe jest też ponowienie świadczenia. Dofinansowanie części kosztów prowadzenia działalności gospodarczej dla jednoosobowej firmy - przewidziane na okres 3 miesięcy - obliguje osobę korzystającą z takiej pomocy do utrzymania firmy wyłącznie przez okres dofinansowania, a nie przez taki sam czas po zakończeniu korzystania z wsparcia. Ułatwiono też procedurę umorzenia mikropożyczki. Wystarczy, że przedsiębiorca będzie prowadził działalność przez 3 miesiące od udzielenia pożyczki i złoży odpowiednio oświadczenie.

Opracowała Mirela Mazurkiewicz

Dąb Chrobry pierwszy
raz od ponad 750 lat nie
wypuścił liści. Obumarł

Przyroda

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Chrobry, jeden z najstarszych dębów w Polsce, prawdopodobnie obumarł.

Dąb szypułkowy Chrobry rośnie na terenie Nadleśnictwa Szprotawa. Szacuje się, że zaczął kiełkować ok. 1250 roku.

Drzewo, o obwodzie pnia wynoszącym ok. 10 metrów, w tym roku nie wypuściło liści.

Leśnicy podkreślają, że dęby słyną z tego, iż potrafią przetrwać wiele. - Jednak Chrobry doświadczył jeszcze więcej - oprócz tego, że przetrwał wiele wojen, uległ pożarowi. Nie wiadomo, kto podłożył ogień i po co to zrobił, bo nie można znaleźć żadnej motywacji do tego czynu -

zwraca uwagę Michalina Biernat z Nadleśnictwa Szprotawa.

Mowa o pożarze z 2014 roku. Ogień, podłożony w spróchniałym pustym wnętrzu części odziomkowej, przeniósł się na całe drzewo. Chrobry płonął jak pochodnia. Pomimo szybkiej akcji gaśniczej, opalona została zarówno zewnętrzna strona pnia, jak i jego środkowa część.

Dąb początkowo wypuszczał liście na jednej czwartej konarów. Pozostała część została zniszczona podczas pożaru. Leśnicy podejmowali wiele działań, by wzmocnić kondycję Chrobrego. Jednak w tym roku drzewo nie rozpoczęło kolejnego sezonu wegetacji. ©©

LISTY DO REDAKCJI

czytelnicy@gk.pl,
tel. 697 730 318Każdy powinien dać coś
od siebie, także miasto

Bardzo ciekawe, jak zachowają się wkrótce władze Krakowa... Na razie słyszymy przewidywania, że kasa miejska będzie mocno uszczuplona wskutek kryzysu wywołanego pandemią. Interesuje mnie czy miasto - zarówno jego prezydent, jak i radni - wezmą pod uwagę, że jest to chwila, kiedy należy zweryfikować wielkość danin nakładanych na mieszkańców, czynszów i lokalnych podatków. Każdy wie, że w życiu jest nie tylko czas brania, ale i dzielenia się z innymi. Miasto powinno wziąć pod uwagę fakt, że dochody wielu osób znacząco się w tych miesiącach zmniejszyły, podobnie jak firm, które są najemcami lokali miejskich. To bardzo dobry czas na zracjonalizowanie wydatków i ukrócenie rozmaitych szaleństw kosztowych,

STAŁA CZYTELNICZKA MARIA

To nie byłby dobry
eksperyment

Pojawienie się Rafała Trzaskowskiego w roli nowego kandydata na prezydenta RP roznieciło u niektórych wyborców wiarę w możliwość pokonania prawicy rządzącej Polską. Myślę jednak, że dzisiaj trudno o bardziej szkodliwe rozwiązanie niż prezydent reprezentujący opozycję. Wraz z Senatem doprowadziłby on z pewnością do sparaliżowania procesu legislacyjnego i uniemożliwił wprowadzenie rozwiązań, których wymaga walka z sytuacją epidemiczną i kryzysem gospodarczym. Opozycja zyskałaby dużo bardziej w oczach opinii publicznej dzięki współpracy z rządem.

JERZY

KALENDARIUM

20.05.1498

Portugalski żeglarz i odkrywca Vasco da Gama dopłynął do Indii.

20.05.1792

W Warszawie uroczyste otwarcie i poświęcenie Cmentarz Powązkowski.

20.05.1873

Przedsiębiorca Levi Strauss (twórca pierwszego przedsiębiorstwa produkującego spodnie dżinsowe) i krawiec Jacob Davis uzyskali amerykański patent na dżinsy.

20.05.1902

Kuba uzyskała niepodległość od USA.

20.05.1919

Została założona spółka Fabryka Lokomotyw w Polsce S.A. - „Fablok” w Chrzanowie.

20.05.1927

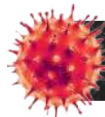
W Krakowie urodził się Franciszek Macharski, późniejszy metropolita krakowski. (MM)

ZDJĘCIE DNIA



FOT. DIMITRIS LEGAKIS/SPLASHNEWS/EN

Zabawa na walijskiej plaży. Wschód księżyca, cisza, spokój i gigantyczne bańki mydlane. W czasie pandemii samotność nie zawsze musi być nudna



Kraków

Reporter dyżurny od 7 do 20, tel.: 697 730 318
email: redakcja.krakow@polskapress.pl, sekretariat: 12 688 85 60
Ogłoszenia: 12 422 20 12 Reklama: 12 6 88 84 06

Dzieci wróciły do przedszkoli i żłobków. Miasto nie zadbało o testy dla ich opiekunów. Dlaczego?

Kontrowersje

Bartosz Dybała, Patrycja Dziadosz
redakcja.krakow@polskapress.pl

Dzieci w Krakowie i Łodzi wróciły do samorządowych żłobków i przedszkoli. W drugim z miast jeszcze przed otwarciem placówek zdecydowano o przebadaniu wszystkich ich pracowników na obecność koronawirusa - u ponad 450 osób stwierdzono podejrzenie zakażenia groźnym wirusem z Chin. W Krakowie takich testów nie przeprowadzono, bo uznano, że należy je wykonywać w sytuacjach, gdy są do tego medyczne wskazania, np. gdy u danej osoby występują objawy zakażenia wirusem.



W Krakowie jest niepokój o zdrowie dzieci, ale potwierdzonych zakażeń nie zanotowano

Prezydent Łodzi Hanna Zdanowska podjęła decyzję o przebadaniu na obecność koronawirusa wszystkich pracowników miejskich żłobków oraz przedszkoli - jeszcze przed otwarciem tych placówek. Na taki krok nie zdecydował się natomiast prezydent Krakowa Jacek Majchrowski. Choć lekarze zakaźnicy zgodnie przyznają, że wykonanie testów przed otwarciem przedszkoli i żłobków byłoby zasadne.

W Łodzi testy wykonano u ponad 3 tys. osób - u ponad 450 z nich stwierdzono podejrzenie zakażenia groźnym wirusem z Chin.

„Podejrzenie” to wynik „pozytywny” albo „wątpliwy”. Oznacza to, że u prawie pół tysiąca z przebadanych wykształciły się przeciwciała na koronawirusa. Wszystkie osoby, u których je wykryto, kierowane są przez sanepid na dokładniejsze badania genetyczne. Dopiero one wskażą, czy faktycznie dana osoba jest chora na COVID-19.

W poniedziałek 18 maja Łódź planowała otworzyć 28 z 32 miejskich żłobków. - Przebadaliśmy 556 pracowników, którzy mieli pracować i opiekować się dziećmi. Wynik pozytywny lub

wątpliwy stwierdziliśmy u 132 osób. W związku z powyższym otworzyliśmy tylko jeden żłobek - poinformował nas Urząd Miasta Łodzi.

Wszystkich miejskich przedszkoli jest z kolei 146. Podejrzane wyniki stwierdzono u 324 pracowników na 2781 przebadanych. Wobec tego zapadła decyzja o otwarciu tylko 31 takich placówek.

Niepokój w Krakowie

Wyniki tych badań zaniepokoiły krakowskich radnych miejskich. Radny Łukasz Maślona zaapelował do władz miasta o przepro-

wadzenie podobnych testów wśród pracowników żłobków i przedszkoli w Krakowie.

O zasadności badań pracowników przed otwarciem przedszkoli i żłobków jest przekonana dr Lidia Stopyra, szefowa Oddziału Chorób Infekcyjnych i Pediatrii Szpitala im. Żeromskiego w Krakowie. - Musimy mieć jednak świadomość, że wykonanie jednego testu przed otwarciem placówki nie rozwiązuje problemu i nie może nam dawać fałszywego poczucia bezpieczeństwa. Zachorować można przecież w każdym momencie. Testy powinny być powtarzane

przy najmniejszych objawach infekcji - twierdzi lekarka.

Dodaje, że badania powinny być również wykonywane u dzieci. - W czasie epidemii, nawet gdy placówki dostosują się do wszystkich zaleceń i wprowadzą jeszcze dodatkowe obostrzenia, to i tak, jeśli w grupie pojawi się zakażone bezobjawowe dziecko lub dorosły, nie ma szans na uniknięcie zarażenia innych - zaznacza.

Po otwarciu krakowskich żłobków i przedszkoli na razie nie odnotowała wzrostu liczby małych pacjentów na swoim oddziale.

Skontaktowaliśmy się z kilkoma samorządowymi przedszkolami i żłobkami w Krakowie. Słyszmy, że ich dyrektorzy chwalą pomysły samorządowców z Łodzi i oczekują, że takie testy sfinansuje również krakowski magistrat. - Nikt z nas nie chce ryzykować swojego zdrowia i życia. W myśl tej zasady uważamy, że badania powinny być wykonywane również u dzieci - komentują.

Czeka nas powtórka z Łodzi?

Pytanie, czy nie jest za późno na testy? W Łodzi badania przeprowadzono przed wznowieniem działalności żłobków i przedszkoli. W Krakowie te placówki są już czynne - samorządowe żłobki działają od 11 maja,

natomiast w miniony poniedziałek otwarto niemal wszystkie samorządowe przedszkola i oddziały przedszkolne - łącznie 146 takich placówek opiekuńczych w całym mieście. Z możliwości wysłania do nich swoich dzieci skorzystało jednak niewielu rodziców.

Prezydent Krakowa Jacek Majchrowski nie zdecydował się przed otwarciem żłobków i przedszkoli na przebadanie ich pracowników. Dlaczego?

Jak twierdzi Monika Chylaszek, rzecznik prasowy prezydenta, rekomendację, by tego nie robić, przekazał Jackowi Majchrowskiemu sanepid, trzymając się zasady, że trzeba testować osoby, co do których jest to uzasadnione medycznie (np. w przypadku występowania objawów koronawirusa).

We wtorek samorządowcy z Unii Metropolii zażądali, by rząd zorganizował i sfinansował testy dla wszystkich pracowników żłobków, przedszkoli oraz szkół. Minister zdrowia Łukasz Szumowski powiedział jednak „nie” testowaniu wszystkich pracowników oświaty, np. w przedszkolach. Jak przekazał nam sanepid, w Krakowie nie ma informacji o potwierdzonym przypadku zakażenia koronawirusem wśród pracowników i dzieci przedszkoli oraz żłobków. ©©

KRÓTKO Z KRAKOWA**Transport
Przetarg
na dostarczenie 150
nowych parkomatów
z problemami**

Komplikuje się przetarg na dostarczenie do Krakowa i montaż 150 parkomatów. W Zarządzie Dróg Miasta Krakowa wyjaśniają, że umowa nie została jeszcze podpisana, bowiem kwoty zaproponowane przez oferentów są wyższe niż pieniądze, jakie były zabezpieczone na realizację zadania. Przetarg dotyczy dostawy 100 sztuk parkomatów wraz z montażem oraz w pełni funkcjonalnym systemem informatycznym, a także pełnym przeszkoleniem personelu do 15 lipca 2020 r. oraz dostawy kolejnych 50 urządzeń do 14 września 2020 r. Wpłynęły dwie oferty: od firmy MBS Computergraphik (Błonie) za niespełna 4,8 mln zł oraz od firmy Dropel (Bolechowice) - za niespełna 4,2 mln zł. ZDMK zamierzał natomiast przeznaczyć na zadanie 3,9 mln zł.

- Umowa nie została jeszcze podpisana, kwoty w przetargu są wyższe niż fundusze, jakie były zabezpieczone na realizację tego zadania. Czekamy na decyzję miasta dotyczącą zwiększenia środków - informują w ZDMK. Przetarg przewiduje zakup 150 nowych parkomatów, które z założenia mają posłużyć do rozszerzenia strefy. Ich dokładna lokalizacja nie została jeszcze zaplanowana. - Planujemy nimi podmienić starsze parkomaty np. na Kazimierzu - wyjaśniają w ZDMK. W nowo zakupionych urządzeniach zastosowane mają być rozwiązania, które zapewnią możliwość wnoszenia opłat w sposób komfortowy (płatność kartą, ew. blik), a także biorąc pod uwagę ewentualną możliwość wprowadzenia kontroli zdalnej za pomocą np. samochodu (klawiaturę umożliwiającą wprowadzenie numeru rejestracyjnego pojazdu). (TYM)

**Odmrażanie miasta
Już dzisiaj ponowne
otwarcie zoo**

W krakowskim zoo wprowadzone zostaną obostrzenia, by w jak największym stopniu wyeliminować możliwość zakażenia koronawirusem. Przed wejściem na teren ogrodu należy obowiązkowo dezynfekować ręce płynem dezynfekującym i przejść przez matę dezynfekcyjną. Dezynfekcja rąk jest obowiązkowa przed skorzystaniem z toalet. Poruszanie się po zoo jest możliwe wyłącznie w maseczkach ochronnych. Na terenie ogrodu może przebywać jednocześnie 1200 osób. Dyrekcja zachęca do dokonywania płatności kartami płatniczymi. W czasie zwiedzania należy zachować 2-metrowe odstępy między zwiedzającymi (nie dotyczy to rodzin i osób zamieszkujących razem). Pawilon zwierząt nocnych, minizoo i egzotarium będą zamknięte. Pokazy karmienia zwierząt zostają odwołane. (BD)

REKLAMA

029645846

Szanowni Czytelnicy,

W trosce o Państwa i nasze zdrowie, a także kierując się zaleceniami Ministerstwa Zdrowia, Głównego Inspektoratu Sanitarnego oraz ekspertów podjęliśmy decyzję o czasowym zamknięciu Biura Reklam i Ogłoszeń przy ul. Starowiślniej 2 w Krakowie oraz naszych biur regionalnych

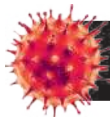
**#zostańwdomu
Tu zlecisz ogłoszenia:**

Kraków i powiat krakowski:
telefon 508 26 26 84, mail aneta.jagus@polskapress.pl
telefon 606 533 657, mail grazyna.babicz@polskapress.pl
Małopolska:
telefon 509 428 080, mail monika.gluszczyk@polskapress.pl
telefon 605 785 646, mail jolanta.poreba@polskapress.pl

Przepraszamy za niedogodności i życzymy zdrowia.

Gazeta Krakowska

DZIENNIK POLSKI



Setki mieszkańców Zwierzyńca narażają zdrowie i życie, bo wzdłuż ruchliwych dróg nie ma chodników

Kraków

Bartosz Dybala

bartosz.dybala@polskapress.pl

Radni dzielnicowi ze Zwierzyńca apelują do prezydenta Jacka Majchrowskiego o pilną budowę chodników wzdłuż ruchliwych ulic. Mieszkańcy muszą wędrować wąskim poboczem, narażając swoje zdrowie i życie. W Zarządzie Dróg Miasta Krakowa przekonują, że realizują inwestycje zgodnie z budżetem. Budowę chodników komplikuje trudna sytuacja finansowa miasta, spowodowana epidemią koronawirusa. Na niektóre inwestycje w ogóle nie ma pieniędzy.

W wielu zakątkach Zwierzyńca brakuje chodników. Do kilkudziesięciu przystanków autobusowych można dojść tylko wąskim poboczem ruchliwej ulicy. W efekcie każdego dnia setki mieszkańców muszą narażać zdrowie i życie.

Budowa chodnika jest zazwyczaj kosztownym i skomplikowanym przedsięwzięciem. Realizacja zadania często wiąże się z koniecznością wykupu terenów, przełożeniem podziemnych instalacji czy zasypaniem rowu melioracyjnego i wykonaniem nowego odwodnienia. Nierzadko zdarza się, że potrzebna jest kompleksowa przebudowa całej ulicy. W wielu sytuacjach chodnik trzeba zbudować na odcinku, którego długość liczona jest w kilometrach.

- W naszej dzielnicy jest kilkanaście lokalizacji, gdzie pilnie trzeba zapewnić pieszym odpowiednią infrastrukturę. Problem dotyczy takich ulic lub ich fragmentów jak m.in. Jeleniowa, Jodłowa, Korzeniaka, Księcia Józefa, Leśna, Leśmiana, Modrzewiowa, Mirowska, Olszanicka, Orla, Podłużna Rzepichy i Starowolska - wylicza Kwarciać.

W wielu przypadkach budowa chodnika będzie wiązała się ze sporymi wydatkami. Dla przykładu przebudowa ul. Starowolskiej jest wyceniana na 8 mln zł, z kolei inwestycja przy ul. Rzepichy to wydatek rzędu ok. 5 mln zł, a na realizację traktów w niewralgicznych odcinkach ul. Księcia Józefa trzeba wyasygnować około 3-4 mln zł.

- A jest to tylko początek bardzo długiej listy pilnych przedsięwzięć. Cały roczny budżet dzielnicy Zwierzyńca wynosi niespełna 3 miliony złotych. Z naszych środków finansujemy budowę chodników w miejscach, gdzie jesteśmy w stanie udźwignąć ciężar inwestycji - dodaje Kwarciać.

W ostatnich latach radnym dzielnicowym udało się poprawić sytuację pieszych w dwóch lokalizacjach przy Księciu Józefie. - Obecnie procedujemy inwestycję przy ul. Mirowskiej. W ciągu kadencji jesteśmy w stanie wykonać tylko kilka takich mniejszych przedsięwzięć. A większe zadania są zupełnie poza naszym zasięgiem - dodaje radny. Rada Dzielnicy Zwierzyńca



Po żadnej ze stron tej ulicy nie ma chodnika dla pieszych

od wielu lat wnioskuję o ujęcie w budżecie miasta zadań, które wykraczają poza jej możliwości finansowe. Kolejne apele nie przynoszą jednak znaczących efektów.

- Dlatego zdecydowaliśmy, aby skorzystać z prawa inicjatywy uchwałodawczej w radzie miasta. Zgłosiliśmy do RMK projekt uchwały kierunkowej, która zobowiązuje prezydenta do przyspieszenia działań, które zapewnią pieszym bezpieczeństwo. Miejscy radni zajmą się propozycją prawdopodobnie na przełomie maja i czerwca - dodaje Kwarciać. Uchwała została przygotowana jeszcze przed wybuchem epidemii

koronawirusa. - Mam świadomość, że sytuacja finansowa miasta teraz bardzo się pogorszyła. Uważam jednak, że bezpieczeństwo pieszych jest ważniejsze niż chociażby topienie dziesiątek milionów złotych w kolejną rozbudowę stadionu Wisły. Poza tym przygotowanie budowy chodnika jest procesem bardzo mozolnym. Samo opracowanie dokumentacji i uzyskanie niezbędnych pozwoleń czasami trwa nawet dwa lata. Dlatego wydatki będą odroczone w czasie - twierdzi radny.

Przez długi czas dzielnice były pozostawione same z problemem braku chodników. Dlatego w 2015 roku radny Krzysz-

tof Kwarciać zaproponował, żeby stworzyć specjalny program budowy chodników. Dzięki zainteresowaniu mediów pomysł stał się bardzo głośny. W sprawę szczególnie mocno zaangażowała się redakcja „Dziennika Polskiego”.

- W końcu udało się przekonać decydentów do propozycji. Na terenie Krakowa wytypowano ponad 200 miejsc, gdzie pilnie powinny zostać zbudowane chodniki. Łączny koszt realizacji oszacowano na około 250 milionów złotych. Realizacja programu ruszyła pełną parą w 2018 roku, kiedy na inwestycje przeznaczono 15 milionów złotych. Niestety, w na-

stępnym roku środki zostały obniżone. W tym roku po sporach bojach udało się na całe miasto wywalczyć 9 mln złotych. Przy takich nakładach realizacja wszystkich pilnych inwestycji zajmie około 30 lat - dodaje Kwarciać.

Dlaczego Urząd Miasta Krakowa i Zarząd Dróg Miasta Krakowa pozostają głusi na apele radnych dzielnicowych? I czy faktycznie jest tak źle, jak twierdzi radny Kwarciać?

W ZDMK tłumaczą, że realizują inwestycje zgodnie z zakresem, wyznaczonym w budżecie miasta. Zajmują się też zadaniami, na które pieniądze przeznaczają dzielnice - jak wiadomo środki te są mocno ograniczone, a koszt budowy chodników duży. Zapytaliśmy urzędników, kiedy mieszkańcy doczekają się budowy chodników w najbardziej niewralgicznych miejscach Zwierzyńca, które wymienił radny Kwarciać.

Okazuje się, że chodnik ma powstać m.in. przy ul. Mirowskiej (okolice przystanków komunikacji miejskiej). - W pierwszym kroku ogłosimy przetarg na projekt (jak będzie możliwość, to jeszcze w tym roku), a później na jego realizację - przekonują w Zarządzie Dróg Miasta Krakowa.

Urzędnicy zwracają ponadto uwagę, że we wspomnianym przez Kwarciać programie budowy chodników na ten rok jest inwestycja wzdłuż ulicy Księcia Józefa. ©©

Las Borkowski. Jaka przyszłość czeka dziką enklawę?

Kraków

Piotr Ogórek

piotr.ogorek@polskapress.pl

Las Borkowski w całości jest już własnością miasta. Pod koniec zeszłego roku władze miasta podpisały umowę kupna ostatniego, dużego prywatnego fragmentu lasu. Zarząd Zieleni Miejskiej prowadzi w nim teraz prace porządkowe. Ingerencja ma być nieduża. To ma pozostać jeden z najbliższych terenów w mieście, ale z możliwością spacerowania po nim.



Remontowane ścieżki są wysypywane tylko kamieniem naturalnym

Las Borkowski, czyli ponad 70 ha zielonych terenów w Borku Fałęckim, jest w końcu w całości w rękach miejskich. W listopadzie 2019 roku zakończył się w końcu wieloletni spór miasta z rodziną

Ziobrowskich, która była właścicielem ok. 15 ha lasu. Wieloletnia presja społeczna na wykup zielonego terenu doprowadziła do tego, że miasto zapłaciło 16 mln zł (dwie raty po 8 mln zł). Od 1 stycznia

2020 roku zakupionym terenem, tak jak resztą lasu, zarządza Zarząd Zieleni Miejskiej.

Las Borkowski można podzielić na dwie części - północną i południową, przebiegającą ulicą Żywiecką. Kie-

dyś obie łączył jeszcze zalesiony fragment przy ulicy Jagodowej, ale zanim tereny leśne zaczęły chronić plany miejscowe, urzędnicy wydali tam pozwolenia na budowę, deweloperzy wykarczowali drzewa i pobudowali bloki. Reszta Lasu Borkowskiego jest już teraz chroniona.

Zaczęli od porządków

- Wszystkie te kompleksy są lasami i nimi pozostaną. Chroni je ustawa o lasach, która zabrania zbyt dużej ingerencji w takie miejsca. To lasy ochronne, w tym część wykupiona od Ziobrowskich - mówi Dariusz Wnęk, kierownik zespołu lasów w ZZM.

Odkupiony fragment lasu jest właśnie porządkowany. - To pielęgnacja drzewostanu, porządkowanie sanitarne. Było sporo wiatrolomów,

drzew uszkodzonych i zagrażających bezpieczeństwu poruszających się tam osób - dodaje Dariusz Wnęk. Do posprzątnięcia i uporządkowania jeszcze nieco zostało.

Jak widać na naszym zdjęciu, aktualnie prowadzony jest remont ścieżek leśnych. Chodzi o trasy prowadzone po istniejącym już śladzie. - To ścieżki z kamienia naturalnego, przepuszczalne, bez ingerencji w środowisko. Nie ma wycinania drzew, jedynie korekta krzewów, które są przycinane wzdłuż ścieżek - mówi Dariusz Wnęk.

W planach jest jeszcze montaż ławek, koszy na śmieci oraz przyrodniczych tablic edukacyjnych. Całość prac kosztuje ok. 240 tys. zł. Mają się zakończyć w ciągu miesiąca. W latach poprzednich podobne prace wyko-

nano w północnej części lasu, zwanym również Zaborze.

- Teraz priorytetem dla nas będzie stworzenie połączenia ścieżką od strony ulicy Orzechowej do cmentarza. Tam brakuje traktu do przejścia dla mieszkańców. To jednak temat na przyszły rok - zaznacza Dariusz Wnęk.

Prawdziwy las

W sumie do całego Lasu Borkowskiego prowadzi kilkanaście wejść z każdej strony - od ulicy Zawilej, Żywieckiej czy Orzechowej. - Las musi pozostać lasem, to najlepszy filtr dla Krakowa. Żaden park nie ma takiej mocy jak las. Wielokrotnie większa liczba drzew o wiele lepiej pochłania pyły - podkreśla Wnęk.

Las Borkowski ma pozostać jednym z najbliższych terenów Krakowa. ©©

Męczyzna łży księdza w kościele

Robert Gąsiorek

robert.gasiorek@polskapress.pl



Dąbrowa Tarnowska

W kościele w Dąbrowie Tarnowskiej w ciągu kilkunastu dni doszło dwukrotnie do zakłócania nabożeństw przez mężczyznę, który ubliża księdzu. Proboszcz rozważa utworzenie obywatelskiej ochrony kościoła i krytykuje policję, że nie rozwiązuje tego problemu. Funkcjonariusze zapowiadają, że podejrzany wkrótce usłyszy zarzuty.

