Środa, 16 grudnia 2020 r.

Cena **3,40 zł**
w tym 8% VAT

DZIENNIK POLSKI

www.dziennikpolski24.pl

KRAKOWSKI PUNKT WIDZENIA

Zamek Królewski na Wawelu opowiada o swej historii i tajemnicach w komiksie

STR. 6

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

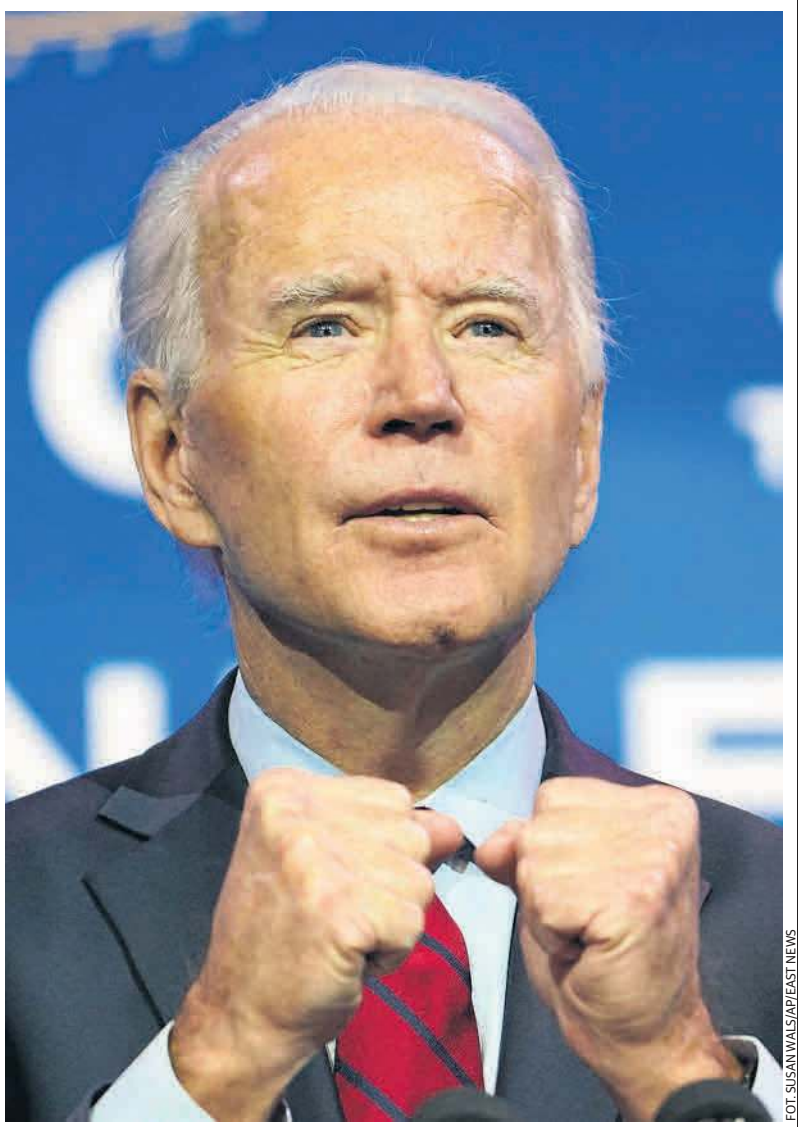
Anna Dymna gra w nowym serialu kryminalnym o ludziach zaginionych

STR. 6

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Elektorzy zastosowali się do decyzji 74 milionów Amerykanów. Joe Biden prezydentem USA

STR. 13



FOT. SUSAN WALS/AP/EAST NEWS

Procedura wyboru nowego prezydenta USA dobiegła formalnego końca. Zgodnie z tradycją i prawem członkowie Kolegium Elektorskiego oddali swe głosy na tych kandydatów, którzy wygrali głosowanie powszechne w poszczególnych stanach. Joe Biden obejmie władzę w styczniu 2021 r.

Chorzy bardzo rzadko korzystają z tego urządzenia

Klapa ministerialnego programu? Jest problem z pulsoksymetrami

Pandemia

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

Ministerialny program Domowej Opieki Medycznej miał umożliwić szybkie wykrycie pacjentów, którzy przebywają w izolacji domowej, ale ze względu na pogarszający się stan zdrowia powinni trafić do szpitala. Działa miesiąc, a pokładane w nim przez rządzących nadzieje okazały się złudne.

Okazuje się bowiem, że na 33 tys. wydanych przez resort zdrowia pulsoksymetrów tylko co szóste urządzenie zostało zarejestrowane. Lekarze rodzinni upatrują problemu w tym, że program jest adresowany do seniorów, z których wielu nie potrafi poradzić sobie z obsługą urządzeń. Zgodnie z założeniami rządzących do programu automatycznie włączani są wszyscy chorzy po ukończeniu 55 roku życia, u których stwierdzono pozytywny wynik testu na COVID-19. Pulsoksymetr może otrzymać także każdy zarażony bez względu na wiek, który wypełni specjalny formularz na stronie Ministerstwa Zdrowia. Zainteresowanie jest znikome - zrobiło to do tej pory niespełna 2,5 tys. osób.

Lekarze rodzinni zauważają, że jest problem z obsługą urządzeń - szczególnie w przypadku osób samotnych, które nie mają możliwości poproszenia swoich bliskich o pomoc w instalacji aplikacji ani wykonaniu pomiaru.

- Pamiętajmy też, że duża część seniorów nie ma smartfonów, a zwykłe telefony komórkowe, na których nie ma możliwości instalacji żadnych aplikacji - mówi dr Lesław Szot, prezes Porozumienia Zielonogórskiego w Małopolsce. Lekarze sygnalizują, że pacjenci niejednokrotnie źle wykonują pomiar, przez co otrzymują fałszywy wynik. - Mogą to spowodować takie czynniki jak chociażby sucha skóra czy zimne z powodu zdenerwowania dłonie.

Minister zdrowia Adam Niedzielski zaapelował wczoraj m.in. do chorych, by aktywnie uczestniczyli w projekcie. - Program spełnił swoją funkcję, bo pacjenci trafili w odpowiednim momencie do szpitala. W przypadku ponad 90 osób była konieczna interwencja zespołu ratownictwa medycznego - podsumował Niedzielski.

Tymczasem jego resort poinformował wczoraj, że ostatniej doby zakażenie koronawirusem potwierdzono u 6907 kolejnych osób - w tym 232 z Małopolski. To więcej niż poprzedniej doby. Najwięcej nowych przypadków jest w województwie mazowieckim - 768. Niestety, wciąż duża jest liczba zgonów z powodu COVID-19. W całym kraju zmarło 349 osób.

STR. 3

Kraków zapytał dyrektorów o opinie

Półkolonie w ferie? Szkoły sceptyczne

Edukacja

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Krakowski magistrat wysłał do dyrektorów samorządowych szkół podstawowych pismo z prośbą o ocenę możliwości zorganizowania w tych placówkach półkolonii w czasie nadchodzących ferii. Nam powiedzieli, że są sceptyczni.

Chodzi o półkolonie, które odbyłyby się zgodnie z rekomendacjami Ministerstwa Edukacji Narodowej oraz wytycznymi: MEN, resortu zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego z 7 grudnia br. Ale jednocześnie dowiadujemy się, że wcześniej, w związku z epidemią i po przeprowadzeniu wśród dyrektorów ankiety, zrezygnowano tym razem z akcji „Zima w szkole".

STR. 5

Partia Ziobry znowu murem. Za ministrem, który wolał śmierć niż weto, bo PiS szykuje mu dymisję

STR. 12

Szybka Kolej Aglomeracyjna będzie zatrzymywała się na Prądniku Czerwonym

STR. 4

Za rok dominikanie w krakowskim klasztorze pokażą światu skarby polskiej prowincji zakonu

STR. 5

Redaktorzy wydania:
Piotr Rąpalski i Marek Bartosik

294 (23 252)
Nr ISSN 0137-9089 // Nr Indeksu 350052

9 770137 908036 51

Facebook **www.facebook.com/DziennikPolski** // Prenumerata **12 312 53 88 w godz. 10.00-15.00**

eprasa.pl 571c6537f2

16.12.2020

Imieniny Aliny, Euzebiusza i Zdziesława. **Dzisiaj 350. dzień roku.**
Wschód Słońca w Krakowie o godzinie 07:36, **zachód** o 15.38.
Wschód Księżyca o godzinie 09:31, **zachód** o 17.23. **Dzień będzie trwać** 8 godz. 01 min.

Środa 4°C 1°C | **Czwartek** 5°C 2°C | Kraków stan powietrza **Zła**

RÓWNI I RÓWNIEJSI

Komentarz
Maciej Czerniak

Sanepid uznał, że tłumna i zorganizowana z pom-pą impreza z okazji 29. urodzin Radia Maryja nie stanowiła zagrożenia epidemiologicznego.

Warto przypomnieć, że rocznicę powstania toruńskiej rozgłośni świętował pierwszy garnitur Zjednoczonej Prawicy - łącznie z ministrem sprawiedliwości Zbigniewem Ziobrą, wiceprezesem PiS Antonim Macierewiczem, wiceministrem klimatu i środowiska Jackiem Ozdobą i ministrem obrony narodowej Mariuszem Błaszczakiem.

W uzasadnieniu ze strony powiatowego inspektora sanitarnego w Bydgoszczy podkreślono, że organizator zadbał o to, by uczestnicy tego wydarzenia zachowywali wymagane odstępy.

Rzecznik inspektora sanitarnego dodał w wyjaśnieniu motywów wydanej decyzji, między innymi, że żadna z osób obecnych na tym zgromadzeniu, nie została ukarana mandatem. Tego rzecznik nie powiedział, ale śmiem twierdzić, że policja nawet nie wylegitymowała nikogo z gości, ani nie spisała ich danych.

Innym wątkiem sprawy jest zawiadomienie do prokuratury w sprawie łamania reżimu sanitarnego, jakie złożyła posłanka Joanna Scheuring-Wielgus. Nie potrzeba nieprzeciętnej wyobraźni, by pozwolić sobie na taką oto projekcję, że śledczy, badając, czy nie doszło do złamania prawa, mogliby zasięgnąć opinii... sanepidu.

Według posłanki impreza była pokazem „buty". Ale po co od razu tak ostre słowa? Przecież można to ująć subtelniej - starym nieco, może wyświechtanym, ale chyba wciąż aktualnym, stwierdzeniem o równych i równiejszych.

Ktoś mógłby posądzić mnie o złośliwość, ale co tu zrobić, kiedy rzeczywistość sama się domaga krytycznego spojrzenia. I celnej puenty. Ta nasuwa się sama. A jej autorem jest we własnej osobie wiceminister sprawiedliwości Michał Warchoł, który wczoraj przyznał się, że z zakażenia korona-wirusem leczył się... sam. Amantadyną, czyli po pierwsze lekiem, którego skuteczności w walce z Covid-19 nie uznaje Polskie Towarzystwo Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych, a po drugie - przepisanym nie ministrowi, a innemu członkowi jego rodziny.

ZNALEZIONE W SIECI

Fabryka Izery, polskiego samochodu elektrycznego, zbudowana zostanie w Jaworznie w woj. śląskim. We wtorek podpisano memorandum dotyczące powstania fabryki. Jej budowa ma się rozpocząć w czwartym kwartale 2021 roku, a pierwsze elektryki mają zjechać z taśmy montażowej w 2024. - Projekt polskiej marki samochodów elektrycznych Izera stanie się dźwignią rozwoju dla całego sektora, dlatego otrzyma finansowe wsparcie rządowe - mówił dziś podczas podpisania memorandum Michał Kurtyka, szef resortu klimatu i środowiska. Fabryka w Jaworznie będzie zlokalizowana na terenach Katowickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej. Ma zatrudniać 3 tys. osób, a kolejnych 12 tys. miejsc pracy ma zostać wygenerowanych w otoczeniu zakładu. **ONET.P**

WYDARZYŁO SIĘ

1773. W porcie w Bostonie w proteście przeciwko polityce fiskalnej grupa mężczyzn z organizacji Synowie Wolności wdarła się w nocy na statki należące do Brytyjskiej Kompanii Wschodnioindyjskiej, wrzucając do wody cały znajdujący się na nich ładunek herbaty.
1918. Naczelnik Państwa Józef Piłsudski wydał dekret na mocy którego cały majątek Kościoła prawosławnego został oddany pod zarząd państwowy.
1922. Endecki fanatyk i sympatyk ruchów nacjonalistycznych, malarz i krytyk sztuki Eligiusz Niewiadomski zastrzelił w warszawskiej „Zachęcie" prezydenta RP Gabriela Narutowicza.
1963. Nieznani sprawcy podpalili stadion Cracovii, który doszczętnie spłonął.
1981. Stan wojenny. W Katowicach oddziały ZOMO i wojska dokonały pacyfikacji KWK „Wujek", w wyniku której zginęło na miejscu lub zmarło w szpitalach 9 górników, a 21 zostało rannych.
2005. Odchodzący prezydent Aleksander Kwaśniewski zastosował prawo łaski wobec b. wiceministra spraw wewnętrznych Zbigniewa Sobotki, skazanego za udział w aferze starachowickiej.
2014. 132 dzieci zginęło w ataku talibów na szkołę wojskową w Peszawarze.

ZNALEZIONE W SIECI

Tak szybko usługi nie drożały w Polsce od 20 lat

W listopadzie ceny usług wzrosły o niemal 8 proc. rok do roku, najbardziej od 20 lat. To główny motor inflacji w Polsce, która wprawdzie maleje, ale nie tak, jak można by oczekiwać w warunkach kryzysu. Inflację bazową napędzają przede wszystkim ceny usług, które wzrosły w listopadzie o 7,8 proc. rok do roku, po zwyżce o 7,3 proc. w październiku. W takim tempie drożały poprzednio na początku 2001 r.= Spośród usług szczególnie szybko drożeje wywóz śmieci (w listopadzie jego ceny wzrosły o 53,5 proc. rok do roku), usługi finansowe (43,9 proc.), usługi fryzjerskie i kosmetyczne (13 proc.), usługi stomatologiczne (13,3 proc.) oraz opłaty radiowo-telewizyjne (11,6 proc.). Coraz szybszemu wzrostowi cen usług towarzyszy hamujący wzrost cen towarów. W listopadzie wyniósł on zaledwie 1,3 proc. rok do roku, po 1,5 proc. w październiku. Żywność i napoje bezalkoholowe podrożały o 2 proc. rok do roku, po 2,4 proc. miesiąc wcześniej. Jeszcze w pierwszych miesiącach roku wzrost cen produktów z tej kategorii przekraczał 6 proc. rocznie.
RP.PL

FORUM CZYTELNIKÓW

Wyślij list: ul. Zabłocie 43a, 30-701 Kraków
Pisz: krakow@dziennik.krakow.pl, czytelnicy@dziennik.krakow.pl

● Z zawodu jestem kierowcą. Przejeździłem wiele, wiele lat i wiele na drogach widziałem. Wiem, że progi zwalniające nie zdają egzaminu, a przede wszystkim - przez spowalnianie ruchu - generują duże zanieczyszczenia powietrza. Chciałbym, by ekolodzy zmierzyli poziom zanieczyszczeń generowanych w ulicy Kobierzyńskiej lub w ulicy Lubostroń przez auta ruszające po obowiązkowym zatrzymaniu się przed tzw. szykaną. Czemu przez kilku nieodpowiedzialnych kierowców, jeżdżących zbyt szybko, mają cierpieć inni? Czemu mamy spowalniać ruch także pojazdów uprzywilejowanych? To niebezpieczne.
JERZY Z LUBOSTRONIA

● Bardzo podobał mi się wczorajszy program w telewizji .Zwrócono w nim uwagę na doktora medycyny z Przemyśla, który przy użyciu niedrogiego leku, uzdrawia zakażonych. Specyfk ten powinien jak najszybciej przejść badania kliniczne pod kątem koronawirusa.
ROBERT Z KRÓLEWSKIEJ

PRZYRODA

Grzegorz Tabasz

Gdybym żył dwa, trzy wieki temu, to zbierając liście pod rozłożystym dębem zarobiłbym trochę grosza. Widzę uśmiech politowania. Otóż ów grosz to liście z galasówkami. Kuliste twory doczepione do blaszki liścia. Na pierwszy rzut oka, możnaby je pomylić z jadalnymi orzechami leszczyny. Galasówki to soczyste kulki czerwonawej barwy w młodości, później brązowej maści. Wewnątrz nadziane małym robaczkiem. Prawdę mówiąc, to czysta patologia, gdyż ów twór jest szczytowym osiągnięciem smakoszy liści. Zamiast zjadać cieniutką blaszkę i ryzykować atak ptaków, larwa zmusza roślinę do rozwijania tkanek i tworzenia kulistych galasów. Zyskuje dwie bezcenne rzeczy: spiżarnię i ukrycie. W zamian za to oszczędza gospodarza poprzestając na zjadaniu zawartości galasu. Dąb nie traci liści jeno nieco podkarmia szkodnika. W dobre (dla pasożyta) lata dęby są masowo atakowane przez owada, ale te ze stoickim spokojem i bez widocznych szkód znoszą inwazję. Dorosły sprawca to czteromilimetrowej długości muszka, na którą nikt nie zwróciłby uwagi. Przez długie wieki galasy był poszukiwanym towarem. Wysycone taniną i kwasami garbnikowymi, które chronią dęby przed atakami grzybów i owadów. Z wyjątkiem owada galasówki. Wodne wyciągi z galasów służyły do wyprawiania skór, tworzenia licznych medykamentów. Dzisiaj marnują się razem z liśćmi pod drzewami.

HOROSKOP

BARAN (21 III - 20 IV): Potęga śmiechu, czas radości, poskromisz złe okoliczności.
BYK (21 IV - 21 V): Entuzjazm. Zapuszczasz w serce wiertło. Było zimno, będzie ciepło.
BLIŹNIĘTA (22 V - 21 VI): Spektakularne zwycięstwa. Raz, dwa, trzy. Po nocach sukces Ci się śni.
RAK (22 VI - 22 VII): Ważne sprawy: rach i ciach. Nagle poszło, rany, trach!
LEW (23 VII - 22 VIII): Spotkania i zabawy. Czas ciekawy.
PANNA (23 VIII - 22 IX): Czas wzbogacenia – serca i kieszeni! Ta zima życie Twe odmieni!
WAGA (23 IX - 22 X): Bieganina. Tu, tam, tędy, zwłaszcza – tam, gdzie są urzędy.
SKORPION (23 X - 21 XI): Energia i ambicja – walczysz ofensywnie. Czas – start. Do mety jest tak blisko.
STRZELEC (22 XI - 21 XII): Inteligentny, szybki, obrotny i zdecydowany. Przeżywasz maxi radość.
KOZIOROŻEC (22 XII - 20 I): Przesady staraj się unikać, kardiolog czeka na pracoholika.
WODNIK (21 I - 18 II): Potrzeba relaksu – spacerów, muzyki, tańca, wina, śpiewu. Stąd do Ameryki.
RYBY (19 II - 20 III): Duch towarzyski: bawisz się, szalejesz. Osiągasz pasmo prawdziwych sukcesów.
JAKUB CIEĆKIEWICZ

009990143

Naszej Drogiej Koleżance

Justynie Klimie

najserdeczniejsze wyrazy współczucia i wsparcia
z powodu śmierci

Taty

składają

przyjaciele z Grupy RMF

eprasa.pl 571c6537f2

Kronika Krakowska

Reporter dyżurny od 9 do 17, **tel.:** 797 607 801
e-mail: redakcja.krakow@polskapress.pl, **sekretariat:** 12 688 85 60
Ogłoszenia: **12 688 84 44** Reklama: **12 688 84 06**

Nadzieje pochopnie ulokowane w pulsoksymetrach

Pandemia

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

Ministerialny program Domowej Opieki Medycznej miał umożliwić szybkie wykrycie przy pomocy pulsoksymetrów pacjentów, którzy przebywają w izolacji domowej, ale ze względu na pogarszający się stan zdrowia powinni trafić do szpitala. Po miesiącu od uruchomienia programu okazuje się, że pokładane w nim przez rządzących nadzieje okazały się złudne.

Na 33 tys. wydanych ogółem przez resort zdrowia pulsoksymetrów tylko co szóste urządzenie zostało zarejestrowane. Lekarze rodzinni zwracają uwagę, że problemem jest to, że program jest adresowany do osób starszych, którym wykluczenie cyfrowe uniemożliwia przystąpienie do projektu.

Program DOM Ministerstwo Zdrowia uruchomiło w połowie listopada w związku z rosnącą liczbą zakażonych. Dzięki niemu miało stać się możliwe zdalne monitorowanie stanu zdrowia pacjentów oraz szybkie kierowanie ich do szpitala w momencie pogorszenia życiowych parametrów. Do tego celu postanowiono wykorzystać pulsoksymetr jako narzędzie diagnostyczne do pomiaru natlenienia krwi oraz tętna, a także aplikację PulsoCare do przekazywania i monitoringu danych pacjentów.

Zgodnie z założeniami rządzących, do programu automatycznie włączani są wszyscy chorzy po ukończeniu 55. roku życia, u których stwierdzono pozytywny wynik testu na COVID-19. Do takich chorych resort zdrowia wysłał już ponad 25 tys. urządzeń. Jego niezbędnej rejestracji dokonało niespełna 2,5 tys. osób.

Do programu można zostać zakwalifikowanym również przez lekarza rodzinnego. Medycy w ten sposób przez miesiąc zarejestrowali około 3 tys. formularzy.

Problem w tym, że na ponad 30 tys. wysłanych urządzeń tylko co szóste zostało zarejestrowane i zaczęło funkcjonować w aplikacji DOM. Dlaczego? Lekarze twierdzą, że wynika to z faktu, iż program jest adresowany do wąskiej grupy chorych. Tych zinformatyzowanych, potrafiących obsługiwać aplikację, z dostępem do internetu. Okazuje się również, że część osób, do których automatycznie wysłano urządzenie, odmówiło jego przyjęcia. - Z naszych obserwacji wynika, że największy problem z obsługą tych urządzeń mają osoby samotne, które nie mogą poprosić swoich bliskich o pomoc w instalacji aplikacji ani w wykonaniu pomiaru. Pamiętajmy też, że duża część seniorów nie ma smartfonów, a zwykłe telefony komórkowe, na których nie ma możliwości instalacji żadnych aplikacji - mówi dr Lesław Szot, prezes Porozumienia Zielonogórskiego w Małopolsce.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Minister Adam Niedzielski wczoraj zaapelował do chorych, by aktywnie uczestniczyli w programie DOM

Resort zdrowia patrzy na sprawę inaczej. Zdaniem urzędników, wbrew powszechnym stereotypom w grupie 50+ dostęp do nowoczesnych technologii jest duży. - Jak wynika z badania CBOS: 89 proc. osób w wieku 50-65 lat ma smartfona, 17 proc. tradycyjny telefon komórkowy - wylicza Agnieszka Pochrzęst-Motyczyńska z biura prasowego MZ.

Wykluczenie cyfrowe nie jest jednak jedyną bolączką programu. Gdy choremu uda się już przebrnąć przez proces rejestracji, w wielu przypadkach napotyka on na kolejny problem. Chodzi o obsługę samego pulsoksymetru. Lekarze sygnalizują, że niejednokrotnie zdarza się tak, że pomiar jest błędnie wykonany, przez co daje fałszywy wynik. - Mogą go spowodować takie czynniki, jak chociażby sucha skóra czy zimne z powodu zdenerwowania dłonie - tłumaczy prof. Rafał Drwiła, ordynator Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II.

To, że zdarzały się sytuacje, kiedy odczyty podawane przez pacjentów budziły wątpliwości, potwierdza również m.in. dr Szot. Tu resort zdrowia przypomina, że w ramach programu DOM działa Infolinia techniczna pod nr. tel. 790 544 988. Może na nią zadzwonić każdy, kto ma problem z instalacją lub działaniem aplikacji. Zaznacza, że pacjenci faktycznie z niej korzystają.

- Dzwonią z pytaniem dotyczącym zwrotu pulsoksymetru, działania systemu, możliwości korzystania z pulsoksymetru dłużej niż w okresie izolacji - wyliczają w MZ. Przez miesiąc udzielono około 350 teleporad.

Za dystrybucję urządzeń odpowiedzialna jest Poczta Polska. Ich zakup kosztował ponad 22 mln zł.

©℗

Materiał informacyjny Generali Investments TFI

009983417

Czas na „budżetówkę". Z kim podpisać umowę PPK?

Pracownicze Plany Kapitałowe są wdrażane od ponad roku. Teraz przyszedł czas na państwowe jednostki budżetowe. Ustawa o Pracowniczych Planach Kapitałowych bardzo szczegółowo określa, jak ma wyglądać oferta instytucji upoważnionych do prowadzenia takich planów. Oczywiście bardzo istotne jest, czy składki pracownicze będą dobrze inwestowane. Chociaż i tu ustawodawca bardzo starannie przygotował przepisy określające dozwolone sposoby inwestowania, tak aby zabezpieczyć nasze oszczędności na emeryturę.

Jak wybrać PPK?
Pełne zestawienie firm, które mogą prowadzić PPK, znajduje się na portalu www.mojeppk.pl. Stamtąd można pobrać oferty i stworzyć listę firm do bezpośrednich rozmów i zapytań ofertowych.
Dla tych z Państwa, którzy w zakładzie pracy lub urzędzie są odpowiedzialni za proces wyboru instytucji prowadzącej PPK, ważne jest, aby wszystko odbyło się zgodnie z przepisami prawa. Nie bez znaczenia jest również sprawna i pomocna obsługa wdrożenia PPK oraz codzienna obsługa dokumentów i zapytań pracowników.
Chociaż materiały internetowe są bardzo rozbudowane, to często pojawiają się szczegółowe pytania dotyczące sytuacji danego pracodawcy. W Generali Investments TFI jedną z osób pomagających pracodawcy w przygotowaniu dokumentacji, wdrożeniu i obsłudze pracowników jest Alicja Wicher, Ekspert ds. Wsparcia Sprzedaży w Departamencie Sprzedaży Instytucjonalnej.

Alicja Wicher, Ekspert ds. Wsparcia Sprzedaży w Departamencie Sprzedaży Instytucjonalnej. Generali Investments TFI

„W Generali Investments TFI zajmuję się obsługą pracodawców zarówno przed zawarciem umowy, jak i po jej podpisaniu, a nie tylko przy samym procesie zawarcia umowy" – wyjaśnia Alicja Wicher.

PPK – od czego zacząć?
Pierwszym krokiem jest terminowe przygotowanie odpowiedzi na zapytania ofertowe. „Często jeszcze przed tym etapem odpowiadamy na wstępne pytania potencjalnych klientów. Zajmuję się PPK od samego początku i nie pominęliśmy żadnego zapytania. W naszej firmie dla każdego pracodawcy przygotowujemy indywidualną odpowiedź. Nie jest to automat, tylko rzetelna analiza oczekiwań danego pracodawcy i osób przez niego zatrudnionych. Chętnie udzielamy dodatkowych informacji i omawiamy wątpliwości. To dla nas cenne wskazówki i wstępny etap przygotowań do obsługi. Pomaga on także określić, co dla pracodawcy jest najbardziej istotne i odpowiednio zaplanować proces dalszej współpracy" – opowiada Alicja Wicher.

Co jest ważne przy wyborze PPK?
Analiza zapytań ofertowych pokazuje, że kluczowe dla pracodawców jest wsparcie w procesie uruchamiania programów oraz kompleksowa obsługa komunikacyjna i posprzedażowa.
Kiedy już zapadnie decyzja o wyborze Generali Investments TFI jako firmy prowadzącej PPK, niezwłocznie kontaktujemy się zwykle z Działem Kadr Pracodawcy, przekazując mu komplet materiałów i informacji niezbędnych do płynnego i profesjonalnego wdrożenia.
Znając potrzeby danego Pracodawcy, ustalamy terminy spotkań oraz planujemy ich przebieg. Często spotkania dzielimy na kilka etapów, tak aby wszystkie elementy niezbędne do satysfakcjonującej Pracodawcę, jak i jego pracowników obsługi zostały szczegółowo omówione.
W pełni dostosowujemy się do zasygnalizowanych potrzeb, jego struktury organizacyjnej i sposobu działania. Zdarzało nam się spotykać z pracownikami zakładów o 2 w nocy na hali magazynowej, bo tak było najbardziej dogodnie.

Jak wygląda obsługa pracodawcy w PPK?
Udostępniamy wszystkie niezbędne narzędzia, formularze i materiały w formie elektronicznej i drukowanej – w zależności od potrzeb klienta. W dobie pandemii oczywiście możemy zaoferować całkowicie zdalne spotkania, szkolenia i obsługę. Możemy też, z zachowaniem rygorów sanitarnych, spotykać się w siedzibie zakładu pracy lub urzędu.
Każdy Pracodawca ma w naszej firmie przypisane 2 osoby do obsługi. Pomagamy też i szkolimy w zakresie obsługi systemu informatycznego dedykowanego do PPK.

Jak obsługujemy uczestników PPK?
Nasze wsparcie dotyczy również uczestników programów. Mamy dedykowaną infolinię, a także odpowiadamy bezpośrednio pracodawcy na wszystkie pytania dotyczące poszczególnych pracowników. Wszystkie kierowane do nas zgłoszenia są indywidulanie rozpatrywane, tak aby udzielana klientowi odpowiedź była kompletna.
„Zdajemy sobie sprawę, że PPK to tylko jeden z wielu ważnych tematów, którymi obecnie zajmują się pracodawcy. Dlatego wspieramy działy kadr we wdrażaniu i obsłudze programów – podsumowuje Alicja Wicher.

Zapraszamy do kontaktu
ppk@generali-investments.pl

NINIEJSZY MATERIAŁ JEST UPOWSZECHNIANY W CELU REKLAMY LUB PROMOCJI USŁUG ŚWIADCZONYCH PRZEZ GENERALI INVESTMENTS TOWARZYSTWO FUNDUSZY INWESTYCYJNYCH S.A. („TOWARZYSTWO"). TOWARZYSTWO DZIAŁA NA PODSTAWIE DECYZJI KOMISJI PAPIERÓW WARTOŚCIOWYCH (OBECNIE: KOMISJA NADZORU FINANSOWEGO) Z DNIA 1 CZERWCA 1995 R., NR DECYZJI KPW-4073-1\95. INFORMACJE ZAMIESZCZONE W NINIEJSZYM MATERIALE NIE STANOWIĄ REKOMENDACJI INWESTYCYJNEJ. DECYZJE INWESTYCYJNE DOTYCZĄCE INWESTOWANIA W FUNDUSZE INWESTYCYJNE POWINNY BYĆ PODEJMOWANE WYŁĄCZNIE PO ZAPOZNANIU SIĘ Z PROSPEKTAMI INFORMACYJNYMI FUNDUSZY, ZAWIERAJĄCYMI SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE W ZAKRESIE: CZYNNIKÓW RYZYKA, ZASAD SPRZEDAŻY JEDNOSTEK UCZESTNICTWA FUNDUSZY, TABELĘ OPŁAT MANIPULACYJNYCH ORAZ INFORMACJE PODATKOWE. PROSPEKTY INFORMACYJNE, KLUCZOWE INFORMACJE DLA INWESTORÓW, INFORMACJE DLA KLIENTA AFI, TABELE OPŁAT, DANE O RYZYKU INWESTYCYJNYM I PODATKACH DOSTĘPNE SĄ NA STRONIE WWW.GENERALI-INVESTMENTS.PL.
NINIEJSZY MATERIAŁ ZAWIERA OPINIĘ EKSPERCKĄ. TOWARZYSTWO NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA NEGATYWNE SKUTKI WYNIKAJĄCE BEZPOŚREDNIO LUB POŚREDNIO Z UŻYTKU TREŚCI ZAWARTYCH W NINIEJSZYM MATERIALE.

eprasa.pl 571c6537f2

Przy Karmelickiej miał być park. Czy jednak pieniędzy wystarczy tylko na wylanie betonu pod metro?

Inwestycje

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

- W takiej atmosferze radni mogą nie przekazać brakujących funduszy na park przy ulicy Karmelickiej - przekonuje Piotr Kempf, dyrektor Zarządu Zieleni Miejskiej. Aktywiści zarzucają urzędnikom, że przygotowali projekt parku z betonem, jakiego nie chcieli. W ZZM wyjaśniają, że zieleni będzie wystarczająco, tłumaczą też, że koncepcja musi uwzględniać możliwość budowy tam podziemnej stacji dla metra.

- Na chwilę obecną w przypadku parku przy ul. Karmelickiej są tylko pieniądze na częściową wymianę gruntu i posianie tam trawy. To zadanie wybrane w budżecie obywatelskim, w którym uwzględniono na nie kwotę 2 mln zł i tyle zostało na razie zapisane. A na cały park potrzeba ok. 7 mln zł [/cyt] - wylicza Piotr Kempf, dyrektor ZZM. - A w takiej atmosferze wśród radnych nie widać chęci do dołożenia na realizację parku. W związku z sytuacją również ze strony prezydenta Krakowa i ZZM trudno oczekiwać, że zrezygnujemy z wyczekiwanych w innych rejonach miasta inwestycji dotyczące parków, żeby zrobić coś, co budzi tyle kontrowersji - dodaje.

Przypomnijmy, że budowa parku przy ul. Karmelickiej to jedno ze zwycięskich zadań wybranych przez krakowian w ubiegłorocznej edycji budżetu obywatelskiego. ZZM podpisał z firmą Gajda Architektura Krajobrazu umowę na opracowanie projektu budowy parku, który ma być poświęcony twórczości noblistki Wisławy Szymborskiej, nosić jej imię.

Niedawno rozpoczęły się konsultacje społeczne ws. parku przy Karmelickiej i przedstawiono wstępną koncepcję zagospodarowania terenu. Aktywiści zaczęli zarzucać urzędnikom, że nie uwzględnili propozycji, jakie znalazły się w społecznym projekcie sprzed czterech lat, na którym oparto zgłoszenie do budżetu obywatelskiego.

Aktywiści zarzucają m.in., że przedstawiona w konsultacjach koncepcji zaplanowano za dużo betonu, a za mało zieleni. Aktywiści wyliczają błędy:

FOT. GAJDA ARCHITEKTURA KRAJOBRAZU

Na zlecenie miasta powstała wstępna koncepcja zagospodarowania parku przy ul. Karmelickiej

- drzewa mają być umieszczone wyłącznie na obwodzie działki, a na środku przewidziane są tylko niskie nasadzenia i trawnik;
- od strony ul. Karmelickiej wyznaczono betonowy plac.;
- zaplanowano betonową sadzawkę i tylko jedną długą, betonową ławkę w parku.
- Proponowaliśmy park z mnóstwem zieleni, wieloma drzewami, zakamarkami, w których można byłoby w ciszy i spokoju odpocząć na ławce, a proponuje się betonową patelnię - komentuje Natalia Nazim, która zgłosiła do budżetu obywatelskiego projekt budowy parku przy ul. Karmelickiej.

Dyrektor Piotr Kempf odpowiada: - W parku 80 procent powierzchni to zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania będzie zieleń, 20 procent to utwardzenia - między innymi alejki, więc trudno mówić tu o betonowym parku.

W ZZM zaznaczają również, że przy opracowywaniu projektu parku przy Karmelickiej trzeba obecnie brać pod uwagę pomysł utworzenia pod nim w przyszłości przystanku metra - stąd m.in. betonowa część od strony ul. Karmelickiej czy też alejka, którą można byłoby rozprowadzać ruch pasażerów wychodzących z podziemnego przystanku. Przypomnijmy, że powstaje studium dla bezkolizyjnego transportu w Krakowie, w tym metra. Przy opracowywaniu tego dokumentu uwzględniono lokalizację dla przystanku przy ul. Karmelickiej.

- Teraz prowadzimy konsultacje, by mieszkańcy mogli zgłaszać uwagi do wstępnej koncepcji, która została przedstawiona - zaznacza dyr. Piotr Kempf. - Jeżeli uda się dojść do porozumienia i stworzyć dobrą atmosferę dla inwestycji, to jest szansa na przekonanie radnych, by znaleźli w budżecie dodatkowe pieniądze i jej zakończenie nawet jeszcze w 2021 roku - dodaje. ©℗

Powstanie przystanek Szybkiej Kolei Aglomeracyjnej na Prądniku Czerwonym

Komunikacja

Arkadiusz Maciejowski
arkadiusz.maciejowski@polskapress.pl

Wojewoda małopolski wydał pozwolenie na budowę przystanku kolejowego „Kraków Prądnik Czerwony", na którym docelowo mają zatrzymywać się pociągi Szybkiej Kolei Aglomeracyjnej. Tuż obok powstać ma parking typu Park&Ride.

„Tworzenie Szybkiej Kolei Aglomeracyjnej oraz sprawne jej funkcjonowanie jest obecnie jednym z priorytetów rozwoju miasta i województwa" - czytamy w komunikacie Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego.

Jeszcze rok temu urzędnicy miejscy, którzy mają odpowiadać za inwestycję, przekonywali, że planowana jest do realizacji w latach 2021-2022.

Wtedy jednak zakładali, że pozwolenie na budowę przystanku zostanie uzyskane w I kwartale 2020 r. Ta procedura jednak przeciągnęła się.

Inwestycja znajduje się na liście projektów zgłoszonych do realizacji w ramach Strategii Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych (ZIT) dla Krakowskiego Obszaru Funkcjonalnego.

Przypomnijmy, że w 2020 roku udostępniony został pasażerom nowy przystanek PKP Kraków Bronowice (w rejonie ul. Armii Krajowej). Trwa już natomiast budowa nowej stacji w rejonie osiedla Złocień, gdzie również zatrzymywać się będą pociągi regionalne. ©℗

Wybudowali bezkolizyjne rondo na skrzyżowaniu w Kościelnikach

Komunikacja

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

W miejscu skrzyżowania ulic Pysocice i Kościelnickiej powstało bezkolizyjne rondo. Takie rozwiązanie ma poprawić bezpieczeństwo ruchu drogowego w tym rejonie.

W urzędzie podkreślają, że z uwagi na nietypową geometrię skrzyżowanie ulic Pysocice i Kościelnickiej funkcjonowało w zasadzie jako trzy niezależne blisko położone skrzyżowania i pierwszeństwo przejazdu nie zawsze było dla kierowców intuicyjnie jednoznaczne, co prowadziło do niebezpiecznych sytuacji, a nawet stłuczek. Teraz ma się to zmienić, bowiem w miejscu skrzyżowania powstało bezkolizyjne rondo.

- Wpływ na zmianę natężeń ruchu pojazdów miała też przebudowa ulicy Igołomskiej, która przy kolejnych zmianach w organizacji ruchu, na czas robót, wpłynęła na główne kierunki poruszania się pojazdów na skrzyżowaniu. Dlatego istniejące rozwiązanie zostało zastąpione rondem, które zapewni czytelny sposób poruszania we wszystkich kierunkach, jak i przede wszystkim bezpieczeństwo oraz płynność ruchu - mówi Łukasz Gryga, dyrektor Wydziału Miejskiego Inżyniera Ruchu Urzędu Miasta Krakowa. ©℗

AUTOPROMOCJA 009972321

Prenumerata pocztowa na 2021 rok

- miesięczna - 69 zł (oszczędzasz 17,50 zł)
- kwartalna - 207 zł (oszczędzasz 62,80 zł)
- półroczna - 372 zł (oszczędzasz 164,90 zł)
- roczna - 644 zł (oszczędzasz 451,90 zł)

DZIENNIK POLSKI

ZAMÓW

Szczegóły u listonosza i w najbliższym urzędzie pocztowym

zadzwoń: 12 312 53 88
od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00

email:
prenumerata@dziennik.krakow.pl

CZEKAMY DO 21 GRUDNIA!

eprasa.pl 571c6537f2

Magistrat pyta szkoły, czy mogą urządzić półkolonie podczas ferii w pandemii

Edukacja

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Krakowski magistrat wysłał do dyrektorów samorządowych szkół podstawowych pismo z prośbą o ocenę możliwości zorganizowania w tych placówkach półkolonii w czasie nadchodzących ferii. Chodzi o półkolonie, które odbyłyby się zgodnie z rekomendacjami Ministerstwa Edukacji Narodowej oraz wytycznymi: MEN, resortu zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego z 7 grudnia br. Jak informują nas urzędnicy, dopiero gdy szkoły odpowiedzą, będzie możliwe określenie, czy organizacja tego typu zajęć będzie możliwa i na jakich zasadach. Ale jednocześnie dowiadujemy się, że wcześniej, w związku z epidemią i po przeprowadzeniu wśród dyrektorów ankiety, zrezygnowano tym razem z tradycyjnej akcji „Zima w szkole".

FOT. ADAM WOJNAR
Czy ferie w czasie pandemii będą choć trochę przypominać te z poprzednich lat?

Wyjątkowo, ze względu na pandemię COVID-19, ferie zimowe w tym roku szkolnym odbędą się dla wszystkich uczniów w tym samym terminie, od 4 do 17 stycznia 2021 roku. W tym czasie - jak ustalono - będzie można organizować wypoczynek w formie półkolonii dla dzieci z klas I-IV szkoły podstawowej oraz uczniów klas szkoły artystycznej realizującej kształcenie ogólne w zakresie odpowiadającym klasom I-IV podstawówki.

Półkolonie będą mogły być organizowane tylko na terenie szkoły lub placówki edukacyjnej przez dyrektora, organ prowadzący albo przez organizacje pozarządowe (np. stowarzyszenia, organizacje harcerskie), za zgodą dyrektora szkoły lub danej placówki. Trzeba będzie spełnić określone, szczegółowe wytyczne sanitarne, wprowadzić dodatkowe zabezpieczenia zmniejszające ryzyko zakażenia koronawirusem dzieci uczestniczących w półkoloniach. Między innymi grupy mogą liczyć maksymalnie 12 osób, a minimalna przestrzeń w sali nie może być mniejsza niż 4 metry kw. na jedną osobę.

Czy krakowskie szkoły zdecydują się na organizację takich półkolonii? Magistrat, w związku z rekomendacjami ministerstwa, chce poznać zdanie dyrektorów w tej sprawie. Dyrektorzy są sondowani w sprawie zajęć podczas ferii już ponownie, wcześniej byli pytani o doroczną zimową akcję w szkołach w czasie ferii. Urzędnicy przekazują: „W związku z trwającą epidemią COVID-19 i po zapoznaniu się z wynikami ankiety sondażowej przeprowadzonej wśród dyrektorów samorządowych szkół podstawowych przez Zespół Doradczy Dyrektorów Szkół Podstawowych oraz rekomendacją wydaną przez wspomniany Zespół dotyczącą kwestii organizacji akcji „Zima w szkole", w czasie trwania ferii zimowych (4-17 stycznia 2021 roku) w Gminie Miejskiej Kraków nie będą organizowane zajęcia dla uczniów w ramach tej inicjatywy".

Jak słyszymy w krakowskich podstawówkach, ich dyrektorzy nie zmieniają zdania. Uważają, że w te ferie organizowanie zajęć w szkołach, w reżimie sanitarnym, jest karkołomne, a poza tym przecież przeczy generalnemu pomysłowi na te nietypowe ferie w pandemii: chodziło przecież o to, żeby dzieci zostały w domach, żeby przerwać łańcuch zakażeń. Sami rodzice zresztą komentują, że nie ma tu konsekwencji - rodziny nie mogą wyjechać na trzy dni na narty, za to możliwe będzie posłanie dziecka do szkoły na półkolonie w grupie z innymi dziećmi.

Dyrektorzy podstawówek mówią, że mogą mieć problem ze skompletowaniem chętnych do pracy w ferie, bo gdy niedawno w szkole zostały same klasy I-III, wiele nauczycielek, jak i pań ze świetlicy zaraziło się koronawirusem. Kolejny problem: krótki czas na organizację. Doroczne akcje „Zima w szkole" przygotowywało się już w październiku i listopadzie, w grudniu już były zorganizowane.

- Poza tym zawsze gdzieś się z dzieciakami jechało, do muzeum czy na inne atrakcje. A w tej chwili? Wszystko jest pozamykane. Nie da się z dziećmi na okrągło siedzieć w szkole czy na sali gimnastycznej. Do pracowni komputerowej przecież ich nie zaprowadzimy, bo wszyscy już mają serdecznie dość komputerów. Mało atrakcyjnie rysują się takie ferie: świetlica, sala gimnastyczna i ewentualnie boisko, jak pogoda pozwoli - kwituje jedna z dyrektorek.

Magistrat dla tych, którzy jednak liczą na zorganizowane ferie w mieście, ma dobrą wiadomość: młodzieżowe domy kultury w ramach swojej działalności stałej organizują niezmiennie półkolonie i inne zajęcia dla dzieci i młodzieży w okresie ferii.

©℗

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki

9 - Danuta Wiśniewska (82 l.)
10.20 - Aneta Gardoń (60 l.)
11 - Maria Chrustek (73 l.)
11.40 - Artur Fetter (59 l.)
12.20 - Daniela Wolska (85 l.)
13 - Lubina Piaskowska (84 l.)
13.30 - Stanisław Wędrychowski (96 l.)
13.40 - Janina Bogoń-Żołyńska (95 l.)
14.20 - Bogumiła Giza (78 l.)

