

3,70
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



relaks

RADOMSKIE

Piątek
20 marca 2020

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

Echo
Dnia

**Jak unikać zarażenia
koronawirusem?
Należy najpierw
zmienić swoje
codzienne nawyki**



**Przechodzimy teraz
przez zbiorową
traumę, ale nie
możemy dać się
zawładnąć panice!**

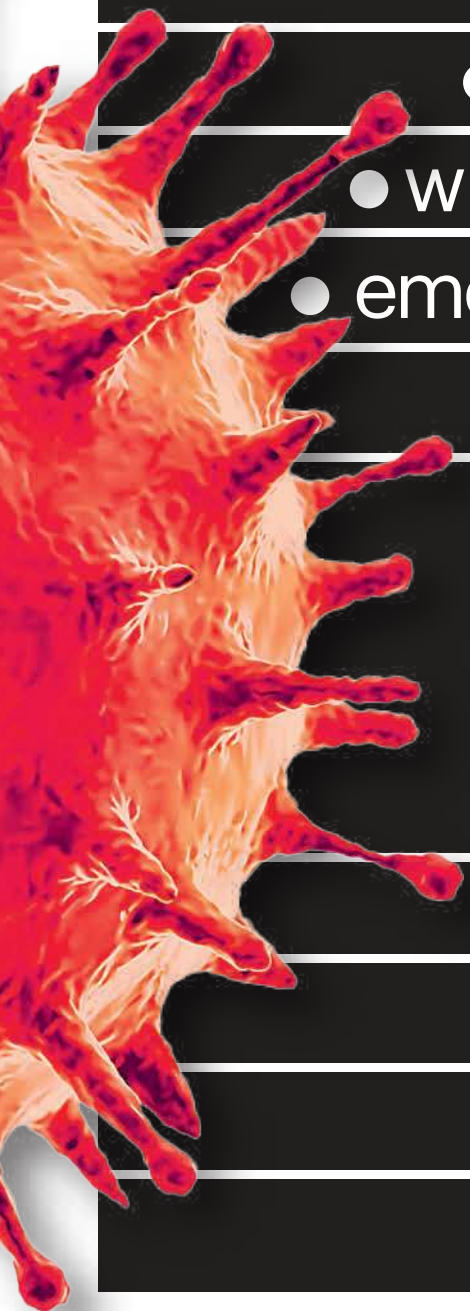


SENIORZY:

- zostańcie w domach
- kontaktujcie się z rodziną przez telefon codziennie
- nie wahajcie się prosić o pomoc rodziny lub sąsiadów
- do przychodni nie idźcie - dzwońcie,
- w sprawie przepisania leków - też dzwońcie
- emerytura przyjdzie na czas, także „trzynastka”
- w sklepach niczego nie zabraknie
- **nie martwcie się, to minie**

RODZICE, DZIECI:

- jak najmniej wychodźcie z domu
- unikajcie skupisk ludzkich
- ruch w pojedynkę, z dala od ludzi
- uczcie się zdalnie
- **nie martwcie się, to minie**



Wirus w natarciu i społeczna kontra

Wojciech Szczepański
szczepanski@echodnia.eu



Od redaktora

N o i zaczęło się także u nas. Mijający tydzień przyniósł dużo groźnych informacji. W poniedziałek został potwierdzony pierwszy przypadek zachorowania na koronawirusa w regionie radomskim. To mieszkający w gminie Radzanów 43-letni kierowca busa. Od razu służby sanitarne zaczęły sprawdzać z kim miał kontakt. Kolejne osoby trafiły na kwarantannę. W środę nadeszły kolejne złe informacje - w Nowym Mieście było osiem chorych osób, a w Grójcu i Radomiu po jednej. Co gorsza pierwszą pacjentką z Nowego Miasta jest 45-letnia pielęgniarka z tamtejszego szpitala, a chory z Grójca, to lekarz pogotowia pracujący w miejscowym szpitalu i innych placówkach w regionie. Sytuacja obu szpitali jest poważna. Trwały rozmowy na temat ich dalszego funkcjonowania... Wszyscy czekają na informację co przyniesie kolejny dzień (raport z czwartku na stronie 6). Ludzie w obliczu zagrożenia zachowują się różnie. Na szczęście większość siedzi w domach. Ale kto musi na przykład zrobić zakupy, za-

chowuje środki ostrożności. W sklepie jeden odsuwa się od drugiego, co najmniej na metr. Drzwi otwiera się łokciem. Na ulicach pojawiają się pierwsze osoby w maseczkach. Rozsądek czy strach? Nie ważne, obojętne byłoby. Są też dobre informacje z naszego regionu. Agata Nowicka z Radomia zainicjowała społeczną zbiórkę maseczek i innych środków ochrony. Pierwsze dary już przekazała do szpitala na radomskim Józefowie. Monika Panek z Pionek rozpoczęła chałupnicze szycie maseczek. Pomagają jej w tym

Ludzie zaczynają się mobilizować wobec zagrożenia. Codziennie ich przybywa i miejmy nadzieję będzie przybywać. Należą się im podziękowania!

dwie inne mieszkanki miasta. Pani Monika apeluje o dalszą pomoc. Maseczki będą przekazane osobom, które najbardziej są narażone na zakażenie. Pomoc osobom starszym i samotnym oferują harcerze ZHR i radomscy Rycerze Kolumba... Te przykłady pokazują, że ludzie zaczynają się mobilizować wobec zagrożenia. Codziennie ich przybywa i miejmy nadzieję będzie przybywać. Należą się im ogromne podziękowania! ©

HUMOR

- ... Nie mam czasu codziennie dopominać się o zwrot długu!
- ... Czy w piątek odpowiadałoby panu?
- ... Świetnie! Będzie pan miał pieniądze?
- ... Nie, ale przypomnieć mi pan może!

- ... Ojciec zauważył, że jego syn jest jakiś zmartwiony, postanowił z nim porozmawiać.
- ... Co się stało? Porozmawiajmy jak ojciec z synem.
- ... Lepiej, żebyśmy porozmawiali jak ojciec z ojcem...

- ... Po kłótni, mąż mówi do żony:
- ... Jaki ja byłem głupi, że się z tobą ożeniłem!!!
- ... Ona odpowiada:
- ... Tak mój drogi, ale ja byłam zakochana i nie zauważyłam.

- ... Brzydki 60-latek ożenił się ze śliczną 20-latką. Koledzy pytają:
- ... Jakim cudem wyrwał taką laskę?
- ... Na to 60-latek wyciąga z portfela Visę, MasterCard, American Express...
- ... Wygrałem w karty.

- ... Po długich namowach, prośbach i groźbach mąż wreszcie kupił swojej żonie piękne futro. Ona gładzi je zachwycona i mówi:
- ... Żal mi tylko tego biednego stworzenia, które dla mojej przyjemności zostało obdarte ze skóry...
- ... Dziękuję kochanie, że pomyślałaś wreszcie o mnie... - wzdycha mąż.

Pogoda w regionie

Możliwe będą opady i chłodniejszy weekend

Po słonecznym tygodniu synoptycy zapowiadają ochłodzenie i przelotne opady w regionie radomskim. W piątek w nocy temperatura ma wynieść około 3 stopnia Celsjusza, a w dzień 12 stopni. Zachmurzenie ma być duże z opadami deszczu. W sobotnią noc jeszcze chłodniej; termometry mają pokazać około minus 4 stopni, a w dzień do plus 6 stopni. Zachmurzenie mniejsze niż w piątek, ale możliwe będą przelotne opady śniegu. W niedzielę od minus 5 stopni w nocy do plus 2 w ciągu dnia. Na niebie jednak mało chmur i raczej bez opadów. Początek przyszłego tygodnia ma być chłodny. Od poniedziałku do czwartku temperatury w nocy od minus 6 do plus 2 stopni, a w dzień od 2 do 9 stopni na plusie. Poniedziałek słoneczny. Potem wzrost zachmurzenia i możliwe opady deszczu i śniegu.

Dzisiaj

12 °C
3 °C



Barometr
1024 hPa
Wiatr
płn.-wsch. 11 km/h
Ważne
przelotne opady

Sobota

6 °C
-4 °C



Barometr
1027 hPa
Wiatr
płn.-wsch. 20 km/h
Ważne
możliwe opady

Niedziela

2 °C
-5 °C



Barometr
1036 hPa
Wiatr
płn.-wsch. 18 km/h
Ważne
przewaga słońca

W KADRZE



Ciekawe spotkanie na temat klimatu

Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej Elektrownia zaprosiło w sobotę, 7 marca, na spotkanie z Aleksandrą i Piotrem Stanisławskimi (na zdjęciu). Temat spotkania „Ulżyj klimatowi, w kilku prostych krokach zmniejsz swój ślad węglowy”, przyciągnął wielu słuchaczy. Prelegenci mówili o ograniczeniu emisji dwutlenku węgla i jak ograniczyć ślad węglowy. Rozprawiali się też z najpopularniejszymi mitami, na temat szczepień czy globalnego ocieplenia. (BK)

SAWKA RYSUJE

ZBIERZ WSZYSTKICH
W JEDNEJ SALI,
WYTŁUMACZĘ JAK
UNIKAĆ WIRUSA ...



Jutro u nas

Magazyn Rodzinny

Nataszę Urbańską zobaczyliśmy w filmie „365 dni”. Teraz pracuje nad swoją nową płytą.



Każdego dnia

Koronawirus, nowe raporty

W sobotę i poniedziałek w „Echu Dnia” najnowsze wiadomości o sytuacji w naszym regionie.

KALENDARIUM

20.03.1815

Napoleon Bonaparte przybył do Paryża po ucieczce z Elby (100 dni Napoleona).

20.03.1916

Albert Einstein ogłosił ogólną teorię względności.

20.03.1937

Na na gruntach wsi Pławo i jej przysiółków Chyłów i Swołów rozpoczęto budowę miasta Stalowa Wola i Zakładów Południowych (obecnie Huta Stalowa Wola).

20.03.1939

Na podwórzu berlińskiej straży pożarnej spalono 1004 obrazy oraz 3825 grafik i akwareli róż-

nych autorów, zakwalifikowanych jako „sztuka zdegenerowana”.

20.03.1978

Krystyna Chojnowska-Liskiewicz jako pierwsza kobieta opłynęła samotnie jachtem Ziemię.

20.03.1991

W Nowym Jorku z okna pokoju hotelowego na 53. piętrze wypadł i zginął 4-letni syn Erica Claptona, Conor. Pod wpływem tego zdarzenia Clapton i Will Jennings napisali balladę Tears in Heaven.

20.03.1998

Troje byłych maturzystów (w tym pierwsza w Polsce kobieta) zostało skazanych na kary dożywotniego pozbawienia wolności za brutalne zabójstwo 22-letniej Jolanty Brzozowskiej w styczniu 1996 roku.

WIĘCEJ NA **euro.com.pl**

RTV EURO AGD

INTERNETOWE

**MEGA OBNIŻKI
CENOWE!**

**TYLKO DO
PONIEDZIAŁKU**

**+ TV 32LK510
ZA 329 zł**
SZCZEGÓŁY NA EURO.COM.PL

2599
2399

NanoCell

55"

4K
Ultra HD

KLASA A

HDR 10 SMART TV
4xHDMI • 2xUSB

LG TELEWIZOR LED 55SM8200

HDR10+ SMART TV

4xHDMI • 2xUSB

TRYB AMBIENT

QLED

55"

3499
3199

**+ Klawiatura Logitech K400 PLUS
ZA 1 zł**
SZCZEGÓŁY NA EURO.COM.PL

4K
Ultra HD

KLASA A

SAMSUNG TELEWIZOR QLED QE55Q67RAT

PRZEDNI APARAT 24 Mpx

PAMIĘĆ 128 GB

1299
1099

HUAWEI
SMARTFON P30 LITE

BATERIA 4500 mAh

PAMIĘĆ 6/64 GB

1099
999

SMARTFON
REDMI NOTE 8 PRO

OPASKA MI BAND 3

99
79

TRUEWIRELESS
BLUETOOTH
STUI ŁADUJĄCE

649
589

SLUCHAWKI
AIRPODS
WITH CHARGING

PROCESSOR AMD A9

DYSK SSD 512 GB

PAMIĘĆ 8 GB

1699
1499

Lenovo LAPTOP 14" 5145

ZADBAJ O CZYSTE POWIETRZE

WYDAJNOŚĆ 250 m³/h

CYFROWY WSKAZNIK PM2.5

3-STOPOWY CZUJNIK ZANIECZYSZCZENIA

1799
1499

PHILIPS
NAWILZACZ
OCZYSZCZACZ
ZW1 AC2729-50

WYDAJNOŚĆ 320 m³/h

STEROWANIE APLIKACJĄ MOBILNĄ

899
799

RAVEN
OCZYSZCZACZ
POWIETRZA
EOP002

STEROWANIE ZA POMOCĄ APLIKACJI MOBILNEJ

DO 90 MIN. PRACY

3199
2399

Robot
ROBOT
MOPUJĄCY
BRAAVA JET M6

FUNKCJA MOJA KAWA

SYSTEM SPENIAMIA MLĘKA LATTECREMA

1899
1799

DeLonghi
EKSPPRES
AUTOMATYCZNY
ECAM 23.460.S

1749
1499

Electrolux

FUNKCJA BRIDGE BOOSTER

DirectTouch

PIECZENIE PAROWE SteamCrisp

CZYSZCZENIE PAROWE Aqua Clean

PROWADNICE TELESKOPOWE

2249
2099

TERMOSONDA

KLASA A++

Electrolux PIEKARNIK EOC6H71Z

45 cm SZEROKOŚCI

VarioSpeed Plus

AquaSensor InfoLight

SILNIK BEZSZCZOTKOWY iQdrive

1199
999

9 KOMPLETÓW

KLASA A++

SIEMENS ZMYWARKA DO ZABUDOWY SR614X01 CE

Fuzzy Logic

SILNIK INWERTEROWY

SYSTEM Smart Check

CERAMICZNA GRZĄŁKA

1400 obr./min.

1599
1499

ecobubble

6 kg

KLASA A+++

SAMSUNG PRAŁKA WW70J5446FW

ZAMRAŻARKA SKRZYNIOWA

POJEMNOŚĆ 103 l

699
599

KLASA A+

Haier ZAMRAŻARKA SKRZYNIOWA BD-103RAA

DO CHLEBA, BUŁEK, CIAST, PIZZY I MAKARONU

13 PROGRAMÓW PRACY

499
399

RAVEN
WYPEKACZ DO CHLEBA EWC001

BEZPRZEWODOWY

ELEKTROSZCZOTKA

SSAWKA DO PARKIETU

1299
1199

dyson
ODKURZACZ BEZPRZEWOD. V8 PARQUET

**ZAMAWIAJ BEZPIECZNIE DO DOMU
DOSTARCZYMY TOWAR POD DRZWI**

855 855 855

LUB EURO.COM.PL

**LUB ODBIERZ
W JEDNYM Z TYSIĘCY
PUNKTÓW ODBIORU**

WYBIERZ PREFEROWANY PRZEZ CIEBIE SPOSÓB DOSTAWY



WYBIERZ PREFEROWANĄ PRZEZ CIEBIE FORMĘ PŁATNOŚCI



Promocja
na wybrane
produkty

**2 produkt
22%
taniej**

**lub 3 produkt
44%
taniej**

**lub 4 produkt
77%
taniej**

**lub 5 produkt
za 1 zł**

**i DO WRZEŚNIA
NIE PŁACISZ! RRSO 0%**

Promocja „Internetowa super obniżka cenowa” obowiązuje od 16.03.2020 r. do 23.03.2020 r. Uwaga!!!, sprawdź warunki poszczególnych promocji, daty obowiązywania poszczególnych cen prezentowane są na etykietach cenowych w sklepach Euro i na euro.com.pl. Regulamin dostępny w sklepach Euro i na euro.com.pl. Promocja „Pięty wybrany produkt za 1 zł” obowiązuje od 16.03.2020 r. do 23.03.2020 r. Rabat udzielany jest na najtańszy produkt w koszyku. Promocją objęte są produkty wskazane w regulaminie promocji. Regulamin dostępny w sklepach Euro i na euro.com.pl.

MINĄŁ TYDZIEŃ

Starachowice/Lanicut
Szpital zakaźny

Zapadła decyzja, że to Szpital Powiatowy w Starachowicach stanie się jednoimiennym szpitalem zakaźnym w Świętokrzyskiem w związku z zagrożeniem koronawirusem. Dotychczasowych pacjentów przewieziono do innych placówek. Na Podkarpaciu w szpital zakaźny przekształcona została placówka w Łańcucie.

Radom
Nie przyszła sama

35-letni mieszkaniec Radomia usłyszał zarzut prezentowania treści pornograficznych osobie poniżej 15. roku życia. Miał 12-latkę wysłać w internecie film i zdjęcia o charakterze pornograficznym, podając się za 14-latkę. W ręce policji wpadł, gdy umówił się z dziewczynką. Nie spodziewał się, że przyjdzie z kolegami, a gdy próbował uciec, nastolatki powstrzymały go i powiadomiły policję.

Grójec
Śmiertelne potrącenie

Na trasie S7 w Grójcu zginął 47-letni obywatel Ukrainy. 28-letni kierujący samochodem osobowym marki BMW, mieszkaniec powiatu kieleckiego potrącił przechodzącego przez jezdnię 47-letniego mężczyznę z Ukrainy, który poniósł śmierć na miejscu.

Kielce
Nie żyje ceniony lekarz

Na oddziale zakaźnym szpitala wojewódzkiego w Kielcach zmarł ceniony lekarz i nauczyciel akademicki. Miał koronawirusa, ale to nie on był przyczyną jego śmierci.

Grójec
Mężczyzna sterroryzowany w domu

Do brutalnej napaści doszło w Grójcu (Radomskie). Dwaj rozbójnicy włamali się oknem do domu. Z ustaleń policjantów wynikało, że napastnicy sterroryzowali gospodarza, przystawiając mu nóż do szyi, a potem zabrali z mieszkania pieniądze i telefon komórkowy. Policjanci szybko zatrzymali dwóch podejrzewanych.

Region
Konsole, planszówki, puzzle

Czym zająć dzieci, gdy lekcje w szkołach odwołane? W sklepach ze sprzętem AGD znacznie wzrosła sprzedaż konsol i akcesoriów do gier. Z kolei w czynnych sklepach papierniczych ludzie kupują gry planszowe i puzzle.

Kielce
Warsztat z narkotykami

Nawet 10 lat więzienia grozić może 40-latkowi z Kielc, w warsztacie którego policjanci znaleźli półtora kilograma narkotyków, głównie amfetaminy.

ZDJĘCIE TYGODNIA



FOT. URZĄD MIEJSKI RADOŚĆ WIAWROBLEWSKA

Radom, gmina Radzanów
Pierwszy pacjent w regionie ma potwierdzoną chorobę

W poniedziałek 16 marca został potwierdzony pierwszy przypadek zakażenia w regionie radomskim. Pacjent, 43-letni kierowca z gminy Radzanów, jest leczony na oddziale zakaźnym miejskiego

szpitala przy ulicy Tochtermana. W sobotę 14 marca mężczyzna sam zgłosił się do oddziału zakaźnego Radomskiego Szpitala Specjalistycznego. Zostały od niego pobrane próbki do badań. Mężczyzna, zgodnie z procedurami, został odesłany do domu. Miał przebywać w kwarantannie. W poniedziałek rano do szpitala

dotarli wyniki. Potwierdziły, że jest zakażony koronawirusem. Została po niego wysłana karetka, którą przewieziono go do Radomia (na zdjęciu). Jak zapewnia rzecznik szpitala Elżbieta Cieślak zostały wdrożone wszystkie wymagane procedury. Równoległe działania rozpoczęła też Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemio-

logiczna w Białobrzegach. Jej pracownicy docierają do osób, które miały kontakt z mężczyzną. Dotyczy to członków jego rodziny, ale też kontaktów zawodowych. 43-latek jest kierowcą busa. W miarę potrzeb wydawano decyzje o objęciu kwarantanną lub nadzorem epidemiologicznym osób, z którymi miał kontakt mężczyzna. (IK)

CYTAT TYGODNIA

Przeżywamy wszyscy trudny okres. To na pewno nie jest czas na to, abyśmy wzajemnie się oskarżali. Bądźmy dla siebie pomocni oraz serdeczni.

Mariusz Dziuba, burmistrz Nowego Miasta nad Pilicą, w powiecie grójeckim o zagrożeniu epidemią koronawirusa.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Gmina Skaryszew
Falszywe zgłoszenie i służby w pogotowiu

Mieszkaniec Makowa (gmina Skaryszew) zgłosił służbom, że jego znajomy jest sam w domu, a wcześniej miał duszności i może być zarażony koronawirusem. Przybyłe na miejsce służby wywały drzwi, żeby umożliwić dalsze działania ratownikom pogotowia. Okazało się jednak, że na miejscu jest 50-letni mieszkaniec, który nie otwierał, bo spał. Po zbadaniu alkomatem okazało się, że... był pijany. Nie był jednak chory. Mężczyzna, który zgłosił całą sprawę był na miejscu zdarzenia. Jak tłumaczył policjantom, wezwał pomoc, ponieważ obawiał się o zdrowie swojego znajomego.



FOT. OSP MAKÓW

Jasło
Ucieczka z oddziału obserwacyjnego

Dwie godziny zajęły policjantom z Jasła (Podkarpackie) poszukiwania mężczyzny, który opuścił oddział obserwacyjno-zakaźny, gdzie był pod obserwacją związaną z możliwością zakażenia koronawirusem.

Ostrowiec Świętokrzyski
Gaja poleciała do Ameryki

Siedmiomiesięczna Gaja Górczyńska, u której wykryto złośliwego guza mózgu Chordoma, a mieszkańcy regionu, i nie tylko, zbierali dla niej pieniądze, poleciała do Stanów Zjednoczonych.

Kielce
Nasz człowiek zagra w popularnym serialu w „M jak miłość”

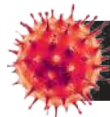
Pochodzący z Kielc aktor Mateusz Rumiński pojawi się w serialu „M jak miłość”, jak to określił „jako kelner Maciek wbija na pokład Bistro za rogiem”. W serialu zacznie się pojawiać od odcinka 1492.



FOT. ARCHIWUM

Region
To nie był wirus, tylko promile

Na oddziale ratunkowym kieleckiego szpitala wojewódzkiego pojawił się obywatel Litwy, informując, że miał kontakt z ludźmi z zagrożonych terenów i podejrzewa, że może być chory. Szybko się okazało, że tym, co dolega mężczyźnie, są 2,5 promila alkoholu w organizmie. Podobna historia rozegrała się w gminie Sobków. Tam 37-letni mężczyzna twierdził, że ma koronawirusa. Kiedy przyjechała karetka, przyznał, że nie jest chory, ale liczył na podwózkę do domu. I on trzeźwy nie był, po nocy spędzonej w celi wciąż miał promil alkoholu.



Gmina Chynów Policjanci zatrzymali włamywacza na gorącym uczynku

Za usiłowanie kradzieży z włamaniem i nie tylko odpowie 58-latek, który został zatrzymany przez chynowskich policjantów. W poniedziałek po południu jeden z mieszkańców Chynowa zauważył znanego mu mężczyznę idącego z siekierą. Nagle usłyszał dźwięk wybijanej szyby. Po telefonie świadka na miejscu pojawili się policjanci. Okazało się, że mężczyzna z siekierą włamał się do salonu fryzjerskiego. Twierdził, że chciał się przespać w salonie. Funkcjonariusze ustalili, że 58-latek odpowiedzialny jest też za inne przestępstwa. W ubiegły czwartek ukradł rower warty kilkaset złotych, a w lutym włamał się do domku letniskowego. W środę zatrzymany mężczyzna usłyszał zarzuty. Teraz mężczyzna za swoje postępowanie odpowie przed sądem. Grozi mu wieloletnie więzienie, ponieważ wcześniej był już karany za podobne przestępstwa. (PAT)

Radom Spłonęły kolejne śmietniki na radomskim Ustroniu

W nocy ze środy na czwartek doszło do kolejnych dwóch pożarów śmietników na radomskim osiedlu Ustronie. Tym razem spłonęły wiaty na ulicy Sandomierskiej. Informacja o pierwszym pożarze pojawiła się u dyspozytora dokładnie 29 minut po północy. Do drugiego z kolei kwadrans później. Oboma pożarami zajął się ten sam zastęp straży z jednostki ratowniczo-gaśniczej w Radomiu. Akcje gaśnicze trwały łącznie nieco ponad godzinę. Przyczyną obu pożarów było podpalenie - najprawdopodobniej przez tego samego sprawcę. Przypomnijmy, że to już kolejne w ostatnim czasie pożary śmietników. We wtorek przy ulicy Osiedlowej spłonęły kontenery ze śmieciami stojące w wiacie. Zawałił się dach konstrukcji. Ze względów bezpieczeństwa strażacy rozebrali też dwie ściany budowli. (PAT)



W akcji gaśniczej pożaru lasu uczestniczyły dwie jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej z Wysokina i Odrzywołu.

Gmina Odrzywół Spłonęły dwa lasy pod Odrzywołem

W nocy ze środy na czwartek doszło do pożaru lasu niedaleko miejscowości Stanisławów w gminie Odrzywół. Akcja gaśnicza trwała ponad godzinę. Spłonęły około dwa ary poszycia leśnego. Przypuszczalną przyczyną pożaru jest podpalenie, około godziny 1.20 w nocy pod Stanisławowicami w gminie Odrzywół. Na miej-

sce udały się dwa zastępy Ochotniczej Straży Pożarnej z Wysokina i Odrzywołu. Na miejscu okazało się, że ogniem objęte zostały około dwa ary poszycia leśnego. Druhowie bardzo szybko opanowali płomienie. W pożarze nikt nie ucierpiał. Akcja gaśnicza skończyła się kilkanaście minut po godzinie 2 w nocy. Przypuszczalną przyczyną pojawienia się ognia było podpalenie. (PAT)

Radom Woda w mieście jest bezpieczna

Radomskie wodociągi poinformowały na swojej stronie internetowej, że w związku z koronawirusem nie przewidują przerw w zasilaniu sieci wodociągowej w Radomiu. Jak czytamy w oświadczeniu woda dostarczana mieszkańcom miasta spełnia wszystkie wymagania jakościowe określone w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi oraz Dyrektywy Unii Europejskiej dotyczącej jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi. Woda jest całkowicie bezpieczna dla zdrowia, a w szczególności nie zawiera żadnych patogennych mikroorganizmów. Jakiegokolwiek, ewentualne przerwy w dostawie wody spowodowane mogą być jedynie przez różnego rodzaju awarie. Wówczas może wystąpić obniżenie ciśnienia w sieci wodociągowej oraz okresowe braki w dostawie wody. (PAT)

Pionki Pożar traw w okolicach kościółka

W środę 18 marca około godziny 15.30 wybuchł pożar w okolicach Kościoła Najświętszej Marii Panny Królowej Polski w Pionkach. Czterech strażaków z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej w Pionkach sprawnie ugasiło pożar trawy. Informacji na ten temat udzielił nam Łukasz Szymański z Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Radomiu. - Ponad trzydzieści minut trwała interwencja strażaków z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej w Pionkach. Na ognisko pożaru podano dwa prądy wody i ugaszono ogień - poinformował Łukasz Szymański. Strażacy i funkcjonariusze policji apelują o niewypalanie traw. Już w ciągu ostatnich kilku dni doszło do kilkudziesięciu tego typu pożarów. W większości przypadków były to podpalenia. Przypominamy, że grozi za to kara grzywny w wysokości nawet do pięciu tysięcy złotych. (DL)

Radomianie pomogą osobom, które są na pierwszej linii walki z wirusem

Radom
Janusz Petz
petz@echodnia.eu

Grupa radomian, w tym przede wszystkim właścicieli i współwłaścicieli restauracji wystąpiła z inicjatywą dożywiania służb nie tylko medycznych, ale też sanitarnych, strażaków, policjantów. Chcą dostarczać bezpłatne posiłki, tym wszystkim, którzy obecnie są na najważniejszym froncie walki o zdrowie wszystkich radomian.

- To nie są łatwe czasy dla branży restauracyjnej, ale wszyscy mamy wewnętrzną potrzebę pomagania ludziom, którzy są na posterunku, przez wiele godzin, często więcej niż wymaga od nich regulamin pracy. Chcąc jak najbardziej odciążyć wszystkich walczących z koronawirusem i pozwolić skupić im się na walce z epidemią, chcemy zaoferować im darmowe posiłki z naszych, lokalnych radomskich restauracji - mówi Katarzyna Czarwno, radomska restauratorka, inicjatorka całej akcji.

Dodaje, że większość lokali kulinarnych i tak ma „wolne moce przerobowe” związane z zamknięciem restauracji i barów, a wielu pracodawców ciągle chce uchronić jeszcze swoje firmy przed zwolnieniami z pracy. Są więc kucharze, pracownicy kuchni, są możliwości przygotowywania dużej ilości dań.

Swoją wstępną rolę w całym przedsięwzięciu zadeklarowały już najbardziej znane restauracje w centrum miasta.



Katarzyna Czarwno, radomska restauratorka, organizatorka akcji.

Zamówienie od lekarza

Od strony technicznej akcja ma polegać na tym, że bezpłatne zamówienia będą mogły składać osoby mogące poświadczyć „pieczęcią” wiarygodność zamówienia. Może to być lekarz na dyżurze, szef jednej ze służb. Potem potwierdzeniem, że zamówienie rzeczywiście dotarło do upoważnionych osób będzie zdjęcie wykonane na przykład komórką.

Organizatorzy akcji liczą na solidarność ze strony radomian, którzy chcieliby wesprzeć finansowo całą akcję. Można przekazać dowolną kwotę, która następnie będzie wydana na przygotowanie posiłków dla służb. Link do zbiórki: www.zrzutka.pl/z/radomianie-dlasluzb. Organizatorów można znaleźć na facebooku: <https://www.facebook.com/RadomianieDlaSluzb/>.

Radomianie dla służb/. Działają oni pod hasztagiem hasztagiem #RadomianieDlaSluzb. Wszyscy restauratorzy oraz na przykład firmy cateringowe mogą zgłaszać się natomiast na adres internetowy radomianiedlasluzb@gmail.com.

Sieci i producenci żywności

Radomska inicjatywa nie jest niczym nowym w Polsce. Podobne pomysły spontanicznie pojawiają się obecnie w wielu miastach w całym kraju.

Obywatelskiej inicjatywie #WzywamyPosilki, która startuje właśnie w całej Polsce biorą udział sieci restauracji, firmy cateringowe, producenci żywności i napojów oraz kilkadziesiąt mniejszych firm z branży gastronomicznej. W pierwszych godzinach działania dostarczono już 2417 posiłków. ©©

REKLAMA

079563346

Intelektualny romans Marii
z Q 065 trwa do dziś.

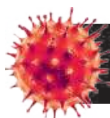
okulary Q 065

OKULARY
KOREKCYJNE OD

89 zł

znajdziesz swoją parę
Radom, Galeria Słoneczna

fielmann
butik optyczny



Członkowie Ekipy Lodowcowej z Chlewisk spotykają się i szyją maseczki, które prześlą radomskiemu szpitalowi.

Morsy z Chlewisk szyją maseczki dla szpitala

Chlewiska
Mateusz Kaluga
kaluga@echodnia.eu

W Polsce odnotowujemy coraz więcej zachorowań na koronawirusa. W szpitalach brakuje podstawowych środków ochronnych. Członkowie Ekipy Lodowcowej z Chlewisk wychodzą naprzeciw oczekiwaniom i szyją maseczki dla radomskiego szpitala.

- Ze względu na rozprzestrzenianie się koronawirusa wpadliśmy na pomysł, żeby w jakiś sposób pomóc szpitalowi i dlatego zdecydowaliśmy się na uszywanie maseczek - mówi nam Zbigniew Kozłowski, jeden z członków Ekipy Lodowcowej z Chlewisk. Grupa często spotykała się na wieczorne

morsowanie, na przykład nad zalewem w Koszorzewie koło Chlewisk.

Obecnie członkowie Ekipy Lodowcowej spotykają się, aby szyć maseczki, które w całości będą przekazane na potrzeby Radomskiego Szpitala Specjalistycznego. Pierwsza transza miała być dostarczona wieczorem w czwartek, ale produkcja ma trwać kilka dni. Jest siedem pań krawcowych, które pracują na maszynach. Męska część grupy zajmuje się prasowaniem materiału.

W ostatnim czasie takich oddolnych inicjatyw jest coraz więcej. W środę informowaliśmy, że Mazowiecki Szpital Specjalistyczny otrzymał maseczki, środki do dezynfekcji oraz rękawiczki od Agaty Nowickiej, kosmetyczki z Radomia. ©

Dramatycznie rośnie liczba zachorowań na koronawirusa

Region

Patryk Samborski
patryk.samborski@polskapress.pl

W Radomskim wciąż przybywa chorych na koronawirusa. Sytuację w powiecie grójeckim można określić jako dramatyczną - jest już szesnastu chorych z czego wszyscy należą do personelu medycznego. Szpital w Nowym Mieście nad Pilicą jest sparaliżowany. Również w Radomiu przybywa chorych. Jest pierwszy przypadek z powiatu radomskiego, a stan pacjenta z powiatu białobrzskiego się pogorszył.

Obecnie można powiedzieć na pewno o szesnastu przypadkach zachorowania na koronawirusa w powiecie grójeckim. Zaczyna brakować sprzętu i ręk do pracy. Starosta zwrócił się do wojewody o pomoc. Szpitale w Nowym Mieście i Grójcu czekają jeszcze na około setkę badań laboratoryjnych.

- Możemy powiedzieć na pewno o jedenastu przypadkach zachorowań w szpitalu w Nowym Mieście nad Pilicą - mówi Krzysztof Ambroziak, starosta powiatu grójeckiego - Zwróciłem się do wojewody o pomoc. Skończyły nam się ubrania ochronne, a także płyny dezynfekujące i inne środki ochronne. Nie wiemy co dalej ze szpitalem w Nowym Mieście nad Pilicą, ponieważ mamy bardzo poważne braki



Cztery pielęgniarki z oddziału wewnętrznego Powiatowego Centrum Leczniczego w Grójcu zachorowały na koronawirusa.

