

3,00
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



Poradnik na czas
koronawirusa. Strona 15

RADOMSKIE

Środa
20 maja 2020

Wydanie 5
ISSN 0137-902X
NR INDEKSU 350-087

Echo
Dnia

Prezes Wojciech
Stępień o zakazie
transferów
w Cerradzie Czarnych

STRONA 16



Dariusz Grudzień
o planach Azylu P.
oraz liście przebojów
radiowej „Trójki”

STRONA 8



Dołącz do naszej akcji na www.echodnia.eu/wspieramy-lokalny-biznes

KORONAWIRUS RAPORT

Szpital na Józefowie w Radomiu przywraca planowe badania radiologiczne

Strona 4

Kolejne zakażenia były na oddziale wewnętrznym szpitala w Koziennicach

Strona 4

- Dobra maseczka nas ochroni i nie spowoduje choroby płuc - mówi profesor Wojciech Dyszkiewicz

strona 5

Nowe zachorowania na koronawirusa w regionie

Na terenie powiatu grójeckiego już blisko 300 chorych

Łukasz Kościelniak
koscielniak@echodnia.eu



Region

W powiecie grójeckim u kolejnej osoby stwierdzono pozytywny wynik na obecność koronawirusa. W sumie w tym powiecie zachorowało już blisko 300 mieszkańców.

Według danych grójeckiego sanepidu z wtorku, do tej pory u 298 osób stwierdzono zakażenie. Największe ognisko koronawirusa odnotowano tutaj w marcu i kwietniu, gdy doszło do masowych zakażeń w szpitalach w Grójcu i Nowym Mieście nad Pilicą, a także w Domu Pomocy Społecznej w Tomczycach.

Przybywa ozdrowieńców

Pozytywną informacją może być fakt, że kolejnym trzem osobom udało się pokonać chorobę i wrócić do pełni zdrowia. W sumie liczba ozdrowień-



W ciągu ostatniej doby, u jednego z mieszkańców powiatu grójeckiego stwierdzono zakażenie koronawirusem. To już 298 przypadek w tym regionie.

ców na terenie powiatu grójeckiego wynosi 226. Niestety, pandemia przyniosła też ofiary śmiertelne. Walkę z koronawirusem przegrały trzy osoby.

Zakażenia w innych powiatach

Kolejne przypadki koronawirusa stwierdzono również w innych powiatach regionu radomskiego. W ciągu

ostatniej doby zakażenie wirusem wykryto u dwóch mieszkańców z powiatu koziennickiego, którzy są hospitalizowani.

Przypadek wystąpienia choroby odnotowano również u jednego z pracowników Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji w Radomiu. ©

CZYTAJ TAKŻE NA STRONIE 3

AUTOPROMOCJA

009698572

Echo
Dnia

Tylko jeszcze dziś
możesz zamówić prenumeratę pocztową!

ZAMÓW
JUŻ
DZIŚ!

Pogoda w regionie

Dzisiaj

16°C
3°CBarometr
1020 hPa
Wiatr
płn.-zach. 13 km/h
Uwaga
przewaga chmur

Czwartek

15°C 2°C



Piątek

15°C 5°C



Sobota

20°C 8°C



Uwaga: zachmurzenie umiarkowane, możliwe przelotne opady

Sławomir Sowa
internet@echodnia.eu

NAGRODA BĘDZIE

Moim zdaniem

Unieważnienie głosowania na piosenkę Kazika na Liście Przebojów radiowej „Trójki” nie jest żadnym gorszącym incydentem, lecz logiczną konsekwencją zaprowadzonego stylu rządów. Nic tu nie pomoże odejście Marka Niedźwieckiego czy okrzyki „Cenzura!”. Tak ma być. To

jest demonstracja władzy, tak jak demonstracją władzy było wtargnięcie prezesa PiS na cmentarz. Tylko władza, która udowodni, że bez żadnych konsekwencji może ignorować prawo i normy przyzwoitości, może nazywać się prawdziwą władzą. To jest wyraźny sygnał dla wszystkich, czego się trzymać i jakich świętości nie tykać. I wcale nie chodzi o Jana Pawła II.

Może jakaś głowa za Kazika w Polskim Radiu poleci, ale nie ma się co łudzić: tę głowę znajdziemy później na dobrej synekurze. Żeby inne głowy wiedziały, że każde świństwo będzie nagrodzone.

Anna Rimke
internet@echodnia.euW NOSIE JUŻ
MAMY ZAKAZY
I NAKAZY

Komentarz

Minister zdrowia Łukasz Szumowski zapowiedział, że być może w województwach, gdzie jest najmniej osób zakażonych, zostanie zniesiony obowiązek

noszenia maseczek na otwartym terenie. Być może więc już w czerwcu w naszym województwie nie będziemy musieli zasłaniać ust i nosa na ulicach czy w parkach. Po weekendowych spacerach śmiałem twierdzić, że mieszkańcy naszego regionu nie czekają na decyzję ministerstwa. Maseczkami nie zasłoniła się nawet jedna trzecia mijanych przeze mnie osób. Większość nosiła je pod brodą, wielu w ogóle ich nie miało. Czy to znaczy, że - skoro mamy tak mało zachorowań - przestaliśmy się bać, czy tylko w nosie mamy nakazy i zakazy.

Utwór Kazika” stał się nowym zarzewiem ognia

Rozmowa

Z Magdaleną Mateją, medioznawczynią z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.

Od kilku dni głośno o piosence Kazika „Twój ból jest lepszy niż mój”.

Piosenka jest wybitnie publicystyczna. Kazik przyzwycał nas już do tego, że wzbudza zainteresowanie, czy to piosenkami, czy światopoglądem. Jest wykonawcą nie tylko „Kultu”, ale i kultowym. Niezbyt udany utwór charyzmatycznego artysty stał się zarzewiem kolejnego ognia, który pochłania „Trójkę”. Takich pożarów w rozgłosie było już kilka.

To piosenka o Jarosławie Kaczyńskim, który 10 kwietnia mógł odwiedzić groby bliskich na Cmentarzu Powązkowskim, a w tym czasie wszyscy mieli siedzieć w domach z powodu pandemii, a cmentarze były pozamykane dla Polaków.



FOT. FILIP KOVALEWSKI

- Piosenka Kazika jest wyraźną aluzją polityczną - twierdzi Magdalena Mateja.

To wyraźna, wręcz toporna aluzja polityczna. Nie ma możliwości alternatywnej interpretacji tego utworu. Piosenka dotyczy konkretnej sytuacji i konkretnej osoby - Jarosława Kaczyńskiego i społecznego oburzenia, które wywołała jego wizyta na Powązkach. Drugi aspekt tej manifestacji ma związek z postawą Kazika. Przez pewien czas artysta dystansował się wobec krytyków obozu rządzącego, mało tego, w niektórych wywiadach prasowych popierał działania Zjednoczonej Prawicy, np. re-

formę sądownictwa. Być może zabranie przez niego głosu zostało potraktowane jako „czerwony alert”? Może szefowie stacji przestraszyli się, że nawet artyści, którzy do tej pory wyrażali dystans lub ciche poparcie dla Prawa i Sprawiedliwości, są teraz przeciwko władzy?

W obozie władzy można obecnie zauważyć dwugłos. Urzędnicy mediów oskarżają dziennikarzy, a politycy Zjednoczonej Prawicy mówią o prowokacji.

Nie ufałabym ani jednemu, ani drugiemu. Niektórzy ludzie mediów już jakiś czas temu związali się z Prwem i Sprawiedliwością, na przykład Krzysztof Czaubański czy Joanna Lichocka. To oczywiście, że staną po stronie polityków, nie dziennikarzy. Dwugłos może być zamierzony, z dwugłosu rodzi się szum, prawda znika z horyzontu.

Roman Laudański
internet@echodnia.eu

Nowa odsłona tarczy antykryzysowej. O co mogą starać się firmy?

Polska

Piotr Stańczak
stanczak2@echodnia.eu

Ze zwolnienia ze składek mogą teraz skorzystać firmy, których przychód przekroczył 15 681 zł, ale dochód nie był wyższy niż 7000 złotych.

Takie są założenia zakłada nowa odsłona tarczy antykryzysowej.

- Dzięki temu rozwiązaniu więcej przedsiębiorców skorzysta z pomocy” - podkreśla Gertruda Uścińska, prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Zgodnie z nowymi przepisami ze zwolnienia ze składek mogą skorzystać samozatrudnieni, którzy prowadzili działalność gospodarczą przed 1 kwietnia, których przychód uzyskany w pierwszym miesiącu, za który

jest składany wniosek, co prawda przekracza 15 681 zł (czyli 300 proc. prognozowanego przeciętnego wynagrodzenia brutto na 2020 r.), ale za to ich dochód nie przekracza 7 tys. zł. Ze zwolnienia będą mogli skorzystać także przedsiębiorcy, którzy korzystają z tak zwanej ulgi na start. Zwolnieniu dla tych grup podlegają składki za kwiecień i maj - nawet, jeśli zostały opłacone. Zmiany w tarczy 3.0 są korzystne dla przedsiębiorców.

Nowa odsłona tarczy uprawnia do świadczenia podojowego przedsiębiorców, którzy prowadzili działalność przed 1 kwietnia. Pozostałe warunki pozostają bez zmian. ©©

Jutro u nas

Najnowszy raport o koronawirusie

W czwartek w „Echu Dnia” wszystko o aktualnej sytuacji epidemiologicznej w naszym regionie. Ile osób choruje, ile jest na kwarantannie, ile pod obserwacją?



FOT. ARCHIWUM

W sobotę



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Magazyn Rodzinny z Sonią Bohosiewicz

Tak pokierowała karierą, że jest dziś jedną z najbardziej lubianych polskich aktorek. Taki sam zawód wykonuje jej siostra Maja, ale nigdy ze sobą nie konkurują.

DZWOŃ

Dziś na Państwa telefony czeka Janusz Petz

Numer telefonu interwencyjnego
Echa Dnia
697 770 064



KALENDARIUM

20 maja 1873

Patent na dzinsy

Levi Strauss i Jacob Davis uzyskali amerykański patent na dzinsy.

20 maja 1901

Kara powodem strajku

We Wrześni niemiecki nauczyciel wymierzył karę cielesną 14 polskim dzieciom za odmowę odpowiadania w języku niemieckim na lekcji religii, co doprowadziło do wybuchu strajku uczniowskiego.

20 maja 1960

Uprowadzili nazistę

Uprowadzony z Argentyny przez Mosad nazistowski zbrodniarz Adolf Eichmann został przewieziony specjalnym samolotem do Izraela.

20 maja 1980

Zakończył rejs

Kapitan Henryk Jaskuła wpłynął do portu w Gdyni, kończąc samotny rejs dookoła świata bez wejścia do portu. Zmarł 14 maja 2020 roku w Przemyślu.

20 maja 2008

Największa budowla w historii świata

Wieżowiec Burdż Chalifa w Dubaju osiągnął 649,7 metra i stał się najwyższą budowlą w historii, przewyższając nieistniejącą już maszt radiowy w Konstantynowie.

HUMOR

Terapia

Wywiad z solenizantem.

- Jak pan dożył 100 lat?
- Raz w roku urządzam organizmowi alkoholową terapię szokową.
- Ile wtedy pan wypija?
- Tego dnia nie piję.

Przykład

Nauczyciel wyjaśnia na lekcji:

- Ciepło sprawia, że rzeczy zwiększają swoją objętość a zimno że się kurczą. Możecie podać jakieś tego przykłady?
- Wakacje są dłuższe od ferii zimowych.

Świadeństwo

- Mamo, a tata mnie zbił dwa razy!!!

- A czemu aż dwa?
- Bo raz jak mu pokazałem świadectwo, a drugi jak zobaczył że to jego...

Powtórka

- Wpadnij do mnie. Obejrzymy „Dzień Świstaka”.
- Przecież wczoraj oglądaliśmy.
- Dokładnie.

009693732

W 3. rocznicę śmierci

Pawła Pierścińskiego

Wielkiego Artysty, mojego Przyjaciela

W Bazylice Katedralnej w Kielcach 21 maja 2020 r. o godz. 18.00 zostanie odprawiona msza św. w intencji Zmarłego.