Cmentarz Podgórski

9 - Zbigniew Jaskulski (83 l.)
10 - Teresa Darmstaedter (85 l.)
11 - Maria Okarmus (88 l.)
12 - Anna Gniewek (86 l.)

Cmentarz Prokocim

14 - Urszula Rorat (85 l.)

Cmentarz Prądnik Czerwony

9 - Roman Poczynek (88 l.)
9.40 - Krystyna Boleńska-Pękala (79 l.)
10.20 - Waldemar Mądzelewski (51 l.)
11 - Kacper Uchański (0 l.)
11 - Marian Pląder (80 l.)
11.40 - Renata Rola (60 l.)
12.20 - Kazimierz Kukliński (91 l.)
12.20 - Janina Laskowska (85 l.)
13 - Mirosława Należnik (90 l.)
13 - Lilia Witko-Manterys (67 l.)
13 - Halina Zdybał (73 l.)
13.40 - Halina Gniadek (73 l.)
14.20 - Krystyna Drabicka (74 l.)

Cmentarz Grębałów

10.20 - Janina Wilkowska (90 l.)
13 - Janina Has-Chmura (76 l.)
13.40 - Bożena Zuzek (69 l.)

MM

Tutaj dominikanie urządzą muzeum, w którym za rok pokażą swoje skarby

Zabytki

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Gotowa jest już przestrzeń, którą wypełnią niezwykłe eksponaty tworzonego Muzeum Polskiej Prowincji Dominikanów. Pokaże ono najcenniejsze zbiory krakowskie, a także zabytki z innych klasztorów dominikańskich w Polsce. Są pośród nich m.in. unikatowe w skali europejskiej szaty liturgiczne z różnych wieków, starodruki, rękopisy, średniowieczne i nowożytne rzeźby oraz chorągiew kanonizacyjna św. Jacka Odrowąża z XVI wieku - najstarszy zachowany obiekt tego typu na świecie.

FOT. KONRAD KOZŁOWSKI
Za rok w te wnętrza mają wejść pierwsi zwiedzający

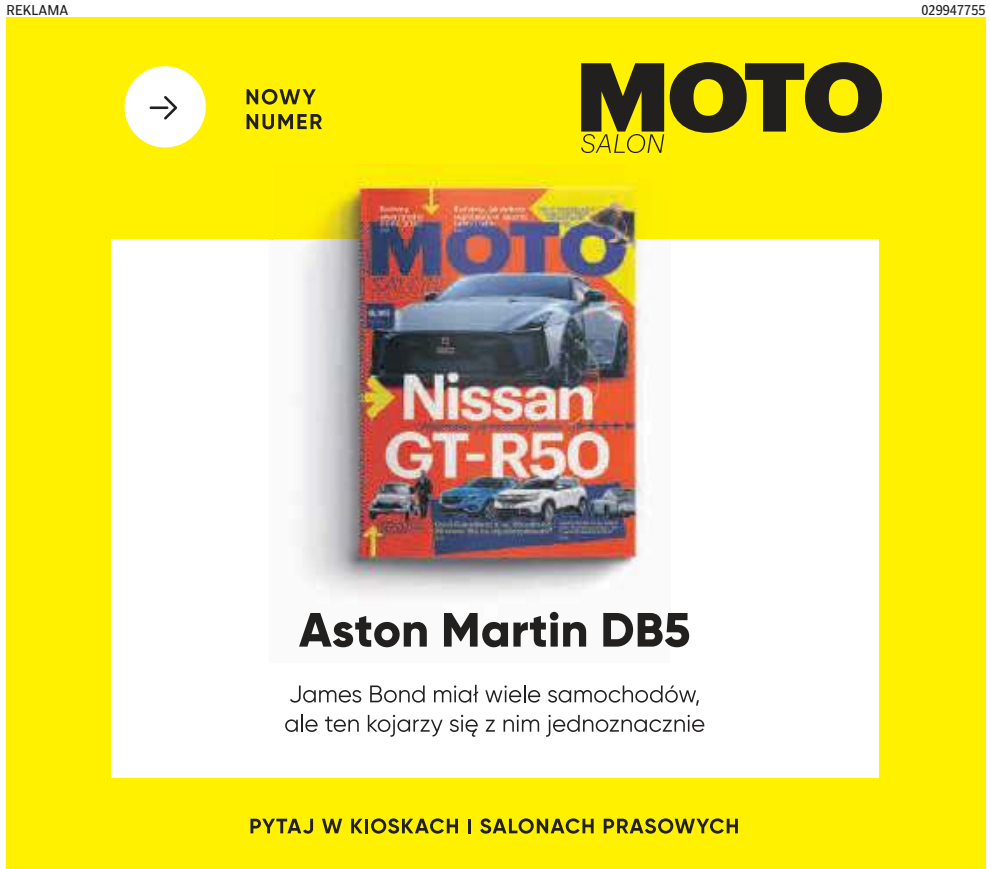
Koszt budowy muzeum to ponad 5 mln złotych. Prace finansuje Społeczny Komitet Odnowy Zabytków Krakowa (wkład SKOZK to 2,8 mln zł) i ojcowie dominikanie.

Zakończyły się właśnie prace konserwatorskie i budowlane w najstarszej, romańskiej części klasztoru dominikanów, które służyły stworzeniu miejsca dla muzeum. Na przyszłą ekspozycję czekają teraz pomieszczenia parteru oraz część podziemna, która powstała dzięki pogłębieniu piwnic klasztornych. Powierzchnia ekspozycyjna to 500 metrów kw. W piątek (11 grudnia) wykonane prace zostały odebrane przez komisję z udziałem członków SKOZK.

- Powstała wysokiej klasy nowa przestrzeń ekspozycyjna, z elementami również nowoczesnej architektury, które trzeba było wprowadzić ze względów konstrukcyjnych, a które zarazem porządkują tę przestrzeń - zwraca uwagę Maciej Wilamowski, dyrektor biura Społecznego Komitetu Odnowy Zabytków Krakowa. Podkreśla, że członkowie SKOZK są bardzo zadowoleni z rezultatów prac. Trwały one cztery lata. Muzeum za około rok zostanie otwarte dla zwiedzających.

©℗

REKLAMA 029947755



eprasa.pl 571c6537f2

W nowym serialu kryminalnym zobaczymy Annę Dymną

Film

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

29 grudnia do serwisu internetowego Player trafi nowy polski serial. „Nieobecni" opowiadają o tajemniczym zniknięciu pewnej rodziny. W jednej z ról zobaczymy krakowską aktorkę Annę Dymną.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

W serialu „Nieobecni" zobaczymy dawno niewidzianą w kinie i w telewizji krakowską aktorkę - Annę Dymną

Główną bohaterką „Nieobecnych" jest Mila Gajda - ciesząca się uznaniem tancerka, która wraca do rodzinnego Kasprowa na święta Bożego Narodzenia. Na miejscu młoda kobieta odkrywa, że jej najbliżsi zniknęli w tajemniczych okolicznościach. Dziewczynie z pomocą przychodzi podkomisarz z Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych - Filip Zachara. Mężczyzna cierpi na zespół Aspergera – jest jednak wytrawnym śledczym. Funkcjonariusz rozpoczyna dochodzenie w sprawie zaginięcia rodziny Gajdów. Czy uda mu się wyjaśnić tajemnicę?

W głównej roli zobaczymy w „Nieobecnych" młodą aktorkę - Justynę Wasilewską. Towarzyszy jej plejada gwiazd polskiego kina i telewizji: Piotr Głowacki, Danuta Stenka, Izabela Kuna czy Grzegorz Damięcki. W serialu wystąpi również Anna Dymna.

- Zanim przyjmę rolę, proszę żeby mi przysłano scenariusz. To bardzo ciekawie skonstruowany kryminał oparty na zdarzeniach, które coraz częściej dotykają ludzi w naszej rzeczywistości. Opowieść ta wciąga, zdumiewa, przeraża. Jest bardzo wiarygodna. Gram niedużą, choć istotną rolę: Zośka Gajda to siostra głównego bohatera, bardzo religijna osoba, która kocha ludzi i świat, a przede wszystkim swojego brata. Wierzy w jego dobro i uczciwość. Jej dramat zaczyna się, gdy okazuje się, że być może nie ma racji. Widz musi sam rozstrzygnąć, kto jest winny, a kto nie - opowiada nam aktorka.

Autorem zdjęć do serialu jest Paweł Dyllus. Za scenografię odpowiada Magda Widelska-Władyka, za kostiumy Marta Ostrowicz, zaś za charakteryzację Malwina Musialska. „Nieobecnych" wyreżyserował pochodzący z Myślenic Bartosz Konopka. Zasłynął on w 2010 roku dokumentem „Królik po berlińsku", który był nominowany do Oscara. Ma w swym dorobku również dwa filmy fabularne: „Lęk wysokości" i „Krew Boga".

- Bardzo ważne jest z kim się człowiek spotyka na planie. Szczególnie w czasach zagrożeń i przymusowych izolacji w trudnym czasie pandemii. Bartek zachwycił mnie „Królikiem po berlińsku" i potem, kiedy robił „Lęk wysokości" zaprosił mnie do zagrania epizodu. Wtedy poznałam go osobiście. I okazało się, że jest jednym z tych ludzi, z którymi po prostu lubię się spotykać. Nawet po to, by posiedzieć razem i pomilczeć. Bartek ma w sobie coś takiego spokojnego i życzliwego – pewnie dlatego skupia wokół siebie fajnych ludzi - mówi Anna Dymna.

Serial rodził się z problemami: obostrzenia związane z pandemią sprawiły, że zdjęcia kręcone pod Warszawą i w kilku innych lokacjach w Polsce, były przerywane i wznawiane. Osoba reżysera sprawiła jednak, że wszyscy zaakceptowali te utrudnienia, by razem pracować na wspólny efekt.

- W pandemii okazało się, że kiedy trzeba poddać się izolacji, ludzie tęsknią za spotkaniami ze sobą. To było fantastyczne, że mogliśmy czasami być razem. Wszyscy poddali się wszelkim reżimom i mimo ciągłych zmian terminów, zakończyliśmy zdjęcia. A na planie było cudownie. Bartek skompletował wokół siebie wspaniałych ludzi. Patrzyłam z podziwem, jak sprawnie i z uśmiechem wszyscy pracowali. A na planie spotkałam się z moim synkiem z „Orestei" Jana Klaty - Piotrem Głowackim oraz z Justyną Wasilewską, którą też poznałam w teatrze. Stęskniłam się za nimi i dzięki temu serialowi mogłam zapytać, co u nich słychać - uśmiecha się Anna Dymna.

©℗

Na Wawelu powstał komiks o dziejach zamku

Kraków

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Zamknięte komnaty zamku na Wawelu nie stały się przeszkodą dla zwiedzających. Do królewskich komnat przez cały okres zamknięcia można zajrzeć przez wirtualną „dziurkę od klucza", poznać na co dzień niedostępne zakamarki, ciekawostki i wawelskie tajemnice. Komiks „Karolina i Karol na Wawelu. Tajemnica miecza" to kolejny sposób, by „zajrzeć" na Wawel.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Komiks „Tajemnica miecza" opowiada o historii zamku i wielu jego tajemnicach

„Karolina i Karol na Wawelu. Tajemnica miecza" to pierwsze tego rodzaju wydawnictwo opowiadające o dziedzictwie Zamku Królewskiego na Wawelu. Jego autorami są Artur Wabik i Marcin Wierzchowski.

- Pomysł stworzenia komiksu realizuje idee Wawelu Otwartego. Zależy nam, by za pośrednictwem odważnej, raczej niekojarzonej z Wawelem formy wydawniczej, docierać do jak najszerszej grupy odbiorców, przekazywać wiedzę o historii i zbiorach Zamku - mówi Andrzej Betlej, dyrektor Zamku Królewskiego na Wawelu.

Po zamkowych zakamarkach Karolinę i Karola oprowadza znany kustosz, to dzięki niemu dzieci odkryją tajemnice cennego miecza, w którym odbijają się dzieje Wawelu.

„W pewien ciepły dzień wycieczka szkolna zwiedza Zamek Królewski na Wawelu. Uczniowie wchodzą do Skarbca Koronnego i Zbrojowni, gdzie pośród cennych zabytków odnajdują wyjątkowy miecz. Historia obiektu jest zawiła, tajemnicza, czasem wręcz nieprawdopodobna. Artefakt był w końcu „świadkiem" wielu koronacji i dworskich intryg. Ile w tym prawdy? Jak wiele faktów kryje się w legendach? Czy wędrówka w czasie pomoże zrozumieć historię? Przekonają się o tym Karolina i Karol - główni bohaterowie komiksu".

Z okazji Święta Niepodległości na Wawelu odbył się „Tydzień Patriotyczny", podczas którego dzieci i młodzież miały okazję uczestniczyć w warsztatach komiksu on-line, odbyło się wówczas także spotkanie z autorem komiksu „Tajemnica miecza" Arturem Wabikiem.

Komiks „Tajemnica miecza" można kupić przez stronę internetową Zamku na Wawelu. Andrzej Betlej zapowiedział ukazanie się następnego tomu jesienią przyszłego roku, tym razem opowiadającego o wawelskich arrasach.

©℗

WAŻNE TELEFONY

APTEKI

KRAKÓW CAŁODOBOWE:
ul. Karmelicka 23 - tel. 12-631-19-80;
ul. Kronikarza Galla 26 - tel. 12-636-73-65;
ul. Kalwaryjska 94 - tel. 800-110-110
ul. Mogilska 21 - tel. 12-411-01-26;
ul. Ćwiklińskiej 10 - tel. 12-658-10-01;
ul. Kazimierza Wielkiego 117 - tel. 12-637-44-01;
ul. Wolska 1 - tel. 12-657-13-16
os. Centrum A bl. 4 - tel. 800-110-110
ul. Miłkowskiego 3/1 - tel. 12-268-99-88.
ul. Zielińska 3 - tel. 800-110-110
WIELICZKA: ul. Zamkowa 3, tel. 12-278-10-54
TARNÓW: Plac Dworcowy 1 - tel. 14- 621- 01-01, ulica Lwowska - 14 -622- 28- 66
ZAKOPANE: Kamieniec 5 - tel. 18-206-80-56
OŚWIĘCIM: Więźniów Oświęcimia 7A - tel. 33-844-44- 40
NOWY SĄCZ: Młyńska 5 - tel. 800-110-110

POGOTOWIA

999 - całodobowy telefon alarmowy, wezwania do wypadków i innych sytuacji zagrażających życiu.
Transport medyczny Krakowskiego Pogotowia Ratunkowego, czynny całodobowo - tel. 12-42-22-999.
SZPITALNE ODDZIAŁY RATUNKOWE/IZBY PRZYJĘĆ:
Szpital im. G. Narutowicza, Prądnicka 35-37, tel. 12-25-78-280 (lub 672);
Szpital Uniwersytecki, ul. Kopernika 50, tel. 12-35-16-601; **V Wojskowy Szpital Kliniczny,** ul. Wrocławska 1-3, tel. 12 6308 068 (lub 140);
Szpital im. L. Rydygiera, os. Złotej Jesieni 1, tel. 12-64-68-680;
Szpital im. S. Żeromskiego, os. Na Skarpie 66, tel. 12-62-29-260 (lub 488);
Uniwersytecki Szpital Dziecięcy, ul. Wielicka 265, tel. 12-658-20-11 (w. 1032, 1129, 1113);
Szpital MSWiA, ul. Galla 25, tel. 12-66-23-182;
Szpital im. J. Dietla, ul. Skarbowa 4, tel. 12-68-76-205;
Szpital im. Jana Pawła II, ul. Prądnicka 80, tel. 12-61-43-060;
Szpital św. Rafała, ul. Bochenka 12, tel. (12) 650-08-18, 819;
Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika, ul. Strzelecka 2, tel. (12) 619- 86 -13;**„FALCK"** - całodobowe wizyty domowe: tel. 196-75.
Szpital Powiatowy w Bochni - ul. Krakowska 31, tel. (14) 615-34-00
Szpital Powiatowy w Chrzanowie - ul. Topolowa 16, tel. (32) 624-70-08, (32) 624-74-95
Szpital Specjalistyczny w Gorlicach - ul. Węgierska 21, tel. (14) 615-34-00
Szpital Powiatowy w Limanowej - ul. Piłsudskiego 61, tel. (18) 330-17-95
Szpital św. Anny w Miechowie - ul. Szpitalna 3, tel. (41) 382-02-69
Szpital w Myślenicach - ul. Szpitalna 2, tel. (12) 273-03-64, (12) 273-02-17
Szpital Specjalistyczny w Nowym Sączu- ul. Młyńska 5, tel. (18) 443-88-77
Podhalański Szpital Specjalistyczny w Nowym Targu- ul. Szpitalna 14, tel. (18) 263-32-10
Zespół Opieki Zdrowotnej w Oświęcimiu - ul. Wysokie Brzegi 4, tel. (33) 844-83-29
Zespół Opieki Zdrowotnej w Suchej Beskidzkiej- ul. Szpitalna 22, tel. (33) 872-33-77
Szpital Wojewódzki w Tarnowie - ul. Lwowska 178a, tel. (14) 631- 51-23, (14) 631-56-13
Szpital Powiatowy w Wadowicach - ul. Karmelicka 7a, tel. (33) 872-12-00
Szpital Powiatowy w Zakopanem - ul. Kamieniec 10, tel. (18)201-60-15, wew. 100
Stomatologia - MOŚCICKIE CENTRUM MEDYCZNE ul. Eugeniusza Kwiatkowskiego 15, 33-101 Tarnów, tel. 14 68 80 584 (poniedziałek-piątek w godzinach 19-7, w sobotę, niedzielę i święta całodobowo).

ZAUFANIA

OGÓLNY TELEFON ZAUFANIA: 12-413-71-33, czynny od poniedziałku do niedzieli w godz. 16-21.
MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA: 192-88 - poniedziałek - piątek, w godz. 10 - 22.
TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY: 116-111.
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800-121-212.
Anonimowy Telefon o Przestępstwach „Powstrzymać Przemoc": 12-615-22-22.
Niebieska Linia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie: 801-120-002.
TELEFON ZAUFANIA DLA NARKOMANÓW: 12-262-96-29 (w godz. 9 - 18).
ANONIMOWI NARKOMANI: w godz. 17-21, tel. 531-339-988.

INTERWENCYJNE

112 - Jednolity numer alarmowy obowiązującym na terenie całej Unii Europejskiej
997 - numer alarmowy policji
OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ: bezpłatna całodobowa pomoc psychologiczna dla osób w kryzysach życiowych - Kraków, ul. Radziwiłłowska 8b: 12-421-92-82.
POLICJA KRYMINALNA Kraków: Komenda Miejska Policji w Krakowie, ul. Lubicz 21, sekretariat KM - tel. 12-412-89-09, 12-615-26-00, oficer dyżurny KM - tel. 997, dla telefonów komórkowych - tel. 112. Telefon Zaufania Wydziału Kryminalnego KM - tel. 12-615-19-97, bezpłatna infolinia - 0-800-300-997, KP Proszowice - tel. 12-385-32-00, 12-385-32-36, KP Myślenice - tel. 12-372-92-00.
Komenda Miejska Policji w Tarnowie ul. Traugutta 4, tel. 14 628-2900
Komenda Powiatowa Policji w Oświęcimiu ul. Wyspiańskiego 2, tel. 33 84 75 280
Komenda Miejska Policji w Nowym Sączu ul. Grottgera 50, tel. 18 442 46 30
Komenda Powiatowa Policji w Zakopanem ul. Jagiellońska 32 , tel. 18 20 23 400
STRAŻ POŻARNA - telefon alarmowy - 998
Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Krakowie, ul. Jagiellońska 32 , tel. 18 20 23 400
POMOC OFIAROM PRZESTĘPSTW - Kraków, ul. Radziwiłłowska 8b, całodobowo, tel. 12-421-92-82.
OŚRODEK DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ, Kraków os. Krakowiaków 42 - tel. 12-425-81-70 (całodobowo). Bezpłatna pomoc psychologiczna, pedagogiczna i socjalna (8 - 20).
STRAŻ MIEJSKA KRAKÓW: telefon alarmowy - 986, numer telefonu, pod którym osoby niesłyszące przez SMS mogą zgłaszać interwencje: 515-251-986.
IZBA CELNA - tel. 800-060-000, 12-629-05-87 (7 - 19). **SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH ZWIERZĄT** - Kraków, ul. Rybna 3, tel. 12-429-74-72, 12-429-92-41.
TOWARZYSTWO OPIEKI NAD ZWIERZĘTAMI - tel. 12-421-77-72, 12-421-26-85 (Kraków, ul. Floriańska 53, pon., śr. - pt. 8 - 16, wt. 10 - 18). **POGOTOWIE INTERWENCYJNE DS. ZWIERZYNY (DZIKICH ZWIERZĄT) W KRAKOWIE.** Mieszkańcy mogą zgłaszać konieczność interwencji za pośrednictwem policji, straży miejskiej i centrum zarządzania kryzysowego pod nr tel. 12-616-59-99. **BIURO RZECZY ZNALEZIONYCH** - Kraków: ul. Wielicka 28, tel. 12-616-57-13; powiat ziemski krakowski: al. Słowackiego 20, tel. 12-633-65-26.
Pogotowie energetyczne - 991
Pogotowie gazowe - 992
Pogotowie ciepłownicze - 993
Pogotowie wodno-kanalizacyjne - 994
Pogotowie komunikacyjne - 995

INFORMACYJNE

BIURO NUMERÓW - 118-913. **INFORMACJA KOLEJOWA:** rozkłady jazdy wszystkich przewoźników, ceny biletów itp. - 19-757. **Informacja MPK Kraków**- 19-150. PKS: 703-402-802; **Całodobowa Informacja Medyczna w Krakowie** - 12-661-22-40. **INFORMACJA SZPITAL UNIWERSYTECKI** - 12-424-70-00 (całodobowa). **PRZYTULISKO DLA BEZDOMNYCH im. Brata Alberta, w Krakowie** ul. Kościuszki 23 - 12-421-85-25. **PRZEWOZY NIEPEŁNOSPRAWNYCH** - 196-33, 196-88. **STOWARZYSZENIE POMOCY POSZKODOWANYM W WYPADKACH I KOLIZJACH DROGOWYCH „Alter Ego"**, Kraków, ul. Beliny-Prażmowskiego 49a/2, tel. 12-418-90-00 lub 602-744-706
Infolinia Turystyczna - zapewnia informację turystyczną i pomoc w nagłych przypadkach związanych z np.: zaginięciem dokumentów, koniecznością znalezienia placówek medycznych, pomocy drogowej itp. **+48 222787777, +48 60859999**

USŁUGI POGRZEBOWE

KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH
Ul. Bieżanowska 24, całą dobę, tel. 12-658-21-11.
Ul. Sieroszewskiego 5, całą dobę, tel. 12-686-61-45.
PRZEDSIĘBIORSTWO USŁUG KOMUNALNYCH
Zakłady Pogrzebowe: ul. Rakowicka 35a, tel. 12-411-47-76, cm. Podgórski, ul. Wapienna 13, tel. 12-656-55-11, obok cm. Prądnik Czerwony, ul. Reduty 1, tel. 12-411-35-26, cm. Grębałów, tel. 12-645-31-61, ul. Pielęgniarek 6, tel. 12-632-31-77. Czynne codz. w godz. 7 - 16, soboty i święta: ul. Rakowicka 35a w godz. 8 - 14. Realizujemy zasiłki pogrzebowe. Dyżur całodobowy: 12-411-45-02, 12-411-45-04.

eprasa.pl 571c6537f2

REKLAMA

109950333

Podaruj sobie lub komuś bliskiemu doskonały prezent na Święta

POPRAWISZ SŁUCH NAWET O 72%

DODATKOWA OKAZJA: ŚWIĄTECZNA NIESPODZIANKA GRATIS!

Technologiczny **HIT** przywraca doskonałe słyszenie i **likwiduje szumy uszne**

W NOWYM ROKU NIE UMKNIE CI ŻADNE SŁOWO, ANI DŹWIĘK

Czy podczas tegorocznych świąt bliska Ci osoba usłyszy, ile dla Ciebie znaczy? Podaruj jej audio-wzmacniacz nowej generacji, który **pomaga zmniejszyć nawet zaawansowane objawy słabego słuchu.** Przyłącz się do świątecznej akcji i odbierz promocyjny egzemplarz. Już 178 695 Polaków na stałe **poprawiło swój słuch** nawet **o 72%**, zwalczyło szumy fantomowe i codziennie świętuje powrót dźwięków, których nie słyszeli od lat.

„Odkąd korzystam z tego urządzenia słyszę tak dobrze jak 10 lat wcześniej" – tak można podsumować opinie 76% użytkowników rewolucyjnego audio-wzmacniacza. Na czym polega fenomen miniaturowego **regeneratora słuchu**, dzięki któremu nawet 26 kolejnych Polaków dziennie znów może rozmawiać bez przekrzykiwania się, swobodnie telefonować do znajomych, delektować się muzyką i bez skrępowania odwiedzać nowe miejsca, pełne nieznanych dotąd a zachwycających odgłosów?

WŁĄCZ audio-wzmacniacz, WYŁĄCZ niedosłuch

Ten maleńki przyrząd przywraca zdolność słyszenia z siłą i precyzją, jaką eksperci akustyki znajdowali dotychczas wyłącznie w profesjonalnych wzmacniaczach dźwięku klasy A. Bliska Ci osoba wstydzi się wciąż prosić, żeby ktoś się powtórzył? Ma notoryczne skargi od sąsiadów na dudniący telewizor? Coraz częściej niechcący „ignoruje" ludzi, gdy nie mówią dostatecznie głośno? **Już 1. włączenie** audio-asystenta umożliwi Tobie lub ukochanej Ci osobie **doskonałe słyszenie mowy ludzkiej oraz odgłosów płynących z dłużej odległości.** Dzięki 5-krotnemu wzmocnieniu wysokich, średnich i niskich tonów bez problemu usłyszycie wołanie z drugiego końca ulicy lub szept z odległości kilku metrów. W dyskretnej rozmowie będziecie swobodnie ściszać głos, nie przegapicie listonosza dzwoniącego do drzwi, przez telefon bezbłędnie odróżnicie obcy głos od znajomego.

Miniaturowy audio-asystent:

- Poprawia jakość słyszenia o 72%
- Błyskawicznie redukuje szumy uszne
- Przywraca pełen zakres odbioru dźwięków

„To najlepszy korektor słuchu na rynku"

Prezenty świąteczne są sympatyczne, jednak ukochana Ci osoba na pewno chciałaby cieszyć się miłymi dźwiękami na co dzień. **Ponad 97 tysięcy osób, które otrzymały swój darmowy audio-wzmacniacz**, zgodnie przyznaje: to urządzenie przywraca radość z rozmów z dziećmi i z wnukami lub sąsiadem, z oglądania ulubionego serialu. Bez ciągłego pytania „proszę?" i „słucham?", bez podkręcania dźwięku w telewizorze. Wiesz, jak istotne dla każdej relacjisą słowa. Możliwość usłyszenia ich głośno i wyraźnie, już w sekundę po włączeniu audio-wzmacniacza, będzie znaczyła dla bliskiej Ci osoby więcej niż najpiękniejsze kwiaty czy bombonierka. Co najważniejsze, ten wyjątkowy prezent – doskonała **jakość słyszenia** – zostanie z nią **na stałe**.

Komfortowy, niezawodny, dyskretny

- Niewidoczny: mieści się cały w uchu
- Dostępny w 3 rozmiarach: maksymalna wygoda noszenia
- Lekki, dopasowany do kształtu ucha: robi się niewyczuwalny po 5 s.

Teraz na pewno usłyszą, ŻE ICH KOCHASZ

„To urządzenie daje więcej niż doskonały słuch. Ono przywraca niezależność" – posiadacze audio-korektora potwierdzą, że wraz z **świetną słyszalnością dźwięków tła** odzyskali pewność siebie w sytuacjach publicznych. Podobnie jak 98% innych zachwyconych użytkowników, Twoja mama, tata, babcia lub dziadek przestaną się bać, że na ulicy nie usłyszą nadbiegającej osoby czy nadjeżdżającego samochodu. W sklepie lub urzędzie załatwią swoje sprawy bez przekrzykiwania się i pokazywania „na migi". Spacery po parku pełnym rozśpiewanych ptaków znów staną się dla nich przyjemnością. Nikt też nie zauważy audio-wzmacniacza, bo ten miniaturowy aparacik o mocy wieży stereo **całkowicie chowa się w uchu!** Jego anatomiczny kształt zapewnia przy tym **100% komfortu** noszenia: nie wypada przy bieganiu, nie uwiera małżowiny. 79% użytkowników zapewnia, że nie czuje go nawet leżąc na boku. A co 4 osoba wręcz potrzebuje go, by zasnąć!

„7 x mocniejszy słuch? Teraz to możliwe!"

Wygląda na to, że już wkrótce objawy niedosłuchu przestaną być społecznym problemem. Średnio 5 x w tygodniu rozmawiam z ludźmi, którzy dzięki temu maleńkiemu audio-korektorowi słuchu na stałe poprawili słyszenie o niemalże 100%. Od tej pory bez problemu rozmawiają, oglądają telewizję, słuchają muzyki – znów są aktywni i niezależni. Cenną innowacją w tym systemie jest selektywne wyciszanie niechcianych dźwięków. Użytkownicy doskonale słyszą swoich bliskich, znajomych i otoczenie, a nie szumy, piski i dudnienie w uszach.

ADAM GAJEWSKI, **EKSPERT LARYNGOLOGII**

HALO! ODBIERZ ŚWIĄTECZNY PREZENT!

KOMUNIKAT SPECJALNY: Jeśli zadzwonisz do **31.12.2020** r., możesz otrzymać audio-asystenta nowej generacji ze 100% refundacją od producenta. Nie musisz dosyłać żadnych zaświadczeń! Spiesz się, liczba darmowych opakowań jest ograniczona.

Regulamin - rglmnprmcjpk.com

Najlepszy świąteczny prezent dla ukochanego seniora:
DOSKONAŁY SŁUCH!

„Przestałam bać się, że ogłuchnę!"

Początkowo nie wierzyłam, że taki malutki aparcik jest w stanie zlikwidować objawy głuchnięcia. Miałam jednak już dość tego stanu. Postanowiłam zrobić coś dla siebie i zamówiłam ten audio-wspomagacz. Po 1. założeniu omal nie popłakałam się ze wzruszenia. Po 20 latach znów wyraźnie usłyszałam głos syna.

JANINA, 65 LAT, KĘTRZYN

9/10 OSÓB POTWIERDZA, że audio-wzmacniacz przywrócił im pełnię słyszenia i doskonałe kontakty z ludźmi.

ZYSKAJ DOSKONAŁY SŁUCH, ABY NIE PRZEGAPIĆ ŻADNEGO SŁOWA ANI DŹWIĘKU

CHCESZ DRUGI PRODUKT W PREZENCIE? ZADZWOŃ W PRZECIĄGU 5 DNI!

Pierwsze 100 osób, które **zadzwonią** do 31.12.2020 r. otrzyma **100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA**

12 345 20 48

+ SZYBKA PRZESYŁKA! Reklamowane w TV

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

eprasa.pl 571c6537f2

Wasza redakcja
krakowski@dziennik.krakow.pl

POWIAT KRAKOWSKI

Barbara Ciryt
tel. 603 333 589

Wasza redakcja
myślenicki@dziennik.krakow.pl

POWIAT MYŚLENICKI

Katarzyna Hołuj
tel. 503 078 361

FOT. OSP CZUŁÓWEK

Przeginia Duchowna
Dachowanie dwóch aut i trzy osoby ranne

Czołowo zderzyły się dwa samochody w Przegini Duchownej w gminie Czernichów. Na drodze wojewódzkiej nr 780 na prostym odcinku trasy pojazdy dachowały. Są trzy osoby ranne. Droga była całkowicie zablokowana. Policja organizowała objazdy przez Rybną. Do wypadku doszło wczoraj kilka minut po godz. 10. – Dwa pojazdy zderzyły się na prostym odcinku drogi. Być może jeden z kierowców zasnął lub zasłabł. Wiadomo, że zjechał na przeciwny pas drogi i zderzył się z pojazdem jadącym z naprzeciwka. Trzy osoby zostały ranne – informował tuż po wypadku oficer dyżurny z Komendy Powiatowej Policji w Krakowie. Policjanci, którzy pierwsi dotarli na miejsce, pomogli poszkodowanym wyjść z pojazdów. Wkrótce potem dotarli m.in. strażacy z OSP Czułówek, którzy udzielili pierwszej pomocy jednemu z poszkodowanych.

Krzeszowice
Boże Narodzenie po gospodarsku

Śpiewacy, zespoły ludowe, koła gospodyń wiejskich szykują się do XI Przeglądu Pastorałek i Kolęd Ludowych Regionu Krakowskiego. W tym roku pandemia zniweczyła możliwość spotkania i wspólnego śpiewania. Organizatorzy z centrum kultury w Krzeszowicach i Stowarzyszenia Rozwoju Wsi Rudno zaproponowali nagrywanie swoich utworów i przesyłanie na przegląd w formie filmików. Nagrania można przesyłać do centrum kultury w Krzeszowicach do 23 grudnia. Ogłoszenie wyników odbędzie się 30 grudnia.
(BCA)

Pcim
Zatrzymali pijanego

Jazda slalomem, nieuzasadnione zwalnianie i przyspieszanie wzbudziły czujność mieszkańca Jardanowa i podejrzenia, że jadący przed nim kierowca może być pijany. Dlatego postanowił uniemożliwić mu dalszą jazdę. Mężczyzna zajechał drogę jadącemu slalomem volkswagenowi, a następnie odebrał kierowcy kluczyki jednocześnie wzywając na miejsce policję. Badanie alkomatem wykazało 3,7 promila.

Gmina Wiśniowa
Apel o ograniczone zaufanie

Po tym jak do Urzędu Gminy dotarły sygnały od mieszkańców mówiące o tym, że nieznane im osoby pojawiają się w domach i powołując się na zgodę wójta oferują zawarcie umowy na dostawę energii elektrycznej, władze gminy wydały oświadczenie i zarazem apel do mieszkańców. Z jego treści wynika, że wójt nie jest organem uprawnionym do wydawania takich zgód, nikt też nie informował go, ani innych pracowników Urzędu o tym, że będzie składał mieszkańcom oferty w takim zakresie. „Każdy przypadek wątpliwy należy zgłosić na Policję" - apeluje wójt

Lubień
Pies czeka na dom

Widoczny na zdjęciu pies został

FOT. UG LUBIEŃ

znaleziony w poniedziałek (14 grudnia) w Krzeczowie. Obecnie w miejscu zabezpieczonym przez gminę, czeka na nowego właściciela lub na właściciela dotychczasowego, bo być może ktoś, komu zaginął, go szuka. Jeśli w najbliższych dnach nikt go nie przygarnie, psiak trafi do schroniska dla zwierząt. Informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy pod numerem tel. 18 269-39-04.
(KAR)

Miasto w 2021 roku zadłuży się, ale z inwestycji nie rezygnuje

Wieliczka
Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

- Gmina nie będzie zwalniać tempa rozwoju w czasie kryzysu – zapowiedziano podczas sesji budżetowej wielickiej Rady Miejskiej. Budżet Wieliczki 2021 po raz pierwszy w historii przekroczy 450 mln zł. Rekordowa jest także pula zarezerwowana na inwestycje – 121,8 mln zł. To pieniądze m.in.: na rozbudowę bazy oświatowej, kontynuację prac kanalizacyjnych z Funduszu Spójności, remonty dróg, budowę nowej infrastruktury w Wielickiej Strefie Aktywności Gospodarczej.

FOT. MATERIAŁY UMIG WIELICZKA
Tak ma wyglądać sala gimnastyczna przy Szkole Podstawowej w Sygneczowie

Główne kwoty zapisane w wielickim planie finansowym na 2021 rok to 425,1 mln zł po stronie dochodów i 458 mln zł w wydatkach. To największy budżet w historii podkrakowskiego miasta. Dla porównania w 2020 roku gmina dysponowała pulą wynoszącą ok. 400 mln zł.

Nowy budżet Wieliczki to także bardzo duży deficyt (33 mln zł), który będzie pokrywany przede wszystkim z kredytów i pożyczek. Jak podawano podczas sesji budżetowej, na koniec przyszłego roku zadłużenie gminy będzie wynosić ok. 200 mln zł.

Skarbnik gminy Wieliczka Krzysztof Pakuła, mówił podczas poniedziałkowej sesji Rady Miejskiej, że 2020 rok nie należał do dobrych. - Pojawiają się coraz to nowe dany i prognozy dotyczące finansów, obarczone, tak samo jak sam budżet, dużą niewiadomą. Nie wiadomo co będzie dalej, dlatego obecnie planowanie jest bardzo trudne, ale gmina nie będzie zwalniać w czasie kryzysu. Będziemy starać się utrzymać wydatki inwestycyjne i rozwój gminy. Chcemy kontynuować inwestycje ważne dla mieszkańców i gospodarki. Teraz inwestycje są jeszcze ważniejsze niż normalnie, bo oznaczają także utrzyma-

Gdzie smogu w powietrzu jest najwięcej? Pomiary dały odpowiedź: w Sułkowicach i Myślenicach

Powiat mylenicki
Katarzyna Hołuj
katarzyna.holuj@polskapress.pl

Wyniki niedawnych pomiarów zanieczyszczeń unoszących się w powietrzu nie przynoszą dobrych wiadomości dla mieszkańców Myślenic, a jeszcze gorsze dla mieszkańców Sułkowic. Również czujniki Airly wskazują, że w gminie Sułkowice oddycha się najgorzej.

FOT. 123RF
W 2021 roku gmina Sułkowice ma przeznaczyć na dofinansowanie do wymiany pieców 500 tysięcy złotych

Pomiary w Myślenicach prowadzono dłużej, bo przez 13 dni, natomiast w Sułkowicach przez 10. W tym czasie dobowa norma dla stężenia pyłu PM10 wynosząca 50 g/m sześc. w Myślenicach została przekroczona przez 4 dni, a w Sułkowicach przez większość dni, bo przez 6. - Jak na tak krótki okres pomiaru to dużo, gdyż w całym roku takich przekroczeń może być zaledwie 35 - mówi Ewa Lutomska z Krakowskiego Alarmu Smogowego, z inicjatywy którego prowadzone były pomiary.

W tym też czasie w Sułkowicach aż czterokrotnie odnotowano bardzo wysokie dobowe stężenie tego pyłu, bo powyżej 100 g/m sześc. (dla porównania w Myślenicach – raz). Najgorszej jakości powietrze było wieczorami, kiedy godzinne stężenia w Sułkowicach przekraczały nawet 300 g /m sześc. (a w Myślenicach 200 g /m sześc.).

Powiat myślenicki nie jest pod tym względem wyjątkiem, bo podobne odczyty KAS zaobserwował w Kętach i Krzeszowicach, gdzie równolegle do Sułkowic i Myślenic były prowadzone pomiary. Trudno to jednak uznać za usprawiedliwienie, zwłaszcza w świetle danych Airly. Ten operator czujników, które od kilku lat mierzą poziom zanieczyszczeń powietrza w całym kraju, podaje, że jakość powietrze w powiecie myślenickim, na tle województwa małopolskiego, wypada bardzo kiepsko. - W listopadzie 2020, tylko w dwóch innych powiatach: miechowskim i proszowickim, odnotowano gorsze maksymalne dobowe wartości indeksu CAQI - informuje dział analiz Airly. Ten indeks odnosi się do stężeń pyłów PM 10 i PM 2.5.

Również z analiz Airly wynika, że najbardziej zanieczyszczone miejscowości powiatu myślenickiego w mijającym roku to: Sułkowice, Biertowice i Krzywaczka.

- W roku 2020 niechlubny rekord stężeń PM 10 i PM 2.5 odnotowano w Sułkowicach. Dobowe stężenie PM 10 wyniosło tam maksymalnie 451 mikrogramów na m sześc., co wynosi ponad 900 proc. normy , natomiast stężenie PM 2.5 osiągnęło 286 mikrogramów na m sześć., czyli aż 1144 procent normy - czytamy w wysłanej do nas informacji.

W ostatnich kilku latach gmina nie otrzymała środków zewnętrznych na wymianę pieców, dlatego w mijającym roku zabezpieczyła na ten cel w swoim budżecie 100 tys. zł (z zamiarem wymiany około 50 pieców). W nadchodzącym roku będzie mogła zaoferować pomoc w tym zakresie znacznie większej liczbie mieszkańców, bowiem nie tylko zamierza znów przeznaczyć na ten cel 100 tys. zł z gminnego budżetu, ale właśnie otrzymała 400 tys. zł z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych na wymianę przestarzałych pieców. ©℗

eprasa.pl 571c6537f2

nie miejsc pracy - zaznaczył Krzysztof Pakuła. Ogromną część budżetu, bo 127,2 mln zł stanowią wydatki na edukację. Do subwencji oświatowej (62,4 mln zł), gmina musi dołożyć drugie tyle. To pieniądze na wynagrodzenia dla nauczycieli oraz bieżące utrzymanie placówek oświatowych. Prócz tego zarezerwowano bardzo dużą kwotę - ponad 18 mln zł - także na rozbudowę bazy szkolno-przedszkolnej.

W 2021 roku będą pieniądze m.in. na: budowę sal gimnastycznych przy SP w Sygneczowie i Byszycach, rozbudowę SP nr 3 i SP nr 4 w Wieliczce oraz dokończenie takiej inwestycji w Mietniowie rozpoczęcie budowy przedszkoli w Zabawie i Koźmicach Wielkich oraz adaptacji na potrzeby przedszkolne dawnego pawilonu handlowego przy ul. Grottgera na wielickim osiedlu Lekarka.

Większość przyszłorocznych inwestycji będzie prowadzona z pomocą funduszy unijnych. Wartość takich zadań to aż 82 mln zł, a więc ok. 70 proc. w całej wielickiej puli na wydatki majątkowe (121,8 mln zł).

Budżet Wieliczki zatwierdzono większością 14 głosów. „Za" byli radni z ugrupowania burmistrza oraz z Koalicji Obywatelskiej. Radni PiS (dziewięć osób) wstrzymali się od głosu.
©℗

Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 wzięli udział w akcji Szlachetna Paczka

Proszowice

Aleksander Gąciarz
aleksander.gaciarz@polskapress.pl

W ramach akcji Szlachetna Paczka uczniowie SP nr 2 w Proszowicach pomogli dwóm samotnym osobom. Obdarowani żyją w skrajnym ubóstwie i bardzo potrzebowali pomocy.

Pani Hanna jest osobą samotną i chorą. Mieszka na terenie powiatu proszowickiego w skrajnie złych warunkach. Nie ma prawa do emerytury. Utrzymuje się jedynie z zasiłku chorobowego w wysokości 500 złotych. Potrzebuje niemal wszystkiego, ale najpilniejsze potrzeby to opał, drzwi, łóżko, kuchenka, linoleum, ciepłe ubrania i buty, żywność i środki czystości. To właśnie jej w pierwszej kolejności postanowili pomoc uczniowie proszowickiej „dwójki".

- Podjęliśmy się tej akcji, by włączyć naszą szkolną społeczność do aktywnej pomocy, nie ma chyba lepszej adrenaliny, niż ta związana z działaniem na rzecz drugiego człowieka w potrzebie. Głównymi wolontariuszami byli uczniowie klasy

FOT. ALEKSANDER GĄCIARZ

Szkolni wolontariusze Szlachetnej Paczki

8a i ich rodzice, którzy z zachowaniem reżimu sanitarnego pełnili popołudniami dyżury w szkole. Każdy mógł wówczas przyjść i przynieść coś od siebie - datek finansowy lub produkty żywnościowe czy chemiczne - opowiadają szkolni wolontariusze.

Do akcji włączyli się poza uczniami, dyrekcja szkoły, nauczyciele, rodzice, osoby zaprzyjaźnione z placówką i sponsorzy w postaci lokalnych firm. Pomagali nawet najmłodsi uczniowie: malowali laurki, a jeden przyniósł własną... skarbonkę.

Efekty zbiórki okazały się imponujące. Darów i wpłat do puszki było tak wiele, że udało się pomóc kolejnej osobie. To pan Stanisław, samotny, niepełnosprawny mężczyzna z okolic Buska Zdroju. W przeszłości stracił rękę, utrzymuje się z niewysokiej renty. Potrzebował piecyka typu „koza", lodówki i kuchenki, drewna opałowego, kurtki, żywności. - To wszystko udało nam się zakupić i dostarczyć wraz z bożonarodzeniowymi stroikami i koszami wigilijno-świątecznych przysmaków - słyszymy. W sumie wartość pomocy zorganizowanej podczas szkolnej akcji to około 10 tysięcy złotych. Przekazanie podarunków odbyło się w minioną sobotę. Uczniowie i rodzice osobiście zawieźli paczki do domów potrzebujących, którzy nie kryli wzruszenia.