Nie wiemy co dalej ze szpitalem w Nowym Mieście nad Pilicą, ponieważ mamy bardzo poważne braki osobowe.

Starosta Krzysztof Ambroziak

osobowe. Mówimy tu nie tylko o pracownikach, którzy zachorowali ale też o tych, które czekają na wyniki badań laboratoryjnych - dodaje starosta.

Kolejne przypadki w Grójcu

W Grójcu liczba chorych wzrosła o cztery osoby. Do lekarza ratownictwa medycznego dołączyły pielęgniarki oddziału wewnętrznego Powiatowego

Centrum Medycznego. Daje to łącznie pięć zachorowań.

Starosta prosi o wsparcie

Starosta złożył wniosek o wsparcie do wojewody mazowieckiego Konstantego Radziwiła w zakresie wyposażenia oraz personelu medycznego. Krzysztof Ambroziak poprosił też o pomoc Wojska Obrony Terytorialnej o gotowość na wypadek koniecznej ewakuacji i dezynfekcji szpitala w Nowym Mieście.

Wojewoda Konstanty Radziwił zadeklarował wsparcie jeszcze w czwartek. Wymagający hospitalizacji pacjenci z koronawirusem zostaną przetransportowani do Centralnego Szpitala Klinicznego Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji. Ponadto do pracy w szpitalu

w Nowym Mieście nad Pilicą zostaną skierowani dodatkowi lekarze interniści oraz chirurdzy z innych placówek.

Radomski „pacjent zero” na oddziale intensywnej terapii

Pogorszył się stan zdrowia chorego na koronawirusa 43-latkę spod Radzanowa w powiecie białobrzskim. Mężczyzna trafił w środę na oddział intensywnej opieki medycznej Radomskiego Szpitala Specjalistycznego. Jak poinformowała nas rzecznik Elżbieta Cieślak, stan mężczyzny się pogorszył, ale wciąż jest stabilny. Mężczyzna jest pierwszą osobą w regionie radomskim, u której stwierdzono koronawirusa.

Pierwszy chory z powiatu radomskiego

Na oddziale zakaźnym Radomskiego Szpitala Specjalistycznego znajdują się jeszcze dwie osoby zakażone koronawirusem. To 45-letnia pielęgniarka z Nowego Miasta nad Pilicą. W szpitalu znajduje się również 40-letni mieszkaniec gminy Wierzbica, który został przyjęty do szpitala w środę po południu. To pierwsza osoba z powiatu radomskiego, u której wynik badań na koronawirusa był pozytywny.

- Pacjent zgłosił się do nas w środę po południu. Jego stan jest obecnie stabilny - mówi Elżbieta Cieślak, rzecznik Radomskiego Szpitala Specjalistycznego. ©

REKLAMA 009593776

CZAS NA ZMIANY

Zacznij żyć bez długów

Masz problemy finansowe, popadłeś w spiralę zadłużenia, chcesz pozbyć się komornika i windykatorów, a przede wszystkim chcesz zacząć życie bez długów - ogłosz upadłość konsumencką.

Co to upadłość konsumencka

Upadłość konsumencka to postępowanie sądowe przeznaczone dla osoby fizycznej, która utraciła zdolność do wykonywania swoich wymagalnych zobowiązań. Jeśli dłużnik nie jest w stanie opłacać rachunków, kosztów czynszu, rat zaciągniętych kredytów i pożyczek, a także pozostałych zobowiązań finansowych, sąd przyjmuje, że zadłużony jest niewypłacalny. Ogłoszenie upadłości konsumenckiej pozwala na umorzenie zobowiązań osoby zadłużonej w części, a w niektórych sytuacjach nawet w całości.

Nowelizacja prawa upadłościowego

Kolejna nowelizacja prawa upadłościowego wchodzi w życie 24 marca 2020 r. diametralnie zmienia podejście ustawodawcy do tzw. upadłości konsumenckiej. Nowe przepisy wprowadzają szereg zmian, które znacząco ułatwiają przeciętnemu „Kowalskiemu” ogłoszenie upadłości konsumenckiej. Dowiedz się więcej na naszej stronie: www.konsumencka-pomoc.pl

Zapraszamy do skorzystania z kompleksowej pomocy w zakresie upadłości konsumenckiej. Dzięki upadłości konsumenckiej można zamknąć trudny rozdział swojego życia i rozpocząć je na nowo - bez nękających wierzycieli i poczucia ciągłej ucieczki przed długami.



Centrum Restrukturyzacji i Mediacji sp. z o.o.
Kielce, ul. Warszawska 30/20
tel. 797 970 200
info@crmdoradztwo.pl
www.konsumencka-pomoc.pl

Nie żyją dwie, bardzo zasłużone nauczycielki dla szydłowieckiej oświaty. Obie zmarły w środę

Gmina Szydłowiec

Mateusz Kaluga
kaluga@echodnia.eu

W środę, 18 marca do społeczności w Szydłowcu dołączyły dwie bardzo smutne wiadomości. Zmarła dyrektorka podstawówki w Sadku, a także długoletnia nauczycielka liceum w Szydłowcu.

Obie nauczycielki były bardzo zasłużone dla szydłowieckiej oświaty. Obie wychowały wielu uczniów, którzy z wielkim żalem przyjęli wieść o śmierci ukochanych nauczycielek.

Uczyła w liceum

Jedną z nich jest Zofia Kochanek, która była nauczycielką w Zespole Szkół Ogólnokształcących imienia Henryka Sienkiewicza w Szydłowcu.

Zmarła w wieku 91 lat. Była świetną nauczycielką matematyki. W latach 1950 - 1981 pełniła funkcję zastępcy dyrektora Liceum Ogólnokształcącego imienia Henryka Sienkiewicza w Szydłowcu. Ponadto była jedną z założycielek Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Szydłowca, które



Zofia Kochanek zmarła w środę w wieku 91 lat.

zajmuje się między innymi kwestią na cmentarzu w Dzień Wszystkich Świętych. Jej byli uczniowie wspominają ją, jako bardzo dobrą i pogodną kobietę.

Uroczystości pogrzebowe mają się odbyć w piątek 20 marca. Początek o godzinie 13 w kościele pod wezwaniem



Jolanta Kozłowska miała 53 lata. Zmarła w środę.

świętego Zygmunta w Szydłowcu.

Dyrektorka szkoły w Sadku

Drugą ze zmarłych jest Jolanta Kozłowska, wieloletnia nauczycielka oraz dyrektorka Publicznej Szkoły Podstawowej imienia Janusza Kusocińskiego w Sadku. O jej śmierci poinformował Urząd Miejski na swoim Facebook'u. Zmarła 18 marca w wieku 53 lat. Wiele osób zapamiętało ją jako osobę ciepłą i uśmiechniętą, pełną życzliwości dla drugiego człowieka, która od lat była zaangażowana w sprawy lokalnej społeczności.

Studiowała Pedagogikę na Uniwersytecie Warszawskim oraz zarządzanie oświatą na Akademii Świętokrzyskiej w Kielcach. Termin pogrzebu nie jest jeszcze znany. ©

NIESPOŻYTA ENERGIA W SYPIALNI i stała gotowość do igraszek
47-letni Romuald udowadnia, że kryzys wieku średniego to mit!

Mocny finał 5 x z rzędu – KAŻDEJ NOCY Akcja nawet przez 1,5 h non stop

Jak spotęgować siłę męskości po 40-tce? Poznaj fascynującą historię Romualda

Imponuje łóżkowymi podbojami, mimo że dobiega pięćdziesiątki. Zaspokaja najbardziej fantazyjne wymagania swojej partnerki nawet kilka razy w ciągu jednego nocnego maratonu, a jego żelazna męskość nie zawodzi nigdy – jak to możliwe i co zrobić, by podobnie jak Romuald – wzmocnić i przedłużyć gotowość nawet o 90 minut?

„TEŻ WIERZYSZ W BZDURY o spadku formy w sypialni po 40-tce?

Powiem Ci jak jest naprawdę: po 40-stce stajesz się tytanem w sypialni. Możesz zyskać silniejszą niż kiedykolwiek potencję. Przechodzisz na wyższy poziom intymnych możliwości. Wystarczy zrobić jedną rzecz. Jaką? Poniżej ujawniam swój sekret.

„Moje pierwsze małżeństwo rozpadło się, gdy miałem 42 lata – a wszystko przez to, że stałem się typowym gościem z brzuszkiem, którego największym hobbym jest kanapa, piwko i telewizor. Zbliżenia były szybkie, krótkie, a czasem w ogóle nie stawiałem na wysokości zadania. Żona była coraz bardziej sfrustrowana, ja też, zaczęliśmy się od siebie oddalać, aż w końcu odeszła do bardziej jurnego kolegi z pracy. To był impuls, moment przełomowy, w którym postanowiłem że już nigdy żadna kobieta nie pozostanie przy mnie niezaspokojona. Na żel Martensa trafiłem z polecenia – poczytałem opinie, zamówiłem – i dziś doprowadzam swoją 18 lat młodszą partnerkę na szczyt rozkoszy 5, czasem 6 razy w ciągu jednej nocy. Mój znak rozpoznawczy to:

Potężna gotowość w 15 sekund – RAZ ZA RAZEM

Marlena ma dopiero 29 lat i wiesz, co jest najlepsze? Wielokrotnie wyznawała mi, że nigdy wcześniej żaden młodszy mężczyzna nie zapewnił jej tak niesamowitej rozkoszy, tak silnych doznań i tak długich, wielogodzinnych maratonów w sypialni. Wystarczyło „odblokować” i spotęgować dopływ krwi do przyrodzenia dzięki temu żelowi, by moje możliwości stały się wręcz tytaniczne i dłuższe średnio o 1,5 godziny. Co więcej – po każdym finale jestem gotów do kolejnej namiętnej akcji zaledwie po paru minutach. Większość 20-latków może mi tylko pozazdrościć!”



Romuald, 47 lat
– jeden z 37 790 użytkowników żelowej formuły wzmocniającej potencję

PIERWSZE EFEKTY NAWET W 12 MINUT

Co możesz zyskać, sięgając po żel potęgujący męską moc?

- Wyjątkowo silne wzwody, mocniejsze nawet o 65%
- Przedłużenie gotowości średnio o 1,5 godziny
- Wielokrotne stosunki i błyskawiczną regenerację po każdym finale
- Zwiększenie masywności przyrodzenia (nawet +2 cm w obwodzie!)
- Pełną kontrolę nad męskością



Pokaż na co Cię stać – BEZ SZTUCZNYCH WSPOMAGACZY!

Przygotuj się na eksplozję doznań i nawet 3 x mocniejszą gotowość już w kilkanaście minut.

Bądź mistrzem w sypialni! Wiek nie gra roli

Specjaliści podkreślają, że każdy mężczyzna – bez względu na wiek i tryb życia – może zwiększyć swój łóżkowy potencjał po kilku zastosowaniach rewolucyjnej żelowej formuły. Ultra-skuteczny aktywator męskiej mocy już został okrzyknięty przełomowym wzmocniaczem potencji w 6 krajach Europy, a teraz szturmem podbija polski rynek. To pierwszy środek naturalnie pomagający zwiększyć objętość każdej tkanki i komórki budującej męskie przyrodzenie nawet o 69%, co z kolei pozwala pomieścić w nim nawet 3 x więcej utwardzającej go krwi.

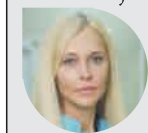
Spektakularny tuning męskości

Imponująca poprawa potencji, jaką pomaga zapewnić innowacyjny środek, to szansa na spełnienie Waszych najodważniejszych łóżkowych fantazji i mocniejsze doznania zarówno dla Ciebie, jak i Twojej partnerki. Fakt, że już ponad 16 tysięcy par wzniosło swoje życie intymne na najwyższy możliwy poziom oznacza, że Ty także możesz osiągać dłuższą i twardszą męskość, stając się perfekcyjnym kochankiem absolutnie w każdym wieku. Aż 99% mężczyzn deklaruje, że regularne stosowanie żelu pomogło im wydłużyć gotowość i odczuwalnie wzmocnić potencję i zapewniło błyskawiczną regene-

rację po stosunku, przez co niemal natychmiast są gotowi do kolejnego zbliżenia.

„Doskonała kondycja w łóżku aż do późnej starości – to możliwe

Do tej pory nie było na polskim rynku tak silnej, a jednocześnie bezpiecznej i w pełni naturalnej formuły, która pomoże osiągnąć imponująco silne wzwody nawet panom po 50. czy 60. roku życia. Skoncentrowane w najwyższej dawce składniki aktywne już w kilka minut pomagają rozszerzyć ciało i jamiste przyrodzenia i zwiększają ilość pompowanej do niego krwi. Właśnie dlatego efekt silnego utwardzenia i nabrzmienia męskości może być widoczny i odczuwalny po 1. zastosowaniu preparatu. Nie ma mowy o przedwczesnym opadaniu czy niepełnej gotowości – to prawdziwa rewolucja w trwałej poprawie męskich możliwości w łóżku.”



Dagmara Wilczek, spec. w zakresie seksuologii

Kryzys wieku nie istnieje – cofnij męski zegar

Ostatnie raporty pokazują, że pionierska technika wzmocnienia potencji uwolniła od problemów z gotowością niemal połowę mężczyzn po czterdziestce, a liczba ta stale rośnie. To oznacza, że już co 2. dojrzały mężczyzna utrzymuje

pełną kontrolę nad męskością nawet przez 90 – 98 minut, zawstydając niejednego młodszego rywala. Pora na Ciebie. Niesamowite doznania zawsze, gdy masz ochotę na chwilę namiętności. Niezawodna gotowość, która osiągasz nawet 6 x z rzędu, więc Twoja partnerka nigdy nie pozostaje niezaspokojona. Wysokie libido i większa, masywniejsza męskość, która dostarcza jeszcze więcej rozkosznych przeżyć. Właśnie tak może wyglądać Twoje życie intymne już za kilka dni.

POCZUJ MĘSKĄ DUMĘ i ocal status samca alfa

Żelowy preparat będzie najlepszym wyborem, jeśli:

- Chcesz w 100% panować nad sprzętem i dyktować tempo w sypialni (koniec z przedwczesnymi finałami!)
- Zależy Ci na wzmocnieniu i wydłużeniu swojej męskości oraz stałej gotowości do igraszek
- Chcesz widocznie zwiększyć i pogrubić męskość

A jak zapowiada się Twoja najbliższa noc?

Romuald jest najlepszym dowodem na to, że potencjał w sypialni po 40-tce może wystrzelić nawet silniej niż za młodu. Wszystko w Twoich rękach – zamiast mu zazdrościć, sięgnij po innowacyjny żel i już w nadchodzącą noc zapewnij swojej kobiecie nieziemskie doznania, które będzie wspominać z wypiekami na twarzy. Jesteś gotów na wielogodzinne stosunki, potężną

Zdanie 91% mężczyzn w wieku 35 – 65 lat po zastosowaniu żelu: „NAJSILNIEJSZA GOTOWOŚĆ W ŻYCIU”

„Wydawało mi się, że nasze igraszki są okej, dopóki nie spróbowałem tego preparatu... Iskry leciały przez całą noc – bez żadnych przerw!”

Michał, 41 lat, Tarnów

„Po rozwodzie korzystam z życia na 100%. Bywa, że w łóżku mam kobiety 20 lat młodsze ode mnie – i to one pierwsze tracą siły. Polecam każdemu facetowi, który lubi dobrą akcję w łóżku!”

Tadeusz, 56 lat, Olsztyn

„Nigdy nie miałem tak silnych doznań, jak po użyciu tego żelu. Mogę stać na baczność choćby i kilka godzin i wciąż jestem gotów. Żona przyznała ostatnio, że tęskniła za tak doskonałymi igraszkami i od kilku tygodni sama zaciąga mnie do łóżka kilka razy dziennie.”

Dariusz, 52 lata, Rzeszów

„Duży plus za natychmiastowe efekty, mogę więcej, dłużej, różnica jest KOŁOSALNA”

Radosław, 50 lat, Warszawa

Dyskretna przesyłka do rąk własnych



męskość i maksymalną rozkosz nawet 5 razy z rzędu? Jeśli tak, to chwytaj za słuchawkę i sprawdź, czy przysługuje Ci darmowa tubka preparatu

Zacznij czerpać maksimum przyjemności z igraszek w sypialni W KAŻDYM WIEKU

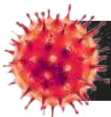
Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 28.03.2020 r., otrzyma 100% REFUNDACJI PRODUCENTA. **ZADZWOŃ:**



25 751 49 58

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





Dagmara Kornacka, streetworkerka Caritasu mówi, że wolontariusze mimo obaw wciąż pomagają bezdomnym.

Caritas i Rycerze Kolumba pomagają potrzebującym

Radom

Patryk Samborski
patryk.samborski@polskapress.pl

Epidemia koronawirusa to czas bardzo trudny dla wszystkich, ale najtrudniejszy dla osób starszych, schorowanych oraz bezdomnych. Nie zapominaj o nich radomski Caritas i inne organizacje chrześcijańskie. Wśród nich są Rycerze Kolumba organizujący pomoc przy codziennych obowiązkach.

Mimo panującej pandemii koronawirusa streetworkerzy radomskiego Caritasu na co dzień patrolujący ulice w poszukiwaniu osób bezdomnych nie zawiesili działalności. Uzbrojeni w dodatkowe zabezpieczenia nadal działają w terenie.

- Mimo obaw wyruszamy w teren w maseczkach i rękawiczkach. Każdego bezdomnego badamy teraz też termometrem elektronicznym. Osoby bezdomne nadal mogą kąpać się w schronisku, udostępniamy środki czystości, czystą bieliznę i odzież, udzielamy im informacji, jak postąpić w przypadku objawów wirusa - mówi Dagmara Kornacka, streetworkerka Caritasu Diecezji Radomskiej.

W akcję pomocy mieszkaniom Radomia zaangażowali się również Rycerze Kolumba. Ponad setka osób wyszła naprzeciw trudnościom, które mają osoby starsze i schorowane w obecnej sytuacji. Rycerze robią zakupy, wyprowadzają zwierzęta na spacer, a także przenoszą posługę sakramentalną księży do domów. Aby skorzystać z pomocy, można zadzwonić pod numery: (+48) 533-963-383 lub (+48) 331-40-31. ©©

Egzaminy w szkołach zagrożone z powodu szalejącego wirusa

Region radomski

Antoni Sokołowski
sokolowski@echodnia.eu

Uczniowie ósmych klas, którzy już za cztery tygodnie zasiądą do egzaminów, a także maturzyści z wielkim niepokojem czekają na decyzję władz oświatowych w kraju. Nikt nie wie, czy egzaminy odbędą się w terminie, czy dzieci nie będą zagrożone i czy nie stracą na trwającym chaosie.

Wiele wskazuje na to, że przerwa od zajęć lekcyjnych w szkołach, wywołana szerszą się epidemią koronawirusa będzie dłuższa. Jeśli tak się stanie, trzeba będzie przełożyć terminy egzaminu ósmoklasistów i matur. Decyzji nie ma, a z każdym dniem uczniowie i ich rodzice tracą cierpliwość.

- Trzy lata ciężkiej nauki w liceum, dodatkowe korepetycje i zajęcia popołudniowe, a teraz to wszystko może pójść na marne. Wiem, że są większe tragedie w Polsce, niż odwołana matura, ale dla mnie, podobnie jak dla każdego rodzica, dobro dziecka jest najważniejsze - żali się radomianka, matka maturzystki.

Mogą zlikwidować egzamin?

Jeszcze do 25 marca wszystkie placówki oświatowe w kraju są zamknięte dla uczniów. Dariusz Piontkowski, minister edukacji narodowej, powie-



- Egzamin dla uczniów klas ósmych i maturalnych może odbyć się w innym terminie - mówi Tomasz Korczak, prezes ZNP.

Prawdopodobnie dwutygodniowa przerwa w szkołach z powodu koronawirusa zostanie wydłużona.

Dariusz Piontkowski, minister

dział we wtorek, że prawdopodobnie dwutygodniowa przerwa w szkołach zostanie wydłużona.

- Jednak więcej wniosków co do przyszłości egzaminów można wysnuć z wypowiedzi ministra zdrowia, który już mówi o znacznie dłuższym etapie zwalczania epidemii. To oznacza, że egzamin dla uczniów klas ósmych i matural-

nych może odbyć się w innym terminie - mówi Tomasz Korczak, prezes oddziału Związku Nauczycielstwa Polskiego w Radomiu.

Jak zauważają nauczyciele, szczególnie uczniowie ósmych klas mogą się czuć zawiedzeni. Muszą obowiązkowo podejść do egzaminu kończącego podstawówkę głównie po to, by potem wybrać sobie odpowiednią szkołę średnią. Od ocen na świadectwie, a także od dobrej zdanej egzaminu, zależy ich dalsza nauka. Egzamin ten można przełożyć jeszcze na inny termin.

- W ostateczności można go też zlikwidować z powodu epidemii. To jest jednak poważna decyzja, bo nabór odbywałby się wtedy wyłącznie na podsta-

wie ocen na świadectwie - zauważa Tomasz Korczak.

Takie oceny nie do końca są miarodajne, poziomy nauczania w szkołach jednak się różnią. Są zresztą tacy uczniowie, którzy mimo marnych ocen genialnie piszą egzaminy.

Lekcje w sieci, to za mało

Nie tylko maturzyści obecnie przymusową przerwę wykrzystują na naukę w sieci.

- Ogłaszając przerwę w chodzeniu do szkoły zleciliśmy jednocześnie uczniom, by nadal uczyli się w domu. Z kolei nauczyciele wysyłają im zadania, a uczniowie rozwiązują je. W ten sposób mobilizujemy wszystkich do nauki. Każdy z nauczycieli przedstawi potem raporty z wykonanych zadań - mówi Romuald Lis, dyrektor VI Liceum Ogólnokształcącego imienia Jana Kochanowskiego w Radomiu.

Nauczyciele zauważają, że kształcenie w sieci, to jednak prowizorka. Nie każdy uczeń ma dobry komputer i dobre łącze. Sami nauczyciele też nie zawsze dysponują odpowiednim sprzętem technicznym, a dostęp do pracowni informatycznych w szkołach jest teraz niemożliwy.

- Nie może jednak to być czas zmarnowany. Lepiej uczyć się w domu, niż wcale. Trzeba wykazać się dyscypliną, zaangażowaniem, bo jest to czas pełen wyzwań - dodaje prezes Tomasz Korczak. ©©

Zmarł Kazimierz Szokalski dyrektor Edukacji 2001

Radom

Patryk Samborski
patryk.samborski@polskapress.pl

We wtorek, 17 marca, zmarł Kazimierz Szokalski, założyciel i wieloletni dyrektor Ośrodka Doradztwa i Doskonalenia Zawodowego Edukacja 2001 w Radomiu. Pogrzeb odbędzie się 21 marca.

Kazimierz Szokalski był cenionym pedagogiem oraz edukatorem. Był także zastępcą Komendanta Chorągwi Związku Harcerstwa Polskiego. Ponadto pełnił funkcję wizytatora Kuratorium Oświaty.

Kazimierz Szokalski był także założycielem i dyrektorem placówki doskonalenia nauczycieli, Ośrodka Doradztwa i Doskonalenia Zawodowego Edukacja 2001. Radomianie znali go, jako inicja-



Kazimierz Szokalski zmarł we wtorek, 17 marca.

tora wielu przedsięwzięć społecznych i edukacyjnych.

Uroczystości żałobne odbędą się w sobotę, 21 marca, o godzinie 13 w Kościele Garnizonowym świętego Stanisława Biskupa w Radomiu, a następnie na Cmentarzu Prawosławnym przy ulicy Warszawskiej 15. ©©

Przysucha

Antoni Sokołowski
sokolowski@echodnia.eu

Do zwiększonej pracy z powodu wirusa przygotowuje się szpital w Przysusze. Z powodu braku sprzętu do ochrony przez wirusem lekarzy i pielęgniarek, szpital kupił gogle, które zwykle wykorzystywane są przy koszeniu trawników.

Jak zauważa dyrektor placówki, przysuski szpital ma podobne problemy z zaopatrzeniem w sprzęt ochrony, jak inne lecznice tego typu, nie tylko w Polsce.

- Nikt nie przewidywał epidemii w Polsce i nikt nie robił zapasów sprzętu medycznego. Słyszymy o podobnych problemach choćby w szpitalach w Norwegii, czy Hiszpanii, gdzie

też brakuje środków ochrony. Tymczasem materiały do produkcji masek znacznie podrożały. Brakuje ich w polskich hurtowniach - mówi Julian Wróbel, dyrektor Samodzielnego Publicznego Zespołu Zakładów Opieki Zdrowotnej w Przysusze.

Przydadzą się przyłbice

Szpital kupuje sprzęt ochronny dla personelu tam, gdzie jest to możliwe, czasami w niecodziennych miejscach.

Takie osłony nie są może idealne, ale w połączeniu z maską chirurgiczną przyłbica daje lekarzowi lepszy komfort w pracy.

Julian Wróbel

- Kupiliśmy przyłbice, które są stosowane przez osoby do prac ogrodniczych. Wykorzystują je choćby pracownicy koszący trawę na trawnikach. Takie osłony nie są może idealne, ale w połączeniu z maską chirurgiczną przyłbica daje lekarzowi lepszy komfort w pracy z pacjentem. Przyłbica chroni przed kropelkami śliny przy kaszlu pacjenta - dodaje Julian Wróbel.

Fartuchy z weterynarii

O brakach w sprzęcie mówią też lekarze pracujący w mniejszych przychodniach, którzy na co dzień muszą przyjmować wielu pacjentów.

- Jeszcze niedawno pudełko z rękawiczkami, w której było 50 sztuk rękawiczek jednorazowych, kosztowało pięć złotych w hurcie. A obecnie tylko za jedną parę takich samych ręk-

kawiczków nam płacić 7,5 złotego. Taka jedna para rękawiczek wystarczy mi na mniej więcej pół godziny pracy - opowiada jedna z lekarek przychodni z gminy Gielniów.

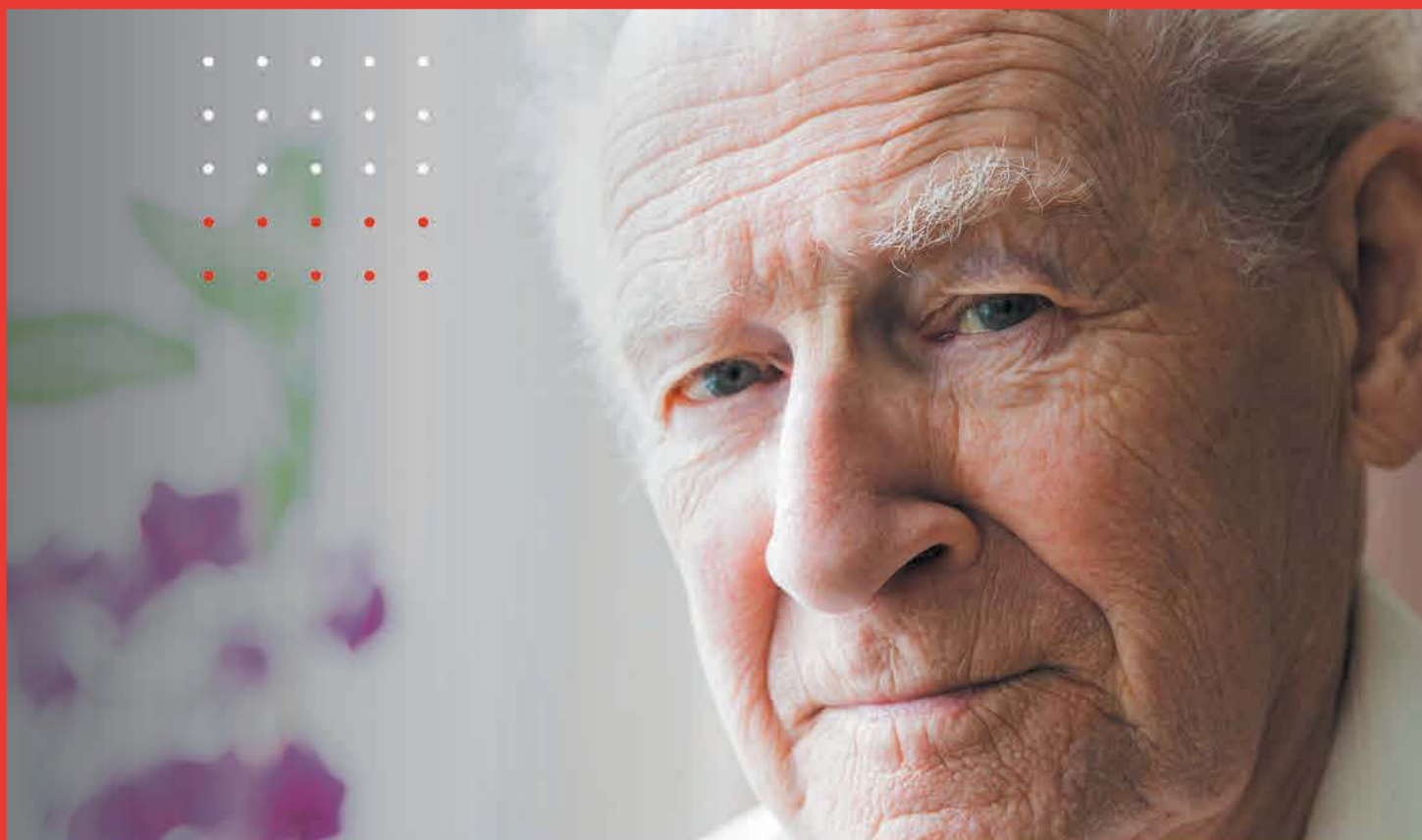
Z kolei w innej przychodni, od pracującej tam pielęgniarki dowiedzieliśmy się, gdzie poszukiwany jest sprzęt medyczny.

- Dotarłam do magazynu zakładu weterynaryjnego. Tam leżały profesjonalne fartuchy, z certyfikatem, które widzimy nieraz w relacjach telewizyjnych ze szpitali. Już dziś te fartuchy kosztują po 170 złotych za sztukę, a ja kupiłam w tej weterynarii cały zapomniany tam zapas fartuchów, bardzo tanio, po siedem złotych za sztukę - cieszy się pielęgniarka.

Fartuchy już trafiły do przychodni i służą lekarzom do pracy. ©©

✂ Wytnij i rozwiń gdzie trzeba!

#Wspieraj
Seniora



**Sąsiedzie! Jesteś osobą starszą,
samotną bądź niepełnosprawną?**

Chętnie Ci pomogę!



zrobimy
zakupy



odbierzemy
pocztę



wyrzucimy
śmieci



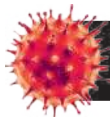
wyprowadzimy
pupila

Nie musisz wychodzić z domu, żeby poznać życzliwość sąsiadów.
Chętnie zrobię dla Ciebie zakupy, wykupię leki w aptece,
odbiorę pocztę, wyprowadzę psa na spacer albo pomogę
w innej sprawie.

Mam na imię:

Kontakt:

Pomagaj - tylko **razem pokonamy wirusa** — Dowiedz się o **potrzeby sąsiada seniora** — **Zabezpiecz siebie** i osobę której pomagasz

Agnieszka Kamińska
a.kaminska@prasa.gda.pl

Rozmowa

To jakby naturalny, społeczny proces hamulcowy wobec rozbuchanych przez ostatnie dwie dekady postaw, wypełnionych u wielu osób narcystycznym egocentryzmem – uważa dr Leszek Mellibruda, psycholog społeczny.

Jak nazwać to, co teraz dzieje się w społeczeństwie w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa? Czy to jest kryzys?

Ta sytuacja dla każdego ma inne znaczenie i każdy może ją inaczej nazwać. Dla jednej osoby to jest sytuacja kryzysowa czy wręcz traumatyczna, a dla innej to jest tylko sytuacja nowa. Okoliczności związane z zachorowaniami mają jeden wspólny mianownik i jest to poczucie zagrożenia.

Czy lęk związany z poczuciem zagrożenia jest wyolbrzymiany?

Lęk zawsze ma to do siebie, że wyolbrzymia zagrożenie. On rządzi zachowaniami ludzi, ich wyobraźnią i ich myśleniem. Kieruje naszymi reakcjami w sposób irracjonalny i pozaświadomy. Bywa, że nie my jesteśmy świadomymi autorami różnego typu zachowań, ale odruchowe reakcje, które towarzyszą lękowi. Pojawiła się informacja, że w marketach nie sprzedaje się teraz piwo, które w swojej nazwie ma słowo „korona”. Ludzie nie kupują go nie dlatego, że kierują się racjonalnym myśleniem – przecież to jasne, że piwo nie ma nic wspólnego z wirusem. Ale właśnie dlatego, że kierują nimimi pozaświadome, kompletnie irracjonalne reakcje. To jest przykład myślenia emocjonalnego i wynikających z niego zachowań.

Specjaliści twierdzą, że istnieją groźniejsze choroby zakaźne niż koronawirus, ale tych innych chorób tak bardzo się nie boimy. Dlaczego? To zależy od przekazów medialnych, naszej wyobraźni?

Wpływa na to i jedno, i drugie. Boimy się bardziej, gdy poczucie zagrożenia staje się nie tylko sytuacją wyimaginowaną, ale jest czymś widocznym. Możemy przecież zobaczyć, jak koronawirus zmienia zachowania ludzi, organizację pracy w firmach i działanie wielu instytucji. Widzimy w telewizji puste, włoskie ulice i służby sanitarne w uniformach. Widzimy, że sytuacja jest poważna. Nasz mechanizm samozacho-

wawczy, a każdy taki ma, powoduje, że mózg pracuje na najwyższych obrotach pod presją tego, żeby przetrwać. Część tych naszych zachowań to zachowania wrodzone – wytworzone w trakcie ewolucji. Logika, uspakajanie, racjonalne argumenty wobec nich nie działają. Z psychologicznego punktu widzenia to jest pozytywne.

Jak to pozytywne?