Pamiętających proszę o modlitwę

Longin Kaczanowski

AUTOREKLAMA Q801370957A

W serwisie internetowym

www.nekrologi.net

publikujemy:
nekrologi, kondolencje, wspomnienia,
które ukazały się w „Echu Dnia”

Jest 11 nowych zachorowań, wzrasta liczba ozdowieńców



Region

Powiatowe Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne przedstawiły kolejne dane dotyczące koronawirusa. Wynika z nich, że w ciągu ostatniej doby nie odnotowano nowych zgonów, jest jedenaście nowych zakażeń i jedenastu ozdowieńców.

W sumie na terenie powiatu radomskiego na koronawirusa zachorowało 1312 mieszkańców, odnotowano 642 osoby, które pokonały chorobę, a 96 pacjentów zmarło.

Dobre wieści z Szydłowca

W ciągu ostatniej doby dwie osoby, które wyzdrowiały z koronawirusa pochodzą z terenu powiatu szydłowieckiego. Tym samym liczba ozdowieńców w tym regionie wynosi już 34. Do tej pory zachorowało 42 mieszkańców, czterech zmarło. Cztery osoby są hospitalizowane, nikt nie jest objęty izolacją domową ani nadzorem epidemiologicznym.

Oprócz nowego zakażenia w Grójcu, dwa nowe przypadki pojawiły się w Koziennicach.

W sumie liczba chorych w tym powiecie wzrosła do 40. Chorobę pokonało już 27 zarażonych, dwie osoby zmarły.

Najwięcej zachorowań, bo aż osiem, zdiagnozowano w Radomiu i powiecie radomskim (w sumie 674). Dobrą wiadomością jest fakt, że kolejnym sześciu osobom udało się pokonać chorobę (tym samym liczba zdrowych wzrosła do 153). Odnotowano również 46 osób, które niestety przeżyły walkę z chorobą.

Wypełniamy wszelkie procedury sanepidu. Kilka osób poddano kwarantannie. Nasza siedziba jest dezynfekowana.

Dawid Puton

Stabilna sytuacja w powiatach

W czterech powiatach nie odnotowano nowych zakażeń, zgonów ani ozdowieńców.

W powiecie białobrzeskim pozytywny wynik testu stwierdzono u 190 badanych, 156 już wyzdrowiało, a 10 zmarło. W ciągu ostatniej doby zwiększyła się jedynie liczba osób z kwarantanną domową (w sumie o 39 i obecnie wynosi 267). W izolacji domo-

wej przebywa 14 chorych, trzech walczy z chorobą w izolatorium. Nikt nie jest hospitalizowany, pod nadzorem epidemiologicznym pozostaje czterech mieszkańców.

37 chorych jest do tej pory w powiecie zwoleńskim. 31 już wyzdrowiało, odnotowano też trzy zgony. Kwarantannie domowej poddano 104 mieszkańców. Dwóch pacjentów jest hospitalizowanych. Nikt nie przebywa w izolacji domowej lub izolatorium, ma jest też poddany nadzorowi epidemiologicznemu.

W powiecie przysuskim w ciągu ostatniej doby przybyło 18 osób, które musiały poddać się domowej kwarantannie. W sumie takich mieszkańców jest już 84. Do tej pory zakażenie zdiagnozowano u 20 pacjentów, z czego 10 wyzdrowiało, a trzech zmarło. Nikt nie przebywa w szpitalu ani w izolacji domowej.

Najlepiej sytuacja wygląda w powiecie lipskim, gdzie jest najmniej zachorowań. Pozytywny wynik testu stwierdzono u 11 pacjentów: pięciu wyzdrowiało, jeden zmarł. Jeden chory walczy z wirusem w szpitalu, nikt nie przebywa w izolacji domowej ani w izolatorium. W ciągu ostatniej doby sanepid postanowił skierować kolejne cztery osoby na kwarantannę. W sumie to już 114 mieszkańców.

Problem w radomskiej spółce

We wtorek Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu poinformował o zakażeniu koronawirusem wśród jednego z pracowników. To drugi taki przypadek w tej instytucji.

Po potwierdzeniu przez sanepid informacji o zakażeniu COVID-19 jednej z osób, w Miejskim Zarządzie Dróg i Komunikacji natychmiast zostały podjęte działania, mające na celu uchronić pozostałych zatrudnionych przed wirusem. Dyrekcja przygotowała listę osób, które miały kontakt z zarażoną osobą. Decyzją służb epidemiologicznych 18 pracowników zostało skierowanych na przymusową kwarantannę. W stosunku do nich wciąż toczy się procedura sanitarna - tłumaczy Dawid Puton, rzecznik Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji w Radomiu.

Rzecznik placówki zapewnia, że zarząd wypełnia wszelkie procedury sanepidu. Dodatkowo władze podjęły także inne działania mające na celu zablokowanie rozprzestrzeniania się wirusa, między innymi wszystkie pomieszczenia w budynku zostaną dezynfekowane.

Przypadek zachorowania nie wpłynie na funkcjonowanie spółki. ©



FOT. POLICJA RADOM

Gmina Wierzbica 29-latek zatrzymany za narkotyki

29-letni mieszkaniec gminy Wierzbica został zatrzymany przez policjantów z Wydziału do walki z Przestępczością Narkotykową Komendy Miejskiej w Radomiu za posiadanie znacznej ilości środków odurzających. Mężczyzna został tymczasowo aresztowany. W trakcie przeszukania w pomieszczeniach zajmowanych przez mężczyznę policjanci zabezpieczyli blisko 40 gram amfetaminy, ponad 50 gram marihuany, sześć krzewów konopi w doniczkach, a także 18 kilogramów tytoniu. Mężczyzna trafił do policyjnej celi, a następnie został doprowadzony do prokuratury. Przedstawiono mu zarzut posiadania znacznej ilości środków odurzających. Śledczy wnioskowali do sądu o tymczasowy areszt dla 29-latka. Sąd przychylił się do tego wniosku i najbliższe trzy miesiące mężczyzna spędzi w areszcie. Grozi mu kara do dziesięciu lat pozbawienia wolności.

(ŁK)



FOT. POLICJA RADOM

Radom Policjanci otrzymali rękawiczki ochronne

Starostwo Powiatowe w Radomiu przekazało 5000 rękawiczek ochronnych policjantom Komendy Miejskiej Policji w Radomiu. Funkcjonariusze każdego dnia interweniują wobec osób potrzebujących pomocy oraz sprawdzają miejsca odbywania kwarantanny. Podejmują także inne czynności, aby zapewnić bezpieczeństwo mieszkańcom. Waldemar Trelka, starosta radomski w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo policjantów przekazał rękawiczki ochronne na ręce Komendanta Miejskiego Policji w Radomiu podinspektora Roberta Hodio oraz I Zastępcy Komendanta Miejskiego Policji w Radomiu komisarza Janusza Mularskiego. Policjanci docenili oraz podziękowali Waldemarowi Trelce oraz całemu zarządowi powiatu radomskiego za przekazany sprzęt ochronny dla policjantów radomskiej komendy.

(ŁK)

Gmina Gniewosów Wtorkowy pożar domu w Oleksowie

We wtorkowy poranek doszło do pożaru drewnianego domu w miejscowości Oleksów (gmina Gniewosów). Prawdopodobną przyczyną zdarzenia było podpalenie. Jak poinformował nas oficer dyżurny Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Koziennicach, strażacy dostali informację o pożarze tuż przed godziną 5. Na miejscu pracowało pięć jednostek straży pożarnej (w tym cztery ochotnicze). Po przybyciu na miejsce zdarzenia okazało się, że drewniany dom w całości jest objęty ogniem. Akcja gaśnicza trwała blisko 2,5 godziny. Na szczęście w domu nikt nie przebywał. Obiekt uległ częściowemu spalaniu. Niebezpieczne elementy zostały rozebrane.

(ŁK)

Gmina Orońsko Mężczyźni nielegalnie produkowali tytoń

Szydłowieccy policjanci zatrzymali dwóch mężczyzn, którzy na terenie gminy Orońsko nielegalnie produkowali tytoń.

Gdyby wyroby wprowadzono na rynek, skarb państwa straciłby ponad 35 tysięcy z tytułu niezapłaconych podatków. Policjanci Zespołu do walki z Przestępczością Gospodarczą oraz Wydziału Kryminalnego szydłowieckiej komendy, realizując wcześniejsze ustalenia, w miniony czwartek skontrolowali pomieszczenia gospodarcze na terenie gminy Orońsko.

W pomieszczeniach zastali dwóch mężczyzn (to mieszkańcy Radomia w wieku 36 i 65 lat), którzy produkowali krąjkę tytoniową. W sumie zabezpieczono ponad 40 kilogramów. Teraz mężczyznom zgodnie z kodeksem karno-skarbowym grozi wysoka grzywna. Ponadto po sprawdzeniu mężczyzn w policyjnych systemach okazało się, że młodszy z nich jest poszukiwany listem gończym. Miał do odsiedzenia ponad 460 dni za wcześniej popełnione przestępstwa i niezapłacone grzywny. Wobec 65-latka zastosowano dozór policyjny.

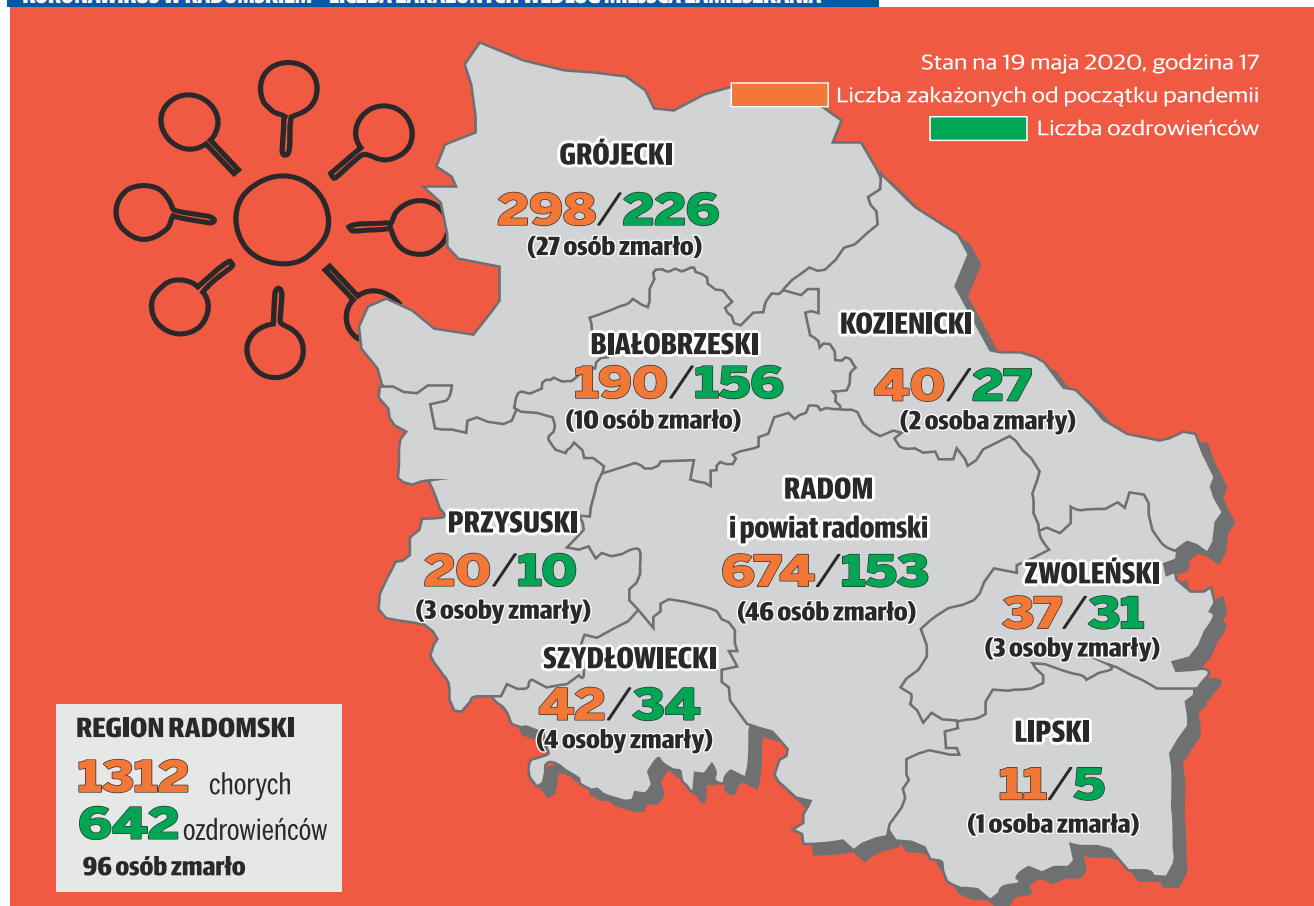
(ŁK)

Region Grupa Speed ujawniła kolejne wykroczenia

W ubiegłym tygodniu (od 11 do 17 maja) policjanci mazowieckiej grupy Speed ujawnili ponad 570 wykroczeń na drogach naszego województwa, 405 z nich dotyczyło przekroczenia dopuszczalnej prędkości. Stróż prawa nałożył ponad 486 mandatów, a w 11 przypadkach skierował do sądów wnioski o ukaranie sprawców wykroczeń. Mundurowi zatrzymali 11 praw jazdy oraz 37 dowodów rejestracyjnych. Zatrzymano też czterech pijanych kierowców i dwóch z sądowym zakazem prowadzenia aut.