Akcja Szlachetna Paczka od 20 lat jest organizowana przez Stowarzyszenie Wiosna. Darczyńcy mogą wybrać osobę, której chcą pomoc z przygotowanej wcześniej bazy danych. Można dzięki niej poznać sytuację rodziny i jej najpilniejsze potrzeby.
©℗

FOT. POMOC DLA PERU

Organizatorce zależy by w paczkach znalazły się produkty, których nie powinno zabraknąć na wigilijnym stole w Peru

Zaprośmy ubogich z Peru do wigilijnego stołu

Dobroczynność

Katarzyna Hołuj
katarzyna.holuj@polskapress.pl

„Gwiazdka dla Peru" to akcja, która ma sprawić, aby jak najwięcej najbiedniejszych rodzin z Limy w nadchodzące święta nie tylko zapomniało o głodzi, ale też mogło postawić na stole tradycyjne w ich kraju świąteczne potrawy.

Za tą inicjatywą stoi myśleniczanka Katarzyna Jawor, świecka misjonarka, która od lat posługuje w najbiedniejszych dzielnicach stolicy Peru. Celem akcji, którą organizuje jest ufundowanie paczek żywnościowych dla potrzepujących, którzy z powodu pandemii cierpią jeszcze większą biedę i głód niż zazwyczaj. Koszt zwykłej, nieświątecznej paczki to 30 zł, a 60 zł kosztuje taka z babką penettone, czekoladą, którą pije się na gorąco i indykiem.

Pomóc można na dwa sposoby: wpłacając dowolny datek na zrzutkę Gwiazdka dla Peru (na www.zrzutka.pl), albo licytując coś na facebookowym profilu „Pomoc dla Peru. ©℗

Czy skrzyżowania dróg lokalnych z zakopianką zostaną zlikwidowane?

Kraków-Libertów

Barbara Ciryt
barbara.ciryt@polskapress.pl

Skrzyżowania zakopianki z drogami lokalnymi w Libertowie i Gaju w gminie Mogilany mogą zostać zlikwidowane. W ich miejsce planuje się rozbudowę dróg serwisowych prowadzących do węzła na krajówce. To nowe rozwiązania zaproponowane przez Generalną Dyrekcje Dróg Krajowych i Autostrad, która zamierza przeprowadzić inwestycje na odcinku zakopianki od granic Krakowa do Libertowa. W sprawie nowych propozycji dla mieszkańców prowadzone są do 18 grudnia 2020 r. konsultacje społeczne.

Dotychczasowe plany inwestycyjne w tym miejscu obejmowały rozbudowę zakopianki od Krakowa do Libertowa z budową dwupoziomowego węzła i bezkolizyjnego przejścia dla pieszych w Libertowie. Teraz dokumentacja projektowa została uzupełniona o zamknięcie skrzyżowania krajówki z ul. Wesołą i Parkową. Z uwagi na epidemię koronawirusa konsultacje prowadzone będą wyłącznie drogą elektroniczną. Wszystkie materiały dotyczące inwestycji będą na stronach internetowych, łącznie z ankietami dla mieszkańców,prezentacją multimedialną, planami sytuacyjnymi z możliwością ich pobrania ze strony internetowej GDDKiA.

W czwartek 17 grudnia 2020 r, w godzinach 8-17, dyżur telefoniczny pełnić będą wykonawcy dokumentacji projektowej pod numerami telefonów m.in.: 12 312 18 78 oraz 693 636 460.

Na granicy Libertowa i Gaja z likwidacja skrzyżowań planuje się likwidacją przejścia dla pieszych. W zamian planuje się budowę kładki dla pieszych i odciętych dróg gminnych z siecią dodatkowych jezdni równoległych do drogi krajowej.

Wnioski i zastrzeżenia dotyczące inwestycji można wpisać do gotowej ankiety i przesłać do31 grudnia 2020 r. na adres: MPRB Sp. z o.o., ul. Dekerta 18, 30-703 Kraków, faksem na nr 012 3121870, pocztą elektroniczną biuro@mpmosty.pl (z dopiskiem „Konsultacje społeczne - DK 7 gr. m. Krakowa-Libertów").
©℗

Wasza redakcja
wielicki@dziennik.krakow.pl

POWIAT WIELICKI

Jolanta Białek
tel. 509 428 298

Wasza redakcja
proszowicki@dziennik.krakow.pl

PROSZOWICE, MIECHÓW

Aleksander Gąciarz
tel. 887 817 550

FOT. URZĄD GMINY KŁAJ

Szarów

Straż Pożarna ma nowiutki samochód

Średni samochód ratowniczo – gaśniczy przyjechał do OSP Szarów w ostatnich dniach. To pierwsze fabrycznie nowe auto w blisko 100-letniej historii tej jednostki. Jak podaje szarowska OSP, pojazd jest wyposażony m.in.: w zbiornik na wodę o pojemności 4600 litrów, zbiornik środka pianotwórczego (460 litrów), autopompę o wydajności 2900 litrów na minutę, system zraszaczy wokół pojazdu, wyciągarkę o sile uciągu 8 ton, działko wodnopianowe. Samochód kosztował 870 tys. zł.

Niepołomice

Nagraj kolędę „Cicha noc". Premiera w Wigilię

Nietypowe wspólne kolędowanie organizują gmina Niepołomice wraz z Małopolskim Centrum Dźwięku i Słowa. Dla mieszkańców przygotowano odpowiedni podkład muzyczny oraz tekst kolędy „Cicha noc" (by wszyscy mieli tę samą jej wersję). Kolędę śpiewaną przez dowolną liczbę osób trzeba nagrać w domu i przesłać plik na adres kontakt@mcdis.pl.
- Resztą zajmą się już specjaliści ze studia nagrań przy MCDiS. Połączą wszystkie ścieżki dźwiękowe tak, byśmy w te święta mogli posłuchać niezwykłej kolędy nagranej przez niepołomiczan. Premiera 24 grudnia – podaje Urząd Miasta. Szczegóły na www.niepolomice.eu
(JOL)

Mniszów

Dyplom dla Nikodema

Nikodem Szydłowski, uczeń Szkoły Podstawowej w Mniszowie, został laureatem wyróżnienia w wojewódzkim konkursie „Patrzeć i być widocznym", promującym właściwe zachowania na drogach. Nikodem stworzył animację komputerową zatytułowaną „Odblaskowy koszmar", która została dostrzeżona wśród setki prac, jakie nadeszły na konkurs z całej Małopolski. Nagrodę dla ucznia przekazali podczas wizyty w w szkole przedstawiciele Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie.

Charsznica

Ola najlepsza wśród żaków

Reprezentująca Sekcję Tenisa Stołowego przy Gminnym Ośrodku Kultury w Charsznicy Aleksandra Karolczuk zwyciężyła wojewódzki turniej kwalifikacyjny żaków w Krakowie. Zawody rozegrano w hali Bronowianki. Aleksandra Karolczuk była klasą dla siebie, wygrywając wszystkie pojedynki bez straty seta. W finale pokonała Oliwię Habę z Tarnovii. Dzięki temu wywalczyła prawo udziału w finale Grand Prix Polski w Wałbrzychu, gdzie będzie reprezentować Małopolskę. W turniejuczłopców Wojciech Niewiara z GOK Charsznica został sklasyfikowany na miejscach 13-16.
(ALG)

FOT. GOK CHARSZNICA

REKLAMA 009988962

INFORMACJA

Urząd Gminy i Miasta Miechów

informuje,
że od dnia 14.12.2020 r. do 04.01.2021 r. został wywieszony na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy i Miasta Miechów ul. H. Sienkiewicza 25 wykaz nieruchomości przeznaczonej do najmu:
- lokal użytkowy o powierzchni użytkowej 108,07 m², położony w pawilonie handlowo-usługowym przy ul. M. Konopnickiej 21 w Miechowie. Właścicielem ww. nieruchomości jest Gmina Miechów.

eprasa.pl 571c6537f2

REKLAMA 019976938

forum seniora online

Transmisję z VIII Forum Seniora poprowadzimy w internecie.

Nie trzeba się nigdzie logować, ani rejestrować, aby móc ją zobaczyć. Wystarczy w dniu wydarzenia wejść na stronę internetową **www.dziennikpolski24.pl** i kliknąć w zdjęcie dotyczące Forum lub przejść bezpośrednio na stronę z transmisją, czyli wpisać w przeglądarce internetowej adres: **www.dziennikpolski24.pl/forumseniora_transmisja**

Oglądaj transmisję

16 grudnia, godz. 10⁰⁰

Instrukcja krok po kroku

Jeśli masz zamiar oglądać Forum Seniora 16 grudnia o godzinie 10 na komputerze, w dniu emisji, chwilę przed godziną 10, włącz komputer. Jeśli będziesz to robić z poziomu telefonu/tabletu – naładuj wcześniej wybrane urządzenie.

1. Otwórz przeglądarkę internetową klikając w jej ikonę, np. Google Chrome, Firefox czy Safari.
2. Po jej uruchomieniu, w pasku przeglądarki wpisz adres strony internetowej **www.dziennikpolski24.pl** lub **www.dziennikpolski24.pl/forumseniora_transmisja**
3. Jeśli wpisałeś adres www.dziennikpolski24.pl, to po załadowaniu strony Dziennika, na samej górze znajdziesz **zdjęcie dotyczące Forum Seniora** – kliknij w nie.
4. Jeśli wpisałeś w przeglądarce adres **www.dziennikpolski24.pl/forumseniora_transmisja** to od razu trafiłeś na właściwą stronę. Już więcej nie musisz nic robić, zasiądź wygodnie w fotelu i oglądaj.

Pamiętaj!
Seniorze, w razie wątpliwości, jak uruchomić transmisję Forum, nie wstydź się poprosić o pomoc. Dla Twojego wnuka lub wnuczki z pewnością będzie to prawdziwa przyjemność udzielić Ci kilku wskazówek, jak dołączyć do internetowej edycji Forum Seniora. Nasz zespół redakcyjny również pozostaje w pełnej dyspozycyjności do pomocy. W przypadku pytań, prosimy o kontakt pod numerem tel. 797 607 874 w godzinach 9-15.

Patronat honorowy: JM Rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego prof. dr hab. Jacek Popiel; Marszałek Województwa Małopolskiego Witold Kozłowski

Organizatorzy: Dziennik Polski, Gazeta Krakowska, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

Partner główny: NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Partnerzy: Małopolska, Małopolska Wojewódzka Rada Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego www.brd.malopolska.pl, PGE Energia Ciepła S.A., 50 lat Elektrociepłownia w Krakowie, Lepsze Niepołomice, ASOS 2014-2020 Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

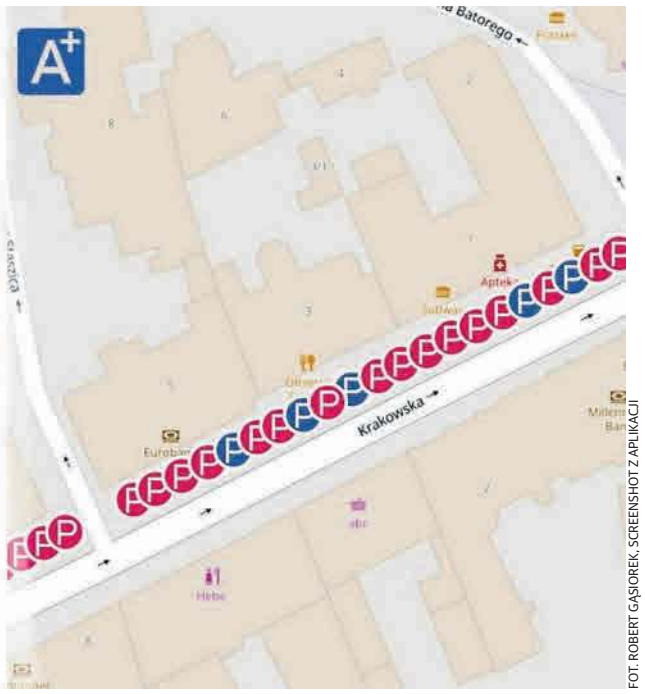
eprasa.pl 571c6537f2

Rewolucja parkingowa - aplikacja i czujniki pomagają kierowcom?

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

Tarnów

Od poniedziałku w Tarnowie oficjalnie działa system pomagający kierowcom wyszukać wolne miejsca parkingowe. W pięciu miejscach ustawiono tablice interaktywne, które na bieżąco informują o wolnych parkingach w danym rejonie. Pomocna miała być też aplikacja pokazująca wolne miejsca postojowe w centrum. W tym ostatnim przypadku nie wszystko działa tak, jak należy.



FOT. ROBERT GĄSIOREK, SCREENSHOT Z APLIKACJI

Tablice informacyjne i aplikacja mają ułatwić parkowanie w centrum miasta. Czy rzeczywiście są pomocne kierowcom?

Na 600 miejscach parkingowych w mieście już kilka miesięcy temu zainstalowano specjalne czujniki, które mają wykrywać zajęte miejsca parkingowe.

Urządzenia znajdują się m.in. w miejscach postojowych na ulicach: Krakowskiej, Bema, Targowej, częściowo na Lwowskiej i Dąbrowskiego, Bożnic, Goldhammera, Brodzińskiego, Legionów, Piłsudskiego (od Wałowej do Mickiewicza), a także na pl. Bohaterów Getta.

Dzięki nadajnikowi czujnik przekazuje sygnał do systemu z informacją o statusie miejsca. Można to sprawdzać m.in. na specjalnej aplikacji (ITS Tarnów), która ma ułatwić kierowcom znalezienie postoju.

Nasz reporter przetestował aplikację. Wczoraj o godz. 10.20 udał się na ul. Krakowską, na odcinek od ul. Staszica w górę. Aplikacja wskazywała, że na parkingu jest pięć wolnych miejsc. W rzeczywistości wolne było tylko jedno - co ciekawe, akurat w aplikacji oznaczone było jako „zajęte". Po odczekaniu około minuty i odświeżeniu mapy sytuacja nie uległa zmianie.

Co na to Zarząd Dróg i Komunikacji? - Być może wystąpił jakiś błąd lub usterka. Będziemy to sprawdzać - mówi Wiktor Pabian, kierownik Działu Zarządzania Inteligentnymi Systemami Miasta ZDiK w Tarnowie.

Dodaje, że system wdrożono kilka tygodni wcześniej i dotąd nie stwierdzono podobnych problemów. Wymieniono natomiast kilka czujników, które były fabrycznie wadliwe.

- To były pojedyncze sztuki, ale teraz - z tego, co udaje się nam zweryfikować - to działają poprawnie. Będąc w różnych miejscach w mieście, uruchamiamy aplikację i sprawdzamy, czy wskazuje poprawne informacje. Do tej pory tak było. W mieście jest jednak sześćset czujników i nie jest łatwo na bieżąco je wszystkie weryfikować - przyznaje pracownik ZDiK.

Aplikacja daje też możliwość naprowadzenia kierowcy na wolne miejsce parkingowe. Po zaznaczeniu opcji „nawiguj" uruchamia się funkcja nawigacji w Google Maps, która pokieruje kierowcę na wskazane miejsce.

Dodatkowo w aplikacji można sprawdzić aktualne warunki pogodowe i zanieczyszczenie powietrza, miejsca, w których występują utrudnienia w ruchu - np. zamknięte drogi i remonty.

Oprócz aplikacji, którą można ściągnąć na swoje smartfony, w mieście pojawiło się dziesięć elektronicznych tablic. Stanęły na drogach wjazdowych do centrum miasta: przy ul. Krakowskiej, Szujskiego, Gumniskiej oraz przy rondach na ul. Słonecznej i Starodąbrowskiej (koło szpitala). Kierowcy mogą się z nich dowiedzieć, w którym rejonie znajdują się wolne miejsca parkingowe.

Wymieniono kilka czujników, które były fabrycznie wadliwe. Jest ich sześćset i niełatwo na bieżąco je wszystkie weryfikować

Parkingi wyświetlane są w trzech kolorach: zielony oznacza dużą liczbę wolnych miejsc, żółty - rejon średnio zajęty, a czerwony - małą liczbę wolnych miejsc w danym rejonie.

©℗

Otwarto wiadukt na ul. Słowackiego. Kierowcy mogą jeździć bez obaw o ukaranie mandatem

Trzebinia

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

Otwarty dla ruchu został nowy wiadukt nad torami kolejowymi na ul. Słowackiego w Trzebini. Obiekt warunkowo dopuszczono wczoraj do ruchu. Decyzja została podjęta przez Powiatowy Zarząd Dróg w Chrzanowie w porozumieniu z firmą Budimex S.A. - wykonawcą wiaduktu.

FOT. POWIATOWY ZARZĄD DRÓG W CHRZANOWIE

Wiadukt zastąpił dotychczasowy przejazd kolejowo-drogowy z rogatkami. Koszt budowy wyniósł ok. 3,8 mln zł

Wielu kierowców już wcześniej, nielegalnie, korzystało z wiaduktu. Przejazd był możliwy tylko w ramach dojazdu do mieszczących się tam przedsiębiorstw. Przy wiadukcie pojawiał się patrol policji, który karał kierowców łamiących przepisy mandatami. Teraz można już legalnie pojechać. Obiekt warunkowo dopuszczono do ruchu.

- Przejazd odbywa się przez odcinek drogi po placu budowy. Z uwagi na powyższe prosimy o ostrożną i rozważną jazdę - podkreśla Grzegorz Żuradzki, dyrektor PZD.

Nowy wiadukt zastąpił dotychczasowy przejazd kolejowo-drogowy z rogatkami. Inwestycja ta nie tylko poprawi bezpieczeństwo, ale również upłynni ruch. Dotąd kierowcy nieraz musieli czekać na podniesienie szlabanów nawet kilkanaście minut. Część, widząc zamknięty przejazd, wolała zawrócić i pojechać DK 79, co dodatkowo wzmagało i tak już bardzo duży ruch na głównej drodze łączącej Chrzanów z Trzebinią.

Powstanie wiaduktu sprawiło, że trasa ta stała się dogodną alternatywą dla DK 79 i wielu kierowców wybierze tę drogę. To szczególnie ważne teraz, gdy ruszył remont wiaduktów w Chrzanowie i trzy z nich mają zostać zamknięte jeszcze w grudniu. To spowoduje wzmożony ruch w centrum.

- Cieszę się, że po interwencjach w końcu udało się doprowadzić do puszczenia ruchu po remontowanym przez kolej od 2018 roku odcinku. To choć trochę pomoże upłynnić ruch przez Trzebinię do czasu powstania obwodnicy naszego miasta - mówi Jarosław Okoczuk, burmistrz Trzebini.

Koszt budowy wiaduktu wyniósł ok. 3,8 mln zł. ©℗

Kumoterskiej Gońby nie będzie przez pandemię

Podhale

Łukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

Kolejna popularna impreza została pokonana przez pandemię koronawirusa. Już wiadomo, że tej zimy nie odbędzie się ani jedna odsłona góralskich zawodów konnych - Kumoterskiej Gońby.

Kumotersko gońba - nazywana góralskimi wyścigami - ściągała co niedzielę, przez całą zimę, zarówno górali, jak i turystów. Była to okazja do podziwiania góralskich koni, ale i wyścigów na nich.

Tej zimy pozostanie nam jedynie przeglądać archiwalne zdjęcia. Związek Podhalan - którego oddziały zajmowały się współorganizacją zawodów - podjął decyzję o odwołaniu zawodów tej zimy.

- W Ludźmierzu, w siedzibie Związku Podhalan w Polsce im. Świętego Jana Pawła II, odbyło się spotkanie w sprawie organizacji Kumoterek, Parad Gazdowskich, Kumoterskich Gońb 2021 roku. Ze względu na panującą pandemię oraz wprowadzone obostrzenia organizatorzy zdecydowali, że tradycyjna forma tych wydarzeń musi zostać zastąpiona formułą odpowiadającą obecnej sytuacji w kraju i na świecie. W związku z powyższym przyszłoroczne Kumoterki będą miały formę wspomnień uczestników poprzednich odsłon. Tradycyjne zmagania sportowe zostaną zastąpione filmem dokumentującym dotychczasowe edycje tej góralskiej imprezy, jej historię, sylwetki utytułowanych zawodników oraz zasady rywalizacji - informuje Związek Podhalan. ©℗

eprasa.pl 571c6537f2

Rząd ma wstępny plan powrotu do szkół najmłodszych uczniów

Warszawa
Kacper Rogacin
k.rogacin@polskatimes.pl

- Gdyby liczba zakażeń utrzymała się na poziomie ok. 10 tysięcy dziennie, to byłyby to okoliczności, gdy moglibyśmy zdecydować o powrocie do szkół klas 1-3 - powiedział minister edukacji Przemysław Czarnek. Dodał, że liczy na to, iż możliwy będzie hybrydowy powrót starszych klas do szkół.

Zgodnie z zapowiedzią premiera Mateusza Morawieckiego, rząd rozważa umożliwienie powrotu części uczniów do szkół tuż po feriach zimowych.

- Jest szansa, jeżeli będziemy do świąt i po świętach przestrzegali obostrzeń, że przynajmniej część klas po feriach, czyli po 18 stycznia, będzie mogła wrócić - albo w trybie stacjonarnym, albo w trybie hybrydowym. W zależności od tego, czy będziemy w strefie żółtej czy w strefie czerwonej - powiedział premier Mateusz Morawiecki w radiu RMF FM.

Teraz kolejne szczegóły rozważanego scenariusza ujawnił minister edukacji Przemysław Czarnek.

Warunkiem rozpoczęcia powrotu uczniów do szkół jest utrzymanie się liczby dziennych zakażeń koronawirusem na poziomie ok. 10 tys.

- Gdyby się to utrzymało właśnie na poziomie około 10 tysięcy czy nieco poniżej 10 tysięcy zakażeń dziennie, to pewnie byłyby to okoliczności, dla których moglibyśmy zdecydować o powrocie do szkół klas I-III - powiedział minister w PR1.

Zdaniem ministra Czarnka, powrót musiałby zostać przeprowadzony w specjalnym, szczególnym reżimie sanitarnym.

- Chodzi o to, by dzieci z tych klas i nauczyciele nie spotykali się w szkole. Szkoły są dość duże, niekiedy bardzo duże, więc jest możliwość rozmieszczenia tak zajęć w szkole, żeby nie było kontaktu pomiędzy poszczególnymi grupami, co zmniejsza prawdopodobieństwo transmisji koronawirusa - stwierdził.

W dalszej kolejności - przy sprzyjających okolicznościach - rząd dopuściłby powrót do szkoły starszych klas, przede wszystkim uczniów klas maturalnych.

- Ten wariant powrotu do szkół klas 1-3 jest najbardziej prawdopodobny, ale liczę na to, że sytuacja pandemiczna, dzięki odpowiedzialnej postawie całego społeczeństwa, ustabilizuje się na tyle, że będzie możliwość również jakiegoś hybrydowego powrotu starszych klas. W pierwszej kolejności klas ósmych, maturalnych, najwyższych programowo klas szkół zawodowych - mówił Przemysław Czarnek.

©℗

Minister zdrowia: Bądźmy ambasadorami szczepień

Maciej Badowski
m.badowski@polskatimes.pl

Warszawa

- Przedstawiamy Narodową Strategię Szczepień. Mamy zakontraktowanych ponad 60 milionów dawek - zapowiedział premier Mateusz Morawiecki. Program szczepień zapewnia, że szczepionki będą darmowe i dobrowolne.

FOT. SZYMON STARNAWSKI / POLSKA PRESS

Minister zdrowia zapowiedział uruchomienie specjalnej infolinii o szczepieniach

- Mamy zakontraktowanych ponad 60 mln dawek szczepionek. Nie będziemy szczędzili środków na proces szczepień, już mamy zarezerwowane 3 mld zł środków - tłumaczył Mateusz Morawiecki. Jednocześnie zapowiedział, że „priorytetem jest zaszczepienie jak największej liczby osób".

- Na moment pojawienia się szczepionki czekaliśmy od dawna. Zagrożenie jednak nie mija. Sytuacja jest bardzo ciężka. W wielu krajach wprowadzane są nowe restrykcje. Noc jest najciemniejsza przed świtem - mówił.

Szef rządu przyznał, że wiedząc o tym, że „szczepionka jest w zasięgu ręki, musimy mieć na uwadze to, że wirus jest groźny". - U nas, choć od kilku tygodniu zakażeń jest mniej, to nie można myśleć, że wirus jest pokonany i nie ma co myśleć o odmrażaniu - powiedział Morawiecki.

Morawiecki przyznał, że wie, iż wielu Polaków jest już zmęczonych tą sytuacją. - Wszyscy jesteśmy zmęczeni. Opracowana przez nas strategia daje nadzieję, której potrzebujemy - mówił.

Jeśli chodzi o szczepionkę, to premier poprosił o „zaufanie naukowcom, medykom, nauce". - W zachodnich krajach, które wraz z nami przystępują do szczepień, jeszcze większy procent osób chce się zaszczepić - mówił. - My też powinniśmy się zaszczepić - dodał.

- Rządowy program szczepień to kompendium wiedzy na temat szczepień. Będzie opublikowany niedługo na stronie rządu - zapowiedział uczestniczący w konferencji szef KPRM, pełnomocnik rządu ds. szczepień minister Michał Dworczyk. - Informacje warto czerpać z wiarygodnych źródeł, a ten dokument to wiarygodne źródło - dodał.

Jak mówił, w programie „znajdują się informacje na temat logistyki, punktów szczepień i wyjaśniona jest tam droga od samego początku, jeśli ktoś podejmuje się szczepienia". - Gdy pojawiają się różne informacje, warto sięgać do zweryfikowanych źródeł, a ten dokument taki jest. Przeprowadziliśmy szereg konsultacji z lekarzami, samorządowcami - wyliczał Dworczyk i dodał, że były to „wartościowe rozmowy i wnioski z tych spotkań znalazły się również w dokumencie".

Szef KPRM przyznał także, że w uchwale zostały ujęte „dwie ważne kwestie". - Szersze zaangażowanie jednostek samorządu terytorialnego. Zarówno w sferze informacyjnej, promocyjnej, jak i dowozu osób niepełnosprawnych do punktów szczepień - mówił i dodał, że ważną rolę będą odgrywały: straż pożarna i samorządy.

- I druga sprawa, czyli fundusz kompensacyjny dla osób, które będą miały nieprzewidziane odczyny po szczepieniach. Przychyliliśmy się do głosów samorządów i zamieściliśmy to rozwiązanie w naszej strategii - mówił Dworczyk.

- Dopiero duże zaszczepienie populacji pozwoli nam na powrót do normalnego funkcjonowania - powiedział szef KPRM. - Chciałbym państwa zaprosić do udziału w tym projekcie. To jest projekt, który nie ma żadnych barw politycznych, on jest ukierunkowany na dobro Polaków - powiedział.

Szef resortu zdrowia Adam Niedzielski zwrócił się z prośbą, żeby „każdy przekonany do szczepień przekonał do szczepień osoby w swoim otoczeniu". - Bądźmy ambasadorami szczepień w oparciu o rzetelną wiedzę. Niedzielski zapowiedział, że w środę zacznie działać infolinia ws. szczepień przeciwko COVID-19: 989.

We wtorek poinformowano, że zachorowało 6907 osób. Z powodu COVID-19 zmarło 77 osób, natomiast z powodu współistnienia COVID-19 z innymi schorzeniami zmarły 272 osoby. ©℗

Z KRAJU

FOT. MARIUSZ KAPAŁA / GAZETA LUBUSKA

Warszawa

Emerytury i renty w 2021 r.

W 2021 r. rząd zwaloryzuje świadczenia emerytalno-rentowe. Wszystkie emerytury i renty zostaną podwyższone wskaźnikiem waloryzacji 103,84 proc., z gwarantowaną kwotą podwyżki 50 zł. Najniższe świadczenia zostaną podwyższone w 2021 r. do:
- 1250 zł w przypadku najniższej emerytury, renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renty rodzinnej i renty socjalnej,
- 937,50 zł w przypadku najniższej renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy.

(AIP)

Warszawa

Komu ufają Polacy: To Duda, Morawiecki i Hołownia

Prezydent Andrzej Duda, premier Mateusz Morawiecki i Szymon Hołownia to liderzy najnowszego rankingu zaufania Polaków do polityków, przeprowadzonego przez IBRiS dla Onetu. W ubiegłym miesiącu największym zaufaniem Polaków cieszył się premier Mateusz Morawiecki, jednak tym razem wyprzedził go Andrzej Duda. Prezydentowi ufa 42,9 Polaków (wzrost o 1,9 pkt proc.), natomiast premier budzi zaufanie wśród 40,4 proc. obywateli (spadek o 0,9 pkt proc.). Podium liderów zaufania, podobnie jak miesiąc temu, zamyka Szymon Hołownia, któremu ufa 40,1 proc. Polaków (wzrost o 4 pkt proc.). Poza pierwszą dziesiątkę wypadł Zbigniew Ziobro. Minister sprawiedliwości i szef Solidarnej Polski może liczyć na zaufanie 20,5 proc. Polaków, co oznacza spadek aż o 4 punkty proc., w porównaniu z badaniem listopadowym.

(AIP)

Warszawa

Przegraliśmy z Bukaresztem. Tam powstanie siedziba ważnej agencji

Siedziba cyberagencji unijnej nie powstanie w Polsce, tylko Bukareszcie, stolicy Rumunii. Dostaliśmy tylko dwa głosy poparcia, w tym nasz własny. Walka o to, by centrum powstało w naszym kraju toczyła się w czasie, gdy kraje wspólnoty debatowały nad kształtem unijnego budżetu. Obok Polski i Rumunii, starały się o to prestiżowe centrum także Belgia, Niemcy, Litwa, Luksemburg i Hiszpania. W wypowiedzi dla prasy Andrzej Halicki, europoseł KO nazwał naszą porażkę „marginalizacją na własne życzenie". Agencja UE ds. Cyberbezpieczeństwa pomaga unijnym instytucjom i krajom przygotować się do zapobiegania problemom w zakresie bezpieczeństwa informacji. Zapewnia też porady i rozwiązania sektorowi publicznemu i prywatnemu. Ma wpływ na kształt polityki i prawa unijnego w dziedzinie bezpieczeństwa sieci i informacji.

(AIP)

Murem za wiceministrem, czyli kolejne przesilenie w koalicji?

Warszawa
Kacper Rogacin
k.rogacin@polskatimes.pl

Wiceminister aktywów państwowych Janusz Kowalski ma wkrótce stracić stanowisko - podała Polska Agencja Prasowa, powołując się na źródło w Prawie i Sprawiedliwości. Powodem dymisji Kowalskiego miałyby być wypowiedzi wiceministra nt. negocjacji nowego unijnego budżetu.

Wiceminister Janusz Kowalski był jednym z polityków Zjednoczonej Prawicy najgłośniej krytykujących postawę rządu w negocjacjach, dotyczących unijnego budżetu i powiązania pieniędzy z praworządnością. To właśnie polityk Solidarnej Polski był autorem hasła: „Weto albo śmierć".

Do weta jednak nie doszło, ponieważ Polska i Węgry, które początkowo groziły wetem, dogadały się z Brukselą. Efektem kompromisu była sobotnia rada Solidarnej Polski, na której rozważano wyjście ze Zjednoczonej Prawicy. Wniosek o taki ruch złożył właśnie Janusz Kowalski.

Jakby tego było mało, w poniedziałek w rozmowie z „WP" Kowalski zapowiedział, że nie zamierza zaszczepić się przeciwko koronawirusowi.

Umowa koalicyjna Zjednoczonej Prawicy gwarantuje Solidarnej Polsce, że nawet w przypadku dymisji Kowalskiego, opuszczone przez niego miejsce zajmie polityk wyznaczony przez SP. Tyle tylko, że Zbigniew Ziobro nie dopuszcza, by Kowalski został zdymisjonowany.

- Nie bierzemy pod uwagę sytuacji, w której członek Solidarnej Polski, który składa wniosek w ramach ciał statutowych, jest z tego powodu karany w ramach koalicji rządowej. Traktuję to jako plotkę, która ma na celu wywołać napięcie wewnątrz środowiska koalicji - powiedział minister sprawiedliwości w Polskim Radiu 24.

Do informacji odniósł się też sam Janusz Kowalski.

- Jest umowa koalicyjna. Solidarna Polska, Porozumienie i PiS tworzą rząd. Działamy wspólnie dla dobra Polski. Polityka jest grą zespołową. Nie widzę powodów, dla których miałbym się podawać do dymisji, tym bardziej że w sprawie ostatniego szczytu UE prezentuję konsekwentnie zdanie i ani o milimetr go nie zmieniłem - stwierdził we wtorek rano w RMF FM.

©℗

eprasa.pl 571c6537f2

Szwedzi nie dają sobie rady z pacjentami. Potrzebują pomocy

Sztokholm
Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Sytuacja na froncie walki z pandemią w Szwecji jest coraz trudniejsza. Być może trzeba będzie wysyłać pacjentów do Finlandii.

Nie można wykluczyć, że niebawem Szwecja może zostać zmuszona wysyłać pacjentów z koronawirusem do Finlandii i innych krajów skandynawskich, jeśli skala zakażeń nie zmniejszy się.

W tej sprawie szwedzka Agencja Zdrowia i Opieki Społecznej kontaktowała się już z Helsinkami, Kopenhagą i Oslo. Między tymi krajami obowiązuje umowa wspierania się w przypadku poważnych trudności.

A w takich znalazła się teraz Szwecja, której walka z pandemią przebiega z licznymi zwrotami. W tej chwili sytuacja jest tak trudna, że Sztokholm musi rozmawiać z innymi krajami skandynawskich o najlepszych sposobach odciążenia swoich medyków, gdy szpitale z powodu pandemii są już praktycznie pod ścianą.

Dr Göran Karlström, odpowiedzialny za koordynację działań między szwedzkimi regionami, przyznał w rozmowie z The Telegraph, że nawiązano w tej sprawie kontakty z innymi krajami skandynawskimi.

Zdaniem Karlströma, możliwości oddziałów intensywnej opieki medycznej w szwedzkich szpitalach są dziś mniejsze niż we wcześniejszych etapach pandemii. Jeden ze szwedzkich lekarzy Sten Rubertsson oczekuje, że 21 regionów kraju przedstawią skoordynowany plan zwiększenia liczby miejsc na oddziałach intensywnej terapii w ciągu kilku dni przed szczytem świątecznym.

Nie kryje on, że w sytuacji, w której nie uda się wygospodarować dodatkowych miejsc na oddziałach intensywnej opieki medycznej, trzeba będzie wysyłać pacjentów na leczenie do innych krajów.

W niektórych szwedzkich szpitalach, przede wszystkim w regionie stołecznym, na oddziałach intensywnej terapii brakuje już wolnych łóżek. Sztokholm cierpi w tej chwili nie tylko na brak łóżek i sprzętu, są też niedobory lekarzy i pielęgniarek. Na dodatek po raz pierwszy od końca maja współczynnik umieralności z powodu koronawirusa wzrósł w tym kraju powyżej 50 na 100 tys. mieszkańców.

Stąd apele o zwrócenie się o pomoc nie tylko do krajów skandynawskich, ale też ściągnięcie w trybie pilnym do akcji szwedzkich sił zbrojnych. Z wojskiem mogą być jednak problemy, bo część medycznego personelu już jest zaangażowana w pomoc lokalnym władzom, i dlatego przerzucenie ich w inne regiony Szwecji byłoby niewskazane. ©℗

Wielka Brytania prawie zamknięta. Na razie na tydzień

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Londyn

W Londynie od środy obowiązywać będzie trzeci, najwyższy poziom ograniczeń spowodowanych pandemią. Oznacza to tylko ograniczenia i obostrzenia.

Londyn wchodzi od środy w ścisłą blokadę, co oznacza ograniczenie spotkań, zamknięte restauracje, puby, kina, teatry i inne placówki. Minister zdrowia Matt Hancock zapowiedział wejście na trzeci, najwyższy poziom ograniczeń w środę od godz. 12.01. Obostrzenia obejmą stolicę kraju i duże obszary południowo-wschodniej Anglii.

Wynika to z lawiny zakażeń koronawirusem. W tygodniu zakończonym 6 grudnia wystąpiło 191 przypadków na 100 tys. osób.

Miejsca objęte najwyższym poziomem to między innymi: Wielki Londyn, południe i zachód od Essex, w tym Basildon, Brentwood, Harlow, Epping Forest, Castle Point, Rochford, Maldon, Braintree i Chelmsford.

W niektórych obszarach liczba zakażeń podwaja się co siedem dni, nie tylko wśród dzieci w wieku szkolnym, ale we wszystkich grupach wiekowych.

FOT. HAN YAN/TIM IRELAND/XINHUA NEWS/EAST NEWS

Od środy, 16 grudnia, takie spacery Covent Garden w Londynie nie będą raczej możliwe

- Wiem, że to trudna wiadomość, że będzie to oznaczać zakłócenie planów, a dla firm, których to dotyczy, będzie to poważny cios, ale to działanie jest niezbędne - dodał Hancock.

Profesor Kevin Fenton, dyrektor regionalny Public Health England w Londynie, mówi, że blokady są konieczne.

Profesor dodał, że londyńczycy byli fantastyczni w swojej wcześniejszej postawie wobec pandemii, i mówi, że nowe środki pomogą w opanowaniu sytuacji.

Konserwatywna posłanka Nickie Aiken: Te restrykcje będą miały „druzgocące konsekwencje gospodarcze", ale są one potrzebne, by spowolnić rozprzestrzenianie się koronawirusa.

Dyrektor Theatres Trust Jon Morgan określił to posunięcie jako „katastrofę" dla teatrów. Bo pracowały one ciężko, aby stworzyć bezpieczne środowisko dla widzów i teraz stoją w obliczu katastrofy.

Rady Greenwich i Islington już doradziły szkołom w swoich gminach, aby jak najszybciej przestawiły się na naukę online.

Okazuje się, że w Londynie wzrosła liczba zakażeń koronawirusem nawet podczas listopadowej blokady, tłumaczy prof. Paul Hunter z University of East Anglia.

Poluzowanie niedawnych obostrzeń londyńczycy przyjęli, jakby koronawirus został już opanowany. Tłumy ruszyły na zakupy i to się teraz mści. Zdjęcia z zatłoczonych ulic i ogromnych kolejek na West Endzie w miniony weekend ukazywały kupujących, którzy ignorowali zachowanie dystansu społecznego.

Dane pokazują, że szczególnie duży nastąpił wzrost liczby przypadków koronawirusa u dzieci w wieku gimnazjalnym w Londynie i regionie południowo-wschodnim.

W związku z tym istnieje obawa, że dzieci będą spotykać się ze starszym w czasie świąt, kiedy to między 23 a 27 grudnia mają być złagodzone ograniczenia.

Dlatego radni Greenwich i Islington doradzili szkołom przejście na naukę online od 15 grudnia, pomimo sprzeciwu ze strony Departamentu Edukacji.

Burmistrz Londynu Sadiq Khan wezwał do jak najszybszego zamknięcia wszystkich szkół w rejonie Londynu, by powstrzymać „katastroficzny" wzrost liczby zakażeń.

Londyn ma pozostać na trzecim poziomie ograniczeń co najmniej tydzień. Hancock poinformował posłów, że następny przegląd poziomów w Anglii odbędzie się 23 grudnia.

Cały Londyn umieszczono na tym samym poziomie ze względu na to, jak połączone jest miasto, w szczególności chodzi o sieć metra. ©℗

Wyścig wyborczy w USA właśnie ostatecznie się zakończył

Waszyngton
Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Elektorzy wybrali prezydenta Stanów Zjednoczonych. Został nim Joe Biden, który uzyskał 306 głosów elektorskich, jego przeciwnik Donald Trump dostał 232 głosy.

Niespodzianki nie było, zgodnie z oczekiwaniami Kolegium Elektorskie wybrało prezydenta i wiceprezydenta Stanów Zjednoczonych. Oznacza to, że Joe Biden będzie prezydentem USA, wiceprezydentem zaś Kamala Harris, pierwsza kobieta, która obejmie to zaszczytne stanowisko.

Elektorzy w Kalifornii wiwatowali, gdy ogłoszono wynik Bidena - i cieszyli się jeszcze bardziej, gdy ogłoszono wynik Kamali Harris, która jest rodowitym Kalifornijczykiem. Zwycięstwo Bidena w Kalifornii ustawiło wynik wyborczy na poziomie 302 dla Bidena i Harrisa oraz 232 dla Trumpa i wiceprezydenta Mike'a Pence'a. Po głosowaniu na Hawajach, ostatnim stanie, który głosował, Biden umocnił swoją wygraną przy 306 głosach na 232 Trumpa.

Biden nazwał wybory, które Trump i jego zwolennicy próbowali obalić dziesiątkami pozwów, „uczciwymi, wolnymi i sprawiedliwymi". Określił ataki na członków komisji urn wyborczych „ niekonsekwentnymi", a próby Trumpa obalenia wyborów „nadużyciem władzy".

W Ameryce politycy nie przejmują władzy - ludzie im ją przyznają - powiedział. Płomień demokracji rozpalił się w tym narodzie dawno. A teraz wiemy, że nic, nawet pandemia - czy nadużycie władzy - nie może ugasić tego płomienia. - W tej walce o duszę Ameryki zwyciężyła demokracja - dodał Biden. My, ludzie, głosowaliśmy. Wiara w nasze instytucje pozostała nienaruszona. Integralność naszych wyborów pozostaje nienaruszona. A zatem nadszedł czas, aby się zjednoczyć. Uzdrawiać. Ponownie obiecał być prezydentem wszystkich Amerykanów i powiedział, że jego priorytetem jest opanowanie pandemii i dostarczenie pomocy gospodarczej.

- Będę pracować tak samo ciężko dla tych z was, którzy nie głosowali na mnie, jak dla tych, którzy to zrobili. Przed nami wszystkimi zapanowanie nad pandemią i zaszczepienie narodu przeciwko wirusowi. Zapewnienie pomocy ekonomicznej, tak bardzo potrzebnej tak wielu Amerykanom, którzy cierpią dzisiaj - a potem odbudowanie naszej gospodarki. ©℗

eprasa.pl 571c6537f2

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Koroniewska i Dowbor mówią o swoim związku

Joanna Koroniewska i Maciej Dowbor opowiedzieli w „Gali" o sposobach na budowanie trwałej relacji, ale przyznali się także do pewnych trudności. „Jest trochę spięć, dużo się dzieje, czasu jest mało. Dzieci powodują, że mamy mało przestrzeni dla siebie. (...) Ludziom się wydaje, że żyjemy otoczeni służbą i limuzynami, a my ciężko pracujemy, czasem nawet po 14 godzin na dobę, o 22 z hakiem kładziemy dzieci do snu i padamy na kanapę" - powiedział w wywiadzie dziennikarz.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

CELEBRYCI

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Lewandowska odwiedza przyjaciółkę na Podhalu

Anna Lewandowska pochwaliła się w mediach społecznościowych zdjęciem z Pauliną Krupińską. Na innych fotografiach widać także przystrojoną choinkę i ozdobiony świąteczną wiązanką stół. Okazało się, że trenerka fitness i jej mąż wrócili do Polski na święta Bożego Narodzenia. Wcześniej odwiedzili także przyjaciół na Podhalu.

Natalia Kukulska spędza urlop na Zanzibarze

Najpierw bajecznymi widokami egzotycznej plaży pochwaliła się Julia Wieniawa, która uciekła do Tanzanii ze swoim chłopakiem Nikodemem Rozbickim. Teraz na Zanzibar przyleciała Natalia Kukulska z trójką dzieci. Wokalistka udostępniła zdjęcie, na którym wszyscy trzymają się za ręce na plaży na tle zachodzącego słońca.

CELEBRYCI

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Syn Rozenek dostaje kieszonkowe

- W domu, w którym niczego nie brakuje, trzeba uważać, aby nie rozpieścić dzieci – tak twierdzi Małgorzata Rozenek-Majdan. Mama trzech chłopców opowiedziała o domowych zasadach w rozmowie z „Pudelkiem". Przyznała także, że jej najstarszy syn Stanisław dostaje już kieszonkowe.
- Najpierw wydawał na lunche, a później widziałam, że brał jedzenie z domu. Pytam dlaczego, a to dlatego, że zbierał na mangi. Jest zafascynowany japońską kulturą.