Kościół pw. Najświętszej Maryi Panny Szkaplerznej stał się w ostatnim czasie areną ataków na kapłanów. Jeden z mieszkańców Dąbrowy Tarnowskiej zakłóca nabożeństwa, wszczyna awantury i wyzywa kapłanów.

Do pierwszego incydentu doszło w sobotę, 9 maja podczas wieczornej mszy świętej. W trakcie nabożeństwa do kościoła wszedł mężczyzna i zaczął krzyczeć w kierunku odprawiającego nabożeństwo proboszcza parafii.



W dąbrowskim kościele już dwukrotnie doszło do chuligańskich incydentów

Według relacji mieszkańców, którzy przebywali wtedy w kościele, mężczyzna szedł w stronę ołtarza, obrażał księdza sprawującego posługę i nazywał go pedofilem. Jedną z parafianek zadzwoniła na policję.

Gdy patrol mundurowych pojawił się na miejscu, osoba, która zakłócała nabożeństwo, oddaliła się - informuje asp. Ewelina Fiszbain, rzecznik prasowy KPP w Dąbrowie.

Po raz kolejny mężczyzna pojawił się w dąbrowskiej świątyni w miniony piątek we wczesnych godzinach popołudniowych. W kościele trwała akurat całodobowa adoracja Najświętszego Sakramentu.

Mężczyzna wszedł do środka i zaczął awanturować się z modlącymi wiernymi. Widać, że w środku nie ma żadnego księdza, wyszedł ze świątyni i udał się na plebanie. Tam

przez domofon ponownie zwoływał kapłanów.

Policjanci zostali wezwani na miejsce, ale dopiero godzinę po całym incydencie. Nie zastali już na miejscu awanturowującego się osobnika. Z obu interwencji mundurowi sporządzili dokumentację opisującą zdarzenia.

Proboszcz dąbrowskiej parafii nie wyklucza, że w związku z ostatnimi wydarzeniami utworzy obywatelską

ochronę kościoła. - Jeśli bezpieczeństwo mieszkańców i miejsca kultu Bożego nie będzie zwiększone, to jestem zobowiązany jako proboszcz do zorganizowania ochrony świątyni - powiedział w rozmowie z naszym reporterem ksiądz Stanisław Cyran, proboszcz parafii pw. Najświętszej Maryi Panny Szkaplerznej.

Dąbrowscy mundurowi informują, że z urzędu wszczęli postępowanie w sprawie chuligańskich incydentów w kościele

Kapłan nie chce komentować chuligańskich wybryków mieszkańca Dąbrowy Tarnowskiej. - Jego krzyki i zakłócanie nabożeństw dotyczą również mojej osoby, bo obrzuca mnie różnymi inwektywami. Jest mi więc niezręczne to komentować - dodaje ks. Stanisław Cyran.

Proboszcz szerzej odniósł się do całej sytuacji podczas odczytywania w minioną niedzielę ogłoszeń duszpasterskich. Zaa-

pelował do parafian, aby ze względów bezpieczeństwa podczas adoracji w nocy zamykali drzwi kościoła. Krytycznie odniósł się do działań policji, która według niego jest nieskuteczna.

- Za brak maseczki w kościele będziemy płacić mandaty, ale za profanację domu Bożego nie ma paragrafu. Arcyskandal i wstyd dla naszej parafii na całą Polskę. Może trzeba, żeby w końcu ktoś przyszedł z siekierą w plecach do kościoła, mówiąc z gorzką ironią. To może wtedy jakieś działania zostałyby podjęte - mówił z ambony ksiądz.

Policja odrzuca zarzuty proboszcza o bezczynność. „W ogłoszeniach duszpasterskich przedstawiono fałszywy obraz działań Policji. Czynności były i są prowadzone z należytym zaangażowaniem oraz zgodnie z literą prawa” - czytamy w oświadczeniu Komendy Powiatowej Policji w Dąbrowie Tarnowskiej.

Dąbrowscy mundurowi informują, że z urzędu wszczęli postępowanie w sprawie chuligańskich incydentów w kościele i ustalili tożsamość podejrzanego. W najbliższych dniach mieszkaniec Dąbrowy Tarnowskiej ma usłyszeć zarzuty. Grozi mu kara dwóch lat więzienia. ©

REKLAMA

009695293

Polski sukces ma twarz samorządowca

Rozmawiamy z autorami przemian, dzięki którym Polska dołączyła do grona krajów rozwiniętych i zamożnych

Polska jest jedynym krajem Europy, w którym dochód narodowy na mieszkańca wzrósł w ciągu ostatnich trzech dekad o prawie tysiąc procent. Dołączyliśmy dzięki temu do grona krajów rozwiniętych i zamożnych. Owszem, nasze ambicje sięgają jeszcze wyżej, ale - aby się dowiedzieć, jak je zaspokoić - winniśmy spojrzeć w przeszłość i odpowiedzieć na pytanie, co przyniosło nam ten podziwiany w świecie sukces i co może być naszym atutem w kolejnych dekadach. Wszyscy zgadzają się, że jednym z głównych motorów napędowych owego trzydziestoletniego sukcesu była samorządność: przeniesienie decyzji i kompetencji z centrali do Polski gminnej, a potem także powiatowej i regionalnej. Słowem: oddanie kraju obywatelom i ich lokalnym reprezentantom,

którzy najlepiej znają potrzeby mieszkańców, a zarazem najefektywniej wydają każdy publiczny grosz. O 30 latach samorządności, jej aktualnym stanie i wyzwaniach rozmawiać będziemy ze znanymi małopolskimi samorządowcami. Debatę Dziennika Polskiego i Gazety Krakowskiej do posłuchania i obejrzenia w internetowych serwisach już w najbliższy czwartek, 21 maja!

- Jeśli coś nam się udało po 1989 r., to najbardziej chyba odejście od centralistycznego sposobu myślenia. Samorząd terytorialny jest prawdziwą perłą w naszym dorobku, najbardziej udaną reformą w Polsce - podkreśla Stanisław Mazur, profesor Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, dziekan Kolegium Gospodarki i Administracji Publicznej.

Wyjaśnia, że samorządność wyzwoliła w Polakach zasoby, dzięki którym udało nam się osiągnąć coś, co cały świat uważa za cud gospodarczy. - Jak zmieniły się nasze miasta, nasze wioski, regiony! Porównajmy to z tym, co jest w krajach, gdzie ten potencjał nie został uwolniony. W dużej mierze to właśnie dzięki samorządowi poczuliśmy się równoprawnymi obywatelami Europy i świata, szybko nadrobiliśmy zaległości. Wielka w tym zasługa tysięcy „samorządowych państwowców” - opisuje profesor.

Uchwała Sejmu RP z dnia 29 czerwca 2000 r. głosiła: „27 maja 1990 r. odbyły się pierwsze w pełni demokratyczne wybory samorządowe do rad gmin i miast, które były równocześnie pierwszymi w pełni wolnymi wybora-

mi w Polsce po II wojnie światowej. Był to przełomowy moment tworzący struktury suwerennej III Rzeczypospolitej w oparciu o zasadę pomocniczości”. Na mocy tej uchwały ustanowiono w Polsce Dzień Samorządu Terytorialnego. Już wtedy powszechnie uważano reformę samorządową za największy i niekwestionowany sukces rządu Tadeusza Mazowieckiego. W kolejnych latach opinia ta uległa dalszemu wzmocnieniu, a to dlatego że samorządy odegrały i odgrywają kluczową rolę w organizowaniu i polepszaniu codziennego życia większości Polaków.

Co jest źródłem sukcesu polskich samorządów? Jak przez lata poprawiały one swoją pracę i co im w tym przeszkadzało? Kto najlepiej inwestuje ciężko zarobione pieniądze

podatników? Jakie dobre, a jakie niepokojące sygnały wysyłały samorządy do władz centralnych przed pandemią?

Na ile pandemia i problemy gospodarcze zmieniły sytuację samorządów - finanse, inwestycje, realizacja zadań publicznych... Jaką rolę mogą odegrać samorządy lokalne w wychodzeniu z koronakryzysu? Jakiego wsparcia wymagają samorządy: co jest potrzebne już teraz, co trzeba zmienić/uruchomić w najbliższych miesiącach.

Jaki zakres zadań i kompetencji powinny mieć gminy, jaki powiaty, a jaki województwa? Czy potrzebne są tu jakieś zmiany i czy dotychczasowe finansowanie tych zadań jest odpowiednie, czy też powinno ulec modyfikacji?

Na te i inne pytania będą się starali odpowiedzieć uczestnicy internetowej debaty organizowanej **21 maja 2020 r.** przez Dziennik Polski i Gazetę Krakowską, w tym **Kazimierz Barczyk**, przewodniczący Stowarzyszenia Gmin i Powiatów Małopolski, **Małgorzata Małuch**, wójt Gminy Sękowa i zarazem prezes Forum Wójtów, Burmistrzów i Prezydentów Małopolski, **Krzysztof Wołos**, wójt gminy Wielka Wieś oraz **Adam Korta**, starosta bocheński. Debatę moderował będzie red. **Zbigniew Bartuś**. Wszyscy zainteresowani będą mogli obejrzyć debatę m.in. na YouTube, relacja z debaty z wypowiedziami uczestników umieszczona zostanie w serwisach gazet Krakowska.pl oraz dziennikpolski24.pl

Kontrola w OZPN wykazała liczne nieprawidłowości

Nowy Sącz

Janusz Bobrek
janusz.bobrek@polskapress.pl

Okręgowy Związek Piłki Nożnej w Nowym Sączu, obecnie struktura w ramach Małopolskiego Związku, miał dopuścić się w latach 2015-2018 nadużyć na łączną kwotę 52 tys. zł. O takiej sumie mówi radny Krzysztof Ziaja, który zapoznał się z wynikami kontroli Wydziału Bezpieczeństwa i Kontroli Wewnętrznej Urzędu Miasta Nowego Sącza.

Kontroli poddane zostały organizacje i stowarzyszenia, które otrzymują od Urzędu Miasta Nowego Sącza pieniądze na zadania z zakresu „krzewienia kultury fizycznej” (co roku w ramach konkursu rozdysponowane jest około 1,8 mln zł).

- Z uzyskanych informacji wynika, że w trakcie czynności kontrolnych stwierdzono 36 różnorodnych nieprawidłowości, a Okręgowy Związek Piłki Nożnej w Nowym Sączu zobowiązany został do niezwłocznego zwrotu 52 tysięcy złotych - zaznacza Krzysztof Ziaja, radny Koalicji

Nowosądeckiej i członek Komisji Sportu i Turystyki.

Pośród stwierdzonych nieprawidłowości miały znaleźć się między innymi takie jak: przedstawienie do rozliczenia przerebionych dokumentów; wystawienie faktur VAT przez podatnika, który widniał jako niezarejestrowany w rejestrze VAT; przekazywanie tych samych dokumentów księgowych do rozliczenia dotacji w Urzędzie Miasta Nowego Sącza, w Starostwie Powiatowym w Nowym Sączu oraz Urzędzie Marszałkowskim Województwa Małopolskiego w Krakowie; oraz liczne przypadki przedstawiania do rozliczenia dotacji nierzetelnych dokumentów poświadczonych jako autentyczne.

Wydział Bezpieczeństwa i Kontroli Wewnętrznej Urzędu Miasta Nowego Sącza skierował do OZPN pismo z prośbą o stosowne wyjaśnienia, a w odpowiedzi dowiedział się, że w siedzibie OZPN doszło do awarii grzejnika... a pod nim przechowywane były dokumenty.

- W wyniku tej awarii dokumenty zostały zalane i całkowicie zniszczone. Takie było wyjaśnienie - dodaje Ziaja. ©©



Krzysztof Ziaja (z lewej) podczas zebrania sprawozdawczego OZPN w Nowym Sączu w 2018 roku

Zatrzymany pijany za kółkiem, a w domu hodował konopie

Limanowa

Janusz Bobrek
janusz.bobrek@polskapress.pl

31-letni mieszkaniec gminy Limanowa odpowie przed sądem za jazdę w stanie nietrzeźwości, posiadanie i udostępnianie marihuany oraz uprawę konopi indyjskich. Mężczyzna wpadł podczas nocnej kontroli drogowej.

14 maja około godz. 1 w nocy policjanci z Limanowej zatrzymali do kontroli drogowej kierującego

fordem. 31-latek miał ponad 2 promile alkoholu w organizmie.

- Funkcjonariusze ujawnili przy nim również środki odurzające w postaci marihuany. Mężczyzna został zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu. Kryminalni przeszukali jego miejsce zamieszkania, gdzie znaleźli ponad 470 g suszu roślinnego oraz sprzęt do uprawy konopi indyjskich, a także 11 opakowań z nasionami - informuje mł. insp. Sebastian Gleń, rzecznik prasowy Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie. ©©

TPN szuka śmigłowca, który poleci z drewnem na szczyty

Tomasz Mateusiak
tomasz.mateusiak@polskapress.pl



Tatry

Zapowiada się naprawdę widowiskowa akcja dla miłośników lotnictwa, a zarazem gór i przyrody. Tatrzański Park Narodowy szuka właśnie firmy lotniczej, która za pomocą helikoptera przetransportuje z dna Doliny Chochołowskiej 60 metrów sześciennych drewna na... trzy szczyty w Tatrach Zachodnich. Pocięte belki posłużą do remontu szlaków turystycznych. Cała operacja ma być wykonana jeszcze przed wakacjami.

Dzisiaj mija termin, w którym do siedziby Tatrzańskiego Parku Narodowego powinny wpłynąć oferty od firm chętnych na niezwykły transport. Przyrodnicy poszukują bowiem przedsiębiorstwa dysponującego dużym helikopterem i pilotem potrafiącym latać w górach.

- Przedmiotem zamówienia, jakie chcemy złożyć, jest transport lotniczy (przy użyciu helikoptera) 60 metrów sześciennych kantówki o wymiarach 14 cm na 14 cm i długości 6 metrów - czytamy na stronie TPN. - Drewno to ma zostać przetransportowane z Polany Chochołowskiej (gdzie zostanie dowieziona samochodami) na miejsce



Śmigłowce transportowe można było zobaczyć w górach w 2007 roku, gdy remontowano kolej na Kasprowy Wierch

rozładunku. Tymi będą szczyty: Wołowca, Rakonia i Czubik Trzydniowiński w Tatrach Zachodnich.

Materiał ma zostać wyniesiony na szczyty w ciągu maksymalnie dwóch następujących po sobie dni. Powinno to nastąpić nie później jak 10 czerwca, a więc jeszcze przed rozpoczęciem tegorocznych wakacji. Co więcej: park życzy sobie, by he-

likopter nie latał we wczesnych godzinach rannych i późnych wieczornych. Wszystko po to, by nie straszyć żyjących w górach zwierząt.

- Pomysł transportu śmigłowcem materiałów do budowy szlaków podsunęli nam Słowacy - mówi Filip Zięba, zastępca dyrektora TPN. - W obecnych czasach, gdy liczymy każdą złotówkę, będzie to rozwiązanie

tańsze niż wynoszenie tego drewna do góry ręcznie. Taka operacja trwałaby bowiem długo i wymagała sporej liczby ludzi. Zastanawiamy się, w jaki sposób na śmigłowcu w tym miejscu zareagują zwierzęta. Jeśli okaże się, że dobrze, to będziemy mogli zastosować podobną formę transportu materiałów do budowy szlaku w Tatrach Wysokich. Tam pilnie musimy przeprowadzić duży remont w rejonie Koziego Wierchu. Obecnie nikt nie chce podjąć się tego zadania i transportować tam materiałów w sposób tradycyjny.

Jak dodaje Zięba, w Tatrach Zachodnich kantówka zostanie wykorzystana do wzmocnienia szlaków. Pozwoli lepiej umocować worki jutowe zamontowane w tym miejscu rok temu.

Remonty szlaków w Tatrach Zachodnich trwają już od zeszłego roku. W lipcu 2019 roku pisaliśmy m.in. o tym, że na podejściu pod Trzydniowiński Wierch robotnicy wynajęci przez TPN ułożyli schody z jutowych worków wypchniętych kamiennym żwirem. Teraz w innych miejscach do remontu szlaków zostaną użyte drewniane kantówki, które ze względu na swoją długość trudno byłoby przetransportować na szczyty w inny sposób niż drogą lotniczą.

W najbliższym czasie zapowiada się więc niezwykle widowisko i gratka dla spotterów, czyli osób fotografujących samoloty i inne statki powietrzne. ©©

Pobił dla pieniędzy, których nie było. Na wyrok czeka w areszcie

Nowy Sącz

Joanna Mrozek
joanna.mrozek@polskapress.pl

Zaatakował i brutalnie pobił 47-letniego mężczyznę dla pieniędzy. Miał aż 3 promile alkoholu we krwi i był bardzo agresywny. Decyzją sądu, 33-letni mieszkaniec Sądecki najbliższe trzy miesiące spędzi w areszcie. Za rozbój oraz spowodowanie uszczerbku na zdrowiu grozi mu do 12 lat więzienia.

Do niebezpiecznego zdarzenia doszło 6 maja około godziny 20. Sądecki policjanci otrzymali zgłoszenie, że na parkingu przed sklepem przy ulicy Krakowskiej najprawdopodobniej doszło do bójki.

- We wskazane miejsce natychmiast został skierowany patrol policji. Na widok mundurowych jeden z mężczyzn



33-latek był agresywny, wulgarny i arogancki. Wyczuwalna była od niego silna woń alkoholu

zaczął uciekać, jednak już po chwili został zatrzymany przez funkcjonariuszy - informuje podkom. Iwona Grzebyk-Dulak z Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu. 33-latek był agresywny, wulgarny

i arogancki. Wyczuwalna była od niego silna woń alkoholu.

Policjanci ustalili, że 33-letni mężczyzna podszedł do 47-latka, również będącego pod wpływem alkoholu, uderzył go w twarz, a kiedy ten

upadł, kopał go po całym ciele, żądając pieniędzy.

- Sprawca przyszuła odzież poszkodowanego, ale nie znalazł ani gotówki, ani żadnych wartościowych przedmiotów, które mógłby ukraść - relacjonuje rzeczniczka sądeckiej policji.

Na miejsce została wezwana karetka pogotowia. Pobity 47-latek został zabrany do szpitala.

- Z kolei policjanci udali się wraz z 33-latką na SOR, gdzie lekarze opatrzyli mu rozciętą wargę i przeprowadzili badanie krwi, z którego wynikało, że ma w organizmie 3 promile alkoholu - mówi podkom. Iwona Grzebyk-Dulak.

Na podstawie materiałów zgromadzonych przez sądeckich kryminalnych mężczyzna usłyszał zarzut usiłowania rozbój i spowodowania uszczerbku na zdrowiu pokrzywdzonego. Za te przestępstwa grozi kara do 12 lat więzienia. Decyzją sądu został umieszczony w areszcie i spędzi tam najbliższe trzy miesiące, czekając na wyrok w tej sprawie. ©©

BADACZE Z OXFORDU POTWIERDZAJĄ:
To najnowocześniejsza metoda na chore stawy

ZAPOMNIJ O BÓLU KOLAN

Jeśli kłuje Cię w kolanach i strzyka Ci w stawach przy każdym kroku, a przejście kilkuset metrów do pobliskiego sklepu jest dla Ciebie nie lada wyzwaniem, to wiedz, że dzięki najnowszej opasce magnetycznej już niedługo możesz zapomnieć, że kiedykolwiek bolały Cię nogi. Teraz masz szansę otrzymać rewolucyjny stabilizator za darmo i rozpocząć kompleksową walkę z problemami zwyrodnieniowymi.

ODCIĄŻ STAWY JUŻ PO 1. ZASTOSOWANIU INNOWACYJNEJ OPASKI.



Józef, 72 lata

Ból kolan może promieniować aż do kręgosłupa, co prowadzi do problemów z poruszaniem się i znaczne utrudnia sprawne funkcjonowanie. Jeśli strzyka Ci w stawach i masz kłopoty z chodzeniem, nie powinieneś tego bagatelizować! Na szczęście najnowszy wynalazek specjalistów z Oxfordu - pionierska opaska magnetyczna pozwoli Ci na odzyskanie kondycji w czasie krótszym niż myślisz. Według dużej grupy specjalistów - ból kolan maleje już od pierwszego nałożenia innowacyjnej opaski na nogę, która pomaga regenerować tkanki chrzęstne i stabilizuje stawy, w takim samym stopniu zarówno u osób młodszych i starszych. Ten fakt pokazuje, że Ty też możesz odzyskać sprawność ruchów i pozbyć się trzeszczenia w kolanach, niezależnie od tego w jakim wieku jesteś. Już niedługo będziesz mógł znowu w pełni korzystać z życia - pójść na długi spacer, pobawić się z wnukami i wykonywać domowe obowiązki **BEZ ŻADNEGO BÓLU**. Jeśli jeszcze masz wątpliwości, to historia 72-letniego Józefa, który dzięki nowej metodzie ma zdrowsze stawy, to pewno je rozwieje.

Magnetyczną opaskę możesz nosić wszędzie

Dzięki łatwemu zapięciu na rzepy oraz elastycznemu i oddychającemu materiałowi korzystanie ze stabilizatora jest wyjątkowo proste. Innowacyjna opaska idealnie dopasowuje się do ciała i jest niewidoczna pod ubraniem.



Wybawienie dla sportowców - nowa formuła z OXFORDU pomaga odbudować uszkodzone kości oraz naderwane więzadła

„Przez prawie dziesięć lat pracowaliśmy nad nowatorską metodą, która pozwoli w naturalny i bezpieczny sposób wrócić do niemal pełnej sprawności fizycznej osobom po urazach mechanicznych kolan. Naszym celem było stworzenie formuły, która pomoże nawet sportowcom i ludziom trenującym wyczynowo wzmocnić stawy i więzadła. Dzięki najnowszemu odkryciu

Możesz nosić ją praktycznie cały czas - w drodze do sklepu, podczas pracy domowych, w kościele, a nawet w czasie snu. Według ekspertów już przy pierwszym założeniu stabilizatora ból może całkowicie ustąpić, a dzięki kontynuacji stosowania możesz odciążyć tkanki chrzęstne i utrzymać silne oraz zdrowe kolana. Daj sobie szansę na sprawne życie i nie czekaj, aż biodra, kolana i kręgosłup wysiądą Ci całkowicie!

Prawdopodobnie najlepsza metoda na ból stawów

1) Działanie doraźne

Magnetyczna opaska podtrzymuje elementy budujące aparat ruchu, odciąża i stabilizuje stawy, dzięki czemu możesz ją stosować doraźnie, kiedy dopadnie Cię kłucie w kolanach, a od razu poczujesz różnicę. Ponadto wbudowane aktywne polaryzatory natychmiast uwalniają fale magnetyczne, które mogą całkowicie łagodzić ból kolan i bioder, poprawiać krążenie krwi i pobudzać bioenergetykę komórek.

Według dużej grupy specjalistów ds. reumatologii -

Dzięki innowacyjnej opasce magnetycznej możesz:

- » Wesprzeć 3-krotnie regenerację chrząstki stawowej
- » Znacznie zmniejszyć ból kolan i bioder
- » Zredukować obrzęk i zaczerwienienie nóg
- » Zminimalizować stany zapalne o 87%
- » Pozbyć się strzykania i trzeszczenia w kolanach
- » Zminimalizować napięcie mięśni i odbudować uszkodzone tkanki
- » Poprawić sprawność fizyczną i zwiększyć swobodę ruchów
- » Odciążyć i ustabilizować stawy

Warto zaznaczyć, że opaska zawdzięcza swoje ekspresowe działanie magnesom o sile aż 1600 GS, co wyróżnia ją na tle innych magnetycznych produktów, które zazwyczaj mają moc 1000 GS. Dzięki ulepszonej formule, reumatyczne **bóle kolan mogą minąć w bardzo krótkim czasie** - bez względu na ich nasilenie.

2) Działanie długofalowe

Dzięki magnetoterapii możliwe jest kompleksowe wsparcie regeneracji tkanki chrzęstnej. Wystarczy nosić opaskę przez 4-5 godzin dziennie, żeby uchronić się przed narastającym bólem. Przyjemny i oddychający materiał, który idealnie dopasowuje się do ciała i mieści się praktycznie pod każdym ubraniem, nie przeszkadza w normalnym funkcjonowaniu. W przeciwieństwie do masywnych stabilizatorów, które utrudniają swobodne poruszanie się. Magnetyczna opaska może zmniejszyć napięcie mięśni, dzięki czemu **minimalizuje obrzęk i stany zapalne nawet w 2 tygodnie**.

„Po tygodniu zacząłem swobodnie chodzić, a po miesiącu jeździć na rolnach!”

„Kocham być w ciągłym ruchu, dlatego nie zważam na mój wiek i nadal uprawiam dużo sportu. Niestety kilka miesięcy temu kolana zaczęły dawać o sobie znać - przeszywający ból oddalał mnie od mojej największej pasji. Trzeszczało mi w kolanach i czułem kłucie przy każdym kroku. Bałem się, że już nigdy nie wrócę do pełnej sprawności. To było dla mnie jak wyrok. Wtedy postanowiłem wziąć sprawy w swoje ręce. Kiedy odwiedził mnie mój wnuk z Niemiec, poprosiłem go, żeby dowiedział się, jaki jest najlepszy sposób na chore kolana. Wiedziałem, że

on znacznie lepiej zna się na nowoczesnych metodach niż ja. Już po 2 tygodniach dostałem paczkę z magnetyczną opaską opracowaną przez specjalistów z Oxfordu. Byłem w szoku, ponieważ nie spodziewałem się, że metoda zadziała tak szybko. Praktycznie zaraz po tym jak nałożyłem opaskę, poczułem przyjemne ciepło i ból zmalał. Z każdym dniem zmniejszał się obrzęk kolan i stan moich nóg znacznie się poprawiał. Po miesiącu mogłem już spokojnie wrócić do jazdy na rolnach. **Nie mam już aż takich problemów ze stawami i czuję się jak nowonarodzony!**”

Już 154 tysiące Polaków podjęło walkę z bólem stawów i rozpoczęło nowe życie - wolne od sztywnych kolan.