A tak właśnie. Często toczę dyskusję z lekarzami, którzy mówią, że noszenie masek nie ma sensu. Uważam, że ma sens... psychologiczny. A nawet, że jest to ważne dla wytworzenia poczucia bezpieczeństwa. W sytuacji zagrożenia, w ramach wrodzonych odruchów, istnieje potrzeba biologicznego stymulowania. Chodzi o to, że człowiek coś musi zrobić wobec niebezpieczeństwa, obojętne czy ono jest rzeczywiste, czy wyobrażone. Jeśli nic nie zrobi, to jego pierwotne mechanizmy psychobiologiczne zaczną działać przeciwko niemu. W okolicznościach poczucia bezradności może pojawić się depresja czy chęć popełnienia samobójstwa. Dlatego też w sytuacji zagrożenia ludzie podejmują różne działania – np. nadmiernie kupują, dużo mówią o zagrożeniu, a niektórzy po prostu noszą maski. To, z psychologicznego punktu widzenia, czynności, które mogą wpłynąć na zwiększenie poczucia bezpieczeństwa. Nosimy maskę i czujemy, że coś robimy, żeby odsunąć niebezpieczeństwo. Inna sprawa to to, czy rzeczywiście realnie odsuwamy zagrożenie. Warto też pamiętać, że jednym z najbardziej skutecznych remedium na lęk jest zadaniowe podejście do wszystkiego, co się z nim wiąże.

Pasażerowie zatrzymali pociąg, bo jechał w nim kichający turysta z Azji. Na uczelni w Gdańsku objęto kwarentanną grupę studentów, bo się okazało, że jest wśród nich dziewczyna, która wróciła z Włoch i gorączkuje. Później okazało się, że studentka w ogóle nie jest chora. Uczelnia wydała oświadczenie, w którym napisała, że zdarzenie było wynikiem paniki. Jak



W sobotni wieczór najbardziej oblegane miejsca w Warszawie były puste.

pan to zinterpretuje? Czy to już panika?

Panika to bezrefleksyjny system zachowań i reakcji. Ludzie robią to, co robią inni ludzie w jakiejś sytuacji i często jest to działanie irracjonalne. Ten system charakteryzuje się poczuciem lęku i zagrożenia. Kluczową rolę odgrywa tu dwie tendencje. Pierwsza to walczyć o coś, a druga – uciekać. Gdy ludzie zatrzymują pociąg i każą wysiąść turyście z Azji, to znaczy, że ten pierwotny mechanizm odruchów tu zadziałał. Robią to po to, aby obniżyć swój lęk, ale też żeby zaspokoić potrzebę działania, jaka w sytuacji zagrożenia zawsze się pojawia. Wiele osób nie ma na to wpływu, bo lęk uryta do takiej rangi, że blokuje „dopływ” do mózgu informacji racjonalnych. To jest myślenie emocjonalne, które też oczywiście jest myśleniem, ale jest ono pozbawione adekwatnego oglądu rzeczywistości. Niektórzy reagują na rzeczywistość nieprawdźliwą, zakrzywioną swoim stanem emocjonalnym. Trudno te reakcje wyeliminować.

W Australii klientki sklepu pobiły się o papier toaletowy. Ludzie, również w Polsce, robią ogromne zapasy żywnościowe. Zgodnie z tym, co pan mówi, my nie tyle boimy się, że nie będziemy mieli co jeść czy że zabraknie nam środków higienicznych. My nie chcemy być bezsilni wobec wirusa i chcemy cokolwiek zrobić.

Tak. Badacze mówią, że w tym zakresie gołębie i szczury są mądrzejsze od ludzi. Przeprowadzono pewien ek-

speryment. Nie było w nim zagrożenia, ale element wycieknięcia, który można odnieść do sytuacji z koronawirusem – wszyscy teraz czekamy i zastanawiamy się, czy zachorowań będzie więcej, kiedy zachorowania się skończą itd... Zarówno ludziom, gołębiom i szczurom podawano kolorowe sygnały świetlne, które były ułożone przypadkowo. Konieczne było tu również naciśnięcie dźwigni. Szczury, ptaki i ludzie od czasu do czasu otrzymywały nagrody. Ludzie po pierwszych kilku próbach kombinowali, zastanawiali się, jaki zestaw kolorów będzie oznaczał nagrodę i kiedy najbardziej korzystnie nacisnąć dźwignię. Ptaki i szczury szybko nauczyły się, że nie należy naciskać dźwigni, bo sygnały świetlne są przypadkowe, po jakimś czasie i tak podana zostanie nagroda. Tylko człowiek przez całe badanie był aktywny umysłowo, martwił się i denerwował. Ten eksperyment pokazuje, że istnieje w człowieku autentyczna potrzeba działania w sensie psychicznym i fizycznym. Kiedy do eksperymentu wprowadzono element zagrożenia, czyli silny, nieprzyjemny dźwięk, to ptaki i szczury przeczekiwały go. A ludzie przyspieszali aktywność myślową jeszcze bardziej, zwiększając tym samym poczucie zagrożenia. Zastanawiali się, co jeszcze będzie w tym eksperymencie, co ich czeka, co ci badacze jeszcze wymyślą. Mówili: być może będą inne bodźce, może oprócz dźwięków będzie polewanie wodą? Ci ludzie wymyślali różne rzeczy i coraz bardziej się obawiali. Ludzie po prostu muszą coś zrobić. A w sytuacji, w której dominu-

je myślenie zagrożeniowe, jest już tylko krok do paniki.

Wobec koronawirusa jesteśmy tak naprawdę bezsilni. Nie ma na razie szczepionki, wirusa mogą zdezaktywować właściwie tylko siły natury. Jak żyć w tej sytuacji bezsilności, jak nie wpaść w panikę, nie zwariować?

Dużo mówi się o myciu rąk. Dziwię się, dlaczego jest tak mało informacji na temat poprawy odporności fizycznej i psychicznej. Możemy przecież robić różne rzeczy, żeby odporność zwiększyć. Istnieje słynna zasada Dobry SOS, czyli sen, odżywianie, spacer. Może ona nam pomóc w obecnej sytuacji. W psychologii istnieje prawo Yerkesa-Dodsona, które mówi, że każdy z nas ma swój punkt „O”. To taki stan, który nazywam „ooo, dłużej już tego nie zniosę”. Chodzi o to, że każdy ma swoje optimum, jeśli chodzi o stan napięcia emocjonalnego. Dowiedziono, że kiedy się mało boimy, to gorzej funkcjonujemy. Kiedy zaczynamy się bać, to funkcjonujemy lepiej. Każdy ma w tym swój poziom optimum, kiedy funkcjonuje najlepiej. Ale czasami boimy się za bardzo, przekraczamy optymalny poziom i zadania wykonujemy dużo gorzej. Przekroczenie optimum oznacza uruchomienie naturalnych odruchów psychofizjologicznych, związanych z nadmiernym pobudzeniem i emocjami. Wówczas odporność w sensie fizjologicznym spada. To dlatego, gdy ludzie bardzo się zdenerwują mają zawały, nadciśnienie czy inne objawy chorobowe. Potrzeba działa-

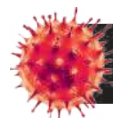
nia utrzymuje człowieka w pozytywnym obszarze punktu optimum. Chodzi jednak o to, żeby go nie przekroczyć. Jeśli to się stanie, to emocje przekładają się na autodestrukcyjne mechanizmy – one nas po prostu niszczą od środka. Musimy robić wszystko, żeby tego optimum nie przekroczyć.

Czyli może być tak, że jeśli nas nie wykończy koronawirus, to wykończy nas lęk przed nim?

Nie sądzę, aby sytuacja rozwinęła się aż tak dramatycznie. Najbardziej zagrożoną grupą są osoby starsze i nie chodzi tylko o to, że ich organizmy są zużyte. Ich mechanizm radzenia sobie ze stresem jest słabszy. Oni mają świadomość, że koronawirus może być dla nich bardziej zagrażający i mogą bardziej się go bać. To nie jest prawda, że ci ludzie łatwiej radzą sobie z zagrożeniem związanym z wirusem, bo są starsi, bo mają bliżej do śmierci i mówią, że są do niej przygotowani. Oni często skrywają lęk. Bo nikt do końca nie jest przygotowany na śmierć i każdy jej się obawia. Nadmierny lęk u osób starszych może powodować, że ich mechanizmy odpornościowe są słabsze, dochodzi do przekraczania tego optimum. W związku z tym mogą oni w większym stopniu ulegać inwazji wirusa. Trzeba to podkreślić: wiek biologiczny nie u każdego powoduje, że organizm jest słabszy. Wiele osób w wieku senioralnym po prostu bardziej się boi i stresuje, a to przekłada się na gorszą odporność i gorsze radzenie sobie z chorobami. Twierdzenie, że jeśli ktoś ma już te 70 lat, to musi chorować, jest wadliwe, nie zawsze odpowiada prawdzie.

Jakie negatywne zjawiska społeczne może wywołać epidemia? Nasilenie się teorii spiskowych i tendencji rasistowskich?

Niektórzy zaczęli się witać łokciami, co wywołuje uśmiech. Instruktaż poprawy działy jeden z ministrów. Uważam, że to dobrze, bo dystans i podejście żartobliwe obniża napięcie związane z poczuciem zagrożenia. Nie sądzę, żeby pojawiły się jakieś po-



ważne perturbacje społeczne. Możliwe są różne zachowania dewiacyjne. Żyjemy w epoce deformacji np. osobowościowych, relacji, związków. Deformanci w sytuacji zagrożenia mogą produkować nowe zachowania, ale nie sądzę, żeby one w sposób radykalny zmieniły nasze życie. Do takich deformacji zaliczam nienasyconą chciwość biznesową, bo trudno nazwać inaczej skok cen np. masek chirurgicznych z kilkudziesięciu groszy do 5-10 złotych za jedną sztukę. Z drugiej strony mamy też zjawisko piorunującego tempa rozchodzenia się plotek, jak w przypadku informacji, że będą odgórnie zamykane sklepy. Skutki tego wszyscy widzimy.

A czy coś pozytywnego może dać koronawirus?

O tak, ludzie wreszcie nauką się dokładnie myć ręce! (śmiech). Ale widzę też inne pozytywne aspekty. Na przykład możemy nauczyć się tego, że w pewnych sytuacjach trzeba podporządkować się pewnym regułom, a więc stosujemy się do dyscypliny społecznej. Wprowadzenie kwarantanny w związku z wirusem najczęściej nie wzbudza powszechnego protestu, poza jakimiś pojedynczymi przypadkami. Myślę tu o tym słynnym wyjściu

po bułki osoby objętej kwarantanną. Narasta solidarność i odżywa ponownie społeczny respekt dla innych, szczególnie seniorów. Uczymy się, że w imię wspólnego dobra trzeba zgodzić się na pewne niewygody w stanie wyjątkowym, na przykład na zawieszenie działalności szkół, uczelni, instytucji kultury. To jakby naturalny społeczny proces hamulcowy wobec rozbuchanych przez ostatnie dwie dekady postaw wypełnionych w wielu narcystycznym egocentryzmem. Ludzie uczą się społecznej dyscypliny dla dobra własnego, ale i wspólnego. Mój przyjaciel obchodził rocznicę ślubu i dwie godziny przed uroczystym obiadem okazało się, że ma na nim być osoba, która przyleciała ostatnim samolotem z Mediolanu. Ta dziewczyna nie miała objawów chorobowych, została zbadana przez służby. Jednak podjęto działania i wywarto presję, aby na tym obiedzie ta dziewczyna się jednak nie pojawiła dla bezpieczeństwa innych ludzi.

Ktoś mógłby powiedzieć, że skoro ta dziewczyna nie miała objawów choroby, to presja, która została na niej wywarta, jest zachowaniem przesadnym. Gdzie przebiega granica między

racjonalną ostrożnością a nieracjonalną przesadą?

Trzeba na chłodno podporządkować się wytycznym służb sanitarnych. I tylko tyle. A one przecież zalecają ostrożność w stosunku do osób, które wróciły z obszarów występowania wirusa. Jeśli będziemy interpretować, zastanawiać się, rozmyślać, to będziemy ludźmi „głupszymi” od gołębi i szczurów z eksperymentu, o którym mówiłem.

Jak pan oceni komunikowanie rządu, służb i mediów na temat epidemii? Niektórzy uważają, że mamy nadmiar informacji, który może prowadzić do dezinformacji.

Też uważam, że jest nadmiar informacji. To zrozumiałe, że mediom zależy na tym, aby jak najwięcej mówić o koronawirusie. Czasem do informacji dodają pieprzu, żeby treści bardziej przyciągały odbiorców. Przy wprowadzeniu stanu wyjątkowego w kraju powagę tej decyzji musiały podkreślić wystąpienia członków rządu i między innymi wojewodów. Generalnie jednak nie ilość, a jakość i forma informacji jest odpowiedzialna za ich skuteczność.

Pojawiła się atmosfera wyczekiwania najpierw na pierwszego chorego, a potem na kolejnych.

Tak, takie wyczekiwanie też poczułem. Natomiast zaobserwowałem coś innego. Rzadko kiedy w przeszłości rządzący tak chętnie i tak często udzielali informacji na tematy kryzysowe. Obecnie minister zdrowia Łukasz Szumowski przekazuje główne informacje na temat koronawirusa na konferencjach, których jest w ciągu dnia nawet kilka. Dawniej takie informacje przekazywali rzecznicy ministerstwa. Teraz wypowiada się minister. Według mnie to jest wykorzystywanie zaistniałej sytuacji do tego, żeby popularyzować postacie z najwyższych pięt zarządzenia. Mówi się, że są jakieś gremia, które pracują nad walką z koronawirusem, ale przecież my ich nie widzimy. Odnoszę wrażenie, jakby ta walka z wirusem i komunikowanie na jej temat było sterowane ręcznie. Bardziej uspokajająco działają opinie ekspertów niż polityków. A obecnie widać tylko politycznych superliderów i supergwiazdy, a więc premiera, prezydenta, ministra zdrowia. Dobrze, że są informacje na temat choroby. Ale nie jestem przekonany, czy musimy o kolejnych przypadkach zachorowań dowiadywać się z tak dużych częstotliwości. Wystarczyłyby raporty przedstawiane przez rząd jeden lub dwa razy

dziennie. Zbyt dużo informacji może prowadzić do narastania ekscytacji. A to może mieć skutek odwrotny: zamiast uspokojenia, może dojść do podsycenia lęku społecznego.

Gdyby akurat nie prowadzono kampanii wyborczej, to może częstotliwość wystąpień byłaby inna.

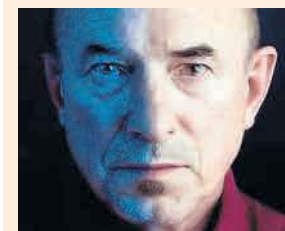
No właśnie, też mam takie podejrzenia. Nie oszukujmy się, to jasne, że politycy ten temat wykorzystują.

I nie tylko oni. Już pojawiły się osoby, które próbują zarobić na koronawirusie. W internecie znajdziemy bez trudu reklamy specyfików, które rzekomo leczą z wirusa. Właściciel jednego z dużych serwisów społecznościowych zapowiedział usuwanie takich reklam oraz wszelkich materiałów szerzących panikę.

Sytuacja, którą mamy teraz, sprzyja pojawianiu się osób, które chcą na niej zarobić. Na jeden z wydziałów pewnej uczelni medycznej w Polsce sprowadzono 5 tys. masek, po dwóch godzinach okazało się, że zginęło 3 tys. Następnego dnia studenci, którzy szli na zajęcia do pro-sektorium, gdzie maski są wy-magane, mogli je sobie kupić za 10 zł, czyli dużo drożej niż

normalnie one kosztują. Dla mnie to wstrząsająca sytuacja, bo sprzedaż prowadzili również studenci medycyny, którzy w przyszłości będą lekarzami. To pokazuje ich zmerkantyliзовany stosunek do zagrożenia i tego, co nazywamy ideą bezwarunkowej pomocy. Takie zachowania niestety występują i ich nie wyeliminujemy. Możemy co najwyżej nie kupować od takich sprzedawców i nie kontaktować się z nimi. Naprawdę nie chciałbym utrzymywać znajomości z takimi ludźmi. © P

CV



FOT. M. AT. PRASOWE

LESZEK MELIBRUDA

Psycholog społeczny i psycholog biznesu. Autor wielu publikacji naukowych. Od 2014 do 2017 roku visiting professor Center for Advanced Studies (wykładowca psychologii dla doktorantów Politechniki Warszawskiej).

REKLAMA

009545112

By móc zostać w domu

Dzisiaj pozostanie w domu i unikanie większych skupisk ludzkich ma kolosalne znaczenie dla nas wszystkich. Co jednak, gdy trzeba załatwić sprawę w urzędzie czy wybrać się do przychodni po receptę? Z pomocą przychodzą usługi dostępne drogą elektroniczną, które powstały m.in. przy udziale Funduszy Europejskich (program Polska Cyfrowa). Dowiedz się, jak z nich skorzystać, by móc zostać w domu – dla bezpieczeństwa swojego i innych.

Jak szybko i bezpiecznie sprawdzić informację o stanie zdrowia swoim, dzieci czy osobą, która Cię do tego upoważniła? Skorzystaj z Internetowego Konta Pacjenta (IKP). Znajdziesz na nim historię wizyt lekarskich, informacje o pomocy, jakiej udzielono Tobie czy Twoim bliskim, o wystawionych skierowaniach oraz receptach. Co szczególnie istotne – za pomocą IKP możesz załatwić online różne sprawy związane z opieką zdrowotną – przede wszystkim odebrać e-receptę. Możesz też upoważnić bliskich do zrobienia tego w Twoim imieniu.

e-recepta – jak z niej skorzystać?

Internetowe Konto Pacjenta to nie tylko natychmiastowy wgląd do informacji medycznych. To przede wszystkim e-recepta, czyli możliwość odbierania recept bez wizyt w gabinecie. Jeżeli np. chorujesz przewlekle lub przyjmujesz leki na stałe, możesz poprosić lekarza lub położną o wystawienie recepty zdalnie, np. w trakcie konsultacji telefonicznej.

Jak działa e-recepta w praktyce? Czterocyfrowy kod zastępuje papierową re-

ceptę. Leki odbiera się w aptece po podaniu kodu (otrzymanego e-mailem lub SMS-em) oraz swojego numeru PESEL. I już! W przypadku e-maila zamiast num-

ru PESEL można okazać farmaceutce (na ekranie smartfona) kod kreskowy, który także służy identyfikacji pacjenta. Ponadto każda, również papierowa recepta ma teraz swoją postać elektroniczną na Internetowym Koncie Pacjenta. To duża wygoda. W przypadku zgubienia oryginału, można po prostu wydrukować kopię recepty i uniknąć

odwiedzin w przychodni. Poza tym na swoim koncie w każdej chwili możesz sprawdzić chociażby dawkowanie leku.

Co ważne, e-receptę możesz odebrać w imieniu bliskiej osoby, o ile Cię do tego upoważni. Stajesz się wówczas jej pełnomocnikiem w takim czasie i zakresie, w jakim ona to określi. Można to zrobić z domu, za pośrednictwem IKP. Jedynym warunkiem jest to, byście i Ty, i osoba, która Cię upoważnia, mieli założone konta.

Adresy stron internetowych – zawierających szczegóły tej i innych opisanych

tu e-usług – wymienione są w tabeli pod tekstem.

Profil Zaufany – nie trzeba iść do urzędu

Można go założyć w uprawnionych placówkach albo przez Internet. Czym jest Profil Zaufany? To cyfrowy odpowiednik dowodu osobistego. Służy potwierdzeniu Twojej tożsamości, gdy korzystasz z internetowych usług podmiotów publicznych (jak np. e-recepta). Umożliwia sprawne załatwianie urzędowych spraw bez wychodzenia z domu.

Na przykład, korzystając z portalu PUE ZUS, możesz sprawdzić swoje zwolnienie lekarskie, informacje o stanie konta ubezpieczeniowego albo wysłać wniosek, np. o zasiłek opiekuńczy. Wszystko zdalnie.

Za pośrednictwem Profilu Zaufanego załatwisz wiele formalności, których, mimo trudnej sytuacji epidemiologicznej, nie można odkładać na później. Możesz np. zgłosić urodzenie się dziecka do urzędu stanu cywilnego, wystąpić z wnioskiem o wydanie nowego dowodu osobistego, gdy zgubisz stary, czy złożyć odwołanie od decyzji administracyjnej. Online wystawiane są odpowiednie pisma, wnioski, zgłoszenia czy odpisy aktów stanu cywilnego. Sprawny, cyfrowy przepływ tego rodzaju dokumentów umożliwia niezwykle przydatna platforma ePUAP (elek-

troniczna Platforma Usług Administracji Publicznej).

Pismo ogólne – dla spraw nieobjętych osobnym formularzem

A co, jeśli kwestia, z którą chcesz zwrócić się do urzędu jest nietypowa i nie ma na nią specjalnie stworzonego, osobnego formularza? Do dyspozycji jest tak zwane Pismo ogólne. Usługa umożliwia złożenie przez Internet podania, wniosku, skargi czy zażalenia. Do wybranego urzędu czy instytucji

(mających elektroniczną skrzynkę podawczą na platformie ePUAP) można zwrócić się tą drogą także z pytaniem lub żądaniem. To nie jest trudne. Postępując zgodnie z zamieszczonymi na stronie wskazówkami, należy uzupełnić prosty formularz i wysłać go na elektroniczną skrzynkę podawczą. Możliwe jest też dodanie stosownych załączników w wersji elektronicznej. Po chwili, pocztą zwrotną, przychodzi urzędowe poświadczenie przedłożenia pisma. Pozostaje już tylko zaczekać na odpowiedź. ■

UWAGA!

Elektronicznie rozliczyć możesz również PIT. Także i tę e-usługę wsparł program Polska Cyfrowa. Więcej informacji na: podatki.gov.pl

Więcej na temat e-usług znajdziesz na:

e-recepta: www.pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta/erecepta

Profil Zaufany: www.gov.pl/web/gov/zaloz-profil-zaufany

PUE ZUS: www.zus.pl/portal/logowanie.npi

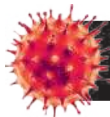
ePUAP: www.gov.pl/web/gov/zalatwiaj-sprawy-urzedowe-przez-internet-na-epuap

Pismo ogólne: www.gov.pl/web/gov/wyslij-pismo-ogolne

Jeżeli masz pytanie dotyczące Funduszy Europejskich, możesz również zadać je zdalnie. Skontaktuj się mailowo lub telefonicznie z Punktem Informacyjnym Funduszy Europejskich. Więcej informacji na: pife.gov.pl

Kampania współfinansowana z Funduszu Spójności Unii Europejskiej





Koronawirus? Zdrowy rozsądek to najtańsza i skuteczna profilaktyka

Andrzej Ples
a.ples@nowiny24.pl



Rozmowa

Każde działanie, które ma ograniczyć rozprzestrzenianie wirusa, czy to izolacja, czy kwarantanna, czy edukacja, ma sens - mówi lekarz Janusz Kaliszczyk, specjalista chorób zakaźnych, epidemiolog i pediatra.

Czym jest wirus? Dla wielu to to samo, co bakteria.

Takie rzeczy, dla naszego bezpieczeństwa, powinno się tłumaczyć już na etapie edukacji szkolnej. Wirusy są zupełnie z innego świata, z pogranicza świata ożywionego i nieożywionego, w przeciwieństwie do większości bakterii nie poddają się leczeniu antybiotykami, są patogenami niewrażliwymi na antybiotyki. Nie mamy, przynajmniej jeszcze, leku skutecznego przeciwko koronawirusowi. Są doniesienia, że leki, stosowane przy innych wirusach, być może będą skuteczne, ale nie mamy opracowanych terapii przeciwko niemu. A skoro tak, to grype i choroby odwirusowe trzeba po prostu przechorować, zwalczyć przy pomocy własnego systemu odpornościowego.

I to podstawowy problem w walce z epidemią?

Problem polega może nie na samej chorobie, tylko na tym, jak sobie z nią może poradzić nasz organizm. Jeśli jest młody i wydolny, to wirus wielkiego uszczerbku na organizmie nie zostawi. Jeśli jednak jest obciążony innymi dolegliwościami, szczególnie przewlekłymi chorobami płuc, układu krążenia, ktoś bierze sterydy lub inne leki hamujące odporność, to niestety to skutki mogą być fatalne. Choroba odwirusowa sama w sobie nie jest jakaś niezwykła, problemem są powikłania po niej. Dodatkowym problemem epidemicznym może być liczba zakażonych. Epidemiolodzy mówią: nie pytajmy, jaka będzie epidemia, tylko jakie będzie miała rozmiary. I to nie w przebiegu takiej choroby jest problem, ale w skali zjawiska.

Statystyki podkreślają, że to ludzie starsi są najbardziej narażeni na powikłania, pan wydajesz mówić, że nie w wieku pacjenta jest zagrożenie,

nie, a w poziomie odporności organizmu.

Dla dziewięćdziesięciolatka w doskonałym stanie zdrowia wirus będzie mniejszym zagrożeniem niż dla pięćdziesięciolatka obciążonego przewlekłymi schorzeniami układu oddechowego czy z dolegliwościami kardiologicznymi. A statystyki rzeczywiście podają, że wśród 100 tysięcy chorych zgony pacjentów poniżej 10 roku życia można policzyć na palcach. Ale w grupie powyżej 70. roku życia to więcej niż osiem procent przypadków śmiertelnych w wyniku powikłań. Są to statystyki chińskie, w Europie procent przypadków śmiertelnych jest znacząco niższy. Być może zawdzięczamy to sprawniejszemu systemowi ochrony zdrowia.

Radzimy sobie z grypą typu A i B, SARS nas ominął, ptasia grypa przstraszyła, ale nie bardzo dotknęła. Dlaczego COVID-19 jest taki niebezpieczny?

Bo ma wyjątkową zdolność przenoszenia się. On w swojej strukturze jest podobny do SARS czy MERS, w swojej zakaźności do wirusa grypy, choć należy do innej grupy wirusów. Jednak stopień przenoszenia się ma znacznie większy. Początkowo zalecano, by dla własnego bezpieczeństwa zachować odstęp metra od bliźniego, a według nowych obserwacji już nawet więcej. Toteż jedna osoba, wchodząca na halę produkcyjną, czy do supermarketu, może jednym kichnięciem narobić dużego bałaganu. Niebezpieczeństwo Covid polega jeszcze na tym, że początkowo może nie dawać objawów, nosiciel może nie gorączkować, sprawiać wrażenie zupełnie zdrowego.

Czy regularnie, corocznie szczepieni przeciwko grypie mają wyższą odporność wobec koronawirusa?

Inny wirus, inny przebieg schorzenia, choć skutki bardzo podobne. Stopień uszkodzenia tkanek płucnych w obu chorobach jest porównywalny. Prawdziwe nieszczęście jest wtedy, kiedy dotkną nas obie choroby. Możemy przezwalczyć grype, ale potem zarazić się wirusem w Wuhan. Albo odwrotnie. A tego nasz system odpornościowy może nie wytrzymać. Dlaczego warto się szczepić przeciwko grypie? Bo wtedy minimalizuje-



Janusz Kaliszczyk: Niebezpieczeństwo Covid polega też na tym, że początkowo może nie dawać objawów, nosiciel może sprawiać wrażenie zupełnie zdrowego

my ryzyko, że dotnie nas ta druga akurat dolegliwość. A jeśli nawet dotknie, to mniejsze jest ryzyko, że wirus zniszczy nam płuca. Szczepić się pomniejszamy zagrożenie, że dojdzie do nałożenia się tych wyniszczających dolegliwości. Tymczasem zaledwie 3 procent naszych rodaków pozwała się zaszczepić przeciwko grypie. A profilaktyka jest dużo tańsza niż jakiegokolwiek leczenia, szczepienia powinny wejść do kanonu naszych zachowań. Mnóstwo na ten temat zostało powiedziane, media co roku alarmują i nawiązują, służby medyczne prowadzą szkolenia, ale u nas każdy sam sobie jest lekarzem i wie swoje.

Jeśli ta rodząca się pandemia może mieć jakieś pozytywne, to chyba edukacyjne. I mobilizujące dla krajowego systemu ochrony zdrowia?

Epidemiolodzy mówią: nie pytajmy, jaka będzie epidemia, tylko - jakie będzie miała rozmiary

Akurat nas w Polsce zagrożenia epidemiczne traktowały do tej pory dosyć łagodnie. Jedna i druga grypa ledwie nas dotknęła, ebola przeszła kompletnie bokiem, denga gdzieś tam się pojawia, ale jeszcze nie jest poważnym zagrożeniem. To wszystko gdzieś wokół nas jest, ale jakoś nie potrafimy z tego wyciągnąć wniosków. Myślimy już dawno tego typu zagrożenia wpisali w wojewódzki plan przeciwepidemiczny, ale na jego realizację nigdy nie było ani czasu, ani środków, ani - być może - tak że woli. Na pewno poziom zainteresowania groźbą epidemii rośnie, kiedy mamy wzrost liczby zachorowań na grype, wraz z nim wzrasta tak zwana wyszczepialność. A kiedy zaczynamy czuć się bezpieczniej, czujność nam tępieje, o zagrożeniu zapominamy, a nawet nie potrafimy wyciągnąć długofalowych wniosków z doświadczeń. A przecież był czas, kiedy w szpitalach likwidowano oddziały zakaźne, redukowano liczbę lekarskich specjalizacji. Na zasadzie, że likwidujemy straż pożarną, bo dawno się nie paliło. A kiedy zaczyna się palić, to na organizację straży jest już za późno. Być może te-

goroczne doświadczenia czegoś nas nauczają.

Nawet ubiegłoroczna odra nie była dla nas żółtą kartką?

Obawiam się, że jeden rok, przy ograniczonych konsekwencjach epidemicznych, to wciąż za mało, żeby takie zagrożenia potraktowano poważnie. A tego rodzaju doświadczenia powinny nas mobilizować do stworzenia właściwej struktury ochrony przed zagrożeniem epidemicznym.

Co każdy z nas, nie oglądając się na publiczny system ochrony zdrowia, może zrobić, by zminimalizować ryzyko infekcji?

Trendy stał się jogging, w ogóle ruch na świeżym powietrzu, modne jest zdrowe odżywianie się i w ogóle zdrowy tryb życia, ale kiedy się pójdzie do galerii handlowej i poobserwuje się ludzi, wychodzących z toalety, to dojdziemy do wniosku, że tylko nie liczni myją ręce po. Jeśli nie myją w takich sytuacjach, to można postawić pytanie, czy w ogóle myją. Kwestia codziennej, podstawowej higieny to w naszym społeczeństwie wciąż jeszcze ugor niezaorany. Można w nieskończoność

ność tłumaczyć, ja należy kichać: w łokieć lub w rękaw, a nie na zewnątrz. A nie raz obserwowałem sytuację, kiedy do przychodni przyjdzie pani, stanie na środku i kichnie na całe pomieszczenie. Bo może szkoda jej trzydziestu groszy na chusteczkę. Zresztą przykładów na łamanie podstawowych zasad profilaktyki jest znacznie więcej. Powtarzam: nie pchać się w duże zgromadzenia, a w galeriach handlowych i supermarketach są tłumy ocierających się o siebie ludzi. Ktoś mi niedawno, jeszcze nim Włochy stały się strefą chronioną, z entuzjazmem mówił, że teraz w Alpy włoskie można pojechać na narty za jedną czwartą zwykłej ceny. Obawiam się, że chętni by się znaleźli.

Z jaką szczytową skalą zachorowań w Polsce powinniśmy się liczyć, biorąc pod uwagę dotychczasową progresję?

W przypadku epidemii wirusowej nie sposób tego przewidzieć. Możemy snuć prognozy, a rzeczywistość może wyglądać zupełnie inaczej. Ważne jest, że każde działanie, które ma ograniczyć rozprzestrzenianie wirusa, czy to izolacja, czy kwarantanna, czy edukacja - mają sens. Najtańszą i najskuteczniejszą metodą powstrzymania epidemii jest profilaktyka. Byłoby wszystko do zasad. A mamy przykłady, że niektórzy nie chcą rezygnować z wojaży, wybierają się na narty w tereny zagrożone. A zdrowy rozsądek to też forma profilaktyki. Tymczasem pomysły na izolowanie stref zagrożonych nie jest ostatnią zdobyczą nauk medycznych, tak radzono sobie z zarazą już od wieków. Wbrew pozorom nie jesteśmy chyba dostatecznie wyczuleni na zagrożenia epidemiczne, ostatnie nasze takie ciężkie doświadczenie w Polsce to epidemia czarnej ospy w 1963 roku, kiedy półtora tysiąca z nas zachorowało. I to było dla nas wszystkich duże wyzwanie. Od tego czasu czujność nam się mocno stępiła.

Media codziennymi doniesieniami budzą czujność, czy sięja panikę?

Problemu nie mogą nie zauważać, jeśli jednak w którejś gazecie czytam tytuł, że „Wirus wreszcie przerwał koronę”, to już nie jest budzenie czujności, a destrukcyjne podgrzewanie emocji.

Powstaje pakiet pomocowy dla firm. BGK wesprze polskich przedsiębiorców



Powstaje pakiet pomocowy dla firm. BGK wesprze polskich przedsiębiorców

Firmy, które przez koronawirusa zmagają się problemami, będą mogły już niebawem skorzystać ze specjalnych rozwiązań. Bank Gospodarstwa Krajowego pracuje nad uruchomieniem planu pomocowego dla polskich przedsiębiorców.

BGK aktywnie włączył się w wypracowanie systemowych rozwiązań, które pomogą przedsiębiorcom przetrwać w trudnym okresie spowodowanym przez koronawirusa. Część z nich pojawi się w przygotowywanej przez rząd specustawie.