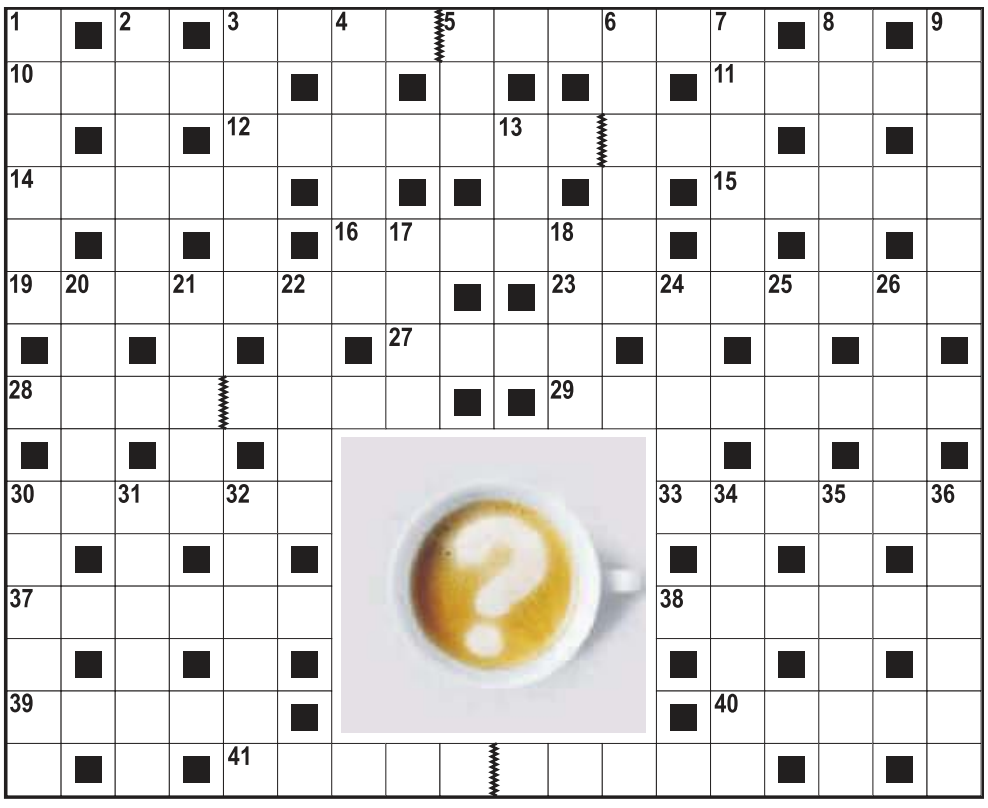
Krzyżówka nr 195

Poziomo:

3) gospodyni domowa bez ambicji zawodowych,
10) stojące lustro,
11) piekielna ciecz,
12) założony przez Zenona Laskowika,
14) wyprawa panny młodej,
15) cyngiel w rewolwerze,
16) ikrzak w jeziorze,
19) dawny pojazd na resorach z nazwą kontynentu,
23) roślina na kompot, rzewień,
27) wenecki dygnitarz,
28) przydomek Attyli, wodza Hunów,
29) miejsce na walizkę w samochodzie,
30) powszechne uznanie, gloria,
33) zwitek waty,
37) podziemna część rośliny,
38) wiązanie wzdłuż kadłuba statku, kil,
39) stolica Senegalu,
40) budka handlowa z prasą i papierosami,
41) w bajce spełniała trzy życzenia.

Pionowo:

1) potocznie o banknocie z Jagiełłą,
2) mało istotne szczegóły,
3) owoce z mleczkiem, symbol dobrych interesów,
4) zajęcie fizyczne,
5) choroba zakaźna,
6) nauka o świetle,
7) współudział w zdobytej bramce,
8) Krzysztof, odkrywca Ameryki,
9) duchowny w zborze,
13) grecki władca wiatrów,
17) góry z kondorami,
18) koń szlachetny pełnej krwi,
20) mieszka w klasztorze,
21) witka do bicia,
22) ociosany pień drzewa,
24) pobożny do przesady, świętoszek,
25) okrutne rządy satrapy,
26) zawiadomienie z poczty o przesyłce,
30) egzotyczny owad koncertujący w trawie,
31) pęk suchych gałęzi lub strumień światła,
32) biblijny biedak, którego wskrzesił Chrystus,
34) miejsce pracy farmaceuty,
35) ponoć zakwita w noc świętojańską,
36) opiekunka do dzieci.



Rozwiązanie nr 194

K	R	O	C	H	M	A	L	■	■	G	A	R	S	O	N	K	A
R	■	K	■	E	■	■	I	K	A	R	■	■	Z	■	I	■	L
A	■	O	■	K	R	E	T	■	■	A	R	I	A	■	E	■	T
J	A	C	H	T	■	T	R	I	A	D	A	■	R	U	M	B	A
A	■	I	■	A	■	O	■	D	■	■	Z	■	A	■	K	■	N
K	O	M	A	R	■	S	K	A	R	B	Y	■	K	L	A	P	A
■	C	■	M	■	Ś	■	A	■	■	Ó	■	G	■	E	■	O	■
I	Z	A	B	E	L	A	T	R	O	J	A	N	O	W	S	K	A
■	K	■	R	■	A								O	■	A	■	A
M	O	C	A	R	Z								M	A	R	A	Z	M
A	■	H	■	Y	■								■	G	■	M	■	I
K	O	Ł	A	C	Z								G	R	O	B	L	A
A	■	O	■	E	■								■	E	■	O	■	S
T	O	P	Ó	R	■								■	S	E	N	A	T
A	■	I	■	Z	I	M	N	Y	B	U	F	E	T	■	A	■	O

TV HIT

FILM

Faceci w czerni III

POLSAT 20:05

Życie agenta K i los planety są zagrożone. J wyrusza w podróż w czasie, żeby przywrócić sprawom właściwy bieg . Stwierdza, że wszechświat skrywa nadal wiele groźnych tajemnic.

FILM

Pani Hyde

TVP KULTURA 20:45

Pani Géquil to wrażliwa, zamknięta w sobie nauczycielka fizyki.. Pewnej nocy podczas burzy nauczycielka zostaje rażona piorunem, co sprawia, że zmienia się jej osobowość.

FILM

Nieuchwytny cel 2

TV 4 21:05

Robert, zawodnik MMA, który chce skończyć z walkami, dostaje propozycję wzięcia udziału w turnieju w Birmie w zamian za milion dolarów. Wpada w pułapkę organizatorów okrutnego polowania na ludzi.

FILM

Czarny Czwartek. Janek Wiśniewski padł

TVP 1 21:30

Wybrzeże, grudzień 1970 r. Stoczniowcy podejmują strajk, domagając się wyższych zarobków. Silne oddziały wojska i milicji zostają wysłane przeciw strajkującym.

MIGAWKI

FOT. DAVOR JAVOROVIC/PIXSELL/PRESS ASSOCIATION/EAST NEWS

Wielkie pluszowe misie znalazły się na siedzeniach świątecznego tramwaju jeżdżącego ulicami Osijeku w Chorwacji. Pluszaki pomagają utrzymać pandemiczny dystans między pasażerami.

DZIENNIK POLSKI

DZIENNIK POLSKI
www.dziennikpolski24.pl

Redakcja:
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A
12 688 85 60
e-mail: sekretariat@dziennik.krakow.pl

Redaktor naczelny
Jerzy Sułowski
12 688 85 60,
jerzy.sulowski@polskapress.pl

DZIAŁY:

Wydarzenia, Kraków, kultura
Piotr Rąpalski, 12 688 8451,
piotr.rapalski@polskapress.pl

Magazyn
Katarzyna Kachel,
katarzyna.kachel@polskapress.pl

Sport
Krzysztof Kawa 12 688 85 80,
krzysztof.kawa@polskapress.pl

Serwisy internetowe
Angelika Nęcka 12 688 84 89,
angelika.necka@polskapress.pl

REDAKCJE LOKALNE
Nowy Sącz Janusz Bobrek
ul. Jagiellońska 16, 12 688 84 55
faks 18 449 66 48, janusz.bobrek@@polskapress.pl
Oświęcim Małgorzata Gleń
Rynek Główny 1, 12 6888 475,
małgorzata.glen@polskapress.pl
Tarnów Andrzej Skórka
ul. Krakowska 1A, 14 631 94 14,
faks 14 631 94 12, andrzej.skorka@polskapress.pl
Zakopane Łukasz Bobek
ul. Gimnazjalna 1, 18 200 15 91,
faks 18 200 15 92, lukasz.bobek@polskapress.pl

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

BIURO OGŁOSZEŃ
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 688 84 44, aneta.jagus@polskapress.pl
DZIAŁ PROMOCJI
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 688 85 30,
BIURO PRENUMERATY
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 312 53 88 w godz. 10-15
DZIAŁ KOLPORTAŻU
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A, 12 688 85 40,
dystrybucja.krakow@polskapress.pl
Wydawca:
Polska Press Sp. z o.o.Ul. Domaniewska 45,
02-672 WarszawaTel.: 22 201 41 00, faks: 22 201 44 10
Prezes oddziału w Krakowie
Małgorzata Cetera-Bulka

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

©℗ - 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.dziennikpolski24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czytelnictwa
Nakład Kontrolowany ZKDP

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

eprasa.pl 571c6537f2

009990772

Z głębokim żalem informujemy,
że w dniu 13 grudnia 2020 r. zmarł

dr hab.

Edmund Szwagrzyk

Emerytowany pracownik
Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum
Zatrudniony w latach 1952-2001
w Klinice Neurotraumatologii
Instytutu Neurologii UJ CM.

W osobie Zmarłego
społeczność akademicka
utraciła wspaniałego nauczyciela
wielu pokoleń lekarzy i studentów.

Rodzinie Zmarłego

wyrazy głębokiego współczucia
składają

Prorektor Uniwersytetu Jagiellońskiego
ds. Collegium Medicum
oraz
społeczność akademicka

009990810

Z głębokim żalem i smutkiem informujemy, że w dniu 12 grudnia 2020 roku zmarł

Prof. dr hab. Jerzy Mikułowski Pomorski

Rektor Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie
w latach 1990-1996,
doktor honoris causa Grand Valley State University,
University of Teesside oraz Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach
emerytowany profesor zwyczajny, doktor habilitowany nauk humanistycznych,
kierownik Katedry Studiów Europejskich, zastępca dyrektora Instytutu Międzynarodowych Stosunków Gospodarczych,
przewodniczący Komisji Uczelnianej NSZZ Solidarność (1989-1991) Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie.
Ekspert UNESCO w dziedzinie międzynarodowego ładu informacyjnego i prawa do komunikowania;
członek w International Institute of Communication w Londynie;
członek European Studies Institute University of Salford w Wielkiej Brytanii,
członek University Council of Education Management Transfer w Sztokholmie,
przewodniczący Komisji Prasowej Oddziału PAN (1986-1990),
członek Komitetu Obywatelskiego i Społecznego Odnowy Zabytków Krakowa,
wiceprzewodniczący i przewodniczący Rady Towarzystwa Sportowego „Wisła",
członek Polskiego Towarzystwa Socjologicznego,
przewodniczący Oddziału Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich w Krakowie (1990-1991),
przewodniczący Rady Fundatorów Krakowskiej Fundacji dziennikarzy „Merkuryusz",
członek Rady Naukowej Centrum Kultury w Krakowie, członek Rady Naukowej Międzynarodowego Centrum Kultury,
członek Rady Naukowej Wnętrz Pałacowych w Pszczynie. Założyciel odrodzonego Klubu Rotary „Kraków".
W uznaniu zasług odznaczony m.in. Krzyżem Oficerskim i Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski,
Złotym i Srebrnym Krzyżem Zasługi, Medalem Komisji Edukacji Narodowej,
Złotą Odznaką za Prace Społeczną dla Miasta Krakowa.

Odszedł od nas ceniony i szanowany przez społeczność akademicką całej Polski nauczyciel akademicki,
wybitny i znany naukowiec, autor znaczących publikacji z zakresu m.in. prasoznawstwa, informacji, mediów,
komunikowania medialnego i komunikacji społecznej oraz międzykulturowej; mediów europejskich i światowych.
Zasłużony nauczyciel i wychowawca wielu pokoleń młodzieży akademickiej.

W Zmarłym nauka polska i społeczność Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie
tracą osobowość o niezwykłych zaletach umysłu i charakteru.

Rodzinie oraz Bliskim

pogrążonym w żałobie składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Rektor, Senat, i Społeczność
Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie

009989863

Ze smutkiem żegnamy

Dr. hab. n. med.

Edmunda Szwagrzyka

Specjalistę Neurochirurgii i Neurotraumatologii
Wieloletniego Pracownika Naszej Kliniki.

Rodzinie i Bliskim

składamy
wyrazy głębokiego współczucia.

Zespół Oddziału Klinicznego
Neurochirurgii i Neurotraumatologii
Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie

009990854

Z głębokim żalem i smutkiem
żegnamy
zmarłego w dniu 14 grudnia 2020 roku w Tarnowie

ś†p

Edwarda Pietrusa

Naszego kolegę,
długoletniego radcę prawnego,
członka Okręgowej Izby Radców Prawnych w Krakowie.

Rodzinie i Bliskim Zmarłego

składamy wyrazy najszczerszego współczucia.

009987800

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 9 grudnia 2020 roku
zmarła nagle w wieku 75 lat
Ukochana Mama, Siostra i Ciocia

ś†p

Anna Szabelska

Wieloletnia Wychowawczyni i Nauczycielka.
Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
w piątek 18 grudnia 2020 roku o godz. 13.00
w kaplicy na cmentarzu w Grębałowie,

o czym zawiadamiają pogrążeni w smutku
Syn i Rodzina

REKLAMA

009884334

ZAKŁAD USŁUG POGRZEBOWYCH

LILIA
K&E Kruk s.j.

Kraków, ul. **Św. Łazarza 19**
12/431-99-71, 517-869-554

Kraków - Bronowice, **ul. Bronowicka 19**
12 637 – 00 – 07

www.liliakrakow.pl

ROZLICZENIA BEZGOTÓWKOWE W RAMACH ZASIŁKÓW
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA POGRZEBÓW
CAŁODOBOWY TRANSPORT ZMARŁYCH

tel.12/421-24-80 — DYŻUR CAŁODOBOWY — 517-869-551

eprasa.pl 571c6537f2

009988929

„Idziemy do Boga nie drogą, lecz miłością”.
św. Augustyn „Wyznania”

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 10 grudnia 2020 roku,
przeżywszy lat 89,
po krótkiej i ciężkiej chorobie odszedł do wieczności
Mój Kochany i Pełen Dobroci Człowiek

ŚP

Józef Cerefin

Inżynier Mechanik.
Wieloletni Pracownik Wytwórni Sprzętu Komunikacyjnego
I biura Projektów Delpor w Krakowie.

Msza św. Żałobna odprawiona zostanie w piątek,
dnia 18 grudnia 2020 roku o godzinie 14:20
w Kaplicy na Cmentarzu Rakowickim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na miejsce wiecznego spoczynku.

Pogrążona w żałobie
Żona i Rodzina

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

009989927

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 13 grudnia 2020 roku,
opatrzony św. sakramentami odszedł do Pana
w 91 roku życia

ś†p

Bronisław Pydziński

Najukochańszy Tatuś i Dziadzio

Msza święta żałobna odprawiona zostanie
w piątek, 18 grudnia 2020 roku o godz. 11.00
w kościele paraf. pw. św. Prokopa w Krzcięcicach,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na miejsce wiecznego spoczynku.

Pogrążone w smutku
Córka i Wnuczka

009990024

Z głębokim smutkiem i żalem zawiadamiamy,
że 12 grudnia 2020 roku
zmarł nagle, przeżywszy 66 lat
nasz Brat, Szwagier i Wujek

ŚP

Zdzisław Woźniak

Architekt

Pozostanie w naszej pamięci
jako wyjątkowo dobry człowiek,
niezwykle odpowiedzialny i oddany najbliższym.

Msza św. żałobna zostanie odprawiona
dnia 17.12.2020 (czwartek) o godz. 10.00
w kościele parafialnym pod wezwaniem NMP z Lourdes
w Krakowie przy ul. Misjonarskiej 37.
Odprowadzenie Zmarłego na miejsce
doczesnego spoczynku nastąpi o godz. 11.15
od bramy cmentarza Podgórskiego (ul. Wapienna).

Bracia z Rodzinami

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

009988776

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś†p

Edwarda Budki

Żonie Zmarłego oraz Najbliższym,
w tym naszej drogiej Koleżance
Pani Marioli Jonczyk
Notariusz w Krakowie
wyrazy głębokiego współczucia z powodu tej Straty
składają

Prezes, Wiceprezes,
Członkowie Rady Izby Notarialnej w Krakowie
oraz
Koleżanki i Koledzy Notariusze
Izby Notarialnej w Krakowie

009989073

ŚP

Władysław Kamusiński

„Dziadek Władek”

To już pięć smutnych lat minęło,
od kiedy nagle przyszło nam rozstać się na zawsze
z Władysławem Kamusińskim
– człowiekiem prawym i rzetelnym,
pełnym wielkich planów na przyszłość.

Dla rodziny był wspaniałym mężem, ojcem i dziadziem,
dla ogromnej rzeszy przyjaciół
życzliwym i empatycznym Dziadkiem Władkiem.
W wielokierunkowej pracy zawodowej
był konsekwentnym w działaniu, doświadczonym
i twardym negocjatorem oraz pewnym swoich racji
i przekonań przedsiębiorcą.

Pasją Jego życia było łowiectwo.

Posiadał wiele odznaczeń państwowych oraz organizacyjnych.
Poza pracą zawodową pochłaniała Go niestrudzenie
różnorodna działalność społeczna charytatywna.
Był zawsze gotów na nowe wyzwania
i pokonywanie przeszkód, nie pozostawał nigdy obojętny
ani pasywny wobec potrzebujących.

To On uczył nas wszystkich, że trudności są po to,
aby je pokonywać.

Odszedł do Krainy Wiecznych Łowów
17 grudnia 2015 r. w Krakowie.

W piątą rocznicę śmierci ŚP Władysława Kamusińskiego
w Tumlinie koło Kielc, gdzie jest pochowany, zostanie
odprawiona msza święta 17 grudnia 2020 r. o godz. 17.00.
Także 19 grudnia 2020 r., w sobotę, o godz. 8.30
w Jego intencji odprawiona będzie msza święta
w Bazylice Mariackiej w Krakowie,
tej, w której tak pięknie czytał Słowo Boże
podczas uroczystości myśliwskich ku czci św. Huberta,

o czym zainteresowanych w uczestnictwie
informuje i zaprasza

Żona z Rodziną

009967079

EPITAFIUM ®

Kompleksowa Obsługa Pogrzebów

DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10

Cmentarz RAKOWICE
ul. Rakowicka 31a
tel. 12 411 67 58

Cmentarz BATOWICE
ul. Reduta 3c
tel. 12 452 31 10

ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10

ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

MIĘDZYNARODOWY
TRANSPORT ZMARŁYCH

www.epitafium.krakow.pl

009967168

ZAKŁADY POGRZEBOWE
PRZEDSIĘBIORSTWA USŁUG
KOMUNALNYCH W KRAKOWIE

- ul. Strzelców 28, tel. 411 35 26
- ul. Rakowicka 35a, tel. 411 15 11, tel. 411 47-76
- ul. Darwina, cm. Grębałów, tel. 645 31 61
- ul. Wapienna, cm. Podgórski tel. 656 55 11

Zakłady czynne od pon. do pt. w godz 7:30-15:30

DYŻUR CAŁODOBOWY
tel.: 12/411 45 02
tel.: 12/411 45 04

BEZGOTÓWKOWE ROLICZANIE POGRZEBÓW

www.puk.krakow.pl

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,
bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

eprasa.pl 571c6537f2

009990371

Z ogromnym smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś†p

Dr **Bogumiły Gizy**

cenionego lekarza
i nauczyciela medycyny,
człowieka wielkiego serca i wrażliwości,
kształtującej postawy
przyszłych pokoleń lekarzy.

Rodzinie i Bliskim

składamy
wyrazy głębokiego współczucia

Kierownik oraz Zespół
Katedry Medycyny Rodzinnej UJ CM

009990341

Z głębokim smutkiem i żalem
żegnamy naszą koleżankę

Ś†P

Dr **Bogumiłę Gizę**

Członka Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce

Rodzinie

składamy
wyrazy współczucia z powodu straty drogiej osoby.

Prezes oraz Zarząd
Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce
oraz koleżanki i koledzy lekarze rodzinni

009990741

Panu **Doktorowi Dariuszowi Gizie**
Członkowi Komisji Kształcenia Medycznego
Okręgowej Rady Lekarskiej w Krakowie

wyrazy głębokiego współczucia i żalu
z powodu śmierci

Mamy

składają
Koleżanki i Koledzy z Komisji Kształcenia Medycznego
Okręgowej Rady Lekarskiej w Krakowie

Wspomnienia.
Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrologi.net i dziennikpolski24.pl/nekrologi

009990782

Panu

prof. dr. hab.

Armenowi Edigarianowi

Prorektorowi Uniwersytetu Jagiellońskiego

ds. dydaktyki

wyrazy najszczerszego współczucia i słowa otuchy

z powodu śmierci

Taty

składają

Prorektor Uniwersytetu Jagiellońskiego

ds. Collegium Medicum

oraz społeczność akademicka

Nekrologi

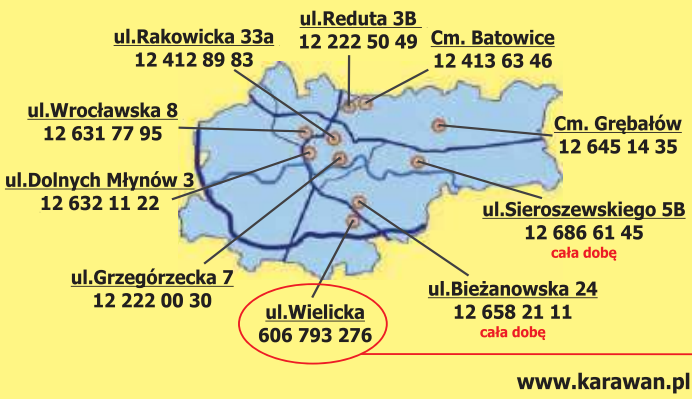
zamówisz tutaj:
Kraków, ul. Zabłocie 43A
tel. 12 6 888 444, 508 26 26 84

reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 009963462

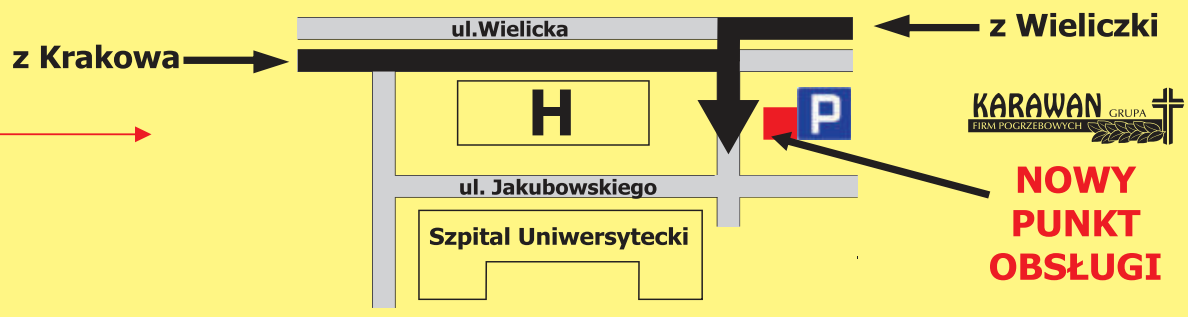
Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

Zbigniew Baran
KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU



www.karawan.pl

CAŁĄ DOBĘ
również w
Niedziele i Święta
12 411 11 11
12 658 21 11



INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 009498154

COR-MED
www.cor-med.com
CENTRUM CHORÓB SERCA
PEŁNA DIAGNOSTYKA
KONSULTACJE ORDYNATORÓW, PROFESORÓW I DOCENTÓW
◆ Echo serca i naczyń (Doppler kolor)
◆ EKG ◆ EKG wysiłkowe ◆ Holter ◆ Holter ciśnieniowy
Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 118
Rejestracja tel. (11–18)
012 636 44 22

REKLAMA 029500401

GABINET ORTOPEDYCZNO-URAZOWY
dr med. Antoni Widawski
● KONSULTACJE ● ZABIEGI OPERACYJNE
poniedziałek 9.00-14.00
czwartek 14.00-18.00
Kraków, ul. Krowoderska 17
Rejestracja tel.
12 307-44-44

REKLAMA 009961215

GABINET ORTOPEDYCZNO-URAZOWY
prof. dr hab. n. med.
Daniel Zarzycki
Kraków, ul. Masarska 7/II
tel. 12 422 69 43, 12 411 54 88
Zakopane, ul. Jagiellońska 34
tel. 668 690 415, wtorek 15.30 - 17.00

REKLAMA 009954623

Specjalistyczne Centrum Diagnostyczno-Zabiegowe
MEDICINA
TÜV

- SZEROKI ZAKRES BADAŃ I KONSULTACJI SPECJALISTYCZNYCH
- ZABIEGI OPERACYJNE Z POBYTEM W WARUNKACH SZPITALNYCH
- ENDOSKOPIA PRZEWODU POKARMOWEGO
- MAMMOGRAFIA, RTG, USG
- MEDYCYNA PRACY

ul. BARSKA 12	ul. GRZEGÓRZECKA 67C	ul. ROGOZIŃSKIEGO 5
12 266 96 65	12 345 70 01 do 05	12 417 35 44
12 266 50 62	800 909 400	12 417 33 11

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 508 26 26 84 i 606 53 36 57
Przez internet: www.ogloszenia.polskapress.pl E-mail: aneta.jagus@polskapress.pl i grazyna.babicz@polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń: Kraków, Starowiślna 2

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

MIESZKANIE-LOKAL-DZIAŁKĘ tylko od właściciela kupię. 602468752.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

DO wynaj. pokój z kuchnią 12/6530232

POKÓJ z aneksem. Tel. 517-510-580.

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ ziemię rolną do 1 hektara, 609-499-555.

GARAŻE

BLASZAKI producent 608777040

Handlowe

ANTYKI

OBRAZY meble inne kupię 602395456

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

! KAŻDE AUTO KUPIĘ złomowanie - formalności u Klienta. Laweta gratis, gotówka. Tel. 501-489-240.

KUPIĘ, każdy samochód 500-692-371.

INNE

KUPIĘ stary samochód lub motocykl, min. 40-letni. Może być niekompletny lub uszkodzony, 609-499-555.

ZŁOMOWANIE_SAMOCHODÓW, wydawanie zaświadczeń 12681-01-41

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

Ekspresowe Chwilówki do 1000 zł Kraków,, 661-233-741, 669-500-251

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 8,3%. Tel. 730 809 809

POŻYCZKI 32/260-00-33, 516-516-611, Pośrednik CDF S.C. firmy MATPOL FINANSE Sp. z o.o.

USŁUGI PRAWNE

BIURO PRAWNE consensus.krakow.pl ul. Długa 47, 12-6321827, 503-743-066

KANCELARIA prawna 513-910-705, 12/649-12-34 www.kdbip.com.pl

Nauka

KURSY/SZKOLENIA

KURSY KOMPUTEROWE 501-179-640

Praca

ZATRUDNIĘ

ELEKTRYK, biuro@skawtech.com, Skawina ul.Tyniecka 12f, tel. 600-379-950.

PRACA dla Opiekunów seniorów w Polsce z zamieszkaniem u podopiecznego. Wymagane doświadczenie w opiece. Promedica24: Tel 514 780 922

PRACOWNIKÓW fizyczn. 884-821-144

ZATRUDNIĘ wykwalifikowanego pomocnika na budowę tel. 516193823

Zdrowie

GINEKOLOGIA

GINEKOLOG. Tel. 601-702-008

STOMATOLOGIA

EXPRESOWE wykonywanie i naprawa protez, ul. Długa 38/1. 509-583-679

INNE SPECJALIZACJE

REUMATOLOGIA-REHABILITACJA Dr Wójcik 12/6552428, 501343942

ZABIEGI

MASAŻ_LECZNICZY, rehabilitacja - dorośli, dzieci wizyty dom 12/4141197

Usługi

AGD RTV FOTO

! ANTEN I RTV dom. 575-412-346.

! ANTEN ! RTV napr. mont. 506114163

! ANTEN I TELEWIZORA 12-640-00-42

LODÓWKI naprawa i sprzedaż używanych. Tel. 501-420-451

PRALKI zmywarki naprawa 505802633

TV i ANTENY gwarancja, 607-461-618

BUDOWLANO-REMONTOWE

!!!HYDRAULIK-TANIO. 500-003-103.

BRUKARSKA firma tanio 609 753 281

BRUKARSTWO tanio 782 190 740

CYKLINOWANIE, układanie, sprzedaż www.krakparkiet.pl ul. Korbońskiego 14B, tel. 12/656-25-20, 601-444-960.

DACHY Remonty 511-334-410

FLIZOWANIE tanio 604-651-819

HYDRAULICY Awarie 730-066-539

HYDRAULIK dobry fachowy 606467544

ŁAZIENKI kompleksowo 692-932-258.

MALARZ gładź bezpyłowo 514875198.

MALOWANIE elektr. regips 514409936

MALOWANIE, tapetowanie, gładź, czysto, solidnie, tel: 605-071-795

USŁUGI koparko-wiertnica. 669025229

INSTALACYJNE

!!!HYDRAULIK AWARIE. 500 003 103.

SERWIS piecyków łazienkowych, szczelność, hydraulika. 603166878

MONTAŻOWE

BALUSTRADY kraty 517-156-744

BRAMY- napędy 517-156-744

DASZKI zabud.balkon 507-366-374

DOMOFON ! 507-555-222

OGRODZENIA A-Z tel. 517-156-744

ZAMKI montaż otwieranie 515824713

OGRODNICZE

DRZEWA alpinistyczne wycinanie, karczowanie, zrębkowanie 603606952

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE dywanów 513-587-700

TRANSPORTOWE

GRUZ ziemia piasek spóła 506-742306

WYWÓZ wszystko tanio 517510580

REKLAMA 009861184

BIURO OGŁOSZEŃ
Gazety Krakowskiej
i Dziennika Polskiego
przy ul. Starowiślnej 2
ZMIENIŁO SWOJĄ SIEDZIBĘ

Zapraszamy do Biura Ogłoszeń przy
ul. Zabłocie 43 a w Krakowie
(siedziba Redakcji Gazety Krakowskiej i Dziennika Polskiego).

Oddajemy również do Państwa dyspozycji **nowy** numer telefonu
12 6 888 444
oraz **508 26 26 84**
aneta.jagus@polskapress.pl

Gazeta Krakowska DZIENNIK POLSKI naszemiasto.

AUTOPROMOCJA

Czytaj tak, jak lubisz
dziennikpolski24.pl
DZIENNIK POLSKI

REKLAMA 009988016

SM „Budostal"
ogłasza
przetarg nieograniczony na:

- **Kontrolę i czyszczenie przewodów kominowych w budynkach wielorodzinnych**
- **Wykonywanie robót ogólnobudowlanych w zasobach Spółdzielni**

Informacje dotyczące przetargu zawarte są w SIWZ, którą można odebrać w siedzibie SM „Budostal", os. Centrum E 16/1 w Krakowie, po okazaniu wpłaty 50,00 zł za specyfikację na konto bankowe PKO BP S.A. 10 1020 2892 0000 5702 0017 4144.

Termin składania ofert: **do 30 grudnia 2020 r. do godziny 14.00**

Godziny urzędowania:
poniedziałek 7.30-17.00,
od wtorku do czwartku 7.30-15.30,
piątek 7.30-14.00

Tel./fax 12/643-19-91

AUTOPROMOCJA

NIE PRZEGAP PIĄTKU
z dodatkiem Tele Magazyn
DZIENNIK POLSKI

eprasa.pl 571c6537f2

Świątek trenuje na Teneryfie, Majchrzak postawił na Szweda

Hubert Zdankiewicz
redakcja.krakow@polskapress.pl

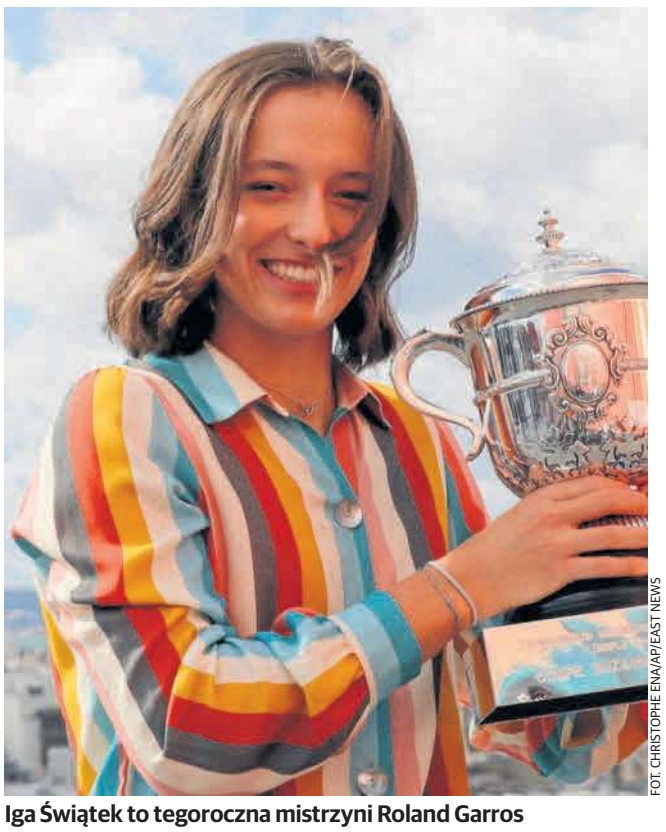
Tenis

Z powodu pandemii COVID-19 nie wszystko w nowym sezonie odbędzie się zgodnie z planem, ale tenisiści - również nasi - nie próżnują. Sporo dzieje się również ostatnio w ich otoczeniu.

„Wiem, że w ostatnich miesiącach podróżowanie stanowi duże wyzwanie, dlatego doceniam jeszcze bardziej to, że mam taką możliwość. Tęskniłam" - pochwaliła się Iga Świątek w mediach społecznościowych. Swój wpis zilustrowała stosownym zdjęciem z Wysp Kanaryjskich, a konkretnie z miejscowości Adeje na Teneryfie. To właśnie tam tegoroczna mistrzyni Roland Garros przygotowuje się do sezonu.

Na Wyspach Kanaryjskich Świątek przebywa z trenerem Piotrem Sierzputowskim, psycholog Darią Abramowicz i fizjoterapeutą Maciejem Ryszczukiem. Pierwsze turnieje w nowym sezonie rozpoczną się już na początku stycznia, później niż zwykle (w lutym) rozegrany zostanie za to wielkoszlemowy Australian Open. Wszystko z powodu pandemii koronawirusa i 14-dniowej kwarantanny, jaką będą musieli przejść uczestnicy turnieju. Podczas niej będą mogli trenować, a później przez tydzień będą się przygotowywać w stanie Wiktoria w formie turniejowej. Wszystko wskazuje na to, że oprócz Świątek do Melbourne wybiorą się Magda Linette i Hubert Hurkacz.

Wciąż nie wiadomo natomiast, czy rozegrane zostaną eliminacje, a jeśli tak, to gdzie.



FOT. CHRISTOPHE ENA/AP/EAST NEWS

Iga Świątek to tegoroczna mistrzyni Roland Garros

Jako miejsce ich rozgrywania rozważano wcześniej Dubaj, Dohę lub Singapur. To tam ewentualnie będzie musiał wybrać się Kamil Majchrzak, u którego zaszło w ostatnim czasie najwięcej zmian.

Polski singlista nr 2 rozstał się niedawno z Tomaszem Iwańskim (główny trener) i Mieczysławem Bogusławskim (trener od przygotowania fizycznego), z którymi współpracował przez ostatnie cztery lata. Kilka dni temu łodzianin ogłosił, że jego nowym trenerem został Joakim Nyström. Szwed był w latach 80. ubiegłego wieku numerem siedem na świecie w rankingu singlowym i numerem cztery w deblowym. Właśnie w grze podwójnej odnosił najbardziej spektakularne sukcesy - w parze z rodakiem Matsem Wilanderem wygrał w 1986 roku Wimbledon i dotarł do finału US Open. Dwa lata wcześniej Szwedzi zagrali również w finale Australian Open, a w 1985 roku w półfinale Roland Garros. W dorobku Nyström ma również tytuł deblowy wywalczony w parze z Wojciechem Fibakiem (w Toronto w 1986 roku).

Jako trener prowadził m.in. Fina Jarkko Nieminena, Szweda Thomasa Enqvista, Austriaka Jürgena Melzera i Amerykanina Jacka Socka. „Z przyjemnością przedstawiam Wam mojego głównego trenera, któremu pomaga trener Gianluca Marchiori oraz trener od przygotowania fizycznego - Tim Lindberg. Moją bazą treningową jest Good To Great Tennis Academy w Sztokholmie. Założycielami tej akademii są Magnus Norman, Mikael Tillström oraz Nicklas Kulti. Jak sami widzicie - jestem w dobrych rękach. Dziękuję wszystkim za wsparcie i mam nadzieje, że czujecie się dobrze!" - napisał na Facebooku Majchrzak.

Australian Open 2021 może opuścić za to Roger Federer. Turniej w Melbourne, w którym dotarł do półfinału, był ostatnim występem Szwajcara w 2020 roku. Później zrobił sobie przerwę na podreperowanie zdrowia (przeszedł dwie operacje kolana). Początkowo planował wrócić na Wimbledon, ale ten został odwołany z powodu koronawirusa. Później ogłosił, że na korcie zobaczymy go dopiero w 2021 roku.

To wciąż aktualne, nie wiadomo tylko kiedy. - Miałem nadzieję, że do października osiągnę 100 procent sprawności, ale do dzisiaj tak nie jest. Jeśli chodzi o termin Australian Open, będzie bardzo ciężko się wyrobić - przyznał ostatnio Federer w wywiadzie dla telewizji SRF. - Żałuję, że nie jestem dalej, ale jestem też zadowolony z tego, gdzie znajduję się w tej chwili. Od samego początku mieliśmy plan, który realizuję. Poświęciliśmy na niego mnóstwo czasu. Następny krok zrobimy dopiero wtedy, kiedy będę pewny, że mogę go wykonać - dodał.

Trzydziestolatkiem jest od piątku Jerzy Janowicz, który okrągłą rocznicę uczcił przyjęciem, na którym pojawiły się m.in. Agnieszka Radwańska z mężem, jej siostra Urszula i Marcin Matkowski. Na razie nie wiadomo, kiedy półfinalista Wimbledonu z 2013 roku wróci do gry, choć w mediach społecznościowych wspomina o treningach. ©℗

AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

James Harden chce odejść z Houston Rockets jak najszybciej

Harden w końcu trenuje, ale jego dni są policzone

Koszykówka

Wojciech Wrona
redakcja.krakow@polskapress.pl

Saga transferowa Jamesa Hardena trwa, ale zawodnik wznowił treningi z Houston Rockets. Co dalej z ulubionym „brodaczem" ligi?

To, że Harden nie jest zadowolony w Teksasie, wiemy nie od dziś. Były MVP zlekceważył początek przygotowań do sezonu, bawiąc się m.in. z raperem Lil Baby, któremu w prezencie urodzinowym wręczył... zegarek wart 150 tysięcy dolarów i kolejne 100 tysięcy w gotówce.

Dla Houston jest to potężny cios. W erze Hardena klub robił wszystko, by zadowolić swoją gwiazdę - najpierw zatrudniając Dwighta Howarda, potem ściągając Chrisa Paula, a następnie Russella Westbrooka. Żadnego z tej trójki w Houston już nie ma - ostatni z nich Westbrook, powędrował tydzień temu do Washington Wizards za Johna Walla i pierwszorundowy wybór w drafcie. Według doniesień, Harden nie jest zainteresowany grą z Wallem. Dodatkowo na jaw wyszło, że zawodnik nie dogaduje się z nowym właścicielem drużyny, biznesmenem Tilmanem Fertittą, który jest zadeklarowanym republikaninem.

W poniedziałek Harden w końcu wrócił do treningów, ale odmówił rozmowy z mediami.

- Mamy za sobą bardzo dobrą konwersację - powiedział nowy trener „Rakiet" Stephen Silas.

Trenerzy i inni pracownicy Rockets mogą mówić, co chcą, ale większość zdaje sobie sprawę z tego, że Harden prędzej czy później opuści Houston. Do tej pory najgłośniej było o dwóch ekipach - Brooklyn Nets i Philadelphii 76ers. Pierwsi z nich mają kilku ciekawych zawodników, ale nie na tyle, by Rockets już się zgodzili. Bez kilku wyborów pierwszorundowych czy nawet Kyriego Irvinga to może się nie udać.

Klarowniej jest w Philadelphii, gdzie fundamentem wymiany miałby być pierwszy wybór draftu 2016 Ben Simmons. Simmons już teraz jest jednym z lepszych zawodników w lidze - jest elitarnym obrońcą, świetnym kreatorem w ataku i z łatwością dostaje się pod kosz. Niestety, Australijczyk nie potrafi w ogóle rzucać z dystansu. Potencjalna wymiana między Sixers a Rockets oznaczałaby również zjednoczenie Hardena z jego byłym dyrektorem sportowym Darylem Moreyem. Czas goni „Rakiety", a decyzja łatwa nie będzie. Oddając takiego gracza, muszą dostać jak najwięcej. ©℗

Mecz na szczycie Premier League. Czy Juergen Klopp ogra Jose Mourinho?

Piłka nożna

Tomasz Dębek
redakcja.krakow@polskapress.pl

Brak Ligi Mistrzów i Ligi Europy nie oznacza, że w środku tygodnia zabraknie znakomitych meczów. W Anglii Liverpool podejmie Tottenham, ciekawie będzie też w Niemczech, Włoszech i Hiszpanii.

Dwie znakomite drużyny z gwiazdami światowego formatu i trenerami ze ścisłego topu. Finaliści Ligi Mistrzów z ubiegłego roku. Wicelider i lider tabeli Premier League. Mecz Liverpoolu z Tottenhamem zapowiada się na piłkarską ucztę. Nawet pomimo tego, że oba zespoły mają spore problemy.

W niedzielę obaj faworyci zgubili punkty, remisując 1:1 z Fulham (Liverpool) i Crystal Palace (Tottenham). Klopp mógł stracić zresztą też Joela Matipa, który nie wyszedł na drugą połowę z powodu kontuzji. W obliczu wcześniejszych urazów Virgila van Dijka i Joe Gomeza oznacza to, że The Reds mogą w środę być zmuszeni do wystawienia eksperymentalnej pary stoperów. Już wcześniej Klopp cofnął do obrony Fabinho. Jeśli Matip nie będzie gotowy do gry, Niemiec prawdopodobnie wybierze pomiędzy kolejnym pomocnikiem Jordanem Hendersonem a młodymi Nathanieliem Phillipsem (dwa mecze w Premier League) lub Rhysem Williamsem (0 meczów), któremu dawał szanse w Lidze Mistrzów. A będą oni musieli zatrzymać jeden z najlepszych ofensywnych duetów świata. Harry Kane i Heung-min Son razem zdobyli w tym sezonie już 28 goli i zaliczyli 20 asyst.

– Od dawna mówię o tym, że powinniśmy wrócić do możliwości pięciu zmian w meczu. Czasem wydaje mi się, że tylko mi na tym zależy. Mam nadzieję, że uda się do tego doprowadzić i zmniejszyć ryzyko kontuzji. Chociaż w tym momencie taki zapis i tak by mi nie pomógł. Nie wiem nawet, czy mam wystarczająco dużo piłkarzy, by dokonać pięciu zmian! – żartował we wtorek Klopp.

Powinniśmy mieć możliwość pięciu zmian w meczu. Chociaż ja akurat nie mam teraz tylu rezerwowych – przyznał Juergen Klopp

Po 12 kolejkach obie drużyny mają na koncie po 25 punktów. Dla kogo trzynastka okaże się pechowa? Mecz o 21., transmisja w Canal+ Sport 2.

Nie zabraknie też emocji związanych z Polakami. Southampton Jana Bednarka zagra na wyjeździe z Arsenalem, Leeds Mateusza Klicha z Newcastle (oba mecze o 19.), a West Ham Łukasza Fabiańskiego z Crystal Palace (21.). Z kolei w Niemczech może dojść do pojedynku Roberta Lewandowskiego z Bartoszem Białkiem. Zdecydowanym faworytem jest oczywiście „Lewy", który Wolfsburgowi strzelił już w karierze 22 gole (mecz o 20.30).