Możesz do nich dołączyć i poczuć ulgę już przy 1. zastosowaniu stabilizatora. **Dowiedz się, jak otrzymać opaskę za darmo!**



Przygotuj się na przełomowy krok w stronę zdrowych stawów

Każdy ma wybór - Ty również! Możesz dalej cierpieć i narzekać na łupanie w stawach, albo wziąć sprawy w swoje ręce i rozpocząć walkę z bólem kolan i pleców. Wyobraź sobie, że masz w swojej domowej apteczce niezawodny sposób na pieczenie i rwanie w kolanach, dzięki czemu sztywne stawy nie muszą już więcej krzyżować Twoich planów. Pomyśl,

jak cudowne stanie się życie, gdy zaledwie **za 2 tygodnie będziesz mógł odzyskać większą swobodę**, a spacer, praca w ogródku czy zabawa z wnukami nie będą już więcej dla Ciebie problemem. Tylko jeden krok dzieli Cię od odciążenia i wzmocnienia stawów. Nie czekaj i już dziś sprawdź, czy możesz otrzymać bezpłatny stabilizator!

Regulamin - rgimprmojpok.com

ZADBAJ O STAWY

Lato to doskonały czas na aktywność bez wymówek!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 17.06.2020 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA!



ZADZWOŃ: 54 426 07 21

pon.-pt. 08:00-20:00, sob.-nd. 09:00-20:00.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

**SZYBKA
DOSTAWA**

**Edward Taylor
Ekspert z Oxfordu**

Ktoś na forum groził mu śmiercią

Bogumił Storch

bogumil.storch@polskapress.pl



Andrychów

Przewodniczący Rady Miejskiej w Andrychowie Roman Babski zawiadomił prokuraturę, że na jednym z forów internetowych grożono mu śmiercią. Na razie nie wiadomo, kto stoi za bulwersującym wpisem.

Wadowicka policja i prokuratura poszukują autora gróźb pod adresem Romana Babskiego, przewodniczącego Rady Miejskiej w Andrychowie, które zamieszczono we wpisie na forum jednego z lokalnych portali internetowych.

Internauta, który podpisał się jako „Archanioł Michał”, 14 maja o godzinie 16.50 napisał pod relacją z sesji andrychowskiej rady m.in.: „mam ochotę odciąć Ci ten łysy łeb”. Użył też innych obraźliwych określeń pod adresem przewodniczącego.

Roman Babski, pracujący w Szkole Podstawowej nr 4



Przewodniczący RM Roman Babski i wpis na forum z groźbami pod jego adresem

w Andrychowie jako polonista i wychowawca, zareagował od razu, kiedy tylko dowiedział się o tym wpisie. Poinformował, że wysłał do Prokuratury Rejonowej w Wadowicach pismo, w którym wnosi „o udo-

stępnie nr IP sprzętu, z którego pochodzi cytowany wyżej komentarz”.

- Informacja ta jest niezbędna w celu ochrony moich dóbr osobistych i podjęcia wobec autora komentarza stosow-

nych kroków prawnych - napisał samorządowiec we wniosku skierowanym do prokuratury.

W rozmowie z Radiem Andrychów przyznał wprost, że groźbę tę traktuje poważnie

i boi się o swoje bezpieczeństwo.

Na razie nie wiadomo, kto stoi za tym bulwersującym wpisem. Post już został usunięty przez administratora forum, jednak zachowały się zrzuty ekranu z monitora komputera. W miniony poniedziałek Radio Andrychów pokazało je na swojej stronie internetowej.

Sprawą zajmą się policja i prokuratura. Najpierw odbędą się czynności sprawdzające w tej sprawie. Chodzi o możliwość popełnienia przestępstwa

Przewodniczący Roman Babski przyznał wprost, że groźbę tę traktuje poważnie i boi się o swoje bezpieczeństwo

być też osoby administrujące stroną internetową, na której wpis ten umieszczono.

Zgodnie z prawem, nie są przestępstwem groźby, które nie mają realnych szans realizacji. Jest to występki, za który grozi do dwóch lat więzienia. Gdy jednak groźba ma realne szanse na realizację, sprawca może odpowiadać już za usiłowanie popełnienia przestępstwa, a wtedy kara jest bardziej surowa, nawet kilkanaście lat pozbawienia wolności.

O tym, jak zostanie zakwalifikowane to konkretne zdarzenie, zdecyduje prokurator.

Mieszkańcy Andrychowa w mediach społecznościowych zastanawiają się teraz, kto za tymi wpisami stoi. - To na pewno żaden z jego uczniów ani nawet byłych uczniów. Chodzić może natomiast o konflikt w lokalnej polityce - uważa Anna Gadomska z Andrychowa.

Wiadomo, że wpis, z którego pochodzi zacytowana groźba, pojawił się w sieci po sesji rady, którą zwołano, by zdecydować o połączeniu dwóch szkół podstawowych w Andrychowie: nr 2 i nr 3, co dla jednej z nich oznaczałoby likwidację. ©

REKLAMA

009696044

MATERIAL INFORMACYJNY

009695192

DRZWI OKNA AKCESORIA

Nasze drzwi
Twoim oknem na świat

507 921 753 507 920 724
info@luxahaus.com

Ceramiczna 10
34-400 Nowy Targ

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O IV PISEMNYM PRZETARGU NIEOGRANICZONYM

BURMISTRZ MIASTA ZAKOPANE

informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Zakopane – ul. Kościuszki 13, parter oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej www.zakopane.pl w dniu 20.05.2020 r. zostało podane do publicznej wiadomości ogłoszenie o IV pisemnym przetargu nieograniczonym na najem nieruchomości lokalowych niemieszkalnych nr „A” i „B” znajdujących się w budynku przy ul. Aleje 3 Maja 5 w Zakopanem, stanowiących własność Gminy Miasto Zakopane.

1. Informacja o przeznaczeniu nieruchomości do najmu: najem nieruchomości lokalowych niemieszkalnych w drodze IV pisemnego przetargu nieograniczonego na okres do 119 miesięcy.

2. Oznaczenie nieruchomości, księga wieczysta i powierzchnia:

a) Nieruchomość lokalowa niemieszkalna nr „A” o powierzchni 256,88 m², dla której Sąd Rejonowy w Zakopanem prowadzi księgę wieczystą nr NS1Z/00065285/2,

b) Nieruchomość lokalowa niemieszkalna nr „B” o powierzchni 190,68 m², dla której Sąd Rejonowy w Zakopanem prowadzi księgę wieczystą nr NS1Z/00065286/9.

3. Położenie nieruchomości: nieruchomości lokalowe położone są na parterze i częściowo w piwnicy budynku wielomieszkaniowego przy Al. 3 Maja nr 5. Budynek zlokalizowany jest na działce ewidencyjnej nr 846/4 obręb 5 o powierzchni 0,0865 ha, dla której Sąd Rejonowy w Zakopanem prowadzi księgę wieczystą nr NS1Z/00013025/3. Wspólne wejście do obu nieruchomości lokalowych znajduje się od strony ogólnodostępnego parkingu płatnego zlokalizowanego przed budynkiem.

4. Przeznaczenie nieruchomości: budynek wielomieszkaniowy, w którym znajdują się nieruchomości lokalowe, położony jest w terenach, dla których sporządzony został Miejscowy Plan Zagospodarowania Przestrzennego o nazwie: Śródmieście-Zachód zatwierdzony uchwałą nr VII/90/2011 Rady Miasta Zakopane z dnia 31 marca 2011 r. i oznaczony jest symbolem 3. MW - tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej.

5. Cena wywoławcza miesięcznego czynszu najmu za lokal nr:

a) „A” wynosi 10 000,00 zł netto /słownie: dziesięć tysięcy złotych 00/100/. Do zaoferowanej stawki czynszu doliczony zostanie podatek VAT w wysokości 23%.

b) „B” wynosi 7 900,00 zł netto /słownie: siedem tysięcy dziewięćset złotych 00/100/.

Do zaoferowanej stawki czynszu doliczony zostanie podatek VAT w wysokości 23%.

6. Pisemna oferta: Pisemną ofertę należy złożyć nie później niż 3 dni przed terminem przetargu, tj. do dnia 22.06.2020 r. w Urzędzie Miasta Zakopane, ul. Kościuszki 13, przesłać pocztą lub przez kuriera, zgodnie z regulaminem i warunkami przetargu.

7. Wadium: lokal nr „A” – 2 000,00 zł /słownie: dwa tysiące złotych 00/100/, lokal nr „B” – 1 000,00 zł /słownie: jeden tysiąc złotych 00/100/ – najpóźniej w dniu 22.06.2020 r. kwota stanowiąca wadium musi znajdować się na koncie UMZ.

8. Termin i miejsce części jawnej przetargu: 26.06.2020 r., godz. 10.00, siedziba Urzędu Miasta Zakopane przy ul. Kościuszki 13, Zakopane, parter, sala nr 1.

Szczegółowe informacje dotyczące regulaminu przetargu można uzyskać w Wydziale Mienia i Nadzoru Właścicielskiego Urzędu Miasta Zakopane, ul. Kościuszki 13, pokój nr 228, tel. (18) 20-20-426, (18) 20-20-427.

eprasa.pl e9782d97fb

Uczniowie poznali kalendarz egzaminów. Czeka ich gorące lato

Leszek Rudziński
redakcja.krakow@polskapress.pl



Warszawa

Minister edukacji Dariusz Piontkowski przedstawił szczegółowe wytyczne dotyczące terminów i sposobu przeprowadzenia egzaminów zewnętrznych, w tym matur i egzaminu ósmoklasisty. Szef MEN wyjaśnił również, kiedy zdający mogą spodziewać się wyników egzaminów.

Zgodnie z zapowiedziami MEN, egzaminy maturalne rozpoczną się 8 czerwca, a egzamin ósmoklasisty będzie przeprowadzony od 16 do 18 czerwca br. W tym roku nie będzie ustnych egzaminów maturalnych. Z kolei egzamin potwierdzający kwalifikacje w zawodzie potrwa od 22 czerwca do 9 lipca, a egzamin zawodowy zaplanowany jest od 17 do 28 sierpnia.

Ósmoklasiści, którzy nie będą mogli przystąpić do egzaminu w czerwcu, będą go pisać w drugim terminie, czyli w dniach 7-9 lipca. Dla maturzystów, którzy nie będą mogli przystąpić do egzaminów w czerwcu, dodatkową sesję zaplanowano od 8 do 14 lipca.



Wyniki tegorocznych matur mają być dostarczone do 11 sierpnia. Poprawki do egzaminu maturalnego będą odbywały się we wrześniu

- Wyniki tegorocznych matur mają być dostarczone do 11 sierpnia. Poprawki do egzaminu maturalnego będą odbywały się we wrześniu. Ci poprawiający swoje wyniki dostaną znacznie później, bo dopiero 30 września. Wyniki z egzaminów zawodowych pojawią się 31 sierpnia - wyjaśniał minister.

Wnioski do szkół średnich

Piontkowski podkreślił, że od 15 czerwca ósmoklasiści mogą składać wnioski do szkół średnich. - Ten etap będzie trwał do 10 lipca. W tym czasie

szkoły, które wymagają dodatkowych egzaminów, mogą przeprowadzić takie testy między 23 czerwca a 7 lipca - tłumaczył.

Szef MEN dodał, że przewidziana jest również druga tura składania dokumentów, która zacznie się 31 lipca. - Najpóź-

WYTYCZNE NA EGZAMINY

Wśród najważniejszych zapisów dotyczących uczniów jest obowiązek zakrywania ust i nosa przez zdających aż do momentu zajęcia miejsca w sali egzaminacyjnej. Podczas egzaminów w szkole przebywać mogą jedynie zdający (bez rodziców, z wyjątkiem sytuacji, kiedy zdający wymaga pomocy, na przykład w poruszaniu się), pracownicy oświaty oraz służb medycznych. Inny zapis mówi o konieczności korzystania przez każdego zdającego z własnych przyborów piśmienniczych, linijki, cyrkla czy kalkulatora. Zdający nie powinni także wносить na teren szkoły zbędnych rzeczy, w tym książek, telefonów komórkowych czy maskotek.

starczyć odpowiednie dokumenty do szkół, do których aplikują w terminie 7 dni. - Po 19 sierpnia zostaną podane ostateczne wyniki. Później będzie czas na odwołania i ich rozpatrywanie (...) Dyrektorzy mają prawo zdecydować o tym, którzy uczniowie będą mogli zająć miejsca wolne - zaznaczył minister.

Luzowanie obostrzeń trwa

Dariusz Piontkowski mówił również, że szkoły znajdują się obecnie na etapie wstępnego luzowania obostrzeń i od 25 maja mogą ruszyć zajęcia opiekuńczo-wychowawcze w klasach 1-3.

Wprowadzona zostanie również możliwość konsultacji z maturzystami i uczniami klas ósmych. - Wiemy, że mogą potrzebować takiego bezpośredniego kontaktu. Od 1 czerwca te konsultacje będą mogły objąć wszystkich uczniów - stwierdził minister.

Co z wakacjami?

Szef MEN wyjaśniał również sytuację związaną z wakacyjnymi wyjazdami. - Trwają ostatnie konsultacje dotyczące wytycznych ws. wypoczynku dla dzieci. Wydaje się, że kolonie i obozy będą mogły się odbyć, ale przy obostrzeniach - zapowiedział minister.

©P

Trójka. Telefon, by zrobić coś z tym Kazikiem

Warszawa

Tomasz Dereszyński
redakcja.krakow@polskapress.pl

Tajemniczy telefon z interwencją w stosunku do utworu Kazika, manipulacja wynikami Listy Przebojów Trójki, manifestacja polityczna lidera PO w stacji oraz kolejne odejścia dziennikarzy Trójki - tak wygląda stan afery na teraz. Co dalej?

Szef PO Borys Budka był we wtorek gościem Programu 3 Polskiego Radia. Po wygłoszeniu oświadczenia przerwał rozmowę w „Salonie politycznym” i opuścił audycję. Ostentacyjność polityka to efekt afery związanej z 1998 notowaniem listy przebojów i manipulacją utworem Kazika.

Chwilę wcześniej na antenie stacji RMF FM gościem był Krzysztof Czabański, przewodniczący Rady Mediów Narodowych,

do obowiązków której należy m.in. powoływanie i odwoływanie składów osobowych organów jednostek publicznej radiofonii i telewizji oraz Polskiej Agencji Prasowej. - Wszyscy troszczymy się o wolność słowa w mediach publicznych - zapewniał Krzysztof Czabański.

Jego zdaniem, nie ma powodów do odwołania prezesa Polskiego Radia Agnieszki Kamińskiej. - Mamy do czynienia ze współczesnym rynkiem mediów, gdzie liczy się pewna narracja. Kiedyś być może nazywana propagandą, dziś narracją, czyli pewien sposób podawania wiedzy o świecie - powiedział Czabański.

Temat manipulacji na liście wokół piosenki Kazika trafił m.in. do dziennika „The Times”. „Polska stacja muzyczna stanęła w obliczu utalentowanych dziennikarzy i bojkotu artystów

po tym, jak piosenka przeciwko partii rządzącej znalazła się na szczycie cotygodniowej listy ulubionych utworów” - napisali we wstępie Brytyjczycy z tego szanowanego medium.

Lider koalicjanta PiS w rządzie, szef Porozumienia Jarosław Gowin napisał w oświadczeniu, że zdjęcie piosenki z listy, z rankingu prowadzonego od kilku dekad, to jest wydarzenie po 1989 r. bezprecedensowe. „To, co stało się z piosenką Kazika, oceniam jako zdecydowanie naganne”.

Polskie Radio chce przeprowadzić audyt Listy Przebojów Trójki z ostatnich lat.

Dziennikarz stacji Bartosz Gil (obecnie zawieszony) napisał w liście do dyrektora Trójki Tomasza Kowalczeńskiego, że podczas ostatniego notowania nr 1998 (piątek, 15 maja 2020 r.) wyjątkowe rzeczy zaczęły się dziać dopiero po jego nocnym poleceniu, by



20 listopada 2016 r. przed siedzibą Trójki odbył się duży protest słuchaczy pod hasłem „Łapy precz od radiowej Trójki”

„zrobić coś z tym Kazikiem”. Według serwisu press.pl, naciski ze strony Kowalczeńskiego potwierdza Piotr Metz, szef redakcji muzycznej Trójki.

Radio podało, ile głosów wpłynęło na poszczególne

utwory przed ich weryfikacją. Z przedstawionego zestawienia wynika, że na piosenkę Bartosa Szymoniaka „Wojownik z miłości” oddano 1487 głosów, a na piosenkę Kazika „Twój ból jest lepszy niż mój” - 1157.

I zrzuca winę na tajemniczego moderatora. - Moderator listy może dokonać selekcji głosów, polegającej na znalezieniu tych zgłoszeń, które wydają się oszukane. W tym momencie zaczyna się pewna uznaniowość - mówił podczas konferencji prasowej wicedyrektor Trójki Mirosław Rogalski. Przypomniał, że słuchacze nie wiedzą, ile głosów otrzymał wykonawca, bo prowadzący audycję nie podaje liczb.

A co o samym procesie głosowania mówi radio? Stacja na swojej stronie internetowej wyjaśnia krok po kroku, jak doszło do piątkowej manipulacji przy ustaleniu ostatecznych wyników głosowania. Jak konkluduje stacja w oświadczeniu: „Lista Przebojów Programu Trzeciego nie ma obecnie formalnego regulaminu, co ogranicza możliwość odwołania się od decyzji moderatora”. ©P

Zmniejsz przewlekły ból stawów! Z innowacyjnej metody skorzystały już tysiące osób!

Bezinwazyjna metoda niemieckiego specjalisty w kilkadziesiąt dni pomaga zmniejszać ból i sztywność zniszczonych stawów

Wielu ochotników przetestowało nową metodę. Ich historie i opinie dotyczące stosowania innowacyjnego środka zaprezentowane w Berlinie wywołały szok wśród specjalistów.

Spec. Ulrich Rochmann
z kolońskiego centrum ds. stawów



Po lewej stronie widzimy niedobór mazi stawowej co powoduje ścieranie się kości oraz chrząstki stawowej wywołując ból. Zmiana postaci płynu maziowego w stawie (z gęstej i galaretowatej na płynną) powoduje lepsze odżywianie komórek chrząstki stawowej, a tym samym kości poruszają się płynniej stymulując regenerację stawów (zdjęcie po prawej stronie).

Osoby stosujące autorski preparat już po kilkunastu dniach stosowania mogły zwiększyć sprawność swoich stawów, zmniejszając ból kolan, bioder, nadgarstków czy pleców. Stawy miały szansę się wzmocnić, a wytarta przed rozpoczęciem terapii chrząstka stawowa mogła wzmocnić swoją strukturę.

Dzięki innowacyjnej i w 100% naturalnej formule, stawy mają możliwość odzyskać dawną poślizgowość i większą ruchomość, a dzięki stymulacji procesów samonaprawczych, organizm może rozpocząć proces zmniejszania szkód w stawach, wyrządzonych chociażby nadwagą czy wieloletnią pracą. Wszystko to dokonało się poprzez przełomowe odkrycie spec. Ulricha Rochmanna z kolońskiego centrum stawów.

Nowatorski, naturalny preparat umożliwia:

- ✓ I etap: zmniejszenie bólu wszystkich stawów – od kolan aż po kręgosłup,
- ✓ II etap: łagodzenie zapalenia i regenerację kluczowych elementów stawów (gruczoł szyszynkowy, chrząstka stawowa, rwa kulszowa, przepuklina kręgosłupa),
- ✓ III etap: zmniejszenie nadwrażliwości i nieprzyjemnego uczucia sztywności stawów
- ✓ IV etap: szansa na zwiększenie kondycji fizycznej.

Je czynne penetrują nanostrukturę stawu i zachęcają chondroblasty do wyzdrowienia. Mogą one zmniejszać przyczyny zapalenia i odżywiać komórki, rozpoczynając proces samoregeneracji. Nawet od lat zniszczone i zwyrodniałe stawy mogą być odnawiane i odmładzane. Wynaleziona przez mnie formuła wspomaga proces stymulacji do regeneracji, przez co stawy mają szansę odbudowywać swoją strukturę niezależnie od wieku, zwiększając ilość mazi stawowej. Ściągną, kości i stawy mogą być mocniejsze i elastyczniejsze. Naturalny skład o silnych właściwościach prozdrowotnych może pomagać zmniejszać zmiany wywołane zaawansowanymi zwyrodnieniami, także kręgosłupa.

Dzięki poprawie krążenia w naczyniach włosowatych, mogą być zmniejszane stany zapalne. Ta metoda szybciej niż inne środki może przyspieszać zwiększanie zakresu ruchów. Ból stawów może być zmniejszany w krótkim czasie i zostać załagodzony na długi czas. Te same składniki pomagają opóźniać zanikający z wiekiem kolagen i mazi stawową. W rezultacie, zdolność poruszania się stawów może zostać zwiększona na poziomie komórkowym, organizm sam naprawiać szkody. Aby formuła była dostępna dla każdego, wprowadziłem ją w postaci bioaktywnych tabletek.

Dla potwierdzenia skuteczności metody, poprosiłem o ocenę materiałów przedstawionych w Berlinie jednego z najlepszych specjalistów, Toma Browna z brytyjskiego centrum zajmującego się urazami sportowymi: „Jako specjalista ds. stawów pomogłem tysiącom kobiet i mężczyzn poradzić sobie z bólami stawów i pleców. W przypadku kolan najczęstszą dolegliwością jest przeciążenie stawu kolanowego, zwyrodnienie czy uraz mechaniczny. Chroniczny ból ogranicza codzienną aktywność i utrudnia funkcjonowanie osób w każdym wieku. By pokonać ból, nie wystarczy doraźne stosowanie popularnych środków.

Przyglądając się efektom stosowania formuły nie wierzyłem, że są prawdziwe. Moje wątpliwości rozwiązały zdjęcia RTG z przed i po stosowaniu autorskiej metody Ulricha. Jeszcze raz przeanalizowałem materiały i zrozumiałem, że ta metoda może być rewolucją w zmniejszaniu problemów ze stawami i kręgosłupem.”

Dzięki naturalnym właściwościom odbudowy chrząstki, preparat może pomóc przywracać stawom dawną sprawność już w początkowej fazie stosowania. Wyselekcjonowany, oryginalny, naturalny MSM metylo-sulfonylo-metan pomocny jest

w leczeniu problemów zwyrodnieniowych stawów, ponieważ ma zdolność odbudowy chrząstki stawowej. Dlatego ulgę w bólu można odczuć już na początku stosowania, a charakterystyczne „trzeszczenie” w kolanach może zmniejszyć się po kilku dniach. Maksymalne stężenie „MSM” daje szansę na wzmocnienie stawów, wspomagając proces stymulacji organizmu do samodzielnego wydzielania mazi stawowej. Dzięki temu pomaga:

ZMNIJSZĄC OPUCHLIWY I OBRZĘKI

Nigdy nie pozbędziesz się bólu kolan, jeśli będą opuchnięte. Obrzęk blokuje prawidłowy przepływ krwi oraz pracę mięśni, co powoduje ból. Metoda może pomóc zmniejszać obrzęk i opuchliznę. Powstawanie przyczyn bólu zostaje zmniejszone na poziomie komórkowym.

POPRAWIĆ STAN KRĘGOSŁUPA I REGENEROWAĆ STAWY

Po kilku dniach ilość mazi w stawach i wzmocnienie zwyrodniałych chrząstek mogą zacząć rosnąć. Ten wysoki poziom odporności i wzmocnienia docelowo ustabilizuje się, dając szansę na mocniejsze i bardziej zregenerowane stawy kolanowe oraz mięśnie podporowe kręgosłupa.

ZMNIJSZĄC BÓL KOLAN, BIODER I ŁĘDŹWI

Od momentu, gdy rozpoczniesz stosowanie, ból kolan, bioder oraz dolnego odcinka kręgosłupa będzie mógł się zmniejszać. Możesz mniej dotkliwie odczuwać ból i dyskomfort, więc Twoje ograniczenia mogą ulec złagodzeniu.

Zmniejsza ból stawów szybko, długofalowo i bezpiecznie

„Jedyną co musisz zrobić, to pamiętać, by regularnie przez okres kilkunastu dni zażywać moją formułę. Kolana będą mogły się regenerować podczas

codziennej aktywności i odpoczywać podczas snu. Każda dawka to w 100% naturalny wyciąg bioaktywnych substancji o właściwościach regeneracyjnych. Liczne opinie użytkowników wspominają wysoką skuteczność metody, dzięki czemu preparat zdobył uznanie wśród osób dotkniętych problemami ze stawami w całej Europie, którzy polecają go swoim znajomym. Jestem przekonany, że już po kilku tygodniach możesz zmniejszyć uciążliwy ból i zwiększyć swoją sprawność fizyczną.”

Możesz zmniejszyć dolegliwości w kilkadziesiąt dni!

Dzięki regeneracji stawów na poziomie komórkowym, możesz w sposób całkowicie naturalny zwiększyć produkcję mazi stawowej, wzmocnić chrząstki oraz mięśnie podporowe pleców. Autorska formuła spec. Rochmanna odniosła już sukces na całym świecie. Nawet osoby zawodowo zajmujące się sportem oraz ludzie mający złą dietę i niedobory witaminy C, bezskutecznie szukający pomocy mają szansę zmniejszyć dolegliwości bólowe stawów i kręgosłupa.