- *Tarcza antykryzysowa to kompleksowy pakiet, który wesprze przedsiębiorców. Pojedyncze, nieskoordynowane rozwiązania nie przyniosłyby takich rezultatów jak holistyczne podejście, które przyjął rząd. Dużą rolę we wsparciu firm ma bank rozwoju - mówi Beata Daszyńska-Muzyczka, prezes BGK.*

Gwarancje de minimis na lepszych warunkach

We współpracy z resortami finansów i rozwoju BGK przygotował nowe, lepsze warunki w programie gwarancji de minimis. Polegają one na zwiększeniu maksymalnego zabezpieczenia z 60 proc. do 80 proc. kwoty kredytu (wartość gwarancji to maksymalnie 3,5 mln zł). Bank zrezygnował z po-

bierania prowizji za udzielenie gwarancji, która wcześniej wynosiła 0,5 proc., a okres kredytu obrotowego nią objętego wydłużył z 27 do 39 miesięcy. Ze zwiększonych gwarancji będzie mogła skorzystać każda firma sektora MŚP, która dotychczas spełniała kryteria określone w programie gwarancji de minimis, niezależnie od branży.

TARCZA ANTYKRYZYSOWA TO KOMPLEKSOWY PAKIEŃ, KTÓRY WESPRZE PRZEDSIĘBIORCÓW

Beata Daszyńska-Muzyczka

Wdrożenie tych zmian wymaga zaangażowania banków kredytujących, z którymi na bieżąco współpracuje BGK, choćby ze względu na dostosowanie parametrów w systemach IT. Bank Gospodarstwa Krajowego jest gotowy umożliwić dzięki tym zmianom dodatkową akcję kredytową na ok. 20 mld zł.

Co daje przedsiębiorcom program gwarancji de minimis?

Gwarancje de minimis ułatwiają zaciągnięcie kredytu obrotowego lub inwestycyjnego firmom z sektora MŚP. BGK tworzy i proponuje rozwiązania systemowe dla sektora bankowego. Już dziś gwa-



Beata Daszyńska-Muzyczka, prezes BGK

rancje de minimis umożliwiają bankom kredytującym zaakceptowanie wyższego ryzyka przy udzielaniu kredytu przedsiębiorcy.

- Gwarancje są skutecznym wsparciem finansowania mikro, małych i średnich firm. To zwłaszcza one cierpią na brak kapitału i zabezpieczenia, którego mogą użyć jako gwarancji spłaty swoich kredytów. Mikrofirmy, które często są biznesem rodzinnym, mogą uzyskać kredyt dzięki temu, że jego spłata jest zabezpieczona, przynajmniej częściowo, przez gwarancje de minimis - mówi Mateusz Walewski, główny

ekonomista Banku Gospodarstwa Krajowego.

Środki z kredytu obrotowego mogą być wykorzystane na bieżące finansowanie działalności gospodarczej, np. na zapłacenie faktur za zakupione towary i usługi czy uregulowanie podatków, składek ZUS i innych zobowiązań, jakie powstają w związku z prowadzoną działalnością gospodarczą. Możliwe jest także finansowanie celów rozwojowych przedsiębiorstwa. Przedsiębiorcy mogą także przeznaczyć kredyt z gwarancją na spłatę kredytu obrotowego lub inwestycyjnego

Fundusz Gwarancji Płynnościowych

Drugim rozwiązaniem jest utworzenie Funduszu Gwarancji Płynnościowych. To z tego funduszu udzielane mają być gwarancje dla średnich i dużych firm dotkniętych skutkami pandemii COVID-19.

Parametry tego rozwiązania są następujące:

- zabezpieczenie do 80 proc. kwoty kredytu
- tylko do nowych lub odnawianych kredytów
- kwota kredytu objętego gwarancją - do 250 mln zł

- kwota gwarancji - od 3,5 mln zł do 200 mln zł
- okres gwarancji - min. 12 mcy
- przeznaczenie kredytu - zapewnienie płynności finansowej

Z gwarancji będą mogły skorzystać firmy, które na 1 lutego 2020 nie miały zaległości w ZUS, US i banku kredytującym. Łączna wartość kredytów zabezpieczonych gwarancjami może wynieść ok. 100 mld zł, a gwarancje z Funduszu Gwarancji Płynnościowych mają być udzielane do końca 2020 roku, z opcją wydłużenia tego terminu stosownie do sytuacji gospodarczej.

System dopłat do oprocentowania kredytów

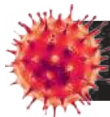
Kolejne rozwiązanie, nad którym pracuje BGK, to system dopłat do oprocentowania kredytów, których udziela przedsiębiorcom sektor bankowy. - Nie chcemy ograniczać branż ani wielkości firm, do których to wsparcie będziemy kierować. Najważniejsze jest dla nas to, jak możemy wspomóc firmy i sektor bankowy, aby banki mogły udzielać kredytów na lepszych warunkach poprzez mechanizm dopłaty do odsetek. Nie jesteśmy dzisiaj w stanie określić, jak koronawirus wpłynie na poszczególne branże czy firmy. Dlatego nie chcemy wprowadzać ograniczeń. Przygotowanie tego rozwiązania zajmie więcej czasu, ale wszystkie zaangażowane instytucje działają w trybie nadzwyczajnym - podkreśla prezes zarządu BGK Beata Daszyńska-Muzyczka.

Wsparcie z wykorzystaniem funduszy europejskich

Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej prowadzi zaawansowane rozmowy z Komisją Europejską w sprawie przesunięcia części środków z perspektywy finansowej 2014-2020 na wsparcie przedsiębiorstw, zwłaszcza mikrofirm.

BGK współpracuje z resortem i analizuje możliwości wprowadzenia zmian w obsługiwanych przez bank programach, np. pożyczki unijne, Fundusz Kredytu Technologicznego czy POIR.

Informacje o aktualnym wsparciu dla firm możesz sprawdzić na www.bgk.pl oraz www.biznes.gov.pl.



Nie mów, co dziecko powinno czuć. Jak rozmawiać o koronawirusie

Psychologia dzieci

Zamknięte szkoły, panika w sklepach, informacje o kolejnych zakażonych i ofiarach śmiertelnych - jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie, tłumaczy dr Magdalena Śniegulska, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Różnimy się między sobą i różnią się też nasze dzieci. Są takie, które w obecnej sytuacji czują pewne podekscytowanie, ciekawość, a nawet radość. W końcu nie trzeba chodzić do szkoły i tyle nowych ciekawych rzeczy dzieje się wokół. Są jednak i takie, które z dużym niepokojem i lękiem stale sprawdzają portale informacyjne, dopytują dorosłych, poszukują informacji o zagrożeniu. Jeszcze inne mówią: dość! Już nie mogą oglądać, słuchać, czytać i rozmawiać na temat zagrożenia koronawirusem. Wszystkie, nawet te szczęśliwe, z różnym natężeniem i częstotliwością odczuwają nieprzyjemne emocje. Ten strach, zupełnie zrozumiały w obecnej sytuacji, wymaga od rodziców szczególnego zaopiekowania się swoimi dziećmi” - wyjaśnia dr Magdalena Śniegulska, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?

Obserwujemy - siebie i nasze dzieci. Nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzimy sobie z zadaną rzeczywistością. Jakie jest nasze dziecko? Jak reaguje na tę sytuację, jak reaguje na nas? Czy dopytuje? Czy unika rozmów? Czy sądzi, że musi nas chronić i robi dobrą minę do złej gry? Czy może (przynajmniej na razie) wygląda na to, że sytuacja go nie przeciąża? A jak my się zachowujemy? Czy epidemia, zagrożenie jest stale obecne w naszych rozmowach? Czy nieustannie sprawdzam wiadomości? Czy może unikamy tematu i nie chcemy o tym rozmawiać? Jak nasza postawa działa na syna czy córkę?

Bądźmy gotowi do rozmowy - przygotujmy sobie zestaw 3-4 rzetelnych faktów, którymi możemy się podzielić z naszym dzieckiem. Czasem trzeba będzie powtórzyć je wielokrotnie - dzieci lubią upewniać się, że nie „ściemniamy” i wiemy, co mówimy. Bądźmy gotowi na konfrontację z fakenewsami („Tato, a Marcin powiedział...”). Nie warto jed-



Nie warto przekazywać dzieciom niesprawdzonych treści, niezliczonych supertajnych informacji, czy dramatycznych nowin - np. „Jest kolejna ofiara!”

nak przekazywać dzieciom niesprawdzonych treści, niezliczonych supertajnych informacji, czy dramatycznych nowin (np. „Jest kolejna ofiara!”). Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Jeśli sami jesteśmy kłębkiem nerwów i mimo szczerych chęci nie udaje się nam zachować spokoju, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę przeprowadzić? Może wujek ratownik, pielęgniarka, ciocia lekarka czy nauczycielka biologii? Ustalmy z nimi wcześniej, czego potrzebujemy i jak chcielibyśmy, aby taka rozmowa wyglądała. Dobrze jeśli jest to dla naszego dziecka bliska osoba, do której ma zaufanie, którą lubi. Mówmy szczerze „nie wiem”. „Ile to będzie trwało?”, „czy wszyscy zachorujemy?”. Takie pytania mogą szokować, złościć. Po pierwsze, zachęcam do tego, by cieszyć się, że dzieci traktują nas jako ważne źródło informacji, mają do nas zaufanie. Czasem możemy ostudzić różne niepokoje, jednak na niektóre pytania nie znamy przecież odpowiedzi. Nikt z nas nie wie, ile będzie trwała ta sytuacja. I o swojej niewiedzy warto szczerze mówić. Choć część rodziców/nauczycieli/opiekunów się tego

obawia, ta szczerść buduje zaufanie.

Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem - opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli nieopodzielnie nie zapanowały w naszej głowie (czytanie książek, oglądanie komedii, gry). Pytajmy, co im pomaga? Dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć swoimi pomysłami, z których i my możemy korzystać. Sprawdzimy też, czego potrzebują w tej sytuacji. Zastanówmy się, co możemy wspólnie zrobić, aby zachować dobry nastrój. Umówmy się na jakiś kod - sygnał, kiedy ktoś z członków rodziny poczuje, że ten smutek go dopada. Ustalmy, kiedy potrzebujemy samotności, a kiedy towarzystwa innych ludzi. Szczerze rozmawiajmy o tym, że i my dorośli przeżywamy trudne emocje, ale znamy sposoby, aby sobie

Musimy unikać słuchania własnych lęków. Nie da się tego unikać, ale nie podejmujemy decyzji pod wpływem emocji

z nimi radzić! W tych rozmowach ważne jest zachęcanie do tropienia lęków niewypowiedzianych - czasem to, co dzieci mają w głowie, jest dużo straszniejsze od rzeczywistości! Kiedy taki lęk ujrzy światło dzienne, traci na swojej mocy no i można się nim zaopiekować (to trochę jak z koszmarami sennymi). Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje.

Wskazujemy na czasowość pewnych ograniczeń czy rozwiązań - szczególnie dla nastolatków, obecna sytuacja może być bardzo trudna. Mogą mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczenie wolności. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokażmy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.

Bądźmy odpowiedzialni - ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową czy sąsiedzką. Nasze zachowania przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi. Nie oszukujmy - starajmy się być spokojni, nie panikujmy. Kiedy rozmawiamy o rzeczach

trudnych, ulegamy emocjom, a przytłacza nas na tym młody człowiek i zadaje pytanie, co się stało? Nie ucinajmy rozmów i nie twórzmy tajemnic, bo to jest pożywką do karmienia lęków. Ochłońmy i nawet jeśli nie od razu, to wyjaśnijmy dziecku, co się stało, czego było świadkiem.

Zadbajmy o potrzeby dzieci - nasi podopieczni, podobnie jak dorośli, potrzebują rozmowy z bliskimi kolegami czy koleżankami. Pamietajmy o nowych technologiach - to dobry moment, żeby z nich korzystać.

Uczmy się razem zdrowych nawyków, bądźmy wzorem do naśladowania. Pokażmy, jak myć ręce, jak zasłaniać usta, jak dbać o wypoczynek, odpowiedni sen i dobry nastrój. Rozmawiajmy o tym, co trudne, o zagrożeniach i co z nimi robić.

Zadbajmy o innych - a może w tej trudnej sytuacji spróbujemy zająć się czymś użytecznym? Może razem z dzieckiem wesprzemy słabszych, którzy potrzebują naszej pomocy?

Czego powinni unikać rodzice? Słuchania własnych lęków.

To nie są najlepsi doradcy. Pewnie nie da się tego zupełnie unik-

nać, ale przynajmniej nie podejmujemy ważnych decyzji pod wpływem silnych emocji. One na ogół utrudniają nam dostęp do racjonalnego działania. We „mgłę emocjonalnej” trudno bezpiecznie „wylądować”.

Utożsamianie własnych emocji z emocjami syna czy córki. Dzieci są odrębnymi istotami! Mogą się wprawdzie zachowywać dokładnie jak my, ale powód tego zachowania czy emocja, która za tym stoi, może być już zupełnie inna! Bądźmy więc wrażliwi na ich odrębność i nie zakładajmy z góry tej emocjonalnej syntonii.

Zmuszanie dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej sytuacji. To wprawdzie ważna dla nas wiedza, ale nie zawsze i nie dla każdego dostępna. Jeśli dziecko stawia opór - nie zmuszajmy! Przypominajmy, że jesteśmy, na tę rozmowę gotowi, ale czekamy na jego sygnał. Możemy też dopytać, czy jest coś, co ułatwiłoby taką rozmowę.

Mówienia: „Wszystko będzie okej”, jeśli sami w to nie wierzymy.

Sugerowania, co dziecko powinno czuć w podobnej sytuacji.

Składania obietnic, których nie możemy dotrzymać.

**UWAGA
CZYTELNIKU!**

KONIECZNIE PRZECZYTAJ TĘ WIADOMOŚĆ!

Problemy ze słuchem dopadły Ciebie lub Twoich bliskich?

Wspomóc odbudowę zdegenerowanych komórek słuchowych, poprawić wyłapywanie szeptów i głosów w tłumie bez pisków, gwizdów, trzasków czy zniwelować efekt tzw. „zatkałego ucha” - to teraz może być banał dla każdego. Brytyjski specjalista rzucił wyzwanie producentom wszelkiej maści środków i urządzeń do walki z tak ciężkimi do pokonania w dobie hałasu, postępującymi

problemami ze słuchem. Spec. Olivier Callum nie ma wątpliwości: **już po kilkudziesięciu dniach możliwa jest odczuwalna poprawa słuchu.** Opracował metodę, która **daje szansę na poprawę ostrości i dokładności słyszenia.** Mówi się, że w ciągu kilku tygodni metoda może wpłynąć na zniszczone komórki słuchowe i dawać szansę na słyszenie większego zakresu dźwięków (od najniższych po najwyższe).



JEŚLI WIĘC:

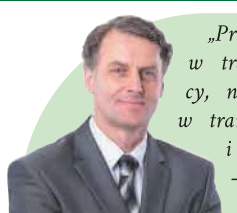
✓ **jesteś w wieku 39+**

✓ **masz problem ze słuchem**

✓ **jesteś obywatelem Polski**

✓ **Twój miesięczny dochód (emerytura, pensja, renta) nie przekracza 3000 zł...**

Koniecznik przeczytaj ten artykuł, ponieważ przysługuje Ci prawo do udziału w programie poprawy słuchu, który da Ci szansę wzmocnić dźwięki ważne, eliminując przy tym niechciany hałas. To dzięki niemu tylko w tym roku wiele tysięcy Polaków mieszkających na stałe w Londynie skorzystało z bezzwrotnej refundacji departamentu producenta ds. zapobiegania problemom ze słuchem. Najbardziej cenione czasopisma pisały o nim: „Wszyscy Ci, którym udało się przystąpić do programu, otrzymali prawdziwą szansę, by słyszeć lepiej, głośnie i wyraźniej. W zaledwie kilkanaście dni od daty wzięcia udziału w programie przeważająca część osób biorących w nim udział zadeklarowało:



**Spec. Olivier Callum,
twórca metody**

„Problemy ze słuchem w trakcie rozmów w pracy, na obiedzie rodzinnym, w tramwaju oraz szumienie i zaburzenia równowagi – te dolegliwości nie tylko utrudniają normalne życie, ale mogą być zapowiedzią

poważnych problemów z ogólnym funkcjonowaniem. Nie można ich lekceważyć, ponieważ jeśli zbagatelizujemy ten problem, grozi nam trwała utrata słuchu. Jak jednak poradzić sobie z trzaskami, piskami i poważnymi problemami ze słuchem, jeśli nie stać nas na kosztowne urządzenie albo drogie kuracje?

Jako odkrywca tej metody, a zarazem specjalista w zakresie słuchu z kilkunastoletnim stażem, mam dla Ciebie bardzo ważną wiadomość. **W ubiegłym roku zakończyłem testy nowej metody wspomagającej regenerację komórek słuchowych, która może pozwalać poprawić sprawność słuchową.** Nie ma zna-

czenia czy ubytek słuchu jest niewielki, czy całkiem spory. W każdym przypadku jest szansa na satysfakcjonujące rezultaty.

Geniusz tej nowej metody tkwi w specjalnej makro-molekularnej formule wspomagającej regenerację komórek słuchowych. W odróżnieniu od tymczasowych rozwiązań ma ona za zadanie inicjować proces odbudowy ucha wewnętrznego. Dzięki temu daje szansę **wspomagania odbudowy i zmuszania do właściwego działania komórek słuchowych odpowiedzialnych za rejestrowanie i odbieranie docierających do nas dźwięków.** Ponadto może wspomagać regenerację jego struktur nanokomórkowych, umożliwiając stopniowe poprawianie słuchu.

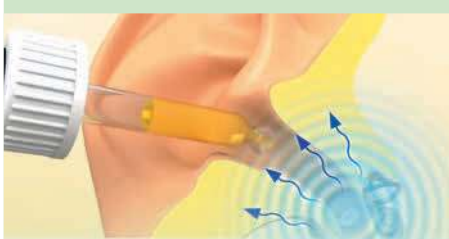
Nawet osoby korzystające z tej formuły krótko mogą słyszeć znacznie lepiej! Mój ojciec, zawodowy muzyk zaczął tracić słuch już po 30-stce. Przetestował różne metody, od najtańszych po najdroższe, korzystał z zabiegów świecowania, brał zastrzyki w bębenki, czyścił kanał słuchowy przy pomocy palczek... wszystko bez większego rezultatu... Masa pieniędzy wyrzucona w błoto, a efektów prawie ZERO! Kiedy zobaczyłem, jak chowa do piwnicy gramofon, którego już kompletnie nie słyszy, powiedziałem sobie: nie mogę tego tak zostawić.

Mojemu tacie jako pierwszemu podarowałem tę metodę. Nie wierzył, że cokolwiek może mu naprawdę pomóc. Tłumaczyłem mu, że ta metoda nie ma nic wspólnego z tradycyjnymi środkami wspomagającymi słuch. Nie można jej kupić w aptece i nie została stworzona do

nabijania kasy producentom. W końcu udało mi się go przekonać. Tę naturalną formułę stosował przez kilka tygodni. Kiedy zjawilem się ponownie, tata przywitał mnie uśmiechem. Powiedział, że bardzo mi dziękuje za pomoc w poprawie słuchu. Wyznał, że ma wrażenie, że słyszy jakby miał znowu 25-30 lat! W momencie pisania tej wiadomości **już tysiące Europejczyków przekonało się o alternatywie dla drogich i nieskutecznych sposobów radzenia sobie z niedosłuchem i mogą korzystać tylko z mojej metody, a spodziewam się, że ta liczba ciągle**

Masz szansę **w ciągu kilkudziesięciu dni dzięki naturalnej formule słyszeć wyraźniej mowę ludzką, dźwięk sprzętów audio-video, nadjeżdżający z oddali samochód, słowa wypowiedziane przez ekspedientkę w sklepie i księdza podczas kazania.** Masz dość, że nie rozumiesz, co mówią do Ciebie inni? Dzięki tej metodzie masz szansę słyszeć więcej, nawet osoby oddalone od Ciebie o kilkadziesiąt metrów. Naturalna formuła Calluma w sposób automatyczny i pozbawiony Twojego wysiłku może spowodować, że będziesz słyszeć wyraźniej, a niechciane szumy i trzaski w tle znacznie się zmniejszą. Działanie makro-molekularnej formuły ma za zadanie wzmacniać dźwięki ważne i eliminować zbędne. Już nie będą Ci straszne sąsiedzkie awantury, dyskusje ludzi w autobusie czy stukot talerzy podczas obiadu.

- ✓ **redukcję szumienia w uszach w stosunku do stanu sprzed rozpoczęcia programu,**
- ✓ **lepszą czystość i głośność rejestrowania dźwięków i mowy ludzkiej (także w tłumie)**
- ✓ **uwydatnienie dźwięków ważnych (wyciszenie zbędnego hałasu niechcianych odgłosów, jak chociażby zgiełk uliczny, stukot sztućców w restauracji, skrzypienie niedomkniętych drzwi, niepożądane trzaski słyszane w tle, gwar rozmów w tramwaju czy warkot starego silnika);**
- ✓ **lepsze zrozumienie tych, którzy mówią cicho, szybko bądź niewyraźnie,**
- ✓ **większą czytelność i głośność rejestrowanych dźwięków, w odległości wielu metrów od ich źródła,**
- ✓ **poprawę skuteczności podczas wyłapywania dźwięków stojąc tyłem do rozmówcy, słuchając radia, TV, płacąc za zakupy czy załatwiając sprawy urzędowe.”**



Już w kilkadziesiąt dni możesz poprawić słuch i zmniejszyć problemy z obieraniem dźwięków

ZAPISZ SIĘ DO:

Programu poprawy słuchu

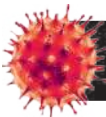
Skorzystaj z **BEZZWROTNEJ REFUNDACJI** departamentu producenta ds. zapobiegania problemom ze słuchem! **Zadzwoń do 23 marca 2020, a otrzymasz oryginalny produkt ze specjalną zniżką -73%.** Promocja obejmuje tylko 100 opakowań. **Nie zwlekaj!** Obowiązuje kolejność zgłoszeń.

Zadzwoń: 61 300 35 98

Od poniedziałku do niedzieli w godz. 8:00-20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

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





Anna Rokicka-Żuk
Martyna Jaros
Katarzyna Dębek

Poradnik

Ryzyko zakażenia SARS-CoV-2 można zminimalizować za pomocą odpowiednich kroków. Dzięki akcjom edukacyjnym i powszechnemu zainteresowaniu tematem epidemii coraz więcej osób pamięta o tym, że do najważniejszych działań prewencyjnych należą skrupulatna higiena dłoni, trzymanie ich z daleka od twarzy, stronięcie od osób z objawami infekcji, unikanie skupisk ludzi i zaniechanie podróży w rejonu świata o największej liczbie zachorowań.

W zapobieganiu rozprzestrzeniania się choroby ma pomóc dwutygodniowa „kwarantanna” wprowadzona w Polsce, obejmująca m.in. zamknięcie granic i zawieszenie zajęć dla dzieci i młodzieży, a także system ochrony sanitarną granic Polski. Wirus jest już jednak wśród nas i liczba osób zakażonych będzie rosła, dlatego należy robić wszystko, by zahamować jego przenoszenie się między mieszkańcami kraju.

Tymczasem ogólne wytyczne nt. profilaktyki zachorowania mogą nie wystarczyć. Zwracamy więc uwagę na szczegóły, które mogą zdecydować o zarażeniu, i proponujemy zmianę nawyków na bardziej bezpieczne.

Jak uchronić się przed koronawirusem? [Zalecenia WHO i GIS]

Koronawirusem można zarazić się od osoby, która nie wykazuje żadnych objawów choroby. Nie warto jednak wpadać w panikę - lepiej w świadomy sposób wprowadzić środki zaradcze. Należą do nich konkretne sposoby zachowania w określonych sytuacjach:

Witaj się na odległość - podawanie ręki, przytulanie się czy „cmokanie” w policzek należy zastąpić gestem na odległość lub tzw. „żółwikiem” na powitanie czy pożegnanie. To właśnie dłonie stanowią największy rezerwuar wirusów, które bezwiednie mogą być przeniesione do ust, nosa i oczu, a poprzez błony śluzowe wirus wnika bezpośrednio do organizmu.

Noś własny długopis - własnoręczny podpis należy składać w urzędzie, na poczcie, w banku, u listonosza czy kuriera. Oferowany wtedy długopis dla klientów jest zwykle dotykany przez wiele osób, dlatego najlepiej z niego nie korzystać.

Dobrze jest nosić przy sobie własny, jednak korzystając z niego go poza domem, warto pozostawić go w kieszeni kurtki lub torebce i nie używać w innych sytuacjach.

Obetnij paznokcie, usuń tipy - jednym z najmniej starannie mytych fragmentów dłoni są ich opuszki. Mając długie paznokcie trudno o skuteczną dezynfekcję tych obszarów. Można co prawda szorować je za pomocą przeznaczonych do tego szczoteczek, ale panie malujące własne lub doczepione paznokcie tego nie robią, ponieważ zniszczyłoby to lakier. W sytuacji zagrożenia zdrowia warto jednak zrezygnować z takiej ozdoby na rzecz krótkich paznokci. Warto też pamiętać, że lakiery zawierają rakotwórcze związki, które wchłaniają się do krwi, dlatego unikanie ich służy ogólnemu zdrowiu.

Przynieś do sklepu własny koszyk - chociaż w wielu sklepach obecnie stosuje się specjalne procedury sanitarne i regularnie dezynfekuje m.in. koszyki na zakupy, przeniesienie koronawirusa do organizmu ze skażonych powierzchni i przedmiotów w sklepie jest jak najbardziej realne. Dlatego po niezbędne produkty wybieraj się z własnym koszykiem, np. drucianym, wiklinowym czy materiałowym. Z koszyka sklepowego korzystaj, nosząc rękawiczki z cienkiej tkaniny lub tworzywa sztucznego. Nie wkładaj do niego produktów bez opakowań (np. warzyw), a także nie używaj do innych celów niż zakupy. W wiele produktów można też zaopatrzyć się za pośrednictwem sklepów internetowych.

Naciskaj kłamki przez papierowy ręcznik - droga kropelkowa to niejedyny sposób przenoszenia się koronawirusa. Można zarazić się nim również w publicznej toalecie, nawet w pracy. Dlatego przed skorzystaniem z niej umyj lub zdezynfekuj ręce za pomocą żelu antybakteryjnego działającego również na wirusy, po czym dotykaj kłamki WC przez papierowy ręcznik lub chusteczkę, a przed wyjściem ponownie odkaż dłonie. Z toalety wyjdź, łapiąc kłamki przez suchy kawałek papieru.

Noś rękawiczki w środkach komunikacji - do miejsc najbardziej skażonych drobnoustrojami należą środki komunikacji. Przyciski do otwierania drzwi, poręcze, uchwyty i siedzenia mogą być źródłem koronawirusa. Dlatego ogranicz ich dotykanie, a trzymając się podczas jazdy noś rękawiczki albo używaj chusteczek. O poręcze i drążki możesz też opierać się ramieniem lub przedramieniem, ale pod warunkiem, że masz na sobie ubranie z długim rękawem.

Posiłki jedz tylko w domu lub miejscach, gdzie możesz zadbać o higienę - jedząc poza domem ryzykujesz przypadkowe dotknięcie pożywienia brudną ręką czy sytuację, gdy przedostaną się na nie znajdujące się w powietrzu wirusy. Niezależnie od tego, czy masz domową kanapkę w papierze, sałatkę w pojemniku

jako posiłek potreningowy, kawę czy deser kupiony w kawiarni, jedz tylko tam, gdzie możesz zdezynfekować dłonie (a najlepiej również okoliczne powierzchnie) i unikać osób potencjalnie chorych.

Oddziel ubrania zewnętrzne od domowych - nawet jeśli nie siadasz w środkach komunikacji, unikasz miejsc publicznych i ludzi, wciąż istnieje możliwość, że na twoim ubraniu znajdują się wirusy. Dlatego po powrocie do domu zmieniaj wszystkie ubrania. Te, w których chodzisz poza nim, od razu pierz, najlepiej w temperaturze powyżej 60 stopni Celsjusza, a na pewno odizoluj od innych.

Wyrzucaj chusteczki od razu po użyciu - nasz klimat sprawia, że wiele osób musi wycierać nos przy zmianie temperatury, np. po wejściu z dworu do ciepłego pomieszczenia. Niezależnie od tego, w jakim celu używasz papierowej chusteczki do nosa, rób to tylko raz, zamiast np. chować ją do kieszeni. Dotknięta nieumytymi rękami, a później wykorzystana ponownie może przeniesić koronawirusa bezpośrednio do nosa, oczu lub ust!

Dezynfekuj blaty i stoły - do powierzchni często dotykanych przez innych ludzi należą stoły w miejscach publicznych. Jedząc na mieście, wypełniając na pocztę blankiety, korzystając z blatów w klubie fitness czy nawet stołów w pracowni kuchni ogranicz więc kontakt z nimi. Nie opieraj o blat dłoni, nie kładź jedzenia poza talerzem lub serwetką (zwłaszcza na wielorazowej tacy), a jeśli tylko możesz, zdezynfekuj powierzchnię odpowiednim preparatem w aerozolu.

Pal odpowiadzialnie - nie chcąc oczywiście do palenia papierosów, których dym powoduje stany zapalne w płucach i zwiększa ryzyko zainfekowania ich koronawirusem. Wiele osób korzysta jednak z zamiennika tytoniu, jakim są elektroniczne papierosy. Jego użytkownicy dotykają go jednak wielokrotnie w ciągu dnia, nie zwracając przy tym uwagi na higienę dłoni. Dlatego będąc poza domem należy szczególnie unikać ich kontaktu z ustnikiem urządzenia. Najlepiej często go odkażać, pamiętając o tym zwłaszcza po powrocie do domu. Jako że środki dezynfekujące są nieprzeznaczone do spożycia, ustnik należy przetrzeć później wodą lub spirytusem. E-papierosa najlepiej trzymać przy sobie i nigdzie nie kłaść.

Mycie rąk krok po kroku.

Mycie rąk jest znacznie potężniejszą i skuteczną bronią w walce z zarazkami, niż wiele osób zdaje sobie sprawę. Mycie rąk chroni przed infekcjami i chorobami powodowanymi przez tzw. brudne ręce. Dotykając dłońmi różnorodnych przedmiotów, drobnoustroje znajdujące się na nich przenoszą się częściowo na ręce. Każdego dnia



Przede wszystkim należy prawidłowo myć ręce - co najmniej przez 30 sekund - i nauczyć tego dzieci. Mydło uszkadza ochronną powłokę wirusa, zaś woda go spłukuje

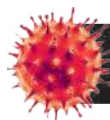
FOT. 123RF

Jak unikać zarażenia wirusem? Zmień codzienne nawyki



Nie korzystaj z koszy w sklepach. Można zabrać na zakupy swój koszyk lub torbę

FOT. 123RF



ciężko jest kontrolować to czego dotykamy, a także kto wcześniej ruszał danego przedmiotu i jakie zarazki się na nim znajdują. Możemy natomiast zadbać o prawidłową, częstą i skuteczną higienę dłoni! Mycie rąk ma ogromną moc i należy z niej korzystać.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca mycie dłoni, jako skuteczną metodę ochrony przed zakażeniem koronawirusem SARS-CoV-2. Aby higiena dłoni faktycznie zmniejszyła ryzyko zachorowania, istotna jest częstotliwość, dobór środka myjącego, czas mycia oraz precyzja ruchów.

Dlaczego jest takie ważne?

Mycie rąk chroni przed chorobami wynikającymi z tzw. brudnych rąk. Termin ten należy rozumieć w przenośni i w dosłownym znaczeniu. Brudne ręce to dłonie pokryte widocznym brudem (np. piachem, kurzem, smarem), oraz zarazkami, których nie da się dostrzec gołym okiem. Do chorób „brudnych rąk” zaliczane są: biegunka, zakażenia pokarmowe, wirusowe zapalenie wątroby typu A, grypa, Salmonelloza.

W ciągu dnia dotykamy rękoma mnóstwa rzeczy i powierzchni, które pokryte są niewidzialną warstwą bakterii, wirusów, grzybów oraz innych drobnoustrojów. Są to m.in. klamki drzwiowe, produkty spożywcze w sklepie, poręcze w środkach komunikacji miejskiej, kierownica samochodu, telefon, blaty stołów w lokalach gastronomicznych, przyciski do windy, klawisze bankomatu, myszka do komputera. Zarazki przekazujemy sobie również w bezpośrednich kontaktach

z innymi osobami. Poprzez wymianę pieniędzy podczas zakupów, grzeczne przywitanie się przez uścisk dłoni lub pocałunek w policzek bądź usta.

W wyniku kontaktu z zakażonymi powierzchniami znajdujące się na nich drobnoustroje przenoszą się na dłonie. Za ich pośrednictwem dostają się w okolice twarzy, ust i oczu. Każdego dnia dotykamy twarzy nawet kilkanaście razy w ciągu godziny, a wilgotne błony śluzowe to najłatwiejsze drogi zakażenia. Choć nie wszystkie patogeny są szkodliwe, lepiej zapobiegać niż leczyć potencjalne infekcje. Aby uniknąć ewentualnych chorób, można ograniczyć kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami, co jest mało realne w dzisiejszych czasach, lub zadbać o lepszą higienę dłoni. To właśnie mycie rąk powinno być priorytetem!

Mycie rąk: czym i w jaki sposób, aby było skuteczne?

Mycie rąk pozwala usunąć większość zarazków znajdujących się na powierzchni dłoni. Tym samym zmniejsza się ryzyko zakażenia, po kontakcie dłoni z twarzą. Do oczyszczania dłoni mamy do wyboru dwie możliwości, które różnią się skutecznością.

Mycie rąk za pomocą wody i zwykłego mydła (detergentu),

Jeśli czas mycia rąk wynosi 30 sekund, pozwala na pozbycie się 99 procent mikroorganizmów z powierzchni dłoni

oraz korzystanie z żeli antybakteryjnych, ale wyłącznie takich o wysokiej zawartości alkoholu etylowego w składzie (min. 60 proc.). Jeśli czas mycia rąk wynosi min. 30 sekund (można ćwiczyć z zegarkiem), pozwala na pozbycie się 99 procent mikroorganizmów z powierzchni dłoni. Zminimalizowanie liczby drobnoustrojów o 99 procent to całkiem sporo. Oznacza, że spośród 100 tysięcy zarazków na dłoni pozostało ich ok. tyś.