(ŁK)

KORONAWIRUS W RADOMSKIM - LICZBA ZAKAŻONYCH WEDŁUG MIEJSCA ZAMIESZKANIA





Na terenie gminy Wierzbica, maseczki ochronne szły ponad 30 osób.

W Wierzbicy skończyli akcję szycia maseczek

Wierzbica

Mateusz Kaluga
mateusz.kaluga@polskapress.pl

W ubiegłym tygodniu zakończyła się „Akcja Maseczka” w gminie Wierzbica, w którą włączyli się mieszkańcy. Uszyto i rozdano sześć tysięcy sztuk.

- Wśród mieszkańców gminy zrodziła się inicjatywa szycia i przekazania dla mieszkańców niezbędnych ilości tych środków ochronnych - mówi Zdzisław Dulias, wójt Wierzbicy.

W inicjatywie tej uczestniczyli: członkowie Rady Sołectkiej Wierzbica-Osiedle, którzy po uszyciu maseczek, roznieśli je wśród mieszkańców miejscowości. Ponadto przedstawiciele Gminnego Ośrodka Kultury zakupili i przekazali około 100 metrów tkaniny bawełnianej. Współpracowali również w zakresie dystrybucji tych ma-

seczek. W akcję włączyło się sportowe stowarzyszenie „Team Zalesice”, które również zakupiło tkaninę bawełnianą. Wśród sponsorów były też Katarzyna Perłowska (Team Zalesice) i Paulina Odzimekowska (Pracownia Artis Opus), które zakupiły materiały do robienia maseczek, a także same maseczki. Również sam wójt oraz urzędnicy przekazali mieszkańcom 300 metrów tkaniny, 5 tysięcy metrów gumki oraz nici niezbędne do szycia. Ostatecznie rozdano 6 tysięcy sztuk tych środków ochronnych. Same maseczki szły ponad 30 mieszkańców.

W akcję szycia masek włączyli się dyrektorzy szkół i przedszkoli i wyznaczeni pracownicy oraz mieszkańcy sołectw: Dąbrówka Warszawska, Zalesic, Zalesic Kolonii, Rudy Wielkiej, Rzeczkowa, Wierzbicy - Kolonii, Łączan, Wierzbicy Osiedla. ©

Radom Łukasz Wykrota laureatem we Lwowie

Łukasz Wykrota z Radomskiego Towarzystwa Retrocyklistów „Sprężystości” został laureatem Międzynarodowego Retrokonkursu zorganizowanego przez Retro Bazar, we Lwowie, zrzeszającego miłośników dawnych pojazdów. Łukasz Wykrota wygrał w kategorii zabytkowych pojazdów do 1945 roku dzięki prezentacji roweru wojskowego „Łucznik”. Ukraiński Retro Bazar zorganizował konkurs w miejsce corocznego zlotu miłośników dawnych pojazdów, który odbywa się we Lwowie. Na konkurs należało przesłać zdjęcia pojazdów. Radomski cyklista przesłał fotografie produkowanego przed wojną w Radomiu roweru wojskowego Łucznik oraz jedno zdjęcie, przedstawiające rowerzystę w mundurze, jadącego na białym. W konkursie wzięli udział miłośnicy pojazdów z Polski, Ukrainy, Białorusi i Niemiec. Zwycięski rower można oglądać na wystawie w Muzeum Polskich Rowerów w Radomiu. (BK)

Radom Od piątku autobusy będą kursowały inaczej

Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji informuje, że w związku z potrzebą dostosowania komunikacji miejskiej do zmieniającego się zapotrzebowania, od piątku 22 maja będą przywrócone poprzednie rozkłady linii 2, 4, 7, 9, 11 i 25 w dni robocze. Na liniach 2, 6, 13, 18, 26, N1 i N3 uwzględniony zostanie w rozkładach jazdy objazd odcinka ulicy 25 Czerwca. Przywróceniem poprzedniego rozkładu jazdy w dni robocze będzie dotyczyło linii numer 4, 7, 9 i 11. Ponadto na linii 9 zlikwidowany będzie kurs zjazdowy do zajezdni Żakowice w dni powszednie o godzinie 21.40 z pętli Osiedle Prędocinek. Na linii numer 10 dodany będzie kurs zjazdowy do zajezdni Żakowice w dni powszednie o godzinie 21.50 z pętli Gołębiów / Holszańskiej. Na linii 13 będzie przesunięcie godzin odjazdów w soboty z godziny 6.05 na 6.15 z pętli Woźniki / Samorządowa i w niedziele i święta z godziny 7.43 na 7.45 z pętli Józefów / Szpital. (WS)

Szpital na Józefowie startuje z planowymi badaniami

Radom

Izabela Kozakiewicz
kozakiewicz@echodnia.eu

Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Radomiu powoli wraca do normalności. Częściowo działalność wznowiły pracownie: rezonansu magnetycznego, tomografii komputerowej, mammografii i USG.

Zapisy prowadzone są zgodnie z kolejnością oczekujących. Pierwszeństwo mają osoby, które muszą wykonać badanie w Zakładzie Radiologii w trybie pilnym. Lecznice szykuje się też do wznowienia planowych przyjęć do oddziałów.

Jak w całej Polsce, po wybuchu epidemii koronawirusa Mazowiecki Szpital Specjalistyczny już w marcu wstrzymał przyjęcia planowe do oddziałów, nie odbywają się planowe operacje. Sytuację w szpitalu na Józefowie skomplikowała bardzo ognisko koronawirusa. Było tam ponad 200 zakażeń wśród personelu i pacjentów.

Umawiają na badania

Wstrzymano też wykonywanie badań diagnostycznych w szpitalnych pracowniach. Mimo epidemii także tu były jednak wyjątki.

- Od pojawienia się komunikatu dotyczącego wstrzymania przyjęć planowych w zakresie badań diagnostycznych wykonywanych ambulatoryjnie, to jest tomografii komputerowej,



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Radomiu szykuje się do wznowienia planowych przyjęć do oddziałów.

Podejmujemy działania, by w naszym szpitalu na przełomie maja i czerwca wznowić przyjęcia planowe.

Karolina Gajewska, rzecznik szpitala na Józefowie

rezonansu magnetycznego, USG, mammografii w Zakładzie Radiologii naszego szpitala wykonywane są badania pacjentom leczonym onkologicznie, którzy wyrazili chęć przyjazdu na badanie zgodnie z ustalonym terminem, pacjentów z pakietu DILO, czyli objętych programem „Szybka Terapia Onkologiczna”, programów lekowych oraz pacjentom, dla których badanie było niezbędne do leczenia w trybie pil-

nym - wyjaśnia Karolina Gajewska, rzecznik Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu.

Teraz szpital powoli wraca do normalnej działalności. To dobra wiadomość dla osób, które terminy badań miały wyznaczone na marzec, kwiecień, czy maj. Jak informuje Karolina Gajewska pracownice: rezonansu magnetycznego, tomografii komputerowej, mammografii, USG częściowo wznowiły wykonywanie badań dla pacjentów.

- Zapisy prowadzone są zgodnie z kolejnością oczekujących - mówi Karolina Gajewska. - Pierwszeństwo mają osoby, które muszą wykonać badanie w Zakładzie Radiologii w trybie pilnym - dodaje.

Ale ze względu na epidemiologicznych liczba badanych

w ciągu dnia jest mniejsza. Pracownicy Zakładu Radiologii informują zapisanych wcześniej pacjentów o zmianie terminu badania. - To pacjent decyduje o tym, czy chce poddać się badaniu w tym terminie czy nie. Jeśli odmówi, wówczas zostanie przepisany na koniec kolejki oczekujących - tłumaczy rzeczniczka szpitala.

W poradniach nadal teleporady

Mazowiecki Szpital Specjalistyczny szykuje się też do przywrócenia planowych zabiegów. Tu też jest kolejka oczekujących, którzy mieli wyznaczone terminy od marca.

- Podejmujemy działania, by na przełomie maja i czerwca wznowić przyjęcia planowe. Decyzja w tej sprawie będzie podyktowana względami epidemiologicznymi oraz sytuacją kadrową - mówi Karolina Gajewska.

Do odwołania szpitalne poradnie specjalistyczne będą prowadziły z kolei teleporady. Tu jednak też są wyjątki. Działają bowiem tak zwane poradnie urazowe, ortopedyczna, chirurgiczna i chirurgii dziecięcej. Tu nie da się pomóc przez telefon. Pacjenci z urazami są przyjmowani w placówce.

Teleporady są natomiast udzielane nadal w ramach nocnej i świątecznej pomocy lekarskiej, którą również świadczy Mazowiecki Szpital Specjalistyczny na Józefowie. ©

Kolejne zakażenia na internie w Koziennicach

Koziennice

Wojciech Szczepański
szczepanski@echodnia.eu

Jak już informowaliśmy, zawiązana została działalność oddziału wewnętrznego szpitala w Koziennicach. We wtorek 19 maja dyrekcja szpitala potwierdziła, że wykryto tam przypadki zakażenia koronawirusem.

- W sumie potwierdzonych zakażeń na oddziale wewnętrznym było siedem a jeden przypadek jest jeszcze wątpliwy - poinformował Witold Wrodycki, zastępca dyrektora Samodzielnego Publicznego Zespołu Zakładów Opieki Zdrowotnej w Koziennicach. - Czekamy jeszcze na wyniki ostatniej partii testów.

Jak informuje dyrektor Wrodycki, wszystkie osoby, które miały potwierdzony wynik pozytywny zakażenia

koronawirusem zostały natychmiast przeniesione na oddział zakaźny miejscowego szpitala i oddziały zakażeń szpitali poza Koziennicami.

- Na tę chwilę, na oddziale wewnętrznym nie ma pacjentów, ani personelu z potwierdzonym zakażeniem COVID-19. Przeprowadziliśmy testy



W koziennickim szpitalu były kolejne zakażenia.

u wszystkich 22 pacjentów, którzy tam byli po stwierdzeniu zakażenia u jednego z pacjentów w ubiegłym tygodniu. Żaden z pacjentów nie wykazywał objawów zakażenia. Te badania potwierdziły kolejne siedem zakażeń - wyjaśnia dyrektor Wrodycki. - Badania zostały powtórzone i dzisiaj mamy otrzymać wyniki ostatnich partii próbek. Mam nadzieję, że będą one negatywne, co pozwoli stwierdzić, że oddział jest wolny od zakażeń koronawirusem.

- Na razie pacjenci oddziału wewnętrznego, mimo że nie mają pozytywnych wyników na obecność wirusa, traktowani są jak potencjalne źródło zakażenia. Personel, który tam pracował, zadeklarował, że pozostaje, aby zajmować się nadal chorymi. Pracownicy stosują wszelkie dostępne środki ochrony osobistej - tłumaczy dyrektor.

- Liczymy, że wkrótce dostaniemy wyniki ostatnich testów, które wykluczą kolejne zakażenia. Chcielibyśmy już przenieść pacjentów z interny do innych pomieszczeń, a cały oddział poddać dekontaminacji - dodaje dyrektor.