Skorzystaj z produktu za DARMO

Specjaliści potwierdzają – innowacyjne kapsułki to turbodoładowanie w procesie regeneracji układu kostnego i stawów. Właśnie dlatego nawet na początku stosowania możesz odczuć wyraźną ulgę w bólu. Już wkrótce Twoje życie może stać się lżejsze. Z programu zniżkowego skorzystały już tysiące osób, które dzięki tej metodzie dostały szansę na złagodzenie zwyrodnień stawów i odzyskanie swobody ruchów. Jeśli masz skończone 40 lat i posiadasz obywatelstwo polskie, przysługuje Ci 100% zniżki na preparat spec. Rochmanna.



ODBIERZ DARMOWY PRODUKT!

Zniżka 100% dla pierwszych 220 osób!
By otrzymać darmowy preparat* o wartości 317 zł, zadzwoń:

61 300 33 65

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00-20:00 Zwykle połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.
*Przysługuje Ci DARMOWY PRODUKT przy zakupie pełnej kuracji.

Oferta ważna do 23.05.2020

Liczba bezpłatnych opakowań jest ograniczona!



Eryk 72 lata, Myszków

72-letni p. Eryk był jedną z pierwszych osób w Polsce, które przetestowały metodę: Bioaktywne tabletki „odblokowały moje stawy” po kilku tyg. To niesamowite uczucie. Niemal każdego dnia odczuwałem ulgę w bólu kręgosłupa i bioder, zwiększała się sprawność w nogach. Po jakimś czasie zorientowałem się, że bez większego problemu mogę chodzić po schodach! Dolegliwości zmniejszyły się do tego stopnia, że moja laska nie była mi już tak niezbędna przy każdym kroku. Dzisiaj czuję się, jakbym dostał nowe stawy. Minęło już kilka miesięcy, a ja nadal utrzymuję świetną sprawność fizyczną. Teraz z przyjemnością zabawiam wnuki, które odzyskały dawnego dziadka!

To nie jest żaden cud, ale podstawowa, naturalna zdolność regeneracyjna każdego organizmu. Tkanki i komórki potrzebują jedynie wsparcia i stymulacji do rozpoczęcia procesów zachodzących w elementarnych składnikach naszych kości.

Spec. Rochmann: „Odkryłem, że niektóre substan-

*Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: www.grouptcm.com

Euforia na rynkach finansowych. To dobry znak dla świata

Warszawa/Nowy Jork

Zbigniew Biskupski
redakcja.krakow@polskapress.pl

- Poniedziałek był na rynkach dniem prawdziwej euforii. Powody były trzy: nocne wystąpienie szefa Fed, kolejne nadzieje związane ze szczepionką oraz deklaracja dotycząca wspólnego europejskiego funduszu do walki z kryzysem. Ta ostatnia może pomóc złotemu - podkreśla dr Przemysław Kwiecień CFA, główny ekonomista XTB.

Sytuacja, w której szef największego banku centralnego na świecie mówi wprost „tak, drukujemy pieniądze i nie ma limitu dla naszych działań”, nie pozostawia rynkom w zasadzie wyboru - przynajmniej do momentu, kiedy okaże się, że to nie wystarczy do powrotu gospodarki na ścieżkę solidnego wzrostu gospodarczego.

Dlatego wczoraj dobre nastroje mieliśmy już od rana.

- W trakcie dnia spółka Moderna poinformowała o dobrych wynikach pierwszych testów szczepionki przeciwko koronawirusowi. Powstanie takiej szczepionki wydaje się jedynie kwestią czasu, gdyż na prace nad nią rzucone zostały ogromne nakłady na całym świecie. Jednak jest to proces dość długotrwały. Wczorajsze wyniki to bardzo wstępna faza, przeprowadzona zaledwie na 8 osobach. Nawet gdyby szczepionka okazała się skuteczna, powstanie najszybciej do końca roku, kolejną kwestią jest wyprodukowanie jej w odpowiednio dużej ilości. Dlatego moim zdaniem informacje te są raczej pożywką dla rynku, na którym panuje przekonanie, że hossa kreowana jest przez Fed - uważa ekonomista.

- Choć testy znajdują się dopiero we wstępnej fazie, a każdy wie, że na końcowy produkt przyszedłoby nam zapewne cze-

kać wiele miesięcy, to mimo wszystko badania nad szczepionkami rozpalają w ostatnim czasie potężne emocje. Wystarczy zauważyć, że kursy spółek biotechnologicznych zaangażowanych w tego typu prace często rosły w dwucyfrowym tempie podczas jednej sesji. A niejednokrotnie te względnie mało znane spółki „ciągnęły w górę” całe rynki akcyjne - dodaje Łukasz Pachucki z Działu Analiz XTB.

Bardziej konkretną kwestią jest propozycja funduszu kryzysowego, który ma pozyskać 500 mld euro przeznaczone dla regionów i branż najbardziej dotkniętych kryzysem. Europejskie rządy nie mogły porozumieć się w kwestii programu na poziomie europejskim, konserwatywne kraje odrzucały ideę wspólnych obligacji.

Fundusz kryzysowy Unii Europejskiej ma pozyskać 500 mld euro przeznaczone dla regionów i branż najbardziej dotkniętych kryzysem

- Rozwiązanie przedstawione przez Merkel i Macrona jest krokiem w kierunku wspólnego długu, ale z kilkoma zastrzeżeniami. Dług byłby emitowany przez Komisję Europejską i splanowany ze składek krajów członkowskich UE. To KE decydowałaby o podziale środków, wymagając być może planów fiskalnych. Program na poziomie unijnym stawia też pod sporym znakiem zapytania możliwość kupowania takiego długu przez EBC - czyli bezpośredniego finansowania monetarnego, które obecnie stosowane jest w USA, Wielkiej Brytanii i w pewnym stopniu także w Polsce - wyjaśnia dr Przemysław Kwiecień. ©



Oczy finansowego świata są zwrócone na giełdę w Nowym Jorku (NYSE)

Donald Trump przyjmuje lek na malarię. To szaleństwo?

Kazimierz Sikorski
redakcja.krakow@polskapress.pl

Waszyngton

Burza w Ameryce po słowach Donalda Trumpa, że zapobiegawczo bierze przeciwko koronawirusowi hydroksychlorochinę, lek na malarię. Ci, którzy pójdą jego śladem, mogą umrzeć.

Amerykański prezydent przyznał, że bierze od pewnego czasu profilaktycznie jedną pastylkę dziennie hydroksychlorochiny jako prewencyjny lek przeciwko COVID-19.

To lekarstwo stosowane w leczeniu malarii zachwala 73-letni Donald Trump, choć nie ma ono rekomendacji FDA, amerykańskiej Agencji Żywności i Leków.

Co więcej, są wyniki badań wykazujące, że dla ludzi starszych i schorowanych branie tego specyfiku może zakończyć się śmiercią.

Trump wspominał o przyjmowaniu hydroksychlorochiny podczas spotkania w Białym Domu z restauratorami. Omiął z nimi problemy związane z trudnościami, jakie mają oni w dobie pandemii.

- Przyjmuję to od półtora tygodnia. Biorę jedną pigułkę dziennie - padło z ust Donalda Trumpa o hydroksychlo-



Lekarz Białego Domu napisał w notatce służbowej, że Trump przechodzi testy na COVID-19 i wszystkie były negatywne

HYDROKSCHLOROCHINA

Hydroksychlorochina przyjmowana w połączeniu z azytromycyną była związana ze „znacznie podwyższonym poziomem zatrzymania akcji serca”, nawet po uwzględnieniu czynników takich jak płeć, wiek, warunki zdrowotne i cięższe choroby, zgodnie z nowym badaniem opublikowanym przez sieć JAMA Network. Departament Zdrowia stanu Nowy Jork, we współpracy z University of Albany, przeprowadził tzw. badanie obserwacyjne, które, jak mieli nadzieję medycy, pozwoliło uzyskać wgląd w potencjalną skuteczność leku.

rochinie. Już wcześniej prezydent wyraźnie polecał ten specyfik, opierając się tylko na jednym badaniu, choć z innego wynikało, że pacjenci przyjmujący hydroksychlorochinę umierają częściej niż ci, którzy stosują standardowe leczenie.

Donald Trump zasłaniał się rozmową z lekarzem, który miał mu powiedzieć, że jeśli chce, może go stosować. Lekarz Białego Domu Sean Conley napisał w notatce służbowej, że Trump jest w dobrym stanie, przechodzi testy na COVID-19 i wszystkie były negatywne.

Dodał on, że wiele razy rozmawiał z Donaldem Trumpem o możliwościach hydroksychlorochiny i uznali, że potencjalne korzyści z jej

stosowania są większe niż potencjalne ryzyko. Słowa Trumpa wywołały taki szok u Neila Cavuto prowadzącego jeden z programów w Fox News, że poświęcił kilka minut na wyrażenie ostrzeżenia widzów o ryzyku brania tego specyfiku.

Cavuto przypomniał o licznych ostrzeżeniach wynikających z badań przeprowadzonych na grupie weteranów w szpitalu, którzy cierpieli na różne choroby i wielu po zażyciu tego leku zmarło.

Cavuto mówił: Ludzie z grupy ryzyka, którzy go zażywali, umarli. Chcę takim ludziom powiedzieć wyraźnie, że jeśli bierzesz zapobiegawczo ten lek, by pokonać koronawirusa, on cię zabije. Podkreślam, on cię zabije.

Cavuto miał za złe Donaldowi Trumpowi, że wyraźnie faworyzuje lek, choć nie zaleca go FDA, a jego słowa mogą brać serio ludzie. Każdy może przecież powiedzieć: skoro pomaga, skoro nie szkodzi prezydentowi, to i mnie nic złego się nie stanie.

Dziennikarz powołał się na opinię dr. Boba Lahity z uniwersyteckiego w szpitalu St. Joseph, który powiedział: nie widziałem żadnego pozytywnego wpływu tego leku na pacjentów z COVID-19.

Lahita ostrzegał przed poważnymi zagrożeniami zażywania tego leku.

©

COVID-19. 100 mln Chińczyków może czekać powtórka blokad

Jilin

Kazimierz Sikorski
redakcja.krakow@polskapress.pl

Świat z niepokojem patrzy na północno-wschodnie Chiny, gdzie pojawiły się nowe zakażenia koronawirusem. Dla stu milionów ludzi może to oznaczać powrót do takich ograniczeń, jakie były w Wuhan, gdzie pandemia się narodziła.

Urzednicy z liczącego 4,5 mln mieszkańców Jilin, dawnej stolicy Chin, wprowadzili w okręgu Fengman stan „wysokiej gotowości” po odnotowaniu nowych zakażeń i kolejną śmierć, opisuje Bloomberg. Dochodzi do tego po tym, jak Shulan, zarządzane przez Jilin, zablokowano i poddano kwarantannie osiem tysięcy osób.

Wicepremier Sun Chunlan, który kierował grupą zad-

niową w Wuhan, przybył kilka dni temu do Jilin. Najwyższy rangą przedstawiciel partii komunistycznej w Shulan, gdzie pojawiła się pierwsza infekcja, został usunięty wraz z pięcioma innymi towarzyszami, Zarzucano im zaniebania, które umożliwiły ponowny atak wirusa.

Władze Shulan oświadczyły, że podejmują bardzo ostre środki w celu powstrzymania wirusa. Shen Jia, szef Shenyang, odwołał podróż służbową do Jilin, gdyż byłby po powrocie poddany 21-dniowej kwarantannie.

Widział, jak w restauracji rozdzielono trzy osoby, bo zgodnie z prawem przy jednym stole mogą być tylko dwie. Kontrola jest bardzo surowa - mówi i dodaje, że ludzie są bardziej ostrożni i ograniczają aktywność na świeżym powietrzu.

Ograniczenia w stylu Wuhan w mieście Jilin to zakazy ruchu pieszych, pojazdów, zamykanie szkół i miejsc rozrywki, kin, siłowni i restauracji. Rodzina może wysłać tylko jedną osobę na zakupy artykułów pierwszej potrzeby raz dziennie.

Sklepy i większość supermarketów też zamknięto i gromadzono zestawy testowe i sprzęt ochronny dla pracowników służby zdrowia. Centrum sportowe w Jilin przekształcono w 48 godzin w szpital polowy.

W Jilin wstrzymano też wszystkie usługi porodowe, leki przeciwgorączkowe wycofano z drogerii, by zapobiec ukrywaniu objawów gorączki.

- Wszyscy są bardzo zdenerwowani - mówi Wang Yuemei, pracownik fabryki farmaceutycznej w sąsiednim Tonghua.

W sumie 108 milionów ludzi w północno-wschodnim regio-

nie Chin odczuje blokady, bo rosnąca liczba zakażeń grozi kolejną epidemią. Miasta w prowincji Jilin unieruchomiły pociągi i autobusy, zamknęły szkoły i poddały kwarantannie dziesiątki tysięcy ludzi. Surowe środki przeraziły mieszkańców, którzy sądzą, że najgorsze mają za sobą.

Ludzie znów czują się zagrożeni - mówi Fan Pai, który pracuje w firmie handlowej w Shenyang, mieście w pobliskiej prowincji Liaoning, które też podlega ograniczeniom. Dzieci bawiące się na dworze znów noszą maski, a pracownicy służby zdrowia chodzą w ubraniach ochronnych. To frustrujące, bo nie wiesz, kiedy to się skończy.

Choć liczba zakażeń nie rośnie tak szybko, jak po wybuchu epidemii w Wuhan, która rozpoczęła globalną pandemię w grudniu ubiegłego roku, to szybko i zdecydowana reakcja Chin odzwierciedla obawy przed drugą falą koronawirusa.

©

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Otylia Jędrzejczak napisała książkę

„Moja historia” to autobiograficzna książka sportsmenki, w której opisuje wielką pasję, ale nie w mniejszym stopniu skupia się na życiu prywatnym. „To intymna i przejmująca opowieść o życiu wielkiej sportsmenki, którą los wyniósł na piedestał, by stracić w przepaść. Słynna pływaczka otwiera się przed czytelnikami, by na własnym przykładzie pokazać, jak ulotne potrafią być chwile szczęścia” - podał wydawca książki.



FOT. ŁUKASZ KACZANOWSKI

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Antek Smykiewicz tkwi na azjatyckiej wyspie

„Dni zlewają się tu jeden z drugim i znikąd nie widać światła w tunelu na nasz powrót. Mimo pięknych okoliczności przyrody brak jakiegokolwiek możliwości trochę przytłacza” - napisał na Instagramie. Wokalista i uczestnik „Twoja twarz brzmi znajomo” od dwóch miesięcy mieszka na wyspie Koh Rong Samloem w Kambodży, gdzie utknął z powodu zamknięcia granic oraz zawieszenia lotów.

Joanna Koroniewska szykuje się do sesji

Aktorka opublikowała zdjęcie, które zrobiła w salonie fryzjerskim. Pod postem pojawiło się wiele komentarzy sugerujących, że aktorka złamała zakaz wyjmowania i używania telefonu w trakcie wizyty. „Uspokajam wszystkich zainteresowanych, martwiących się o złamanie zakazu - to przygotowania do sesji zdjęciowej bez osób trzecich” - skomentowała aktorka.

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Izabela Janachowska boi się o branżę ślubną

Blogerka i ekspertka ślubna opublikowała apel do rządu: „Jeśli rząd szybko nie podejmie działań, które pozwolą złagodzić skutki obecnej sytuacji, to obawiam się, że przyjdzie nam się zmierzyć nie tylko z gospodarczym kryzysem, ale także tym o wiele bardziej niebezpiecznym - kryzysem tożsamości narodowej. (...) Co jeżeli już niedługo obraz tradycyjnej rodziny będziemy znali z książek i opowiadań?” - napisała na swojej stronie internetowej.

TV HIT

DOKUMENT



Dzikie Andy

TVP 1 12:55

W Andach, pośród górskich szczytów, lodowców i wulkanów, istnieją bardzo różnorodne formy życia. Można tu zobaczyć trujące żaby, beznogie płazy, wysoko skaczące małpy, a także niedźwiedzie.

FILM



Ciacho

POLSAT 22:00

Barbara, podkomisarz w Centralnym Biurze Śledczym, zostaje oskarżona o przynależność do grupy przestępczej i o zabójstwa dwóch gangsterów oraz policjanta. Bracia dziewczyny postanawiają ją ratować.

FILM



Podwójne życie Weroniki

TVP KULTURA 20:20

Opowieść o życiu dwóch kobiet, które urodziły się tego samego dnia w Polsce i we Francji. 20-letnia Polka mieszka w miasteczku, śpiewa w chórze. Véronique jest nauczycielką muzyki w Clermont.

FILM



Hotelowa miłość

TVP 2 23:05

Sue pracuje jako przedstawicielka handlowa. Podczas podróży służbowej poznaje Mike'a. Dla Sue jest to przygodna znajomość. Jednak Mike pragnie, by romans zmienił się w trwały związek.

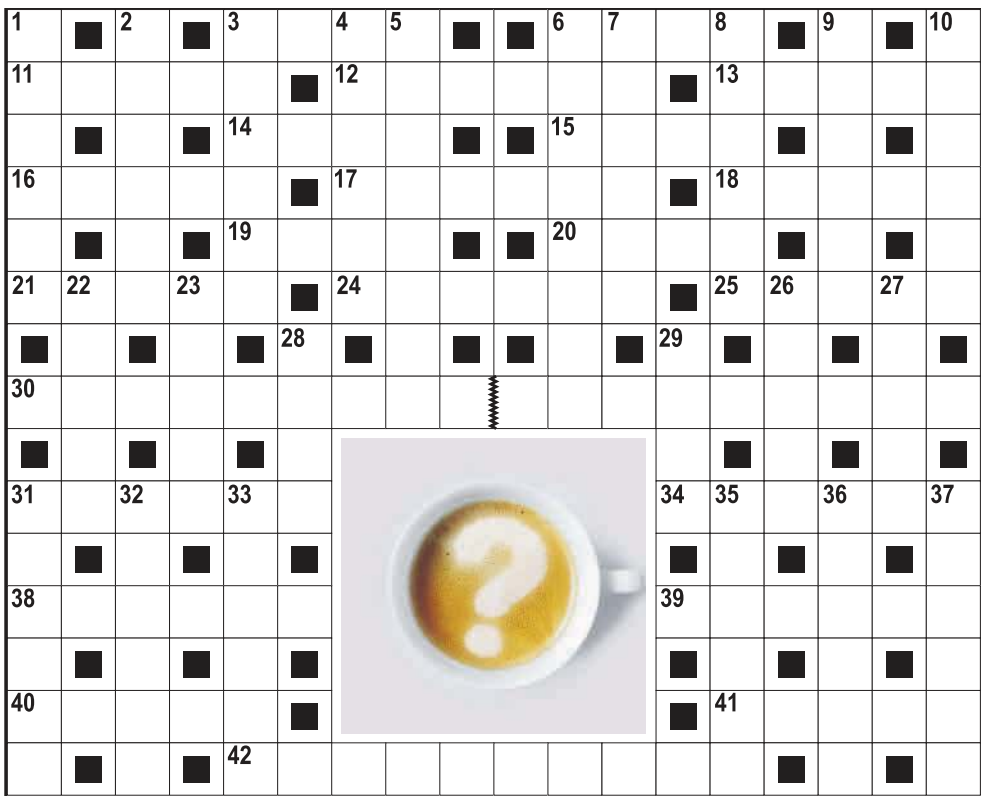
Krzyżówka nr 77

Poziomo:

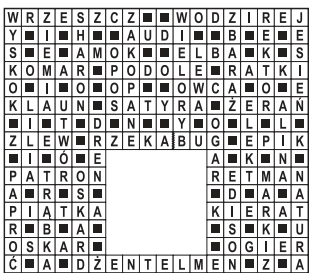
- 1) ... Przymierza poszukiwaną przez Indianę Jonesa,
- 6) budynek mieszkalny,
- 11) płynie w konwoju,
- 12) rzymska bogini świtu,
- 13) szeroka ulica wysadzana drzewami,
- 14) dawne porwanie panny,
- 15) patronuje zakochanym,
- 16) słaby punkt Achillesa,
- 17) nowa wersja dawnego kinowego przeboju,
- 18) czasami oblewa się rumieńcem,
- 19) hamulcowy lub po gołeniu,
- 20) popularny śpiewający kabaret,
- 21) podziałka na mapie,
- 24) poczwara, maskara,
- 25) własna pisana z dużej litery,
- 30) metr sześcienny lub litr,
- 31) ciało niebieskie z warkoczem,
- 34) uciskowa na ranie,
- 38) środki czynne przedsiębiorstwa,
- 39) cecha bohatera,
- 40) atrybut stolarza,
- 41) piękny, rasowy koń,
- 42) artystyczny majstersztyk.

Pionowo:

- 1) zawsze wskazuje kierunek północy,
- 2) drzątek w kurniku,
- 3) imitacja towaru na wystawie,
- 4) chwilowa zachcianka,
- 5) oryginał dokumentu,
- 6) producent bubli w fabryce,
- 7) błyszcząca ozdoba choinkowa,
- 8) gruby papier na pudełko,
- 9) tytuł władcy Japonii lub Napoleona,
- 10) przesyłka pocztowa,
- 22) wyznanie wiary,
- 23) „mokre” cięgi dla łobuziaka,
- 26) rynek w starożytnych miastach greckich,
- 27) kosmetyczny tamponik do zmywania makijażu,
- 28) ... wietrzna, ostra choroba zakaźna,
- 29) krążek kielbasy podwawelskiej,
- 31) soczysta gruszka,
- 32) egzamin dojrzałości, tym razem w czerwcu,
- 33) wielki strach,
- 35) dziesiąte w wieżowcu,
- 36) koleżeński układ między kumpłami,
- 37) altówka miłosna.



Rozwiązanie nr 76



Gazeta Krakowska

GAZETA KRAKOWSKA
www.gazetakrakowska.pl

Redakcja:
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A
12 688 84 60
e-mail: sekretariat@gk.pl

Redaktor naczelny
Jerzy Sulowski 12 688 84 60, j.sulowski@gk.pl

Redaktor senior Ryszard Niemiec

DZIAŁY:
Wydarzenia, Kraków, kultura
Piotr Rapalski 12 688 84 51, p.rapalski@gk.pl
Magazyn
Maria Mazurek 509 479 929, m.mazurek@gk.pl
Sport
Krzysztof Kawa 12 688 85 80, k.kawa@gk.pl
Bartosz Karz 12 688 85 81, b.karcz@gk.pl
Opinie, poradniki i dodatki
Teresa Brandys 12 688 85 71, t.brandys@gk.pl
Graficzny
Dominika Madaj 12 688 84 70, d.madaj@gk.pl
Serwisy internetowe
Angelika Necka 12 688 84 89, a.necka@gk.pl

REDAKCJE LOKALNE
Nowy Sącz Monika Kowalczyk
ul. Jagiellońska 16, 18 449 66 11, 18 449 66 12
faks 18 449 66 48, monika.kowalczyk@gk.pl
Oświęcim Małgorzata Gien
Rynek Główny 1, 33 844 73 64, faks 33 844 73 73, m.gien@gk.pl
Tarnów Andrzej Skórka
ul. Krakowska 1A, 14 631 94 14, faks 14 631 94 12, a.skorka@gk.pl
Zakopane Łukasz Bobek
ul. Gimnazjalna 1, 18 200 15 91, faks 18 200 15 92, l.bobek@gk.pl

BIURO REKLAMY 30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 688 84 06, reklama.krakow@polskapress.pl

BIURO OGŁOSZEŃ
31-035 Kraków, ul. Starowiślna 2,
12 422 20 12, faks 12 423 17 00
DZIAŁ PROMOCJI
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 688 85 30, marketing@gk.pl
BIURO PRENUMERATY
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 312 53 88 w godz. 10-15 prenumerata@gk.pl
DZIAŁ KOLPORTAŻU
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A, 12 688 85 40,
dystrybucja.krakow@polskapress.pl
Wydawca:
Polska Press Sp. z o.o.Ul. Domaniewska 45,
02-672 WarszawaTel.: 22 201 41 00, faks: 22 201 44 10
Prezes oddziału w Krakowie
Małgorzata Cetera-Bulka

Druk Polska Press Sp. z o.o., Oddz. Poligrafia,
Drukarnia Sosnowiec, Baczyskiego 25a,
41-203 Sosnowiec Milowice

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artyku-
le, w szczególności przy Aktualnym Artyku-
le, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko
i wyłącznie po uzyskaniu opłaty zgodnie z cennikiem
zamieszczonym na stronie
www.gazetakrakowska.pl/tresci i w zgodzie
z postanowieniami niniejszego regulaminu.