Bardzo ciekawie będzie też we Włoszech. Wojciech Szczęsny w bramce Juventusu postara się zatrzymać pięknie grającą Atalantę (18:30, Eleven Sports 1), a Piotr Zieliński pomóc Napoli w ograniu Interu (20:45, Eleven Sports 2). Z kolei w Hiszpanii liderujący Real zmierzy się z FC Barceloną. Nie będzie to jednak El Classico, bo tabeli sensacyjnie przewodzi Sociedad (20:55, Eleven Sports 1). ©℗

eprasa.pl 571c6537f2

TO I OWO NA SPORTOWO

Skoki narciarskie

Mistrzostwa Polski, które miały się odbyć 22 grudnia w Zakopanem, zostały przeniesione do Wisły. Początek wtorkowego konkursu na skoczni im. Adama Małysza o godz. 14.45. Zawody będą zamknięte dla publiczności. **(ART)**

Piłka nożna

Krzysztof Brede nie jest już trenerem Podbeskidzia Bielsko-Biała, w klubie pracował od czerwca 2018 roku, wprowadził zespół do ekstraklasy. Umowa ze szkoleniowcem, z uwagi na słabe wyniki w bieżącym sezonie ligowym, została rozwiązana. Nazwisko następcy zostanie ogłoszone. **(AIP)**

Sport w telewizji

Środa: 14.25 TVP Sport, piłka nożna kobiet, LM: **PSG - Górnik Łęczna**; 17.20 Polsat Sport, LM siatkarzy: **Verva Warszawa - Leo Shoes Modena**; 17.30 Polsat Sport Extra, PlusLiga siatkarzy: **Skra Bełchatów - Indykpol AZS Olsztyn**; 17.55 TVP Sport, superliga piłkarek ręcznych: **Młyny Stoisław Koszalin - Start Elbląg**; 18.25 Eleven Sports 1: **Juventus - Atalanta;** 18.25 nSport+, LM koszykarzy: **Pszczółka Start Lublin - BK Niżny Nowogród;** 18.55 Canal+ Family: **Leeds - Newcastle**; 18.55 Canal+ Sport 2: **Arsenal - Southampton**; 20.25 TVP Sport, Canal+ Sport: **Lech - Pogoń**; 20.25 Canal+: **Bayern - Wolfsburg**; 20.30 Polsat Sport, Superpuchar Polski siatkarek: **Chemik Police - Budowlani Łódź**; 20.40 Eleven Sports 2: **Inter - Napoli**; 20.55 Canal+ Sport: **Liverpool - Tottenham**; 20.55 nSport+: **PSG - Lorient**; 20.55 Eleven Sports 1, **Barcelona - Real S.** **(ART)**

Lotto

Poniedziałek, 14.12. Multi Multi, 21.50: 4, 10, 18, 22, 24, 26, 29, 31, 39, 40, 41, 42, 45, [49], 60, 63, 69, 72, 76, 79. **Super Szansa, 21.50:** 1724764. **Kaskada, 21.50:** 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 19, 24. **Ekstra Pensja:** 5, 19, 20, 24, 30 + 2. **Ekstra Premia:** 10, 13, 16, 21, 33 + 4. **Mini Lotto:** 13, 17, 22, 28, 30.
Wtorek, 15.12. Multi Multi, 14: 2, [5], 8, 9, 16, 21, 22, 30, 31, 37, 45, 47, 50, 51, 61, 63, 64, 65, 71, 79. **Kaskada, 14:** 3, 4, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 19, 22, 23, 24. **Super Szansa, 14:** 2108369.

Michal Siplak: Bardzo chciałbym pojechać na mistrzostwa Europy

Rozmowa
Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

Michal Siplak, defensor „Pasów", odgonił od siebie koszmary z derbów i zdobył pierwszą bramkę w tym sezonie. Ma jedno wielkie marzenie związane z przyszłym rokiem.

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Michal Siplak gra w Cracovii czwarty sezon. W 74 meczach ligowych zdobył cztery gole. Z reguły jest lewym obrońcą, ale w ostatnim meczu w Zabrzu zagrał jako lewoskrzydłowy

Z czego się pan najbardziej cieszy po meczu w Zabrzu?

Na pewno z wygranej, z trzech punktów, z tego, że nie straciliśmy bramki i że cała drużyna dobrze grała. Na pewno jestem zadowolony z tego, że zdobyłem bramkę. Wcześniej miałem kilka okazji i nie udało się strzelić, a teraz już tak.

Ma pan taką statystykę - 1 gol na sezon w Cracovii. Ale to dopiero połowa rozgrywek, jest szansa, że może poprawi pan ten dorobek?

Na pewno poprawię i obiecuję, że nie była to ostatnia moja bramka. Po prostu muszę poprawić skuteczność. Nie byłem za często w takich sytuacjach strzeleckich, grałem na boku obrony. Potrzebuję więcej pewności siebie i będzie OK.

Jak się panu grało na skrzydle, gdzie został pan przestawiony z lewej obrony?

Grało mi się bardzo dobrze, lubię się podłączać do ofensywny, jak gram na obronie, myślę, że to widać. Lubię dośrodkowywać, asystować i mam nadzieję, strzelać bramki.

Gra pan jako nowoczesny boczny obrońca, a bywały takie mecze, że występował pan na skrzydle, a nie w defensywie, czy to była nowość?

Występowałem na lewym skrzydle, ale było to dość dawno temu, jak jeszcze grałem w juniorach młodszych. To był inny poziom. W Cracovii kilka razy już grałem, ale to było od czasu do czasu. Przychodziłem do „Pasów" jako stoper, a wylądowałem na lewej stronie, teraz nie ma dla mnie problemu, gdzie występuję. Najważniejsze to grać i pomagać drużynie.

Mógł pan spać po derbach, w których nie strzelił pan gola, który prawdopodobnie przesądziłby o zwycięstwie?

Martwiło mnie to przez kilka dni, ale co można zrobić? Są następne mecze, trzeba w nich pokazać, że umiem strzelać bramki i to się zdarzyło. Wiem, że dla kibiców i dla nas był to ważny mecz, ale teraz już nic nie zrobię. Chciałem strzelić, a niestety, nie udało się.

Myślę, że na treningu strzeliłby pan 99 na 100 takich piłek, ale tu doszedł stres meczowy...

Jak jest mecz, to nie można mówić o stresie. Po prostu zdarzyła się taka sytuacja, źle trafiłem w piłkę i nie zdobyłem bramki. To była 100-procentowa okazja, nie ma wytłumaczenia.

Dla pana już się rok piłkarski zakończył, bo nie zagra pan z Lechią z powodu czterech żółtych kartek.

Szkoda, żal mi z tego powodu. Wierzę w drużynę, w to, że rundę zakończymy zwycięstwem.

Gdyby tak się stało, daje to nadzieję na to, że wiosną dobijecie się do czołówki.

Oczywiście, jest na to szansa. Mam nadzieję, że będziemy wyżej w tabeli, a wiosna będzie jeszcze lepsza z naszej strony i powalczymy o wysokie miejsca w tabeli.

Grał pan w młodzieżowej reprezentacji Słowacji, był pan na zgrupowaniu pierwszego zespołu, ale w nim nie zagrał. Myśli pan o kadrze?

Marzę o tym, by dostać się na Euro. To daje mi motywację. Muszę grać dobrze w klubie i zobaczymy, co będzie. Chcę zrobić wszystko, by dostać się do kadry i realizować marzenia. Byłem już na zgrupowaniu, ale nie dostałem żadnych minut.

Ciekawie byłoby zagrać z Polską na Euro.

To byłaby jeszcze dodatkowa motywacja.

Chociaż z Cracovii nikt w reprezentacji by nie zagrał, nie spotkałby pan klubowych kolegów.

W piłce nożnej bywa różnie, ktoś może wyskoczyć. U nas jest wielu utalentowanych chłopaków, którzy mogą spokojnie zagrać w kadrze, to tylko kwestia czasu.

Kogo by pan widział w reprezentacji?

Nie będę mówił, może wszystkich?

Wysoko pan ich ocenia. A jak ocenia pan losowanie eliminacji mistrzostw świata dla Słowacji, zagracie m.in. z Rosją, Chorwacją, Słowenią?

Wszystkie drużyny są na dobrym poziomie. Mam nadzieję, że awansujemy, powalczymy o pierwsze miejsce.

A nie o 2. i o baraże? Przecież nie byliście losowani z pierwszego koszyka.

Nie zawsze jest tak, że faworyt wygrywa. Jest to bardzo wyrównana grupa. ©℗

Wisła ma duży problem. Przed meczem z Lechem rozsypała się obrona

Ekstraklas piłkarska
Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

Trener Peter Hyballa musi nie tylko wymyślić skuteczną strategię na najbliższy mecz Wisły Kraków z Lechem w Poznaniu. Niemiec musi przede wszystkim rozwiązać problem w obronie, z której przed wyprawą na Bułgarską wypadło dwóch podstawowych zawodników - Michal Frydrych i Maciej Sadlok.

Fydrych otrzymał żółtą kartkę w 74 min meczu z Legią Warszawa za zagranie ręką. W 90 min „żółtko" zobaczył Saldok za faul na Kacprze Skibickim. Dla obu wiślaków były to czwarte tego typu napomnienia w sezonie, co oznacza przymusową pauzę w kolejnym spotkaniu. Warto zatem się zastanowić, kto może ich zastąpić.

Zacznijmy od środka obrony, gdzie swoje niepodważalne miejsce od momentu przyjścia do Wisły miał Frydrych. Tutaj Hyballa może wybierać obok Adiego Mehremicia tak naprawdę z trójki piłkarzy. Może postawić na doświadczenie, czyli albo na Lukasa Klemenza albo Łukasza Burligę. Częściej w swojej karierze na środku obrony grał oczywiście ten pierwszy. W tym sezonie Klemenz nie miał jednak wysokich notowań już u Artura Skowronka. Odkąd pojawił się w Wiśle Frydrych, Klemenz nie wyszedł ani razu w podstawowym składzie, grając raptem trzy minuty w Zabrzu, gdy kontuzji doznał Adi Mehremić.

Burliga to z kolei o wiele większe doświadczenie, ale głównie na bokach obrony. „Bury" ma jednak w swojej karierze występy również na środku defensywy. Dlatego nawet, jeśli Hyballa na takie rozwiązanie się nie zdecyduje, to może je brać pod uwagę.

Trzecim wariantem jest wystawienie na środku obrony w Poznaniu Daniela Hoyo-Kowalskiego. Niektórzy kibice już ekscytują się w internetowych komentarzach i wręcz domagają się, żeby szansę dostał 17-latek. My podeszlibyśmy jednak bardzo ostrożnie do tematu. Jeśli ktoś ogląda mecze Centralnej Ligi Juniorów, to zauważy, że ten chłopak popełnia na razie brzemienne w skutkach błędy również na tym poziomie.

A co z boczną obroną? Naturalnym wyborem na lewą jej stronę wydaje się być Dawid Abramowicz, ale trudno nie wziąć w tym miejscu pod uwagę tego, dlaczego „Abram" miejsce w podstawowym składzie nie tak dawno stracił... Stało się pod dwóch wyjazdowych meczach z Rakowem Częstochowa i Wartą Poznań, w których były gracz Radomiaka nie wypadł zbyt dobrze... Nie chce nam się również wierzyć, żeby Hyballa nie wziął pod uwagę okoliczności, w jakich Wisła straciła drugą bramkę w meczu z Legią. Abramowicz dośrodkowującego Josipa Juranovicia krył na tzw. „radar". Czekał na legionistę, zamiast doskoczyć do niego agresywnie.

Kto zatem, jeśli Hyballa miałby się zdecydować na kogoś innego niż Abramowicz? Wybory są naszym zdaniem dwa. Można na lewej obronie ustawić Łukasza Burligę, który ma doświadczenie na tej pozycji. Może też warto się zastanowić, czy nie dać od pierwszej minuty szansy młodzieżowcowi, Kacprowi Gruszkowskiemu. Chłopak zbiera bardzo pozytywne opinie za pracę na treningach. ©℗

FOT. ANNA KACZMARZ

Maciej Sadlok w meczu z Lechem Poznań nie zagra

eprasa.pl 571c6537f2

strona
ZDROWIA
NUMER 50 (146) • ŚRODA 16 GRUDNIA 2020

Zakupoholizm jest nałogiem. Jak skutecznie z nim walczyć?

Dla większości osób zakupy to nieodłączny element życia, związany zwykle z neutralnymi odczuciami.
Dla uzależnionych kupowanie jest nie tylko przyjemnością, ale też sposobem radzenia sobie ze stresem czy samotnością

Psychologia

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Zakupoholizm można śmiało nazwać syndromem XXI wieku. Choć do utraty kontroli nad zachowaniem finansowym prowadzą czynniki wewnętrzne, nie bez znaczenia są również bodźce z otoczenia – reklamy, promocje, wyprzedaże i inne działania marketingowe, które zachęcają do tego, byśmy kupowali coraz więcej.

Każdy lubi sprawić sobie czasem przyjemność, kupując wymarzony gadżet, ubranie czy sprzęt do domu. Problem pojawia się wtedy, gdy robienie zakupów staje się sposobem radzenia sobie z napięciem i negatywnymi emocjami. A także w sytuacji, gdy za ich pomocą chce się zyskać w oczach innych osób.

FOT.123RF

Mechanizm zakupoholizmu jest podobny, jak w przypadku hazardu. Inny jest sposób zaspokajania niedostatków

Syndrom naszych czasów

Zakupoholizm to pojęcie stosunkowo nowe, bo stworzone w ubiegłym wieku. Prawdziwym problemem stał się jednak dopiero w obecnych czasach, choć oczywiście dotyczy to określonej grupy osób. Nie każdy konsument, nawet ten nabywający wiele dóbr, staje się bowiem uzależniony. Człowiek ma z reguły tendencję do robienia zakupów w przemyślany sposób i planowania wydatków, uwzględniając w pierwszej kolejności te najbardziej niezbędne. Do nałogowych zakupów zachęca jednak obecnie coraz więcej bodźców, których często nie odbieramy nawet w świadomy sposób. To m.in. krzykliwe hasła reklamowe, nachalne informacje o specjalnych promocjach i wyprzedażach, programy lojalnościowe czy limitowane kolekcje. Nie mówiąc już o możliwości płatności kartą, telefonem lub zegarkiem, a także w ratach.

Kupując towary bezgotówkowo, nie widzimy ubytku banknotów z portfela. Co więcej, zapłata może być odroczona w czasie. Potrzeba zakupu zostaje w danej chwili spełniona, a skutki niekontrolowanego wydawania pieniędzy obserwowane są dopiero po pewnym czasie. Informuje o nich, debet na koncie czy brak środków finansowych, by opłacić rachunki. Zakupoholizm może też prowadzić do zaciągania kolejnych pożyczek, a nawet do okłamywania i okradania bliskich, a w konsekwencji – do kryzysu w rodzinie.

Problem nie tylko kobiet

Wbrew pozorom nałóg robienia zakupów nie dotyczy jedynie kobiet. Mogą popaść w niego również mężczyźni, ponieważ często predysponują ich do tego czynniki psychologiczne. Są to m.in. złe doświadczenia z dzieciństwa, takie jak ubóstwo, rozwód rodziców, przemoc czy nałóg alkoholowy, które doprowadziły do niskiej samooceny. Osoby niepewne siebie rzucają się w wir zakupów, aby za pomocą nabywanych dóbr poprawić swoje samopoczucie, zwiększyć pewność siebie czy podnieść swój status społeczny. Na zakupoholizm cierpi również coraz więcej osób młodych, które jako niedoświadczeni konsumenci są podatne na chwyty marketingowe.

Błędne koło

Uzależnienie od zakupów polega na niezdolności do pohamowania pokusy czy wręcz potrzeby robienia zakupów, co skutkuje nabywaniem usług, przedmiotów i sprzętów, które często nie są wcale potrzebne. Ponieważ celem takich działań nie jest wcale konieczność posiadania, jest to kupowanie dysfunkcyjne – kompulsywne, nadmierne i nieprzemyślane. Dla zakupoholika to jednak lekarstwo na samotność, frustrację, lęki czy smutek. Nabywanie poprawia gorsze samopoczucie i pomaga zredukować wewnętrzne napięcie, z którym uzależniony nie potrafi sobie w inny sposób poradzić. Stwarza to jednak sytuację błędnego koła, z którego osoba z tym problemem nie umie się uwolnić. Przyjemne uczucie spełnienia jest bowiem nietrwałe. Szybko zastępują je wyrzuty sumienia wywołane świadomością bezcelowego wydatku pieniędzy. W konsekwencji powracają też negatywne uczucia, które miały zostać stłumione przez nowy zakup. Ponieważ zakupoholik w dalszym ciągu nie potrafi poradzić sobie z trudnymi emocjami, ponownie popycha go to w stronę nałogu – a jest to receptą na jeszcze gorsze samopoczucie.

Zakupoholizm to uzależnienie behawioralne, czyli związane z powtarzaniem określonych czynności – podobnie jak nałóg korzystania ze smartfona czy oglądania telewizji

Jak sobie poradzić?

Na zakupy najlepiej wybierać się do małych sklepów z wcześniej sporządzoną listą, a płatności dokonywać wyłącznie gotówką. Ilość wypłacanych pieniędzy można kontrolować, ustalając ich limit. Jeśli problem przybierze postać trudnego do opanowania nałogu, najlepszym rozwiązaniem będzie skorzystanie z pomocy psychologa i rozpoczęcie terapii poznawczo-behawioralnej.

Pierwszym krokiem do podjęcia skutecznego leczenia zakupoholizmu jest uświadomienie sobie problemu. Kolejnym powinno być podjęcie działań ukierunkowanych na zwiększenie wiedzy na temat sztuczek i chwytów stosowanych przez sprzedawców i marketerów, co pomoże uodpornić się na ich działanie. Pracę nad sobą może też ułatwić czytanie tematycznych książek, a później – nauka wykorzystywania wiedzy w praktyce.

eprasa.pl 571c6537f2

Materiał powstał we współpracy z IPSEN POLAND SP. Z .O.O.

039909843

Spastyczność poudarowa – czym jest i jak ją diagnozować? Skuteczne metody terapii i rehabilitacji

Udar mózgu to trzecia w kolejności przyczyna śmierci wśród dorosłych Polaków. Obecnie w naszym kraju z powodu udaru jest leczonych nawet 70 tys. pacjentów . Udar mózgu jest niezwykle niebezpieczny, a niepełnosprawność wśród pacjentów, u których wystąpił, wynosi aż 70 proc. Udar może pojawić się u każdego, niezależnie od wieku – coraz częściej dotyka ludzi młodych, przed 40. rokiem życia.

Czynniki zwiększające ryzyko udaru to m.in. nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe, podwyższony poziom cholesterolu oraz palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu i stosowanie środków psychoaktywnych. Ryzyko udaru zwiększa też zła dieta i nieodpowiedni tryb życia, przede wszystkim brak ruchu. Częstym następstwem, utrudniającym codzienne funkcjonowanie jest spastyczność poudarowa. Czym jest ta dolegliwość? Jak ją diagnozować? Jak powinna przebiegać rehabilitacja? Najistotniejsze dla poprawy stanu pacjenta są wczesne rozpoznanie i odpowiednia terapia.

Czym jest udar i spastyczność poudarowa?

Udar mózgu to obumarcie części tego narządu, spowodowane zatrzymaniem dopływu krwi do tkanki nerwowej (udar niedokrwienny) lub wynaczynieniem krwi do mózgu (udar krwotoczny, potocznie wylew). Konsekwencją udaru jest uszkodzenie mózgu. Objawy udaru pojawiają się bardzo szybko, nawet w ciągu kilku minut. Pomocny w ich rozpoznaniu jest tzw. test F.A.S.T. utworzony od pierwszych liter angielskich słów „face" (twarz), „arm" (ramię), „speach" (mowa), „time" (czas), które są kluczowe w rozpoznaniu udaru. Charakterystyczne dla udaru objawy to:

- nagle opadający kącik ust, nienaturalny grymas, asymetria bądź paraliż części twarzy,
- bezwładna ręka, osłabienie siły ramienia, paraliż jednej strony ciała,
- niewyraźna, bełkotliwa mowa,
- drętwienie jednej połowy ciała,
- nagłe zaburzenia widzenia – niedowidzenie na jedno oko lub ograniczenie połowy pola widzenia,
- nagłe zawroty głowy z zaburzeniami równowagi, nagłe upadki, czasami podwójne widzenie.

Przy zauważeniu tego typu objawów liczy się czas. Im szybciej wezwiemy karetkę pogotowia, tym większa szansa na uratowanie chorego i uniknięcie poważnych, trwałych konsekwencji udaru. Komórki mózgu zaczynają obumierać już 4 minuty po wystąpieniu niedotlenienia.

Spastyczność poudarowa, czyli nadmierne napięcie mięśni, najczęściej pojawiające się w obrębie łokcia, nadgarstka i stopy, to problem, z którym zmaga się nawet 40 proc. osób po przebytym udarze. Pierwsze objawy spastyczności pojawiają się zazwyczaj już w pierwszych tygodniach po udarze, ale niejednokrotnie nasilona spastyczność rozwija się w okresie późniejszym – po upływie 3-6 miesięcy od zachorowania. Bardzo ważna jest właściwa diagnoza i podjęcie skutecznego leczenia. Spastyczność poudarową diagnozuje lekarz neurolog lub lekarz specjalista rehabilitacji medycznej w oparciu o wywiad z pacjentem, obserwację i badanie przedmiotowe.

Spastyczność to rodzaj wzmożonego napięcia mięśniowego. Nie ma jednego testu, który potwierdzałby spastyczność poudarową, diagnozuje się ją na podstawie badania neurologicznego. Nasilenie spastyczności może być różne, określa się np. za pomocą zmodyfikowanej skali Ashwortha. Spastyczność poudarowa może występować w kończynie dolnej lub górnej, może też dotyczyć obu kończyn – mówi dr n. med. Małgorzata Dec-Ćwiek.

Jakie są objawy spastyczności poudarowej?

Charakterystyczne objawy spastyczności poudarowej w obrębie kończyny górnej to ręka trwale zaciśnięta w pięść i niemożność wyprostowania dłoni. Nadgarstek i łokieć są zgięte i nieprawidłowo wykręcone, a cała kończyna górna przyciśnięta jest do klatki piersiowej. Stałe napięcie mięśni powoduje ból, a pacjent ma ograniczoną możliwość wykonywania ruchów, w szczególności precyzyjnych ruchów palców. Utrudnia to codzienne czynności, takie jak samodzielne ubieranie się, jedzenie i mycie. Osłabiona jest też siła chwytna ręki. U pacjentów ze spastycznością poudarową w obrębie kończyny dolnej pojawia się trudność z chodzeniem. Mogą także występować problemy z zachowaniem równowagi. Objawy te często powodują depresję, lęk i zaburzenia snu.

Leczenie spastyczności i rehabilitację powinno się wdrożyć po zauważeniu u chorego pierwszych symptomów.

Jak przebiega leczenie spastyczności poudarowej?

Zalecaną metodą leczenia spastyczności poudarowej jest podanie domięśniowe toksyny botulinowej. Jest to terapia skuteczna i pozbawiona poważnych skutków ubocznych. Iniekcje z toksyny botulinowej podaje się w miejscu występowania nadmiernego napięcia mięśniowego. Pozwala to zmniejszyć sztywność mięśni i zredukować ból, a także ułatwia proces rehabilitacji.

Są różne metody leczenia spastyczności poudarowej. Należy podkreślić, że jest to problem interdyscyplinarny. Leczeniem spastyczności powinien zajmować się zespół ekspertów z różnych dziedzin: lekarz neurolog, specjalista rehabilitacji medycznej, fizjoterapeuta, w niektórych przypadkach także ortopeda i neurochirurg. Spastyczność można leczyć, podając leki zmniejszające napięcie mięśniowe, jednak ich działania uboczne mogą być niekorzystne dla osób po udarze. Lepszą metodą są iniekcje z toksyny botulinowej. Jest to doskonała terapia w przypadku spastyczności ogniskowej oraz segmentalnej, gdy napięcie mięśniowe obejmuje kilka segmentów ciała. W Polsce dostępne są programy leczenia spastyczności kończyny górnej i kończyny dolnej refundowane przez NFZ. Cele leczenia zależą od stopnia spastyczności i potrzeb zgłaszanych przez pacjenta lub jego rodzinę. Cel bierny to otworzenie zaciśniętej dłoni, co znacznie ułatwia m.in. zabiegi higieniczne. Celem może być też przywrócenie funkcji kończyny górnej, co umożliwi pacjentowi przygotowanie posiłku, zamieszanie łyżeczką herbaty czy ubranie się. W przypadku kończyny dolnej toksyna botulinowa jest podawana, gdy pacjent jest w stanie się spionizować i przejść kilka kroków. Rozluźnienie wzmożonego napięcia w stopie umożliwia skorygowanie jej pozycji i ułatwia ćwiczenia podczas rehabilitacji – mówi dr Małgorzata Dec-Ćwiek.

Terapia iniekcją botulinową jest objęta programem lekowym zarówno w przypadku poudarowej spastyczności kończyny górnej, jak i dolnej. Listę ośrodków, które aktualnie realizują program leczenia spastyczności kończyny górnej oraz kończyny dolnej, można znaleźć pod adresem: https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyLekowe.

Przed przyjściem do ośrodka należy uzyskać skierowanie na rehabilitację.

Rehabilitacja w spastyczności poudarowej

W rehabilitacji spastyczności poudarowej wykorzystywane jest zjawisko tzw. neuroplastyczności mózgu, czyli jego zdolności do odbudowywania uszkodzonych w wyniku udaru połączeń nerwowych. Fizjoterapia w przypadku kończyny górnej polega na poprawie siły mięśniowej, usprawnieniu chwytu ręki za pomocą ćwiczeń oraz zwiększeniu możliwości samodzielnego wykonywania codziennych czynności. W przypadku kończyny dolnej jest to nauka chodu i zwiększenie kontroli równowagi.

Rehabilitacja spastyczności poudarowej jest niezwykle ważna. Podanie toksyny botulinowej znacznie ułatwia ćwiczenia podczas fizjoterapii – podkreśla dr Małgorzata Dec-Ćwiek.

Zarówno w przypadku udaru, jak i występującej w jego wyniku spastyczności ważny jest czas reakcji. Jest to szczególnie ważne obecnie, w dobie pandemii COVID-19. Pacjenci i ich opiekunowie w żadnym wypadku nie powinni obawiać się wizyty u lekarza ani zwlekać z nią!

DYS-PL-000260

1 Opracowane na podstawie doświadczeń własnych eksperta oraz: Danych epidemiologicznych udostępnionych przez Fundację Udaru Mózgu

eprasa.pl 571c6537f2

Czym jest długi COVID-19? Jak rozpoznać, że wciąż ma się koronawirusa?

U większości osób objawy zakażenia SARS-CoV-2 ustępują po 2-6 tygodniach, **podczas gdy u niektórych pacjentów trwa to nawet miesiącami**

Koronawirus

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Gdy objawy zakażenia koronawirusem utrzymują się przez wiele tygodni od początku choroby, nawet pomimo jej leczenia, nawracają lub ulegają nasileniu, mogą wskazywać na wciąż trwającą infekcję – niezależnie od uzyskania negatywnego wyniku testu z wymazu. Wciąż nie wyjaśniono, czemu tak się dzieje.

FOT. 123RF

Bóle i zawroty głowy to niekoniecznie zespół pocovidowy – gdy nie ustają przez wiele tygodni lub nagle przybierają charakter migrenowy, istnieje zagrożenie aktywną infekcją

W jednym z badań włoskich nowego wirusa wykryto ponownie aż u 17 proc. pacjentów uznanych wcześniej za w pełni wyleczonych. Ponowny pozytywny wynik badania RT-PCR po otrzymaniu dwóch negatywnych uzyskiwano w ciągu 36-54 dni od pierwszego testu, oraz średnio po 52 dniach od wystąpienia objawów choroby. Tacy ludzie mogą nawet nie wiedzieć, że w dalszym ciągu zarażają innych. U osób z tzw. długim COVID-19 patogen wciąż znacząco pogarsza też jakość życia i zagraża trwałymi zmianami w organizmie.

WAŻNE

DLACZEGO INFEKCJA SIĘ NIE KOŃCZY?

Długotrwałe symptomy COVID-19 częściej dotyczą osób z wysokim ciśnieniem krwi, otyłych i z zaburzeniami psychicznymi. Przyczyny tego zjawiska nie są ustalone. Podejrzewa się m.in. utrzymującą się wiremię (obecność we krwi wirusów zdolnych do replikacji), słabą odpowiedź immunologiczną lub nawrót infekcji. Winne mogą być też reakcje zapalne w organizmie lub inne związane z funkcjonowaniem układu odpornościowego, utrata kondycji spowodowana długotrwałą chorobą i brakiem aktywności, a także jej skutki psychiczne, m.in. zespół stresu pourazowego.

Długoterminowe objawy COVID-19

Niektóre objawy zakażenia nowym koronawirusem utrzymują się miesiącami lub nawracają jakiś czas po tym, jak nastąpiła poprawa stanu zdrowia. To właśnie one mogą wskazywać, że jest się wciąż chorym.

- Ból gardła – jest jedną z najbardziej charakterystycznych dolegliwości, które mogą wskazywać na wciąż aktywne zakażenie nawet u ozdrowieńców z ujemnym wynikiem testu na koronawirusa. Towarzyszyć mogą mu suchość błon śluzowych, chrypka, spływanie wydzieliny do gardła, zapalenie zatok, problemy z przełykaniem.
- Katar lub opóźniona utrata węchu – nieżyt nosa, jego zatykanie się i wysychanie może pojawiać się lub nawracać nawet po upływie ponad 2 miesięcy od początku pierwotnej choroby. Sygnałem ostrzegawczym jest nagła utrata węchu i smaku.
- Problemy jelitowe – ból brzucha, przewlekła biegunka czy wymioty mogą wskazywać, że koronawirus wciąż niszczy organizm. W układzie pokarmowym utrzymuje się co najmniej miesiąc po tym, jak znika z oddechowego. Ponieważ powoduje rozszczelnienie nabłonka jelitowego, prowadzi do stanu zapalnego i zaburzenia równowagi mikroflory. Skutkiem jest długotrwale utrzymująca się biegunka, skurcze w podbrzuszu i nasilanie się dolegliwości związanych z nietolerancjami pokarmowymi.
- Nieustępujące bóle głowy – często zostają po wyleczonej chorobie, ale mogą też sugerować trwającą infekcję. Bywa, że podobny do migreny ból występuje nawet przez 3-4 miesiące. Problem częściej dotyczy kobiet oraz osób, które w przebiegu infekcji doświadczyły utraty węchu, gorączki lub zaburzeń trawiennych.
- Duszności – objawy związane z długotrwałą infekcją oddechową to skrócony oddech, kaszel, zaleganie wydzieliny w drogach oddechowych, skłonność do zadyszki, świsty i chrzęsty w płucach oraz znaczne zmniejszenie ich wydolności. U niektórych ozdrowieńców stan zapalny płuc stwierdzany jest nawet po 3 miesiącach od wypisania ze szpitala.
- Utrudniony wysiłek umysłowy – dla długo chorych typowe są zaburzenia koncentracji i pamięci, nasilane przez tzw. mgłę umysłową, wynikają z zaburzeń równowagi neuroprzekaźników w układzie nerwowym, stresu oraz zaburzeń snu. Inne objawy to wahania nastrojów, skłonność do depresji, dezorientacja, trudności w wysławianiu się, spowolnienie i rozproszenie myśli oraz uwagi.
- Bóle mięśniowo-kostne, stawowe i nerwobóle – wynikają ze stanu zapalnego i u niektórych osób utrzymują się nawet przez kilkanaście miesięcy. Niepokojące objawy to także zaburzenia czucia i kurcze w kończynach dolnych oraz zespół niespokojnych nóg.
- Problemy sercowo-naczyniowe – uwagę powinny zwrócić palpitacje serca, uczucie jego mocnego bicia, zaburzenia nerwowe i krążeniowe, np. mrowienie w skórze, a ponadto nagłe problemy ze zbyt wysokim ciśnieniem krwi, zaburzenia żylne i bóle wieńcowe.

ŚRODY z małopolskim NFZ

Na wizytę u lekarza specjalisty i do szpitala z e-skierowaniem

Od 8 stycznia lekarz kierujący pacjenta na konsultację u specjalisty czy terapię w szpitalu będzie miał obowiązek wystawić mu potrzebne skierowanie w elektronicznej formie.

Elektroniczne skierowania są kolejnym – po e-receptach, e-zwolnieniach i Internetowym Koncie Pacjenta – elementem cyfryzacji systemu ochrony zdrowia. Wirtualne druki zastąpią te tradycyjne już za niespełna miesiąc. Od 8 stycznia lekarze będą zobowiązani do ich wykorzystywania w przypadku większości usług medycznych.

E-skierowania posłużą do kierowania pacjentów na:

- świadczenia w ambulatoryjnych poradniach specjalistycznych np. konsultacje u neurologa, kardiologa czy ortopedy,
- leczenie szpitalne,
- badania endoskopowe przewodu pokarmowego,
- badania medycyny nuklearnej,
- badania rezonansem magnetycznym,
- badania tomografem komputerowym,
- badania echokardiograficzne płodu.

Papierowe dokumenty nadal będą wykorzystywane w przypadku leczenia uzdrowiskowego, programów lekowych, terapii w szpitalu psychiatrycznym oraz rehabilitacji.

Nowe rozwiązanie to duże ułatwienie przede wszystkim dla pacjentów. E-skierowanie można uzyskać podczas teleporady i wideoporady, a następnie na dalsze konsultacje lekarskie czy badania zapisać się bez wychodzenia z domu. Wystarczy skontaktować się z wybraną placówką telefonicznie i podać 4-cyfrowy kod – indywidualny dla każdego skierowania – oraz swój numer PESEL. Dzięki nim chory nie będzie musiał już osobiście pojawiać się w rejestracji i w ustalonym terminie dostarczać druku wypisanego mu skierowania, by nie zostać skreślonym z listy zapisanych pacjentów.

Elektroniczne druki są zawsze czytelne, nie da się ich zgubić, skracają również sam proces rejestracji. Wszystkie dane, potrzebne do zapisania pacjenta, są bowiem pobierane automatycznie, po wpisaniu podanego przez niego kodu.

Podobnie jak e-recepty i e-zwolnienia, elektroniczne skierowania będą gromadzone na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP). Z tego narzędzia, które pełni rolę bazy wszystkich istotnych informacji o naszym zdrowiu, korzysta już blisko 4 mln 350 tys. Polaków, a w ostatnich tygodniach każdego dnia do tego grona dołącza kolejnych 18-20 tys. osób. Pacjent, który zaloguje się do IKP i uzupełni swoje dane kontaktowe – numer telefonu komórkowe i adres e-mail – informacje o wystawionym e-skierowaniu otrzyma za pośrednictwem wiadomości sms lub e-mail. W dowolnym momencie będzie mógł również sprawdzić szczegóły dokumentu oraz historię leczenia na swoim Internetowym Koncie Pacjenta.

Tym chorym, którzy nie korzystają jeszcze z IKP, lekarz przekaże specjalny wydruk informacyjny e-skierowania, zawierający m.in. unikalny kod wymagany do rejestracji.

System potrzebny do wystawiania e-skierowań jest gotowy już od dawna, zaś większość placówek medycznych w naszym województwie jeszcze przed godziną zero zdecydowała się na rozstanie z papierowymi dokumentami. Do tej pory lekarze w naszym regionie wystawili już ponad 298 tys. e-skierowań. W swojej codziennej pracy do kierowania pacjentów na konsultacje czy badania wykorzystuje je 619 małopolskich przychodni i szpitali, a realizuje e-skierowania 257. Każdy pacjent może w łatwy sposób sprawdzić, czy placówka, z opieki której korzysta, już dziś wystawia i rejestruje e-skierowania. Na bieżąco aktualizowana lista takich punktów jest dostępna na stronie **pacjent.gov.pl** w zakładce „**e-skierowanie**”.

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
Małopolski Oddział Wojewódzki w Krakowie
Czekamy na Was na WADOWICKIEJ 8W

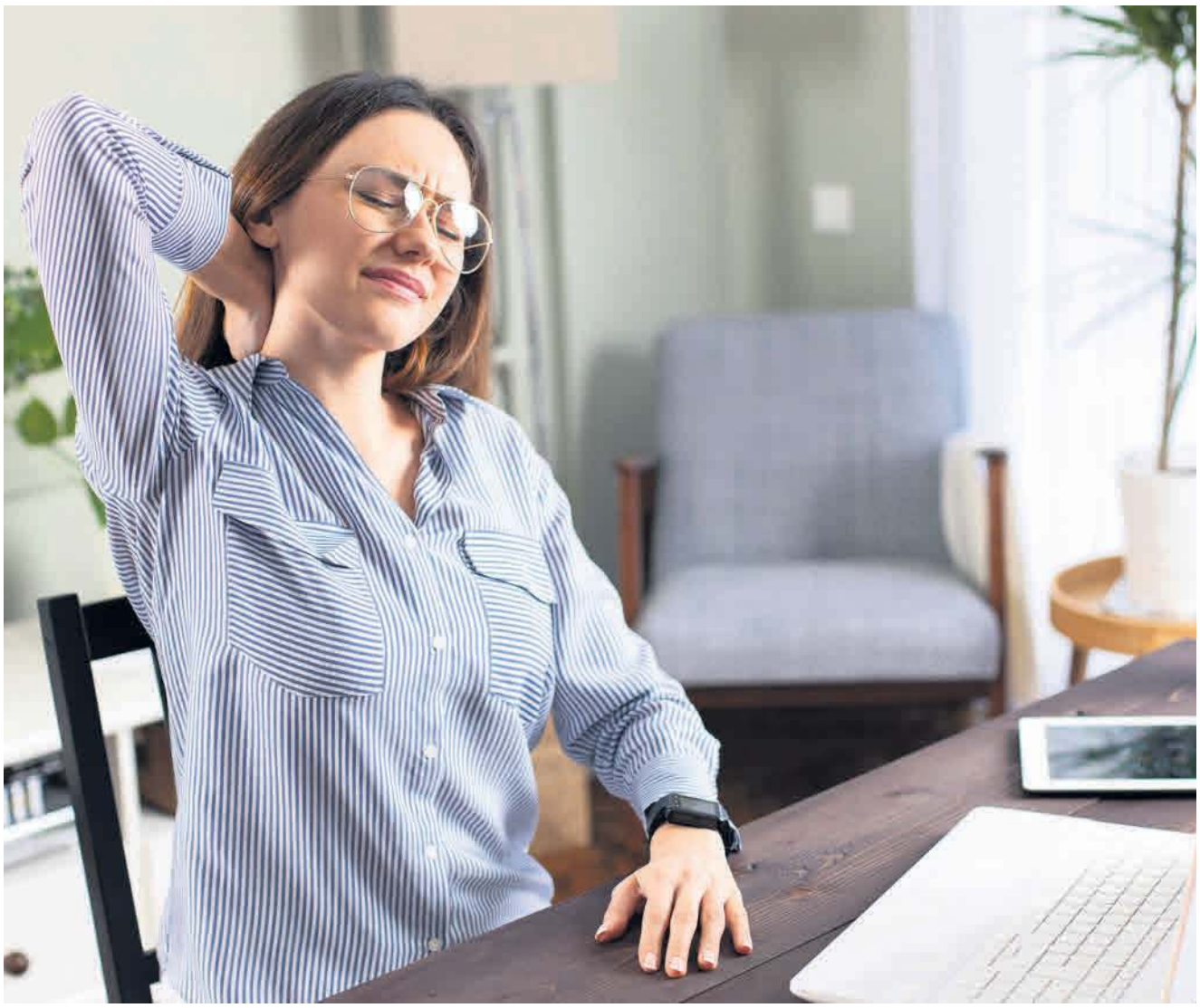
eprasa.pl 571c6537f2

MATERIAŁ POWSTAŁ WE WSPÓŁPRACY Z IPSEN POLAND SP. Z O.O.

009831079

Dystonia – co to jest i jakie są jej objawy? Jaką terapię stosować przy tej chorobie?

Dystonia to zaburzenie z grupy chorób neurologicznych, spowodowane stałym lub nawracającym skurczem mięśni. W Europie żyje ok. 500 tys. osób zmagających się z różnymi postaciami dystonii . Choroba ta powoduje mimowolne ruchy prowadzące do wyginania i skręcania różnych części ciała, co z kolei prowadzi do nienaturalnego przechylenia głowy lub nieprawidłowego ułożenia ciała. Odpowiednia i wcześnie podjęta terapia może w dużym stopniu przyczynić się do poprawy zdrowia pacjenta. Najważniejsze jest dostrzeżenie sygnałów ostrzegawczych i szybkie rozpoczęcie leczenia.



Objawy dystonii

Charakterystycznym objawem dystonii są mimowolne ruchy powodujące wyginanie i skręcanie danych części ciała. Dystonia może obejmować różne części ciała, a w miarę postępu choroby może przenosić się na kolejne. Skurczom mięśni towarzyszy wzmożone napięcie mięśniowe.

Wyróżnia się dystonię ogniskową, której postacie to kurcz powiek, dystonia szyjna, dystonia ustno-żuchwowa, kurcz pisarski i dystonia krtaniowa, dystonię segmentalną (mimowolne skurcze mięśni pojawiają się w sąsiadujących ze sobą częściach ciała) oraz dystonię uogólnioną, kiedy mimowolne ruchy obejmują różne, oddalone od siebie obszary ciała.

Objawy dystonii szyjnej, czyli tzw. kręczu karku, to przymusowe ułożenie głowy w skręconej pozycji, kurcz powiek prowadzić może do ślepoty funkcjonalnej, objawem dystonii pisarskiej są mimowolne ruchy palców.

Objawy dystonii ustępują zazwyczaj pod wpływem dotyku, ale jest to krótkotrwały efekt. Zmniejszają się podczas snu i odpoczynku, natomiast nasilają się, gdy chory jest zestresowany lub zmęczony.

Przyczyny dystonii

Przyczyną dystonii jest nieprawidłowe równoczesne pobudzenie różnych mięśni przez impulsy nerwowe. Powodem nieprawidłowego pobudzenia mięśni może być uwarunkowanie genetyczne (dystonia pierwotna) lub uraz, choroba albo zatrucie (dystonia wtórna).

Przyczyną dystonii wtórnej mogą być nowotwory mózgu, urazy mózgu lub uszkodzenia rdzenia kręgowego, niektóre leki, np. neuroleptyki, leki podawane w leczeniu zespołów parkinsonowskich, leki stosowane przy nadciśnieniu tętniczym, mózgowe porażenie dziecięce. Dystonia może pojawić się po zatruciu tlenkiem węgla i innymi toksycznymi substancjami oraz choroby powodujące uszkodzenie otoczek nerwów, na przykład stwardnienie rozsiane, udary mózgu, porażenie prądem elektrycznym. Jej przyczyną mogą być też zaburzenia funkcjonalne (dystonia psychogenna), ale należy podkreślić, że w większości przypadków dystonii nie ma ona podłoża psychicznego, lecz neurologiczne. To ważne, gdyż pacjenci z przykurczem karku czy wykonujący mimowolne ruchy często niesłusznie postrzegani są jako osoby chore psychicznie lub upośledzone.

Warto uściślić, że w ujęciu nowej definicji dystonii terminu „dystonia pierwotna" używa się w odniesieniu do choroby uwarunkowanej genetycznie oraz do tzw. dystonii idiopatycznej. Do grupy pacjentów z dystonią idiopatyczną zalicza się te przypadki, u których nie udało się ustalić jednoznacznie przyczyny choroby. U pacjentów z dystonią idiopatyczną można spotkać zarówno sporadyczne, jak i rodzinne występowanie choroby. U ok. 5 proc. pacjentów z dystonią stwierdza się podłoże genetyczne choroby. Do najczęściej występujących mutacji genowych należą mutacje w genach TOR1A, THAP1, GNAL, ANO3 – mówi dr n. med. Małgorzata Dec-Ćwiek.

Co jest sygnałem ostrzegawczym?

Sygnałem ostrzegawczym są wszelkie mimowolne ruchy mięśni, w tym na przykład napadowe drganie powiek. Może pojawić się także mimowolne zaciskanie powiek, częste mruganie.

Niepokój u osób wykonujących powtarzalne czynności powinno wzbudzić szybsze męczenie się mięśni oraz mimowolne ich skurcze powodujące nieprawidłowe ułożenie np. palców.

Ważne, by w porę zauważyć sygnały ostrzegawcze i szybko podjąć leczenie.

Dystonia – kto jest w grupie ryzyka?

Dystonia pierwotna to choroba, która dotyka 15 osób na 100 tys. urodzeń. Jest uwarunkowana genetycznie, rodzinnie. W grupie ryzyka będą wszystkie te osoby, w których rodzinie stwierdzono przypadek dystonii pierwotnej.

Dystonia wtórna dotknąć może każdego, niezależnie od wieku i płci. Także u dzieci może rozwinąć się dystonia wtórna w wyniku choroby, urazu lub zatrucia.

Metody diagnozowania dystonii

Diagnozowaniem i leczeniem dystonii zajmuje się lekarz neurolog. Na podstawie wywiadu z pacjentem ustala możliwe przyczyny dystonii (przyjmowane leki, uszkodzenie układu nerwowego, uwarunkowanie genetyczne) i odpowiednio dobiera metodę dalszej diagnostyki, np. tomografię komputerową lub badanie genetyczne. W diagnozowaniu dystonii stosowana jest też elektromiografia (EMG), czyli badanie pozwalające określić, które grupy mięśni zajęte są przez chorobę. Każdy pacjent z podejrzeniem dystonii powinien być skierowany pod opiekę specjalisty neurologa.

Jak przebiega leczenie?

Dystonię uogólnioną i segmentalną leczy się farmakologicznie lub operacyjnie.

Dystonia ogniskowa leczona jest za pomocą iniekcji z toksyny botulinowej oraz lekami doustnymi.

Domięśniowe iniekcje z toksyny botulinowej blokujące połączenia nerwów z mięśniami i osłabiające siłę mięśniową mają wysoką skuteczność (ponad 90 proc.). Zabieg należy powtarzać co około 3 miesiące.

W ciężkich postaciach dystonii uogólnionej i segmentalnej, gdy terapia lekami jest nieskuteczna, przeprowadza się operacje neurochirurgiczne. Najczęściej stosowana jest głęboka stymulacja mózgu (DBS), podczas której wszczepia się stymulator do części mózgu odpowiedzialnej za sztywność mięśni. W leczeniu dystonii ważna jest także rehabilitacja.