Przypomnijmy, że w ubiegłym tygodniu dyrekcja koziennickiego szpitala poinformowała o wykryciu zakażenia COVID-19 u jednego z pacjentów w Oddziale Wewnętrznym z Pododdziałem Kardiologii. W związku z tym od dnia 12 maja wstrzymano przyjęcia pacjentów do tego oddziału.

Pacjent został przewieziony do jednoimiennej szpitala zakaźnego. Pozostali pacjenci przebywający w Oddziale Wewnętrznym z Pododdziałem Kardiologii oraz pracownicy tego oddziału zostali przebadani w kierunku zakażenia COVID-19. Prowadzone jest dochodzenie epidemiologiczne. ©



Profesor Dyzkiewicz tłumaczy, że nie obserwuje się negatywnych skutków noszenia maseczki, nawet u chorych na choroby płuc.

Dobra maseczka nas ochroni i nie spowoduje choroby płuc

Mikołaj Woźniak
internet@echodnia.eu

Rozmowa

z profesorem Wojciechem Dyzkiewiczem, torakochirurgiem, zastępcą dyrektora Wielkopolskiego Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii.

Nadchodzą najgorętsze miesiące w roku. Wszystko wskazuje na to, że przez lato będzie obowiązywał wymóg noszenia maseczek. Dla układu oddechowego może to nieść jakiegokolwiek niekorzystne konsekwencje?

Nie obserwujemy ujemnych skutków noszenia maseczek nawet dla przewlekłych chorych na choroby płuc. Z pewnością duże znaczenie ma w tej sytuacji czynnik psychologiczny. Od początku Polacy zastosowali się do zaleceń Ministerstwa Zdrowia - i także pomimo ewentualnych chorób - przez pierwszy miesiąc wyraźnie było widać, że nosimy maseczki.

Przez pierwszy miesiąc tak, ale obecnie - choćby w mediach społecznościowych - widać, że narasta wobec tego pewien opór.

Narasta opór przed wszystkimi ograniczeniami, a konieczność noszenia maski jest właśnie takim „ograniczeniem naszej wolności”. My jednak posługujemy się wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia, która regularnie je aktualizuje. To zalecenia dotyczące racjonalnego użytkowania środków ochrony indywidualnej przed COVID-19. Oprócz tego, stosujemy także wytyczne resortu zdrowia oraz nadzoru epidemiologicznego. Z nich wynika, że maseczki - pomimo różnych kontrowersji i tego co czyta się na forach internetowych - przynoszą dobry skutek, jeśli są właściwie, atestowane i prawidłowo używane. Powinny to być maseczki wyprodukowane z atestem medycznym. Podejrzewam, że tego rodzaju ochrona będzie nam służyć jeszcze bardzo długo - do momentu znalezienia skutecznego leku, a przede wszystkim - szczepionki. Jest wiele badań pokazujących, jak rozprzestrzenia się wirus. Przez kasznięcie, kichnięcie, ale obecnie dominującą drogą wydaje się być droga kropelkowa - wynikająca z bliskości, czyli niezachowania dystansu. Mniej zakaźne wydaje się być powietrze, otoczenie - tą drogą wirus przenosi się słabiej.

WAŻNE

CO JEŻELI UŻYWAMY MASECZEK WIELOKROTNIE?

Nie spełniają swojego zadania. Jeśli ma nas chronić, to wielokrotnie noszona i niedezynfekowana maseczka nie ochroni ani nas, ani tych, z którymi się stykamy.

Jeżeli maseczka jest użytkowana wielokrotnie, nie jest prana i prasowana - można sobie wyobrazić, że od strony oddychającego pozostaje wiele drobnoustrojów, ale akurat o grzybicę bym nie mówił. To niezwykle rzadka choroba i dotyczy osób, które mają już pewne upośledzenia zdrowotne. Jest niszową sytuacją. Wróć jednak do maseczek wielorazowych i powtórzę - nie mają żadnej skuteczności. Jeżeli już je mamy i musimy nosić, pamiętajmy o codziennym praniu i prasowaniu. Na pewno nie wolno ich włożyć do kieszeni i wyciągać w miarę potrzeby. Maskę powinna być jednak - jednorazowa, używana nie dłużej niż 4-5 godzin i wyrzucana.

Jakie są więc podstawowe zasady ochrony?

Dystans - co najmniej dwóch metrów, higiena osobista - mycie i dezynfekcja rąk w każdej możliwej sytuacji oraz maseczka. Oczywiście noszona w ten sposób, by zasłaniała usta i nos, a nie jak się to widzi obecnie - jedynie usta. W taki sposób jej noszenie zupełnie traci sens. Jeśli stosujemy te trzy zasady - chronimy nie tylko siebie, ale także innych.

Mówi pan, że rezultaty przyniosą maseczki z atestem, chirurgiczne i te z filtrem. Tylko jeśli spojrzysz się na ulicę widać, że większość osób nosi maseczki wielorazowe - często szyte samodzielnie.

Takie maseczki często nie spełniają swojej roli. Maskę powinna być jednorazowa, chyba że ma filtry, wtedy wytrzyma kilka godzin, ale nie więcej niż jeden dzień. Co do maseczek bawełnianych czy szytych z innych materiałów - proszę sobie wyobrazić proces oddechowy i to jak, po kilku godzinach noszenia wyglądają one na naszej twarzy. Są zawilgocone, gromadzą się na nich wszelkie możliwe bakterie i wirusy, które mamy w sobie. Reasumując - noszenie maseczki tak, ale głównie z atestem. ©©

Galerie handlowe w Radomiu powoli wracają do życia

Radom

Janusz Petz
janusz.petz@polskapress.pl

W galeriach handlowych w Radomiu we wczesnych godzinach popołudniowych nie widać jeszcze tłumów. Ale dla wielu jest to właśnie okazja, aby bez tłoku pokreślić się po sklepach, skorzystać z promocji i wyprzedaży, zjeść coś w otwartych już przybytkach kulinarnych. Z zachowaniem oczywiście wszechobecnych obostrzeń sanitarnych, obecnością płynów dezynfekcyjnych, maseczek.

W związku z wprowadzeniem trzeciego etapu odmrażania gospodarki w Polsce, 18 maja zostały otwarte restauracje, kawiarnie oraz salony kosmetyczne i fryzjerskie.

Coraz więcej otwartych sklepów i punktów usługowych

W Galerii Słonecznej, z zachowaniem obowiązujących zasad bezpieczeństwa, została uruchomiona strefa restauracyjna. Klientów przyjmuje klinika Beauty Skin, Instytut Urody Hair&Body i salon fryzjerski Fashion.

Działają też restauracje i kawiarnie: Bańka z mlekiem, Burger King, Costa Coffee, Cukiernia Orłowsky, Cukiernia Sowa, KFC, Kuchnia Marche, Lodomania, Magia D'Italia, McDonald's, Pizza Hut, restauracja Cleopatra, Samira Kebab i Silver Dragon.

Są otwarte placówki, są także klienci

- W Galerii Słonecznej efekty znoszenia kolejnych obostrzeń były widoczne już w pierwszym dniu. Od dnia otwarcia, od poniedziałku 4 maja do niedzieli 17 maja, kiedy w centrach handlowych obowiązywały jeszcze restrykcje związane z działal-

nością gastronomii oraz salonów fryzjerskich i kosmetycznych, Galerię Słoneczną odwiedziło około 115 000 osób, co stanowiło 42 procent liczby odwiedzających centrum w tym samym okresie w 2019 roku. W poniedziałek, 18 maja, było to już 56 procent zeszłorocznej liczby odwiedzin - mówi Katarzyna Nagrodzka, przedstawiciel Galerii Słonecznej.

Obowiązują zasady bezpieczeństwa

Radomskie centrum handlowe przeorganizowało swoją strefę gastronomiczną na pierwszym piętrze, tak by zapewnić bezpieczeństwo klientom i obsłudze.

Obowiązują określone limity miejsc i wymogi doty-

W poniedziałek, 18 maja, Galerię Słoneczną odwiedziło wielu klientów, którzy stanowili 56 procent zeszłorocznej liczby.

Katarzyna Nagrodzka

czące odległości (zachowanie dwóch metrów odległości między stolikami).

Każdorazowo, po zakończeniu obsługi stolik jest dezynfekowany i oznaczany napisem „zdezynfekowano”. Goście restauracji mogą zdjąć maseczki, dopiero wtedy gdy siedzą już przy stolikach.

Jeśli chodzi o salony urody, warto pamiętać, że klient nie może oczekiwać na usługę w poczekalni, dlatego wizyty należy umawiać telefonicznie lub online. Klientom nie mogą towarzyszyć osoby postronne. Każdorazowo klienci powinni dezynfekować ręce przy wejściu do salonu urody. Powinni też mieć swoje maseczki i rękawiczki. ©©



W salonie fryzjerskim „Fashion” można zapisać się dopiero na terminy przyszłotygodniowe.

Pani
Ewie Drożdżał

Świętokrzyskiemu Wojewódzkiemu Inspektorowi
Farmaceutycznemu

łącząc się w bólu z powodu śmierci

Mamy

składamy wyrazy współczucia i żalu.

Zbigniew Koniusz
Wojewoda Świętokrzyski

Rafał Nowak
Wicewojewoda Świętokrzyski

Pani
Agacie Wiśniowskiej

Zastępcy Świętokrzyskiego Wojewódzkiego
Inspektora Transportu Drogowego

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Męża

składają
Zbigniew Koniusz
Wojewoda Świętokrzyski

Rafał Nowak
Wicewojewoda Świętokrzyski

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Taty

naszego kolegi Sylwestra Kozaka

Rodzinie i Bliskim

składamy najszczerze kondolencje
oraz wyrazy współczucia.

Prezydent Miasta Kielce
oraz pracownicy Urzędu Miasta Kielce

W serwisie internetowym

www.nekrologi.net

publikujemy:

- nekrologi
- kondolencje
- wspomnienia

które ukazały się w „Echu Dnia”



Krwiodawcy w regionie pilnie poszukiwani! Trwają zbiórki

Mateusz Kaluga
kaluga@echodnia.eu



Region

Ze względu na pandemię koronawirusa coraz mniej osób oddaje krew, a potrzeby są niestety bardzo duże. Do końca maja praktycznie w każdym powiecie regionu radomskiego odbędą się wyjazdowe akcje oddawania tego cennego płynu.

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa imienia doktora Konrada Vietha w Radomiu apeluje do dawców o oddawanie krwi. Potrzeba każdej grupy krwi, ale jak co roku największe problemy są z ujemnym czynnikiem Rh. Dla centrów krwiodawców dni wakacyjne są bardzo ciężkie, ponieważ krwiodawcy wyjeżdżają na odpoczynek. Również teraz, gdy mniej osób wychodzi z domów, ciężko zebrać ten życiodajny płyn.

Pierwsze akcje za nami

W minioną sobotę zbiórka odbyła się w Jastrzębiu przy Urzędzie Gminy. Jak informuje Katarzyna Stanios z Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Jastrzębiu

krew oddało 16 osób i udało się zebrać prawie siedem litrów. W Pławach w gminie Promna było 32 krwiodawców, co dało łączny wynik prawie 14,5 litra zebranej krwi.

W poniedziałek 18 maja odbyła się zbiórka na placu Kochanowskiego w Zwoleńniku.

Gdzie będzie można oddać życiodajny płyn?

Krew można oddać w siedzibie Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa przy ulicy Limanowskiego 42 w Radomiu, rejestracja krwiodawców: poniedziałek, środa 7.00-14.00, wtorek 7.00 - 13.30.

W środę, 20 maja będzie zbiórka na Rynku w Lipsku w godzinach 9-13, 21 maja Kozienice, skwerek „Małpi Gaj” przy ulicy Warszawskiej od 8:15 do 12.

W przyszły weekend kolejne trzy zbiórki. Piątek, 22 maja Stomiec, ulica Radomska 27 przy szkole 9-13, sobota, 23 maja Galeria Słoneczna w Radomiu 11-17 i niedziela Izba Pamięci księdza Kotlarza Pelagów-Trablice 29 w godzinach 8:45-14 oraz ulica Farna 2 przy remizie Ochotniczej Straży Pożarnej w Warce, godzina 9:30-14:30. 27 maja ponownie plac Kochanowskiego w Zwoleńniku 9-14, 28 maja ponownie to samo miejsce w Kozienicach od godziny 8:15-12. 29 maja

WAŻNE

KTO MOŻE ODDAĆ KREW?