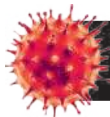
Polskie Badania Czynielstwa
PBC
POLSKIE BADANIA CZYNIELSTWA

Nakład Kontrolowany ZKDP
BAGLA LITERATURALNA
SŁOWO I OBRAZ

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fąfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskapress.pl



Skuteczna nauka wymaga systematyczności - program sam przypomni o lekcjach

Nauka języków obcych ze smartfonem

● Programy do nauki języków obcych można potraktować jako podstawowe narzędzie zdobywania wiedzy, ale także jako dodatek do nauki języka w sposób tradycyjny

● Podstawowe funkcje aplikacji są bezpłatne i wystarczające, by się skutecznie uczyć. Opłaty pozwalają na dostęp do dodatkowych opcji indywidualizujących naukę lub czyniących ją bardziej atrakcyjną

Edukacja

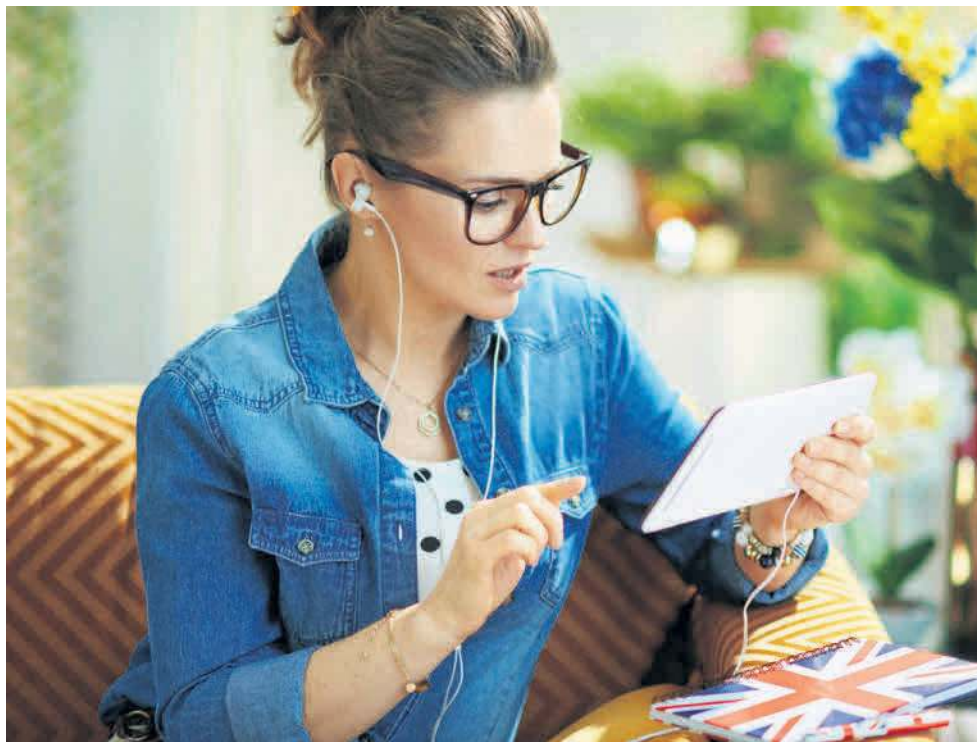
Mniej możliwości spędzania czasu poza domem to dobra okazja, by odświeżyć zapomniany język obcy lub nauczyć się zupełnie nowego. 15 minut do pół godziny nauki codziennie daje wymierne efekty.

Wielu z nas, zwłaszcza tych, którzy edukację ukończyli w poprzednim stuleciu, nie jest zadowolonych ze swojego stopnia znajomości języków obcych. Obecnie, gdy siłą rzeczy więcej czasu spędzamy w domu, warto wygospodarować od 15 minut do pół godziny dziennie, by podszlifować język obcy lub nauczyć się zupełnie nowego. Zwłaszcza że dzięki nowoczesnej technologii nauka zupełnie nie przypomina żmudnego ślęczenia nad słownikami i wkuwania słówek. Cechą większości aplikacji jest to, że można z nich korzystać zarówno za pośrednictwem komputera, jak i smartfona. Wszystkie aplikacje można ściągnąć na telefon komórkowy ze sklepów z aplikacjami (np. Goole Play).

Znajomość języka obcego to połączenie kilku różnych umiejętności: czytania, pisania, rozumienia ze słuchu i mówienia. Wybierając więc aplikację do nauki języka, warto postawić na taką, która będzie pozwalała rozwijać się językowo w każdym z tych zakresów. Oto niektóre z aplikacji, z których można skorzystać bezpłatnie.

Busu z native speakerem

Busu to jedna z najpopularniejszych polskich aplikacji językowych. Oferuje naukę 11 języków obcych: angielskiego, nie-



Znajomość przynajmniej jednego języka obcego poszerza możliwości i zawodowe, i towarzyskie

mieckiego, francuskiego, hiszpańskiego, włoskiego, portugalskiego, rosyjskiego, ale też tureckiego, japońskiego, chińskiego lub japońskiego.

W opcji bezpłatnej otrzymujemy dostęp do ćwiczeń, słówek i nagranych filmików w jednym wybranym języku. Niewątpliwą zaletą tych ostatnich jest fakt, że występują w nich osoby, dla których język, którego chcemy się uczyć, jest językiem ojczystym. Dzięki temu można osłuchać się z żywym językiem.

W wersjach płatnych możliwości są znacznie szersze - począwszy od ustalenia indywidualnego planu nauki dowolnej liczby dostępnych języków,

skończywszy na możliwości wysyłania wykonanych ćwiczeń (zarówno pisemnych, jak i głosowych) native speakerom.

Niezależnie od tego, czy korzysta się z wersji darmowej czy płatnej, można recenzować jakość wykonania ćwiczeń przez osoby, które uczą się polskiego. Z Busu można się uczyć języka do poziomu średnio zaawansowanego. Po rozwiązaniu wstępnego testu aplikacja proponuje odpowiedni poziom.

50 języków

50 języków - 50 languages to aplikacja dla początkujących. Edukacja przy użyciu programu kończy się na poziomie A2, czyli

wtedy, gdy opanujemy podstawowe zwroty używane w większości sytuacji życia codziennego. Ten poziom wystarcza więc, aby na przykład poradzić sobie w podróży. Wśród 50 języków, spośród których można wybierać, są wszystkie języki Europy, większość azjatyckich, a także Afrikaans, którym posługują się obywatele RPA.

Lekcje są podzielone tematycznie. Zawierają rozmówki, słownictwo, ćwiczenia z tłumaczeń, liczebniki. Pomocna w nauce słownictwa oraz wymowy może być także gra memo. Własne postępy w nauce można na bieżąco sprawdzać za pomocą testów.

Duolingo po polsku tylko angielski

Duolingo to aplikacja, z której można korzystać zarówno w wersji bezpłatnej, jak i bardziej zaawansowanej - płatnej. Jednak już wersja darmowa oferuje ćwiczenia ze słownictwa, tłumaczenia, pisanie, rozumienia ze słuchu i wymowy. Na początku określa się dzienny cel do osiągnięcia - czyli liczbę punktów do zdobycia, co w praktyce oznacza liczbę lekcji do przerobienia. Minimum to oczywiście jedna. Maksymalny cel, który można sobie wyznaczyć, to 5 lekcji. Ale nie ma przeszkód, by przerabiać więcej. Uczący się konkurują ze sobą w ramach lig - począwszy od brązowej, skończywszy na diamentowej. By awansować, trzeba zakończyć tydzień nauki w pierwszej dziesiątce swojej ligi. Do utrzymania się w tej, do której się awansowało, wystarczy realizacja tygodniowego celu.

Zasadą jest nauka codziennie. Jednak za zdobyte punkty można kupić amulety, które pozwalają opuścić naukę na dzień lub na weekend. Lekcje są podzielone tematycznie i na poszczególne poziomy. Po przerobieniu zagadnień z jednego poziomu otrzymuje się dostęp do kolejnych lekcji. Są dostępne wyjaśnienia gramtyczne, opowiadania-ćwiczenia i podcasty, doskonalące rozumienie ze słuchu.

Duolingo oferuje naukę ponad 30 języków, w tym np. języka Navaho. Po polsku jednak dostępny jest jedynie kurs angielskiego. Pozostałe to oferta dla tych, którzy angielskim już władają.

Monika Kaczyńska

WAŻNE

Słownictwo Programy pomagające poszerzać zasób słownictwa

Opanowanie słówek to kluczowa kwestia dla znajomości języka. W poszerzaniu ich zasobu pomagają także aplikacje.

● Flashy - pozwala korzystać z fiszek lub z tych przygotowanych przez specjalistów. Można także uczyć się słownictwa, korzystając z gier.

Przy wykorzystaniu tego programu można się uczyć angielskiego, niemieckiego, hiszpańskiego oraz francuskiego.

● Speeq - to aplikacja, która przy nauce słówek wykorzystuje metodę tworzenia tzw. kotwic pamięciowych, ułatwiających zapamiętywanie słówek. Co więcej, korzystający z programu mogą się dzielić kotwicami między sobą.

● Fiszkoteka - to aplikacja skoncentrowana na nauce poprzez fiszki, połączone z syntetyzatorem mowy, ozdobione obrazkami, pozwalające wpisywać słowa na klawiaturze, co pozwala dostosować system nauki do własnego sposobu zapamiętywania. Największym jej atutem jest system automatycznego zarządzania powtórkami, co jak zapewniają twórcy, pozwala w ciągu roku zapamiętać 95 proc. materiału.

Rozumienie Żywy język na podorzędziu

Rozumienie języka ze słuchu jest kluczowe dla praktycznego posługiwania się nim, a jednocześnie przy samodzielnej nauce szkolenie tej umiejętności sprawia często największą trudność. Pomagają w tym nagrane materiały edukacyjne. Najszerza oferta jest dostępna dla uczących się angielskiego.

● Learn English Podcasts - British Council Learn English to aplikacja pozwalająca doskonalić rozumienie angielskiego. Dodatkowe ćwiczenia dają możliwość rozszerzania zakresu zwrotów i słownictwa. Idealna dykcja lektorów ułatwia naukę.

● Voice of America Learning English - to podcasty pozwalające osłuchać się z amerykańską wymową.

Nigdy nie jest za późno, by wypracować nawyki pomagające w nauce

Nauka

Przekonanie o dużym znaczeniu wieku i talentu dla skuteczności nauki języków obcych to dwa najpopularniejsze mity. Towarzyszą one na ogół wymówce o braku czasu.

Steve Kaufmann - jeden z najbardziej znanych poliglotów na świecie, władający 18 językami, w tym koreańskim, na serio zaczął uczyć się języków obcych po przejściu na emeryturę. Polski, którym posługujemy się na co dzień, to jeden z dwóch najtrudniejszych języków

na świecie. Zdaniem części lingwistów jest trudniejszy nawet od chińskiego. Jeśli zdołaliśmy się go skutecznie nauczyć, to znaczy, że możemy to samo zrobić z każdym innym, z definicji łatwiejszym językiem.

W przypadku każdej nauki najważniejsza jest motywacja. Żeby skutecznie nauczyć się języka obcego, trzeba chcieć umieć się nim posługiwać. Po co? Każdy powód jest dobry: począwszy od możliwości porozumiewania się w czasie podróży zagranicznych, przez możliwość czytania wiadomości czy portali hobbystycz-

nych w obcym języku, po chęć nawiązywania zagranicznych znajomości przez Internet. Zdaniem specjalistów motywacja to 50 proc. sukcesu. W trakcie nauki dobrze wziąć pod uwagę, że znacznie skuteczniej zapamiętujemy treści, które wywołują w nas żywe emocje. Dlatego, wybierając program, który będzie nas w nauce wspierał, zdecydujemy się na ten, który wyda nam się zabawny, interesujący czy przedstawiający sytuacje, które potencjalnie mogą nas dotyczyć.

Kolejny podstawowy czynnik to systematyczna praca. Nie

oznacza to jednak ślęczenia nad podręcznikiem po kilka godzin, choćby kilka razy w tygodniu. Najlepszym dowodem na to, jak zawodna jest metoda szkolna, jest słaba znajomość języków, których uczyliśmy się w szkole. Specjaliści doradzają, by uczyć się codziennie, ale za to w małych dawkach, pozwalających na pełną koncentrację. Twórcy aplikacji do nauki języków doradzają poświęcenie na naukę języka codziennie od 10 do 30 minut. Przeciętnie kwadrans dziennie pozwoli na opanowanie w ciągu roku podstawowych umiejętności

komunikacyjnych. Żeby ten cel osiągnąć, najlepiej wyznaczyć sobie stałą porę w ciągu dnia, którą będziemy poświęcać na naukę, zacząć i powtarzać, aż wejdzie w nawyk.

Wbrew pozorom to nie trwa długo. Wytworzenie nowego nawyku trwa około 60-70 dni. Jeśli zdecydujemy się codziennie po śniadaniu (przed filmem, po dzienniku lub o dowolnej innej porze) wykonywać ćwiczenia z języka obcego, po mniej więcej dwóch miesiącach będzie to tak naturalne, jak mycie zębów.

Monika Kaczyńska

Egzamin z samorządności zdajemy od 30 lat. On ciągle trwa, bo pojawią się nowe wyzwania

Bogna Kisiel
redakcja.krakow@polskapress.pl



Wydarzenie

Reforma samorządowa uznawana jest za najbardziej udaną z tych, które zostały przeprowadzone w wolnej Polsce. 8 marca 1990 r. została uchwalona ustawa samorządowa, a 27 maja odbyły się pierwsze po II wojnie światowej w pełni wolne wybory samorządowe.

Reforma została przeprowadzona z inicjatywy rządu Tadeusza Mazowieckiego. Jej przygotowaniem zajęli się senatorowie (Senat pierwszej kadencji był ówczesnie jedyną izbą parlamentarną wybraną w całkowicie wolnych wyborach). Pracami kierowali - Jerzy Stępień i Jerzy Reguński, który potem został pełnomocnikiem rządu ds. przeprowadzenia reformy.

To były czasy szczególne, rodzącej się po obaleniu reżimu



Premier Tadeusz Mazowiecki uważał, że egzamin z samorządności będziemy zdawać wiele razy

komunistycznego demokracji. Zdaniem prof. Reguńskiego, nikt wtedy nie wiedział co to jest ta samorządność. - Zapał, entuzjazm, chęć wprowadzenia zmian, radość z odzyskania demokracji, wolności. Jednym słowem, był to piękny czas - tak wspomina początki samorządu Wojciech Kulak, poznański

radny pierwszej kadencji i zarazem sekretarz Miasta.

Trzeba było walczyć

Łatwo jednak nie było, bo zwolenników starej władzy nie brakowało, sceptyków również. W 2010 r. na Kongresie Samorządowych, który odbył się w Poznaniu w 20. rocznicę

pierwszych wolnych wyborów, prof. Reguński pytany przez „Głos”, czy nie bał się fiaska reformy samorządowej, odpowiedział: - Było tylu wrogów zmian, że nie miałem czasu się obawiać. Trzeba było walczyć.

Prof. Reguński zwrócił też uwagę, że powodzenie tego przedsięwzięcia było wynikiem zaufania do obywateli. - Bo ludzie są mądrzy - podkreślił prof. Reguński.

W odbudowę polskiej samorządności po roku 1989, tworzenie społeczeństwa obywatelskiego zaangażowana była również prof. Teresa Rabska, która uczestniczyła w pracach nad reformą ustrojową, w latach 1989-99 była ekspertką w parlamencie w sprawach legislacyjnych, w 1994 roku zasiadała w Radzie ds. Samorządu Terytorialnego przy prezydencie RP, doradzała późniejszemu samorządowi. W dowód uznania jej zasług Rada Miasta Poznania w 2010 r. przyznała prof. Rabskiej tytuł Honorowego Obywatela Miasta Poznania.

20 lat temu, na tym samym kongresie w Poznaniu, w któ-

rym uczestniczyli m.in. Lech Kaczyński, prezydent RP i prof. Jerzy Reguński, Tadeusz Mazowiecki powiedział znamienne słowa, które odnoszą się także do współczesnych nam czasów. Stwierdził on, że w 1990 r. Polacy zdali egzamin. - I potem w ciągu tych 20 lat zdawaliśmy go jeszcze wiele razy. Ten egzamin się nie skończył - powiedział podkreślając, że Polska zmieniła się w dużej mierze dzięki samorządom. I dodał, że jeszcze nieraz przyjdzie samorządowcom stanąć do egzaminu.

30-lecie w cieniu koronawirusa

Na początku marca w Senacie odbyła się konferencja, podczas której senatorowie i samorządowcy zapowiedzieli wydarzenia związane z jubileuszem 30-lecia. Zwrócili również uwagę na problemy, z którymi borykają się samorządy - odbieranie kompetencji, zmniejszanie źródeł finansowania, brak ze strony państwa rekompensat tych ubytków. Obrona samorządów przed centralistycznymi zapędami rządzących to kolejne wyzwanie,

przed którym stoją władze gmin. Nie jest to jedyny egzamin, do którego samorządowcy musieli przystąpić w ostatnim czasie. Od połowy marca zmagają się z koronawirusem.

Z powodu epidemii zrezygnowano z ogólnopolskich obchodów 30. rocznicy samorządu w Warszawie, które miały rozpocząć się 27 maja w Dzień Samorządu Terytorialnego i potrwać cztery dni. Za to Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej zaprasza na debatę „30 lat samorządności terytorialnej - doświadczenie i przyszłość” z udziałem m.in. Adama Bodnara, rzecznika praw obywatelskich, prof. Jerzego Stępnia, prof. Jerzego Buzka. Będzie ona transmitowana on-line 27 maja (godz. 11) na profilu FRDL na Facebooku.

Z kolei gmina Czerwonak zachęca osoby, które w tym roku kończą 30 lat, aby razem z samorządowcami posadziły drzewo i zakopali kapsułę czasu, w której znajdują się „Listy do przyszłości” napisane przez mieszkańców. Wydarzenie ma się odbyć 29 maja o godz. 17 przed Urzędem Gminy. ©

Materiał informacyjny PARP

009696994

Tarcza antykryzysowa dla biznesu - rusza cykl wideokonferencji dla przedsiębiorców

„Tarcza antykryzysowa dla biznesu” - to tytuł kolejnej już edycji konferencji dla przedsiębiorców, które Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości organizuje wspólnie z Ministerstwem Rozwoju. W tym roku ze względu na epidemię COVID-19 spotkania odbędą się online. Od 26 maja do 9 lipca podczas 20 webinarów wspólnie z ekspertami pokażemy przedsiębiorcom, jak mogą skutecznie skorzystać z pomocy, którą oferują im Tarcza Antykryzysowa i Tarcza Finansowa.

Polski rząd uruchomił w ostatnich tygodniach bezprecedensową pomoc dla przedsiębiorców dotkniętych skutkami epidemii - to tarcza antykryzysowa, w tym tarcza finansowa. Zapowiadane są kolejne działania. Przedsiębiorcy muszą tylko wybrać, która z oferowanych form pomocy jest dla nich najlepsza, ustalić, czy spełniają warunki do jej udzielenia i poprawnie o nią zaaplikować. Dlatego rusza właśnie cykl skierowanych do nich konferencji, podczas których każdy zainteresowany uzyska pełną, rzetelną i bezpłatną informację. Pierwsza

z wideokonferencji odbędzie się już we wtorek 26 maja, a jej tematem będzie wsparcie dla branży turystycznej.

- Cykl tych wideokonferencji da możliwość zadawania pytań o najważniejsze formy wsparcia. W szerokim wachlarzu tematów odpowiedź na nurtujące pytania znajdą nie tylko przedsiębiorcy, ale też samorządowcy, pracownicy sektora publicznego i wszyscy, którzy w swojej codziennej pracy współpracują z biznesem - mówi Małgorzata Oleszczuk, prezes Polskiej Agencji

Rozwoju Przedsiębiorczości. Partnerami cyklu jest 10 instytucji publicznych, odpowiedzialnych za wybrane obszary pomocy dla firm: Ministerstwo Finansów, Krajowa Administracja Skarbowa, Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Agencja Rozwoju Przemysłu, Polski Fundusz Rozwoju, Urząd Zamówień Publicznych, Bank Gospodarstwa Krajowego, Zakład Ubezpieczeń Społecznych oraz Narodowe Centrum Badań i Rozwoju. Wybrani eksperci z tych

- Ten projekt bardzo mnie cieszy, nie tylko dlatego, że ułatwi przedsiębiorcom korzystanie z instrumentów przewidzianych w tarczy antykryzysowej, ale także dlatego, że jest przykładem świetnej współpracy publicznych organizacji w jednym celu - pomocy przedsiębiorcom. Jestem przekonana, że nasza wspólna inicjatywa zapewni kompleksową wiedzę i ułatwi korzystanie z rozwiązań przewidzianych w tarczy - mówi Jadwiga Emilewicz, wicepremier i minister rozwoju.



Fot. Ministerstwo Rozwoju

instytucji będą rozmawiali o przygotowanych przez rząd rozwiązaniach osłonowych dla przedsiębiorców, a także o instrumentach, które mają być impulsem dla rozwoju gospodarki osłabionej pandemią. Co ważne, uczestniczący w wirtualnych spotkaniach przedsiębiorcy będą mogli w ich trakcie zadawać ekspertom pytania.

Dodatkowo na ich pytania eksperci będą odpowiadali po każdym wydarzeniu w czasie dyżurów.

Podczas wirtualnych spotkań eksperci poruszają m.in. takie zagadnienia:

- rozwiązania i instrumenty finansowe z tarczy antykryzysowej i tarczy finansowej;

- tarcza samorządowa, która wesprze lokalne budżety istotnie uszczuplone w związku z pandemią;
- zmiany w Prawie zamówień publicznych, których celem jest przeciwdziałanie skutkom epidemii oraz nowe PZP, wchodzące w życie od 2021 r., które ma być impulsem dla gospodarki;
- pakiet mieszkaniowy oraz zmiany w procesie inwestycyjno-budowlanym, które przyczynią się do tego, że budownictwo mieszkaniowe będzie jednym z kluczowych czynników rozwoju gospodarki osłabionej wskutek pandemii.



Tarcza
Antykryzysowa
dla biznesu

Cykl wideokonferencji
dla przedsiębiorców
www.parp.gov.pl/tarcza



Ministerstwo
Rozwoju



Pełna informacja na temat cyklu, szczegółowy harmonogram i tematyka spotkań znajduje się na stronie: www.parp.gov.pl/tarcza.

Oskar Masternak
redakcja.krakow@polskapress.pl



Rozmowa

- Nocne akcje to dla nas codzienność, ale my raczej działamy z ukrycia, więc pościgi zdarzają się rzadko - rozmawiamy z detektyw Małgorzatą Marculewską, właścicielką agencji detektywistycznej. Dlaczego w męskim świecie kobieta ma sporą przewagę?

Świat detektywów kojarzy się głównie z mężczyznami. Spotykają panią z tego powodu jakieś niezręczne sytuacje?

Większość ludzi, mówiąc „detektyw”, myśli o mężczyźnie. Zdarza się nierzadko, że gdy odbieram telefon, następuje chwila ciszy, po czym pada pytanie: „czy mogę porozmawiać z detektywem?”. Gdy mówię: „tak słucham”, następuje kolejna chwila ciszy. Albo też podczas spotkania klient pyta, czy dostanie telefon do panów, którzy będą realizować zlecenie. Gdy pytam, skąd przypuszczenie, że będą to panowie, klient robi wielkie oczy.

Wykorzystuje pani w swojej pracy to, że jest kobietą?

Mój kamuflaż wynika tak naprawdę z samego faktu, że nie jestem facetem. Mało kto spodziewa się kobiety, która chodzi na przesłuchania. To nie pasuje do stereotypu i ten właśnie stereotyp jest moim sprzymierzeńcem. Jeśli w toku działań muszę osiągnąć cel, czyli wejść do klubu z selekcją lub do restauracji z rezerwacją stolików, żeby zrobić zdjęcie, wtedy czasem odgrywam różne role, od lekko wstawionej imprezowiczki, przez „nieogarniętą” zapomnianą, po zazdrosną narzeczoną szukającą chłopaka. W mojej pracy zdarza mi się także wykorzystywać inne zabawne stereotypy, jak na przykład stereotyp niezadowolonej w kwestii samochodów dziewczyny. Jeśli wiem, że kochankowie są pod danym adresem, a wymaga tego sytuacja, parkuję przed domem takiej osoby, przedstawiając jej wyjazd. Wykonuję wtedy mój sprawdzony trick, aby auto nie odpalało. Czekam cierpliwie, aż kochankowie się mną zainteresują. Po jakimś czasie mężczyzna z reguły wychodzi i pyta o powód mojego pobytu. Udaję wówczas zdenerwowaną przysłowią blondynkę, której popusił się samochód.

Jakie było pierwsze pani zlecenie?

Po uzyskaniu licencji na wykonywanie usług detektywistycznych pierwszą

Czasami muszę grać zagubioną w świecie dziewczyny



Śledzenie z ukrycia to podstawowa technika pracy. Najczęściej śledzeni są niewierni małżonkowie. 98 procent spraw związanych ze zdradą potwierdza się

realizowaną przez mój zespół sprawą było pozyskanie dowodów do rozwodu - chodziło o potwierdzenie zdrady. Dreszcz emocji, jaki mi wtedy towarzyszył, pamiętam do dziś, a sukces sprawy w postaci potwierdzenia zarzutów, dobrego sprawozdania i zadowolenia klienta - hucznie uczciliśmy wraz z moimi współpracownikami.

Jakimi sprawami się pani zajmuje najczęściej?

Mamy dwa rodzaje spraw, które są do nas najczęściej kierowane - sprawy gospodarcze i wspomniane zdrady. Sprawy gospodarcze realizujemy w dużej liczbie z uwagi na naszą firmę windykacyjną, jest to nieodłączny element codziennej pracy. Zdrady, czyli drugi typ spraw, są zjawiskiem częstym w ogóle, bo przecież nikt nie chce i nie lubi być oszukiwany. Niestety, 98 proc. spraw kierowanych do nas w związku z podejrzeniami, potwierdza się. Często są to bardzo trudne przypadki i trudno też przekazywać takie informacje po zakończeniu zlecenia. Leją się łzy, klienci potrzebują czasu, by się uspokoić. Rozmawiam wówczas z taką osobą tak długo, jak tego potrzebuje. Udzielam wsparcia, chcąc, by wiedziała, że ma we mnie oparcie. Inne sprawy,

nad którymi mieliśmy okazję pracować, dotyczyły np. obserwacji dzieci, najczęściej nastolatków, bezpodstawnych oskarżeń o molestowanie, zabójstw, zaginięć, spraw narkotykowych, wyłudzeń na dużą skalę, szantaży. Mamy tak dobrą kadrę, aby w każdej dziedzinie móc przeprowadzić czynności, zachowując przy tym najwyższą jakość.

W jaki sposób rozwijała się pani działalność?