Najczęściej występującą dystonią uwarunkowaną genetycznie jest dystonia Oppenheima (mutacja w genie TOR1A). Pierwsze objawy, pod postacią mimowolnych, wykręcających ruchów ręki lub nogi rodzice zauważają u dzieci poniżej 10 r.ż. Z czasem ruchy dystoniczne obejmują kolejne obszary ciała – tułów, twarz. Choroba postępuje w ciągu 5–10 lat, potem następuje stabilizacja. Z reguły im wcześniej choroba zaczyna się ujawniać, tym cięższy ma ona przebieg. Ruchy dystoniczne w przebiegu dystonii Oppenheima prowadzą do znacznego zniekształcenia całego ciała. Dobre efekty terapeutyczne przynosi leczenie neuromodulujące (głęboka stymulacja mózgu). – dodaje dr n. med. Małgorzata Dec-Ćwiek.

Większość chorych na dystonię można skutecznie leczyć – kluczem jest właściwe rozpoznanie choroby i szybkie wdrożenie odpowiedniej terapii. Konieczne są też regularne wizyty kontrolne u neurologa, który decyduje o formie dalszego leczenia. Kontynuowanie terapii zapobiega nawrotom choroby.

Wczesne leczenie dystonii daje większe szanse na powodzenie terapii. Diagnostyka i leczenie jest szczególnie ważne obecnie, kiedy wielu pacjentów obawia się wizyty w przychodni z uwagi na epidemię COVID-19. Pamiętajmy, że w placówkach medycznych zachowane są wszelkie procedury bezpieczeństwa, a bagatelizowanie objawów dystonii jest zagrożeniem dla zdrowia i życia.

DYS-PL-000262

Opracowane na podstawie doświadczeń własnych eksperta oraz: Danych epidemiologicznych udostępnionych przez Polskie Stowarzyszenie Osób Chorych na dystonię http://www.fum.info.pl/

eprasa.pl 571c6537f2

Nie możemy lekceważyć zapalenia płuc, szczególnie w czasie pandemii
str. 4

Życie jest toksyczne. Najgorszy nasz wróg to ten, którego nie dostrzegamy!
str. 8

Smog nie zna granic. Dlatego krakowski „obwarzanek” dusi stolicę Małopolski
str. 12

forum seniora

DZIENNIK POLSKI

GRUDZIEŃ 2020

Seniorze, odetchnij!

FOT. 123RF

Patronat honorowy: JM Rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego prof. dr hab. Jacek Popiel

Marszałek Województwa Małopolskiego Witold Kozłowski

Organizatorzy: Dziennik Polski, Gazeta Krakowska, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

Partner główny: NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Partnerzy: Małopolska, Małopolska Wojewódzka Rada Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego www.brd.malopolska.pl, PGE Energia Ciepła S.A., 50 lat Elektrociepłownia w Krakowie, lepsze Niepołomice, ASOS 2014-2020 Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

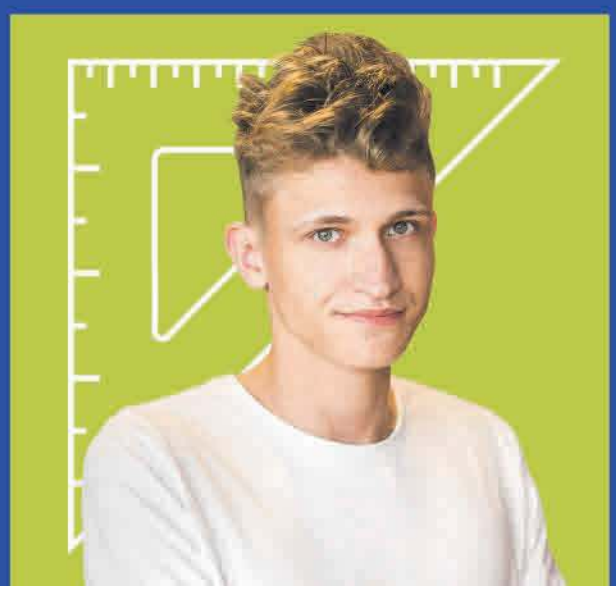
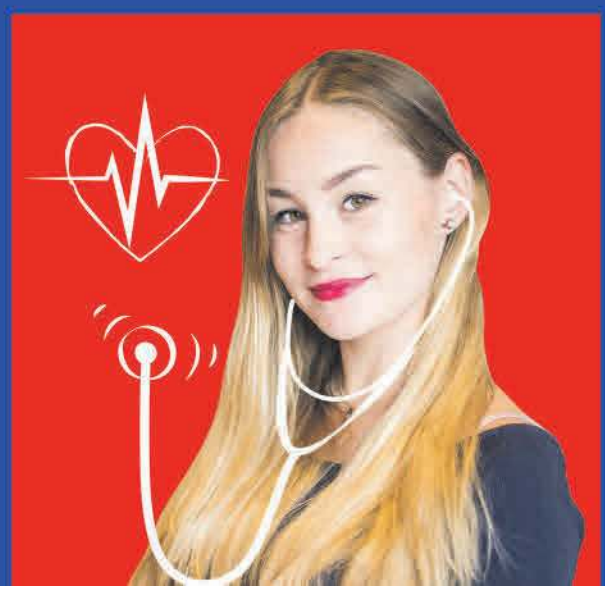
eprasa.pl 571c6537f2

REKLAMA 009985128

UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
W KRAKOWIE

Uniwersytet
to LUDZIE

www.misja.uj.edu.pl
@misjaUJ

eprasa.pl 571c6537f2

Od redakcji

FOT. DOMINIK BOROWIECKI

PATRYCJA DZIADOSZ

„Dziennik Polski"

Przez tysiące lat ludzie poszukiwali sposobów na to, by żyć dłużej. Dużo udało się osiągnąć, szczególnie w ciągu ostatniego stulecia. Jeszcze na początku XX wieku długość życia w wielu rozwiniętych krajach europejskich nie przekraczała bowiem 50 lat. Na początku XXI wynosi już ponad 80 lat. W historii ludzkości to spektakularny wzrost.

Tak spektakularne wydłużenie życia zawdzięczamy ogromnemu postępowi medycyny oraz nowoczesnym technologiom. Grupa osób wchodzących w senioralny wiek z roku na rok jest coraz liczniejsza, nic więc dziwnego, że eksperci nie ustają w poszukiwaniach recepty na pomyślne starzenie się.

Jednak nie mniejszy wpływ na to, jak długo będziemy żyli, ma również styl naszego życia. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco oraz Instytutu Badawczego Medycyny Prewencyjnej w Sausalito udowodnili już parę lat temu, że zmiana trybu życia na zdrowszy może spowodować wydłużenie się telomerów, czyli końcówek chromosomów. Właśnie ich skracanie jest związane z procesami starzenia się i śmierci komórek.

Warto więc współpracować z naszym organizmem, stwarzając mu dobre warunki do długiej pracy. Wystarczy jedynie zadbać o dietę, ruch oraz wewnętrzny spokój. A to z pewnością zaprocentuje.

Znany filozof i polityk amerykański Benjamin Franklin powiedział kiedyś, „że nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu". Zatem życzę Wam Drodzy Seniorzy, byście w tych trudnych dla nas wszystkich czasach nie tracili pogody ducha, czuli się wiecznie młodo i nie mieli czasu się starzeć.

W NUMERZE POLECAMY

Mamy tylko dwa płuca! Nie możemy więc lekceważyć ich zapalenia, szczególnie w czasie pandemii
O chorobach układu oddechowego ich wpływie na COVID-19 oraz o tym, jak się chronić w czasie pandemii, rozmawiamy z dr n. med. BOŻENĄ ZIÓŁKOWSKĄ-GRACĄ, kierownik Poradni Pulmonologicznej Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie
4

Życie jest toksyczne. Najgorszy nasz wróg to ten, którego nie dostrzegamy!
– Niestety, muszę stwierdzić, że wszystko, co pijemy, jemy oraz czym oddychamy, zawiera potencjalnie szkodliwe substancje – stwierdza prof. EWA KONDURACKA z Kliniki Choroby Wieńcowej i Niewydolności Serca Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum oraz Szpitala Jana Pawła II w Krakowie
8

Powietrze, tak jak i smog, nie znają granic. Dlatego krakowski „obwarzanek" dusi stolicę Małopolski
– Walka z kopciuchami trwa już od kilku lat. Niestety, nadal jest jeszcze wiele do zrobienia. Krakowski Alarm Smogowy policzył, że w gminach otaczających Kraków do końca 2026 r. powinno zostać wymienionych ponad 33 tysiące kotłów! – zaznacza PAWEŁ PAWŁOWSKI z fundacji Lepsze Niepołomice i Niepołomickiego Alarmu Smogowego
12

Żadna firma nie wypuściłaby na rynek szczepionki, co do której bezpieczeństwa nie miałaby pewności
– Nie wyobrażam sobie, że starsza osoba, która zna kogoś, kto zmarł z powodu COVID-19, odmówi szczepienia – mówi dr LIDIA STOPYRA, specjalistka chorób zakaźnych, ordynator Oddziału Chorób Infekcyjnych i Pediatrii Szpitala Specjalistycznego im. Stefana Żeromskiego w Krakowie
14

Po chorobie trzeba się nauczyć innego siebie. Już parę razy miałem nie żyć, ale żyję
– Mam ciągle takie przekonanie, że dożyję sędziwego wieku. Może to absurdalne, ale jak się wychodzi z tych wszystkich traumatycznych zdarzeń, to ma się taką perspektywę tego, że dobrze się zna swój organizm – opowiada JERZY STUHR
16

Aktywność fizyczna, mimo pandemii, to najlepsza inwestycja w długie i zdrowe życie
– Małopolscy seniorzy bardzo chętnie wykorzystują możliwości, jakie daje rozwój technologii, szczególnie te, które pomagają w relacjach z lekarzem – podkreśla ELŻBIETA FRYŹLEWICZ-CHRAPISIŃSKA, dyrektor Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Krakowie
30

POLSKA PRESS GRUPA

REDAGUJE: Patrycja Dziadosz, Marek Długopolski **TEKSTY, OPRACOWANIE, GRAFIKA:** Patrycja Dziadosz, Anna Piątkowska, Norbert Ziętal, **PROJEKT GRAFICZNY:** Tomasz Bocheński
ZDJĘCIA: Anna Kaczmarz, Andrzej Banaś, Joanna Urbaniec, Dominik Borowiecki, Konrad Kozłowski, 123rf, archiwa prywatne, firm i instytucji **ZDJĘCIE Z OKŁADKI:** 123rf.
REKLAMA: ul. Zabłocie 43a, 30-701 Kraków, tel. 12/688 84 06, e-mail: reklama.krakow@polskapress.pl
DRUK: Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia Sosnowiec, ul. Baczyńskiego 25a

eprasa.pl 571c6537f2

DR N. MED. BOŻENA ZIÓŁKOWSKA-GRACA: – Tylko u części zakażonych wirus SARS-CoV-2 wywołuje bardzo ciężkie zapalenie płuc, niewydolność oddechową, jak również prowadzi do uszkodzenia wielu innych narządów, a w konsekwencji nawet do śmierci

FOT. 123RF

eprasa.pl 571c6537f2

Mamy tylko dwa płuca! Nie możemy więc lekceważyć ich zapalenia, szczególnie w czasie pandemii

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

DR N. MED. BOŻENA ZIÓŁKOWSKA-GRACA: – Zapalenie płuc może być na tle infekcji bakteryjnej lub wirusowej. W przypadku zakażenia wirusowego powoduje je najczęściej wirus grypy lub paragrypy, a obecnie również wirus SARS-CoV-2

O chorobach układu oddechowego ich wpływie na COVID-19 oraz o tym, jak się chronić w czasie pandemii, rozmawiamy z dr n. med. BOŻENĄ ZIÓŁKOWSKĄ-GRACĄ, kierownik Poradni Pulmonologicznej Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie

– Mam wrażenie, że o chorobach układu oddechowego przez pandemię COVID-19 mówi się znaczenie więcej.

– To prawda. W obecnej sytuacji pandemicznej zapalenie płuc jest w centrum uwagi. Pamiętajmy jednak, że większość zakażonych wirusem SARS-CoV-2 doświadcza jedynie łagodnych objawów infekcji – ich układ immunologiczny sprawnie i szybko zareaguje na wirusa. Tylko u części zakażonych wirus SARS-CoV-2 wywołuje bardzo ciężkie zapalenie płuc, niewydolność oddechową, jak również prowadzi do uszkodzenia wielu innych narządów, a w konsekwencji nawet do śmierci.

– Jak dużo osób chorowało na zapalenie płuc przed pandemią?

– Zapalenie płuc to choroba, na którą co roku, głównie w okresie jesienno-zimowym, choruje duża część naszego społeczeństwa. Rocznie z tego powodu hospitalizowanych jest nawet 200 tysięcy osób, a około 18 tysięcy chorych umiera. Zapalenie płuc może być na tle infekcji bakteryjnej lub wirusowej. W przypadku zakażenia wirusowego powoduje je najczęściej wirus grypy lub paragrypy, a obecnie również wirus SARS-CoV-2.

– Czy nie było tak, że w ostatnich latach bagatelizowaliśmy to, jak niebezpieczne może być zapalenie płuc, a potem przyszedł koronawirus i nagle ocknęliśmy się, że to nadal bardzo groźna choroba?

– Jak już wspominałam, statystyki mówią, że z powodu zapalenia płuc, co roku umiera około 18 tysięcy Polaków. Jednak zapalenie płuc wywołane wirusem SARS-CoV-2 ma wielokrotnie cięższy przebieg niż zapalenie wywołane wirusem grypy. Dotyka ponad 10 razy więcej osób, a śmiertelność jest pięciokrotnie wyższa. To zupełnie zmienia nasze postrzeganie, iż zapalenie płuc to choroba, którą łatwo można wyleczyć, stosując antybiotyki.

– Jak wyglądają płuca u osób z ciężkim przebiegiem COVID-19?

– Koronawirus powoduje ostre śródmiąższowe zapalenie, najczęściej z zajęciem wielu segmentów obu płuc lub nawet całych płatów. W tomografii komputerowej daje obraz „mlecznej szyby”, w którym pomiędzy obszarami zapalnymi możemy zauważyć miejsca o prawidłowym obrazie. Wirus uszkadza także naczynia tętnicze oraz żylne płuc. W konsekwencji czego uszkodzony śródbłonek naczyń powoduje ich zwężenie, a to skutkuje mikrozatorami lub tworzeniem się większych zatorów płuc. Przez uszkodzony śródbłonek naczyń przesiąka bowiem płyn do pęcherzyków płuc, wyłączając tę część narządu z funkcji wymiany gazowej, która – prościej mówiąc – odpowiada za dostarczania tlenu do organizmu.

– Jak leczy się takie zmiany?

– W zależności od rozległości zmian w płucach, a także poziomu tlenu w krwi tętniczej w leczeniu stosowana jest tlenoterapia bierna lub wysokoprzepływowa. Tlenoterapię bierną stosuje się u pacjentów, którzy są w stanie samodzielnie oddychać. Tlen jest im podawany wówczas za pomocą wąsów lub maski tlenowej. W przypadku pacjentów wymagających tlenoterapii z wysokim stężeniem tlenu stosowana jest z kolei terapia wysokoprzepływowa. W bardzo ciężkich przypadkach konieczne jest zastosowanie respiratorów lub urządzeń ECMO, które służą do pozaustrojowego natleniania krwi. Oczywiście stosowanych jest też wiele leków, na przykład przeciwwirusowych, antybiotyków, również osocze ozdrowieńców COVID-19 czy też leków przeciwkrzepliwych i innych.

– Kto zatem jest najbardziej narażony na ciężki przebieg COVID-19?

– Niekorzystny wpływ na przebieg COVID-19 najlepiej udokumentowano u chorych cierpiących na inne poważne choroby. Chodzi m.in. o choroby sercowo-naczyniowe, nowotwory, przewlekłe choroby nerek, cukrzycę typu 1 i 2, astmę o ciężkim przebiegu. Na ciężki przebieg COVID-19 narażone są także osoby z wrodzonymi chorobami metabolicznymi czy przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP). Gama tzw. chorób współistniejących jest naprawdę duża.

– Czynnikiem ryzyka jest też wiek.

– Tak wiek, ma również bardzo istotne znaczenie. Chodzi głównie o osoby starsze, po 60. roku życia. Badania pokazują, że w tak zwanej grupie ryzyka częściej są również mężczyźni oraz osoby palące papierosy. Ocenia się, że niebezpieczeństwo ciężkiego przebiegu COVID-19 w tych grupach chorych może dotyczyć 1 na 6 osób.

– To blisko 17 proc. Wróćmy jednak na chwilę do przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), o której Pani wspomniała. Czym ona jest? Brzmi mało przyjemnie...

– POChP to jedna z najczęstszych chorób układu oddechowego. Na świecie choruje na nią około 380 mln osób, a w Polsce – ponad 2 mln. To 15 proc. wszystkich osób powyżej 40. roku życia, przy czym około 1/5 chorych ma już zaawansowaną postać choroby w chwili rozpoznania. POChP to również jedna z trzech najczęstszych przyczyn zgonów.

– Brzmi strasznie!

– Powiem więcej: jest to choroba postępująca i nieodwracalna, na którą nie mamy skutecznego leczenia. W leczeniu skupiamy się na zatrzymaniu rozwoju choroby. Nie ma możliwości jej cofnięcia. Leczenie, które zalecamy pacjentom, zatem jedynie łagodzi objawy, poprawia jakość życia oraz zapobiega zaostrzeniom. Dodatkowo, jak mówiłam, to właśnie pacjenci z POChP należą nie tylko do grupy zagrożonej cięższym przebiegiem infekcji COVID-19, ale też są bardziej podatni na zakażenie wirusem SARS-CoV-2.

– Dlaczego?

– Po pierwsze, śluzówka oskrzeli, która tworzy barierę chroniącą nas przed drobnoustrojami, w przypadku POChP jest uszkodzona, zmieniona zapalnie, a to ułatwia wniknięcie patogenu i co za tym idzie, infekcję. Dodatkowo dzieje się też tak za sprawą obecności w oskrzelach dużej ilości komórek śluzowych. Komórki te mają dużą ilość enzymu, który stanowi pewnego rodzaju „otwarte drzwi” dla koronawirusa SARS-CoV-2. Dlatego też w dużej ilości dostaje się on do dróg oddechowych chorych na POChP, wywołując bardzo ciężki przebieg choroby. Ponadto POChP to choroba ogólnoustrojowa. Pacjenci poza dolegliwościami płucnymi mają też objawy przewlekłe z innych narządów. Często cierpią również na choroby sercowo-naczyniowe, niewydolność krążenia, migotanie przedsionków, cukrzycę, osteoporozę, chorobę wrzodową, niedokrwistość, włóknienie płuc. U niektórych chorych z POChP obserwujemy również występowanie objawów natury psychicznej, m.in. takich jak lęki czy depresja.

– Co jest główną przyczyną tej choroby?

– W większości przypadków jest ona skutkiem wieloletniego palenia tytoniu. Zarówno czynnego, jak i biernego. Inne czynniki ryzyka to zanieczyszczenie środowiska. Chodzi tu o oddychanie powietrzem zanieczyszczonym przez toksyczne pyły i gazy. Najgroźniejsze są pyły PM 2,5, PM 10, tlenki azotu, siarki oraz ozon. Obecność pyłów PM w powietrzu jest wynikiem emisji pochodzącej głównie z domowych pieców, lokalnych kotłowni węglowych oraz zanieczyszczeń przemysłowych. Niestety, aktualnie znów mamy okres grzewczy.

– Jakie objawy powinny nas zdecydowanie zaniepokoić?

eprasa.pl 571c6537f2

– Przede wszystkim kaszel, duszność i odkrztuszanie. Kaszel pojawia się najpierw we wczesnych godzinach porannych, może mu towarzyszyć odkrztuszanie. Duszność początkowo występuje tylko przy wysiłku fizycznym, jednak w pewnym momencie staje się na tyle duża, że będzie uniemożliwiać zwykłe funkcjonowanie. Tymczasem palacze uważają, że takie objawy jak poranny kaszel, odkrztuszanie czy duszność podczas wysiłku fizycznego są u nich jak najbardziej normalne i nie muszą zgłaszać się do lekarza. Przychodzą dopiero wtedy, gdy wydolność ich płuc jest już znacznie ograniczona. A to oznacza, że choroba jest mocno zaawansowana.

– Jakie badanie powinniśmy wykonać, aby się upewnić, że nie mamy POChP?

– Trzeba zrobić spirometrię, która potwierdza utrwalony, nieodwracalny skurcz oskrzeli, fachowo nazywany obturacją. Im gorsze są parametry badania, tym poważniejszy stopień zaawansowania choroby.

– Jak zatem powinni się chronić wszyscy, którzy cierpią na choroby układu oddechowego w czasie pandemii?

– Najważniejsza jest profilaktyka. Poza trzymaniem dystansu, dezynfekcją, bardzo częstym myciem rąk oraz noszeniem maseczki konieczne są również profilaktyczne szczepienia. Rekomendujemy głównie szczepienie przeciwko grypie i pneumokokom. Bardzo ważne jest również, aby chorzy regularnie stosowali leki na choroby przewlekłe, np. leki wziewne na astmę czy POChP oraz leki kardiologiczne. Nie zapominajmy też o aktywności fizycznej. Pamiętajmy o tym, że każdy wysiłek fizyczny – oczywiście dostosowany do aktualnego stanu zdrowia i kondycji chorego – poprawia jakość życia i łagodzi objawy chorobowe.

Rozmawiała Patrycja Dziadosz

FOT. 123RF

POChP w większości przypadków jest skutkiem wieloletniego palenia tytoniu. Zarówno czynnego, jak i biernego. Inne czynniki ryzyka to zanieczyszczenie środowiska. Chodzi tu o oddychanie powietrzem zanieczyszczonym przez toksyczne pyły i gazy

REKLAMA 009983837

artro-med saska

Salon i wypożyczalnia sprzętu medycznego
Gabinet rehabilitacji i terapii manualnej

W ofercie
· szyny CPM Artromot, Optiflex · łóżka rehabilitacyjne
· koncentratory tlenu · wózki inwalidzkie
· materace przeciwodleżynowe · pulsoksymetry, inhalatory
· kule, laski, balkoniki, ortezy · aparaty CPAP do leczenia bezdechu
· odzież kompresyjna CEP · ssaki medyczne · podnośniki sufitowe

Sklep i wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego i ortopedycznego.
Gabinety rehabilitacji.

ul. Saska 9/5
30-715 Kraków
tel. 12 358 10 20, 12 359 53 86
kom. 606 347 288
e-mail: artro.med@gmail.com
www.artro-med.pl

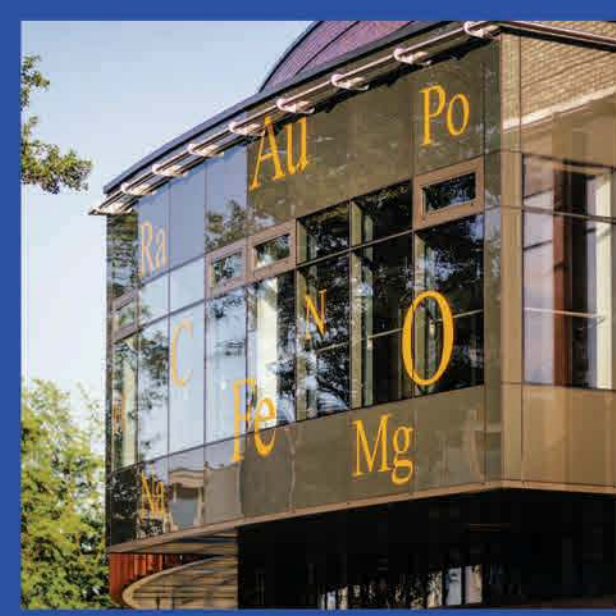
eprasa.pl 571c6537f2

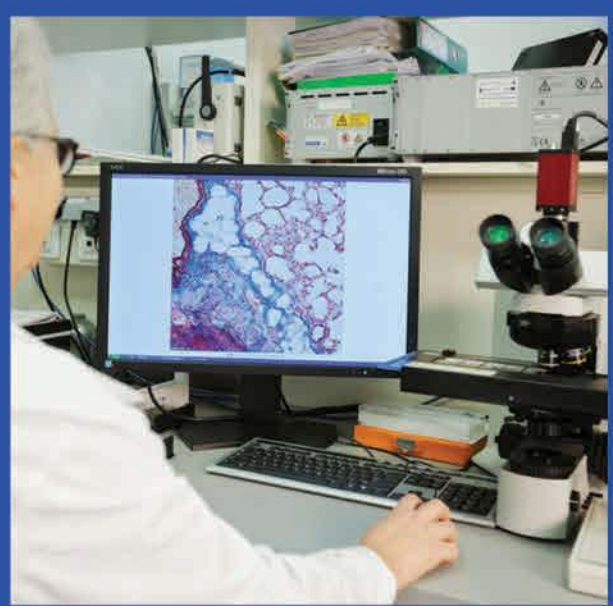
REKLAMA

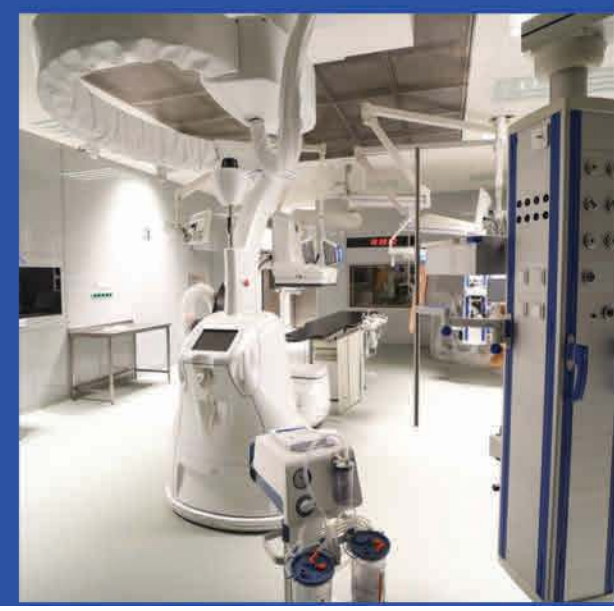
009985127

UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
W KRAKOWIE

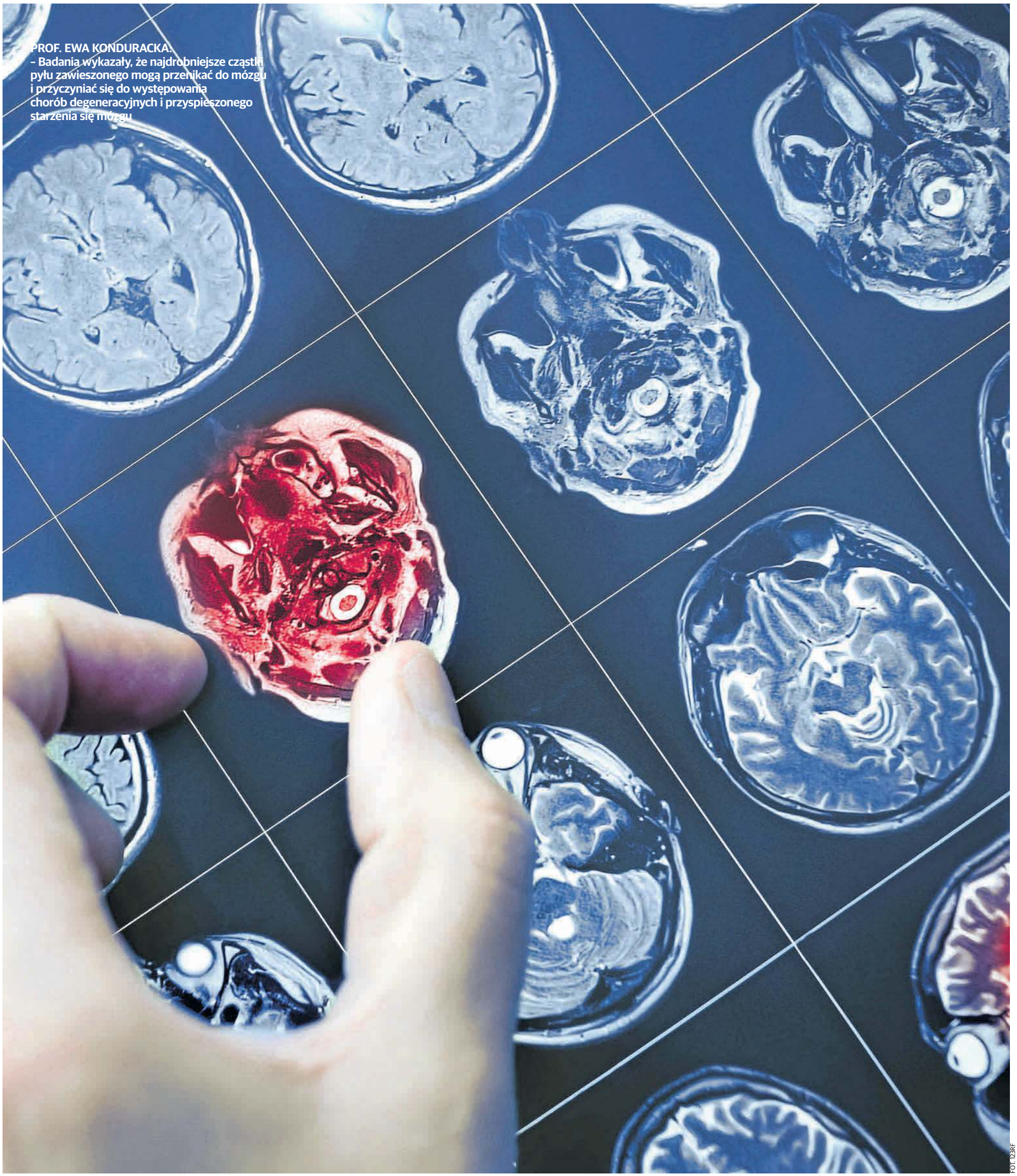
UCZELNIA BADAWCZA







eprasa.pl 571c6537f2



PROF. EWA KONDURACKA:
– Badania wykazały, że najdrobniejsze cząstki pyłu zawieszonego mogą przenikać do mózgu i przyczyniać się do występowania chorób degeneracyjnych i przyspieszonego starzenia się mózgu

FOT. 123RF

eprasa.pl 571c6537f2

Życie jest toksyczne. Najgorszy nasz wróg to ten, którego nie dostrzegamy!

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

PROF. EWA KONDURACKA: – Doskonale wiemy, że w cząstkach zawieszonych pyłów znajdują się bakterie, wirusy, grzyby i wiele innych drobnoustrojów, które w sprzyjających warunkach mogą spowodować zakażenie

– Niestety, muszę stwierdzić, że wszystko, co pijemy, jemy oraz czym oddychamy, zawiera potencjalnie szkodliwe substancje – mówi prof. EWA KONDURACKA z Kliniki Choroby Wieńcowej i Niewydolności Serca Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum oraz Szpitala Jana Pawła II w Krakowie

– Ludzie, mówiąc o zanieczyszczeniu środowiska, często mają na myśli wyłącznie zanieczyszczenie powietrza. Mam wrażenie, że cześć z nas nie zdaje sobie sprawy, że skala problemu jest o wiele większa.

– Słuszne spostrzeżenie. Co prawda w ostatnich latach wzrosła świadomość społeczeństwa na temat zanieczyszczeń powietrza, ale niestety, część z nas nie dostrzega, że zanieczyszczenie środowiska jest problemem bardzo złożonym. Poważną bolączką jest nie tylko zanieczyszczenie powietrza, ale także: hałas, skażenie wód, żywności, gleby, wpływ fal elektromagnetycznych i wiele innych. Także wzmożona emisja gazów cieplarnianych prowadzi do nieodwracalnych zmian w ekosystemie.

– Podobno co szósty zgon na świecie związany jest ze skażeniem środowiska naturalnego. Czy to prawda?

– Nie da się szczegółowo określić udziału czynników środowiskowych w wywoływaniu chorób cywilizacyjnych, a w konsekwencji zgonów, ponieważ trudno jest prowadzić aż tak dokładne statystyki. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) na podstawie zbieranych danych szacuje jednak, że z powodu szeroko pojętego zanieczyszczenia środowiska przedwcześnie umiera około 13 mln ludzi.

– Żyjemy więc w bardzo skażonym świecie.

– Tak naprawdę nie mamy całkowitej możliwości unikania skutków skażenia środowiska. Niestety, muszę stwierdzić, że wszystko, co pijemy, jemy oraz czym oddychamy zawiera potencjalnie szkodliwe substancje. Krótko mówiąc: nasze życie jest toksyczne.

– Mam jednak wrażenie, że o chorobach, które wywołane są przez skażone środowisko nie mówi się zbyt wiele.

– Najgorszy nasz wróg to taki, którego nie widać. Gdyby te wszystkie zanieczyszczenia były dla nas widoczne, to z pewnością nie lekceważylibyśmy tego problemu. Łatwiej nam walczyć z wrogiem, który jest zmaterializowany.

– Tymczasem chyba nie ma takiego układu w naszym organizmie, na który skażenie środowiska nie miałoby wpływu.

– Niestety, to prawda. Przewlekłe oddziaływanie na nas skażonego środowiska przyczynia się do zwiększenia śmiertelności całkowitej, a także z przyczyn sercowo-naczyniowych i chorób płuc. Badania epidemiologiczne, które objęły duże populacje, wykazały ścisły związek między zanieczyszczeniami a występowaniem i pogorszeniem przebiegu chorób układu krążenia m.in. takich, jak miażdżyca i jej powikłania, nadciśnienie, zaburzenia rytmu czy też niewydolność serca, a także układu oddechowego. Chodzi np. o chorobę obturacyjną płuc czy astmę. Skażenie środowiska jest także jednym z czynników, który zmienia funkcję układu immunologicznego. Z jednej strony to narastanie liczby osób z różnymi alergiami wynikającymi z nadreaktywności układu odpornościowego, a z drugiej zwiększona zapadalność na niektóre nowotwory i infekcje układu oddechowego. Niestety, wiele szkodliwych substancji chemicznych znajdujących się w powietrzu, glebie i – wtórnie – w żywności może przyczyniać się do zaburzeń funkcjonowania układu hormonalnego. Uważa się, że pewne czynniki środowiskowe mogą przyczyniać się do problemów z płodnością zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Problemy z płodnością już teraz dotyczą co najmniej 15 proc. populacji w wieku prokreacyjnym. Istnieją badania, które wskazują, że nawet do występowania cukrzycy typu 2 – schorzenia w dużym stopniu związanego ze stylem naszego życia – mogą przyczyniać się czynniki środowiskowe.

– Zanieczyszczenia podobno mogą także wnikać do mózgu.

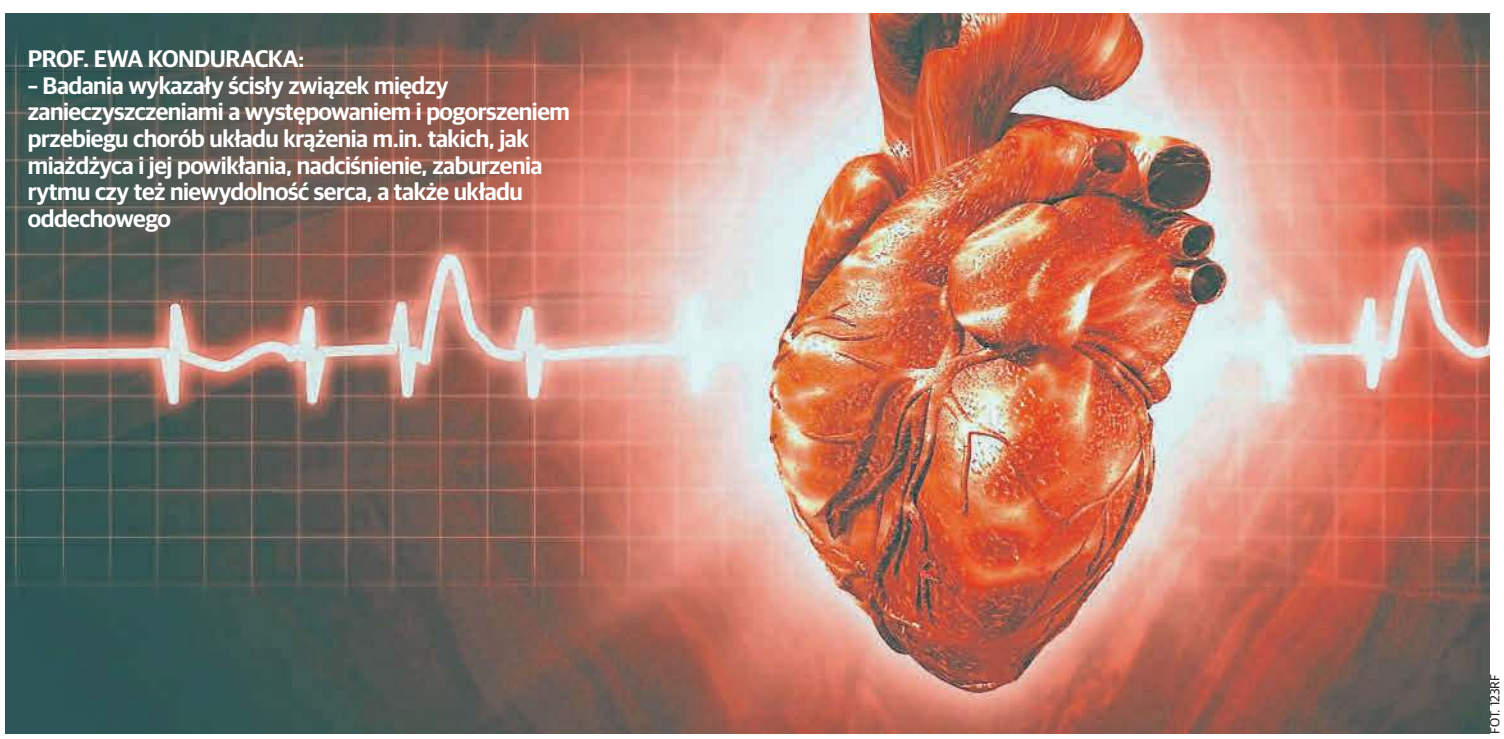
– Badania wykazały, że najdrobniejsze cząstki pyłu zawieszonego mogą przenikać do mózgu i przyczyniać się do występowania chorób degeneracyjnych i przyspieszonego starzenia się mózgu.

– Czy prawdą jest, że smog sprzyja zwiększonej zachorowalności i ciężkiemu przebiegowi COVID-19?

– Rzeczywiście w ostatnim czasie pojawiły się takie opracowania. Pamiętajmy jednak, że w tych wszystkich badaniach – z racji tego, że nie mamy takiej wiedzy – nie uwzględniono tego, gdzie człowiek, który się zakaził, przebywał w momencie, w którym doszło do zakażenia. Czy przebywał w pomieszczeniu zamkniętym, czy może na zewnątrz. O rozwoju zakażenia decyduje jeszcze wiele innych czynników. Wiemy też, że rozprzestrzenianiu się infekcji szczególnie służą pomieszczenia zamknięte, czas kontaktu z osobą zakażoną, jej zakaźność oraz stan naszej odporności. To jest bardzo szeroki temat. Faktem jest jednak, że zanieczyszczenie powietrza ma potencjał do wywoływania i przenoszenia zakażeń. Doskonale wiemy, że w cząstkach zawieszonych pyłów znajdują się bakterie, wirusy, grzyby i wiele innych drobnoustrojów, które w sprzyjających warunkach mogą spowodować zakażenie.

– A tymczasem Polska jest najmocniej zapylonym krajem w Unii Europejskiej.

– Generalnie w Polsce największym problemem, jeśli chodzi o powietrze, jest zanieczyszczenie tzw. pyłem zawieszonym. Głównym źródłem emisji pyłu zawieszonego – około 60 proc. – w Polsce jest tzw. niska emisja, czyli to,



PROF. EWA KONDURACKA: – Badania wykazały ścisły związek między zanieczyszczeniami a występowaniem i pogorszeniem przebiegu chorób układu krążenia m.in. takich, jak miażdżyca i jej powikłania, nadciśnienie, zaburzenia rytmu czy też niewydolność serca, a także układu oddechowego

FOT. 123RF

eprasa.pl 571c6537f2

co spalamy w naszych domach oraz w małych zakładach produkcyjnych. Pozostałe 40 proc. to inne przyczyny, np. samochody, procesy produkcji energii i wielki przemysł. Jeśli chodzi o skażenie powietrza, to warto dodać, że często mylnie nam się wydaje, że szkodliwe substancje do naszego organizmu dostają się tylko przez spojówki lub drogi oddechowe. Lekceważąc tym samym, że wraz z żywnością zjadamy substancje chemiczne, które opadają z powietrza do gleby.

– To znaczy, że oprócz antybiotyków, pestycydów czy nawozów sztucznych w tym co jemy, kryje się coś jeszcze?

– Niestety, tak. Musimy sobie zdać sprawę z tego, że nawet jeśli na swoich działkach prowadzimy ekologiczną uprawę to wszystko to, co znajduje się w zanieczyszczonym powietrzu, jest przenoszone z wiatrem, a następnie opada na naszą glebę. Dodatkowo te substancje mają zdolność do wieloletniej kumulacji w glebie oraz przemieszczania się z wodami gruntowymi do innych obszarów.

– Chce Pani powiedzieć, że nawet jeśli myślimy, że mamy do czynienia z żywnością ekologiczną, to nigdy nie będzie tak, że nie ma w niej żadnych substancji szkodliwych?

– Z pewnością to, co sami wyhodujemy będzie zdrowsze od tego, co możemy dostać w sklepie. Niestety, przez skażenie wód, gleby i powietrza zawsze w jakimś stopniu te szkodliwe substancje będą obecne w tym, co jemy. Nie ma więc żywności nieskażonej. Jest tylko bardziej lub mniej zanieczyszczona. Potwierdzają to badania naukowe. Oczywiście w żywności oznaczonej certyfikatami eko będzie szkodliwych substancji mniej. Dlatego tak ważne jest, aby zakupy robić świadomie. Czytając etykiety i sprawdzając składy np. za pomocą bezpłatnej aplikacji „zdrowa żywność" oraz zaopatrując się u sprawdzonych, lokalnych dostawców. Im mniej substancji dodatkowych w składzie tym lepiej. Niestety, znalezienie takiej żywności nie jest proste, a po drugie jest ona droga i większości z nas najzwyczajniej w świecie na nią nie stać. Innym olbrzymim problemem cywilizacji jest żywność przetworzona.

– Jaką receptę przepisałaby Pani pacjentowi, który zapytałby, co może zrobić, by ustrzec się przed zgubnymi skutkami oddziaływania na niego szkodliwego środowiska?

– Jak już mówiłam wcześniej, nie możemy całkowicie uchronić się przed skutkami skażenia środowiska, dlatego, że liczba potencjalnie szkodliwych substancji jest nie do zliczenia. Z pewnością w tym celu potrzebna jest nasza mobilizacja na rzecz wspólnych działań, by to środowisko poprawić. Zmiany najlepiej zacząć od samego siebie. Nie palmy papierosów. Dbajmy o regularną aktywność fizyczną na zewnątrz – sprawdźmy jednak przed ćwiczeniami, czy nie są przypadkiem przekroczone normy zanieczyszczenia powietrza. Pamiętajmy o regularnym śnie. Nie stosujmy diet jednostronnych. Stosujmy urozmaiconą dietę z dobrej jakości produktów i bogatą w naturalne witaminy, antyoksydanty i mikroelementy. Unikajmy żywności przetworzonej! Uzupełniajmy witaminę D (jej naturalnym źródłem jest słońce) oraz witaminę C, którą zawierają m.in. porzeczki, natka pietruszki, kapusta czy czerwona papryka. Dbajmy o dostarczenie organizmowi kwasów omega 3 pochodzących z roślin lub ryb morskich. Dbajmy też o kontakty międzyludzkie, które tak ważne są dla naszej psychiki.

Rozmawiała Patrycja Dziadosz

FOT. 123RF

Nie ma żywności nieskażonej. Jest tylko bardziej lub mniej zanieczyszczona

REKLAMA 009984659

POBYTY WYTCHNIENIOWE DLA SENIORÓW W CENTRUM NOWOCZESNEJ REHABILITACJI I OPIEKI TRIVITA W PORĄBCE

CENTRUM TRIVITA W PORĄBCE TO BARDZO CIEKAWE MIEJSCE NA MAPIE OŚRODKÓW OPIEKUŃCZO-REHABILITACYJNYCH NASZEGO KRAJU, W KTÓRYM SENIORZY ODNAJDUJĄ WSZYSTKO TO CZEGO POTRZEBUJĄ I NA CO ZASŁUGUJĄ.

Centrum TriVita mieści się w malowniczo położonej miejscowości Porąbka – u podnóża góry Żar. W naszym ośrodku największy nacisk kładzie się na kompleksową ochronę zdrowia podopiecznych, która to realizowana jest poprzez wykwalifikowany personel Centrum, na który składają się lekarze specjaliści – przyjmujący w poradniach Centrum Medycznego, ratownicy medyczni, pielęgniarki, opiekunowie a także fizjoterapeuci – zajmujący się aktywizacją i rehabilitacją seniorów w naszym Centrum Rehabilitacji.