Krew można oddać między innymi jeśli: w ostatnim czasie nie przebywałeś poza granicami naszego państwa (ostateczną decyzję o dyskwalifikacji na 14 dni, bądź dłużej podejmie lekarz kwalifikujący), nie miałeś kontaktu z osobą chorą na koronawirus lub objętą kwarantanną, twój ogólny stan zdrowia jest bardzo dobry. Jeśli: ważysz powyżej 50 kilogramów, nie chorowałeś na żółtaczkę, a także jeśli w ciągu ostatnich sześciu miesięcy nie miałeś żadnego zabiegu.

NAJBLIŻSZE ZBIÓRKI

Środa 20 maja na Rynku w Lipsku w godzinach 9-13. Czwartek 21 maja Kozienice, skwerek „Małpi Gaj” przy ulicy Warszawskiej w godzinach 8.15 - 12. Piątek, 22 maja Stomiec, ulica Radomska 27 przy szkole, w godzinach 9-13, sobota, 23 maja Galeria Słoneczna w Radomiu, w godzinach 11-17 i niedziela Izba Pamięci księdza Kotlarza Pelagów-Trablice 29 w godzinach 8.45-14, remiza OSP w Warce, w godzinach 9.30-14.30.

ulica Piotra Skargi w Grójcu przy Urzędzie Miejskim 8:15-12. W sobotę, 30 maja odbędzie się kolejna zbiórka krwi w radomskiej Galerii Słonecznej w godzinach 11-17. W ostatni dzień maja wyjazdowa akcja odbędzie się w Kuczkach-Kolonii w gminie Gózd w parafii pod wezwaniem świętego Józefa Oblubieńca Najświętszej Maryji Panny w godzinach 8:45-14.

Kto może zostać dawcą?

Krew można oddać jeśli: w ostatnim czasie nie przebywałeś poza granicami naszego państwa (ostateczną decyzję o dyskwalifikacji na 14 dni, bądź dłużej podejmie lekarz kwalifikujący), nie miałeś kontaktu z osobą chorą na koronawirus lub objętą kwarantanną, twój ogólny stan zdrowia jest bardzo dobry. Jeśli: ważysz powyżej 50 kilogramów, nie chorowałeś na żółtaczkę, zapoznasz się z „Informacją o chorobach zakaźnych dla krwiodawców” i wypełnisz kwestionariusz dla krwiodawców - Kwestionariusz 2018, jeśli w ciągu ostatnich sześciu miesięcy nie miałeś wykonanego zabiegu operacyjnego, tatuażu, przekucia uszu lub innych części ciała.

Dawcami krwi nie mogą być również kobiety w ciąży, po porodzie lub zakończeniu ciąży w czasie sześciu miesięcy; w okresie menstruacji i do trzech dni po jej zakończeniu. ©P



W ostatnich dniach odbyła się również zbiórka krwi w Białobrzegach. Krwiodawców na szczęście nie brakowało.

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 - rgimprmoipk.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**

Azyl P. niegdyś gościł w „Trójce”. Gitarzysta mówi o liście przebojów oraz planach kapeli

Piotr Stańczak
stanczak2@echodnia.eu



Szydlowiec

Azyl P., popularny zespół rockowy z Szydłowca pracuje nad nowym materiałem. O planach kapeli mówił Dariusz Grudzień, jej basista. Odnosił się także do ostatnich wydarzeń związanych z listą przebojów w Programie 3 Polskiego Radia.

- W czasie pandemii kontaktujemy się ze sobą tak naprawdę częściej niż do tej pory. Pracujemy nad nowym materiałem. Do udziału chcemy zaprosić też znanych na naszym rynku artystów. Nie wiemy jeszcze, czy to będzie płyta, piosenki trafią natomiast do internetu. Pojawiają się nowe utwory Azylu, których będzie można posłuchać oraz ocenić - przekonuje Dariusz Grudzień.

Zespół zwrócił się z apelem do swoich fanów (i nie tylko)



Azyl P. w starym składzie gościł przed laty na szóstym miejscu listy przebojów radiowej „Trójki”.

o pomoc w odnalezieniu teledysku do słynnej piosenki „Mała Maggie”. Był on kręcony wiosną 1984 roku. Zrobił świetną robotę dla zespołu, który do dziś, już po ponad trzydziestu latach jest rozpoznawalny. To jest bardzo lekki, fajny kawałek, który siedzi

gdzieś w naszej świadomości oraz naszych fanów. Teledysk, jak na ówczesne czasy był naprawdę świetny, odstawał od tej całej szarzyzny, lęku i stresu, który towarzyszył nam w latach 80. Teledysk pojawił się w telewizyjnej „Dwójce”, odniósł sukces i potem stało się

coś dziwnego, bo teledysk zginął. Piosenka też przestała być emitowana. Okazało się, że w pudełku z napisem „Mała Maggie - Azyl P.” znajdowała się kasetka z innym klipem. Nie wiemy, czy została skasowana, licząc na to, że gdzieś w archiwach uda się znaleźć kopię. Po

nad trzydzieści lat temu był to prawdziwy power i jestem przekonany, że dziś będzie tak samo - przekonuje Grudzień.

Ze starego składu Azylu P. oprócz Grudnia pozostał perkusista Marcin Grochowalski. Wokalistą podczas koncertów jest Maciej Silski. Grudzień opisuje go jako mocną osobowość o bardzo dynamicznym głosie. Gitarzystą jest Bartosz Jończyk. - Z nim również bardzo dobrze nam się współpracuje, fajnie się rozumiemy - dodaje popularny „Duda”.

Grudzień był pomysłodawcą Festiwalu imienia Andrzeja Siewierskiego „Rock na Zamku, impreza ta poświęcona była zmarłemu wokaliście Azylu. Między innymi dzięki niej kapela nawiązała kontakt ze znanymi muzykami rockowymi - Krzysztofem Jaryczewskim, Tomaszem „Titusem” Pukackim, Zygmuntem „Muńkiem” Staszczykiem, Markiem Piekarczykiem, Juanem Carlosem Cano, Maciejem Silskim, Anią Brachaczek, Anią Rusowicz. Z większością z nich zespół nagrał potem płytę

„Azyl P. i Przyjaciele” w studiu Programu 3 Polskiego Radia

Grudzień nie chciał oceniać oraz komentować tego, co dzieje się obecnie wokół „Trójki”. Chodzi o zdjęcie z niej piosenki Kazika „Twój ból jest lepszy niż mój”. - Trampolina dla wszystkich artystów, są stacje i programy radiowe, które mają dużo słuchaczy oraz cieszą się prestiżem. „Trójka” do nich należy. Gdy przed laty nasza piosenka „Chyba umieram” znalazła się na szóstym miejscu w jej liście przebojów, po prostu się rozplakałem. Nie wypowiadałem się co do uczuciowości obecnego notowania. Po prostu tyle - idą wybory, toczą się różne rozgrywki polityczne, każdy próbuje coś przeformować w swoją stronę. Ja nie popieram żadnej opcji - czy z lewa czy z prawa. Całą sytuację pozostawiam do oceny fanom. Aby natomiast poznać kulisy show biznesu, polecam obejrzeć film „Cadillac Records”. Myślę, że wiele wątków z niego może dotyczyć też naszych, polskich realiów - tłumaczy szydlowiecki muzyk. ©©

AUTOPROMOCJA

009686765



Pamiętaj

o prenumeracie pocztowej
Echa Dnia
na czerwiec

Zamówienia przyjmuje:

- Twój listonosz
- najbliższy urząd pocztowy



ZAMÓW
JUŻ
DZIŚ!

Czekamy do 20 maja!

Koła Gospodyń otrzymały dotacje

Jastrzębia

Łukasz Kościelniak
lukasz.koscielniak@polskapress.pl

Znane są już wyniki konkursu, w którym stowarzyszenia i koła gospodyń ubiegały się o wsparcie zadań z zakresu „Propagowania idei Sieci Dziedzictwa Kulinarne Mazowsza”. Trzy Koła Gospodyń Wiejskich z gminy Jastrzębia otrzymały dotacje z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego na organizację warsztatów kulinarnych.

Koło Gospodyń Wiejskich „Aktywne Dąbrowianki” z Dąbrowy Jastrzębskiej i Koło Gospodyń Wiejskich „Pogodne” z Woli Owadowskiej będą realizować wspólny projekt i otrzymają grant w wysokości dziesięciu tysięcy złotych, a Koło Gospodyń Wiejskich „Nowinki” z Mąkos Nowych ponad siedem tysięcy złotych.

Celem obydwu projektów zgodnie z założeniami konkursu będzie upowszechnienie produktów tradycyjnych, regionalnych i lokalnych. Panie z Dąbrowy Jastrzębskiej i Woli Owadowskiej wezmą udział w warsztatach prowadzonych przez mistrza serowarskiego



Trzy Koła Gospodyń Wiejskich z terenu gminy Jastrzębia otrzymały dotacje z Urzędu Marszałkowskiego.

i poznają tajniki wytwarzania serów podpuszczkowych. Zaplanowano również zajęcia poświęcone przyrządzaniu regionalnych potraw, typowych dla Mazowsza. Organizatorem szkoleń będzie radomska Akademia Kulinarna Cook'n'Talk.

Na organizację podobnego projektu dotację z budżetu Mazowsza pozyskali członkowie Koła Gospodyń Wiejskich „Nowinki” z Mąkos Nowych. To już kolejny projekt kulinarny, w którym będą uczestniczyć mieszkańcy tego sołectwa. Tym razem w programie zajęć będą m.in. takie danie jak: sójka mazowiecka, porka i gruszcak, a kilka spotkań poświęconych

będzie wypiekowi tradycyjnego chleba.

- Współdziałanie Kół Gospodyń Wiejskich z Urzędem Gminy w Jastrzębi daje konkretne efekty. Do wspólnego pisania projektów zaprosiliśmy wszystkie organizacje z terenu gminy, współpracując między innymi z jedną z Lokalnych Grup Działania. Powstało kilka projektów, które zostały złożone w naborach ogłoszonych przez władze samorządowe Mazowsza. Dwa z nich już uzyskały wsparcie, mimo że konkurencja jest bardzo duża - mówi Wojciech Ćwiercz, wójt gminy Jastrzębia. ©©

Dwaj synowie zmarłego fizjoterapeuty otrzymali stypendia od kanadyjskiej fundacji

Piotr Stańczak
stanczak2@echodnia.eu

Radom

Prezydent Radomia Radosław Witkowski poinformował o tym, że synowie Roberta Skóry, zmarłego fizjoterapeuty z Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego otrzymali stypendia. Ich fundatorem jest kanadyjska organizacja charytatywna Polish Orphans Charity.

Organizacja ta ufundowała dwa specjalne stypendia dla synów Skóry.

- Każdy z nich od fundacji otrzymał po 1 000 dolarów kanadyjskich. Swoje stypendia chłopcy chcą przeznaczyć na naukę języka angielskiego i zakup sprzętu komputerowego - napisał na swoim facebookowym profilu Radosław Witkowski.

Włodarz Radomia podziękował Krzysztofowi Gajew-



Synowie zmarłego fizjoterapeuty Roberta Skóry odebrali stypendium w poniedziałek 18 maja.

skiemu, który jest pełnomocnikiem wspomnianej fundacji w Polsce za piękny gest. Przekazała ona także dwa tysiące dolarów kanadyjskich dla Świątlicy dla Dzieci i Młodzieży „Akademia Młodych” w Radomiu. Jak napisał prezydent Witkowski, tę pomoc or-

ganizacja zadedykowała Hali- nie Pacanowskiej.

Robert Skóra pracował jako fizjoterapeuta w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym na radomskim Józefowie. Zaraził się koronawirusem, zmarł z powodu powikłań powiązanych z COVID-19, prze-

bywał już wtedy na oddziale intensywnej terapii Radomskiego Szpitala Specjalistycznego przy ulicy Tochtermana. Jego pogrzeb odbył się 18 kwietnia w parafii w Jedlni-Letniku. Miał 46 lat. Skóra był pierwszym w Polsce pracownikiem medycznym, który



Pomoc odebrali przedstawiciele świetlicy „Akademia Młodych”.

zmarł z powodu koronawirusa.