Po ukończeniu liceum, jeszcze w trakcie studiów, moim pierwszym poważnym zajęciem była praca w charakterze windykatora w największej wówczas firmie windykacyjnej w Polsce. Miałam wtedy jakieś 20 lat i po pierwszym miesiącu wiedziałam, że windykacja spraw gospodarczych będzie całym moim życiem. Promowanie zdrowej i uczciwej windykacji, a przede wszystkim opracowywanie metod skutecznego odzyskiwania należności było dla mnie czymś w rodzaju pasji. Szukałam nowych rozwiązań, sposobów przekonywania dłużników, możliwych sposobów wykonywania ustaleń majątkowych. Najbardziej interesowali mnie zawodowo tacy dłużnicy, którzy jeździli samochodami za pół miliona

złotych, a wobec których kormornik umarzał egzekucję ze względu na jej bezskuteczność. Niestety, moje wizje i metody pracy były z reguły ograniczane przez procedury panujące w firmach, dla których pracowałam. I tak w 2011 roku zapragnęłam spróbować własnych sił, otworzyć firmę z własnymi zasadami. Tak powstało Averno, firma zajmująca się windykacją, sprawami gospodarczymi, majątkowymi, w której najważniejsza zawsze była jakość, a nie liczba przyjętych spraw. Z czasem okazało się, że nasi klienci mają wiele różnych zagospodarczych problemów. Ja zajmuję się głównie sprawami ekonomicznymi, ale są u nas byli pracownicy CBŚ lub oddziałów antyterrorystycznych, którzy mają wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu obserwacji. Najwięcej zleceń realizujemy w Szczecinie i Warszawie, bez problemu podejmujemy się także zleceń na terenie całego kraju i Europy.

W tym roku pani agencja otrzymała prestiżową nagrodę. Co ona dla pani oznacza?

Otrzymaliśmy nagrodę „Najlepsi wśród Detektywów w Warszawie”. Wyróżnienie zostało przyznane na podstawie liczby pozytywnych opi-

nii wystawionych przez użytkowników serwisu oferteo.pl. To cenne wyróżnienie, bo opiera się na ocenach działania detektywów przez ich klientów. Dostaliśmy odznakę numer 1 w Warszawie, bo mamy tam najwięcej pozytywnych opinii, ale jesteśmy również bardzo aktywni w Szczecinie oraz w innych miastach Polski.

Czy brała pani udział w pościgach, nocnych obserwacjach i innych scenach znanych z filmów kryminalnych?

Nocne akcje to dla nas codzienność, ale my raczej działamy z ukrycia, więc pościgi zdarzają się rzadko. Są oczywiście sytuacje, w których zajeżdżamy komuś drogę i dokonujemy tzw. zatrzymania obywatelskiego. Dzwonimy wówczas na policję i prosimy o szybkie wsparcie. Policja wie, że jeśli detektyw informuje o sytuacji, to muszą działać szybko, bo jest naprawdę gorąco. Nie musieliśmy, na szczęście, nigdy użyć broni. Zdarzają się oczywiście sprawy niebezpieczne, wspomnieć tu mogę sprawę, gdzie kochankiem obserwowanej okazał się obcokrajowiec mający najprawdopodobniej powiązania z radykałami z ISIS. Po ustaleniu tych informacji zawiadomiliśmy odpowiednie organy. Po kilku

minutach tajniacy byli już na miejscu. Co się działo po wejściu do domu klienta, nie mogę zdradzić, ale kochanek został wyprowadzony w kajdankach. Są też sprawy, które są dla nas emocjonalnie trudne. Sprawa, która najbardziej utkwiła mi w pamięci, była w Białymstoku. Mąż po powrocie z zagranicy zauważył w żonie dużą zmianę, zaczęła nadużywać alkoholu, dzieci były zaniedbane. Kiedy klient wyraził swoje zdanie, został wyrzucony z domu. Zlecił wówczas obserwację na okoliczność prawdopodobnej zdrady oraz zbadań opieki nad dziećmi. Klient zgłosił też do ośrodka pomocy rodzinie, że dzieci są zaniedbane. Jak przypuszczaliśmy, kochanek pojawił się już pierwszego dnia. Czwartego dnia zainteresowało nas generalne czyszczenie mieszkania przez obserwowaną. Okazało się, że w następnym dniu miała kontrolę z MOPR. Detektywi przejęli wynoszone worki ze śmieciami, chcąc poznać, czego obserwowana się pozbywa. Po otwarciu worków ze śmieciami okazało się, że znajduje się tam sześć par majtek pięcioletniej dziewczynki, były one całe we krwi... Powiadomiliśmy policję i przekazaliśmy dowody do badań. Ojciec natychmiast zabrał dziecko. ©©

Katarzyna Kachel
katarzyna.kachel@polskapress.pl

Historie

Izolacja z powodu pandemii? Tak naprawdę nic o niej nie wiemy. Jerzy Szczurek ponad sześć miesięcy jest zamknięty w czterech ścianach swojego domu. Schodół stoi w dużym pokoju na trzecim piętrze. - Sprawny, z tych nowych, proszę zobaczyć - pokazuje Monika, żona Jerzego. - Działa. Tylko jakby zabrakło empatii i dobrej woli.

Mówi, że pół roku, ale kiedy rozmawiamy dłużej, okazuje się, że te sześć miesięcy to tylko jakaś część, ułamek. Tak naprawdę dawny świat został mu odebrany 10 lat temu. W momencie, kiedy siadł na wózku inwalidzkim. Wtedy musiał pożegnać się z normalnym, starym życiem i nauczyć się funkcjonować na nowo. A to nowe wcale nie było łatwe, bo jak tak nagle w głowie przestać się ze wstawania, ubierania się, chodzenia do pracy, jazdy na rowerze, pływania, ot zwykłego życia, czasami - fakt - pełnego trosk, na te dwa kółka dość niezłomnej przecież konstrukcji. No jak?

Ale była Monika. I dzięki niej Jerzy daje radę. Te dziesięć lat, dzień po dniu, udaje mu się przeżyć. I wcale nie mówi, że to złe życie. Ma tylko jedno marzenie: by ktoś raz na tydzień, nawet raz na dwa pomógł mu wyjść na świeże powietrze, tak by mógł poczuć zapach drzew i zobaczyć, co w okolicy się zmieniło. Czy to tak wiele?

Jerzy się psuje

Takich rzeczy nie da się przewidzieć. Bo przecież nawet, gdy ma się olbrzymią wyobraźnię, to nie pojawiają się w niej scenariusze, w których zdrowy, aktywny mężczyzna siada nagle na wózek inwalidzki. Rwa kuluszowa, od której się zaczęło, była tak mocna, że Jerzy tracił oddech. Potrafił siadać na krześniaku, trawniku czy ulicy i wyć z bólu. Najpierw to była lewa noga, potem druga, z czasem nie potrafił stanąć na nogach, musiał zacząć prosić o pomoc. A przecież tacy duzi faceci wstydzą się okazywania słabości.

Dlatego, kiedy siedzimy w domu państwa Szczurków, na trzecim piętrze bloku przy ulicy Kijowskiej, nie usłyszę żadnych skarg, ani na los, ani na Pana Boga czy system, nie usłyszę, że brakuje na leki, choć bywa tak faktycznie i trzeba wybierać, które wykupić. Nie jest łatwo, bo sprawy w urzędach nie załatwiają się same i czasami, gdzieś między słowami przy stole w dużym pokoju peł-



Te dziesięć lat, dzień po dniu, udaje mu się przeżyć i wcale nie mówi, że to złe życie. Dzięki Monice

Jerzy Szczurek: Nie chcę dłużej żyć jak więzień

nym książek, pojawia się żal i niezgoda na taką sprawiedliwość. Z nią walczy Monika Szczurek, osoba niepełnosprawna, która swoją energią mogłaby spokojnie obdarzyć wiele zdrowych osób. - Jest bardzo dzielna - mówi co chwilę Jerzy, choć nie musi mnie do tego przekonywać.

Monika macha ręką na to całej jej bohaterstwo, bo przecież nie ma wyjścia, wyboru. Wie, że musi ogarnąć ten cały świat, radzić w nim sobie i nie bać się, nawet wtedy, kiedy obciąża ją świadomość, że jest jedynym opiekunem swojego męża. Męża, który bez niej nie da sobie rady.

- Co 4,5 godziny insulina, tabletki, toaleta, wiele by wymienić, ostatnio mikro udar i szpital - mówi. A oni wymienić nie chcą, bo przecież to nie jest jakaś licytacja z główną wygraną.

W dokumentach, których jest już spore rodzinne archiwum, są wyniki wielu rezonansów, badań, wypisów ze szpitali i innych mniej, i bardziej ważnych świadectw na całkowite rozchwiewanie organizmu Jerzego.

Takie rozchwiewanie oznacza wieczną walkę: szpitale, rehabilitacje, oznacza momenty pogody albo letargu, lęku i nadziei, kolejne choroby i schorzenia. Jerzy po prostu się psu, co jest napisane w papierach: dehydratacja krążków kręgo-

śłupa, obrzmienie, nacisk na nerw rdzeniowy i tak dalej.

Na początku nie mógł chodzić, przy pomocy kul mógł co najwyżej zrobić kilka kroków do własnej toalety, potem trudno było już nawet stać. Zaczęło się staranie o orzeczenie o stopień niepełnosprawności. Trwało to trzy lata, przez ten czas nie wychodził ani razu z domu.

Łatwo to przeliczyć: 3 lata, 36 miesięcy, 156 tygodni, ponad tysiąc dni.

Zawsze mu się wydawało, że nie można z człowieka zrobić więźnia własnych ścian, tak go zostawić. Mylił się.

Szóstka w totka

Mówią, że mają tu małą Jagiellonkę. Książki są wszędzie. Gdyby się tak zastanowić, to przecież wcale nie jest dziwne. W zamknięciu ucieka się do słów, historii, do literackich światów. - Ale kiedyś przecież taka ucieczka przestaje wystarczyć - zauważa Monika. Kiedyś przestaje wystarczać balkon, z którego jest widok na kawałek ulicy i szkołę, i myślenie, co dzieje się za rogiem, jak zmieniają się ulice, co się buduje nowego, jaki sklep otwiera, jaki zamyka. Śmieją się, że gdyby wygrali w totolotka, zainwestowaliby w nowoczesną windę, platformę. Ale jakoś nie wygrywali. Dlatego, kiedy pojawiła się możliwość kupna z funduszu

PFRON schodół, pomyśleli, że to jest ich wygrana. Szóstka w lotka.

Gdy przywieziono go do domu państwa Szczurków, wierzyli, że właśnie zaczyna się ich nowe życie. Monika nauczyła się obsługiwać robota. Na początku było ciężko. Mówi: Cała byłam złana potem, serce biło jak oszalałe. Ale trening czyni mistrza, po kilku razach zjazd z mężem na parter zajmował 15 minut. No czasem 20. - Odzyskałem wolność mówi Jerzy, czasami wychodziliśmy dwa razy dziennie. Tyle że z czasem u Moniki pojawiły się problemy z barkiem, nadgarstkami, z sercem. - Lepiej nie mówić - robi unik.

Od ponad pół roku nie ma chętnych, by wyjechać z Jerzym na spacer. Nie ma, choć wysyłali mnóstwo próśb, choć urzędnicy obiecywali że pomogą. Wolontariuszy nie ma, w pomocy społecznej tłumaczą się wagą Jerzego. Waga zatrzymuje się w okolicach stu kilogramów.

Tu jest mój dom

Wielu ludzi mówi im: Zamieńcie mieszkania, to takie proste, czemu nie wybieracie prostych rozwiązań? Ale kiedy siedzi się u pana Jerzego w domu, wśród pamiątek rodzinnych, zdjęć i wspomnień, to już wcale nie wydaje się proste. - Straciłem swoje dawne życie, dlaczego

chcę mnie stąd wyrwać? Tu mieszkam ponad 40 lat, tu jest moje miejsce, mój azyl, który w czasie, gdy nic nie miałem, dawał mi siły. Ludzie, tacy jak ja, nie opuszczają swoich rodzinnych domów - tłumaczy. I my-

ślę, że to byłoby tak, jakby odebrać mu możliwość oddychania, skazać na umieranie.

Dlatego pozostaje im to trzecie piętro i wiara w ludzi. No i ten schodół na gąsienicach, przypominający z grubsza kosiarkę do trawy, na który pan Jerzy wjeżdża wózkem, a potem się go opuszcza po schodach. Tyłem. To dziwne uczucie, dlatego na początku bał się okrutnie, bo nie dość że plecami w dół, to jeszcze przechylony, w pozycji niemal półleżącej. - Wydawało mi się, że wypadnę - wspomina.

Monika bardzo chce pokazać, jak to wszystko wygląda, uruchamia więc sprzęt, pokazuje, jak się go ładuje, podkreśla, że każda gąsienica łapie trzy schody - i mówi przejętym głosem: - Izolacja z powodu koronawirusa pokazała, jak ciężko funkcjonować ludziom bez wychodzenia z domu, jak kwarantanna obniża radość i chęć życia, a brak przyrody doprowadza do depresji. Wtedy pomyślałam, że może właśnie teraz ktoś zrozumie mojego męża, którego marzeniem jest wyjechać z domu choćby raz na tydzień, nawet na dwa tygodnie.

Sąsiedzi nie rozumieją.

Ochotnik musi być w miarę silny i przede wszystkim powinien chcieć. Musi mieć trochę cierpliwości i przekonanie, że właśnie daje Jerzemu oddech. A gdyby jeszcze pomógł Monice wnieść raz na tydzień wodę na trzecie piętro? ☺☺

MOŻEMY POMÓC

Jeśli ktoś chce zmienić na lepsze świat pana Jerzego, podajemy numer do pani Moniki Szczurek: **660 522 212**

REKLAMA

009673705

STIHL

OGRÓD JAK MARZENIE

CAŁY ASORTYMENT NA RATY 0%
BEZ PROWIZJI, BEZ ODSETEK, BEZ PIERWSZEJ WPŁATY

AUTORYZOWANY DEALER STIHL:
FOL "KRECIK"
33-100 TARNÓW
ul. KRAKOWSKA 87
14 622 26 50

009698380



Hieronim Winkowski

Najukochańszy Mąż, Tata, Teść i Dziadek

przeżywszy lat 89, po ciężkiej chorobie, opatrzony św. sakramentami, zasnął w Panu 16 maja 2020 roku.

Nabożeństwo żałobne przy Zmarłym
odprawione zostanie w czwartek, 21 maja 2020 roku
o godz. 11.00 w kaplicy na cmentarzu Salwatorskim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na miejsce wiecznego spoczynku,
o czym zawiadamia
pogrążona w głębokim smutku i żalu
Rodzina

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

009697716

Wyrazy szczerzego żalu i współczucia

dr. n. med.

Ryszardowi Koniorowi
długoletniemu Kierownikowi Oddziału Pediatrii
i Neurologii Dziecięcej

z powodu śmierci

Matki

składają

*Dyrekcja i Pracownicy
Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego
im. Jana Pawła II*

REKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
tel. 508 26 26 84
aneta.jagus@polskapress.pl
reklama.krakow@polskapress.pl

Drobne

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

DO sprzedania dom w Makowie podhalańskim 93 m² z działką 15a. Tel. 602-528-645

GARAŻE

KUPIĘ garaż do 10 tys., 609-499-555

Handlowe

ANTYKI

OBRAZY zegary inne kupię
12/2515478

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu
i drewna oraz oprządkowanie do
maszyn. Tel. 782-592-790

Motoryzacja

USŁUGI

ZŁOMOWANIE SAMOCHODÓW,
wydawanie zaświadczeń 12681-01-41

REKLAMA 009697783

STAROSTA NOWOSĄDECKI
informuje,
że na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego
w Nowym Sączu, ul. Jagiellońska 33, został
wywieszony wykaz nieruchomości stanowią-
cych własność Skarbu Państwa, położonych
w obr. Krynica Wieś, gm. Krynica-Zdrój
(dz. ewid. 227/2, 227/4 i 227/6) przeznaczo-
nych do oddania w użytkowanie wieczyste.
Szczegóły:
www.bip.powiat.nowy-sacz.pl/przetargi/

Praca

ZATRUDNIĘ

ELEKTRYK - praca od zaraz/ NIEMCY -
tel. 774010561. Cert. 9875

Elektryków z własną działalnością. Praca w Berlinie. Tel. 601-282-217, e-mail: stelektro@int.pl

KASJERKĘ-SPRZEDAWCĘ oraz
kucharkę. Praca okolice N.Śącza. Tel.
661-744-262, 697-994-090

MAŁOWANIE, tapetowanie,
docieplenia - praca od zaraz/ NIEMCY
- tel. 774010561. Cert. 9875

MURARZ - cieśla praca
w Niemczech. Firma TOP BUD
2 w Nowym Sączu zatrudni do
pracy na budowach. Zapewniamy
umowy o pracę, ubezpieczenie
społeczne w Niemczech, dojazd
i zakwaterowanie. Wymagamy
potwierdzenie posiadanych
kwalifikacji. Kontakt 18 449 08 30 /
449 08 31 /e-mail biuro@topbud2.pl
lub przy ul.1 Maja 5 w Nowym Sączu.

MURARZY zatrudnię. Praca na terenie
Krakowa.
515-243-415

REKLAMA

009673540

MKOKNO sp. z o.o.
PLEŚNA 410
tel. 14 679 89 48

- OKNA PCV
- PARAPETY
- BRAMY GARAŻOWE
- ROLETY
- MOSKITIERY
- MONTAŻ

TRWA PROMOCJA - SPRAWDŹ NASZE CENY


MK OKNO sp. z o.o.
PRODUCENT
ENERGOOSZCZĘDNYCH
OKIEN Z PCV I ALUMINIUM
www.mkokno.pl
biuro@mkokno.pl

NIEMCY, murarze, cieśle, malarze,
elektrycy, spawacze: 730-011-300.

PRACA w Anglii: Opiekunka
seniorów. Wynagrodzenie
nawet 18900zł za trzy miesiące.
Zapewniamy bezpieczną
rekrutację, podróż w obie strony,
wyżywienie i zakwaterowanie.
Zadzwoń 507443873. Promedica24.

SPÓŁDZIELNIA Mieszkaniowa

„ZADWORZE”
zatrudni na zastępstwo: Pracownika
ds. Administracyjno-Biurowych
Szczegóły: www.zadworze.krakow.pl
(Aktualności)

STOLARZ - praca od zaraz/ NIEMCY -
tel. 774010561 Cert. 9875

ŚLUSARZ/ spawacz - praca od zaraz/
NIEMCY - tel. 774010561 Cert. 9875

Zdrowie

ZABIEGI

MORZE 990 zł turnus rehab.
598109275

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

OGRODZENIA Tel:692-069-284

INSTALACYJNE

PANELE fotowoltaiczne montaż
i sprzedaż tel. 883 993 709 www.soloenergia.pl

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy 8 dni od 650zł
z dofi Unijny Program Spowolnij
Starzenie **Możliwość dowozu**
501 642 492

KRAJ - MORZE

DZWIRZYNOMORZE.PL -tel.
605905969

GĄSKI pokoje z łaz. 609-046-677

ŁEBA- komfort, tanio, 606-687-996.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

REKLAMA

009670086

Zbigniew Baran
KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

Kompleksowe usługi pogrzebowe
CERTYFIKOWANE USŁUGI KREMACYJNE I BALSAMACJE
Międzynarodowy przewóz Zwłok

Bezgotówkowe rozliczanie usług w ramach zasiłku

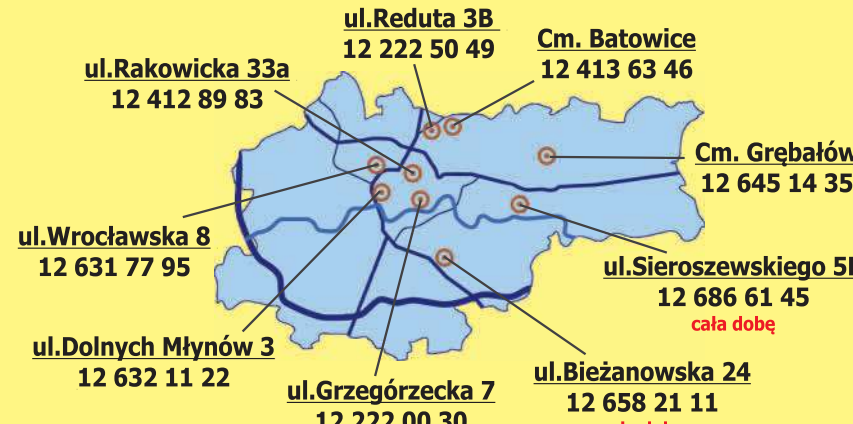


Kwiaty, wieńce i wiązanki dostarcza
Kwiaciarnia Chryzantema

Organizacją styp zajmuje się
Restauracja Sąsiedzi

Wszystko do pogrzebów
www.karawan.pl

tel. 12 411 11 11 **DYŻUR CAŁODOBOWY** **tel. 12 658 21 11**



- ul.Reduta 3B 12 222 50 49
- Cm. Batowice 12 413 63 46
- ul.Rakowicka 33a 12 412 89 83
- Cm. Grębałów 12 645 14 35
- ul.Wrocławska 8 12 631 77 95
- ul.Sieroszewskiego 5B 12 686 61 45 cała dobę
- ul.Dolnych Młynów 3 12 632 11 22
- ul.Grzegórzecka 7 12 222 00 30
- ul.Bieżanowska 24 12 658 21 11 cała dobę

Raz się wygrywa, raz wygrywa. Celtic zdominował ligę szkocką

Tomasz Dębek

redakcja.krakow@polskapress.pl



Pilka nożna

Dziewiąte mistrzostwo z rzędu zdobyli piłkarze Celtiku. Żaden klub w Europie nie może się obecnie pochwalić taką serią. Rekordziści dominowali w swoich ligach przez 14 lat.

W nietypowych okolicznościach, bo po rozegraniu zaledwie 30 z 38 kolejek, w poniedziałek Celtic został ogłoszony mistrzem Szkocji. Po spotkaniu z przedstawicielami klubów władze tamtejszej Premiership uznały, że dokończenie sezonu z powodu pandemii COVID-19 jest nierealne. The Bhoys wygrali dzięki temu ligę dziewiąty raz z rzędu.

- W pełni zasłużyliśmy na ten tytuł. Kiedy w lutym zeszłego roku podjąłem pracę w klubie, ludzie mówili o dziesięciu mistrzostwach z rzędu. Najpierw trzeba było jednak zdobyć dziewiąte. Teraz nasz cel jest jasny.

Tego chcą kibice. Stać nas na to - podkreśla trener Neil Lennon, dla którego to dziesiąte mistrzostwo z klubem z Glasgow. Pięć zdobył jako piłkarz, trzy kolejne w latach 2012-14 jako trener (rozpoczął tym samym zwycięską serię The Hoops), po powrocie na ławkę dołożył jeszcze dwa.

Dziesiąty tytuł z rzędu będzie rekordem Szkocji. Legendarna drużyna Celtiku prowadzona przez Jocka Steina zatrzymała się na dziewięciu (1966-74), podobnie jak dominujący na początku lat 90. Rangers FC (1989-97).

Wyczyn Celtiku Lennona to jednocześnie najdłuższa tego typu seria w Europie. Jeśli uda się dokończyć rozgrywki ligowe, zrównać się ze Szkotami mogą jeszcze trzy drużyny.

Najbardziej imponujące będzie ewentualne dziewiąte mistrzostwo Włoch dla Juventusu. Konkurencja nie śpi, co rok solidnie się wzmacnia, jednak od 2012 r. scudetto jest zarezerwowane dla Starej Damy. Cristiano Ronaldo i spółka są też na najlepszej drodze do obrony tytułu. Zanim przerwano sezon, prowadzili w tabeli z punktem prze-

wagi nad Lazio i dziewięcioma nad Interem, który rozegrał jednak jeden mecz mniej.

Chyba tylko anulowanie wyników całego sezonu mogłoby z kolei odebrać kolejny triumf Łudogorcowi Razgrad. Drużyna Jakuba Świerczoka nie ma sobie równych w Bułgarii. Kluby z Sofii, które zdobyły 70 (na 93 możliwe) krajowych tytułów, od dekady muszą obejść się smakiem (przed Łudogorcem dwa razy ligę wygrał Liteks Łowecz). Wszystko wskazuje na to, że w tym sezonie będzie tak samo. Klub z Razgradu ma dziewięć punktów przewagi nad stawką i zalegający mecz do rozegrania.

Na zmianę warty zapowiada się za to w Walii. Od ośmiu lat rządzą tam The New Saints. Sześć kolejek przed końcem sezonu klub Adriana Cieślewicza traci jednak cztery punkty do zmierzających po pierwszy tytuł w historii Connah's Quay Nomads.

Wspaniałą serią siedmiu kolejnych mistrzostw mogą się pochwalić piłkarze Bayernu Monachium i APOEL-u Nikozja. Bawarczyści są liderem Bundesligi i po wznowieniu roz-

grywek wszystko jest w ich nogach. 28-krotni mistrzowie Cypru mieli szczęście w nieszczęściu. Z powodu pandemii sezon zakończono tam bez przyznania tytułu. APOEL, który tracił sześć punktów do Omonii Nikozja i Anorthosisu Famagusta, na takie rozwiązanie nie narzeka.

Każda seria dobiega jednak końca. Historia pokazuje, że niewiarygodnie trudno jest dominować w lidze dłużej niż dekadę. Dokonało tego zaledwie pięć europejskich klubów. 11 mistrzostw Chorwacji z rzędu zdobyło w latach 2006-16 Dinamo Zagrzeb. Klub wychował przy tym takich zawodników jak Luka Modrić, Eduardo, Mario Mandžukić, Dejan Lovren i Mateo Kovacic.

Krajową dominację na sukcesy w Europie potrafili przenieść w Rosenborgu i BATE Borysów. Oba kluby zdobyły po 13 kolejnych mistrzostw (odpowiednio w latach 1992-2004 i 2006-12). Norweski klub osiem razy zagrał w tym czasie w fazie grupowej Ligi Mistrzów. Białoruski - sześć (plus trzykrotnie w grupie Ligi Europy).