Drugą możliwością jest dezynfekcja dłoni za pomocą specjalistycznych płynów dezynfekujących, których skład oparty jest na przebadanych substancjach o działaniu biobójczym. Również w przypadku tej metody, mycie rąk powinno trwać minimum 30 sekund. Profesjonalne płyny do dezynfekcji pozwalają usunąć nawet 99,99 procent drobnoustrojów. Oznacza to, że z 100 tysięcy patogenów, pozostaje ich jedynie 10.

Mycie rąk: żel antybakteryjny, a płyn do dezynfekcji

Mycie rąk wodą z mydłem to tani i skuteczny sposób usuwania drobnoustrojów. Zdarzają się jednak sytuacje, gdy istnieje potrzeba umycia dłoni, natomiast nie ma możliwości skorzystania z toalety. W takich momentach, warto posłużyć się płynem do dezynfekcji, bądź żelem antybakteryjnym o dobrym składzie. Komfortowa forma i opakowanie tych produktów pozwalają zawsze mieć je przy sobie, a ponieważ nie wymagają użycia wody są bardzo praktyczne. Płyn do dezynfekcji to nie to samo,

co żel antybakteryjny z drogerii. Podstawową różnicą jest skuteczność obu preparatów. W przypadku żeli antybakteryjnych deklarowana skuteczność niszczenia drobnoustrojów sięga 90-99 procent, natomiast płyn do dezynfekcji pozwala pozbyć się nawet 99,99 procent zarazków. Z pozoru wartości



nie wiele się różni: jednak, żel antybakteryjny jest 100-krotnie mniej skuteczny, niż płyn do dezynfekcji.

Dobry żel antybakteryjny powinien zawierać alkohol etylowy (alkohol denat, etanol) w ilości minimum 60, a maksymalnie 70 procent. Takich wartości należy szukać na opakowaniu żelu antybakteryjnego. Drugim alkoholem jest izopropyl, czyli alkohol izopropylowy (propan-1-ol lub propan-2-ol). Ma on działanie bakteriobójcze i grzybobójcze. Jego zawartość w żelu nie musi być wysoka. Jego obecność zwiększa spektrum działania preparatu.

Płyny do dezynfekcji to wodne roztwory alkoholowe o działaniu biobójczym. Sku-

teczne preparaty o udowodnionym działaniu za pomocą badań klinicznymi, otrzymują pozwolenie wydawane przez Urząd Rejestracji Wyrobów Medycznych, Produktów Biobójczych i Produktów Leczniczych (lista płynów do dezynfekcji dostępna jest na stronie gis.gov.pl). Otrzymane upoważnienie zostaje nadane po przeprowadzeniu wnikliwych testów, które są ukierunkowane na poznanie właściwości biobójczych środka, w stosunku do konkretnych szczepów chorobotwórczych drobnoustrojów.

Kiedy szczególnie trzeba o to zadbać?

Mycie rąk i ich dezynfekcja pozwalają na usunięcie większości szkodliwych mikroorganizmów. Oprócz wyboru odpowiedniego środka myjącego, ważny jest także czas i częstotliwość procesu mycia rąk. Bez względu na wybrany preparat, aby uzyskać jego największą efektywność, dłonie trzeba oczyszczać minimum 30 sekund. Zalecana częstotliwość mycia rąk to 1 na godzinę.

Instrukcja krok po kroku

Mycie dłoni powinno być priorytetem każdego dnia. Preparaty dezynfekujące odznaczają się bardzo wysoką skutecznością działania, pod warunkiem właściwego z nich skorzystania. Mycie rąk, bez względu na użyty środek myjący musi trwać minimum 30 sekund. Korzystając z mydła w kostce, najpierw należy je opłukać pod bieżącą wodą z zalegających na jego powierzchni drobnoustrojów. Mycie rąk należy rozpocząć z moczenia dłoni, pobrania

środku myjącego i rozprowadzenia go poprzez pocieranie, po wewnętrznych częściach rąk. Następnie należy odczyścić grzbiety dłoni, a także przestrzęś między palcami. W dalszej kolejności myciu podlegają opuszki palców i kciuk. Preparat, należy rozprowadzić również na nadgarstkach.

Jeśli w trakcie mycia rąk zabraknie produktu, lub alkohol wyparował, należy dobrać porcję i kontynuować dezynfekcję dłoni. Mycie wszystkich fragmentów rąk, należy powtarzać do momentu, aż magicznie 30 sekund upłynie. Trzeba pamiętać, o osuszeniu dłoni za pomocą jednorazowego ręcznika papierowego, który po skorzystaniu, należy umieścić w koszu na odpady. Korzystając z dwuetapowego mycia rąk za pomocą wody z mydłem, a następnie żelu antybakteryjnego lub płynu dezynfekującego, drugi etap należy rozpocząć od suchych dłoni, aby nie rozcieńczać biobójczego środka.

Preparaty do dezynfekcji są oparte o alkohol, który jest substancją o działaniu przeciwdrobnoustrojowym, ale również silnie drażniącym. Pierwsze zastosowanie płynu do dezynfekcji jest testowe. Jeśli wystąpiło zaczerwienienie, skóra piecze i staje się podrażniona, to znaki, że preparat ma zbyt silne działanie. Dalsze kontynuowanie dezynfekcji dłoni z jego pomocą będzie powodować pogłębienie się problemu.

Powstałe rany na skórze to otwarte wrota dla mikroorganizmu. Jeśli produkt wysusza, powoduje łuszczenie i pękanie skóry, lepiej oczyszczać dłonie wodą z mydłem przez 30 sekund.

PRZEPISY

JAK ZROBIĆ DOMOWY PŁYN ANTYBAKTERYJNY? PRZEPIS

Żel antybakteryjny jest niezastąpiony w przypadku kiedy nie ma możliwości umycia rąk, a sytuacja tego wymaga. Płyn antybakteryjny ma właściwości dezynfekujące, sprawdzi się nie tylko w przypadku braku dostępu do wody i mydła, ale także świetnie umyje i zdezynfekuje takie miejsca w twoim domu jak klamki i kontakty. W sklepach jest wiele żeli i płynów antybakteryjnych do rąk. Taki produkt warto mieć przy sobie. Możemy także użyć go przy domowych porządkach. Ale po co kupować? Antybakteryjny żel do rąk można zrobić samemu!

ŻEL ANTYBAKTERYJNY DO RĄK - WERSJA EKOLOGICZNA

Większość żeli antybakteryjnych do rąk zawiera alkohol, który wysusza

dłonie. W sklepie nie dostaniemy produktu bez alkoholu, więc warto wykonać go samemu. To nie jest trudne, a będziemy mieli płyn antybakteryjny, ekologiczny i naturalny zawsze pod ręką. Do zrobienia żelu antybakteryjnego do rąk potrzebne będą: ¼ szklanki żelu aloesowego, 5 kropli eterycznego olejku kamforowego, 5 kropli eterycznego olejku eukaliptusowego, 15 kropli eterycznego olejku z drzewa herbacianego. Sposób przygotowania: Do szklanki wyciskamy żel aloesowy około ¼. Może to być gotowy kupiony w aptece lub żel wyciskany z liści aloesu. Następnie dodajemy 5 kropli olejku kamforowego, 5 kropli olejku eukaliptusowego oraz 15 kropli olejku herbacianego. Całość mieszamy i przelewamy do małej butelki. Tak przygotowany żel antybakteryjny możemy nosić zawsze przy sobie i używać w sytuacji kiedy nie mamy



dostępu do mydła i wody. Idealnie sprawdzi się także do delikatnych rąk dzieci. Ten płyn antybakteryjny jest równie wydajny co te wersje sklepowe. Jego skuteczność oparta jest na odkażających właściwościach olejków użytych do jego zrobienia. Olejek kamforowy jest antybakteryjny, oczyszcza skórę oraz używany jest do produkcji perfum. Dzięki niemu nasz żel antybakteryjny nie tylko odkaży, ale i będzie ładnie

pachniał. Olejek eukaliptusowy ma również moc odkażania i przy okazji piękny zapach. Natomiast olejek z drzewa herbacianego ma właściwości antyseptyczne. Jak zrobić domowy płyn antybakteryjny (wersja z alkoholem)? Taki płyn z powodzeniem możemy użyć nie tylko do dezynfekcji rąk, ale także do przecierania powierzchni takich jak kontakty, klamki i drzwi.

SPRAY ANTYBAKTERYJNY

Do zrobienia antybakteryjnego sprayu do dezynfekcji powierzchni oraz rąk potrzebujemy: 150 ml spirytusu, 10 kropli olejku lawendowego, 30 kropli olejku z drzewa herbacianego, Całość mieszamy i przelewamy do buteleczki. Jeżeli chcemy używać naszego specyfiku jako sprayu antybakteryjnego, to znajdziemy butelkę ze spryskiwaczem.

AROMATYCZNY DOMOWY ŻEL ANTYBAKTERYJNY

Taki domowy żel antybakteryjny warto zrobić samemu, schować do torebki lub saszetki i nosić zawsze przy sobie. Dobry żel antybakteryjny będzie również nawilżał i delikatnie natłuszczał skórę, zapobiegając jej przesuszaniu. Aby spełniał wszystkie te zadania musi być z odpowiednich składników. Do sporządzenia żelu antybakteryjnego do rąk

potrzebujemy: 1 łyżka alkoholu 1/2 łyżeczki gliceryny roślinnej (opcjonalnie), 1/4 szklanki żelu aloesowego, 10 kropli olejku eterycznego o zapachu cytrynowego, 10 kropli olejku eterycznego o zapachu drzewa herbacianego, Woda destylowana, Inne olejki eteryczne np. trawa cytrynowa, pomarańcza, lawenda lub mięta pieprzowa. Sposób przygotowania: Żel aloesowy należy wymieszać z alkoholem i gliceryną. Następnie dodajemy olejki: cytrynowy i z drzewa herbacianego oraz takie, które podobają nam się zapachy np. z trawy cytrynowej, pomarańczy czy lawendy. Dolewamy wodę destylowaną. Mieszamy i przelewamy nasz gotowy żel/płyn antybakteryjny do niewielkiej buteleczki z pompką. Taki żel można używać przez 3 miesiące. Przed każdym użyciem wstrząsnąć.

Vanessa Aleksander: Chcę żyć w zgodzie z sobą i swoimi wartościami

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl



Rozmowa

Vanessa Aleksander to jedna z najciekawszych aktorek młodego pokolenia. Oglądamy ją w popularnym serialu „Wojenne dziewczyny” i w filmie „Sala samobójców. Hejter”. Nam opowiada, jak poświęciła się, by zagrać u Jana Komasy.

Kiedy pierwsza część „Sali samobójców” weszła na ekrany kin w 2011 roku, miałas czternaście lat. Oglądałaś wówczas ten film?

Byłam wtedy w gimnazjum. To były moje początki marzeń o aktorstwie. Kiedy zobaczyłam ten film w kinie, zrobił na mnie piorunujące wrażenie. I w dużym stopniu zmotywował mnie do poznawania polskiego kina i partycypowania w nim w przyszłości. Byłam na „Sali samobójców” trzy razy, zaś na komputerze miałam zapisane „gify” z Kubą Gierszałem w roli Dominika. Uczciwie można więc powiedzieć, że byłam wielką fanką tego projektu.

Jak wypadło twoje bezpośrednie zetknięcie z Janem Komasą?

Spodziewałam się bardzo owocnej pracy, ale spotkanie z Jankiem przerosło moje oczekiwania. Okazał się on bardzo czułym i uważnym człowiekiem, a przez to również niesamowicie czujnym reżyserem. Wydaje mi się, że to jest ten czynnik, który determinuje jego wielkość. To, że jest bardzo wyczułony na ludzkie emocje. Nie jest też subiektywny. Nie stawia tezy, tylko zaprasza aktora i widza do dialogu. Spotkanie z nim było najcenniejszym doświadczeniem w mojej karierze.

Przygotowywałaś się do roli Gabi w „Hejterze” aż półtora roku. Na czym to polegało?

Od momentu, kiedy poinformowano nas o udziale w filmie, do wejścia na plan, miały minąć dwa miesiące. Ponieważ jednak były problemy z dofinansowaniem, zdjęcia ruszyły na dobre dopiero rok później. Bardzo długo żyliśmy z myślą, że będziemy

grać w „Hejterze”. Przez to też mieliśmy intensywny czas przygotowań: mnóstwo spotkań z Jankiem, wiele prób - i to nie, jak zazwyczaj, na ul. Chełmskiej, w naszym polskim Hollywood, ale w takich miejscach, w których moglibyśmy znaleźć naszych bohaterów. Szukaliśmy osób, które swoją energią, zachowaniem i sposobem poruszania się wpisywałyby się w to, co jest na papierze.

Jak oceniasz tak intensywne przygotowanie do roli? To ma sens?

W stu procentach. Życzyłabym sobie i innym aktorom, żebyśmy przed każdą pracą mieli możliwość tak intensywnych przygotowań. Poza dużą liczbą prób, mieliśmy też szansę wyjechać z Maćkiem we dwoje na Mazury, aby tam zbudować wspólną przeszłość naszych bohaterów. Dodatkowo miałam restrykcyjną dietę, z powodu której schudłam aż dziesięć kilo.

To miało wpływ na twoją grę?

Zdecydowanie. Śmiem twierdzić, że dieta była czynnikiem determinującym moją zmianę. Dzięki temu, że zmieniło się moje ciało, mózg otrzymał sygnał, że już nie jestem sobą, tylko Gabrysią. Moje ciało nie dostawało odpowiedniej ilości energii i ludzkie światło, które w sobie noszę, absolutnie przygasło. Jadłam bardzo mało, a waga spadała w zastraszającym tempie. Ze względu na symultanicznie wykonywaną pracę wzięłam się za odchudzanie dosyć późno i miałam tylko osiem tygodni na zrzućcie dziesięciu kilo. Była to więc dosyć intensywna dieta. Potem długo wracałam do siebie.

„Hejter” to też świat internetu. Ty czujesz się w nim niczym ryba w wodzie, jak większość dzisiejszych dwudziestolatków?

Przez to, że jestem młodą osobą, dojrzewałam wraz z rozwojem nowych technologii. Kiedy byłam w przedszkolu, internet był tylko na jednym komputerze w domu. I nawet nie był on tak fascynujący, jak możliwość pogrania w jakąś grę. (Śmiech) Natomiast potem wraz postępem technologicznym, doświadczałam kolejnych etapów rozwoju sieci - w tym



Vanessa Aleksander urodziła się w 1996 roku

i mediów społecznościowych. Odczułam więc to w codziennym życiu. Uważam, że internet jest wspaniałym narzędziem, ale może być też szkodliwy. Wniosek ten być może jest banalny, ale naprawdę uważam, że do sieci należy podchodzić w wyważony sposób.

Dotknął cię kiedyś internetowy hejt?

Nieraz. Początkowo to było dla mnie bolesne i zupełnie niezrozumiałe. Bardzo to przeżywałam. Dzięki wielu rozmowom z bliskimi uznałam jednak, że jedyne, co mogę zrobić w tej sytuacji, to po prostu mówić głośno o skali problemu i o szkodach, jakie hejt generuje. I oczywiście nie czytać komentarzy w necie. Nawet gdybym próbowała być w stu procentach perfekcyjna, to i tak zawsze znajdzie się ktoś, kto krzyknie, że brakuje mi tego i owego. Ja natomiast chcę żyć w zgodzie z sobą i swoimi wartościami, wierzyć, że postępuję słusznie i zwracać uwagę jedynie na konstruktywną krytykę ze strony osób, które naprawdę mnie znają i są w swojej ocenie uczciwe.

Podobno podczas zdjęć do „Hejtera” kręciłaś też serial „Wojenne dziewczyny”. Jak sobie z tym radziłaś?

Kostiumografki z „Wojennych dziewczyn” miały poważne wyzwanie: musiały co tydzień zwięzać moje ubrania i robić kolejne dziurki w paskach. I faktycznie jest to zauważalne w trzecim sezonie. Zwłaszcza widać to po mojej twarzy: najpierw jest bardziej okrągła, a potem szczuplejsza. Można się więc zorientować, które odcinki powstały w tym czasie co „Hejter”. Było to bardzo wymagające, bo gram jedną z trzech głównych ról w serialu. Liczba moich obowiązków i wyznaczonych dni zdjęciowych na planie była więc duża. Kiedy przyjmowałam 700-1000 kalorii dziennie i byłam na nogach od piątej rano do dziewiętnastej wieczorem, mój osłabiony organizm szybko dał o sobie znać. Kilka razy zasłabłam i trzeba było podłączyć mnie do kroplówki z witaminami.

Jak różnił się plan „Hejtera” od planu „Wojennych dziewczyn”?

Ciężko mówić o jakichkolwiek podobieństwach. Jedy-

nym wspólnym mianownikiem była obecność Danusi Stenki. (Śmiech) To był już trzeci sezon „Wojennych dziewczyn”, więc atmosfera na planie była wręcz rodzinna. Czułam się, jakbym wracała do bliskiej rodziny. Przeżyliśmy wspólnie ponad 240 dni zdjęciowych. To mnóstwo czasu. Było dużo śmiechu, uroniliśmy wspólnie łzy, przeżyliśmy jedną żałobę. Jesteśmy więc bardzo silną grupą. Znamy swoje mocne i słabe strony. Wszyscy z drużyny wiedzieli, że kręcę też „Hejtera” i bardzo mnie wspierali. Praca z Jankiem była wspaniała, ale bardzo trudna, bo musiałam dotrzeć do głębokich pokładów ciemności w sobie. Trudno było uniknąć tego, żeby ta historia nie bolała. Dlatego wszyscy mocno przeżyliśmy ten okres zdjęciowy.

Tematyka wojenna nie jest zbyt bliska kobietom. Co sprawiło, że zainteresowałaś się tym serialem i chciałaś w nim wystąpić?

To popkultura tak ukształtowała nasze myślenie. Tymczasem tak naprawdę kobiety były obecne w czasie wojny tak samo jak mężczyźni. Za każdym mężczyzną, który szedł na front, stała jakaś kobieta: matka, siostra, żona. I wiele z nich działało w podziemiu: było sanitariuszkami czy łączniczkami. Wtedy, kiedy my miałyśmy propozycję castingu do tego projektu, nie było w emisji żadnego innego polskiego serialu wojennego, poza „Czasem honoru”. „Wojenne dziewczyny” były do tego pierwszą okazją, do pokazania okupacji z kobiecej perspektywy i zmienienia postrzegania wojny przez publiczność. Ja jestem bardzo za kobietami i byłam zafascynowana tym serialem od pierwszych castingów. Dlatego szybko się związałam z moją bohaterką.

Nieco inną postacią jest prostytutka Mila w serialu „Belle Epoque”.

Mam duży fart do projektów kostiumowych. Ale to dobrze: bo mogę podróżować w czasie. (Śmiech) Takie seriale sprawiają, że mogę doświadczać czegoś, czego nigdy bym nie doświadczyła w codziennym życiu. Mila jest bardziej podobna do Ewki niż do mnie. W młodym wieku zdecydowała się na bycie prostytutką, ponieważ ra-

zem z matką i siostrą wylądowały na ulicy. Wtedy jednak było zupełnie inne myślenie o domach publicznych i inaczej traktowało się sprzedawanie swojego ciała. Zagraenie tej postaci stało się dla mnie okazją, by to zrozumieć. Dzięki temu przekroczyłam barierę, której prywatnie bym nie przekroczyła. Zawierzyłam jednak wrażliwości Mili i uwierzyłam w jej świat.

No właśnie: zagrałaś kilka odważnych scen w „Belle Epoque”. Jak sobie z tym dałaś radę?

To nie są łatwe sceny dla aktora i aktorki. Kiedy się wchodzi na plan, można się ukrywać za bohaterem. Obnażenie fizyczne było dla mnie jednak równoznaczne z obnażeniem psychicznym. Kiedy to się miało wydarzyć na planie, budził się we mnie duży lęk i dyskomfort. Tuż po podpisaniu umowy na „Belle Epoque” zadzwoniłam do zaprzyjaźnionego aktora Michała Czerneckiego, który pracował ze mną wtedy przy „Wojennych dziewczynach” i zawsze służył mi radą. Zapytałam go - już doświadczono go aktora - jak uzbroić się w dystans podczas grania scen erotycznych. On próbował mnie uspokoić - ale i tak był to dla mnie stres. Zrzućcie z siebie ubrań na planie zawsze się wiąże z wieloma obawami. Na szczęście zadbano o to, aby podczas kręcenia tych scen było na planie jak najmniej ludzi, tylko niezbędna ekipa. Dlatego przebiegło to w miarę bezkolizyjnie. Ale jest to naprawdę trudne.

Początkowo miałaś studiować architekturę w Londynie, ale ostatecznie zdecydowałaś się na aktorstwo. Co się stało?

To nie była decyzja podjęta spontanicznie. Ja od zawsze marzyłam o aktorstwie, o czym świadczy to, że od szóstej do drugiej klasy licealnej występowałam w dziecięco-młodzieżowym zespole Tintilo w Teatrze Rampa. Już na początku liceum szukałam agencji aktorskiej, by dalej zdobywać doświadczenie. Dlatego ta architektura była tylko takim planem B, który miał udowodnić środowisku, z którego się wywodzę i głównie mnie samej, że jestem w stanie wykonywać również ambitny zawód, jak moi koledzy z klasy czy rodzina. ©©

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl



Edyta Górniak Nie może wrócić do syna

Gwiazda poleciała w lutym do USA, aby wziąć udział w gali charytatywnej organizowanej przez Marcina Gortata. Potem postanowiła zostać na trochę za oceanem, by odpocząć. Planowała wrócić do Polski dopiero w połowie marca. Teraz epidemia koronawirusa sprawiła, że Górniak utknęła za oceanem. W Polsce został syn gwiazdy. - Edyta bardzo tęskni za Allanem. On jest teraz pod dobrą opieką jej rodziny, ale chciałaby być przy nim. Codziennie rozmawiają przez internet. Allan poprosił ją, by nie wracała do kraju, bo na lotniskach łatwo o zakażenie. Martwi się o mamę - powiedział „Super Expressowi” przyjaciel piosenkarki.

Krzysztof Grabowski Straci 80 tysięcy

Po odwołaniu wszystkich imprez kulturalnych ze względu na epidemię koronawirusa zaczęło się głośno mówić o tym, jak wiele stracą na tym artyści. Głos w tej sprawie zabrał również lider zespołów Pidżama Porno i Strachy Na Lachy. „Czuję się zrobiony w ch... ja i moi koledzy i nasze rodziny... jakieś trzydzieści kilka

osób, które utrzymujemy, grając koncerty. Zmuszono nas, by je odwołać. Ze względu na bezpieczeństwo publiczności, nas samych i rodzin przystaliśmy na to. Jesteśmy w plecy jakieś 80 tysięcy, których nikt nam nie zwróci” - napisał zirytowany wokalista na Facebooku. W wywiadzie dla Wirtualnej Polski doprecyzował, że wyżej wymienioną kwotę jego zespół straci w wyniku odwołania pięciu koncertów w marcu.

Małgorzata Rozenek Nie martwi się o płaski brzuszek

Anna Lewandowska i Małgorzata Rozenek są w ciąży i obie urodzą w tym samym czasie. Każda z nich dba jednak inaczej o siebie. Pierwsza cały czas mocno trenuje, a druga - pozwala sobie na przybranie kilku kilogramów. - Ania jest jedną z tych mam, które dwa tygodnie po porodzie będą się mogły pochwalić prawie płaskim brzuchem. U mnie, jeśli będzie jak przy poprzednich ciążach, to będę bardzo długo dochodziła do siebie. Pierwsze zadowalające efekty widziałam po 6 miesiącach, a dopiero rok po urodzeniu dziecka mogłam powiedzieć, że wróciłam do formy - tłumaczy Rozenek w „Fakcie”.

Ewa Dałkowska Spłonął jej dom

Popularna aktorka starszego pokolenia przeżyła kilka dni temu

prawdziwy dramat. Według ustaleń portalu Pomponik, kiedy Dałkowska przebywała w stolicy, niemal doszczętnie spłonął jej dom w Jesówce. Aktorka mieszka w nim od wielu lat wraz z mężem, producentem filmowym Tomaszem Miernowskim. Spłonęła połowa konstrukcji drewnianego budynku. Tylko dzięki szybkiej reakcji sąsiadów, dom jest ponoć jeszcze do odtworzenia. Mąż aktorki wyszedł z pożaru bez szwanku.

Janusz Józefowicz Apeluje do widzów

Dyrektor artystyczny Teatru Studio Buffo bardzo się przejął zakazem działalności kulturalnej ze względu na epidemię koronawirusa. Nic dziwnego - jego scena utrzymuje się tylko ze sprzedaży biletów i nie otrzymuje żadnych dotacji z funduszy publicznych. Dlatego zwrócił się w internecie z apelem do „najdroższych widzów”, by nie prosili o zwrot pieniędzy za bilety na odwołane spektakle. „Zwrot pieniędzy za bilety oznacza dla naszych artystów brak środków do życia, a dla teatru utratę stabilności finansowej, co może doprowadzić do bankructwa i zamknięcia działalności Teatru Studio Buffo” - napisał. „Jeżeli doceniacie nas jako artystów, jeżeli chcecie, żeby nasz teatr dalej istniał - zmieńcie termin waszej rezerwacji, zostańcie z nami!” - dodał.

Agata Młynarska Nie była na ślubie syna

Popularna prezenterka ma dwóch dorosłych synów: 35-letniego Stanisława i 31-letniego Tadeusza. Ten drugi wyemigrował jakiś czas temu do Los Angeles i próbuje tam robić karierę jako operator filmowy. - Spełnia swoje marzenia. Dostał się do jednej z najlepszych szkół filmowych i chce znaleźć zajęcie na najtrudniejszym na świecie filmowym rynku - powiedziała dziennikarka w rozmowie ze „Świat & ludzie”. Niedawno Tadeusz zdecydował się wziąć ślub z ukochaną za oceanem. Na ceremonii zabrakło jego rodziców. - Ślub był kameralny, tylko oni i świadkowie. Jak przyjadą do Polski, być może odbędzie się rodzinna uroczystość - zdradza Agata Młynarska. - Wspólnie z żoną budują własny świat i nawet lepiej, że rodzice nie siedzą im na głowie - dodała.

Jan Nowicki Nie odda majątku dzieciom

Nestor polskiego aktorstwa ma 80 lat i zaczął się zastanawiać nad testamentem. - Uważam, że głupotą jest oddawanie całego majątku swoim dzieciom. One same powinny zarabiać na siebie. Moje są już dorosłe, mają to, czego potrzebują. Może więc oddam majątek tym, którzy znacznie bardziej go potrzebują - wyjawiał w rozmowie z serwisem Wirtualna Polska.

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Choć ambicja będzie pchała Cię w stronę zadań wymagających wiedzy i doświadczenia, horoskop dzienny szykuje Ci o wiele bardziej prozaiczny zestaw obowiązków.

Ryby (19.02-20.03)

Osoba z bliskiego otoczenia zainspiruje Cię do wprowadzania w życie korzystnych zmian. Horoskop na dziś zakłada, że niektóre mogą być trudne do realizacji.

Baran (21.03-19.04)

Dzień może okazać się przełomowy dla przedsięwzięcia, któremu poświęcasz ostatnio sporo uwagi. Horoskop dzienny na piątek radzi trzymać rękę na pulsie.

Byk (20.04-20.05)

Zdziwisz się, jak wielkie pokłady pobłażliwości i wyrozumiałości dla innych jesteś w stanie wykreślić. Horoskop dzienny ostrzega, że niektórzy będą to wykorzystywać.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Wyróżniać Cię będą skrupulatność i pracowitość. Horoskop na dziś mówi, że ktoś będzie w związku z tym próbował obarczyć Cię dodatkowymi obowiązkami.

Rak (22.06-22.07)

Czeka Cię dzisiaj kilka niespodzianek. Horoskop dzienny na piątek wyraźnie zapowiada, że zaskakujących sytuacji doświadczysz również w życiu prywatnym.

Lew (23.07-22.08)

Zapagniesz dzisiaj zmian i nowości, ale horoskop dzienny zakłada, że dość trudno będzie Ci te zamiary zrealizować. Kieruj się logiką i rozsądkiem.

Panna (23.08-22.09)

Postaraj się wykorzystać dzień na zdobywanie nowych umiejętności i doświadczeń. Horoskop na dziś mówi, że niektóre mogą Ci się przydać wcześniej niż myślisz...

Waga (23.09-22.10)

Siły przebiecia i skuteczności będzie Ci można dzisiaj tylko pozazdrościć. Horoskop dzienny na piątek mówi, że bez problemu uporasz się w wszelkimi przeciwnościami.

Skorpion (23.10-21.11)

Słuchaj dzisiaj tego, co mają do powiedzenia inni i miej oczy szeroko otwarte. Horoskop dzienny wróży, że dzięki temu nie umkniesz Twojej uwadze ważna informacja.

Strzelec (22.11-21.12)

Zamkniesz się w sobie i prawie przez cały dzień trudno Cię będzie zaangażować do wspólnych przedsięwzięć. Horoskop na dziś mówi, że bliskim się to nie spodoba...

Koziorożec (22.12-19.01)

Uda Ci się zrealizować jeden z planów, który odkładasz od bardzo dawna. Ale horoskop dzienny na piątek mówi, że możliwe to będzie tylko wtedy, gdy narzucisz sobie dyscyplinę czasową.

REKLAMA

019592656

DOCENIAMY TWOJE PLANY. WEŹ KREDYT GOTÓWKOWY I DZIAŁAJ

- 0% prowizji
- stała rata
- kwota do 200 000 zł

RRSO 9,37%



bnpparibas.pl



BNP PARIBAS

Bank
zmieniającego się
świata

Rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO) obliczona na 18.03.2020 r. wynosi 9,37%, całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 32 000 zł, całkowita kwota do zapłaty 42 945,25 zł, oprocentowanie stałe 8,99% w skali roku, całkowity koszt kredytu 10 945,25 zł (prowizja 0 zł, odsetki 10 945,25 zł), 82 miesięczne raty (81 po 523,72 zł i jedna 523,93 zł).

Kredyt gotówkowy dostępny jest w kwocie od 1000 zł do 200 000 zł, od 6 do 120 miesięcy, przy czym na okres od 85 miesięcy dla kwot od 10 000 zł. Szczegółowe informacje o kredycie i kanałach sprzedaży są dostępne w oddziałach Banku i na bnpparibas.pl. Dostępność produktu zależy od analizy zdolności kredytowej Klienta. Materiał nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. BNP Paribas Bank Polska S.A. z siedzibą przy ul. Kasprzaka 10/16, 01-211 Warszawa.

Przechodzimy przez zbiorową traumę, ale nie dajmy się owładnąć panice

Maria Mazurek

maria.mazurek@polskapress.pl



Psychologia

-Kiedy myślę o starszych, schorowanych ludziach, to robi mi się ich bardzo żal - mówi profesor Dominika Dudek, psychiatra z Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Nazywam to kulka kortyzolową. Uczucie lęku idące za nim wrażenie ucisku na klatkę piersiową, z którym się budzę.

Naturalna reakcja na to, co dzieje się wokół. Wszyscy mierzymy się teraz z lękiem. Moi pacjenci, przyjaciele, społeczeństwo. Ja sama również. Jakbyśmy oglądali jakiś film grozy: świeci słońce, ludzie piją kawę nad morzem, jest piękny widok. Ale już pojawia się niepokojąca muzyka i wiadomo, że zaraz coś się wydarzy. Pewnie wszystkim byłoby łatwiej, gdybyśmy wiedzieli: to potrawa dwa czy trzy miesiące, trzeba zacisnąć zęby, przeczekać. A żyjemy w zawieszeniu, niepewności. Nic nie można zaplanować, nawet na jesień. Nie wiadomo, jak będzie wyglądało życie po pandemii. Jakie będą społeczne skutki. Jak bardzo gospodarka podupadnie i ile zajmie jej, żeby się odbudować. Pojawia się poczucie kruchości, chaosu.

Jakie widzisz główne zagrożenia?

Obawiam, że zaraza dotknie wielu ludzi. I niekoniecznie będzie dotyczyło to osób zainfekowanych. Ofiarami koronawirusa mogą być też osoby cierpiące na inne dolegliwości. Zastanówmy się, w jakiej sytuacji są teraz osoby starsze, z przewlekłymi schorzeniami, z problemami kardiologicznymi, ortopedycznymi, psychiatrycznymi, które nie mogą dostać się do lekarza? Większość poradni działa na pół gwizdka, przyjmuje się tylko ostre przypadki, większość planowanych zabiegów jest odraczana. A pomyślimy, w ilu chorobach opóźnienie diagnostyki czy leczenia może okazać się fatalne w skutkach. Oczywiście, to nie jest tak, że ludzie są pozbawieni pomocy - tym, którzy są w ciężkim stanie, bezwzględnie się pomaga, pacjenci ambulatoryjni są przyjmowani na wizyty przez internet czy telefonicznie - ale ta pomoc jest w tym momencie

ograniczona. I to też odbije się na zdrowiu Polaków. W ostatnich dniach niemal bez przerwy odbieram telefony od pacjentów. Są przerażeni.

Czego głównie się boją?

Każdy boi się na swój sposób. Częściej są to lęki o to, że kogoś zaraża, niż te, że sami zachorują. Boją się o rodziców, o bliskich. Też boją się o swoich rodziców; nie odwiedzam ich teraz, bo mam kontakt z pacjentami, nie chcę więc zarażać mamy i taty. Ale oni przynajmniej są w dwójkę i cieszą się dość dobrym zdrowiem, mogą iść na spacer do lasu, pogadać ze sobą. Natomiast kiedy myślę o starszych, schorowanych ludziach, którzy mieszkają sami, i dla których tak wiele znaczyło spotkać się z sąsiadką, iść do klubu seniora, do kościoła - to robi mi się ich bardzo żal. Nie zapominajmy w tym czasie o seniorach. Nierozsądne byłoby u nich przesiadanie, ale zadzwonić, pogadać trochę dłużej, trochę częściej, upewnijmy się, czy wszystko u nich okaj.