Miejscem, zakwaterowania seniorów naszego ośrodka jest Centrum Opieki, które stanowi jeden z trzech filarów działalności Centrum TriVita, w którego skład wchodzą jeszcze Centrum Rehabilitacji i Centrum Medyczne. Zaletą Centrum TriVita jest fakt, że wszystkie trzy podmioty działają pod jednym dachem, co daje naszym podopiecznym szybki i ławy dostęp do wszystkiego co potrzebują - od zabiegów rehabilitacyjnych po lekarzy specjalistów przyjmujących w Centrum Medycznym.

Do dyspozycji seniorów mieszkających w Centrum Opieki TriVita oddane zostały komfortowo wyposażone pokoje, jedno- lub dwuosobowe. Każdy z pokoi jest w pełni przystosowany do potrzeb osób niesamodzielnych, niepełnosprawnych. Pokoje mają własną z łazienkę z oddzielnym wyjściem na taras, a każdy z pokoi wyposażony jest w TV oraz stały dostęp do Internetu.

Ponad to Centrum TriVita zapewnia:

- pełny zakres usług pielęgnacyjnych i opiekuńczych w trybie 24 h/7dni,
- aktywne formy spędzania wolnego czasu,
- dostęp do świadczeń zdrowotnych,
- pełny pakiet wyżywienia z uwzględnieniem indywidualnych diet,
- możliwość dokupienia rozszerzonych pakietów rehabilitacyjnych,
- możliwość skorzystania z punktu poboru badań laboratoryjnych,
- konsultacje lekarzy specjalistów,
- siłownię zewnętrzną wyłącznie dla mieszkańców Centrum TriVita,
- możliwość skorzystania z wycieczek fakultatywnych organizowanych przez Centrum.

Dodatkowo Centrum TriVita przygotowało specjalną ofertę dla seniorów, w formie pobytów krótkoterminowych, które świetnie sprawdzają się w okresie świątecznym i noworocznym. Pobyty te określane są jako pobyty wytchnieniowe. Ta forma pobytu daje możliwość wytchnienia dla rodzin i opiekunów osób, które wymagają stałego wsparcia, a przede wszystkim jest oferta idealne dopasowana do potrzeb seniorów, którzy tej opieki wymagają na co dzień. Pobyt wytchnieniowy oferowany przez Centrum TriVita to także propozycja spędzenia krótkiego okresu czasu w rodzinnej, przyjaznej atmosferze, w otoczeniu osób, które borykają się z podobnymi problemami.

TriVita
z Miłości do Życia

Centrum Nowoczesnej Rehabilitacji i Opieki TriVita
ul Krakowska 73,
43-353 Porąbka
+48 33 432 25 50
www.trivita.pl
Opieka 24h/7dni
Nowoczesna Rehabilitacja
Poradnie Specjalistyczne

eprasa.pl 571c6537f2

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE ENERGIA CIEPŁA

Oszczędzajmy ciepło i dbajmy o środowisko z PGE Energia Ciepła

Jak zwiększyć efektywność ogrzewania? Co zrobić, by mieć ciepło w domu i nie narzekać na wysokie rachunki? Teraz każdy może się tego dowiedzieć, a to dzięki PGE Energia Ciepła z Grupy PGE. Spółka przygotowała – m.in. z myślą o seniorach i osobach niedosłyszących – krótkie filmy z poradami dotyczącymi oszczędzania ciepła.

PGE Energia Ciepła z Grupy PGE, lider sektora energetycznego i właściciel krakowskiej elektrociepłowni, inicjuje szereg działań edukacyjnych, zachęcając mieszkańców do oszczędzania ciepła i dbania o środowisko. Są one skierowane do wszystkich grup wiekowych – od dzieci po seniorów.

– Kładziemy bardzo duży nacisk na edukację odbiorców ciepła. Przekazujemy im wiedzę i dobre praktyki. Projekty, które realizujemy w naszej spółce, kampanie i działania zmierzające do edukacji w zakresie świadomego korzystania z ciepła z poszanowaniem środowiska, wpisują się w kulturę naszej działalności – podkreśla Przemysław Kołodziejak, p.o. prezesa zarządu PGE Energia Ciepła.

Jednym z przykładów takich działań jest kampania „Oszczędzaj ciepło i dbaj o środowisko". W jej ramach przygotowano m.in. porady dotyczące oszczędności ciepła, z tłumaczeniem na język migowy. To duże udogodnienie dla osób niedosłyszących i dla seniorów, wśród których wielu ma kłopoty ze słuchem. W ten sposób PGE Energia Ciepła wspiera także Kulturę Głuchych.

W ramach kampanii powstały trzy filmy zatytułowane: „Termostaty, „Wietrzenie" i „Grzejniki". Przygotowano je w formie krótkich, praktycznych poradników na temat zwiększenia efektywności ogrzewania w mieszkaniach i domach. Podkreślić tu trzeba, że po raz pierwszy filmy o oszczędności energetycznej zostały dostosowane do potrzeb osób z dysfunkcją słuchu.

Czego się z nich dowiemy? Na przykład co robić, by nie zapowietrzyć kaloryferów, dlaczego wychodząc z domu, warto zmniejszyć ogrzewanie o jeden stopień, jak regulować temperaturę za pomocą termostatu, w jaki sposób wietrzyć mieszkanie, by nie wyziębić ścian, a także dlaczego nie należy zasłaniać grzejników.

Dzielą się ciepłem

Krakowska elektrociepłownia wspiera odbiorców wrażliwych społecznie w ramach ogólnopolskiego programu PGE Energia Ciepła „Dzielimy się ciepłem". W tym roku przekaże łącznie 75 tysięcy złotych dziewięciu organizacjom pożytku publicznego ze stolicy Małopolski, włączając się w krakowską akcję społeczną „Podzielmy się ciepłem".

Budowanie międzypokoleniowych więzi

Warto zaznaczyć, że najnowsza produkcja filmowa odwołuje się do dialogu międzypokoleniowego na przykładzie relacji pomiędzy babcią a wnukiem, zaś jedną z przestrzeni do budowania kontaktów są zagadnienia związane z oszczędzaniem ciepła i ochroną środowiska. W programie nawiązano także do najnowszego projektu edukacyjnego PGE Energia Ciepła „Przygody Kota Ciepłosława".

– W najnowszym projekcie edukacyjnym odwołujemy się do potrzeby budowania międzypokoleniowych relacji i więzi. Tak jak w krakowskiej elektrociepłowni realizujemy programy, które mają na celu wymianę wiedzy pomiędzy pracownikami, tak zachęcamy, aby wnuki i dziadkowie również dzielili się doświadczeniami – wyjaśnia Mariusz Michałek, dyrektor krakowskiej elektrociepłowni PGE Energia Ciepła.

Korzyści nie do przecenienia

Adam Stromidło, przewodniczący Rady Głównej Polskiego Związku Głuchych, Oddział Małopolski, zwraca uwagę, że kampania spółki PGE Energia Ciepła to pierwsza taka inicjatywa w Małopolsce. – Cieszę się, że społeczność Głuchych została włączona w kampanię i działania zmierzające do edukacji w zakresie świadomego korzystania z ciepła sieciowego – mówi.

– Wykorzystujemy i wspieramy różne inicjatywy realizowane w Krakowie, zarówno te skierowane do seniorów, jak i te przygotowywane z myślą o dzieciach i młodzieży oraz innych grupach wiekowych, by pokazywać wartość i znaczenie integracji międzypokoleniowej. Dialog, współpraca, wzajemna otwartość i wspólne uczenie się – także od siebie nawzajem – mogą obydwu stronom przynieść korzyści nie do przecenienia, a w tym przypadku także korzyści ekonomiczne – zauważa Anna Okońska-Walkowicz, pełnomocnik prezydenta Krakowa ds. polityki senioralnej.

Filmy z poradami dotyczącymi oszczędzania ciepła są emitowane na antenie TVP 3 Kraków oraz na stronie pgeenergiaciepla.pl. Dodajmy przy okazji, że kampania „Oszczędzaj ciepło i dbaj o środowisko" jest realizowana w 12 miastach w Polsce, w których PGE Energia Ciepła posiada swoje elektrociepłownie: w Krakowie, Gdańsku, Gdyni, Bydgoszczy, Toruniu, Wrocławiu, Zielonej Górze, Gorzowie Wielkopolskim, Kielcach, Rzeszowie, Lublinie i Zgierzu.

Ekoedukacja dla młodszych i starszych

Wśród najnowszych projektów, w których PGE Energia Ciepła dzieli się wiedzą i dobrymi praktykami z klientami, wymienić można partnerstwo w projekcie „Kids in Kraków", a także wspomniane wcześniej „Przygody Kota Ciepłosława". To program skierowany do najmłodszych odbiorców. Sympatyczny Kot Ciepłosław wyjaśnia dzieciom, jak powstaje ciepło oraz co robić, by je oszczędzać i dbać tym samym o czyste powietrze. Specjalnie przygotowane lekcje, gry i zabawy są realizowane także w krakowskich szkołach podstawowych, które zgłosiły się do udziału w programie. Niezależnie od tego na stronie kotcieploslaw.pl (w strefie „Dla uczniów") są dostępne gry i zabawy online.

Kot Ciepłosław zachęca najmłodszych do spojrzenia na miasto przez pryzmat zagadnień związanych z ciepłownictwem w programie „Odkryj Kraków", realizowanym przez Krakowskie Biuro Festiwalowe, w ramach projektu „Kids in Kraków". Rozwiązując zagadki, dzieci mogą się m.in. dowiedzieć, jak wytwarza się ciepło i energię elektryczną w elektrociepłowni.

Wspólne działania dla ratowania planety

Kolejnym projektem edukacyjnym, do którego dołączyła jedna ze spółek PGE Energia Ciepła, jest EkoEksperymentarium, realizowane przez kolektyw Mamy Projekt. To innowacyjne wystawy pokazujące, jak wspólnymi działaniami można ratować naszą planetę. Projekt zbudowany jest na zasadzie pokojów zagadek prezentowanych jako gra internetowa. Uczestnicy, odwiedzając stronę ekoeksperymentarium.pl, będą mogli wchodzić do poszczególnych pomieszczeń domu i wraz z bohaterami gry rozwiązywać zadania poświęcone ekologii.

W EkoEksperymentarium zagramy już w styczniu.

Akcja dla seniorów

PGE Energia Ciepła jest również partnerem programu „Ciepło dla Krakowa". W tym roku, w ramach inicjatywy łączącej w działaniach producentów i dystrybutora ciepła sieciowego w Krakowie, między innymi wydano „Kompendium ciepła" oraz uruchomiono pilotażową akcję skierowaną do seniorów. Jest ona zatytułowana „Bądźmy bezpieczni i pełni ciepłych myśli".

PGE Energia Ciepła S.A.

eprasa.pl 571c6537f2

PAWEŁ PAWŁOWSKI:
– W zasmogowanych miasteczkach Małopolski jakość powietrza można poprawić, ale potrzebne jest większe zaangażowanie lokalnych urzędników. W wielu gminach są już zatrudnieni ekodoradcy. Powinni informować o dostępnych dotacjach, pomagać w wypełnianiu wniosków. Od kilku lat działa program „Czyste Powietrze", na który rząd Polski przeznaczył ponad 100 mld złotych! Jest też program „Stop Smog", umożliwiający sfinansowanie 100 proc. kosztów wymiany kotła i termomodernizacji

FOT. KONRAD KOZŁOWSKI

eprasa.pl 571c6537f2

Powietrze, tak jak i smog, nie znają granic. Dlatego krakowski „obwarzanek" dusi stolicę Małopolski

FOT. DOMINIK BOROWIECKI

PAWEŁ PAWŁOWSKI: – Gdy tylko zaczyna się sezon grzewczy, monitorujemy jakość powietrza i informujemy w mediach społecznościowych o stanach alarmowych. W tym roku uruchomiliśmy też SMS-owy Informator Seniora

– Walka z kopciuchami trwa już od kilku lat. Niestety, nadal jest jeszcze wiele do zrobienia. Krakowski Alarm Smogowy policzył, że w gminach otaczających Kraków do końca 2026 r. powinno zostać wymienionych ponad 33 tys. kotłów! – mówi PAWEŁ PAWŁOWSKI z fundacji Lepsze Niepołomice i Niepołomickiego Alarmu Smogowego

– Skąd pomysł na to, by zaangażować się w działania na rzecz czystego powietrza?

– Zaczęło się od informacji, że Niepołomice są na liście 50 miast Unii Europejskiej, w których jest najgorsza jakość powietrza. Całkiem przypadkiem zobaczyłem artykuł z takim rankingiem. Do tamtego momentu nie byłem świadom, że oddycham tak złej jakości powietrzem. Postanowiłem, że nie mogę przejść koło tego obojętnie i zacząłem działać. Na tablicach ogłoszeniowych rozwiesiłem plakaty z napisem: UWAGA SMOG!, zapraszając mieszkańców na spotkanie. Zaprosiłem na nie również urzędników oraz straż miejską. Przyszło około 50 osób. Ludzie byli ciekawi, co gmina robi, by powietrze poprawić.

– Na tym spotkaniu się nie skończyło. Czy powietrze dzięki waszym działaniom stało się lepsze?

– Na pewno nasze działania zwiększyły świadomość mieszkańców tego, czym oddychają. Gdy tylko zaczyna się sezon grzewczy, monitorujemy jakość powietrza i informujemy w mediach społecznościowych o stanach alarmowych. W tym roku dodatkowo uruchomiliśmy SMS-owy Informator Seniora. Wiemy, że osoby starsze nie zawsze używają komputera, natomiast większość z nich korzysta z telefonów komórkowych. We współpracy z lokalnymi organizacjami senioralnymi stworzyliśmy bazę osób, do których wysyłamy ostrzeżenia smogowe.

– Co jeszcze robi Niepołomicki Alarm Smogowy?

– Monitorujemy to, co robi Urząd Miasta. Uważamy, że problemu smogu nie można zamiatać pod dywan. Przyjęty w tym roku Program Ochrony Powietrza nakłada na małopolskie gminy obowiązek informowania mieszkańców o stanie powietrza. Niestety, kilka razy musieliśmy już interweniować w tej sprawie, bo ogłoszono alarm smogowy, a na stronie gminy nie było o tym informacji. Ogłaszamy też różne konkursy. W wielu akcjach pomaga nam Krakowski Alarm Smogowy. W styczniu postawiliśmy na rynku w Niepołomicach wielkie sztuczne płuca. Powietrze było filtrowane przez włókninę przez dwa tygodnie. Biały materiał po kilkunastu dniach zrobił się czarny.

– Okazało się nie tylko, że smog istnieje, ale, co gorsze, ma fatalny wpływ na nasze zdrowie. Przekonaliście nieprzekonanych?

– Myślę, że tak. Od pewnego czasu odnoszę wrażenie, że świadomość mieszkańców w kwestii czystego powietrza zmienia się na lepsze. Wylewa się też na nas mniej hejtu. Gdy zaczynaliśmy działalność, wyzywano nas od lewaków, zarzucano, że chcemy zarobić na smogu, sprzedając maseczki. Teraz coraz więcej ludzi dostrzega problem i ma świadomość, że oddychanie zanieczyszczonym powietrzem powoduje ciężkie choroby serca, płuc i nowotwory. Ciągle jednak zdarzają się takie osoby, które mówią, że smog to kolejny wymysł naszych czasów.

– Niestety, są też tacy, którzy nadal spalają w piecach rzeczy, które nigdy nie powinny się w nich znaleźć...

– To zmora wielu miejscowości w Polsce. Dlatego na spotkania Alarmu Smogowego zawsze zapraszamy strażników miejskich. Chcemy wiedzieć, ile kontroli przeprowadzono, ile pobrano próbek z palenisk, ile wystawiono mandatów. Sami też często jeździmy po mieście i gdy czujemy w powietrzu zapach palonego plastiku, zgłaszamy wnioski o przeprowadzenie kontroli.

– Wielu z nas nie chce być jednak uznanych za – delikatnie mówiąc – donosiciela czy sygnalistę.

– To prawda. Zwłaszcza w małych społecznościach jest duży opór, aby zgłaszać spalanie odpadów. Często się z tym spotykamy, że ktoś pisze na naszej stronie: „Sąsiad pali śmieciami, co robi straż miejska?". Na co ja wtedy pytam: „A zgłaszała to pani do straży miejskiej?". Wtedy zazwyczaj, słyszę w odpowiedzi: „Nie. Nie będę przecież donosić na sąsiada". Z jednej strony mnie to nie dziwi. W niewielkich miejscowościach ludzie boją się, że po takim zgłoszeniu będą wytykani palcami i nazywani konfidentami. Ale z drugiej strony staram się wpłynąć na ich wyobraźnię i pytam, czy gdyby któryś z nich widział, że pijany sąsiad wsiada za kierownicę, a oni wiedząc, że za chwilę ich córka będzie wracała tą drogą ze szkoły i może dojść do tragedii, też by nie mieli oporów, aby zareagować?!

– Działa?

– Na szczęście tak. Udało mi się już w ten sposób przekonać kilka osób.

– Problemem nie jest tylko spalanie śmieci, tylko stare kotły i piece, zwane kopciuchami.

– Walka z kopciuchami trwa w Polsce już od kilku lat i nadal niestety, wiele jest jeszcze do zrobienia. Krakowski Alarm Smogowy policzył, że w gminach otaczających Kraków do końca 2026 r. powinno zostać wymienionych ponad 33 tys. kotłów! W tym znaczną część stanowią kotły pozaklasowe, które muszą zostać wymienione do końca 2022 r.

– To spory problem biorąc pod uwagę, że w niektórych miejscowościach w Polsce nie ma nawet wodociągów, a co dopiero gazu...

– Niestety, tak to wygląda. Alternatywne metody w postaci np. pomp ciepła są wydatkiem rzędu kilkudziesięciu tysięcy złotych. W wielu przypadkach problemem nie jest brak chęci, a po prostu brak środków.

– Jakich działań potrzeba w Polsce, by uporać się z zanieczyszczonym powietrzem, „marchewki" w postaci dotacji na modernizację ogrzewania, czy „bata", którymi byłyby bardziej dotkliwe kary za niespełnianie tych wymogów?

– Zdecydowanie marchewki, ale też więcej informacji o tym, że jest marchewka. Wiele osób wciąż nie wie o możliwości dofinansowania wymiany kotła. W wielu przypadkach potrzeba nie tylko dofinansowania na wymianę urządzeń grzewczych, ale także wsparcia osłonowego. Osoby o niskich dochodach, które rozważają wymianę kotła, obawiają się, że nawet gdy dostaną 100 proc. dofinansowania, to w kolejnych miesiącach nie będzie ich stać na opłacenie rachunków za gaz. Dlatego postanowiliśmy działać. Rozmawiamy z władzami gminy Niepołomice o wprowadzeniu dopłat dla osób w gorszej sytuacji finansowej, które zdecydują się na wymianę ogrzewania.

– Muszę zapytać jeszcze Pana o słynny krakowski „obwarzanek". To frustrujące, że Kraków skutecznie poradził sobie z rozwiązaniem problemu smogu, a mimo to w mroźne i bezwietrzne dni dym napływający do miasta z okolicznych miejscowości aż szczypie w płuca.

– W zasmogowanych miasteczkach jakość powietrza można poprawić, ale potrzebne jest większe zaangażowanie lokalnych urzędników. W wielu gminach Małopolski są już zatrudnieni ekodoradcy. Powinni informować o dostępnych dotacjach, pomagać w wypełnianiu wniosków. Od kilku lat działa program „Czyste Powietrze", na który rząd Polski przeznaczył ponad 100 mld złotych! Jest też program „Stop Smog", umożliwiający sfinansowanie 100 proc. kosztów wymiany kotła i termomodernizacji. Jak na razie skorzystać z niego mogą tylko mieszkańcy gmin Niepołomice i Skawina, bo pozostałe małopolskie gminy nie złożyły wniosków o te pieniądze. Trudno mi jest zrozumieć dlaczego.

– Jak przekonać nieprzekonanych?

– Ważne są przykłady. Trzeba pokazać ludziom sąsiada, który skorzystał z dotacji, wymienił piec, zrobił termomodernizację i nie płaci dużo więcej za rachunki. Po drugie uświadomić im, że mogą liczyć na pomoc w przebrnięciu przez biurokrację, korzystając z pomocy ekodoradców. I po trzecie nie edukujmy ludzi samymi spotami telewizyjnymi. Zapukajmy do drzwi i i zapytajmy, w czym jest problem. Dzięki takim rozmowom można rozwiązać naprawdę wiele problemów.

Rozmawiała Patrycja Dziadosz

eprasa.pl 571c6537f2

DR LIDIA STOPYRA:
– Jest to szczepionka mRNA, a więc taka, która zwiera malutki fragment materiału genetycznego wirusa kodujący białko identyczne lub przypominające białko wirusa. Nasz układ odpornościowy po wprowadzeniu jej do organizmu wytwarza przeciwciała, które nas chronią. Szczepionki wytwarzane tą metodą należą do najbezpieczniejszych

FOT. 123RF

eprasa.pl 571c6537f2

Żadna szanująca się firma nie wypuściłaby na rynek szczepionki, co do której bezpieczeństwa nie miałaby pewności

– Nie wyobrażam sobie, że starsza osoba, która zna kogoś, kto zmarł z powodu COVID-19, odmówi szczepienia – mówi dr LIDIA STOPYRA, specjalistka chorób zakaźnych, ordynator Oddziału Chorób Infekcyjnych i Pediatrii Szpitala Specjalistycznego im. Stefana Żeromskiego w Krakowie

– Jaki poziom wyszczepienia społeczeństwa zapewni nam ochronę?

– To możemy ocenić na ten moment przez analogię do innych chorób, bo z koronawirusem nie mamy jeszcze takich doświadczeń, że np. przy 90 proc. wyszczepienia wirus się nie pojawi, a przy mniejszej już tak. Oceniając więc na bazie doświadczeń, jakie medycyna ma z innymi chorobami zakaźnymi, możemy założyć, że przy wyszczepieniu na poziomie 80-90 proc. będziemy mogli czuć się bezpieczne. Poziom ochrony jest związany również z tym, ile osób przechorowało chorobę. A my tego do końca nie wiemy, bo nie testujemy w tych kierunkach. Liczba ozdrowieńców, która jest podawana w statystykach, dotyczy tylko tych, którzy mieli wykonane testy, a przecież jest mnóstwo takich osób, które nie były testowane. To z kolei ma znaczenie w kontekście ocenienia wielkości grupy, którą musimy doszczepić. Pamiętajmy o tym, że wszyscy, którzy przechorowali COVID-19, na jakiś czas mają zapewnioną odporność.

– Niektórzy mówią, że zakażeń jest od trzech do nawet dziesięciu razy więcej, niż podają oficjalne statystyki.

– Z praktycznego punktu widzenia lekarza zakaźnika, który z covidem pracuje od początku pandemii, spokojnie mogę potwierdzić, że tych przypadków, o których pani mówi, jest od pięciu do dziesięciu razy więcej niż mamy w statystykach.

– Aby zapewnić ochronę na poziomie 80-90 proc., musiałoby się zaszczepić praktycznie całe społeczeństwo. Jednak około 50 proc. badanych w sondażach Polaków deklaruje, że zaszczepić się nie zamierza.

– Nie wiem, z kiedy pochodzą te badania. Gdyby okazało się, że te statystyki są z przełomu czerwca i lipca, to uwierzyłabym w nie. Wówczas mieliśmy pierwszą falę pandemii, która przebiegała zupełnie inaczej niż ta, z którą obecnie mamy do czynienia. Teraz jest tak, że większość ludzi zna kogoś, kto chorował ciężko, kto się dusił czy przebywał w szpitalu, a nawet kogoś, dla kogo nie było miejsca w szpitalu, bądź zmarł. Początkiem lipca o takich sytuacjach nie słyszeliśmy od znajomych czy rodziny. Myślę więc, że wiedza, iż covid dotknął kogoś, kogo faktycznie znamy, spowoduje, że zaszczepić się będzie chciało znacznie więcej osób.

– Ile osób się zaszczepi, jak Pani myśli?

– Moim zdaniem będzie to około 80-90 proc. społeczeństwa. Oczywiście, przy założeniu, że nie będzie problemu z dostępnością szczepionki oraz wszystkie te osoby zakwalifikują się do szczepień. Pamiętajmy, na grypę chciało się zaszczepić kilkanaście milionów Polaków, a dostępnych szczepionek było niespełna 2 mln.

FOT. ANDRZEJ BANAS

DR LIDIA STOPYRA: – Oczywiście zawsze może się zdarzyć gorsze samopoczucie po szczepieniu, ale to nic w porównaniu z ciężkim przebiegiem COVID-19 i pobytem na intensywnej terapii

Na ten moment nie wiemy również, jak dokładnie będzie wyglądała dystrybucja szczepionek. Najrozsądniej byłoby zacząć od szczepień osób z grup ryzyka, czyli takich, które są zagrożone cięższym przebiegiem choroby, takich, które mają schorzenia współistniejące oraz obciążający wywiad. A potem stopniowo wyszczepiać kolejne grupy. Nie wyobrażam sobie, że starsza osoba, która zna kogoś, kto zmarł z powodu COVID-19, odmówi szczepienia. Oczywiście jakieś pojedyncze sytuacje mogą się zdarzać, bo zawsze znajdą się filozofowie, którzy wiedzą lepiej, są też przedstawiciele ruchów antyszczepionkowych.

– Niestety, nie jestem tak optymistycznie nastawiona jak Pani. Część ludzi już bowiem teraz sygnalizuje, że tego nie zrobi, bo obawiają się, że szczepionka nie jest w pełni bezpieczna.

– Jest to szczepionka mRNA, a więc taka, która zawiera malutki fragment materiału genetycznego wirusa kodujący białko identyczne lub przypominające białko wirusa. Nasz układ odpornościowy po wprowadzeniu jej do organizmu wytwarza przeciwciała, które nas chronią. Szczepionki wytwarzane tą metodą należą do najbezpieczniejszych. Konwencjonalne typy szczepionek zawierają całego wirusa atenuowanego, zabitego lub jego fragmenty. Szczepionki mRNA zawierają jedynie taką cząstkę, która nie daje możliwości, by doszło do poważnych niepożądanych odczynów. Oczywiście zawsze może się zdarzyć gorsze samopoczucie po szczepieniu, ale to nic w porównaniu z ciężkim przebiegiem COVID-19 i pobytem na intensywnej terapii. Szczepionki wytwarzane metodami genetycznymi już długo są na rynku i mamy z nimi dobre doświadczenia.

– Wyobrażam sobie też takie sytuacje, że ktoś, kto się zaszczepi, dostanie z powodu stanu zdrowia np. zawału serca czy udaru. Wtedy zaś na pewno pojawią się głosy, że to przez szczepionkę.

– Z praktyki mogę podać przykład dziecka, które zakwalifikowaliśmy do szczepienia. Matka je rozebrała, pielęgniarka przygotowuje szczepionkę i w tym momencie dziecko miało pierwszy w życiu napad drgawek. Jeśliby się to stało 20 minut po szczepieniu, byłoby jednoznaczne. Pewnie takich plotek nie unikniemy. Koincydencji nie da się wyeliminować, ale trzeba zachować rozsądek.

– Leki przeciwbólowe łykamy jak drażetki, nie patrząc na możliwe skutki uboczne. Demonizujemy zaś szczepionki, które, aby zostać dopuszczone do użytku, muszą przejść przecież rygorystyczne procedury.

– Te szczepionki budzą niepokój dlatego, że szybko powstały. Można to skomentować w ten sposób: potrzeba matką wynalazku. Żadna poważna i szanująca się firma nie wypuściłaby na rynek szczepionki, co do której bezpieczeństwa nie miałaby pewności, bo to grozi wielomilionowymi pozwami, a w efekcie bankructwem. To bardzo dobry przykład, który pani podała, łykamy środki przeciwbólowe i setki suplementów, z których wszystkie mają działania uboczne. Mogą uszkadzać wątrobę czy nerki, a mimo to jesteśmy liderami w Europie w ich spożywaniu.

– Czyli nie powinniśmy mieć żadnych obaw?

– Możemy ocenić to przez analogię do innych szczepionek wytwarzanych tą metodą. Na tej podstawie możemy sądzić, że ta szczepionka, jak każda inna substancja, która została wprowadzona do naszego organizmu, może np. spowodować silną reakcję alergiczną. Należy sobie jednak zdawać sprawę, że ryzyko wystąpienia takich powikłań jest niezwykle rzadkie. Są one również niczym w porównaniu do zachowania i ciężkiego przebiegu COVID-19.

– To nasza szansa na normalność?

– Zdecydowanie tak. Jednak w mojej ocenie do wiosny powinniśmy dalej utrzymywać dystans społeczny i nosić maseczki. To niewielkie uciążliwości za cenę normalnego życia w przyszłości.

Rozmawiała Patrycja Dziadosz

eprasa.pl 571c6537f2

JERZY STUHR:
– Sercowej chorobie towarzyszy strach, że cię może w każdej chwili dopaść duszność i nie da się tego skontrolować. A onkologiczne zmaganie pełznie powolutku, osacza cię i gruntuje świadomość, że mimo prób leczenia sukcesu może nie być. W przypadku udaru myślałem, że ciągle jestem w saunie. Tak było gorąco

FOT. ANNA KACZMARZ

eprasa.pl 571c6537f2

Po chorobie trzeba się nauczyć innego siebie. Już parę razy miałem nie żyć, ale żyję

FOT. ANNA KACZMARZ

JERZY STUHR: – Jestem dziadkiem z doskoku. Na odległość. Ale jak się już widzimy, to moim zadaniem jest czytać Mikołajka

O tym, co pomaga mu przetrwać trudny czas, jak przygotowuje się do starości oraz o rodzinie i lekcji pokory, jaką zafundowało mu życie, JERZY STUHR opowiada Patrycji Dziadosz

– Panie Profesorze, jak samopoczucie?

– Powoli zaczynam łapać wiatr w żagle. Niedługo stanę na planie filmowym, na którym nie było mnie bardzo długo. To będzie fajne spotkanie w tym dziwnym czasie. Wie pani, nie chcę zbluźnić, ale coraz częściej łapię się na myśleniu, że taki czas był mi potrzebny.

– Mówi Pan o odpoczynku w związku z chorobą czy tej przymusowej izolacji, z którą wszyscy musimy się mierzyć?

– Chodzi mi o taki pewien rodzaj „zwolnienia energii używanej". Po chorobie trzeba się nauczyć innego siebie. Już parę razy miałem nie żyć, ale żyję. Zawsze kiedy ktoś pyta mnie, co robiłem w ostatnim czasie, przypominam sobie słowa wspaniałego aktora i pedagoga z moich czasów Aleksandra Bardiniego. Na pytanie jednego z dziennikarzy „Co pan robił przez ostatnie dziesięć lat?" odpowiedział słowami: „Przygotowywałem się do starości". Teraz sam czuję, że znajduję się właśnie w takiej fazie przygotowań. Całe życie spędziłem w restauracjach i w hotelach. Teraz wreszcie jestem w domu i pytam małżonki: „Co jutro mamy na obiad?" W końcu jest szczęśliwa, że ma dla kogo gotować. (śmiech)

– Życie Pana nie oszczędziło, bo i rak, i dwa zawały teraz udar...

– To prawda. Ale mam ciągle takie przekonanie, że dożyję sędziwego wieku. Może to absurdalne, ale jak się wychodzi z tych wszystkich traumatycznych zdarzeń, to ma się taką perspektywę tego, że dobrze się zna swój organizm.

– Każda z tych chorób to nowe doświadczanie?

– Sercowej chorobie towarzyszy strach, że cię może w każdej chwili dopaść duszność i nie da się tego skontrolować. A onkologiczne zmaganie pełznie powolutku, osacza cię i gruntuje świadomość, że mimo prób leczenia sukcesu może nie być. W przypadku udaru myślałem, że ciągle jestem w saunie. Tak było gorąco. Najgorsze było to, że chciałem coś powiedzieć, a nie mogłem. Szczęśliwie trwało to tylko dwa dni.

– Panie Profesorze, mówi Pan o przygotowaniach do starości, jak one u Pana wyglądają?

– Odnajduję te książki, których nie przeczytałem wcześniej, bo nie miałem na nie czasu lub zrobiłem to nieuważnie. Uczę się bycia samemu i oglądania świata, a nie uczestniczenia w nim. Wracam do swoich umiłowanych hobby. Wie pani, ja przez lata pracowałem we Włoszech, ale nigdy nie miałem czasu, żeby je zwiedzić?! Pomyślałem sobie: To wstyd żebym ja mojej wnuczce nie umiał opowiedzieć o Rzymie. Zacząłem się uczyć z książek jego historii tej z dawnych lat, ale i współczesnej.

– O czym Pan teraz czyta?

– Teraz jestem przy baroku i renesansie. Ale ja do tych książek wracam bez przerwy, łatwo mi wiedza z głowy wietrzeje. Moim marzeniem jest pokazanie wnuczce zupełnie innego Rzymu. Nie tego zwiedzanego szlakiem pizzy i lodów tylko, tylko np. Caravaggia. Przejść jego artystycznym szlakiem, opowiedzieć o papieżach, cesarzu... Wie Pani, że z fontanny na Piazza di Spagna można pić wodę, która płynie z akweduktów 40 kilometrów od Rzymu? Albo że we Florencji istnieje takie zaburzenie jak choroba Stendhala, pochodząca od nazwiska francuskiego pisarza? Jest to reakcja na nadmiar piękna.

– Czerpie Pan wielką radość z tych przygotowywań do podróży. Wnuki muszą Pana uwielbiać.

– Mieszkamy daleko od siebie. Jestem dziadkiem z doskoku. Na odległość. Ale jak się już widzimy, to moim zadaniem jest czytać Mikołajka. Mają jakąś obsesję. Zawsze proponuję: „A może tym razem coś innego?" Odpowiedź jest ta sama: „Nie! Niech dziadzio czyta Mikołajka"! Córka mi opowiada, że oni tego Mikołajka na audiobooku potrafią słuchać całą drogę z Frankfurtu do Krakowa!

– Przepiękna opowieść o rodzinie i życiu. Jest Pan bardzo dumny ze swoich dzieci i wnuków.

– Tak. Rodzina daję ogromną siłę. Maciek od dawna płynie na swoich żaglach. Teraz bardzo ciekawy okres zaczyna moja córka Marianna, która jest graficzką. Jej prace zaczynają wchodzić na rynek profesjonalistów. Bardzo jestem wzruszony, bo przez całe moje filmowe krakowsko-łódzkie życie mieszkałem w Hotelu Grand, w którym teraz moja córka robi oprawę graficzną.

– Panie Profesorze, Pan też podobno wraca do pracy i przygotowuje się do nowej roli.

– To będzie moja pierwsza praca od ponad pół roku. Ostatni raz na scenie byłem w lutym. Czasem zastanawiam się, czy jeszcze w ogóle się w to bawić? Ten zawód musi być otoczony żelazną kondycją. Przez lata obserwowałem, jak moim koleżankom ze sceny, które wracały do pracy po urlopie macierzyńskim, było ciężko się zebrać. Teraz mam to samo. Zdecydowałem się jednak, że wezmę w tym udział, bo jest to zupełnie coś nowego, z czym spotykam się po raz pierwszy.

– Zdradzi Pan, co to za rola?

– Będę grał człowieka, którego znam, a film będzie dotyczył wydarzenia, w którym sam uczestniczyłem. „Sonata" to oparta na faktach poruszająca historia chłopca, który nie słyszał, a słuch przywrócił mu prof. Skarżyński. Słynny laryngolog z Kajetan pod Warszawą. Ten wyleczony chłopiec tak się zawziął, że postanowił zostać pianistą i wystąpić w filharmonii. Ja będę grał właśnie prof. Skarżyńskiego. Jeszcze nigdy mi się tak rola nie złożyła z wydarzeniami, w których uczestniczyłem.

– Jak Pan myśli, będzie to dla Pana łatwiejsze czy trudniejsze?

– Jeszcze nie wiem. Na razie mnie to podnieca. To trudne wyzwanie. Nie mogę przecież nikogo imitować i kalkować jeden do jednego. To będzie jednak pewnego rodzaju hołd i podziękowanie dla prof. Skarżyńskiego, który leczył także mnie. Pamiętam, że kiedy minęły wszystkie moje onkologiczne tarapaty, powiedziano mi: „Ta chemia, która była potężna, w pana przypadku osłabiła słuch". Dopiero prof. Skarżyński wrócił mnie do świata żywych.

– Czego Panu życzyć?

– Optymizmu. I czasu spędzonego z rodziną. Mam wielką nadzieję, że uda nam się być w święta razem, w naszym domu pod Rabką.

Jerzy Stuhr

Jest aktorem oraz reżyserem teatralnym i filmowym, a także pedagogiem. Stworzył wiele wybitnych i charakterystycznych kreacji, zarówno dramatycznych, jak i komediowych, m.in. w filmach „Wodzirej, „Amator", „Seksmisja", „Obywatel Piszczyk". Przez lata związany był z Teatrem Starym w Krakowie. Po raz pierwszy po drugiej stronie kamery stanął w 1994 r., reżyserując „Spis cudzołożnic", na podstawie powieści Jerzego Pilcha. Inne filmy jego własnej reżyserii to „Historie miłosne", „Tydzień z życia mężczyzny", „Obywatel", „Duże Zwierzę" czy też „Korowód" i „Pogoda na jutro". Jerzy Stuhr został odznaczony Złotym Medalem Zasłużony Kulturze Gloria Artis, Krzyżem Kawalerskim Orderu Zasługi Republiki Włoskiej, Złotym Krzyżem Zasługi, jest laureatem Złotych Lwów, a w 2018 r. został uhonorowany Orłem za osiągnięcia życia. Ostatnio można było go zobaczyć m.in. w Teatrze Łaźnia Nowa w Nowej Hucie, a także Teatrze Polonia w Warszawie. Urodził się w 1947 r.

eprasa.pl 571c6537f2

Mity są często groźniejsze niż koronawirus

Światowa Organizacja Zdrowia stworzyła listę najczęstszych mitów, pomyłek i wątpliwości. Oto one!

Wraz z rozwojem pandemii koronawirusa w przestrzeni publicznej pojawia się coraz więcej mitów na temat samego wirusa SARS-CoV-2 i wywołanej nim choroby COVID-19. Lekarze i eksperci zgodnie podkreślają, że nasze bezpieczeństwo zależy od rzetelnych informacji. Przedstawiamy najpopularniejsze fakty oraz mity i wyjaśniamy, dlaczego nie warto wierzyć we wszystkie usłyszane informacje.

FOT. 123RF

Czy koronawirus jest bardziej zaraźliwy niż dotychczas znane nam wirusy?

FAŁSZ. Koronawirus SARS-CoV-2 jest bardzo zakaźny, ale daleko mu do zakaźności wirusów od dawna znanych ludzkości, takich jak wirus odry czy ospy wietrznej.

Przebieg wywołanej przez koronawirusa choroby COVID-19 jest bardzo niebezpieczny i kończy się często śmiercią pacjenta.

FAŁSZ. U 80 proc. chorych przebieg choroby jest łagodny. Ciężkie powikłania występują najczęściej u osób starszych, z obniżoną odpornością i chorobami przewlekłymi.

Koronawirus przenosi się drogą kropelkową, tak jak wirus grypy.

PRAWDA. Nosiciel wirusa zakaża podczas kaszlu, kichania, mówienia. Jeśli jednak dotkniesz czegoś, co miało kontakt ze śliną osoby zakażonej, a potem dotkniesz twarzy – okolic nosa, oczu, uszu i ust, możesz się zakazić.

Koronawirus przenosi się na pieniądzach, telefonach, klamkach, przyciskach w windzie.

PRAWDA. Wirus SARS-CoV-2 może zachować swoją zdolność do zakażania przez pewien czas również poza organizmem człowieka. Dlatego dezynfekcja powierzchni ma znaczenie we wszystkich tych miejscach, które są dotykane przez wiele osób. Oczywiście w większość sytuacji życiowych nie jest możliwe każdorazowo dezynfekowanie powierzchni po kolejnych osobach (klamki, przyciski w windzie), a niektóre przedmioty nie nadają się do łatwej dezynfekcji (np. banknoty). Dlatego zawsze należy pamiętać o częstym myciu rąk.

Psy i koty mogą przenosić koronawirusa.

FAŁSZ. Nie ma dowodów na to, że zwierzęta domowe i gospodarskie przenoszą koronawirusa, ani na to, że mogą się nim zakazić i zachorować.

Żeby się nie zakazić, trzeba brać preparaty na wzmocnienie odporności, jeść czosnek i cebulę lub zażywać dużo witaminy C.

FAŁSZ. Preparaty witaminowe, mieszanki minerałów i witamin, wyciągi roślinne, zwierzęce i inne preparaty reklamowane jako „wzmacniacze odporności" nie mają wpływu na to, jak nasz system odpornościowy zareaguje w kontakcie z koronawirusem. Badania naukowe nie potwierdziły skuteczności tych preparatów w walce z koronawirusem. Ważny jest natomiast ogólny stan naszego organizmu, który zależy od higienicznego i zdrowego trybu życia.

Mycie rąk całkowicie uchroni przed wirusem.

FAŁSZ. Mycie rąk nie zagwarantuje nam, że nie zachorujemy. Ale jest jednym z zalecanych sposobów ochrony przed potencjalnym kontaktem z koronawirusem. Bardzo ważne jest jednak, by ręce myć prawidłowo i dokładnie wodą z mydłem.

Osoba, która nie ma objawów choroby, nie zakaża.

FAŁSZ. Osoby zakażone bezobjawowo również mogą zakażać. Dlatego tak ważne jest noszenie maseczki, utrzymywanie dystansu i mycie rąk.

Witamina D nie zapobiega zakażeniu koronawirusem.

PRAWDA. Żadna witamina, w tym także D, w żadnych ilościach nie zwalcza koronawirusa. Nadużywanie witamin i suplementów diety (bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą), zwłaszcza takich jak witamina D, czyli rozpuszczalnych w tłuszczach, może organizmowi zaszkodzić.

Kup rodzinie przenośny koncentrator tlenu na wypadek zachorowania na COVID-19.

FAŁSZ. Leczenie ciężkich postaci choroby COVID-19 odbywa się w szpitalu przy użyciu profesjonalnego sprzętu, pod opieką lekarza.

Ssij tabletki z cynkiem, dzięki temu wirus nie będzie namnażał się w gardle i nosie.

FAŁSZ. Nie przyjmuj żadnych suplementów diety bez badań i konsultacji z lekarzem, gdyż ich nieprawidłowe przyjmowanie może być szkodliwe dla zdrowia. Nie wykazano przeciwwirusowego działania suplementów zawierających cynk.

Picie wody z kranu jest bezpieczne.

PRAWDA. Koronawirus nie przenosi się drogą pokarmową, a woda w kranach jest bezpieczna.

Używając monet i papierowych pieniędzy, można zarazić się koronawirusem.

PRAWDA. Pieniądze przechodzą z rąk do rąk. WHO zaleca zrezygnowanie z gotówki i płacenie bezdotykowo, za pomocą karty.

Można zarazić się koronawirusem poprzez kontakt z krwią osoby zarażonej.

FAŁSZ. Obecnie nie ma dowodów naukowych wskazujących na zakażenie koronawirusem drogą krwiopochodną.

Rodzina może bez obawy korzystać z tej samej kostki mydła.

PRAWDA. Koronawirus jest podatny na rozpuszczalniki lipidów, co oznacza, że dokładne mycie rąk wodą ze zwykłym mydłem lub detergentem przez 30 sekund, jest kluczowe, by ograniczyć rozprzestrzenianie się koronawirusa. Rodzaj mydła nie ma znaczenia, a samo mydło jest bezpieczne.

Utrzymywanie wilgotności w gardle, picie co kwadrans ciepłej wody zapobiega zakażeniu.

FAŁSZ. Picie wody w odpowiedniej ilości (około 2 l dziennie) jest zdrowe, a błona śluzowa nosa i gardła lepiej funkcjonuje, jak jest nawilżona. Nie chroni jednak przed zakażaniem koronawirusem.

Alkohol chroni przed wirusem.

FAŁSZ. Picie alkoholu nie chroni przez wirusem. Alkohol obniża odporność organizmu. Wysokoprocentowy alkohol jest natomiast dobrym środkiem dezynfekującym.

MATERIAŁ INFORMACYJNY 009985415

Rehabilitacja układu oddechowego dla osób po przebytym COVID-19 (ozdrowieńców)

Zapraszamy do skorzystania z programu rehabilitacji układu oddechowego dla osób, które przeszły COVID-19 – ozdrowieńców zarówno bezobjawowo, jak i z pełnymi objawami zakażenia koronawirusem w SANATORIUM INHALATORIUM w Szczawnicy.