Polish Orphans Charity to kanadyjska fundacja, która wspiera uzdolnione dzieci oraz młodzież, także z Radomia. Pomoc kieruje w stronę uzdolnionych sierot, wychowanków domów dziecka oraz

dzieci z ubogich rodzin. W tym roku obchodzi dwudziestolecie swojej działalności. Co ciekawe, pierwsze stypendium fundacja przekazała w 2007 roku właśnie w Radomiu. W przeszłości wspierała także dzieci z innych części województwa czy kraju. ©@

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.



Tomasz Adamiec wójt gminy Policzna mówi o sytuacji finansowej w gminie.

W gminie Policzna sytuacja jest bardzo zła!

Policzna

Sylwester Szymczak
sylwester.szymczak@polskapress.pl

Koronawirus i pandemia z nim związana, mocno dał się we znaki w gminie Policzna. Spora część inwestycji będzie odwołana.

Czy mniejsze wpływy z podatku PIT do gminnego budżetu są już zauważalne? Czy władze gminy przygotowały plan działań naprawczych? Jakże poczynią oszczędności? Na te pytania odpowiada Tomasz Adamiec, wójt gminy Policzna.

- Porównywałem ostatnio wpływy z podatku PIT, a także wpływy z podatku dochodowego do roku ubiegłego w tym okresie. Muszę przyznać, że na razie wygląda to bardzo źle. W tym pierwszym przypadku wpływy są mniejsze o około 25-30 procent, natomiast w drugim

nawet o 50 procent. Sytuacja wcale się nie poprawia i obawiam się, że może być jeszcze gorzej. Przychodzi do nas coraz więcej przedsiębiorców. Proszą o umorzenie, czy też rozłożenie podatków na raty - mówi wójt gminy Policzna.

Wójt Adamiec nie ukrywa, że dodatkową bolączką może być susza. Gmina Policzna jest gminą rolną i jeśli sytuacja z opadami się nie poprawi, to kryzys mieszkańców pogłębi się jeszcze bardziej.

- Martwi mnie to, że musimy zrezygnować z większości inwestycji. Pewne drobniejsze prace będziemy wykonywać we własnym zakresie. Musimy oszczędzać - dodaje wójt.

Odwołanych jest większość imprez. Klub Sportowy Gryf Policzna będzie musiał zwrócić część dotacji, gdyż nie uczestniczył w rozgrywkach sportowych. ©©

Magnuszew oszczędza, ale nie rezygnuje z inwestycji

Magnuszew

Wojciech Szczepański
wojciech.szczepanski@polskapress.pl

Pandemia koronawirusa i przymusowe przestoje firm dają się odczuć także w gospodarce finansowej gmin. W Magnuszewie ten problem jest zauważalny twierdzi wójt Marek Drapała.

- Są już wnioski od lokalnych przedsiębiorców o umarzenie lub odroczenie niektórych płatności na rzecz gminy. Dlatego musimy wprowadzać oszczędności - informuje gospodarz gminy.

Spadki dochodów

Jak podaje Agnieszka Szaraniec, skarbnik gminy Magnuszew wpływy z tytułu podatku PIT w styczniu wynosiły około 411 tysięcy złotych, w lutym 281 tysięcy złotych i były to podobne wpływy jak w tych miesiącach ubiegłego roku. Natomiast w marcu z tytułu podatku PIT do gminnej kasy wpłynęły 164 tysiące złotych i było to o około 20 procent mniej niż w marcu ubiegłego roku, a w kwietniu były to 242 tysiące złotych, czyli o 43 procent mniej niż rok temu.

Trzeba oszczędzać

- Jako jedna z pierwszych gmin wprowadziliśmy oszczędności związane z ograniczeniem nocnego oświetlenia w gminie. To daje już wymierne korzyści finansowe w zmniejszeniu się



Marek Drapała, wójt gminy Magnuszew ocenia sytuację finansową gminy.

Jako jedna z pierwszych gmin wprowadziliśmy oszczędności związane z ograniczeniem nocnego oświetlenia w gminie.

Marek Drapała

wydatków na energię elektryczną. Ma to też wpływ na sytuację epidemiologiczną w gminie. Ludzie mniej wychodzą z domów po zmierzchu, ryzyko zakażenia się koronawirusem maleje. Jest bezpiecznie. Póki co nie mieliśmy sygnałów o zakażeniu, tą groźną chorobą na terenie naszej gminy. I oby tak dalej - mówi Marek Drapała. - Takie ograniczenia nocnego oświetlenia będziemy utrzymywać co najmniej do sierpnia.

- Ponadto gmina ponosi wiele wydatków związanych z ochroną przed koronawirusem. Zakupy i szycie maseczek ochronnych, zakupy środków i sprzętu do dezynfekcji, sama dezynfekcja, to wszystko kosztuje. Dezynfekcje przeprowadzamy w gminie cyklicznie na ulicach, przy sklepach, ośrodku zdrowia, kościele - wlicza wójt. - Ponadto wspólnie z innymi gminami złożyliśmy się na zakup przenośnego aparatu rentgenowskiego dla szpitala w Kozienicach.

Gminne inwestycje

Mimo trudności finansowych ważne gminne inwestycje na razie nie ucierpiały. - Mieliśmy taką przymusową sytuację związaną z awarią oczyszczalni ścieków w Mniszewie. Na szczęście udało się przepro-

wadzić jej kompleksową modernizację w trybie awaryjnym - relacjonuje wójt Marek Drapała. - Mamy też duże dofinansowanie do budowy żłobka, który w naszej gminie jest potrzebny. I chcielibyśmy te inwestycje zrealizować jeszcze w tym roku.

- Na szczęście w ubiegłym roku mieliśmy pewną nadwyżkę budżetową i jesteśmy przygotowani na niektóre wydatki. Jeśli chodzi o inwestycje drogowe, to składaliśmy wniosek o dofinansowanie. Na razie jesteśmy na liście rezerwowej, ale jeśli będą pieniądze to mam nadzieję, że i te przedsięwzięcia uda się zrealizować - dodaje Marek Drapała.

- Póki co chcemy zbilansować wpływy i wydatki pierwszego półroczu. Zobaczmy jak w praktyce wyjdzie odmrażanie gospodarki, jak szeroko się otworzy. Od tego uzależniamy kolejne gminne zamierzenia - mówi wójt. - Mamy takie pomysły na rozwój fotowoltaiki w gminie, a także na wykorzystanie złóż geotermalnych wód jodowych. Chcielibyśmy wykorzystać je w celach uzdrowiskowych. Może nie na taką skalę jak w Mszczonowie, ale w podobny sposób. A tu w naszej okolicy nie ma takich ośrodków. Mogłby on służyć mieszkańcom okolicznych miejscowości od Kozienic po Warszawę i Radom, a po zbudowaniu mostu na Wiśle w Świerżach Górnych, także dla mieszkańców województwa lubelskiego. ©©

Region

Nowe alkomaty dla policjantów z regionu

Do komend powiatowych policji w Grójcu, Lipsku, Białobrzegach i Szydłowcu trafiły nowe alkomaty zakupione przez samorząd Mazowsza. Cztery urządzenia do badania trzeźwości kierowców przekazał wicemarszałek Rafał Rajkowski. - Zależy nam na tym, aby zapewnić bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom ruchu drogowego i zminimalizować ryzyko porażenia się pod wpływem alkoholu. Dlatego doposażamy mazowieckich policjantów w alkomaty, które są niezbędne w ich codziennych działaniach prewencyjnych - informuje Rafał Rajkowski, wicemarszałek Mazowsza. Zakup alkomatów dla funkcjonariuszy mazowieckiej policji, to jedno z działań realizowanych przez samorząd województwa mazowieckiego w obszarze bezpieczeństwa publicznego oraz podniesienia poziomu bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Samorząd Mazowsza przekazał policjantom 22 alkomaty. (MK)

Gmina Magnuszew Kupili 25 laptopów w ramach programu Zdalna Szkoła

Gmina Magnuszew otrzymała dofinansowanie na zakup laptopów dla uczniów do zdalnej nauki w ramach konkursu grantowego „Zdalna Szkoła”. Wysokość grantu przyznanego dla gminy Magnuszew to 59 975 złotych. W ramach uzyskanego dofinansowania zakupione zostało 25 laptopów, które na czas prowadzenia nauczania na odległość, za pośrednictwem dyrektorów szkół zostaną one udostępnione najbardziej potrzebującym uczniom. Po zakończonym okresie zdalnego nauczania sprzęt komputerowy zakupiony w ramach programu powróci do szkół i wykorzystywany będzie w dalszym procesie edukacyjnym. Po zakupie komputery zostały skonfigurowane przez pracowników Urzędu Gminy dzięki czemu uczniowie otrzymają sprzęt gotowy do nauki. Budżet ogólnopolskiego programu pilotowanego przez Ministerstwo Cyfryzacji wynosi 186 milionów złotych. (DL)

Ciepielów

Sylwester Szymczak
sylwester.szymczak@polskapress.pl

Pandemia związana z koronawirusem mocno odbiła się na gospodarce. Problem ma wiele małych gmin. Zapytaliśmy o to Artura Szewczyka, wójta gminy Ciepielów.

Czy w związku z koronawirusem za miesiąc marzec, czy też kwiecień wpłynęły mniejsze środki z podatku PIT?

- Gmina Ciepielów zawsze oszczędnie gospodaruje środkami budżetowymi, starając się co roku zwiększać środki na zadania inwestycyjne. Od pierwszych dni wprowadzenia ograniczeń związanych z epidemią koronawirusa, przewidując, że sytuacja długo się nie poprawi, wprowadziliśmy na terenie gminy system oszczędnościowy, obejmujący zarówno Urząd Gminy, jak i wszystkie

podległe urzędowi jednostki, w tym szkoły, przedszkole i instytucje kultury. W naszej rolniczej gminie spadek wpływów podatkowych PIT nie jest tak bardzo dotkliwy dla budżetu jak w miastach, ale na pewno zauważalny. Dzięki wprowadzonym rozwiązaniom oszczędnościowym, w związku



Wójt gminy Ciepielów, Artur Szewczyk.

z ograniczeniami, nie straciliśmy nawet jednej złotówki. Daje to możliwość nie zamrażania tegorocznych inwestycji, aczkolwiek co jest naturalne, ich realizacja lekko przesuwana się w czasie. Natomiast z powodu ograniczeń odwołaliśmy wszystkie tegoroczne imprezy, z wyjątkiem Dnia Dziecka, bo dzieci przyszłość Gminy Ciepielów są zawsze najważniejsze - mówi wójt.

Czy władze gminy Ciepielów zastanawiają się nad ograniczeniem, lub przesunięciem jakichś inwestycji?

- Nie odwołujemy żadnych inwestycji, co więcej wprowadzony system oszczędności, a także starania Gminy w pozyskaniu środków zewnętrznych zwiększyły budżet gminy, który przed wprowadzeniem stanu pandemii wynosił niespełna 31 milionów do obecnych 32,5 milionów złotych - mówi Artur Szewczyk. - Udało

się wcześniej spłacić część zadłużenia gminy, zwiększyć ilość inwestycji, wprowadzając między innymi budowę nowych studni głębinowych, pozyskanie kolejnego samochodu pożarniczego, czy złożenie wniosku do Ministerstwa Sportu i Turystyki na budowę basenu do nauki pływania przy szkole podstawowej w Ciepielowie. Na ten cel uchwałą Rady Gminy na ostatniej sesji, zarezerwowano w budżecie kwotę ponad 2,7 miliona złotych. Pomimo pandemii, w tym roku realizujemy największe w historii gminy zadanie inwestycyjne związane z Odnawialnymi Źródłami Energii (ponad 6,5 milion złotych), a zadanie właśnie wkroczyło w etap realizacji. W tym roku, na inwestycje przeznaczamy prawie 10 milionów złotych, co stanowi prawie 30 procent całego budżetu i jest optymistycznym prognozą na przyszłość. ©©

W gminie Ciepielów radzą sobie z kryzysem

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 centum ds. stawów



Kości trą o siebie powodując ból
Kości poruszają się płynnie i mniej boleśnie
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 płynnie 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.

czynniki 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 zmniejszyć 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

„Jedyne 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 61

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!