Odnoszę wrażenie, że właśnie starsze pokolenie znosi to lepiej. Ja panikuję, moi przyjaciele panikują. Natomiast moja babcia uśmiechnięta i zadowolona, a to przecież ona - nie my - jest w grupie ryzyka. Dzwonię do niej zapytać, czy coś jej trzeba ku-

pić. Babcia odpowiada, że wszystko ma, ale skoro jestem tak miła, to... lakier do włosów.

No i bardzo dobrze! Ja myślę, że to jest przejaw hartu ducha, jeden ze sposobów na zachowanie życiowego optymizmu. To może bardzo dalekie skojarzenie, ale Karolina Lanckorońska w wojennych dziennikach wspomina, że w obozie w Ravensbrück Francuzki się łały, a Polki starały się, żeby w miarę możliwości schludnie wyglądać. Dbały o to, żeby codziennie się umyć, nawet w zimnej wodzie, czy o to, żeby się starać uczesać.

A może to pokolenie, które przeżyło wojnę, komuny i z racji długości życia - sporo osobistych dramatów, jest po prostu zahartowane? Skoro dali radę z okupacją, to nie załamie ich wirus.

To też prawda. Czym więcej przeżyliśmy, tym jesteśmy mądrzejsi, spokojniejsi. Twoje pokolenie jest pluszowe. Nie pamiętacie stanu wojennego, kartek, o innych rzeczach nie wspominając. Żyliście w świecie, w którym nie ma ograniczeń, wszystko jest na wyciągnięcie ręki; jednego tygodnia marzycie o wyjeździe na drugi koniec świata, drugiego wsiadacie w samolot. I tak było dla was zawsze. Dla młodego pokolenia to, co się teraz dzieje, to jest pierwsza konfrontacja: Halo, świat nie jest taki łatwy, bezpieczny, otwarty. I ta konfron-

tacja może być szokiem. To przyspieszony kurs dojrzewania i myślę, że należy spojrzeć na niego jak na szansę.

Shansę? Na co?

Na zatrzymanie się, refleksję nad tym, kim jesteśmy, kim są dla nas inni, co w życiu jest tak naprawdę ważne. Nie spotkamy się z przyjaciółmi w knajpie i nie pójdziemy na koncert, ale paradoksalnie możemy nauczyć się bliskości - nawet jeśli to „bliskość na odległość” - i troski o innych. Życie zwolniło, część z nas nie pracuje albo pracuje mniej. Bardzo ciekawe będzie obserwować skutki społeczne - szczególnie wtedy, gdy opadnie już adrenalina, gdy pandemia przestanie być sensacją. I ja tu widzę dwa scenariusze.

Zaczniemy od lepszego.

To już się dzieje: budzi się bardzo dużo solidarności. Z dużym wzruszeniem słucham o różnych akcjach - jedni szyją maseczki, inni dostarczają zakupy dla staruszków, jeszcze inni wyprowadzają na spacer psy ludziom, którzy objęci są kwarantanną. Ludzie robią to z potrzeby serca.

Takie zrywy są chyba bardzo „polskie”?

Rzeczywiście, jako społeczeństwo zawsze potrafiliśmy się pięknie mobilizować w obliczu zagrożenia. Ta sytuacja sprzyja więc większej jedności i mam nadzieję, że ten stan się utrzyma, że choć trochę uda się zażegnać „wojnę polsko-polską”. Ludzie w ostatnich czasach coraz bardziej na siebie walczyli, coraz więcej było nawiści, agresji. Teraz jesteśmy razem, bo okazuje się, że każdy tak samo się boi. To jest scenariusz pozytywny, który już powoli się dzieje.

A negatywny?

Sytuacje ekstremalne mogą wyzwoić w ludziach niskie instynkty: agresję, chęć nagłego wzbogacenia się. Już pojawiają się informacje, że ktoś próbuje naciągać ludzi, namawiając ich na płacenie za jakieś złudne obietnice. Na razie takich podłości jest stosunkowo niedużo. Wciąż widzę więcej solidarności i chęci, by wzajemnie się ratować. Budujące jest też to, że jesteśmy dość zdyscyplinowani, stosujemy się do zaleceń. Społecznie, przynajmniej na razie, to wygląda pozytywnie. Więcej tego, co dobre.

Też widzę więcej dobra. Ale boję się, że te proporcje od-

wrócą się w tym newralgicznym momencie, o którym wspominałaś: kiedy ludzie będą mieli już dość kwarantanny, a sytuacja epidemiologiczna wciąż będzie napięta.

Wtedy pojawi się w nas sporo frustracji, znużenia. To będzie też moment, kiedy dotkliwie poczujemy skutki pandemii. Gospodarka na pewno podupadnie, to odczuje każdy z nas, ale w pierwszej kolejności - branża turystyczna, drobni przedsiębiorcy, właściciele knajpek, salonów fryzjerskich. Też będą mieć znacznie mniejsze dochody, bo mam teraz niewielu pacjentów w gabinecie prywatnym, przepadły mi płatne wykłady - ale wciąż mam dobrą pensję, z głodu nie umrę. A co mają powiedzieć mikropodsiębiorcy? Oni dzwonią, mówią mi, że nie wiedzą, co zrobić. Oni również będą ofiarami koronawirusa: nawet jeśli nie zarażą się infekcją. Inna sytuacja: przyszła dziś do mnie pacjentka pracująca na kasie w jednym z dużych marketów budowlanych. Roztrzęsiona, zapłakana. Boi się pracować, szczególnie, że ma dużo starszego od siebie męża. Kiedy wraca z pracy, boi się do niego odezwać, zbliżyć. A to jest pacjentka psychiatryczna, przyjmująca sporo leków. W takim momencie może się rozsypać.

Bo to w ogóle jest szczególnie trudny czas dla ludzi z zaburzeniami psychicznymi.

Szacuje się, że co najmniej kilkanaście procent Polaków cierpi na same zaburzenia lękowe. Nie można o takich osobach zapomnieć. Ale też z lękiem mogą mierzyć się teraz osoby całkowicie zdrowe. W szczególnie trudnej sytuacji są pracownicy opieki medycznej - lekarze, pielęgniarki, diagnosty, ratownicy. Polskie Towarzystwo Psychiatryczne śledzi tę sytuację; w wielu polskich miastach psychiatry, psycholodzy, terapeuci udostępniają swoje telefony, mejle i służą pomocą. Nie jesteśmy zakaźnikami, ale choć w ten sposób możemy pomóc.

A przecież czym mniej będziemy się stresować, tym będziemy zdrowsi, prawda?

Pobudzenie osi stresu - do którego prowadzi lęk, wiąże się z mniejszą mobilizacją sił odpornościowych organizmu. Stres sprzyja zachorowaniom. Oczywiście, mówienie, że osoby z depresją, z nerwicami, będą częściej i ciężiej chorować na

COVID-19, byłoby zbyt daleko idącą spekulacją. Wciąż niewiele wiemy o koronawirusie, by formułować takie sądy. Wiemy tylko tyle, że w grupie ryzyka są osoby starsze, otyłe, z nadciśnieniem i z cukrzycą oraz że choroba jest potencjalnie groźniejsza dla mężczyzn. Ale jedno jest pewne: martwienie się i panikowanie na pewno nie pomogą. Trzeba odróżnić racjonalną ostrożność i spokojne stosowanie środków zapobiegawczych od poddawania się panice czy jej rozsiewania. Pamiętajmy też, że to nie jest dżuma, śmiertelność wynosi kilka procent, może nawet mniej, bo statystyki uwzględniają tylko zgłoszone przypadki, a szacuje się, że część ludzi przechodzi zakażenie bezobjawowo i nie zgłasza się do szpitala.

Mamy nie ulegać panice. Tylko jak w takiej sytuacji dbać o spokój i równowagę?

Mnie się podoba podejście, żeby wziąć „koronawirusa” śmiechem, oczywiście bez niefrasobliwości i lekceważenia. Tu na szczęście można liczyć na kreatywność narodu, w internecie jest mnóstwo memów dotyczących wirusa. I dobrze! Humor stanowi racjonalny i dojrzały mechanizm obronny. Oczywiście pomaga też wzajemna życzliwość i kontakt z drugim człowiekiem. Nie powinniśmy odwiedzać przyjaciół, ale są telefony, jest internet. Zadzwonić do znajomych i pogadać - i to nie tylko o zarazie, ale też o tym, co nas interesuje - o książkach, sporcie, gotowaniu. Sojusznikiem spokoju i silnej odporności jest też wysypianie się, zdrowe odżywianie, umiarkowany wysiłek. Nie wszyscy są objęci ścisłą kwarantanną i naprawdę nic złego się nie stanie, jak pójdziemy z bliskimi do lasu, aby zachwycić się słońcem i budzącą się do życia przyrodą. Dostrzegajmy drobne rzeczy. I siebie nawzajem. Wykrzystajmy ten czas na to, żeby być ze swoimi partnerami, dziećmi, żeby dużo rozmawiać, pielęgnować bliskość.

Jakie skutki psycho-społeczne dla Polaków może mieć ta sytuacja?

Na pewno teraz przechodzimy przez coś, co można nazwać zbiorową traumą. A jak już ją przejdziemy, na pewno nie będziemy tacy sami. Nie wiem, czy to pójdzie w dobrą, czy w złą stronę - wierzę, że jednak to pierwsze - ale na pewno będzie inaczej. ©©



Żyjemy w zawieszeniu. Nic nie można zaplanować, nawet na jesień. Nie wiadomo, jak będzie wyglądało życie po pandemii

Diana Walkiewicz: - Uciekliśmy z Chicago ostatnim samolotem

Piotr Stańczak
stanczak2@echodnia.eu



Ludzie

Diana Walkiewicz, radomska projektantka, właścicielka znanej marki DeVu udała się przed tygodniem do Chicago w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej na targi mody. Impreza nie odbyła się, nasza rozmówczyni wróciła do kraju tuż przed zamknięciem granic. Wszystko z powodu narastającej epidemii koronawirusa!

Diana Walkiewicz promuje swoją markę DeVu w różnych częściach świata. Do targów Chicago Bride przygotowywała się pieczołowicie. To wydarzenie, które gromadzi przedstawicieli rynku mody z wielu państw. Projektantka z Radomia nie przypuszczała jednak, że jej pobyt w jednym z najbardziej „polskich” miast w USA potoczy się zupełnie w innej atmosferze. Kiedyś wspominała, że przed laty razem z resztą ekipą promującą DeVu uciekali z Japonii przed huraganem, ale przed tygodniem przyszło jej zmierzyć się z całkowicie nową sytuacją, która zaskoczyła służby i miliony zwykłych ludzi. Diana Walkiewicz wie, co czują rodacy, czekający zagranicą na powrót do kraju, zmagający się z dezinformacją bądź... jej brakiem.

Polonijne media pytały o atmosferę nad Wisłą

- W środę 10 marca dotarłam na miejsce do hotelu z kilkoma towarzyszącymi mi osobami. Dopiero tutaj, już po przylocie okazało się jednak, że targi zostały odwołane z uwagi na zagrożenie koronawirusem. Jeszcze wtedy jednak na ulicach Chicago nie dało się zaobserwować z tego powodu jakiegoś wielkiego poruszenia, choć z drugiej strony na ulicach nie



To jedno z nielicznych zdjęć Diany Walkiewicz podczas ostatniego, krótkiego pobytu w Chicago.

było takiego tłumu jak zwykle. O naszym przyjeździe dowiedzieli się dziennikarze Polskiego Radia 1030 Chicago, Telewizji Polvision, wreszcie

TVP Polonia. Zaprośli nas do studia, pytali między innymi o atmosferę związaną z koronawirusem w Polsce. Podczas audycji radiowej ro-

zmawialiśmy także z konsulem generalnym Polski w Stanach Zjednoczonych - relacjonuje radomska projektantka. Na Facebooku Diana relacjo-

nowała: „W Chicago jeszcze spokojnie ludzie nie panikują a zakupy ze sklepów nie znikają. Imprezy masowe są odwoływane. Zastanawiam się...i martwię o Polskę” - napisała w poście na Facebooku w czwartek 12 marca. Kolejne godziny pokazały, że niepokój radomianki jest jak najbardziej uzasadniony.

Brak informacji, potem burzliwe negocjacje

Powrót do kraju Walkiewicz oraz jej towarzysze mieli zaplanowany w środę 18 marca. Targi zostały jednak odwołane, zagrożenie koronawirusem rosło natomiast coraz bardziej.

- Postanowiliśmy wrócić do Polski w piątek 13 marca. Na lotnisku w Chicago nie było jednak żadnego biura, przedstawiciela Polskich Linii Lotniczych LOT, nie udało się uzyskać żadnej konkretnej informacji telefonicznie ani e-mailem. Zobaczyliśmy natomiast transmisję telewizyjną z wystąpienia premiera, który mówił o całej sytuacji związanej z pandemią. Także z telewizji dowiedzieliśmy się, że LOT od 14 do 28 marca zawiesza połączenia. Na lotnisku spotkaliśmy księdza z Mielca (województwo podkarpackie - przyp. autor) z wycieczką. Oni zaniepokojeni szykowali się do powrotu do kraju, choć we wcześniejszych planach mieli przez kilka dni zwiedzanie USA. Ponieważ na miejscu nie mogliśmy uzyskać żadnej oficjalnej informacji, postanowiliśmy pospiesznie udać się po bagaże do hotelu - opowiada projektantka.

- Poprosiliśmy równocześnie kolegę z Polski, aby pojechał na Okęcie i przebukował nasze bilety na wcześniejszy termin. Na lotnisku w Warszawie miał burzliwą rozmowę z obsługą. LOT zażądał bowiem początkowo horrendalnej kwoty za przebukowanie biletów. W przypadku dwóch osób dwunastu tysięcy złotych! Na to nie mogliśmy się zgodzić, ponieważ powód odwołania planowanego lotu

nie leżał po naszej stronie, podróż powrotna odbyła się też tą samą klasą. Po burzliwych rozmowach kolega na Okęcie wynegocjował ostatecznie cenę 3200 złotych za dwójkę pasażerów - relacjonowała Diana Walkiewicz.

Zdążyli przed zamknięciem granic...

Radomska wróciła pociągiem do hotelu. Wszystko potoczyło się błyskawicznie - przejazd taksówką z bagażami na lotnisko (tą samą, która była umówiona na środę 18 marca), odprawa, samolot.

- To była dosłownie ucieczka z Chicago tuż przed zamknięciem granic. Nie wiem, co zrobilibyśmy, gdyby przyszło nam pozostać w Stanach. Do Polski wylecieliśmy w piątek o godzinie 22.30 czasu miejscowego (4.30 w naszym kraju). Podróż trwała osiem godzin, większość tego czasu spałam. Powodem był stres, zmęczenie całą sytuacją. W Warszawie wylądowaliśmy w sobotę po trzynastej. Przeszliśmy wszystkie procedury, mieliśmy mierzoną temperaturę ciała, wypełnialiśmy formularze. Trzeba dodać, że z Warszawy lecieliśmy jeszcze do Gdańska, gdzie mieliśmy samochód. Zostawiliśmy auto w tym mieście, gdyż tam, po powrocie z USA, mieliśmy z Warszawy polecieć na inne targi mody. Także zostały odwołane... - wspominała Diana Walkiewicz.

Gdy już opadły emocje...

Radomska projektantka przyznaje, że emocje po powrocie do kraju już opadły, zdrowie też dopisuje. - Czujemy się dobrze, aczkolwiek zgodnie z zaleceniami unikamy dużych skupisk ludzi, publicznych spotkań. Pracuję w domu, wiele spraw załatwiam przez internet. Zachowuję wszelkie zasady bezpieczeństwa. W tym roku planowałam brać jeszcze udział w innych targach mody, także zagranicą. Dziś to wszystko niestety stało się pod znakiem zapytania... - przyznaje Walkiewicz. ©

REKLAMA



**TWOJE
SERCE
BIJE NA
ALARM!**



Jesteś po ostrym zespole wieńcowym?
Weź udział w bezpłatnym programie profilaktycznym.

www.twojeserce.uzdrowiskobusko.pl

Dowiedz się więcej!
tel. 41 370 38 43



009594066

Dorota Abramowicz

dorota.abramowicz

@polskapress.pl



Historia

Od zarania dziejów ludzkość żyła w cieniu zarazy. Wyraźnie wiadać, że podstawowe zasady wypracowane przed stuleciami obowiązują po dziś dzień - mówi prof. Adam Szarszewski z Zakładu Historii i Filozofii Nauk Medycznych Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

Historia dzieje się na naszych oczach.

O różnych plagach i towarzyszącym im strachu mówię od wielu lat. I nagle sam tego doświadczam.

Od kiedy ludzie zmagali się z zarazami?

Od zawsze. Za to pierwsze informacje w źródłach historycznych na ten temat pojawiają się w tekście Tukidydesa, który omawia zarazę w latach 430- 426 p.n.e. w Atenach. Co ciekawe, początkowo trudno było zorientować się, jaka choroba spustoszyła Ateny. Dopiero w 2007 r. zbadano osoby, które zmarły w czasie tamtej epidemii.

W jaki sposób?

Zbadano zęby. Znalezione w nich DNA Salmonella enterica typhi, czyli - krótko mówiąc - tyfusu. Prawdopodobnie to on odpowiadał za śmierć ludzi, których szczątki odnaleziono w masowym grobie. Grób wyglądał tak, jakby ciała wrzucano tam pośpiesznie, wbrew panującym w Atenach obyczajom. Datowanie archeologiczne zgadza się również z czasem opisanym przez Tukidydesa.

Skąd się tyfus tam wziął?

Jak wszystkie tyfusy, z brudnych rąk. Ateny toczyły wówczas wojnę. W mieście było dużo uchodźców, nie przestrzegano zasad higieny. Zaraza wpłynęła nie tylko na los wojny peloponeskiej, ale także na późniejsze losy Aten i ich gospodarkę. Ateny długo nie mogły się z tego podźwignąć.

Nie uczymy się na błędach?

W przypadku epidemii jako ludzkość trochę się uczymy. Przekazywano sobie z pokolenia na pokolenie, że okresowo pojawiają się choroby, które prawdopodobnie przenoszone są z człowieka na człowieka. Oczywiście, były różne teorie na temat przyczyn powstawania zarazy. Próbowano one połączyć to, co obserwowano, z różnymi spekulacjami. Hipokrates, który wprowadził do medycyny teorię humorálną o czterech płynach ustrojowych (ich równowaga miała wpływać na stan zdrowia człowieka), uważał, że zarazy są



Zarazy potrafiły w dawnych czasach przetrzebić nawet do 80 proc. ludzkiej populacji

Wszystkie plagi świata. Okadzanie, mocz, upusty i dieta z pięć wielbłąda

wywołane zaburzeniami tych płynów. Doszedł do wniosku, że wywołują one gwałtowne zmiany temperatury otoczenia. Można się domyślać, że chodziło mu o objawy grypopodobne, nasilające się sezonowo. Z drugiej strony uważano także, że zaraza jest skutkiem gniewu sił nadprzyrodzonych.

Przeglądając internet, też widzę takie wpisy.

Racja, można usłyszeć, że koronawirus to kara za tolerowanie LGBT. Tego typu koncepcje weszły w swoje apogeum w średniowieczu. Stały się wówczas ulubionym tematem kaznodziejów, głoszących: jeśli się nie nawrócicie, to Bóg zesła na was zarazę. I to się sprawdzało, bo ludzie się nie nawracali, a epidemie wracały. Aczkolwiek w średniowieczu nie zawsze bezkrytycznie podchodzono do tego tematu. Uważano, że Bóg ma wprawdzie na wszystko wpływ, ale czyni to za pośrednictwem narzędzi natury. Takie teorie na przełomie średniowiecza i odrodzenia głosił Paracelsus. Twierdził, że pewne rzeczy możemy w ciele modyfikować na zasadzie działań chemicznych. Wówczas alchemicznych. To był początek biochemii.

Czy przodkowie rozróżniali dżumę od tyfusu, cholery?

Akurat cholera pojawiła się później, w XIX w., kiedy już bardzo nowocześnie pojmowano kwestię chorób zakaźnych. Ale i wcześniej zauważano, że jedna zaraza różni się od innej. Na przykład dynamiką. Niektóre choroby wolno się rozprzestrzeniały. Inne szybciej, jak dżuma, która pojawiła się w połowie XIV wieku i wybiła w niektórych regionach od 70 do 80 proc. ówczesnych populacji. Zauważono, że dżuma ma charakterystyczny obraz: powiększonych węzłów chłonnych, ropiejących przetok. Natomiast przy czarnej ospie pojawiały się krosty. Jeśli człowiek przeżył, na twarzy występowały szpecące blizny.

Nie zastanawiano się, jak zapobiegać zarazom?

Pomysły pojawiały się wtedy, gdy już zapanowała epidemia. Zaczęło się to zmieniać w okresie nowożytnym, kiedy zauważono, że społeczeństwa cyklicznie poddawane są zdrażnieniu epidemiologicznym. W XIX w. pojawiły się pomysły higieniczne, stosowane do dziś, a pod koniec stulecia odkryto prawdziwych sprawców masowych zbrodni przeciwko ludzkości. I dopiero

od stu lat działania prewencyjne przynoszą skutki.

A jak leczono chorych?

Metody leczenia były różne, a niektóre - przedziwne. Podstawowym sposobem była izolacja chorych. Najprościej było wygonić ludzi z miasta. Wyganiało się żebraków, prostytutki, Żydów. Z Żydami był problem - uznawano ich za przyczynę nieszczęść, zarzucano, że zatrują studnie. Dochoodziło do pogromów.

Gdzie?

We Francji, czego Francuzi się do dziś wstydzą. Pogromy wynikały też z chęci zysku. Byli tacy, którzy nimi sterowali, wielu na tym wzbogaciło. Wracając do metod leczenia - zdawano sobie sprawę, że to „coś” może przenosić się przez powietrze. Dziś wiemy, że to może być także woda lub kontakt z drugim człowiekiem. I tak okadzano chorych substancjami roślinnymi, chemicznymi, typu siarka, ocet. W ostatnim przypadku mycie siebie i sprzętów domowych miało sens, bo ocet ma właściwości antyseptyczne. Szczególnym rodzajem bariery oddzielającej człowieka od „morowego powietrza” były specjalne maski w kształcie ptasich dzióbów.

Wypychano je wonnymi ziołami, które ponoć zabijały złe powietrze. Było to sensowne, bo mechanicznie izolowało człowieka od świata zewnętrznego, gdzie szalały drobnoustroje. Inny sposób, którego nie polecam, polegał na oczyszczaniu ciała przez upusty krwi, lewatywy, prowokowanie wymiotów. Przypiekano żelazem skórę, węzły chłonne. Pito własny mocz. Był to jeden z wariantów, acz mało popularny. W przypadku dżumy otwierano zaropiałe węzły chłonne metodami chirurgicznymi. Rzymski cesarz Heliogabal uznał, że zapobiegnie zarażeniu odpowiednia dieta, składająca się z pięć wielbłądów, grzebieni kogutów, ptasich języków.

Zaraził się?

Nie, więc pewnie post factum uznał, że miał rację. Z dziwniejszych metod można wymienić zawijanie ciała zmarłego w purpurową tkaninę. Barwnik miał chronić od zarazy. Obecnie wiemy, że samo zawinięcie ciała mogło izolować źródło zakażenia. Przykładano też do ciała placki z miodu i maki żytniej, które miały „wyciągnąć” chorobę. Za lecznicze uważano minerały i kamienie szlachetne. W czasie epidemii

cholery w XIX wieku okadzano nie tylko ludzi, ale też należące do nich przedmioty. Tematem rzeką na odrębną rozmowę, może być opowieść o relikwiarzach świętych uzdrowicieli.

Co z teoriami spiskowymi?

Pomysł, że ktoś zatrutą studnię i powietrze, towarzyszy ludzkości od stuleci i wiele osób, jak wspomniani już francuscy Żydzi, zapłaciło za to głowę. Podczas wybuchu epidemii cholery w Paryżu w 1832 r. pierwsze ognisko pojawiło się na balu maskowym. Sądząc z opisu, ludzie umierali we wstrząsie, tak jak stali na balu. Od razu stwierdzono, że ktoś zatrutą wodę, złapano dwóch nieszczęśników i powieszono.

Jak radzono sobie z pogrzebami?

Pochówki były bardzo dużym problemem. Już w Atenach wrzucano ludzi do wielkich dołów. Czasem przysypywano ich wapnem. Bardzo ciekawa sytuacja była w Gdańsku. Dawniej, jak wiadomo, chowano wiernych w kościołach. Podczas jednej z epidemii w kościele św. Trójcy doszło do nawarstwienia się pochówków. We wnętrzu świątyni zaczęło tak śmierdzieć, że nałożono na podłogę jeszcze jedną warstwę płyt nagrobnych. To stało się jednym z powodów przeniesienia pochówków poza obręb kościoła. Zdawano sobie sprawę, że zaraza może przenosić się na wiernych.

Czego się nauczyliśmy przez wieki walki z epidemiami?

Wyraźnie wiadać, że podstawowe zasady wypracowane przed stuleciami obowiązują po dziś dzień. Izolacja, przestrzeganie zasad higieny - to jest najważniejszy oręż w walce z epidemiami. Jeśli dysponujemy lekami przeciwbakteryjnymi, które potrafią leczyć konkretną chorobę, osiągamy już sukces. Jednak, jak widzimy, najgroźniejsze pozostają wirusy. To czarna ospa i polio były chorobami, których najbardziej się zawsze baliśmy.

Czy zaraza może przynieść coś dobrego?

Epidemie są czynnikami, które promują rozwój medycyny, technologii. Poza tym wiele historycznych informacji liczbie ofiar zarazy jest przesadzonych. Obecnie historycy, by ustalić najbardziej prawdopodobne dane, analizują księgi podatkowe. Sprawdzają, ile osób przestało płacić podatki. Mówi się, że podczas słynnej dżumy za czasów Justyniana w VI wieku, zginęło około 50 milionów ludzi. Neguje się obecnie, że to była dżuma i że liczba ofiar była aż tak wielka. Tak więc informacje o masakrach wydają się przesadzone. A jest to dowodem, że strach ma wielkie oczy. ©©

RZECZ O JĘZYKU

„Mnie się podobał finał filmu”

Profesor Jan Miodek
internet@echodnia.eu



Mnie się podobał finał „Popiołu i diamentu”, z bohaterem umierającym na śmietniku. Ojcu nie. Według niego film powinien mieć przesłanie, że dobro zwycięża” - wyznał w jednym z wywiadów prasowych Allan Starski, wybitny scenograf, zdobywca Oscara za scenografię do „Listy Schindlera” Spielberga i Cezara za „Pianistę” Polańskiego, syn znanego scenarzysty Ludwika Starskiego. A ja przytoczyłem cały ten fragment z poprawnym zaimkiem mnie na początku zdania, bo od jednego z Czytelników z Warszawy dostałem - przesympatyczny skądinąd - list, przywołujący wzór odmiany zaimka ja: D. mnie, C. mi, B. mnie, N. mną, Msc. (o) mnie i w ten sposób bezdyskusyjnie udowadniający poprawność sformułowań z celownikowym mi na początku zdania - typu „Mi się podobał” („I koniec kropka pl!” - podsumował swój wywód Czytelnik, żartobliwie nawiązując do powtarzanej przeze mnie z rozczuleniem wypowiedzi sprzed paru lat mojego młodszego wnuczka).

Na pewno nie koniec kropka pl! - też żartobliwie odpowiadam Czytelnikowi, zwracając przede wszystkim uwagę na niezasadność jego paradygmatu odmiany zaimka osobowego ja.

Przecież tak jak w odmianie zaimka ty trzeci przypadek (celownik) obsługują wariantywne formy tobie i ci, a w odmianie zaimka on w tymże celowniku mamy dwie postacie - jemu i mu - podobnie przy deklinowaniu zaimka ja w celowniku wykorzystujemy albo wariant mnie, albo mi, a nie sięgamy wyłącznie po ten krótszy, jak chce Czytelnik.

Od czego to zależy? - Enklityk mi, ci, mu, również cię (enklityk, bo same dla siebie nie mogą zyskać akcentu, tworząc jedynie zestrój akcentuacyjny z wyrazem poprzedzającym; od greckiego czasownika enklidzo - „opieram się o poprzednika”) używamy tylko po jakimś innym słowie: podaj mi, uwierz mi, należy mi się, wydaje mi się, zabrakło mi wyobraźni, daję ci, zwracam ci uwagę, należy

ci się, wydaje ci się, podaj mu, uwierz mu, zaufaj mu, należy mu się, wydaje mu się, kocham cię, widzę cię, szanuję cię, lubię cię, odwiedzę cię.

Form pełnych, czyli mnie, tobie, jemu, jego też trzeba użyć po jakimś słowie, ale tylko wtedy, gdy chcemy je takiej czy innej formie przeciwstawić, np. podaj mnie, a nie Jurkowi; uwierz mnie, a nie Barbarze; należy się mnie, a nie Nowakowi; daję tobie, a nie jemu; należy się tobie, a nie Kowalskiemu; podaj jemu, a nie Piotrowi; uwierz jemu, a nie jej; zaufaj jemu, a nie plotkom; kocham ciebie, a nie jego; odwiedzę ciebie, a nie ją.

Form pełnych, czyli mnie, tobie, jemu, jego też trzeba użyć po jakimś słowie, ale tylko wtedy, gdy chcemy je takiej czy innej formie przeciwstawić, np. podaj mnie, a nie Jurkowi; uwierz mnie, a nie Barbarze; należy się mnie, a nie Nowakowi; daję tobie, a nie jemu; należy się tobie, a nie Kowalskiemu; podaj jemu, a nie Piotrowi

Obligatoryjnie również (i to obligatoryjnie chcę tyśiąckrotnie podkreślić) należy formy pełne umieszczać na początku zdań, bo ich pierwszy wyraz jest zawsze pod akcentem, a enklityki - ex definitione! - akcentowane być nie mogą: MNIE podaj, MNIE uwierz, MNIE się należy, MNIE się wydaje, MNIE zabrakło wyobraźni, tobie daję, tobie zwracam uwagę, tobie się należy, tobie się wydaje, jemu podaj, jemu uwierz, jemu zaufaj, jemu się należy, jemu się wydaje, ciebie kocham, ciebie widzę, ciebie szanuję, ciebie lubię, ciebie odwiedzę.

Nie ma zatem żadnego usprawiedliwienia dla rażącego mi na początku zdań, które starał się znaleźć Czytelnik z Warszawy. Dlatego gdy widzę w internetowym wywiadzie z pewnym znanym piłkarzem zdanie: „Mi się podoba pomysł z tym trenerem”, dostaję gęśnięcie skóry i wykrzykuję z pasją: „Mnie, mnie, mnie - po stokroć mnie się podoba!!!”. ©©

Opinie



ANDRZEJ FEDOROWICZ
„SŁYNNNE UCIECZKI POLAKÓW 2”, FRONDA, 2020

Morskie głębiny czy podziemne przestworza. Carskie twierdze, hitlerowskie kazamaty czy KL Auschwitz. Nie ma takich więzień, z których Polacy nie potrafiliby uciec. W drugiej części książki Andrzeja Fedorowicza poznamy kolejne brawurowe wyzyny naszych rodaków sprzed lat. To przede wszystkim historia brawurowej ucieczki Józefa Piłsudskiego z carskiego więzienia w sierpniu 1901 roku. Bojownik PPS symuluje chorobę psychiczną i z pomocą spiskowców ucieka przed procesem pokazowym. Jerzy Bielecki i Cyla Cybulska to zakonani z Auschwitz, którzy opuszczają w lipcu 1944 roku chyłkiem największy oboz śmierci okupowanej Europy. Czy obozowa miłość wytrzyma próbę?

„Słynne ucieczki Polaków 2” to zreczonnie opowiedziane historie, które czyta się z nieustającym zainteresowaniem.

(GZL)

Książd Jacek Siepsiak
internet@echodnia.eu



CZYSTY ODDECH

Felieton

W Wenecji woda czy sta jak nigdy. Nic dziwnego. Miasto, gdzie trzeba było wprowadzać ruch jednokierunkowy dla pieszych, gdzie mieszkańcy protestowali przeciw wpływowi wielkich wycieczkowców, nagle się wyludniło. Ruch na kanałach zamarł. Nic nie mąci wody, więc ona się oczyszcza. Smog w chińskich miastach coraz słabszy, atmosfera się oczyszcza, bo mniejszy ruch, bo zastój w przemyśle...

Oczywiście upadek turystyki, transportu i gospodarki jest groźny. Może stać się prawdziwą klęską. Ale są to też znaki wołania o zmianę, o oczyszczenie, o oczyszczenie relacji ze światem i z ludźmi. Bo były chore.

Znajdujemy się w ciekawej sytuacji. Mianowicie dbamy teraz nie tylko o jakość powietrza, jakie wdychamy, ale także o czystość naszego wydechu, tego, co wydychamy z siebie. Mamymocniejszą świadomość, że zarażają,

pogarszamy sytuację, że sami możemy być źródłem zniszczenia zdrowia, a może i życia. Dbałość o własną czystość staje się dbałością o jakość życia wokół nas. „Troska o ludzkość” stała się walką o własną czystość, o to, by być wolnym od wirusa.

Wielu z nas pamięta, jak to trzeba było sprzątać, bo goście mogą przyjść. Ludzie, którzy „obrazili się” na życie, którzy nie chcą żyć, często

Oczywiście, to groźne. Ale to są też znaki wołania o zmianę, o oczyszczenie relacji ze światem i z ludźmi. Bo były chore

nie sprzątają, żyją w bałaganie, by trzymać na odległość innych. Nieczystość ma odpychać. Nawet nieczysty oddech.