Piłkarze Celtiku zostali mistrzami Szkocji dziewiąty raz z rzędu

Mistrzami własnego podwórka pozostali z kolei Skonto Ryga i Lincoln City FC. Oba kluby zdobywały krajowe tytuły po 14 razy z rzędu (1991-2004 i 2003-16). Dla Łotyszy skończyło się to bankructwem klubu w 2016 r., ale wspomnień z przyjazdu takich firm jak Barcelona, Inter czy Chelsea nie zabierze kibicom nikt. Drużyna z Gibraltaru w pucharach też nie namieszała. Największym sukcesem pozostaje

ich zwycięstwo nad... Celtikiem z 2016 r. (w rewanżu przegrali 0:3)

W Polsce nikomu nie udało się nadawać lidze ton w podobnym stopniu. Nawet znakomitej w pierwszej dekadzie XX w. Wisła Kraków udało się wygrać ligę tylko trzy razy z rzędu (2003-06), podobnie jak w ostatnich latach Legii (2016-18). Rekord dzierży wciąż Górnik Zabrze z pięcioma tytułami w latach 1963-67). ©©

Vettel i Alonso sprawią Formułę 1 romantyczną?



Vettel był w Ferrari sześć sezonów. W tym roku odchodzi

Formuła 1

Tomasz Biliński

redakcja.krakow@polskapress.pl

Koronawirus wstrzymuje wyścigi królowej motorsportu, ale jej karuzeli transferowej nie był w stanie. Zestawki może odejść Sebastian Vettel, a wrócić do niej Fernando Alonso.

Wszystko wskazuje na to, że sezon 2020 rozpocznie się na początku lipca od dwóch wyścigów w Austrii. Ile uda się zorganizować rund? Trudno przewidzieć, na pewno będą one ostatnie dla Sebastiana Vettela w bolidzie

Ferrari. Ekipa z Maranello zdecydowała nie przedłużać umowy z czterokrotnym mistrzem świata (wszystkie w Red Bullu).

- Między nim a Ferrari nigdy nie było takiej magii, jak w przypadku Michaela Schumachera i Włochów. Zespół i kierownictwo nie dawali Vettelowi takiego wsparcia, jak Schumacherowi - podsumował w rozmowie z „F1-insider” były prezes Formuły 1 Bernie Ecclestone.

Jego zdaniem 32-letni kierowca powinien trafić do Mercedesa. - Zespół powinien to rozważyć. Miałby rodaka bohatera. Byłby to emocjonalny impuls dla

pracowników oraz romantyczna historia dla kibiców na całym świecie. Korzyści wizerunkowe mogłyby być ogromne - ocenił 89-letni biznesmen.

O marketingowym potencjale ma świadomość szef Mercedesu Toto Wolff. - Niemiecki kierowca w niemieckim samochodzie to dobra historia. Vettel ma kilka ciekawych opcji, sam zdecyduje, czy zakończy karierę, czy podpisze umowę z jakąś ekipą. My w pierwszej kolejności rozważymy zatrudnienie George'a Russella, który jest w naszym programie juniorskim - skomentował w Frankfurter Allgemeine Zeitung. Umowy Lewisa Hamiltona i Valtteriego Bottasa wygasają po tym sezonie.

Vettela w Ferrari zastąpi Carlos Sainz, dziś kierowca McLarena. Z kolei miejsce Hiszpana zajmie Daniel Ricciardo, zwalnając bolid Renault. Wśród jego potencjalnych następców jest dwukrotny mistrz świata z francuską ekipą Fernando Alonso.

- Jest zmotywowany i gotowy do powrotu. Rok poza Formułą 1 dobrze mu zrobił. Odtruł się i jest spokojniejszy - zachwalał doradca 38-letniego Hiszpana Flavio Briatore.

Na swoją szansę musi czekać Robert Kubica. Sainz z Ferrari oznacza kolejny rok w Alfie Romeo Antonio Giovinazziego. Decyzji o przyszłości nie podjął drugi kierowca zespołu, 41-letni Kimi Raikkonen. ©©

REKLAMA

009680044

OFICJALNY SKLEP CRACOVIA



TERAZ AŻ DO -40% TANIEJ!
DARMOWA WYSYŁKA OD 100 ZŁ!

SKLEP.CRACOVIA.PL

TO I OWO NA SPORTOWO

Piłka nożna

Chorwacki obrońca Cracovii Niko Datković pojawił się na wczorajszym treningu „Pasów”. Zawodnik był wyłączony z treningów i z gry od 22 września ubiegłego roku. Wtedy to uległ kontuzji kolana podczas meczu z Legią Warszawa. Okazała się ona

na tyle poważna, że zawodnik musiał przejść operację, a potem poddać się kilkumiesięcznej rekonwalescencji. Datković jest jedynym zawodnikiem z kadry pierwszego zespołu, któremu 30 czerwca wygasa kontrakt. Klub nie ogłosił jego przedłużenia, choć były rozmowy i nie wiadomo, jak potoczą się jego losy. Można jednak przypuszczać, że wkrótce

jego przygoda z Cracovią dobiegnie końca. (ZUK)

Hokej

Dwajnowotaranie - napastnik Krystian Dziubiński z KH Podhale Nowy Targ (król strzelców minionego sezonu) oraz Oskar Jaśkiewicz, obrońca, który grał w GKS Katowice będą kontynuowali kariery w Niomanie Grodno, trzeciej druży-

nie w minionym sezonie w rozgrywkach ligi białoruskiej. (Z)

Kolarstwo

Rafał Majka (Bora-Hansgrohe) stanie na starcie wirtualnego wyścigu - The Challenge of Stars. Odbędzie się on 23 i 24 maja. Zawodnicy będą rywalizować w parach (osobno sprinterzy, osobno „górale”), a zwycięzca będzie przechodził do kolej-

nej rundy. Udział zapowiedzieli m.in. Chris Froome (Ineos), Jakob Fuglsang (Astana) i Vincenzo Nibali (Trek-Segafredo). (Z)

Lotto

Poniedziałek, 18.05: Multi Multi, godz. 21.40: 2, 4, 8, 14, 20, 30, 34, 36, 40, 42, [44], 47, 56, 63, 64, 71, 76, 77, 78, 80; **Mini Lotto:** 11, 14, 30, 33, 34; **Ekstra**

Pensja: 1, 11, 19, 20, 21 +3; **Ekstra Premia:** 4, 21, 24, 26, 32 +2; **Super Szansa, godz. 21.40:** 0 9 11 8 0 4; **Kaskada, godz. 21.40:** 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 13, 20, 21, 22 **Wtorek, 19.05: Multi Multi, godz. 14:** 1, 5, 12, 15, 16, 18, 19, 24, 28, 42, 47, 48, 52, 61, 66, 67, [69], 75, 78, 80; **Super Szansa, godz. 14:** 0 0 7 0 3 7 9; **Kaskada, godz. 14:** 1, 2, 5, 6, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 21, 23.

Hutnik Kraków. Wydarzył się cud jak w „Piłkarskim pokerze”

Kontrowersje

Tomasz Bochenek

tomasz.bochenek@polskapress.pl

Sprawa Hutnika Kraków - pozbawionego przez Lubelski Związek Piłki Nożnej awansu do II ligi kosztem Motoru Lublin - stanie na dzisiejszej sesji Rady Miasta Krakowa. Radni Przyjaznego Krakowa przygotowali projekt rezolucji, której adresatami są Ministerstwo Sportu oraz prezes PZPN Zbigniew Boniek.

- Przy powstrzymaniu rozgrywek (z powodu epidemii koronawirusa - przyp. boch) została ustalona kolejność drużyn. Na 1. miejscu był Hutnik Kraków, na 2. był Motor Lublin - przypomnieli Rafał Komarewicz, przewodniczący klubu Przyjazny Kraków. - Oczywiście została podjęta decyzja, żeby nie wznowiać rozgrywek, tylko żeby jedna drużyna awansowała do II ligi. I można powiedzieć, że tak jak w filmie „Piłkarski poker”, wydarzył się cud. Cud polega na tym, że awansowała druga drużyna, czyli Motor Lublin, a nie pierwsza, czyli Hutnik. Ten cud, można powiedzieć, ma trochę bardziej wymiar ludzki. Ze względu na to, że decyzję o tym, która drużyna awansuje, podjął Lubelski Związek Piłki Nożnej, czyli związek, w którym gra drużyna Motoru Lublin - zauważa Komarewicz i dodaje: - Tutaj rodzi się wiele pytań - czy np. działacze Motoru Lublin nie zasiadają we władzach Lubelskiego Związku Piłki Nożnej, czy byli piłkarze nie zasiadają również we władzach Lubelskiego ZPN? W związku z tym ta sytuacja budzi olbrzymie kontrowersje i chcielibyśmy, aby pan prezes PZPN wyjaśnił sprawę i dał nam jakąś informację - jeżeli pierwszy jest Motor Lublin, to dlaczego? Ponieważ ze wszystkich informacji, jakie mamy, wynika, że to Hutnik Kraków powinien awansować do II ligi.

Stąd projekt rezolucji, która zostanie poddana pod głosowanie na środowej sesji Rady Miasta. Rezolucji skierowanej do Ministerstwa Sportu i szefa PZPN. - Oby te instytucje pomogły wyjść z tej patologicznej sytuacji -



Prezes Hutnika Artur Trębacz (z lewej) i radny Rafał Komarewicz, przewodniczący klubu Przyjazny Kraków nie zgadzają się z decyzją Lubelskiego Związku Piłki Nożnej

stwierdził radny Dominik Homa z Przyjaznego Krakowa.

W projekcie rezolucji czytamy m.in.: „Rada Miasta Krakowa nie zgadza się na niezwykle kontrowersyjną, dyskryminującą i kuriozalną decyzję Lubelskiego Związku Piłki Nożnej, której efektem jest awans klubu Motor Lublin do II ligi rozgrywek piłkarskich (...). Wyrażamy zdecydowane stanowisko, iż nie zgadzamy się na takie samowolne rozstrzygnięcie Lubelskiego Związku Piłki Nożnej i wnosimy o zbadanie całej sprawy przez Polski Związek Piłki Nożnej. O tak kluczowej sprawie, jak awans do wyższej klasy rozgrywkowej decydować powinny wyłącznie wyniki sportowe. Te natomiast przemawiają za Hutnikiem Kraków - liderem III ligi grupy IV i zwycięzcą bezpośredniego meczu z Motorem Lublin”.

Argumenty Hutnika, który odwołał się od sobotniej decyzji Lubelskiego ZPN, przypomnieli Artur Trębacz, prezes nowohuckiego klubu: - My stoimy na stanowisku, i nie tylko

my, bo mamy na poparcie opinie czterech kancelarii prawnych, z których jasno wynika, że jeżeli cykl rozgrywek został przerwany - w tym momencie po 19 z 34 spotkań - to stosujemy punkt regulaminu rozgrywek mówiący, że w grę wchodzi bezpośrednie spotkanie. Bo w cyklu spotkań, które się odbyły, czyli w 19 spotkaniach, miał odbyć się jeden mecz bezpośredni Hutnika z Motorem, on się odbył, Hutnik go wygrał, zainkasował 3 punkty i z tego punktu widzenia powinien być bezapelacyjnie na 1. miejscu.

Trębacz podkreślił: - Zostało to potwierdzone również przez Lubelski Związek Piłki Nożnej, który po 18 kolejkach (czyli po przedostatniej, która została rozegrana - przyp. boch) opublikował autoryzowaną przez siebie tabelę, podpisaną przez przewodniczącego Wydziału Gier Konrada Krzyszkowskiego, w której przy równej liczbie punktów między trzema wówczas zespołami - Koroną II Kielce, Hutnikiem i Motorem - kolejność drużyn ustalił na bazie bezpo-

średnich spotkań. Wówczas również plasując nas w tabeli nad Motorem Lublin.

Zamykając w sobotę sezon, zarząd Lubelskiego Związku Piłki Nożnej priorytetowo potraktował jednak bilans bramkowy zespołów z całego sezonu - i to dlatego Motor, przy równej liczbie punktów, znalazł się przed Hutnikiem.

Trębacz: - Więc ja zadaję pytanie: co się zmieniło w ciągu tygodnia czy dwóch, że nagle tabela zostaje wywrócona do góry nogami? Czy nie zadziały jakieś partykularne interesy, bo na to wskazuje przeszłość prezesa Lubelskiego Związku Piłki Nożnej (Zbigniewa Bartnika - przyp.), który jest byłym trenerem, byłym piłkarzem, ale przede wszystkim byłym członkiem rady nadzorczej Motoru Lublin? Pełnił tę funkcję przez półtora roku, równoległe z funkcją prezesa Lubelskiego Związku Piłki Nożnej. Także budzi to podstawy do tego, żeby podejrzewać pana prezesa o to, że decyzja nie została podjęta obiektywnie. ©©

Jakub Dziółka szkolił starszych, a teraz zajmie się młodszymi

Piłka nożna

Jacek Żukowski

jacek.zukowski@polskapress.pl

Zespół Cracovii występujący w Centralnej Lidze Juniorów zgodził się na decyzję PZPN zakończyć sezon. Młodzi zawodnicy „Pasów” uplasowali się na 11. miejscu w tabeli, gromadząc 19 punktów w 17 meczach. Mistrzem został Górnik Zabrze, centrala zdecydowała, że nikt nie spadnie.

Na więcej nie pozwoliła pandemia koronawirusa, po pierwszej wiosennej kolejce postanowiono zakończyć sezon.

Przez dużą jego część „Pasy” okupowały miejsce spadkowe, w końcówce jesieni wykaraskały się jednak z kłopotów.

- Decyzja PZPN była jedyną słuszną - uważa Jakub Dziółka, trener Cracovii. - Grać już było trudno. Ile jest obostrzeń w ekstraklasie, i i II lidze...

Dziółka poprowadził zespół w dziewięciu meczach. Sezon zaczął Kordian Wójs, a Dziółka zastąpił go na stanowisku 2 października. Gdy przychodził do „Pasów” zespół był w strefie spadkowej.

- Początki były trudne, moją pracę można podzielić na dwa etapy - mówi. - Zostałem nową drużyną i nawet ciężko powiedzieć, czego jej brakowało. Większość z piłkarzy po raz pierwszy spotkała się w Cracovii, musiała się poznać. Wiedziałem, że tworzenie zespołu jest trudne. Musieliśmy skupić się i na drużynie i na tym, by piłkarze indywidualnie podnosili poziom, by kiedyś mogli zasilić pierwszą drużynę. Jeśli jednostki będą dobre, to i zespół będzie dobry. Najpierw opanowaliśmy kryzys, a potem zaczęliśmy punktować.

Dziółka zaczął pracę od remisu ze Śląskiem Wrocław, a potem przyszły trzy porażki z rzędu.

- Z tych trzech meczów dwa przegraliśmy w końcówce - wspomina Dziółka. - W tym mecz z Wisłą Kraków. - To dawało dużo do myślenia. Zastanawialiśmy się nad tym z trenerem Probiezmem.

Następnie „Pasy” zdobyły 10 punktów w czterech meczach, pokonując ówczesnego lidera Zagłębie Lubin (3:2).

- To pokazało, że ta drużyna może sobie dobrze radzić - mówi trener. - Zimą zmieniliśmy nieco kadrę i już pierwszy wiosenny mecz z Koroną pokazał, że może być dobrze.

Można przyjmować zakłady, że gdyby liga normalnie grała „Pasy” nie miałyby kłopotów z utrzymaniem.

- Można sobie gdybać, ale życie pisze różne scenariusze - mówi trener. - Początkowo nie było w naszym zespole stabilności, potem ona się pojawiła. Drużyna była przewidywalna.

Zadaniem trenera jest walka o wynik, ale też o promocję zawodników. I kilku z nich - przede wszystkim Michał Rakoczy - pokazało się trenerowi Probiezowi. Na treningi zaproszony był też Jakub Myszor.

- Trener Probiez w miarę możliwości oglądał nasze mecze - mówi Dziółka. - Mateusz Pieńczak, Kacper Grzebieluch, Mateusz Bończyk trenują z pierwszym zespołem. Swoją postawą na boisku zasłużyli na to. W ostatnim meczu przed zakończeniem sezonu Grzebieluch strzelił trzy gole, a Myszor popisał się trzema asystami. My trenerzy mamy sprawić, by zawodnicy przez ten ostatni etap przed piłką seniorską, dobrze przeszli.

W klubie zapadły decyzje, że Dziółka obejmie zespół U-17, a Andrzej Paszkiewicz poprowadzi drużynę w CLJ. W U-19 będą grali zawodnicy z rocznika 2003, może natomiast występować czterech starszych - z rocznika 2002. ©©



Juniorzy Cracovii uplasowali się na 11. miejscu w tabeli

Grzybica skóry to nieestetyczny problem! Jakie są jej objawy?

Pierwsze objawy grzybicy skóry i paznokci często bagatelizujemy. To jednak ogromny błąd, ponieważ nieleczona choroba będzie wymagała bardziej inwazyjnego leczenia niż w początkowych stadiach

Dermatologia

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Grzybice skóry to dermatologiczne choroby zakaźne. Są szeroko rozpowszechnione w społeczeństwie, ponieważ łatwo je nabyć i mają tendencję do nawracania po wyleczeniu. Rozwijają się najczęściej na stopach, owłosionej skórze głowy, pachwinach oraz wytworach skóry, np. paznokciach.

Grzyby są szeroko rozpowszechnione w otaczającym nas środowisku, podobnie jak bakterie. Znajdują się na różnych powierzchniach i przedmiotach codziennego użytku i są zawieszone w powietrzu, którym oddychamy. Szczególnie lubiane są przez nie ciepłe i wilgotne miejsca.

Przyczyny grzybicy

O grzybicę skóry, niestety, nie trzeba się bardzo starać. Łatwo zarazić się nią, jeśli często korzystamy z basenu, sauny, siłowni czy prysznicza i chodzimy tam boso. Gdy jeden z domowników zachoruje, bez problemu może przekazać grzybicę innym. Wystarczy korzystać z tych samych ręczników do ciała, dywanika łazienkowego czy grzebienia.

Czynnikami zwiększającymi ryzyko jest niewystarczająca higiena, zwłaszcza po wysiłku fizycznym i w ciepłe dni, a także skłonność do nadmiernego pocenia się. Sprzymierzeńcem grzybicy jest noszenie ubrań z nieprzewiewnych, syntetycznych tkanin oraz nieskórzanych butów, w których stopy szybko wilgotnieją. Z grzybicą skóry częściej zmagają się osoby z chorobami obniżającymi odporność organizmu np. cukrzycą, niedoczynnością tarczycy, zażywający leki hormonalne oraz seniorzy. Ryzyko wzrasta także podczas antybiotykoterapii.

Za rozwój grzybicy odpowiedzialne są przeważnie dermatofity, rzadziej grzyby drożdżopodobne.



Stopa atlety to grzybica stóp, która rozwija się najczęściej w wilgotnych przestrzeniach między palcami

Sporadycznie czynnikiem sprawczym są pleśnie. Choroby wywołane przez dermatofity nazywane są dermatofidozami, grzybicami właściwymi lub określane terminem „tinea” z łacińską nazwą części ciała, na której się rozwijają np. tinea pedum (grzybica stóp). Dotyczy przede wszystkim zewnętrznych powierzchni ciała: stóp, pachwin czy skóry głowy. Drożdżycę to choroby wywołane przez grzyby drożdżopodobne. Rozwijają się na wilgotnych błonach śluzowych np. pochwie, jamie ustnej czy kącikach ust.

Jak rozpoznać grzybicę?

Grzybica stóp zdarza się najczęściej, a wywołują ją dermatofity (rodzaj grzybów rozkładających keratynę). Wyróżnia się grzybicę międzypalcową, potnicową oraz łuszcycową, tzw. mokasynową. Grzybica międzypalcowa rozwija się przeważnie w przestrzeni między trzecim a czwartym palcem, a następnie zajmuje pozostałe. Jej objawy to zaczerwienienie i świąd, nadmierne wysychanie, pękanie i łuszczenie się skóry oraz jej białe zabarwienie. Odmiana potnicowa rozwija się w obrębie śródstopia. Skóra jest zaczerwie-

niona, pojawiają się liczne pęcherzyki wypełnione płynem, który wycieka. Grzybica łuszcycowa zajmuje całe podeszwy i boczne części stóp.

By potwierdzić grzybicę, należy wykonać badanie mykologiczne. Polega ono na pobraniu wymazu albo zeszkrobów z rany i hodowli drobnoustrojów w laboratorium

Skóra jest zaogniona, swędzi, rogowacieje i złuszcza się. Bardzo często choroba przenosi się na paznokcie.

Grzybica owłosionej skóry głowy jest równie powszechna i może przybrać postać drobnoustrojkową, strzygającą lub woszczynową. Grzybica drobnoustrojkowa objawia się stanem zapalnym i równo połamanymi włosami tuż nad powierzchnią skóry, które otoczone są białą-szarą pochwą. Postać strzygająca charakteryzuje się złuszczącymi ogniskami z nierówno ułamanymi włosami. W jej przebiegu mogą pojawić się guzki zapalne i liczne ropne krostki. Grzybicę woszczynową łatwo poznać po obecności szaro-żółtych blaszek na skórze głowy. Towarzystwa jej nieprzyjemnie pachnące rany z wysiękami, strupy i bliznowacenia.

Grzybica gładkiej skóry tułowia rozwija się w wilgotnych fałdach skórnych na brzuchu, pod piersiami, pachami lub w pachwinach, przeważnie u osób otyłych. Objawia się ostrym stanem zapalnym, zaognionymi ranami o kulistym kształcie, które łuszczą się, pękają i boleśnie śczą. Osoby chore skarżą się na silny ból i pieczenie.

Profilaktyka i leczenie

Odpowiednia higiena, stosowanie preparatów (np. talku) ograniczających pocenie się w newralgicznych partiach ciała i unikanie chodzenia po wilgotnej podłodze w miejscach publicznych, to skuteczne sposoby zapobiegania chorobie, którą trudno wyleczyć. Pierwszym krokiem po zaobserwowaniu symptomów grzybicy powinna być wizyta u dermatologa i wykonanie badania mykologicznego. Na jego podstawie specjalista powinien dobrać doustne leki przeciwgrzybicze skierowane przeciwko konkretnemu gatunkowi grzyba. Leczenie jest mozolne i trwa kilka tygodni. Nie należy go przerywać po złagodzeniu objawów, bo- wiem spowoduje to nawrót choroby. Każdorazowo kurację lekami trzeba doprowadzić do końca.

Co zamiast mleka krowiego? Sprawdź, czym można zastąpić biały napój

Powodów unikania mleka zwierzęcego jest wiele. **Nie oznacza to jednak, że trzeba zrezygnować z białej kawy czy ulubionych płatków zbożowych**

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Nie każdy pije mleko krowie. Takim osobom poleca się mleczka roślinne, nazywane również napojami – ale nie mlekiem, bo określenie to jest zarezerwowane dla wydzieliny gruczołów mlecznych ssaków. Takich zamienników w sklepach nie brakuje, warto więc wiedzieć, czym się różnią, jakie mają zalety i wady, a także, jak przyrządzić je w domu.

Najczęstszym powodem unikania mleka krowiego jest alergia lub nietolerancja pokarmowa, a także dieta bezmleczna, np. wegańska czy paleo. Coraz więcej osób ma też świadomość warunków hodowli krów mlecznych, związanych z nimi zagrożeń zdrowotnych i wad samego mleka. Oprócz niezaprzeczalnych zalet ma ono bowiem swoje ciemne strony. Konsumowane zwłaszcza w nadmiernych ilościach zwiększa zagrożenie rozwojem insulinooporności i cukrzycy typu 2, nasila objawy trądziku



Popularne mleko od krowy ma wiele smacznych zamienników

pospolitego i różowatego, zaburza gospodarkę kwasowo-zasadową w organizmie, często powodując ujemny bilans wapnia, a w związku z zawartością szkodliwych związków (m.in. hormonów krowich, leków i zanieczyszczeń) sprzyja rozwojowi niektórych rodzajów nowotworów, m.in. prostaty u mężczyzn i jajnika u kobiet.

Najpopularniejsze napoje

Zamiast mleka do wyboru mamy wiele napojów, które powstają przez rozdrobnienie z wodą surowca, jakim są orzechy i nasiona, i oddzielenie jego nierozpuszczalnych części od roztworu. Jedynym napojem roślinnym, który ma zbliżony skład do mleka krowiego, jest mleczko sojowe. Jest ono produkowane w taki sposób, by zawierało podobne ilości przede wszystkim białka, ale także tłuszczu i węglowodanów, co w przypadku bogatych odżywczo nasion soi nie jest problemem. Co więcej, białko sojowe ma wysoką jakość, a towarzyszące mu izoflawony wspomagają gospodarkę hormonalną w organizmie. Spożywana w umiarkowanych ilościach soja jest korzystna dla osób zdrowych i nie zaleca się jej jedynie

przy alergii na soję, a także zespołowi jelita drażliwego i zagrożeniu nowotworami hormonozależnymi. Bezpieczne spożycie dotyczy jednak tylko nasion niemodyfikowanych genetycznie, czyli ekologicznych lub oznaczonych jako wolne od GMO. Wbrew powszechnym opiniom z dobrego surowca wyprodukowana jest większość mleczek dostępnych w Polsce.

Wielu zwolenników ma mleczko migdałowe, które należy do najsmaczniejszych napojów roślinnych, zwłaszcza jeśli zawiera aromat prażonych migdałów. Wyróżnia je zawartość witaminy E i nierzadko wyższy poziom białka niż w przypadku mleczek zbożowych. Warto więc sprawdzać informacje na opakowaniach, by wybierać produkty o najwyższej zawartości migdałów.