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

Uczniowie poznali kalendarz egzaminów. Czeka ich gorące lato

Leszek Rudziński
Twitter: @LeszekRudziński



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
Twitter: @TomDeresz

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 ucieczki 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 Tomasa 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

Donald Trump przyjmuje lek na malarię. To szaleństwo?



Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskapress.pl

Waszyngton

Burza w Ameryce po słowach Donalda Trumpa, że zapobiegawczo bierze przeciwko koronawirusowi hydroksychlorochinę, lek ma 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 hydro-



Dr Bob Lahita ze szpitala St. Joseph: nie widziałem żadnego pozytywnego wpływu tego leku na pacjentów z COVID-19

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.

ksychlorochinie. 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 wyraźne ostrzeżenie 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 szpitala St. Joseph, który powiedział: nie widziałem żadnego pozytywnego wpływu tego leku na pacjentów z COVID-19.

Lahita ostrzegał przed poważnymi zagrożeniami zażywania tego leku.

©P

Drobne

Centralne Biuro Reklam i Ogłoszeń
al. IX Wieków Kielc 4, 25-516 Kielce,
tel. 41 349-53-10, fax 41 332-45-40
bri@echodnia.eu; www.echodnia.eu

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

■ FINANSY BIZNES ■ GASTRONOMIA ■ HANDLOWE
■ KOMUNIKATY ■ MATRYMONIALNE ■ MOTORYZACJA
■ NAUKA ■ NIERUCHOMOŚCI ■ PRACA ■ ROLNICZE
■ RÓŻNE ■ TURYSTYKA ■ USŁUGI ■ USŁUGI KAMIENIARSKIE
■ USŁUGI POGRZEBOWE ■ ZDROWIE ■ ZWIERZĘTA
■ ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

Nieruchomości

GARAŻE

GARAŻE blaszane, bramy garażowe, kojce - cały kraj! Transport, montaż - gratis - raty. www.konstal-garaze. pl Tel: 48/685-63-77, 44/738-02-06, 15/649-82-21, 604-397-105

KUPIĘ garaż do 10 tys., 609-499-555

Praca

ZATRUDNIĘ

ELEKTRYK - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

MALOWANIE, tapetowanie, docieplenia - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543. Cert. 9875

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

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

STOLARZ - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

Co masz zlecić - zleć to nam

#zostańwdomu
Tutaj zlecisz ogłoszenie!
Kielce, tel. 697-770-151
reklama.kielce@polskapress.pl

ŚLUSARZ/ spawacz - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

ODTRUWANIE, CALL-MED 604137235.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe, układanie, remonty, tel. 604-578-046.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

REKLAMA 009686899

Burmistrz Miasta i Gminy Wiślica

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta i Gminy Wiślica wywieszony został na okres 21 dni, tj. od dnia 11 maja 2020 r. do dnia 1 czerwca 2020 r., wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w najem.

COVID-19. 100 mln Chińczyków może czekać powtórka blokad

Jilin

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.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, Zarzucono im zaniedbania, które umożliwiły ponowny atak wirusa.

Władze Shulan oświadczyły, że podejmują bardzo ostre środki w celu powstrzymania wirusa. Shen Jia, sprządawca z Shenyang, odwołał podróz 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 sądzili, że najgorsze mają za sobą.

Ludzie znów czują się zagrożeni - mówił 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 szybka i zdecydowana reakcja Chin odzwierciedla obawy przed drugą falą koronawirusa.

©P

REKLAMA

Sąd Rejonowy w Kielcach V Wydział Gospodarczy
Seksja ds. Upadłościowych i Restrukturyzacyjnych zawiadamia,
że postanowieniem z dnia 29 kwietnia 2020 r.
wydanym w postępowaniu o sygn. akt V GU 9/13 stwierdził
zakończenie postępowania upadłościowego Zakładów Wyróbów
Kamionkowych „MARYWIL” Spółka Akcyjna w upadłości likwidacyjnej
(KRS 0000046731) z siedzibą w Suchedniowie, ul. Sportowa 10.

REKLAMA

009697390

Świętokrzyska Spółdzielnia Mieszkaniowa w Kielcach

ul. Warszawska 155, 25-547 Kielce

OGŁASZA:

PRZETARG NIEOGRANICZONY I
Likwidacja piekarni gazowych i montaż centralnej ciepłej wody w mieszkaniach w 3 budynkach

PRZETARG NIEOGRANICZONY II
Drobne roboty brukarskie

PRZETARG NIEOGRANICZONY III
Modernizacja instalacji odgromowej budynków mieszkalnych

Przystępujący do przetargu zobowiązany jest: wpłacić wadium w kwocie:
Przetarg I - 25 000 zł; Przetarg II - 500 zł; Przetarg III - 3 000 zł. Wpłaty wadium należy dokonać na konto nr 74 1560 0013 2353 6758 7000 0003 w terminie do 2.06.2020 r.
Oferty w zamkniętych kopertach z dopiskiem „Przetarg I, II lub III” należy składać w terminie do 2.06.2020 r. do godz. 15.00 w siedzibie Spółdzielni. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 3.06.2020 r. o godz. 11.00 w siedzibie Spółdzielni.
Spółdzielnia przysługuje prawo do odwołania przetargu, swobodnego wyboru ofert, unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, bądź zakończenia przetargu z wynikiem negatywnym.
Szczegółowe informacje na temat przetargu oraz specyfikacji można otrzymać w **Dziale GZM Spółdzielni**, ul. Warszawska 155, w sprawie przetargu I, pok. 1 tel. 41 331 10 01 w. 127, przetargu II pok. 2 tel. 41 331 10 01 w. 123, przetargu III pok. 1 tel. 41 331 10 01 w. 122.

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

Bloggerka 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.

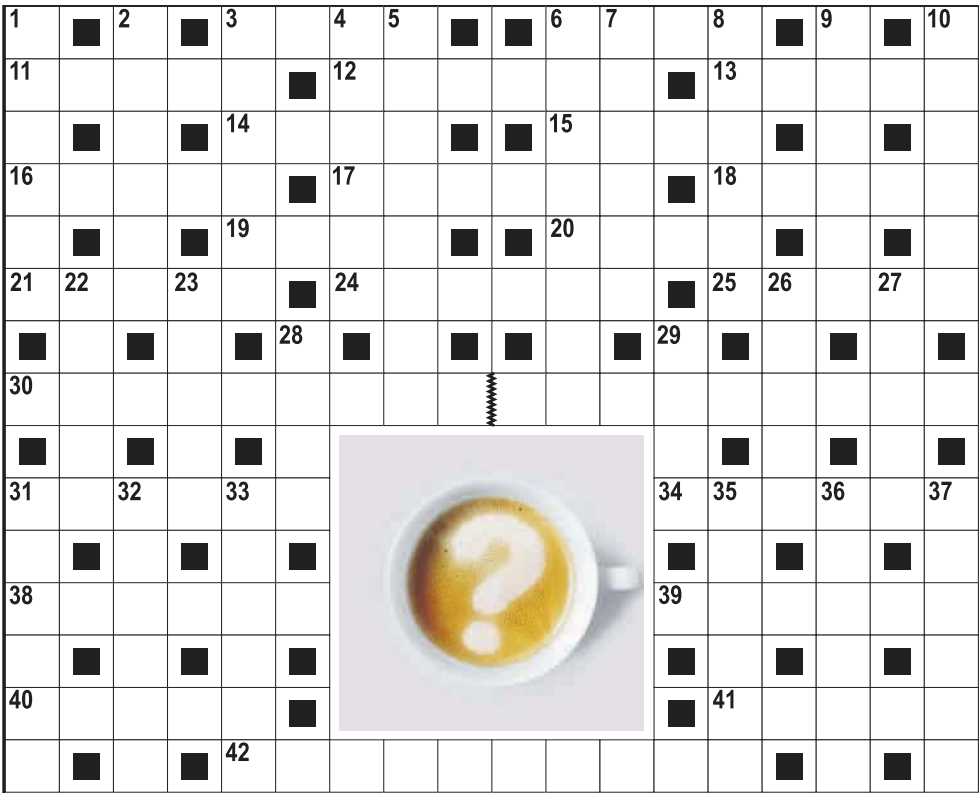
Krzyżówka nr 77

Poziomo:

- ... Przymierza poszukiwaną przez Indianę Jonesa,
- budynek mieszkalny,
- płyne w konwoju,
- rzymska bogini słońca,
- szeroka ulica wysadzana drzewami,
- dawne porwanie panny,
- patronuje zakochanym,
- słaby punkt Achillesa,
- nowa wersja dawnego kinowego przeboju,
- czasami oblewa się rumieńcem,
- hamulcowy lub po goleniu,
- popularny śpiewający kabaret,
- podziałka na mapie,
- poczwara, maskara,
- własna pisana z dużej litery,
- metr sześcienny lub litr,
- ciało niebieskie z warkoczem,
- uciskowa na ranie,
- środek czynne przedsiębiorstwa,
- cecha bohatera,
- atrybut stolarza,
- piękny, rasowy koń,
- artystyczny majstersztyk.

Pionowo:

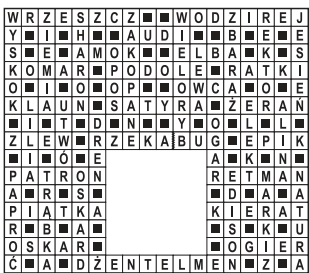
- zawsze wskazuje kierunek północy,
- drażek w kurniku,
- imitacja towaru na wystawie,
- chwilowa zachcianka,
- oryginał dokumentu,
- producent bubli w fabryce,



- błyszcząca ozdoba choinkowa,
- gruby papier na pudełko,
- tytuł władcy Japonii lub Nاپoleona,
- przesyłka pocztowa,
- wyznanie wiary,
- „mokre” ciągi dla łobuziaka,
- rynek w starożytnych miastach greckich,
- kosmetyczny tamponik do zmywania makijażu,

- ... wietrzna, ostra choroba zakaźna,
- krążek kielbasy podwawelskiej,
- soczysta gruszka,
- egzamin dojrzałości, tym razem w czerwcu,
- wielki strach,
- dziesiąte w wieżowcu,
- koleżeński układ między kumplami,
- altówka miłosna.

Rozwiązanie nr 76



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.

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Od Twojego zaangażowania będzie zależało powodzenie przedsięwzięć podejmowanych przez inne osoby. Horoskop dzienny to tylko Tobie.

Ryby (19.02-20.03)

Uda Ci się dzisiaj zrealizować zadania, na które zazwyczaj brakuje Ci czasu. Horoskop na dziś zapowiada, że taki obrót sprawy dostarczy sporo satysfakcji nie tylko Tobie.

Baran (21.03-19.04)

Doświadczysz drobnych gestów życzliwości ze strony osoby, po której trudno było się tego spodziewać. Horoskop dzienny na środę mówi, że poprawi to łączące Was relacje.

Byk (20.04-20.05)

Nie upieraj się przy swoim zdaniu i słuchaj, co mają do powiedzenia inni. Horoskop dzienny mówi, że ugodowa postawa Ci się opłaci.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Ktoś wytknie Ci dzisiaj drobne błędy i niedociągnięcia. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że w tych słowach będzie trochę racji...

Rak (22.06-22.07)

Przed Tobą pracowity dzień. Jeśli coś zacznie Ci się dzisiaj wymykać spod kontroli, horoskop na dziś radzi poprosić innych o pomoc.

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.



www.echodnia.eu

REDAKCJA ul. 25 Czerwca 60, 26-600 Radom,

tel/fax 48 38 21 100 (centrala)

email: radom@echodnia.eu

facebook/echorad

REDAGUJE KOLEGIUM
Redaktor naczelny
Stanisław Wiróbel, tel. 41-349-53-53

Zastępca redaktora naczelnego
ds. nowych mediów
Miłosz Skiba

REDAKCJA W RADOMIU

Kierownik redakcji Piotr Stańczak

Zastępca kierownika redakcji
Wojciech Szczepański

BIURO REKLAM I OGŁOSZEŃ
Radom, ul. 25 Czerwca 60,
tel. 48-382-11-01

BIURO KONKURSÓW tel. 48 382 11 00

BIAŁOBRZEGI tel. 48 38 21 163

GRÓJEC tel. 48 38 21 163

KOZIEŃCE tel. 48 38 21 162

LIPSKO tel. 48 38 21 160

PRZYSUCHA tel. 48 38 21 167

SZYDLÓWIEC tel. 697 770 601

ZWOŁEŃ tel. 48 38 21 160

PREZES ODDZIAŁU POLSKA PRESS

Robert Glinkowski, tel. 41 36 36 301
robert.glinkowski@polskapress.pl

Dyrektor oddziału radomskiego Sławomir
Baćkowski

DRUK Polska Press Sp. z o.o.
Oddział Poligrafia, ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec Miłowice

Prenumeratę prowadzą wszystkie oddziały „Ruchu” i urzędy pocztowe. Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania.