Dbamy o czystość dla kogoś. Gdy nie mamy dla kogo, odpuszczamy. Bywa, że nie sprzątam, bo nikogo się nie spodziewamy. Są tacy, którym nie chce się już żyć i nie dbają o czystość, nie wierzą w prawdziwe spotkanie, nie zależy im już. Nie dbają o to, czy się nie zarażą. Ale naraża-

ją innych, ich własna nieczystość jest zagrożeniem dla członków ich rodzin i wspólnot. Niestety nieraz usprawiedliwiają się wolą Bożą (że bez niej ani jeden włos im z głowy nie spadnie).

Jest nieczystość, która coś zabija. Nie chodzi tylko o brudne mieszkanie czy wirus, ale też o złą wolę (spotykam się, by kimś manipulować, mam nieczystą intencję). Wtedy spotkanie jest groźne, bo jak nie dbam o moją wolność od wirusa, tak i nie dbam o moją wolność od nieczystej intencji.

Pandemia sprawia, że dajemy odetchnąć światu. Dajemy też odetchnąć różnym relacjom... też tym toksycznym, opresyjnym, wykorzystującym bliźniego.

Kwarantanny odbierają różne możliwości i jednocześnie są okazją do ich przemiany. (Podobnie jak to się dzieje w firmach odkrywających zalety i ograniczenia pracy zdalnej czy troskę zarządów).

Przy wejściach do kościołów pojawiły się zamiast kropielnic dozowniki z płynem odkażającym. To też jest znak wzywający do nawrócenia, czyli oczyszczenia naszego nastawienia, atmosfery, która wypływa z naszego wnętrza. ©©

Leszek Kumański
internet@echodnia.eu



KORONAWIRUS NAS NAPOCZAŁ, KRYZYS DOKOŃCZY?...

Kuman Show

Zamykaniu się przed koronawirusem towarzyszy zamykanie się przed zdrowym rozsądkiem. Zamknięto handel w galeriach z powodu przebywania tam wielu osób, ale już wielkie hale typu „dom i ogród”, które oblegają tłumy hulają w najlepsze i koronawirus ich nie tyka... Jakby w czasie pandemii gwoździe (chyba że do trumny...) czy wiertarka były niezbędne człowiekowi do przeżycia, a portki czy buty nie! Na zdrowy rozum w czasach pandemii bardziej potrzebne człowiekowi portki na d... i buty niż nowa glazura w łazience lub kwiatki, bo jak wykutuje, to kwiatki same nad nim wyrosną, a wachać je będzie od spodu. Żartuję „ulica”, że po co nam buty, jak każą nam siedzieć w domu... Otóż po to, żebyście - gdy stracie robotę, nie musieli na bosaka chodzić w poszukiwaniu zasiłku... Turystyka, transport, hotele, knajpy, show-biznes to już

początek agonii. Nasz rząd powinien zrobić to, co Orban na Węgrzech: natychmiast zawiesić płatności wszystkich kredytów do końca roku! Zawiesić natychmiast (licząc od marca!) odprowadzanie podatku dochodowego, VAT-u i ZUS-u przez branżę, które stoją w związku z zakazem działalności, do czasu odwołania tych zakazów. A do tego - uruchomić możliwość brania nisko oprocentowanych kredytów, by przedsiębiorcy mogli płacić pensje załogom (sklepy, hotele, restauracje, show-biznes itd.), plus planowane dofinansowanie pensji, by nie zwalniać ludzi. Inaczej - „tarcza antykryzysowa” już w kwietniu pójdzie w drzazgi... Ci, którzy nie zbankrutują w pierwszym miesiącu, będą ratować się przed śmiercią nie z powodu koronawirusa, lecz z braku zleceń, zwalniając ludzi. Zwalniani ludzie oraz bankrutujące firmy stracą zdolność spłacania kredytów, potem zaczną bankrutować banki. Budżetówka będzie się cieszyć, ale tylko przez chwilę, bo bankruci nie będą płacić podatków, więc nie będzie forsy na pensje urzędników, nauczycieli, lekarzy, kulturę, emerytów, różne 500+. Tak wyśmiewane wczasy we „Władku” i trzygwiazdkowe hotele w Turcji będą szczytem luksusu. Złotówka runie na ryja, a kto wierzy, że ma oszczędności w banku na czarną godzinę, jutro będzie miał osz-

czędności na czarną minutę... Prezes NBP Głapiński obniżył stopy procentowe, dumnie oznajmiając, że jesteśmy świetnie przygotowani do kryzysu i natychmiast złotówka - w dół! Ceny pójdą w górę i bolszewickie odgrazanie się ministra Ardanowskiego jest śmiechu warte, bo rynek, w tym ten czarny, wygrywał zawsze, także w komunie. Runie europejski dobrobyt ponad stan. Angole bawili się za socjal w Krakowie, a emigranci z Europy Wschodniej i Czarnego Łądu odwalali za nich czarną robotę na zmywaku w Londynie. Europa była chora przed koronawirusem. Taki Włoch zarabiał np. pięć tysięcy miesięcznie, a wydawał dychę, bo politycy podlizywali się wyborcom latami, przekupując ich kasą. Gdyby Zachód dzielił tylko to, co zarobił, winien w wielu krajach obniżyć poziom życia o kilkadziesiąt procent! Już widzę tę płonącą ulicę Paryża... W obliczu bankructwa państw rządy rzucają na ratunek setki miliardów euro. Pustych, które wkrótce będą miały wartość papieru toaletowego, ściemnego, więc będzie bolało!... Jeśli krach potrwa dłużej, ludzie wyjdą na ulice. Pozostaje wierzyć, że zdążyliśmy pożar koronawirusa ugasić. Przyroda szybko się odradza i to jedyna nadzieja, by nie spełnił się czarny scenariusz, w którym koronawirus nas napoczął, a krach gospodarczy wykończy...

Słownik: rias Sand Witosza władyka

ROZWIĄZANIE: NIE POZNAMY PRAWDY, NIE ZNAJĄC PRZECZYNY.

Radom Podróże z daleka od rodzinnego domu

Michał Łukasiewicz, pochodzący z podradomskiego Makowca producent filmowy i podróżnik utknął poza granicami kraju, w związku z zawieszeniem lotów do Polski. Na facebooku poskarżył się na rząd Polski, że gra nie fair, bo w ciągu 24 godzin zamknął wszystkie lotniska. Inne państwa zrobiły podobny ruch, ale dały obywatelom trzy dni na znalezienie lotów zastępczych a tanie linie dały nawet pasażerom możliwość bezpłatnej zamiany biletów. Poza tym cała akcja sprowadzenia Polaków do kraju premiuje jednego przewoźnika, podczas gdy w Polsce działają inne linie organizujące loty czarterowe. Niby racja, ale w czasach zarazy nie ma łatwych i prostych rozwiązań.

Radom Wysokie procenty dla tych, co zostali w domu

Jerzy Zawodnik, wiceprezydent Radomia obchodził niedawno swoje urodziny. Na stronie facebookowej pięknie podziękował wszystkim za życzenia, ale nie odmówił sobie przypomnienia, że żyjemy w czasie kiedy na pochwałę zyskują ci, którzy zostają w domu. Do nich wiceprezydent skierował apel: „a kto może niech wypije za moje zdrowie kieliszek czegoś wysokoprocentowego”.

(JP)

Warszawa Pogadajmy ze sobą, jak chirurg z chirurgiem

Z mieszanymi uczuciami spotkały się uwagi, jakie kierował pod adresem marszałka Senatu Tomasza Grodzkiego wicemarszałek wyższej izby Parlamentu i senator Ziemi Radomskiej Stanisław Karczewski. Raz pouczał marszałka, że dozownika z mydłem nie należy naciskać kciukiem innym razem krytykował zachowanie Tomasza Grodzkiego po jego przyjeździe z Włoch. Przypomnijmy, obaj są lekarzami i chirurgami. Może więc szczegółowe kwestie związane z zagrożeniem epidemicznym można byłoby omawiać w węższym gronie, niekoniecznie przed kamerami. Na przykład na posiedzeniu prezydium Senatu.

Radom Intense na pierwszym miejscu listy hitów

Szymon Wydra lider zespołu Carpe Diem pochwalił się, że piosenka Intense wykonana przez zespół wraz z amerykańską wokalistką Tracey Coryell znalazła się na pierwszym miejscu listy przebojów „#hitplaneta” Muzycznego Radia. Tracey Coryell to mieszkająca na Florydzie żona znanego amerykańskiego gitarzysty Larry'ego Coryella. No cóż, Muzyczne Radio to nie lista przebojów „Trójki”, ale pierwsze miejsce jest pierwszym miejscem.

(JP)

PISALIŚMY



FOT. URZĄD MIEJSKI W RADOMIU/FACEBOOK

Radom Egzamin dla służby zdrowia i mieszkańców

„Dyscyplina na ulicach miasta pierwsza klasa! Tak trzymać radomianie!!!” - napisał na swojej stronie internetowej prezydent Radomia Radosław Witkowski (na zdjęciu podczas wizyty w Radomskim Szpitalu Specjalistycznym, który przyjął pierwszych pacjentów z koronawirusem).

Prezydent Radosław Witkowski w przeciwieństwie do włodarzy wielu miast w regionie radomskim nie zamknął „na amen” magistratu przed interesantami, ale zmienił bardzo procedury obsługi mieszkańców oraz wprowadził różne ograniczenia zmu-

szające do załatwiania spraw telefoniczne i drogą mailową. Ciągle można załatwić różne sprawy nie cierpiące zwłoki. W Radomiu działają bazy, tyle tylko, że frekwencja sprzedających i kupujących jest zupełnie znikoma. Samorząd zwrócił się do zarządców targowisk o rozważenie ewentualnego wstrzy-

mania handlu. Do apeli o pozostawienie w domach zastoso-wała się większość mieszkańców miasta. Ulice są puste, niewiele osób odwiedza markety. W ubiegłą niedzielę pusto było w większości kościołów w mieście, a niektóre z parafii zdecydowały się na transmisję mszy świętych w Internecie.



FOT. JAROSŁAW KOWALIK/FACEBOOK

Radom Figura Jana Onufrego Zagłoby prawie gotowa

Jarosław Kowalik, szef Kolegium Odbudowy Zamku Królewskiego w Radomiu obwieścił na konferencji prasowej, że figura Jana Onufrego Zagłoby, bohatera Sienkiewiczowskiej Trylogii jest już prawie gotowa. Pojawił się na konferencji prasowej w towarzystwie gipsowego modelu postaci. Figura ma twarz aktora Mieczysława Pawlikowskiego, stanie na skwerze Unii Radomsko - Wileńskiej, zostanie odsłonięta podczas pikniku historycznego 31 maja. Autorem figury, która będzie kosztowała 130 tysięcy złotych jest Dominik Wdowski. (JP)



FOT. ANDRZEJ MYRTA/FACEBOOK

Radom Andrzej Myrta na tropie śnieżnej pantery

Andrzej Myrta, radomski taternik, alpinista i górski maratończyk, a na co dzień pracownik firmy Durr Poland, zapowiedział próby zdobycia szczytów określanych mianem śnieżnych panter. To najwyższe szczyty górskie, które niegdyś były na terenie Związku Socjalistycznych Republik Sowietów. Tym razem na celowniku Andrzeja Myrty jest szczyt Chan Tengri i jeśli pogoda pozwoli to także Pik Pobiedy. Radomski alpinista ma na swoim koncie zdobycie między innymi leżącego w Kirgistanie Piku Lenina.

(JP)



FOT. MONIKA BANKIEWICZ/FACEBOOK

Swinoujście Monotonny szum fal, spokój i wyciszenie

W czasach, gdy większość Polaków siedzi w domu, a wielu poddało się męczącej kwarantannie, Monika Bankiewicz, szefowa Gospodarstwa sadowniczego z podprzysuskiego Komorowa i producentka soków „Smaczek z Doliny Radomki”, a także laureatka naszego konkursu Kobieta Przedsiębiorcza, znalazła swoją ostoję spokoju w Swinoujściu, gdzie plaże świecą pustkami. Na pewno w takim miejscu jest bezpieczniej niż na przykład w Lombardii, gdzie gremialnie gościli rzekomo odpowiedzialni znani polscy politycy. (JP)

Radom Skuteczny apel pani kosmetolog

Agata Nowicka, pochodząca z Radomia kosmetolog, pracująca obecnie w Warszawie, zainicjowała akcję pomocy dla radomskich szpitali. W związku z rosnącym zagrożeniem koronawirusem i dramatyczną sytuacją oraz brakami wyposażenia w służbie zdrowia zaapelowała do koleżanek i kolegów z branży „piękności” o to, aby przekazywali szpitalom w Radomiu maseczki, środki dezynfekujące oraz inne akcesoria, które mogą być przydatne w lecznicach. Odzew na Facebooku był bardzo duży. Szczegóły akcji pod numerem telefonu 534-134-019. (PST)



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Pionki Panie zaczęły szyc maseczki ochronne

Monika Panek z Pionek zainicjowała akcję szycia maseczek ochronnych dla najbardziej narażonych na kontakt z koronawirusem. Inicjatywę można wesprzeć zakupując bawełnę do uszycia maseczki, a także włączając się do samej akcji szycia. Do pomocy zgłosiły się już pani Ania Kałdunek i Aneta Marczevska. Nawet ośmioletnia córeczka pani Moniki, Hela szyje razem z nią, bo jak twierdzi - chce pomagać (na zdjęciu). Elżbieta Cieślak, rzecznik Radomskiego Szpitala Specjalistycznego serdecznie dziękuje za tę inicjatywę.

(DL)



FOT. MONIKA PANEK

Choć Anna już nie mieszka tu, to pamięć o niej wciąż trwa

Marek Zaradniak
internet@echodnia.eu



Wspomnienie

Był 14 marca 1980 roku. Dokładnie o godzinie 11.15, nie-daleko warszawskiego lot-niska Okęcie, rozbił się lecący z Nowego Jorku należący do Polskich Linii Lotniczych LOT 162 „Mikołaj Kopernik”. Leciało nim 77 pasażerów i 10 członków załogi. Niestety wszyscy zginęli. Była wśród nich jedna z naj-popularniejszych polskich piosenek minionego stulecia – Anna Jantar.

Przyszła na świat 10 czerwca 1950 roku w Poznaniu jako Anna Maria Szmeterling. Jej ojciec Józef pochodził ze Lwowa, a mama Halina z Surmacewiczów z Wronek. Ania była dzieckiem niezwykle uzdolnionym artystycznie, a jej talent ujawnił się bardzo wcześnie. Miała słuch absolutny i jako czterolatka zaczęła uczęszczać do przedszkola muzycznego przy Państwowej Wyższej Szkole Muzycznej w Poznaniu, a potem do Państwowej Podstawowej Szkoły Muzycznej imienia Henryka Wieniawskiego, która wtedy mieściła się przy ulicy Zwierzynieckiej. Jej instrumentem stał się fortepian. Gdy miała 10 lat, wybrano ją na koncert w Filharmonii Poznańskiej.

Mając lat 12 wygrała konkurs pianistyczny, ale coraz bardziej pociągało ją śpiewanie. Jeszcze jako licealistka, a uczyła się w VIII Liceum Ogólnokształcącym im. Adama Mickiewicza, związała się z poznańskimi klubami studenckimi Od Nowa i Nurt. Śpiewała z zespołem „Szafiry” Piotra Kuźniaka, a także z grupą „Organizacja Józefa Paskuda”, którą kierował gitarzysta Tomasz Dziubiński. Śpiewanie sprawiło, że Anny Szmeterling nie dopuszczono jej do matury w VIII Liceum Ogólnokształcącym. Dlatego zdawała ją w wieczorowym Liceum przy ulicy Strzeleckiej. Po maturze zdawała egzaminy do Państwowej Wyższej



Anna Jantar śpiewała solo i w duecie w tym m.in. z Bogusławem Mecem i Stanisławem Sojką. Występowała z Wagantami, Perfectem i Budką Suflera

Szkoły Teatralnej w Warszawie. Zdała z piątą lokatą, ale niestety był to czas, gdy wiele zależało od komisji społecznej. W rezultacie z 13. lokatą nie dostała się na studia.

„Najtrudniejszy pierwszy krok” i inne przeboje

W 1968 roku w studio Polskie-go Radia w Poznaniu przy ulicy Berwińskiego nagrała znaną między innymi z repertuaru grupy No To Co piosenkę „Po ten kwiat czerwony”. W tym samym roku za piosenkę „A lipiec grał” otrzymała wyróżnienie na Festiwalu Piosenki i Piosenkarzy Studenckich w Krakowie. Rok później na Famię w Świnoujściu wyróżniono ją za piosenkę „Łąka bez kwiatów”.

W roku 1969 Anna Szmeterling rozpoczęła współpracę z grupą Waganci i 15 sierpnia 1970 roku wzięła ślub cywilny z jej liderem Jarosławem Ku-kulskim. Ślub kościelny odbył się 11 kwietnia 1971 w kościele świętej Anny. Rok 1970 przyniósł również wielki przebój Wagantów „Co ja w Tobie widziałam?”. W 1972 roku Anna Maria Szmeterling zaczęła występować pod pseudonimem Anna Jantar.

Przełomem w jej działalności stał się rok 1973, kiedy to wystąpiła w Opolu w przygotowanym przez Estradę Poznańską koncercie „Interpretacje”. Śpiewała wtedy swój wielki przebój „Najtrudniejszy pierwszy krok”. Nie zdobyła nagrody głównej, ale piosenkę tę śpiewała cała Polska. Potwierdzeniem popularności artystki był w następnym roku utwór „Tyle słońca w całym mieście”, który zarazem stał się tytułem pierwszej solowej płyty Ani, która rozchodząc się w nakładzie ponad 150 tysięcy egzemplarzy zdobyła miano „Złotej płyty”.

„Złota płyta” stała się też kolejną płytą „Za każdy uśmiech twój”: W wysokich nakładach rozeszły się także kolejne albumy „Zawsze gdzieś czeka ktoś” z roku 1977 i „Anna Jantar” wydana w roku 1980. Niestety, jej świetnie rozwijająca się kariera została przedwcześnie przerwana. Jednak pamięć o tej niezwyklej artystce trwa.

FOT. ARCH.

Szczera i otwarta: Halina Frąckowiak o Annie Jantar



Anna Jantar była jedną z najpopularniejszych polskich piosenek lat 70.



Jarosław Kukulski i Anna Jantar pobrali się w 1970 roku

Od 40 lat o Annie pamiętają wszyscy

Po tragicznej śmierci Anny Jantar grupa Budka Suflera dedykowała jej piosenkę „Słońca jakby mniej”, którą zamieściła na płycie „Ona przyszła prosto z chmur” nagranej razem z wokalistą Romanem Czystawem.

Anna Jantar jest wymieniona również w piosence „Czas ołowiu” nagranej z Budką Suflera przez Felicjanę Andrzejczaka. Natomiast Krzysztof Krawczyk poświęcił jej piosenki „Lot nr 205” oraz „To, co dał nam świat”.

Córka piosenkarki Natalia Kukulska nagrała poświęcone jej mamie utwory „Dłoń” i „Po tamtej stronie”. W roku 1990 ukazała się pierwsza płyta, na której polscy artyści w hołdzie Annie Jantar śpiewają piosenki z jej repertuaru. Byli wśród nich

Eleni, Bogusław Mec, Mietek Szcześniak czy Magda Durecka.

W roku 1994 ukazała się opracowana przez Mariolę Pryzwan książka „Wspomnienie o Annie Jantar. Słońca jakby mniej”. W latach 2004-2006 we Wrześni obywateli Festiwal Piosenki im. Anny Jantar. Jesienią 2008 roku ukazała się książka księdza Andrzeja Witko o Annie Jantar.

14 marca 2014 roku ukazała się kolejna książka Marioli Pryzwan „Bursztynowa dziecizna. Anna Jantar we wspomnieniach”, będąca poszerzonym wydaniem jej wcześniejszej książki.

4 czerwca 2015 roku, tuż przed 65. rocznicą urodzin piosenkarki, ukazała się jej biografia „Tyle słońca. Anna Jantar” autorstwa Marcina Wilka. ©

Wspomnienie

- Ania była szczera, prawdziwa i otwarta - tak Halina Frąckowiak zapamiętała wielką Annę Jantar.

Bliska przyjaciółka Anny Jantar, pochodząca także z Poznania, piosenkarka Halina Frąckowiak, tak ją wspomina: - Od momentu, kiedy poznałyśmy się, stało się oczywiste, że jesteśmy sobie bliskie. Tak jakbyśmy się znały już długo i byłybyśmy dwiema dziewczynkami z piaskownicy. Choć prawda jest taka, że nigdy nie znałyśmy się w takim wieku, kiedy bawiłyśmy się w piaskownicy. Tak naprawdę poznałyśmy się na festiwalu w Opolu w roku 1973. Wcześniej oczywiście bardzo dużo o Ani słyszałam, wiedziałam o niej. Mijałyśmy się na trasach, ale tak naprawdę zbliżyło nas tamto Opole. To był pierwszy festiwal Ani. Śpiewała wtedy „Najtrudniejszy pierwszy krok”. Obie byłyśmy już wtedy dorosłe. Od tamtej pory spotykałyśmy się przez lata w różnych momentach.

Rozmowy przy jednym stole

Ania mieszkała wtedy na Wawrzyszewie, a ja na Zaciszu. Odwiedzałyśmy się w domu. U Ani była wtedy jej mama, pani Halinka, no i Jarek. Wkrótce urodziła się Natalia. Byłyśmy razem w Stanach Zjednoczonych, występowałyśmy razem na koncertach w Spodku w Katowicach, czy w Sali Kongresowej. Spotykałyśmy się również w klubie Stodoła, który w tamtych latach był klubem, do którego przychodzili muzycy i wokaliści, i mieli tam swoje miejsca, a nawet legitymacje klubowicza Stodoły.

Pamiętam też ostatni lot Ani do Stanów. Zorganizowała wtedy właśnie w Stodole pożegnanie, na które przyszło wiele osób. Wcześniej spotkałyśmy się też u pianisty Marka Stefankiewicza. Byli muzycy, była Ania i byłam ja. Wszystkie nasze spotkania były spotkaniami, o których można by powiedzieć, że były rodzinnymi. W tamtych czasach nasze przyjaźnie i znajomości nie polegały tylko na tym, że mamy po prostu wspólne koncerty, gramy i jest fajnie, a po koncercie idziemy na ko-



Halina Frąckowiak nagrała piosenkę o Annie Jantar

lację, ale byliśmy jedną wielką muzyczną rodziną. Tak to czułam.

Ania w kontaktach była bardzo pogodna, a jeśli chodzi o przyjaźń, to z mojej strony była to na pewno pełna otwartość, szczerość, taka jaka cechuje ludzi właśnie w bardzo młodych latach. I ta szczerość dotyczyła też sytuacji, gdy drugiej osobie było może nie najłatwiej.

W naszych kontaktach bardzo ważny był zawsze stół, który zawsze wszystkim kojarzył się z czymś bardzo dobrym, ze świętami i spotkaniami rodzinnymi. Nie siadałyśmy na kanapach, ale przy stole i piłyśmy herbatę czy kawę.

Tak samo było zresztą, gdy byliśmy razem w Stanach. Gdy jadłyśmy posiłek, to zawsze przy stole, bo stół jest sym-

bolem bliskości ludzi. Ceniłam Anię za jej serce, prawdę, dobroć, wrażliwość, szczerość, uczciwość i prawdziwość.

Serdeczność i prawdziwość

To również znajdowało wyraz w jej byciu na scenie. Jeśli śpiewała jakąś piosenkę, która była bardziej dramatyczna, to było to można natychmiast odczytać. Jeśli była to piosenka wesoła, to jej radość także przenikała do ludzi. Ania była bardzo pogodna, ale również i nostalgiczna. Zwłaszcza w swym ostatnim okresie. Dużo się uśmiechała, śmiała, żartowała. Miała ogromne poczucie humoru, ale przy tym była dziewczyną dobrze wychowaną. Była kulturalna, miła i miała prezencję. Nie tylko dlatego, że była ładna, ale dlatego, że wiedziała jak się ubrać i jak się pokazać. A to w przypadku osoby, która pracuje na scenie jest bardzo ważne. Mówię więc tutaj już nie tyle o przyjaźni, ale o tym jak Ania była postrzegana. Ludzie kochali i kochają ją nadal, za jej głos i piosenki, ale myślę też, że także za serdeczność i prawdziwość. ©

REKLAMA

009623910



Wyślij SMS
o treści JASIO

7412 koszt SMS 4,92 zł z VAT
7910 koszt SMS 11,07 zł z VAT
91950 koszt SMS 23,37 zł z VAT
i kup tapetę

Jasio zadziera wysoko głowę, jakby chciał spojrzeć w niebo. Handlarski sznurek, zbyt mały na wielką, jaśkową głowę, przypomina mu boleśnie, że niebawem dopełni się jego przeznaczenie. Jasio szczęścia nie miał. Nie urodził się z plaketką „przyjaciel człowieka”. Nie ma dobrego pochodzenia. Nie ma wybitnej urody. Nie ma też chętnych, którzy chcieliby mieć go za towarzysza. Ludzie sprowadzili go na świat, by został zabity. Bo konie takie jak Jasio są tylko jeszcze żywym mięsem.

Chwilę temu miał dom. Miał też przyjaciela, z którym wychowywał się od zrebaka. Razem dorastali, razem jedli z jednego żłobu, razem weszli na trap handlarskiej ciężarówki. Byli dla siebie jedyną ostoją, oparciem. Ale kolega był ładniejszy i wyższy. Przyszła pani, zachwyciła się jaśkową przyjaciółką, zapłaciła i go zabrała. On będzie żył. A Jasio, ogromny grubasek na zbyt krótkich nóżkach, który nie zachwycił nikogo, został sam. Ze swoim wyrokiem śmierci. Jego nie chce nikt.

Jasio jest młodym koniem. Ma tylko 4 lata. Jest koniem grubym i ciężkim. Bez szansy na kupca innego niż ubojnia.

Odebrano mu dom. Odebrano jedyne przyjaciela. Odebrano prawo do życia. Dziś, skazany na rzeź, czeka już tylko na wykonanie wyroku śmierci. Jasne, długie rzęsy przesłaniają ciemne oczy, w których już nie widać nadziei. I, patrząc w niebo, czasem tylko zarzy cichutko. Bo jak pisał Natsuo Kirino - „Gdy brakuje ci siły, żeby walczyć z przeznaczeniem, musisz po prostu zaakceptować to, co niesie los”. Jasio nie czeka już na nic.

Jego los nie jest jednak jeszcze przesądzony. Wspólnie z Wami możemy zmienić przeznaczenie Jasio. Może dołączyć do ponad tysiąca ocalonych koni, ale potrzebuje pomocy, by żyć. Teraz! Dołóż grosik i pomóż go ocalić. Potrzeba 9500 zł, by Jasio żył. Mamą czas na spłatę do 10 kwietnia. Bardzo prosimy, pomóż mu!

Jeśli chcesz i możesz pomóc, prosimy dokonaj darowizny z tytułem JASIO na konto PKO BP 15 1020 5226 0000 6002 0220 0350.



Fundacja Centaurus
ul. Wałbrzyska 6-8, 52-314 Wrocław
tel. 518 569 487, tel. 518 569 488
www.centaurus.org.pl

Akcja prowadzona w ramach Kampanii Kochaj Mądrze Regulamin: <http://centaurus.org.pl/rklm>

Nie żyje Emil Karewicz, niezapomniany Brunner ze „Stawki większej niż życie”

Mariusz Grabowski
redakcja@polskatimes.pl



Wspomnienie

W środę nad ranem zmarł Emil Karewicz, popularny aktor teatralny i filmowy. Miał 97 lat. Informacja o jego śmierci pojawiła się na stronie Związku Artystów Scen Polskich.

„Z ogromnym smutkiem informujemy, że dzisiejszej nocy, w wieku 97 lat, zmarł wybitny aktor teatralny i filmowy, Ambasador Domu Artystów Weteranów w Skolimowie” – napisano w komunikacie.

„Warszawiak” i Brunner

Emil Karewicz urodził się 13 marca 1923 roku w Wilnie i tam też rozpoczął karierę aktorską. W czasie wojny, zmobilizowany, walczył w II Armii Wojska Polskiego. Od lat 60. XX wieku był związany z Warszawą, gdzie występował, najpierw w Teatrze Dramatycznym, a potem w Ateneum. Próbował studiować w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej w Łodzi, jednak nigdy nie ukończył studiów.

Był tak zwanym aktorem charakterystycznym. W 1956 roku zagrał w „Kanał” Andrzeja Wajdy, wcielając się w postać podporucznika „Mądrego”, i w „Cieniu” Jerzego Kawalerowicza, jako prowokator Jasiczka. Dwa lata później w „Bazie ludzi umarłych” Czesława Petelskiego zagrał Tadka „Warszawiaka”, a w 1960 roku jedną ze swoich największych ról – króla Władysława Jagiełłę w „Krzyżakach” Aleksandra Forda.



Polscy reżyserzy i krytycy mieli kłopot z zaklasyfikowaniem Emila Karewicza do określonego aktorskiego gatunku. Zagrał w blisko 150 filmach, ale nigdy nie otrzymał roli głównej. Wspecjalizował się w graniu ról epizodycznych

Dobrze czuł się w mundurze, zwłaszcza niemieckim. Nic dziwnego, że po mistrzowsku zagrał rolę oficera gestapo w trzyczęściowym filmie „Jak rozpętałem drugą wojnę światową”, wyreżyserowanym w 1969 roku przez Tadeusza Chmielewskiego, na podstawie powieści Kazimierza Ślawińskiego „Przygody kanoniera Dolasa”. W krótkim występie na ekranie potrafił opowiedzieć całą historię.

Największą sławę i popularność wśród rodaków przyniosła mu jednak wcześniejsza o rok rola sturmbannführera Hermanna Brunnera w telewizyjnym serialu „Stawka większa

niż życie”. „Miałem być taką wredną przeciwwagą dla szlachetnego Klossa. (...) W tamtych czasach i później dziennikarze pytali mnie dość często, czy mam w sobie coś z Brunnera. Oczywiście nie mam nic” – opowiadał Karewicz w jednym z wywiadów prasowych na początku lat 80.

„Stawka...” stała się w Polsce niemalże fenomenem socjologicznym. 18-odcinkowy czarno-biały serial telewizyjny z lat 1967-1968, do dziś cieszy się sympatią widzów, nie tylko w Polsce.

A „Daj spokój, Hans...” Brunnera, czy „Nie ze mną te numery” Klossa weszły do języka

potocznego. Posługują się nimi nawet ci, którzy nigdy nie oglądali kultowego serialu.

Król epizodu i drugiego planu

W pamięci widzów Karewicz zapisał się także późniejszymi rolami, m.in. w filmach „Wszyscy i nikt” Konrada Nałęckiego (1977 rok), „...Droga daleka przed nami...” Władysława Ślesickiego (1979 rok), „Ojciec królowej” Wojciecha Solarza (1979 rok), a także w serialach „Bank nie z tej ziemi”, „M jak miłość”.

Krytycy przez całe lata twierdzili, że jest mistrzem drugiego planu i tzw. filmowego epizodu. To prawda, zagrał w 150 fil-

mach, ale nigdy nie otrzymał roli głównej. Choć często grał epizody, jego oryginalna gra aktorska sprawiła, że zapisał się w pamięci widzów. On sam nie lubił jednak określenia „aktor epizodyczny”.

„Znam swoją wartość i uważam, że to jest trochę przesadzona ocena” – mówił w wywiadzie dla Polskiego Radia z 2003 roku

Wbrew środowiskowej opinii, nie stronił również od telewizyjnych ról teatralnych. Wystąpił w wielu spektaklach telewizyjnych, m.in. w „Makbecie” w reż. Andrzeja Wajdy (1969 rok), „Fauście” w reż. Grzegorza Królikiewicza (1976 rok) czy

wreszcie głośnym spektaklu „Kilku scenach z życia Glebo-wa”, który wyreżyserował Tomasz Zygadło w 1984 roku.

Na emeryturę Emil Karewicz przeszedł w 1983 roku. W 2004 roku – wyraźnie wzruszony – odcisnął swoją dłoń w Alei Gwiazd w Międzyzdrojach. Poza kinem miał się różnych zajęć, choć nie stronił od planu i kamer.

W 2012 roku ponownie spotkał się przy realizacji filmu – tym razem „Stawki większej niż śmierć”, będącej kontynuacją przygód Hansa Klossa – ze Stanisławem Mikulskim, swoim ekranowym adwersarzem z Abwehry Hansem Klosssem.

Inne oblicza aktora

Lubił opiekować się swoim ogrodem, zaś w niedzielę zamieniał się w wędkarza. Stronił od brylowania na salonach i w mediach, choć czasami robił wyjątki. W 2015 roku wystąpił w kampanii społecznej Towarzystwa Kardiologicznego pod hasłem „Stawka to życie. Zastawka to życie”. W wywiadzie promującym kampanię mówił przekonanie, że jest dumny z faktu, że Polakom dobrze kojarzy się słowo „stawka”.

Jego znajomi mówią, że po przejściu na emeryturę rozwinął w sobie także inną pasję – malarstwo. „Nie mam ukończonych żadnych szkół artystycznych. Ja po prostu maluję tak, jak widzę i czuję. Zajmuję się głównie pejzażami” – wyjaśniał w wywiadzie na antenie Polskiego Radia. Obrazy Karewicza były wystawiane na różnych wystawach, między innymi w Ministerstwie Obrony Narodowej czy na zamku w Nidzicy. Gustował w akwarelowych pejzażach.

Nie tylko Hermann Brunner. Mniej znane role Emila Karewicza

„KANAŁ” (1955)

PPOR. „MĄDRY”

Karewicz zagrał tu zastępcę „Zadry” – straceńczego dowódcy oddziału w upadającym Powstaniu Warszawskim. Ekranowy „Mądry” jest życiowym cynikiem, ma stopień podporucznika, a u boku zakochaną w nim „Halinkę”. W końcowych sekwencjach filmu, po wyjściu z wędrowki po kanałach, dostaje się w ręce Niemców.

„CIEN” (1956)

PROWOKATOR JASICZKA

Aktorowi przypadła w „Cieniu” paskudna rola prowokatora NSZ – niejakiego Jasiczki, choć trzeba przyznać, że jest w niej wielce przekonujący. Cały film Jerzego Kawalerowicza pomyślany został jako propagandowa gloryfikacja KBW, mężnie walczącego ze zbrojnym podziemiem antykomunistycznym.