Napój ten może być nieodpowiedni jedynie dla osób uczulonych na orzechy. Wtedy polecane jest mleczko ryżowe, które jest najmniej alergizującym napojem roślinnym. Należy jednak pamiętać, że tak jak sam ryż, jest ono źródłem arsenu – nie należy więc spożywać go w nadmiarze, a zwłaszcza przez długi czas.

Jak wybrać napój zastępujący mleko?

W sklepach dostępne jest wiele rodzajów gotowych napojów roślinnych, których największą wadą jest wysoka cena. Za litr zapłacimy nawet kilkanaście złotych, choć te sojowe mogą być nawet o połowę tańsze. Problemem są też ich duże, bo litrowe opakowania – gdy mleczka dolewa się np. jedynie do kawy, pozostała część napoju może w szybkim czasie zepsuć się w lodówce. Do zalet mleczek należy brak laktozy i uczulających białek mlecznych, a także zawartość korzystnych związków roślinnych.

Kaloryczność i wartość odżywcza mleczek zależy od ich składu, który jest inny u każdego producenta i zależy nie tylko od zawartości surowca, ale też zastosowanych dodatków. Większość rodzajów ma poniżej 0,5-1 proc. białka i śladowe ilości błonnika, a jeśli jest źródłem witamin A i D, są to składniki dodane – najczęściej razem z zagęstnikami, solą, związkami słodzącymi i substancjami, które działają niekorzystnie na organizm, jak np. fosforany, które ograniczają wchłanianie wapnia. Warto więc wybierać napoje z możliwie krótkim składem.

Jak przygotować mleczko roślinne?

Smaczny napój można łatwo zrobić w domu. Zajmuje to 1-2 minuty i umożliwia przygotowanie mleczka, które zawiera wszystkie składniki z surowca. Do tego celu najlepiej nadaje się miniblender o dużej mocy, bo tylko taki jest w stanie dokładnie rozdrobnić surowiec, a nawet spienić napój.

Mleczko najlepiej przygotować z orzechów bez skórki lub płatków migdałowych w proporcji 1-3 łyżek na szklankę wody źródlanej, mineralnej niegazowanej lub przegotowanej. Smakuje najlepiej, gdy są podprażone na złoty kolor w temperaturze ok. 100 stopni Celsjusza przez 40-60 minut. Otrzymane mleczko jest smaczniejsze i zdrowsze niż to z kartonu, ale należy je szybko spożyć.

POLECANE

Roślinne alternatywy – mniej popularne mleczka **dostępne w sklepach. Jakiej mają zalety i wady?**

MLECZKO OWSIANE

Jest dobrze tolerowane przez większość osób i stanowi źródło rozpuszczalnego błonnika w postaci beta-glukanów, które obniżają poziom cholesterolu we krwi. Choć owoce nie jest zbożem glutenowym, chorzy z celiakią powinni wybierać napoje ze znakiem przekreślonego kłosa.



MLECZKO KOKOSOWE

Ma wyrazisty smak kokosa, ale w związku z niską zawartością białka w surowcu jest najbardziej wodnistym napojem roślinnym. Obecne w nim tłuszcze należą do nasyconych, ale mają dość krótkie łańcuchy, dzięki czemu są łatwiej trawione i przyswajane niż tłuszcze zwierzęce.



MLECZKO ORKISZOWE

Orkisz należy do starych odmian pszenicy. Jest źródłem glutenu – białka zakazanego przy jego złej tolerancji (np. w chorobach zapalnych jelit) i nietolerancji w postaci celiakii. Zawiera węglowodany, z których w organizmie powstają związki kwasowe. Kwaśny smak pojawia się już w ustach.



MLECZKO Z NERKOWCÓW

Ma naturalnie słodki smak i jest dobrze tolerowane przez osoby uczulone na orzechy, ponieważ nerkowce są tak naprawdę nasionami. Zawierają też sporo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych – tych samych, które przeważają w oliwie czy awokado i działają korzystnie na serce.



MLECZKO Z KOMOSY

Komosa ryżowa (quinoa) należy do ziaren o najwyższej zawartości białka i składników mineralnych. Jest też źródłem skwalenu – substancji tłuszczowej, która m.in. nasila syntezę kolagenu w skórze, zmniejsza stres oksydacyjny i chroni materiał genetyczny przed uszkodzeniami.



MLECZKO KONOPNE

Siemię konopne należy do najlepszych roślinnych źródeł kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, a jego białko ma tak korzystny profil aminokwasowy, jak soja, co jest stosunkowo rzadkie wśród produktów niepocho- dzących od zwierząt. Zapewnia ponadto potas, cynk, żelazo i magnez.



WARTO WIEDZIEĆ

PROBLEMATYCZNY CUKIER – LAKTOZA

Słodki smak mleka pochodzi od laktozy, który jest najczęstszym sprawcą złej tolerancji tego produktu. Do jego trawienia niezbędny jest enzym o nazwie laktaza. U osób z niedoborem tego enzymu lub niewytwarzających go wcale (co jest rzadkie) po spożyciu nadmiaru laktozy pojawiają się nieprzyjemne objawy, takie jak bóle w podbrzuszu, nudności, wzdęcia, przelewanie się w brzuchu oraz biegunki. Rozwiązaniem jest wybór mleka bezlaktozowego lub mleczka roślinnego.

Jakie dolegliwości dotyczą paznokci u stóp i jak należy o nie dbać?

Paznokcie u nóg często odzwierciedlają kondycję organizmu. **Gdy wyglądają niekorzystnie, bywa to związane z ich niewłaściwym traktowaniem**

Pielęgnacja

Kinga Wójtowicz
redakcja@stronazdrowia.pl

Przez większość roku paznokcie u stóp są zakrytą częścią ciała, przez co często zapominamy o ich regularnej pielęgnacji. To błąd, który nie tylko wpływa na ich wygląd, ale może też prowadzić do rozwoju wielu dolegliwości.

Choroby paznokci znacznie częściej dotyczą stóp niż dłoni. Mogą obejmować tylko jedną płytkę lub atakować również pozostałe. Objawy tych schorzeń bywają bardzo uciążliwe – często pojawia się ból i dyskomfort podczas cho-

dzenia. Inne dolegliwości mogą wynikać z nieprawidłowego sposobu przycinania paznokci, jak również noszenia zbyt wąskiego obuwia.

Choroby paznokci u stóp

Najbardziej powszechną chorobą, która rozwija się na płytках paznokciowych stóp, jest grzybica. Stanowi niemal 50 proc. wszystkich schorzeń tego obszaru ciała i jest wywołana przez grzyby dermatofityczne. W przebiegu choroby paznokcie zmieniają swoją barwę – od białej przez żółtą po brązową. Grzybica powoduje też silne odkształcenie paznokcia i kruszenie się jego płytki. Leczenie infekcji powinno przebiegać pod kontrolą lekarza dermatologa. Jest to długotrwały pro-

ces, który wymaga doustnego przyjmowania leków przeciwgrzybiczych. Pomocniczo można stosować preparaty miejscowe, które są dostępne bez recepty.

Inną chorobą, która często dotyczy paznokci stóp, jest zanokcica. To infekcja bakteryjna wywołana przez paciorkowce bądź gronkowce, która zazwyczaj pojawia się w wyniku uszkodzenia paznokcia. Taka sytuacja stwarza idealne warunki do rozwoju bakterii, które namnażają się, wywołując stan zapalny, ból i obrzęk.

W obrębie paznokci u stóp może też dojść do rozwoju infekcji wirusowej. Powstają wtedy brodawki okołopaznokciowe oraz podpaznokciowe. Objawy

obejmują ból i zniekształcenie płytki paznokciowej. Brodawki są dość powszechnie występującą dolegliwością, która wymaga wizyty u dermatologa. Podobnie jest w sytuacji, gdy paznokcie u nóg zostaną objęte zmianami łuszczykowymi czy liszajem płaskim.

Jak pielęgnować paznokcie?

Aby utrzymać paznokcie w dobrej kondycji, trzeba je regularnie skrać. Zaleca się, by zabieg ten wykonywać raz w tygodniu. Należy przy tym unikać podstawowego błędu, popełnianego przez większość ludzi, jakim jest obcinanie paznokci u nóg na sucho. Taka metoda zwiększa ich łamliwość i ryzyko odkształcenia płytki paznokciowej.

Osoby specjalizujące się w pielęgnacji nóg twierdzą, że przycięcie paznokci powinno być poprzedzone kąpielą. Temperatura wody nie powinna przy tym przekraczać 35 stopni Celsjusza, by nie powodować oparzeń skóry. Kąpiel, najlepiej z dodatkiem kosmetyków zmiękczających, powinna trwać od 3 do 5 minut.

Po delikatnym osuszeniu stóp można przystąpić do skrócenia paznokci. Zaleca się, by w tym celu posługiwać się pilniczkiem. Specjaliści odradzają stosowanie nożyczek czy metalowych obcinaczy. Choć pozwalają na szybkie przycięcie paznokcia, powodują zgniatanie jego płytki. To z kolei sprzyja tworzeniu się w niej specyficznych bruzd, w których łatwo gro-

madzą się chorobotwórcze grzyby i bakterie. Nożyczki mogą ponadto powodować skaleczenia w obrębie wałów paznokciowych i sprzyjać wyszczałowieniu się odcisków.

Przy wyborze pilnika do paznokci warto postawić na ten średnioziarnisty w wersji mineralnej bądź szklanej. Nie zaleca się stosowania pilniczków metalowych, gdyż prowadzi to do rozrywania płytki paznokciowej, wyszczałowienia się bruzd i powstawania uszkodzeń tkanki podpłytkowej. Płytkę należy pilnować w kierunku od brzegu do środka, a kształt brzegu paznokcia dopasować do kształtu opuszki palca. Wolny margines paznokcia powinien wynosić co najmniej 2 milimetry.

MATERIAL INFORMACYJNY TAKEDA PHARMA

SZPICZAK PLAZMOCYTOWY. DOŚWIADCZENIA I OCZEKIWANIA W STOSUNKU DO METOD LECZENIA



- Choroba nowotworowa dotyka całą rodzinę. Większość pacjentów i ich bliskich podkreśla, że rak zmienił nie tylko życie chorego, ale i jego bliskich. Choroba wprowadza bowiem w ich życie nowe priorytety – życie pacjenta i rodziny zaczyna koncentrować się wokół leczenia i związanych z nim problemów. Szczególnie ważne w procesie terapii jest wsparcie innych chorych, którzy mają za sobą doświadczenie tej samej choroby, którzy niejako już ją „przerobili” i są wiarygodni w swoich opiniach i radach. Są oni dla chorego i opiekunów także źródłem bezcennych informacji, jak poruszać się w systemie ochrony zdrowia, jak sobie radzić w życiu codziennym – wyjaśnia Aleksandra Rudnicka, Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych. Według raportu „Szpiczak plazmocytowy. Doświadczenia i oczekiwania w stosunku do metod leczenia”, 59% pacjentów oraz 61% opiekunów negatywnie ocenia dostęp do leczenia szpiczaka plazmocytozowego w Polsce. Obecnie przyjmowana terapia dla większości pacjentów oznacza obniżoną odporność, a co za tym idzie ograniczoną możliwość przebywania

SZPICZAK PLAZMOCYTOWY

to nowotwór złośliwy układu krwiotwórczego, którego następstwem mogą być uszkodzenia kości, upośledzenie czynności krwiotwórczej szpiku, uszkodzenie nerek oraz skłonność do zakażeń.^[1]

wśród innych ludzi (70%), a także zmęczenie i spadek energii (61%). Dokuczliwe okazują się też konieczność dojazdów do szpitala w celu przyjęcia leków (26%), a także długość pobytu w ośrodku (20%). Są to równocześnie powody wskazania terapii doustnej, jako preferowanej formy podania leku przez większość chorych i opiekunów. Przy założeniu, że wszystkie dostępne terapie są jednakowo skuteczne, podanie doustne wybrałoby 82% pacjentów oraz 85% opiekunów. Argumentami za są wygoda stosowania (odpowiednio 51% i 46% odpowiedzi), rzadsze wizyty w szpitalu (29% i 28% odpowiedzi) oraz mniejszy stres i lepsze samopoczucie (11% i 21% odpowiedzi).

- W zdecydowanej większości przypadków głównym parametrem decydującym o wyborze terapii powinna być jej potencjalna skutecz-

ność w określonej sytuacji klinicznej. Jeżeli jednak porównujemy leki o podobnej skuteczności i toksyczności, preparat stosowany w formie doustnej w domu pacjenta ma oczywiste przewagi nad lekiem, który musi być podawany w szpitalu drogą dożylną lub nawet podskórną. Podstawową zaletą formy doustnej z punktu widzenia lekarza jest możliwość uniknięcia niepotrzebnego narażenia na infekcję, których prawdopodobieństwo wzrasta w wyniku przerwania ciągłości tkanek (wlew dożylny lub iniekcja podskórna) i wielogodzinnego kontaktu ze środowiskiem szpitalnym. Dla wielu chorych, szczególnie w młodszych grupach wiekowych, leczenie doustne umożliwia normalną aktywność zawodową i społeczną, co jest niezwykle istotne – powiedział prof. dr hab. Krzysztof Jamrozik, Klinika Hematologii Instytutu Hematologii i Transfuzjologii.

- Obciążenia finansowe związane z terapią w formie wlewów lub iniekcji wynikają często z konieczności dojazdu do szpitala oddalonego od miejsca zamieszkania w celu poddania się długotrwałej jedno-, dwudniowej procedurze medycznej raz lub więcej w miesiącu. Z powodu terapii w formie wlewów lub iniekcji, pacjenci, po często wielogodzinnym dojeździe do szpitala, spędzają kolejne godziny

siedząc w poczekalni, w mało komfortowych warunkach, narażając się na infekcję. Te wszystkie czynniki, a także sama świadomość choroby powodują stres, fizyczne i psychiczne zmęczenie. Dodatkowo obciążeni są opiekunowie, którzy muszą brać urlop, zwolnienie, aby towarzyszyć pacjentom – podsumowuje Łukasz Rokicki, Fundacja Carita im. Wiesławy Adamiec.

- W ostatnich latach dostęp do nowoczesnych terapii w Polsce poprawił się, co może wpłynąć na poprawę przeżycia chorych ze szpiczakiem plazmocytozowym. Odpowiedź na leczenie i związane z tym rokowanie jest zróżnicowane. W ostatnich latach udało się zidentyfikować kilka czynników rokowniczych, a aktualny indeks prognostyczny uwzględnia obecność zmian cytogenetycznych. Do najważniejszych mających wpływ na przebieg choroby i przeżywalność pacjentów należą del(17p), t(4;14) i t(14;16). Wyniki leczenia w grupie chorych wysokiego ryzyka cytogenetycznego są gorsze

od tych uzyskiwanych w grupie z ryzykiem standardowym, stąd konieczność stosowania skutecznych schematów terapeutycznych zawierających nowe leki. Niektóre grupy badawcze zalecają inne schematy leczenia dla chorych z wysokim ryzykiem cytogenetycznym. W Polsce konieczne wydaje się także zwiększenie dostępności do nowych terapii dla chorych na szpiczaka, w szczególności z grupy wysokiego ryzyka cytogenetycznego – tłumaczy prof. dr hab. Krzysztof Gianopoulos, Zakład Hematoonkologii Doświadczalnej na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie.

Porównanie konsekwencji stosowania danej formy terapii w życiu codziennym

	WLEW DOŻYLNÝ	INIEKCJA PODSKÓRNA	TERAPIA DOUSTNA
Przeciętna długość dojazdu do szpitala na podanie leku	1 godz. 19 min (n=30)	53 min (n=12)	brak konieczności dojazdu
Przeciętna odległość od szpitala, w którym pacjent przyjmował lek	61 km (n=29)	33 km (n=11)	brak konieczności dojazdu
Częstość przyjmowania leków	>=1 w tygodniu (57% pacjentów) (n=30)	2x w tygodniu (42% pacjentów) (n=12)	przyjmowanie w domu
Towarzystwo opiekuna	TAK 47% (n=30)	TAK 42% (n=12)	brak konieczności dojazdu
Przeciętna długość wizyty w szpitalu w związku z podaniem leku	9 godz. – cała wizyta 2 godz. 8 min – samo podanie leku (n=30)	5 godz. – cała wizyta 5 min – samo podanie leku (n=12)	brak konieczności dojazdu

[1] <https://hematoonkologia.pl/info-o-chorobach/szpiczak-plazmocytowy>, dostęp: styczeń 2020.

ZDROWIA

Za tydzień
u nasZIOŁA
I NAWYKI,
KTÓRE
POMAGAJĄ
USPRAWNIĆ
TRAWIENIECYNK NA
PŁODNOŚĆ,
PIĘKNE WŁOŚY
I ODPORNOŚĆ

ZAPYTAJ LEKARZA

Co mam zrobić, gdy brakuje mi leków na receptę, a jestem objęty kwarantanną domową na 14 dni?**SPECJALISTA ODPOWIADA:** W obecnym trybie pracy lekarzy większość recept

wystawiana jest na podstawie zamówienia przez internet oraz podczas telekonsultacji. Należy zadzwonić do swojej przychodni czy lekarza prowadzącego w celu umówienia telefonicznej wizyty, w trakcie której lekarz udzieli porady, jak i wystawi receptę, podając czterocyfrowy kod do jej realizacji. Po taką receptę nie trzeba iść zatem ani do lekarza, ani do apteki medycznej. Wystarczy jej kod oraz PESEL pacjenta, aby móc wykupić potrzebne leki w aptece. W takiej

MASZ PYTANIE Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

Jak nie załamywać się w związku z obecną sytuacją? Jak poradzić sobie z doświadczeniem samotności?**EKSPERT RADZI:** Kondycję psychiczną zapewni ograniczenie

monitorowania obecnej sytuacji. Nie oglądajmy cały dzień programów informacyjnych. Warto pomyśleć o tym, że przebywanie w odizolowaniu służy teraz naszemu bezpieczeństwu. Możemy stworzyć rozkład dnia, co da nam poczucie stabilności, czyli wstajemy, kładziemy się spać i jemy o określonych porach, gimnastykujemy się w miarę możliwości, także o ustalonej godzinie. Wszelkie inne ak-

tywności, takie jak porządki czy realizowanie hobby także planujemy. Można stworzyć listę rzeczy do zrobienia, zdobyć nowe umiejętności, podejmować działania, które przynoszą przyjemność i rozwój (np. robótka ręczna, malowanie, szydełkowanie lub inne, czasem też takie, które wykonujemy z przyjemnością, aby następnie sprzedać efekty naszej pracy i mieć dodatkowy dochód). Kontakty bezpośrednie z bliskimi i przyjaciółmi trzeba zamienić na kontakt telefoniczny, mejlowy czy za pomocą wideorozmów - w zależności od możliwości. Istnieje też wiele infolinii, które świadczą pomoc psychologiczną, także bezpłatnie. W trudnych chwilach warto skorzystać z takiej rozmowy.

Anna Ajdukiewicz, psycholog i psychoterapeuta**Czy istnieją produkty spożywcze, których konsumpcja chroni przed rakiem?****LEKARZ WYJAŚNIA:** W mojej praktyce lekarskiej nie spotkałem się z pro-

duktami spożywczymi, których jedzenie chroni przed rozwojem nowotworu. Istnieją przesłanki, że szeroko pojęty zdrowy tryb życia i odżywianie zmniejszają prawdopodobieństwo zachorowania - czyli ruch, rezygnacja z palenia i picia alkoholu, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, dieta bogata w warzywa, owoce, ryby, wykluczenie soli, konserwantów i czerwonego mięsa zmniejszają ryzyko choroby. To, co natomiast jest potwierdzone badaniami naukowymi, to wpływ żywienia na przebieg terapii onkologicznej. Jeśli pacjent w choro-

bie nie dostarczy organizmowi odpowiedniej podaży wszystkich składników odżywczych, będzie miał mniej siły do walki z nowotworem. Pacjenci onkologiczni często są niedożywieni, skarżą się na brak apetytu i trudności z jedzeniem. Wtedy zalecane jest leczenie wspierające w postaci żywienia medycznego, czyli specjalistycznych preparatów odżywczych zapewniających wszystkie niezbędne składniki dopasowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych. W chorobie nowotworowej kluczowe jest zapewnienie odpowiedniej podaży białka i energii, na które rośnie zapotrzebowanie. Do tego oczywiście pozostałych składników odżywczych.

lek. Janusz Sznaider, chirurg onkolog, ekspert kampanii „Żywność medyczna - Twoje posiłki w walce z chorobą”

Jakie choroby wywołuje COVID-19?

Lekarze i naukowcy alarmują, że nowy koronawirus **powoduje zniszczenia praktycznie w całym organizmie**

Koronawirus

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl**Nowy koronawirus jest sprawcą infekcji nazwanej COVID-19. Jak się okazuje, powikłaniem zakażenia bywa nie tylko zapalenie płuc i niewydolność oddechowa, ale także szereg chorób mogących dotyczyć każdego układu w ciele. Wiele następstw infekcji ma związek z zaburzoną krzepnięciem krwi, które doprowadza do rozległych uszkodzeń.**

Na początku pandemii jako główne objawy zakażenia koronawirusem wymieniano symptomy infekcji oddechowych, szybko jednak przybyło nowych obserwacji. Do zestawu niepokojących dolegliwości doszły m.in. katar, zapalenie spojówek, biegunka oraz przebarwienia i wykwyty skórne. Lekarze donosili o zmianach w płucach, sercu i innych narządach. Dopiero teraz zaczyna wyłaniać się pełniejszy obraz spustoszeń wywołanych w organizmie przez chorobę.

Jak koronawirus atakuje organizm?

Gdy koronawirus znajdzie się w powietrzu lub na skórze dłoni, dostaje się do ustroju przez błonę śluzową nosa, gardła czy ust. Początkowo nie wy-

**Osoby starsze są szczególnie narażone na rozwój zespołu niewydolności oddechowej, gdy płuca tracą stopniowo zdolność wymiany gazowej. Pacjentom trzeba wtedy podawać tlen**

wołuje objawów, a do tkanek wnika poprzez śródbłonek, czyli wyściółkę naczyń krwionośnych. Wyrządzane przez niego szkody są tak dotkliwe, ponieważ tą drogą może on infekować praktycznie wszystkie narządy w ciele.

W układzie oddechowym wirus schodzi coraz niżej, sięgając płuc. Gdy atakuje komórki, organizm zwalczając go, wywołuje stan zapalny. Wraz z SARS-CoV-2 giną wtedy zarażone komórki płuc, co zaburza wymianę gazową, a co za tym idzie - na-

sycanie krwi tlenem. Powoduje to także powstawanie chorobowej wydzieliny zawierającej ropę. W ten sposób rozwija się zapalenie płuc i zespół niewydolności oddechowej.

Szkody wywoływane przez SARS-CoV-2

Koronawirus może też jednak uszkadzać inne narządy, co dzieje się nie tylko na skutek przedostawania się do nich patogenu, ale także pod wpływem wysokiego poziomu cytokin we krwi, które są biał-

kami zapalnymi. Przy zakażeniu może bowiem dojść do nadmiernej reakcji układu odpornościowego nazywanej burzą cytokin. Jej skutkiem jest zwiększona tendencja do powstawania zakrzepów krwi. W niektórych przypadkach są one widoczne gołym okiem w postaci miejscowych zmian skórnych, zwłaszcza na stopach u osób młodszych, oraz ciemnych przebarwień cery u pacjentów leczonych szpitalnie. Zwiększona krzepliwość krwi wpływa też na występowanie udarów mózgu

nawet u osób w wieku 30-40 lat. Ponadto u chorych niewykazujących objawów takich jak duszności stwierdza się niskie poziomy tlen we krwi, co ma związek z niszczeniem czerwonych krwinek.

Choroby będące skutkiem COVID-19

W rezultacie powstawania zakrzepów krwi może ona nie dopływać do stóp i palców dłoni, co powoduje ich opuchliznę i ból, a nawet martwicę tkanek. Skrzepy mogą wywoływać blokadę naczyń krwionośnych m.in. w płucach, powodując zator płucny, czy tych dostarczających krew do mózgu, co przyczynia się do udaru niedokrwiennego. U chorych diagnozuje się też uszkodzenia mięśnia sercowego i arytmie serca.

Skutki zakażenia są często obserwowane w układzie pokarmowym. Nawet u 20 proc. chorych występuje biegunka, choć mogą też pojawiać się bóle brzucha i wymioty. U pacjentów często wykrywa się również wysoki poziom we krwi enzymów wskazujących na uszkodzenie wątroby i przewodów żółciowych, choć przynajmniej częściowo może to być skutkiem przyjmowania leków.

Celem ataku wirusa są ponadto nerki, co prowadzi do uszkodzenia lub niewydolności tego narządu, a objawia się obecnością białka lub krwi w moczu. Gdy nato-

miast przedostanie się on do układu nerwowego, występują symptomy takie jak utrata węchu i smaku, zapalenie spojówek (nawet u 1/3 pacjentów), zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych, napady padaczki czy utrata przytomności. Eksperci pracują obecnie nad stworzeniem rejestru objawów, który ułatwiłby rozpoznanie i leczenie COVID-19.

WAŻNE

GDZIE ROZWIJAJĄ SIĘ ZMIANY CHOROBOWE?

Atakując organizm poprzez naczynia krwionośne i wywołując stan zapalny, koronawirus przyczynia się do rozwoju rozległych zniszczeń. Zmiany najczęściej dotyczą narządów i części ciała takich jak płuca, serce, naczynia krwionośne, skóra, kończyny, nerki, mózg, oczy, żołądek, jelita, wątroba. Choć na temat nowego wirusa opublikowano już ponad tysiąc prac naukowych, wciąż nie dają one jasnego obrazu przebiegu zakażenia. Nie zachowuje się on jak żaden inny znany ludzkości patogen, przez co walka z nim jest tak trudna.