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.echodnia.eu/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania
Czytelnictwa



Nakład Kontrolowany ZKDP



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, sławomir.nowak@polskapress.pl

Dyrektor zarządzający biura reklamy

Maciej Kossowski

maciej.kossowski@polskapress.pl

Dyrektor kolportażu

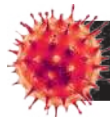
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl

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. Google 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-



FOT. 123RF

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 w 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, rozumienie 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 największe trudności. 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 hobbyistycz-

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 nauczyliśmy 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

Cerrad Enea Czarni z zakazem transferów zagranicznych!

Sylwester Szymczak
szymczak@echodnia.eu

Siatkówka

FIBV, czyli Międzynarodowa Federacja Piłki Siatkowej nałożyła na klub Cerrad Enea Czarni Radom, zakaz transferów zagranicznych. Włodarze w Radomiu czują się pokrzywdzeni tą decyzją i już odwołali się od niej.

Cerrad Enea Czarni Radom od 8 kwietnia widnieją na liście tak zwanych „banów” nałożonych przez federację. Nieoficjalnie wiemy, że klub nie rozliczył się należycie z Maksimem Żygałowem, zawodnikiem, który grał w tym klubie w 2019 roku. Władze klubu nie chcą potwierdzić, czy to akurat o tego zawodnika chodzi. Wiadomo, że w grę wchodzi spore pieniądze. Wyrok zapadł, ale działacze radomskiego klubu nie zgadzają się z nim.

- Jesteśmy zaskoczeni i zniechęceni całym wyrokiem, bo uważamy, że z naszej strony załatwiliśmy sprawę należycie i wobec zawodnika uregulowaliśmy wszelkie należności. Nie zgadzamy się z werdyktem CEV i wysłaliśmy odwołanie do trybu arbitrażowego. Mamy nadzieję, że całe nieporozumienie zostanie załatwione jak najszybciej - po-



Na razie ekipa Cerrad Enea Czarni mają zakaz transferowy

wiedział prezes Cerradu Enea Czarni Radom, Wojciech Stępień.

Działacze radomskiego klubu mają zakaz na transfery zagranicznych klubów, jednak liczą, że do połowy czerwca „ban” zostanie zniesiony. Mimo wszystko klub prowadzi rozmowy z nowymi siatkarzami i stara się konstruować budżet na nowy sezon.

- Koronawirus mocno dał się we znaki wszystkim klubom sportowym. Nam również, ale mamy coraz więcej optymistycznych informacji

na temat budżetu na nowy sezon, że możemy spokojnie pracować - dodaje prezes Stępień.

W radomskiej ekipie doszło już do kilku zmian kadrowych. Już wcześniej zespół opuścili Słoweńcy, Alen Pajenk i Dejan Vincić. Również Karol Butryn czołowy atakujący opuścił Cerrad Enea Czarnych. W nowym sezonie ma grać w Asseco Resovii Rzeszów. Szkoda, bo był to najlepiej punktujący zawodnik w ostatnim sezonie.

Cieszy na pewno fakt, że klub w pierwszej kolejności postawił na wychowanków.

Michał Kędzierski, Mateusz Masłowski oraz Bartosz Firszt w kolejnym sezonie PlusLigi nadal będą występować w barwach drużyny Cerrad Enea Czarnych Radom. Wcześniej umowę przedłużyli inni wychowankowie, Michał Ostrowski oraz Bartłomiej Grzechnik.

Warto przypomnieć, że władze Plus Ligi podały informację, że nowy sezon na najwyższym szczeblu rozpocznie się w dniach 11-13 września, czyli szybciej niż się spodziewano. ©©



Koszykówka Robert Witka zostaje w Hydrotrucku Radom

Robert Witka przedłużył umowę i będzie w nowym sezonie nadal trenerem koszykarzy Hydrotrucku Radom. Klub konstruuje budżet i rozpoczyna budowę zespołu na przyszły sezon. Jednak, żeby to nastąpiło, potrzebny jest trener zespołu. Władze radomskiego klubu obdarzyły już wcześniej Roberta Witkę, który w ostatnich dwóch sezonach zrobił w Radomiu całkiem dobry wynik i rozwinął się jako trener. Nic więc dziwnego, że wobec szkoleniowca pojawiały się też inne propozycje pracy. Ostatecznie Robert Witka w poniedziałek porozumiał się z władzami Hydrotrucku i będzie on prowadził zespół. - W dwóch poprzednich sezonach, nasz trener udowodnił, że jest człowiekiem, któremu warto zaufać. U nas rozpoczynał swoją karierę trenerską i cieszymy się, że nadal będzie ją u nas kontynuował - mówi na łamach oficjalnej strony klubowej prezes Hydrotrucku, Piotr Kardaś. (SZS)



Piłka nożna Legia Warszawa chce Denisa Alibeca

Jeden z najlepszych piłkarzy ligi rumuńskiej Denis Alibec znalazł się w orbicie zainteresowań Legii Warszawa. Problemem mogą być jednak finansowe oczekiwania jego obecnego klubu - Astry Giurgiu. W ostatnim sezonie w 21 meczach zdobył 11 bramek i zaliczył 10 asyst. ©© (AIP, SZS)

Lotto

Poniedziałek 18.05
Multi Multi (21.40): 1, 4, 8, 12, 14, 15, 16, 22, 24, 32, 34, 35, 38, 41, 45, 53, 70, 73, 77, 80. Plus: 35. **Kaskada (21.40):** 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 13, 20, 21, 22. **Mini Lotto:** 11, 14, 30, 33, 34. **Ekstra Pensja:** 2, 11, 19, 20, 21+3. **Ekstra Premia:** 4, 21, 24, 26, 32+2. **Wtorek 19.05**
Multi Multi (14): 1, 5, 12, 15, 16, 18, 19, 24, 28, 42, 47, 48, 52, 61, 66, 67, 69, 75, 78, 80. Plus 44. **Kaskada (14):** 1, 2, 5, 6, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 21, 23.

Awans Sokoła. Broń czeka na decyzje!

Piłka nożna

Sylwester Szymczak
szymczak@echodnia.eu

Warmińsko - Mazurski Związek Piłki Nożnej zakończył ostatecznie sezon w III lidze, grupie I. Awans do wyższej klasy wywalczył Sokół Ostróda. Broń Radom sklasyfikowana została na 10 miejscu. Trzech graczy radomskiego klubu otrzymało oferty z ekipy ŁKS Łagów.

Obecny sezon został przerwany po 19 kolejkach z powodu zagrożenia koronawirusem. Warmińsko - Mazurski ZPN miał duży dylemat w kwestii awansu do II ligi. Sokół Ostróda nie rozegrał z Legią II Warszawa żadnego meczu. Ponieważ ostródzianie mają jeden punkt więcej, związek uznał, że to właśnie ten zespół wygrał rozgrywki.

Wcześniej do II ligi awansowały: Motor Lublin, Śląsk II Wrocław i KKS Kalisz.

Broń Radom została po 19 kolejkach sklasyfikowana na 10 miejscu. Kamil Czarniecki, Maksim Kventsar oraz Adam Imiela, trójka zawodników występujących ostatnio w Broni, otrzymała propozycję gry w ekipie beniaminka trzeciej ligi (grupy IV) - ŁKS Łagów. Mistrz świętokrzyskiej czwartej ligi ma mocarstwowe plany. Jest to klub związany z kopalnią w Łagowie. Trenerem jest tam Ireneusz Pietrzykowski, który bardzo dobrze zna zawodników Broni. Nie jest tajemnicą, że chciałby mieć u siebie Adama Imielę, który mieszka w regionie świętokrzyskim i wcześniej trenował go między innymi w Granacie Skarżysko Kamienna. Szkoleniowiec widziałby też u siebie Kamila Czarnieckiego (najlepszy strzelec Broni) oraz defensora Maksima Kventsara.

- Nie zdecydowaliśmy się jeszcze na żadne kroki, bo przede wszystkim czekamy na decyzję jakie zapadną w Broni - powiedział nam Kamil Czarniecki.

Przypomnijmy, że Broń rozwiązała umowy z piłkarzami z dniem 30 kwietnia. Prezes Robert Wicik tłumaczył, że klub musiał podjąć trudną decyzję, aby nie przed nowym sezonem nie popaść w tarapaty. Dziś odbędzie się zarząd w radomskim klubie. Sytuacja Broni obecnie jest zgoła odmienna. Wiadomo, że klub otrzyma wsparcie od władz miasta, nadal choć w mniejszym stopniu pomagając będzie Fabryka Broni. Zastrzykiem dla klubu będzie niewątpliwie nagroda finansowa za Pro Junior System.

Jakub Ozga ponownie powalczy w klatce!

Sporty walki

Łukasz Kościelniak
lukasz.koscielniak@polskappress.pl

Po krótkiej przerwie, kolejny zawodowy pojedynek w karierze stoczy Jakub Ozga. Reprezentant Cross Fight Radom wystąpi na telewizyjnej gali, która odbędzie się w czerwcu.

Na ten moment zawodnik nie chce zdradzić o jaką federację chodzi.

- Mogę jedynie powiedzieć, że jest to topowa organizacja w Polsce i jest to dla mnie duże wyróżnienie, że mogę na niej stoczyć pojedynek po długiej przerwie. To dla mnie duża szansa. Federacja Thunderstrike Fight League pozwoliła mi na stoczenie walki w innej organizacji i za to jej dziękuję. Myślę, że w najbliższych tygodniach pojawi się więcej szczegółów na temat wydarzenia - mówi Ozga.



Jakub Ozga stoczy kolejny pojedynek w zawodowym MMA podczas czerwcowej gali jednej z polskich federacji.

Reprezentant Cross Fight Radom ostatni pojedynek stoczył na grudniowej gali TFL w Lublinie, gdzie przez nokaut w pierwszej rundzie pokonał Arkadiusza Jędracza.

- Miałem chwilową przerwę w treningach, ale od momentu, kiedy wróciłem zacząłem trenować na pełnych obrotach. Głód walki jest u mnie ogromny. Bardzo szybko wróciłem do swojej formy i w tym momencie jestem na etapie jej doskonalenia. Dokładna data jest, przeciwnika też już znam, ale tak jak mówiłem, póki co jeszcze nie mogę o tym mówić publicznie - wyjaśnia popularny „Ozi”.

Radomianin podkreśla, że gala telewizyjna, bez udziału kibiców będzie dla niego nowym doświadczeniem. Tym bardziej, że Ozga zawsze mógł liczyć na duży doping ze strony swoich fanów. ©©

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. mokusynową. Grzybica międzypalcowa rozwija się przeważnie w przestrzeni między trzecim a czwartym palcem, a następnie zajmuje pozostałe. Jej objawy to zaczerwienienie i świąd, nadmierne wysychanie, pęknięcie 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 sączą. Osoby chore skarżą się na silny ból i pieczenie.

Profilaktyka i leczenie

Odpowiednia higiena, stosowanie preparatów (np. talku) ograniczających pocenie się w niewłagicznych 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 rezygnować 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 właściwie o nie dbać?

Paznokcie u nóg często odzwierciedlają kondycję naszego 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 płytkach 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 odkształcania 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 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 wyształcaniu 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, wyształcania 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 plazmocyto-

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 plazmocyto-

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

Przedstawiono wyniki jedynie z perspektywy pacjenta. Wartości z perspektywy opiekunów są zbliżone. PL/IXZ/20/0024

[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

sytuacji należy poprosić o pomoc w jej zrealizowaniu kogoś zaufanego.

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 produktami 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 Szajder, chirurg onkolog, ekspert kampanii „Żywnie medyczne - 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 wywoływanych 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.