„HUBAL” (1973)

RTM. SOŁTYKIEWICZ

Grany przez Karewicza rotmistrz nie cieszy się naszą sympatią – opuszcza majora Hubala w chwili klęski. Ale oddaje to prawdę historyczną. Po potyczce z Niemcami we wsi Wólka, 3 października 1939 r., rtm. Stanisław Sołtykiewicz postanowił opuścić oddział. Przedostał się przez Węgry na Zachód, gdzie podjął służbę w Polskich Siłach Zbrojnych.

„LALKA” (1977)

HR. TOMASZ ŁĘCKI

Czyli podróż do świata podupadającej XIX-wiecznej arystokracji w roli ojca Izabeli, obiektu westchnień Stanisława Wokulskiego. Prus pisał: „Łęcki (...) nosił nieduże wąsy białe i do góry podczesane włosy, tej samej barwy. Miał siwe, rozumne oczy, postawę wyprostowaną, chodził ostro”. Czy Emil Karewicz sprostował tej charakterystyce?

„HALLO SZPICBRÓDKA” (1978)

MAKS

W komedii kostiumowej „Halo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy”, Emila Karewicza obsadzono nietypowo: w roli bezwzględnego herszta bandy. W meloniku, z laską i w getrach nie zdołał jednak powściągnąć idealistycznych porywów Szpicbródki. W efekcie czego, w wyniku fabularnej kołomyi, trafił za kratki.

„PRZYŁBICE I KAPTURY” (1986)

KRÓL JAGIEŁŁO

Mało któremu aktorowi dane jest zagrać dwukrotnie tę samą postać. Karewiczowi się udało – był królem Jagiełłą zarówno w „Krzyżakach” Aleksandra Forda, jak i w teleserialu młodzieżowym „Przyłbice i kaptury” z lat 80. Choć w tym drugim przypadku wypaść znacznie bardziej dobitnie. Być może dlatego, że nie musiał dźwigać na sobie zbroi.

„Ćwicz seniorze!” - rusza nasza nowa akcja. Dla zdrowia i samopoczucia

Nasza akcja
Paula Goszczyńska
goszczyńska@echodnia.eu

„Ćwicz seniorze!” - tak brzmi nazwa nowej akcji „Echa Dnia” we współpracy z trenerką personalną i dietetykiem klinicznym Olgą Chaińską. Jej celem jest aktywowanie starszych osób oraz poprawienie ich zdrowia i samopoczucia poprzez ruch. Pierwszy odcinek programu już w najbliższy poniedziałek, 23 marca, na portalu echodnia.eu o godzinie 10, oraz zestaw ćwiczeń w wydaniu papierowym.



Ćwiczenia będą miały na celu wzmocnienie i rozciągnięcie całego ciała - mówi Olga.

Na akcję złożą się filmiki publikowane na naszym portalu echodnia.eu trzy razy w tygodniu (poniedziałek, środa i piątek), w których trenerzy oraz fizjoterapeuci pokażą, jak bezpiecznie włączyć do swojego życia aktywność fizyczną. 5-minutowy program każdego filmu będzie zawierał sekwencję 3-4 ćwiczeń,

które może wykonać niemal każdy senior.

Ruch to zdrowie

- Ostatni czas jest trudny dla nas wszystkich. Zwłaszcza osoby starsze powinny przebywać teraz w domach i unikać większych skupisk ludzi - dla swojego bezpieczeństwa - podkreśla Olga Chaińska, trener

i dietetyk kliniczny. - Jednak nie można całkowicie zrezygnować z ruchu, bo pamiętajmy, że umiarkowana aktywność fizyczna podnosi odporność, uwalnia nas od stresu, przyspiesza krążenie krwi. Ważne, aby ćwiczenia były dostosowane do stanu kondycji oraz zdrowia seniora. Dlatego przygo-

tuja je profesjonalni trenerzy oraz fizjoterapeuci - informuje trener i dietetyk.

Ćwiczyć może każdy

Ćwiczenia będą miały na celu wzmocnienie i rozciągnięcie całego ciała. - Tak, by się poruszać, ale nie przemęczyć. Każdy program będzie się składał z 3-4 ćwiczeń, które każdy senior będzie mógł

powtarzać wedle uznania i możliwości - mówi Olga Chaińska.

Co ważne, do wzięcia udziału w akcji nie trzeba się specjalnie przygotowywać. - Nawet jeśli w ćwiczeniu zostaną wykorzystane sprzęty to będą to przedmioty, które każdy z nas ma w domu. Mam tu na myśli na przykład kij od szczotki, butelki z wodą czy książki. Nie ma potrzeby kupowania nawet specjalnej maty, ponieważ wystarczy użyć koca lub ręcznika. Na pewno będą również ćwiczenia na krześle dla tych, których mobilność jest nieco zaburzona. Postaramy się dostosować program do możliwości każdego seniora - zachęca Olga.

- Gdy zrobi się cieplej zachęcamy tych, którzy mają balkony i tarasy do ruchu na świeżym powietrzu, by dodatkowo się dotlenić - dodaje trenerka.

Pierwszy odcinek akcji „Ćwicz seniorze!” już w najbliższy poniedziałek, 23 marca, o godzinie 10 na portalu echodnia.eu.

Kilka słów o naszym ekspercie

Olga Chaińska jest magistrem wychowania fizycznego oraz dietetykiem w chorobach wewnętrznych i metabolicznych. Na co dzień prowadzi Centrum Odchudzania w Kielcach, gdzie pomaga nauczyć swoich klientów prawidłowych nawyków żywieniowych i zmiany stylu życia. Specjalizuje się w chorobach metabolicznych, autoimmunologicznych, insulinooporności, problemach jelitowych i nietolerancjach pokarmowych. Pomaga osobom otyłym uzyskać wymarzoną sylwetkę i poprawić stan ich zdrowia.

- Dla mnie to nie tylko praca, ale pasja, dzięki której jestem szczęśliwa, spełniona i pragnę rozwijać się dalej zarażając ją moich klientów. Ich sukcesy są moimi sukcesami i jestem z nich dumna - zaznacza trenerka i dietetyczka.

Serdecznie zapraszamy do udziału w akcji.

©P

AUTOPROMOCJA

Q002400820A

SENIORZE! ZOSTAŃ W DOMU I ĆWICZ RAZEM Z NAMI

„Echo Dnia” i Centrum Odchudzania Olgi Chaińskiej zapraszają do udziału w bezpłatnym programie ćwiczeń

→ **poniedziałek**, 23 marca

→ **środa**, 25 marca

→ **piątek**, 27 marca

od godziny 10 na www.echodnia.eu

specjalne treningi opracowane i poprowadzone przez trenerów i fizjoterapeutów Centrum Odchudzania Olgi Chaińskiej.

Treningi poprowadzą: **Izabela Poisel, Anna Żurek, Olga Chaińska**



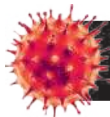
Olga Chaińska
trener personalny
i dietetyk kliniczny



echodnia.eu

naszemiasto.pl





Z KRAJU I ZE ŚWIATA

Gdańsk

Lech Wałęsa bankrutuje

Z powodu koronawirusa Lech Wałęsa nie może wygłosić zaplanowanych wykładów za granicą. Były prezydent twierdzi, że z tego powodu może wpaść w kłopoty finansowe, bo jego emerytura nie starczy na pokrycie wszystkich wydatków. Jego świadczenie wynosi 6 tys. zł. - Miałem lecieć do Włoch, Niemiec, USA i w inne miejsca i to mi wszystko padło niestety. I bankrutuję teraz - mówi Lech Wałęsa w „Super Expressie”. - Mam 6 tys. zł prezydenckiej emerytury i za tyle nie dam rady się utrzymać, bo moja żona Danuta wydaje 7 tys. miesięcznie - mówi Wałęsa w „SE”.

Warszawa

Żywność drożeje w ekspresowym tempie

Ceny w sklepach są coraz wyższe. W ostatnich dniach więcej płacimy przede wszystkim za mięso - z czego to wynika i czy będzie jeszcze gorzej? Mieszkańcy wielu polskich miast donoszą, że ceny mięsa, m.in. drobiowego wzrosły w ostatnich dniach nawet o 9-10 złotych za kilogram. Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi grzmi, że nieuzasadnione podnoszenie cen żywności w związku z pandemią koronawirusa jest nieetyczne i zasługuje na potępienie.

(AIP)

Zielona Góra

Pierwsza dama dołączyła do akcji wspierającej uczniów, rodziców i nauczycieli

Ze względu na panującą pandemię koronawirusa SARS-CoV-2 rząd zdecydował o zamknięciu szkół, przedszkoli i żłobków. W całej Polsce odbywa się nauczanie zdalne. Agata Kornhauser-Duda, żona prezydenta, zdecydowała się na nagranie filmu skierowanego do uczniów, nauczycieli i rodziców. Kieruje do nich ważny apel: „Pracujcie ze sobą on-line”. Agata Kornhauser-Duda jest z zawodu nauczycielką j. niemieckiego. Przez lata pracowała w II Liceum Ogólnokształcącym im. Króla Jana III Sobieskiego w Krakowie. Nie wiemy, kiedy uczniowie wrócą do szkół. Wszystko zależy od tego, czy epidemię uda się szybko opanować. Na razie szanki mówią o tym, że ciągle jesteśmy przed szczytem zachorowań.

Oxford

Przełomowa metoda testu na koronawirusa

Naukowcy z Uniwersytetu Oxford opracowali nową technologię przeprowadzania testów na obecność koronawirusa SARS-CoV-2 w organizmach pacjentów. Przełomowa metoda skróci czas trwania testu na koronawirusa trzykrotnie! Nowy sposób to krótszy czas badania próbki oraz możliwość wykrycia obecności koronawirusa w jego wcześniejszym stadium. (AIP)

Raport: Czy polskie szpitale są przygotowane na pandemię koronawirusa? Sprawdziliśmy

Warszawa

Jakub Oworuszko

jakub.oworuszko@polskapress.pl

Jeśli liczba zakażonych koronawirusem wzrośnie lawinowo, w polskich szpitalach zabraknie środków ochrony osobistej dla personelu medycznego. Problemem może być także ograniczona liczba respiratorów dla pacjentów w ciężkim stanie i brak personelu. Przedstawiciele szpitali podkreślają, że trudno przewidzieć, w jakich warunkach będą funkcjonowały ich placówki za kilkanaście dni i jak wielu chorych będzie potrzebowało pomocy.

Od kilku tygodni w Polsce i na całym świecie tematem numer jeden jest koronawirus. Przez groźnego dla życia i szybko rozprzestrzeniającego się wirusa odwołano zajęcia w szkołach, zamknięto kina i galerie handlowe, a większość ludzi praktycznie nie wychodzi z domu - kto może, pracuje zdalnie, w niedzielę kościoły świeciły pustkami. Ekonomiści przewidują ogromny kryzys gospodarczy. Ale teraz priorytetem jest zdrowie i życie wszystkich obywateli.

Dlatego dziennikarze lokalni Polska Press Grupy zapytali przedstawicieli kilkunastu polskich szpitali, jak oceniają przygotowanie placówek na przyjęcie pacjentów z koronawirusem i jakie działania podjęto, by dostosować szpitale do leczenia zakażonych osób, oraz na jak długo wystarczy środków ochrony osobistej dla lekarzy i pielęgniarek - maseczek, fartuchów czy płynu do dezynfekcji.

Z raportu Polska Press Grupy wynika, że aktualnie, gdy liczba zakażonych w Polsce jest stosunkowo niewielka, sytuacja w szpitalach jest opanowana. Zmieni się w bardzo trudną, gdy liczba zakażonych wzrośnie lawinowo do kilku tysięcy. Wszystkie szpitale deklarują gotowość do niesienia pomocy. Większość z nich sygnalizuje problemy z dostępem do środków ochrony osobistej. Niektórzy dyrektorzy dokupują respiratory.

Zgodnie z decyzją Ministerstwa Zdrowia zakażeni koronawirusem mają być leczeni w nowo utworzonych szpitalach zakaźnych. W sumie w jednoimienne jednostki przekształcono 20 szpitali. W ostatnich dniach zostali z nich ewakuowani wszyscy pacjenci (nie-



FOT. MARIUSZ KAPALA

O pierwszym przypadku koronawirusa dowiedzieliśmy się w środę rano, 4 marca 2020 roku.

zakażeni koronawirusem) i rozlokowani po okolicznych placówkach. Z samego tylko Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie ewakuowano około 400 pacjentów. Przekształcenie szpitali to duże utrudnienie dla wszystkich, którzy mieli zaplanowane zabiegi czy wizyty - zostały one przełożone, choć ludzie czekali wiele miesięcy, by dostać się na badanie. Czasami dla chorych i ich rodzin to prawdziwy dramat.

Niektóre szpitale, np. w Puławach, dopiero w ostatniej chwili przeprowadzały naprędce prace remontowe, by dostosować placówkę na przyjęcie pacjentów zakaźnych.

To także ogromne wyzwania organizacyjne dla szpitali. Choćby w kwestii zapewnienia odpowiedniego personelu - m.in. stołeczny szpital MSWiA pilnie poszukuje chętnych do pracy na czas pandemii - lekarzy, pielęgniarek, sanitariuszek czy ratowników medycznych. Jeden z lekarzy w Warszawie powiedział nam wprost: - To wszystko wygląda pięknie na konferencjach prasowych w telewizji, ale tu w szpitalu wielu z nas pracuje ponad siły, po godzinach. Za mało jest ludzi do pracy w laboratorium nad przeprowadzaniem testów. Przygotowania, które teraz robi rząd, są spóźnione.

Do przyjmowania pacjentów z koronawirusem przygotowują się także zwykłe szpitale, które zakażali odwiedzini i odwołały zaplanowane wizyty. Personel przechodzi szkolenia, a dyrekcje dwoją się i troją, by zdobyć dodatkowe maseczki i fartuchy czy choćby kilkanaście litrów płynu do dezynfekcji. Jest to bardzo trudne,

bo hurtownie świecą pustkami, a wielu producentów podniosło ceny nawet o kilkaset procent (np. zwykłe maseczki chirurgiczne podrożały z ok. 30 gr do nawet 11,5 zł za sztukę). Agencja Rezerw Materiałowych wspiera jedynie nowo utworzone szpitale zakaźne oraz służby.

- Staramy się gromadzić zapasy zarówno środków ochrony osobistej, jak i leków. Obecnie są olbrzymie problemy z dostępnością do środków ochrony osobistej na rynku, ale jesteśmy zabezpieczeni na najbliższe dni, a może tygodnie - podkreśla Marcin Renke, dyrektor Uniwersyteckiego Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej w Gdyni. - Trudno oszacować, na ile zapasy są wystarczające, bo zależy to od liczby pacjentów, których będzie trzeba hospitalizować - mówi w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press Robert Krawczyk, dyrektor Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. - Niestety, nie mogę powiedzieć, że dysponujemy wystarczającą ilością środków ochrony osobistej dla wszystkich pracowników. Posiadamy zapasy magazynowe, które - przy obecnej liczbie pacjentów - dają nam gwarancję funkcjonowania przez okres 4-5 dni - wyjaśnia z kolei Marcin Jędrzychowski, dyrektor Szpitala Uniwersyteckiego (jednoimienne) w Krakowie.

-Sytuacja jest bardzo trudna - ocenił w środę prezydent Andrzej Duda, który zapowiedział, że w celu łatwiejszego zakupu wyrobów medycznych skontaktuje się bezpośrednio z prezydentem Chin, które są

największym na świecie producentem środków ochrony osobistej. Już wcześniej władze Chińskiej Republiki Ludowej zadeklarowały, że prześlą Polsce nieodpłatnie między innymi 10 tysięcy testów wykrywających COVID-19, 20 tysięcy maseczek, 5 tysięcy kombinizonów ochronnych, 5 tysięcy gogli medycznych, 10 tysięcy jednorazowych rękawiczek medycznych i 10 tysięcy okryć na buty.

Brakuje także podstawowego sprzętu, na przykład respiratorów. Kilka dni temu minister zdrowia informował, że w nowo utworzonych szpitalach zakaźnych brakuje około 300 respiratorów (jest ok. 700), ich ceny poszybowały w górę. Według resortu zdrowia, w jednoimienne szpitalach zakaźnych jest do dyspozycji ok. 10 tys. łóżek, nie licząc oddziałów zakaźnych.

Minister Szumowski zapewnia, że szpitale otrzymają dodatkowe wsparcie finansowe - między innymi 1,5 mln zł miesięcznie za sam fakt bycia szpitalem jednoimienym - pieniądze te będą do dyspozycji dyrekcji, będzie je można przeznaczyć np. na nagrody dla personelu. NFZ prześle nowym szpitalom jednoimienym po 460 zł za dzień hospitalizacji każdego zakażonego pacjenta. W sumie rząd przeznaczy na służbę zdrowia dodatkowe 7,5 mld zł.

Wsparcie okazały także prywatne firmy, które przekazują szpitalom gogle czy fartuchy ochronne, a także produkty spożywcze i ciepłe posiłki. Ludzie zwołują się w nieformalne grupy, wzywają maseczki ochronne czy wspierają seniorów.

We wszystkich placówkach sytuacja jest niepewna - lekarze obawiają się, czy wystarczy środków ochrony osobistej i sprzętu medycznego, gdy pacjentów będzie szybko przybywać. W mediach społecznościowych pojawiają się alarmujące informacje ze szpitali. W Nowym Mieście nad Pilicą zakażonych jest wielu pracowników szpitala. W niektórych szpitalach sytuacja już dziś jest trudna, szczególnie w powiatowych, bo nie mogą one liczyć na wsparcie z Agencji Rezerw Materiałowych. Przed szpitalami jest wielki test i niepokój, którego pewnie można było przynajmniej częściowo uniknąć, gdyby przygotowania do walki z epidemią zaczęto odpowiednio wcześniej.

©P

Z wielkim smutkiem zawiadamiamy,
że w dniu 13 marca 2020 roku
w wieku 70 lat zmarł



**Włodzimierz Jacek
Majewski**

Ukochany Mąż, Brat, Tata i Dziadek



Uroczystości pogrzebowe
w gronie najbliższej Rodziny
odbędą się 21 marca 2020 roku
na Nowym Cmentarzu w Kielcach.

009631119

Panu Dyrektorowi

Leszkowi Rokicie
i Wszystkim Jego Bliskim

składamy wyrazy szczerego współczucia
oraz łączymy się w żalobie i smutku z powodu śmierci

Brata

Pracownicy Centrum Usług Miejskich w Kielcach

009630047

Panu **Marcinowi Waligórskiemu**

wyrazy głębokiego i szczerego współczucia
z powodu śmierci Teściowej

Stanisławy Angielskiej

składają Dyrektor i pracownicy
Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy w Kielcach

009631336

AUTOPROMOCJA

009631392

WIELKIE SHOW „ECHA DNIA”

pokaz talent

SZUKAMY CIEKAWYCH, NIESZABLONOWYCH OSOBOWOŚCI, POSIADAJĄCYCH ROZMAITE UMIEJĘTNOŚCI I PASJE

Zapraszamy do udziału zarówno debiutantów jak i osoby mające na koncie pierwsze sukcesy

WYŁONIMY LAUREATÓW W KATEGORIACH:

- ★ Małe Talenty - dzieci w wieku 4-9 lat
- ★ Talent Wokalny
- ★ Talent Muzyczny - soliści
- ★ Talent Wokalno-Muzyczny - zespoły
- ★ Talent Taneczny - soliści i pary
- ★ Talent Taneczny - grupy
- ★ Talent Niezwykły
- ★ Talent Fotograficzny

WYBIERZEMY TAKŻE

- ★ Anioła Talentu
- ★ Instruktora Tańca

KONIEC ZGŁOSZEŃ ŚRODA, 25 MARCA

Formularz zgłoszeniowy oraz szczegóły na www.echodnia.eu/radomskie/pokaztalent i pod numerem telefonu: **691 770 003**

NA ZWYCIĘZCÓW CZEKAJĄ WSPANIAŁE NAGRODY

Drobne

Centralne Biuro Reklam i Ogłoszeń

al. IX Wieków Kielc 4, 25-516 Kielce, tel. 41 349-53-10, fax 41 332-45-40
brio@echodnia.eu; www.echodnia.eu

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

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

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

POSIADŁOŚĆ w budowie na sprzedaż. Gmina Żarnów. 20 km do Końskich, 56 km do Kielc. Piękny teren 3 ha, dom 260-380 m², dom gościnny / oficyna 100-160 m². Tel. 691-370-590.

SPRZEDAM posesję, Kielce tel. 41/345-20-48.

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

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ betoniarke 535-455-146

KUPIĘ walcarkę, gietarkę do blachy: 535-455-146

KUPIĘ wiertarkę stołową, kowadło: 577-075-312.

Motoryzacja

USŁUGI

AUTOSZYBY-AUTOFENIX. Kielce, ul. Wrzosa 25, 41/361-57-17.

AUTOSZYBY-AUTOFENIX. Radom, ul. Warszawska 115, 601-207-585.

PRZYCIEMNIANIE szyb-Autofenix. Kielce, 41/348-18-20, 785-051-419.



POTRZEBUJESZ REKLAMY
ZADZWOŃ **41-349-53-10**

Finanse biznes

MOTOFINANSE

KREDYT 50 000 zł, rata 572, 730 809 809

Nauka

KURSY/SZKOLENIA

KURS Pracownik ochrony fizycznej! Uprawnienia bez egzaminów w KWP! "PASSA" tel: 508-803-111

Praca

ZATRUDNIĘ

APTEKA Codzienna w Ostrowcu zatrudni magistra farmacji. 604-272-594.

APTEKA Codzienna w Skarżysku zatrudni magistra farmacji. 604-272-594

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

FIRMA zatrudni do sprzątania linii produkcyjnej w zakładzie mięsnym ANIMEX w Starachowicach. Praca od poniedziałku do piątku w godzinach 22-6. Stawka 13,50 netto/h (na rękę). Wymagana książeczka sanepidu. Tel: 607 503 314

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

OPIEKUNKO wyjedź z nami na święta i otrzymaj BONUS do 200 euro od zajączka! Sentium gwarantuje wynagrodzenie do 1600 euro, terminowe wypłaty i sprawdzone miejsca pracy. Zadzwoń i zarabiaj więcej. 501 409 214

POMOC Domowa, Zgórsko-Nowiny, tel. 600-451-039.

POSZUKUJEMY do pracy w Niemczech: Murarzy, cieśli szalunkowych, dźwigowych, pomocników bud. Zatr. na warunkach niemieckich, bezpłatne zakw. Mile widziane Prawo Jazdy Kat B oraz znajomość j. niemieckiego. Cerasum Sp. z o.o. Sp.K, ul. Malińska 1, 47-320 Gogolin Tel. 774462400, ml@kirschgruppe.com. Numer wpisu Ag. do rejestru: 21623

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

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

ZWROT PODATKU ZAGRANICZNEGO KINDERGELD ZASIŁEK NA DZIECI Z NIEMIEC, www.universumkielce.pl, tel. 500-800-655

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

ODTRUWANIE, CALL-MED 604137235.

INNE

OZONOWANIE - usuwa pleśń, alergeny, roztocze, insekty, larwy, bakterie, wirusy tel. 532-300-933. Dzwoni po 17.00.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

BUDOWA domów, stan surowy, zdrowedomykielce@wp.pl, tel. 695-777-724.

CYKLINOWANIE bezpył. 511-692-325, Cyklinowanie bezpył. 516-070-191.

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

MALOWANIA, remonty, 784-688-071.

NAPRAWA regulacja okien 882378387

MONTAŻOWE

ROLETY dzień-noc, plisy, żaluzje, moskitiery, tel. 601-253-283, www.duetek.pl, Kielce ul. Jurajska 1B

STOLARSKIE

MEBLE kuchenne na wymiar. Szafy, drzwi przesuwane, tel. 41/302-11-77, 516-025-636

INNE

KOŁDREX. Z Klienta pierzyn szycie kołder, pranie pierza. Wyroby 100% ekologiczne! Rabaty! 534-222-122.

Nieważność małżeństw kościeln., 502-121-492, www.precedens.eu

Prawnik, tel. 502-121-492.

Turystyka

KRAJ - MORZE

HIT Sezonu Apartamenty nad morzem Kołobrzeg i Alanya www.sobieski-booking.pl Tel. 943555129

Różne

KASA za "stare" książki 609-643-399

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Usługi kamieniarskie

NAGROBEK granit z montażem od 3400 zł, promocja, tel. 602-228-750.

REKLAMA

119506966

KURSY NA

SKOLENIE OKRESOWE

KWALIFIKACJA WSTĘPNA

ADR

KURSY PRAWA JAZDY

23 III	15 ⁰⁰	AB
UMOŻLIWIAMY WYKŁADY PRZEZ INTERNET		
1 IV	16 ⁰⁰	CD

KAT. AB CD C-E

Kielce, ul. Żytnia 20
www.szkolachudy.pl

41-366-08-62
602-299-279

REKLAMA

009580378

PRACA CZEKA WŁAŚNIE NA CIEBIE

PROMEDICA24

PRACUJ JAKO OPIEKUNKA SENIORÓW W NIEMCZECH

BONUS WIOSENNY do 1000 zł*

Nie znasz języka? Zapraszamy na kursy niemieckiego od podstaw! Po kursie oferty pracy gwarantowane!

*Szczegóły promocji w oddziale.

KIELCE 797 169 099
OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI 517 174 028
RADOM 517 175 157 | STAŁOWA WOLA 517 175 981

Koniec sezonu koszykarskiego. Hydrotruck już na urlopach

Koszykówka

Sylwester Szymczak
szymczak@echodnia.eu

Smutna wiadomość dla sympatyków basketu. Hydrotruck Radom zakończył sezon. Ostatecznie na 12 miejscu. Zarząd Spółki Polska Liga Koszykówki Spółka Akcyjna podjął w sprawie zakończenia rozgrywek Energa Basket Liga w sezonie 2019/2020..

Zarząd Spółki Polska Liga Koszykówki S.A z siedzibą w Warszawie wystosował specjalny komunikat dotyczący kontynuacji rozgrywek:

„Działając na podstawie przepisów art. 13 i art. 15 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie oraz przepisów Regulaminu Rozgrywek PLK i Regulaminu Współzawodnictwa Sportowego PZKosz, podjął uchwałę o zakończeniu rozgrywek ligi zawodowej w koszykówce mężczyzn - Energa Basket Liga - w sezonie 2019/2020.

Zakończenie sezonu następuje z zachowaniem miejsc w tabeli rozgrywek według punktacji uzyskanej w meczach rozegranych do dnia 12 marca 2020 r. Klasyfikacja drużyn została ustalona na podstawie Oficjalnych Przepisów Gry w Koszykówkę, a tytuł Mistrza Polski przypadł zespołowi Stelmet Enea BC Zielona Góra. W związku z zakończeniem sezonu na warunkach wskazanych powyżej wszystkie zespoły sklasyfikowane w tabeli zachowują prawo do udziału w rozgrywkach Energa Basket Liga w kolejnym sezonie rozgrywkowym” - czytamy w komunikacie!

Hydrotruck zajął ostatecznie 12 miejsce. Można czuć lekki niedosyt, bo drużyna walczyła o fazę play off, a koło nosa przeszedł nam mecz z mistrzem Polski, ale został odwołany. Jednak w radomskim klubie decyzję przyjęto ze zrozumieniem. To lokata, która

ZDANIEM PREZESA

PIOTR KARDAŚ (HYDROTRUCK RADOM)

Pozostaną oczywiście kontrowersje związane z miejscami medalowymi, ale wydaje mi się, że jest to rozsądna decyzja. Dobrze też się stało, że nie będzie w tym sezonie spadków, bo przynajmniej na dole tabeli nie ma pokrzywdzonych drużyn. Cała sytuacja nie ulegnie poprawie w ciągu tygodnia, czy dwóch. Nie ma co się łudzić, to na pewno potra jeszcze do połowy kwietnia, a potem nie zdołalibyśmy nadrobić wszelkich zaległości. Teraz czekają nas trudne rozmowy z zawodnikami, aby korzystnie dla obu stron. Wszyscy musimy przetrwać ten trudny czas.

chyba w zupełności oddaje umiejętności sportowe i możliwości finansowe klubu.

W kilku innych klubach komunikat przyjęto z ogromnym niesmakiem. Najbardziej pokrzywdzony ma prawo być Polski Cukier Toruń, który ma dwa mecze mniej i nawet jeśli dopisać mu dwie porażki, to będzie wyżej w tabeli niż Arka Gdynia.

Mistrzem Polski uznano Stelmet Zielona Góra. Choć w tym klubie euforii nie było i sami koszykarze ze zrozumieniem podeszli do sprawy i nie celebrowali mistrzostwa, bo przecież nie o taki sukces walczyli. ©©

Końcowa kolejność

1. Stelmet Enea BC Zielona Góra, 2. Start Lublin, 3. Anwil Włocławek, 4. Asseco Arka Gdynia, 5. Polski Cukier Toruń, 6. Trefl Sopot, 7. Śląsk Wrocław, 8. King Szczecin, 9. PGE Spójnia Stargard, 10. BM Slam Stal Ostrów Wielkopolski, 11. Enea Astoria Bydgoszcz, 12. Hydro Truck Radom, 13. GTK Gliwice, 14. Legia Warszawa, 15. MKS Dąbrowa Górnicza, 16. Polpharma Starogard Gdański.



Piłka nożna

Radomski związek przekaze 200 tysięcy

W kwietniu zbierze się zarząd Radomskiego Okręgowego Związku Piłki Nożnej, który przekaze około 200 tysięcy złotych klubom sportowym. Najwięcej otrzymają kluby, które grają w wyższych ligach, a najmniej te posiadające drużyny na najniższych szczeblach. Dokładne podziału jeszcze nie ma, ale ROZPN wie, że kluby będą miały kłopot i jako pierwszy wyciągnął pomocną dłoń. - Przez lata wypracowaliśmy oszczędności. To jest ten moment, kiedy możemy z nich korzystać, aby pomóc klubom - tłumaczy Sławomir Pietrzyk (na zdjęciu), prezes radomskiego okręgu. Działacze w Radomiu nie mają wątpliwości i uważają, że sezon piłkarski w regionie zostanie być może wznowiony po świętach wielkanocnych, czyli po 14 marca. Zdaniem Sławomira Pietrzyka, aby kluby uniknęły problemów musi każdy od piłkarza, trenera po działacza, z czegoś zrezygnować w trudnym okresie.

(SZS)



Piłka nożna

Warka oddała Legii swój największy talent

Szymon Siodłowski, zawodnik rocznika 2005, Klubu Sportowego Warka będzie grać w Legii Warszawa. Stołeczny klub już od dłuższego czasu obserwował zaledwie 14-letniego zawodnika i przed kilkoma dniami oba kluby zdecydowały się sfinalizować umowę. Siodłowski będzie grać w zespole Centralnej Ligi Juniorów. - To niezwykle utalentowany chłopak. Ma świetne warunki fizyczne jak na swój wiek, może grać na różnych pozycjach ofensywnych - mówi Kamila Witkowska, dyrektor KS Warka.

(SZS)

Piłka nożna

Borussia Mönchengladbach zrzekła się wypłat

W związku z pandemią Koronawirusa wiele firm przechodzi kryzys finansowy, a straty nie ominą też klubów piłkarskich. Drużyny nie będą miały wpływów za dni meczowe i kontrakty telewizyjne, natomiast w związku z kontraktami muszą płacić piłkarzom, którzy nie rozgrywają meczów. Czy wspólna decyzja graczy Borussii Mönchengladbach sprawi, że kluby uporają się z kryzysem? - Drużyna zaproponowała, że zrzeknie się z wypłat, jeśli w ten sposób będzie można pomóc klubowi i jego pracownikom. Jestem z chłopaków bardzo dumny. Oczywiście trenerzy i kierownictwo klubu przyłączyło się do piłkarzy - przyznał dyrektor sportowy Borussii Mönchengladbach Max Eberl, którego zasytował na Twitterze Tomasz Urban. Takie zachowanie może dać przykład piłkarzom i działaczom w Bundeslidze, ale i we wielu innych ligach, jak można postępować w obecnej sytuacji. Przez pandemię koronawirusa wiele zespołów znalazło się w bardzo ciężkiej sytuacji finansowej, przez co grozi im nawet upadek. Chwilowa rezygnacja z zarobków przez piłkarzy, którzy i tak obecnie nie grają w piłkę, mogłaby znacząco poprawić kondycję finansową kilku wielkich firm.

(AIP)

Piłka nożna

Arkadiusz Milik latem zmieni klub?

Arkadiusz Milik, reprezentant Polski ma do czerwca 2021 roku umowę z Napoli, ale włoskie media już teraz spekulują, że Polak nie zostanie w tym klubie i latem będzie mógł odejść. Wszystko jednak będzie zależało od samego zawodnika.

(AIP)

Lotto

Środa, 18 marca

Multi Multi (21.40): 4, 6, 19, 21, 24, 27, 29, 30, 35, 38, 44, 49, 51, 56, 59, 70, 74, 76, 77, 78. Plus 30. **Kaskada (21.40):** 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 19, 20, 21, 23, 24. **Mini Lotto:** 2, 7, 28, 32, 40. **Ekstra Pensja:** 4, 5, 10, 24, 35. Plus 2. **Ekstra Premia:** 1, 6, 21, 25, 26. Plus 3.

Czwartek, 19 marca

Multi Multi (14): 8, 12, 13, 17, 28, 35, 37, 38, 40, 48, 50, 51, 56, 58, 61, 63, 64, 68, 79, 80. Plus 48. **Kaskada (14):** 1, 2, 4, 5, 8, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20.



Koszykarze Hydrotrucku zakończyli już sezon. Teraz klub będzie negocjował rozwiązanie kontraktów



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 Wrobel, 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

KOZIENICE tel. 48 38 21 162

LIPSKO tel. 48 38 21 160

PRZYSUCHA tel. 48 38 21 167

SZYDŁOWIEC 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
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 Fajfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bochenński

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