Sanatorium Inhalatorium jest obiektem, który w swojej ofercie posiada szeroki zakres inhalacji, zwłaszcza unikatowych inhalacji celkowych oraz Bullinga opartych na wodach leczniczych Uzdrowiska Szczawnica i specjalizuje się w leczeniu górnych i dolnych dróg oddechowych. Jako placówka z 200 -letnim doświadczeniem realizuje leczenie w ramach kontraktów z Narodowym Funduszem Zdrowia w zakresie leczenia chorób dróg oddechowych oraz schorzeń narządu ruchu.

Program ma na celu przeciwdziałanie powikłaniom ze strony układu oddechowego, powstałym w przebiegu COVID-19 i opiera się na ścisłej współpracy doświadczonych lekarzy specjalistów w zakresie alergologii, laryngologii, neurologii, balneologii i medycyny fizykalnej oraz wykwalifikowanych fizjoterapeutów, którzy będą pracować indywidualnie z pacjentem nad poprawieniem jakości życia po przebytej chorobie. Jednym z lekarzy prowadzących będzie dr Marcel Mazur, alergolog i internista z Centrum Alergologii Klinicznej Środowiskowej Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, który jest ekspertem w dziedzinie diagnostyki i leczenia alergii dróg oddechowych.

Oferujemy 12 lub 18 dni zabiegowych w Sanatorium Inhalatorium, które zawierają

UZDROWISKO SZCZAWNICA

- 3 konsultacje lekarskie
- Badanie spirometryczne na początku oraz na końcu leczenia pacjenta
- Codzienny pomiar ciśnienia
- Monitorowanie saturacji krwi
- 6 zabiegów dziennie, w tym
  - Inhalacje: celkowe, Bullinga z witaminami A i E ultradźwiękowe, AMSA z lekami
  - Ćwiczenia oddechowe z nauką właściwego toru oddychania
  - Masaż klatki piersiowej
  - Pole magnetyczne na klatkę piersiową (magnetotron)
  - Kuracja wodą leczniczą „Stefan" w Pijalni Wód Mineralnych
  - Opieka lekarska i pielęgniarska

Więcej informacji na naszej stronie www.uzdrowiskoszczawnica.pl

Zapraszamy do kontaktu: 18 540 004 23

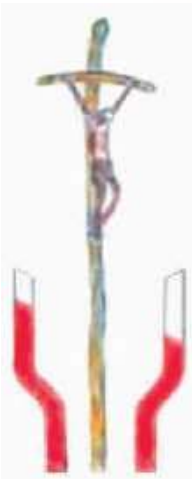
eprasa.pl 571c6537f2

REKLAMA

009973924

STOWARZYSZENIE POMOCY LUDZIOM STARSZYM I NIEPEŁNOSPRAWNYM

im. Papieża Jana Pawła II



Realizujemy się przez:

- niesienie pomocy ludziom starszym i niepełnosprawnym,
- wielostronne działania dla poprawy stanu fizycznego i psychicznego osób, które takiej pomocy potrzebują,
- inspirowanie powstawania grup wsparcia oraz wzmacnianie więzi społecznych poprzez aktywizację naszego środowiska.

Działamy od 15 lat, a jego założycielami i członkami są osoby niosące codziennie pomoc ludziom dotkniętym przez los.
W przeważającej części są nimi pracownicy Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej w Krakowie, którzy tą pracą dopełniają swoją misję niesienia pomocy potrzebującym.

Nasza misja to:

- pomoc materialna i żywnościowa dla ludzi starszych, biednych i niepełnosprawnych wymagających opieki,
- prowadzenie rehabilitacji oraz terapii fizycznej i społecznej oraz wspieranie takich działań organizowanych poprzez organizacje i instytucje,
- zajęcia i ćwiczenia sprzyjające utrzymaniu sprawności i aktywności umysłowej,
- przybliżanie Seniorom zajęć rekreacyjnych, kulturalnych,
- propagowanie wiedzy popularnonaukowej związanej z problemem wieku podeszłego i niepełnosprawnością, poprzez prelekcje, wykłady, konferencje, sympozja,
- organizowanie lub pomoc instytucjom w prezentacji dorobku osób starszych i niepełnosprawnych, takich jak: przeglądy twórczości, koncerty, występy zespołów i występy indywidualne twórców, prezentację literatury własnej.

Z wielu działań warto przytoczyć realizację turnusów, wycieczek rehabilitacyjnych i integracyjnych Klubów Seniora, z programami usprawniającymi w ramach zapobiegania wykluczeniu osób niepełnosprawnych, „Senioriady" i warsztaty wyjazdowe. Organizujemy koncerty, Senioralia, Konferencje i Kongresy poświęcone problemom naszych podopiecznych.

Prowadzimy na terenie Gminy Miejskiej Kraków Kluby Samopomocy dla osób starszych, a w nich działalność międzypokoleniową.

Dla wielu grup Seniorów z terenu całego Krakowa, a szczególnie skupionych w Klubach Samopomocy i Domach Seniora organizowane są cykliczne spotkania, nauka tańca, śpiewu, a w ramach integracji i terapii społecznej oraz muzykoterapii środowisk osób starszych, atrakcyjne widowiska i zabawy.

Serdecznie zapraszamy do współpracy osoby, którym bliskie są problemy ludzi potrzebujących, samotnych, starszych, niepełnosprawnych i ubogich. Czekamy na Seniorów, osoby dorosłe oraz młodzież, w tym młodzież studencką i szkolną.

Obecnie od marca 2020 r. w czasie trwającego zagrożenia pandemią COVID – CoV2 stała się rzecz niebywała.

Z jednej strony chronimy Seniorów, części z nich dostarczamy do domów posiłki oraz niezbędne zaopatrzenie, izolujemy ich od fizycznego zagrożenia zewnętrznego, dajemy im zadania dla treningów pamięci, interpretacji tekstów i ćwiczeń ruchowych.

Zarazem nasi Seniorzy pragną kontaktu z innymi – jak dotychczas, i chcą nieść pomoc bardziej potrzebującym niż oni.

Od 20 marca br. z inicjatywy Rady Krakowskich Seniorów, Seniorzy Krakowa podjęli się szycia, całkowicie społecznie maseczek ochronnych wielokrotnego użytku dla starszych i biednych mieszkańców Krakowa, PCK, Szpitali, DPS-ów, bezdomnych - w tym do autobusu dla bezdomnych Klubów i Domów Seniora. Z garstki kilku Pań powstała grupa ponad 120 Seniorek i Seniorów – ochotników, którzy bez zagrożeń, nie wychodząc z domu uszyli ponad 34 tysiące maseczek. Nasze Stowarzyszenie współfinansowało to przedsięwzięcie, a obecnie zakończyliśmy koordynację szycia kolejnych 9 tysięcy maseczek.

W okresie pandemii, gdy nie mogliśmy się spotykać w dużych salach teatralnych, udało się wśród ponad 20 zespołów artystycznych Seniorów z całej Małopolski stworzyć małe bezpieczne lokalne studia, w których Seniorzy nagrywali kilkuminutowe pełne wzruszających treści filmiki poświęcone Świętemu Janowi Pawłowi II, w 100-lecie Jego urodzin. Powstał film, który jest publikowany w internecie i wśród środowisk senioralnych i samorządowych.

Seniorzy żalą się, „brakuje nam bezpośrednich rozmów z koleżankami, muzyki, sztuki, tańców". Dlatego od czerwca do października stworzyliśmy wspólnie: Stowarzyszenie i MDDPS w Krakowie – bezpieczne cykliczne spotkania ze sztuką i muzyką na wolnym powietrzu. Organizujemy „KONCERTY NA WIETRZE", na parkingu przed „pałacykiem" Centrum Kultury i Rekreacji Seniorów przy os. Szkolnym 20 w Nowej Hucie, z zachowaniem warunków bezpieczeństwa. Koncerty odbywają się też w plenerze, w zieleni Lasu Wolskiego. Nawet zorganizowaliśmy dla seniorów naukę tańca na odległość, na wolnym powietrzu.

Nagrania i zdjęcia z tych wydarzeń docierają poprzez instruktorów i wolontariuszy z tabletami lub smartfonami do tych seniorów, którzy nie opuszczają domów.

Ale jesteśmy pewni, że przy wielkiej rozwadze i roztropności seniorów, przetrwamy bez uszczerbku pandemię i podejmiemy dalszą współpracę nie tylko drogą elektroniczną.

Zapraszamy do kontaktu telefonicznego pod nr. 12 425 64 65 w. 21 lub pisemnego na adres ul. Jana Sas-Zubrzyckiego 10.

Szanowni Państwo
Poprzez współpracę, kontakt, pomoc, współdziałanie nawet najtrudniejsze problemy wspólnie rozwiążemy i pokonamy.

Zarząd Stowarzyszenia Pomocy Ludziom Starszym i Niepełnosprawnym im. Papieża Jana Pawła II

eprasa.pl 571c6537f2

ALEKSANDRA KĄKOL:
– Zazwyczaj nie jesteśmy świadomi tego, że nasz oddech jest powierzchowny i niewydajny

FOT. ANNA KACZMARZ

eprasa.pl 571c6537f2

Nieświadome i nieprawidłowe oddychanie może powodować szybsze starzenie

Oddychanie jest tak naturalnym procesem, że w ogóle się nad nim nie zastanawiamy. Tymczasem oddech to kwintesencja życia. Ponadto prawidłowe oddychanie wpływa nie tylko na nasze zdrowie, ale także na samopoczucie. To również naturalne antidotum, które niezwykle skutecznie pozwala łagodzić stres i lęk

FOT. ANNA KACZMARZ

KAMILA LIPKA: – Gdy skupimy się na oddechu i postaramy się, by był on głębszy i wolniejszy, jesteśmy w stanie obniżyć tętno, a dzięki czemu zniwelować także stres i lęk

Pierwszy haust powietrza łapiemy zaledwie 10 sekund od momentu narodzin. Nasze płuca pracują nieprzerwanie, łapiąc około 10-12 oddechów na minutę (dane dla dorosłej osoby, w stanie spoczynku), co daje około 20 tysięcy oddechów dziennie. W wieku 40 lat mamy już za sobą blisko 300 milionów wdechów i wydechów, 20 lat później niespełna 450 milionów! Mimo to większość z nas oddycha zbyt płytko, przez co nie dostarcza odpowiedniej ilości tlenu do organizmu.

Powierzchowny i niewydajny

– Zazwyczaj nie jesteśmy świadomi tego, że nasz oddech jest powierzchowny i niewydajny – mówi Aleksandra Kąkol, fizjoterapeutka i trenerka personalna z Centrum Zdrowia Kobiet Laloba Care&Activity w Krakowie.

Tymczasem nieświadome i nieprawidłowe oddychanie może powodować szybsze starzenie. Dzieje się tak wówczas, gdy tlen nie jest równomiernie rozprowadzany do wszystkich naszych komórek. Mało kto zdaje sobie także sprawę, że prawidłowy oddech i ruch przepony przyczynia się również do lepszej pracy narządów, w tym m.in. żołądka i jelit. Ponadto dobrze ukrwione narządy lepiej pracują, a więc pokarm jest lepiej trawiony.

– Gdy skupimy się na oddechu i postaramy się, by był on głębszy i wolniejszy, jesteśmy w stanie obniżyć tętno, a dzięki czemu zniwelować także stres i lęk – dodaje Kamila Lipka, instruktorka fitness i trenerka personalna z Centrum Zdrowia Kobiet Laloba Care&Activity w Krakowie.

Ponadto oddech łączy się z systemem nerwowym. Jeśli więc oddychamy nieprawidłowo, zwiększają się stany naszego napięcia mięśniowego i nerwowego w ciele.

Jak sprawdzić, czy prawidłowo oddychamy?

– Najlepiej usiąść przed lustrem i jedną dłoń położyć na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Należy przy tym kontrolować, by nasze plecy były wyprostowane. Ponadto musimy obserwować, która ręka się rusza. Bardzo ważne jest, aby przy tym ćwiczeniu nie unosić barków. To częsty błąd zwłaszcza u seniorów, którzy nauczeni są płytkiego oddechu i angażują tylko górną część klatki piersiowej. Kolejnym błędem jest nadmierne wtłaczanie powietrza do brzucha. W prawidłowym procesie nasze dolne żebra z wdechem powinny rozszerzać się na boki oraz do przodu i do tyłu, natomiast klatka piersiowa oraz brzuch powinny poruszać się nieznacznie – tłumaczy Kamila Lipka.

Innym ze sposobów na sprawdzenie prawidłowego oddechu jest ułożenie dłoni pod biustem i ich obserwowanie. – Oddychając prawidłowo powinny się one oddalać od siebie przy wdechu, a zbliżać podczas wydechu – wyjaśnia Aleksandra Kąkol.

Podczas bardzo płytkich oddechów wykorzystywana jest tylko górna powierzchnia płuc, a do dolnej części dociera jedynie niewielka ilość tlenu. Dlatego tak ważne jest, aby nauczyć się efektywnie oddychać przeponą. Podczas głębokiego wdechu przepona obniża się, dzięki czemu płuca mogą w całości wypełnić się powietrzem. Z kolei podczas wydechu przepona przesuwa się do góry, ułatwiając wypychanie dwutlenku węgla.

– Przepona znajduje się na wysokości naszych dolnych żeber. Możemy sobie wyobrazić, że jest podobna do parasola, który oddziela klatkę piersiową od brzucha, a jego rączka skierowana jest do dołu. Przy prawidłowym oddychaniu przeponą klatka piersiowa i żebra wykonują ruch 360 stopni, czyli poruszają się we wszystkich kierunkach. Towarzyszy temu uczucie, jakbyśmy chcieli zwiększyć obwód naszych żeber. By się przekonać, czy oddychamy prawidłowo, wystarczy położyć dłonie na dolne żebra. Gdy poczujemy, że żebra poruszają się, a oddech jest spokojny, miarowy i nie powoduje dyskomfortu, oznacza to, że robimy to prawidłowo – dodaje Kąkol.

Zamknij usta i oddychaj przez nos

Szczególną rolę w oddychaniu pełni także nos, który jest genialnie skonstruowany i wspaniale wyposażony w przedsionek do dróg oddechowych.

– Nos jest rewelacyjnym filtrem, który przygotowuje powietrze, zanim trafi do płuc. Oczyszcza je, ociepla, nawilża, a także odkaża z drobnoustrojów – przekonuje Aleksandra Kąkol.

Niestety, obecnie wielu z nas oddycha zbyt szybko i płytko, nie angażując efektywnie przepony, a wykorzystując jedynie górne partie klatki piersiowej. Częstym błędem jest także oddychanie ustami zamiast nosem. Nieprawidłowy szybki oddech może doprowadzić do hiperwentylacji. Dotknięta nią osoba nie jest w stanie uspokoić oddechu i spazmatycznie wciąga powietrze do płuc.

– Organizm wówczas nie otrzymuje wystarczającej ilości tlenu. Przy szybkich oddechach powyżej 20 na minutę, powietrze jest szybko wdychane i wydychane, przez co krew nie może rozprowadzić tlenu po naszym ciele i nasze komórki są niedotlenione – mówi Kąkol.

Co zrobić, by nie dopuścić do takiej sytuacji?

– Kiedy skupiamy się na oddychaniu, intuicyjnie myślimy tylko o wdechu, zapominając o wydechu. Tymczasem to bardzo ważna rzecz, by skupić się właśnie na opróżnieniu płuc z powietrza. Wydech powinien być dłuższy niż wdech – przestrzega Lipka.

Ćwiczenia oddechowe mimo swoich wielu zalet są nadal bardzo mocno niedoceniane. To bardzo ważne, by kilka minut dziennie poświęcić na ten cel. Szczególną uwagę na oddychanie powinniśmy zwracać również w czasie pandemii, kiedy na twarzy musimy mieć maseczkę.

– Mając na twarzy maseczkę możemy odnieść wrażenie, że potrzebujemy więcej powietrza, dlatego wiele osób może mieć odruch, aby oddychać przez usta i brać większe wdechy. Bardzo ważne jest, by pamiętać wówczas o niespłycaniu oddechu. Oddech w maseczce powinien być taki sam jak bez niej, czyli przez nos, spokojny, równomierny oraz bezwysiłkowy – podsumowuje Lipka.

Patrycja Dziadosz

FOT. ANNA KACZMARZ

Ćwiczenia oddechowe mimo swoim wielu zalet są nadal bardzo mocno niedoceniane

eprasa.pl 571c6537f2

ĆWICZENIA ODDECHOWO-RELAKSACYJNE

Ćwiczą Aleksandra Kąkol i Kamila Lipka, fizjoterapeutki i trenerki personalne z Centrum Zdrowia Kobiet Laloba Care&Activity w Krakowie

1. Nauka prawidłowego oddechu

Usiądź na krześle z prostymi plecami. Dłońmi obejmij dolne żebra - wyczuj je pod palcami. Poczujesz, że z wdechem Twoje żebra rozszerzają się, a z wydechem powoli zbliżają się do siebie i zwężają się. Oddychaj tylko przez nos w spokojnym rytmie: 3 sekundy - wdech, 5 sekund - wydech. Wykonaj minimum 8 oddechów.

2. Rozciąganie mięśni międzyżebrowych

Połóż się na boku. Wsuń koc lub poduszkę pod klatkę piersiową. Ustaw nogi zgięte w biodrach i kolanach pod kątem 90 stopni. Górną ręką sięgnij za głowę. Zacznij oddychać w kierunku żeber. Zobaczysz wtedy, że bok klatki piersiowej z wdechem unosi się w kierunku sufitu, a z wydechem opada. Poczujesz też, jak cały bok się rozciąga. Powtórz po 5 oddechów na każdą stronę.

3. Rozluźnienie pleców

Połóż się na kocu / macie w pozycji na plecach, z krzesłem pod nogami. Ręce możesz ułożyć na dolnych żebrach. Zacznij oddychać do dolnych żeber w spokojnym rytmie. Pozostań w tej pozycji, aż poczujesz, że Twoje ciało jest zrelaksowane.

eprasa.pl 571c6537f2

ĆWICZENIA ODDECHOWO-RELAKSACYJNE

4. Pozycja dziecka

Zacznij od klęku podpartego z rozstawionymi szerzej kolanami. Zacznij cofać biodra, aż Twoje pośladki oprą się na piętach. Jeśli nie jesteś w stanie zejść tak nisko, możesz na łydki położyć zrolowany koc. Jeśli czujesz napięcie w stopach, możesz też pod nie położyć zrolowany koc lub ręcznik. Poczuj się wygodnie w pozycji. Wykonaj 8 głębokich oddechów, obserwując ruch żeber. Następnie przenieś ręce lekko do boku. Zostań tam na 5 oddechów, czując rozciąganie przeciwległego boku. Zmień stronę.

5. Skręt kręgosłupa

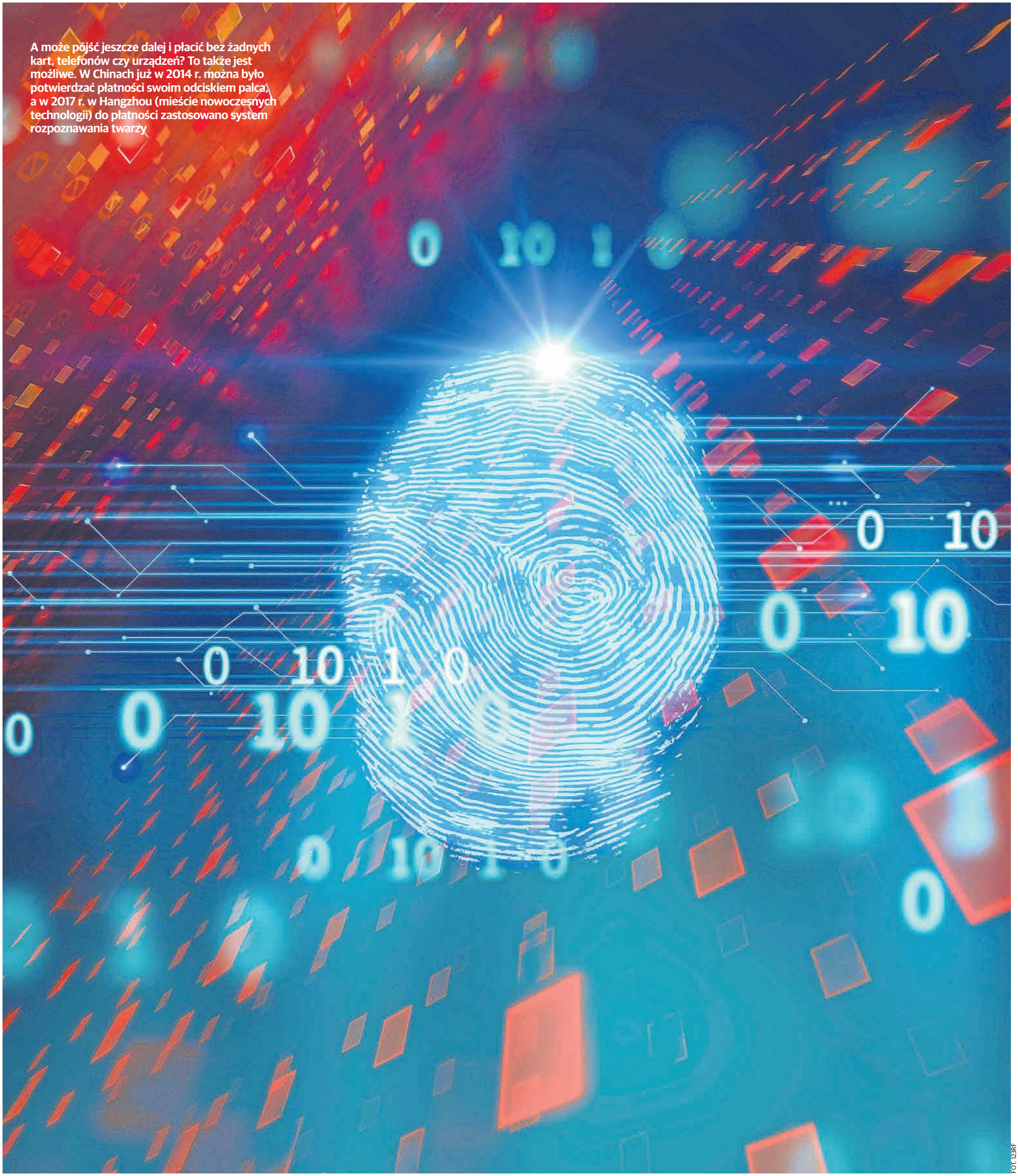
Połóż się na plecach. Pod głowę możesz podłożyć małą poduszeczkę. Ugnij nogi w kolanach. Postaraj się stopy i kolana trzymać połączone. Ramiona niech leżą swobodnie do boku. Następnie przenieś kolana na prawą stronę, próbując nie oderwać lewego barku od podłogi. Popatrz za lewą ręką. Zacznij spokojnie oddychać, pozwól kolanom opadać coraz niżej. Dla większego komfortu możesz podłożyć koc pod kolana. Po kilku głębokich oddechach zmień stronę.

6. Otwieranie klatki piersiowej

Połóż ręce na stole i stań w wygodnym rozkroku. Zrób kilka małych kroków do tyłu i ugnij biodra. Kolana zostają delikatnie zgięte. Ustaw się tak, by twoje stopy znalazły się pod biodrami, a plecy były równolegle do podłogi. Poczujesz wtedy rozciąganie tyłu nóg, a twoje plecy się wyprostują. Pamiętaj, że pozycja ma być przyjemna i nie powinna sprawiać bólu. Zostań na kilka oddechów.

ZDJĘCIA: ANNA KACZMARZ

eprasa.pl 571c6537f2



A może pójść jeszcze dalej i płacić bez żadnych kart, telefonów czy urządzeń? To także jest możliwe. W Chinach już w 2014 r. można było potwierdzać płatności swoim odciskiem palca, a w 2017 r. w Hangzhou (mieście nowoczesnych technologii) do płatności zastosowano system rozpoznawania twarzy

FOT. 123RF

eprasa.pl 571c6537f2

Seniorzy nie boją się nowych wyzwań. Płatności bez gotówki nie są dla nich niczym strasznym!

FOT. 123RF

Seniorzy coraz częściej na zakupy wyruszają z kartami, komórkami lub... zegarkami

Płatności mobilne szybko zdobywają popularność. Wypierają nie tylko gotówkę, ale również plastikowe karty. Np. w Danii już 1/3 ludności płaci przez aplikacje

Kasy większości sklepów, szczególnie tych największych, oblepione są kilkoma lub kilkunastoma naklejkami, reklamującymi różnorodne formy płatności bezgotówkowej. Nie warto się ich bać, bo nie są trudne w obsłudze. I seniorzy ich się nie boją, w trudnych czasach pandemii na zakupy wyruszają z kartami lub... zegarkami.

Czas pożegnać banknoty i monety?

Wiele wskazuje na to, że w niedalekiej przyszłości pożegnamy się z banknotami i monetami, a płacić będziemy... No właśnie, technologia tak przyspieszyła, że dzisiaj nawet trudno powiedzieć, jak i czym będziemy płacić za 20 lat. Warto jednak poznać obecne formy płatności, bo jest ich sporo, i wiedzieć, jak bezpiecznie nimi płacić.

Z powodu dzisiejszego koronawirusa, a zapewne innych epidemii w przyszłości, śmierć gotówki nadejdzie szybciej, niż jeszcze do niedawna sądzono. Być może rodzące się dzisiaj dzieci w ogóle nie poznają banknotów i monet, chyba że zobaczą je w muzeum.

Prekursorem likwidacji transakcji gotówką są kraje skandynawskie, a zwłaszcza Szwecja. W tym ostatnim kraju jeszcze niedawno wieszczono, że symboliczną datą śmierci gotówki będzie rok 2030. Wybuch pandemii koronawirusa prawdopodobnie przyspieszy ten termin. Co ciekawe, dzisiaj o wiele rzadziej gotówką posługują się szwedzcy seniorzy niż osoby najmłodsze. Podobne pracesy zaczynamy obserwować w Polsce.

Plastikowa karta alternatywą dla gotówki?

Dzisiaj w Polsce i na świecie wciąż na topie są plastikowe karty. Najczęściej debetowe i kredytowe. Pierwsze są wydawane do naszego konta w banku i możemy nimi zapłacić tyle, ile mamy na koncie. Kredytówki pozwalają zaciągnąć kredyt do wysokości indywidualnie ustalonego limitu.

Podczas codziennej obsługi obie karty niewiele się od siebie różnią. Kredytówki mają nieco więcej możliwości, np. niektóre wypożyczalnie samochodów traktują je jako jeden z obowiązkowych rodzajów weryfikacji klienta. Plastikową kartą można płacić tradycyjnie, czyli wkładając ją do terminalu lub zbliżeniowo, czyli zbliżając kartę do terminalu, ale nie wypuszczając jej z ręki. Przez terminal zawsze musimy podać czterocyfrowy kod PIN. Zbliżeniowo tylko, gdy za zakupy musimy zapłacić więcej niż 100 złotych.

Czy plastiki są bezpieczne?

Cztery cyfry PIN musimy zapamiętać. Raczej nie powinno się ich nigdzie zapisywać, np. w kalendarzu noszonym przy sobie, a już na pewno nie na samej karcie, bo to jakby dać złodziejowi klucze do domu. Osoby, które boją się, że zapomną swój PIN, mogą go przechowywać w jakimś bezpiecznym miejscu w domu.

A co z płatnościami zbliżeniowymi? Te powyżej 100 złotych nie różnią się niczym od „tradycyjnych". Trzeba wpisać PIN na klawiaturze terminalu. Mniejsze transakcje, jeżeli ktoś się obawia o ich bezpieczeństwo, możemy zablokować w swoim banku, tak aby wszystkie, niezależnie od kwoty, były potwierdzane numerem PIN.

Warto za to mieć przy sobie numer alarmowy, pod który zadzwonimy w razie kradzieży lub zgubienia karty. Należy to zrobić jak najszybciej, aby zablokować kartę.

GIGANT INTERNETOWEGO HANDLU, CZYLI FIRMA AMAZON, URUCHOMIŁA SIEĆ SKLEPÓW AMAZON GO. W TYCH SKLEPACH NIE MA SPRZEDAWCÓW, NIE MA KAS. WEJŚĆ DO ŚRODKA MOŻE KAŻDY, KTO URUCHOMI ODPOWIEDNIĄ APLIKACJĘ. KLIENT BIERZE ZAKUPY Z PÓŁKI I... WYCHODZI ZE SKLEPU. KTO PŁACI? APLIKACJA

Smartfony i smartwatche wypierają plastiki

Rozwój pozagotówkowych form płatności przyspieszył po wynalezieniu smartfonów i ich młodszych kuzynów smartwatchy (elektronicznych zegarków dotykowych).

Wybierając się na zakupy ze smartfonem, mamy wiele możliwości płatności. Najwygodniej mają osoby posiadające konta w bankach, które wydały własne aplikacje płatnicze. Wystarczy nieskomplikowane ustawienie takiej aplikacji, możemy o to poprosić zaufanego znajomego, kogoś z rodziny lub pracownika banku, i już możemy płacić swoim telefonem – smartfonem.

Jak się płaci smartfonem? Musimy uruchomić, jednym kliknięciem, funkcję NFC. Możemy to zrobić bezpośrednio przed zakupami lub na stałe. Nie ma obaw, że ktoś wykorzysta nasz smartfon. NFC umożliwia łączność z terminalem na maksymalną odległość 20 cm. Płacimy tak jak kartą kredytową, po prostu zbliżamy smartfon do terminalu, i tyle. Przy wyższych kwotach, powyżej 100 złotych, obowiązkowo musimy podać PIN.

Czy płatności smartfonem są bezpieczne?

Tak. O wiele bezpieczniejsze niż kartą. Dlaczego? W większości smartfonów możemy ustawić blokadę ekranu. Odblokowujemy go cztero- lub sześciocyfrowym PIN-em.

W przypadku tego krótszego, czterocyfrowego, powinien on być oczywiście inny niż PIN do karty płatniczej. A później, przy płatnościach smartfonem podajemy PIN naszej karty płatniczej.

Jeżeli nasz bank nie oferuje swojej aplikacji płatniczej lub z jakiegoś powodu nie chcemy z niej korzystać, możemy wybrać któryś z ogólnych systemów płatności. Najpopularniejsze to Google Pay oraz Apple Pay, ale wybór jest o wiele większy. Najpierw musimy tylko połączyć nasze konto w banku z którymś z systemów i możemy do woli robić zakupy i płacić za nie smartfonem.

Niektóre duże firmy wprowadzają systemy płatności dedykowane swoim produktom. Takim jest np. Orlen Pay. Bardzo przyjazna aplikacja, która pozwala płacić za paliwo bezpośrednio przy dystrybutorze, bez konieczności kontaktu z pracownikiem stacji.

W dobie ochrony przed koronawirusem jest to rozwiązanie bardzo dobre dla kupującego i sprzedawcy. Płacenie smartwatchem jest podobne do sposobów ze smartfonem.

Kody, podskórne chipy, odcisk palca, twarz

Jeszcze innym stosowanym sposobem płatności jest BLIK. Płacimy w nim specjalnym kodem generowanym przez smartfon.

To polski system płatności mobilnych, który umożliwia użytkownikom smartfonów dokonywanie płatności w sklepach stacjonarnych i internetowych, wypłacanie i wpłacanie gotówki w bankomatach oraz wykonywanie błyskawicznych przelewów międzybankowych. Jest szeroko promowany, ale czy się przyjmie? Wydaje się, że ton nadawać będą duzi, globalni gracze, jak Google i Apple.

Płatności mobilne szybko zdobywają popularność, także wśród seniorów. Wypierają nie tylko gotówkę, ale również plastikowe karty. Np. w Danii już 1/3 ludności płaci przez aplikacje, a w Chinach mieszkańcy przeskoczyli z gotówki prosto na aplikacje w smartfonach. Rozwój technologii był tak szybki, że plastikowe karty nie zdążyły się tam na dobre zadomowić, a gotówka jest już na wymarciu.

Jakie są największe wady płatności mobilnych? Nieciekawie może być, gdy w sklepie okaże się, że np. nie naładowaliśmy baterii telefonu komórkowego i tuż przed kasą całkiem się rozładowała. Jednak równie dobrze możemy zapomnieć zabrać portfela. W przypadku zapominalskich pewnym rozwiązaniem są smartwatche lub opaski fitnessowe, które stale mamy na ręce.

W Szwecji testowane jest jednak jeszcze inne rozwiązanie, z którym prędzej czy później najpewniej zetrą się obrońcy wolności człowieka. To chipy pracujące z technologią NFC, które znajdują się po skórą człowieka. Podobno już trzy tysiące Szwedów płaci właśnie w ten sposób.

A może pójść jeszcze dalej i płacić bez żadnych kart, telefonów czy urządzeń? To już także dzisiaj możliwe. W Chinach już w 2014 r. można było potwierdzać płatności swoim odciskiem palca, a w 2017 r. w Hangzhou (mieście nowoczesnych technologii) do płatności zastosowano system rozpoznawania twarzy.

Sklep bez sprzedawców i kas

Jeden krok dalej poszli Amerykanie. Gigant internetowego handlu, czyli firma Amazon, uruchomiła sieć sklepów Amazon GO. W tych sklepach nie ma sprzedawców, nie ma kas. Wejść do środka może każdy, kto uruchomi odpowiednią aplikację. Klient bierze zakupy z półki i... wychodzi ze sklepu.

Kto płaci? Aplikacja. System wie, jakie towary wzięliśmy, wystawia nam rachunek, przesyła na smartfon lub tablet, my go jedynie musimy sprawdzić i zaakceptować.

Lokali Amazon GO przybywa jak grzybów po deszczu. Tylko na Manhattanie, jednej z dzielnic Nowego Jorku, jest ich już kilka. Traktowane są jako sklepy osiedlowe, gdzie robi się szybkie, drobniejsze zakupy.

Nierealne w Polsce? Nic bardziej mylnego. Nad podobnym rozwiązaniem już od jakiegoś czasu pracuje choćby sieć sklepów Żabka.

Norbert Ziętal

eprasa.pl 571c6537f2

LESZEK PISKORZ:
– W teatrze ludzie pragną spektaklu, który właśnie ich satysfakcjonuje. Odszedłem, bo nie bardzo odnajdywałem się w tym teatrze, który teraz powstaje, a nie chciałem uczestniczyć w czymś, czego nie rozumiem. Zostałem wychowany na innym teatrze, innym myśleniu o teatrze. Nie bardzo się mieszczę w tym eksperymencie.
Na zdjęciu: Leszek Piskorz z córką Małgorzatą

FOT. ANDRZEJ BANAS

eprasa.pl 571c6537f2

Leszek Piskorz: Widzę więcej, ale odnajduję się trudniej. Wychowałem się na innym teatrze

22 lipca 1970 roku zadebiutował na deskach Starego Teatru i nieprzerwanie grał na nich przez 43 lata. Współpracował z najwybitniejszymi polskimi reżyserami: Wajdą, Swinarskim, Jarockim, Grzegorzewskim, Kutzem. Z tej współpracy powstało blisko 300 ról teatralnych, filmowych i telewizyjnych. W tym roku LESZEK PISKORZ obchodzi 50-lecie pracy scenicznej

FOT. ANDRZEJ BANAS

LESZEK PISKORZ: – Szukam dziś w spektaklach pięknej scenografii, kreacji aktorskiej, czegoś, co byłoby dużym wyzwaniem dla oka, ucha, intelektu. Nie zawsze to znajduję. Dlatego ten współczesny teatr wydaje mi się nieco odległy, aczkolwiek jestem za tym, żeby teatr się rozwijał, bo przecież musi przychodzić nowe, tylko żeby to nowe było mądre

– Kiedy 15 lat temu nasz dziennikarz zapytał Pana, jak będą wyglądały obchody 35-lecia, odpowiedział Pan, że naprawdę świętować będzie dopiero 50-lecie. No i stało się. Jak to jest obchodzić taki jubileusz?

– Przyjemnie, bo jakby nie było, jest to pół wieku.

– A co dobrego oglądał Pan ostatnio w Starym Teatrze?

– Jestem trochę passe, jeśli chodzi o Stary Teatr. Od siedmiu lat nie ma mnie w repertuarze – przeszedłem na emeryturę, z innej perspektywy teraz też patrzę na ten teatr. Byłem na dwóch spektaklach, ale mnie nie zachwyciły. Mam nadzieję, że Stary Teatr się podniesie. Bardzo bym chciał, żeby wrócił do wielkości, jaką miał kiedyś. Mam nadzieję, że ktoś mądry zdoła sobie z tym poradzić. Tam jest dobry zespół, wielu dobrych starych aktorów i młodych utalentowanych ludzi. Ale wydaje mi się, że teatr w ogóle poszedł w innym kierunku, niż ten, który znam.

– Współczesny teatr do Pana nie przemawia?

– Szukam dziś w spektaklach pięknej scenografii, kreacji aktorskiej, czegoś, co byłoby dużym wyzwaniem dla oka, ucha, intelektu. Nie zawsze to znajduję. Dlatego ten współczesny teatr wydaje mi się nieco odległy, aczkolwiek jestem za tym, żeby teatr się rozwijał, bo przecież musi przychodzić nowe, tylko żeby to nowe było mądre. Niech młodzi ludzie zmieniają go, bo to jest nieodzowne. Dostrzegam jednak również widzów, którzy chętnie przyszliby do teatru, ale tego tradycyjnego. Pamiętam, jak na premierze „Fantazego", kiedy się otworzyła kurtyna, scenografia dostała brawo. Coś pięknego! Towarzyszyły temu wielkie kreacje aktorskie i to był właśnie ten teatr tradycyjny, na którym się wychowałem i do którego tęskni część widzów. Przecież opera czasami jest teatrem nawet sprzed dwustu lat, a w Nowym Jorku w Met grają właśnie taką operę i nikomu to nie przeszkadza. Widzowie przychodzą tam, żeby usłyszeć dobrą muzykę, dobre wykonanie. W teatrze ludzie pragną spektaklu, który właśnie ich satysfakcjonuje. Odszedłem, bo nie bardzo odnajdywałem się w tym teatrze, który teraz powstaje, a nie chciałem uczestniczyć w czymś, czego nie rozumiem. Zostałem wychowany na innym teatrze, innym myśleniu o teatrze. Nie bardzo się mieszczę w tym eksperymencie. Zresztą, wydaje mi się, że ważne jest, by wyważyć między eksperymentem a sztuką. Najważniejsze, by to był dobry teatr.

– Czuje Pan żal, że odszedł ten znany Stary Teatr?

– Może troszkę żal, ale jak się obchodzi 50-lecie pracy na scenie, to człowiek musi patrzeć wstecz. Tęskni się za tym, co było wspaniałe. Zresztą, nie ma teatru bez kontynuacji, trzeba się odwoływać do tradycji. Odkreślanie przeszłości nie prowadzi do niczego dobrego. Jestem szczęśliwy, że przeżyłem w zespole Starego Teatru najpiękniejszy okres tego teatru. Te 43 lata, od kiedy wszedłem do zespołu Starego w 1970 roku, to było pasmo ogromnych sukcesów tej sceny i ja w tym uczestniczyłem. To mi daje największą satysfakcję.

– Ale przecież reżyserzy, u których Pan grał: Swinarski, Lupa, Jarocki – też byli eksperymentatorami.

– Oczywiście! To byli inscenizatorzy, którzy łamali dotychczasowe kanony, jednak ich eksperymentowanie nie przekraczało pewnych granic. Swinarski w „Dziadach" wyszedł z podestem na widownię i to było nowatorskie, ale widownia oprócz tego dostała w całości znany wspaniały tekst (nic nie było dopisywane do Mickiewicza). Pamiętam starych aktorów z tego czasu, którzy może nie do końca rozumieli ten ówczesny nowatorski teatr, ale jednak chętnie w tym przedsięwzięciu uczestniczyli. Może i ja bym się mieścił w tym nowym nurcie teatralnym, nie wiem, nie miałem okazji, ale też jakoś nie ciągnie mnie w tym kierunku. Są koledzy, którzy mówią, że chcą grać do końca życia, ja nie – na emeryturze znalazłem trochę więcej czasu na pasje.

– Czy dobrze wyczuwam, że jeśli chodzi o scenę – jednak ostatniego słowa Pan nie powiedział?

– Gdyby zdarzyła się dobra rola, to pewnie bym nie odmówił.

– Dobra rola – to jaka?

– Taka, która jest świetnie napisana, pozwala stworzyć kreację aktorską i daje satysfakcję. Chętnie zagrałbym w sztuce opartej o tradycje. Może nawet będę grał taką rolę na moje 50-lecie w spektaklu Neila Simona „Słoneczni chłopcy", ale to jeszcze nie jest dopięte do końca, więc odpukuję.

– Na emeryturze jednak nie porzucił Pan całkiem grania, a jedynie zamienił scenę na film. To inny rodzaj aktorstwa?

– Ja tak nie rozróżniam, aktorstwo jest albo dobre, albo złe. Oczywiście, jest inna technika grania, ale prawda musi być tu i tu. Prawda to podstawa tego zawodu. Jeżeli ktoś nie mówi prawdy na scenie czy w filmie, od razu to widać. W życiu prawda to też podstawowa rzecz. Oczywiście, przez sam fakt uczestniczenia w tym przekazie kamery, praca w filmie czy serialu wygląda trochę inaczej. W teatrze jest bezpośredni kontakt nie tylko z partnerem, ale też z widzem. Ktoś ładnie powiedział, że teatr to jest aktor i widz, a jak się świeczkę zapali, to jest już scenografia. W teatrze współczesnym ta relacja zostaje zaburzona przez wprowadzenie technik filmowych – zresztą, moim zdaniem, zbyt często się to stosuje. W teatrze człowiek spotyka się z człowiekiem. Obecnie, z powodu koronawirusa sytuacja teatru jest nie do pozazdroszczenia. Pamiętam czasy, gdy w Starym Teatrze widownia była przepełniona do granic, a teraz aktorzy muszą grać do dziur na widowni (przestrzeń społeczna). To jest koszmar grać dla poszatkowanej widowni z zakrytą twarzą. Żal mi kolegów.

– Całe życie zawodowe spędził Pan na jednej scenie. 43 lata – nieczęsto się to zdarza.

– Byłem w Starym Teatrze, który miał ogromną renomę i świetny zespół, więc też nie było gdzie odchodzić. Każdy znał swoje miejsce, każdy wiedział, jak i z kim ma pracować, to było fenomenalne. Początkowo mieliśmy trójkę czołowych reżyserów: Swinarski, Jarocki, Wajda, która fantastycznie „ciągnęła" teatr, mądrego dyrektora – mam na myśli Jana Pawła Gawlika. Potrafił wprowadzić na scenę, jako kontrapunkt dla wielkiego narodowego repertuaru, takie utwory jak chociażby „Romans z wodewilu" czy „Rozmowy przy wycinaniu lasu", a te spektakle także odnosiły sukcesy i grane były po kilkaset razy. Po latach, jak zaczęło się troszkę psuć, pojawiły się myśli o zmianie miejsca pracy, ale wówczas już miałem ułożone życie, a też nie było gdzie odchodzić. I tak to trwało przez 43 lata. A przecież na początku budynek teatru to był też mój dom, dosłownie, mieszkałem tam pięć lat w towarzystwie Jerzego Bińczyckiego.

– W książce „Złote lata: mój Stary Teatr" podkreśla Pan, że zespół teatru w latach siedemdziesiątych to nie tylko dobry aktorski zespół, ale też ekipa przyjaciół.

– Atmosfera była niesamowita, nie tylko na scenie. Ten teatr funkcjonował też życiem pozascenicznym – siedzieliśmy razem w bufecie, rozmawialiśmy godzinami. Relacje w zespole były bardzo dobre, myśmy siedzieli w teatrze, bo dobrze się tam czuliśmy. Trzeba było przyjść 45 minut przed spektaklem, a my jeszcze wcześniej przychodziliśmy, żeby wspólnie posiedzieć w garderobie. Ale nie tylko między aktorami była taka komitywa, także z zespołem technicznym, że wymienię tylko: Józia Kanię, szefa pracowni krawieckiej, Bronia Nawrota, szefa maszynistów – zawsze po premierze pytaliśmy ich właśnie, jak poszło. Jeśli powiedzieli, że dobrze – spektakl był udany. To był czas nie tylko wybitnej twórczości, ale też birbantki. W SPATiF-ie jadło się kolacje – to była nasza stołówka, jak mawiał Bińczycki – i cały czas opowiadało się o teatrze. Dziś po spektaklu wkłada się płaszcz i cześć.

– Brakuje panu tamtej atmosfery?

– Bardzo! To był czas wzajemnego inspirowania się aktorów, reżyserów. Jak Swinarski robił „Dziady", często spotykaliśmy u mnie w pokoju na górze, nad teatrem, nieraz do czwartej rano rozmawialiśmy o roli. To był inny czas. Dziś każdy ma swoje życie. Może to znak cza-

eprasa.pl 571c6537f2

FOT. ANDRZEJ BANAS

LESZEK PISKORZ: – Są koledzy, którzy mówią, że chcą grać do końca życia, ja nie – na emeryturze znalazłem trochę więcej czasu na pasje

sów... Mówi się, że stary aktor, to aktor zgorzkniały, a ja nie chciałbym być takim zgredem, który nie akceptuje wszystkiego co nowe. Czasem jednak ciężko się w tym odnajduję. Widzę też już więcej, bo mam jakieś doświadczenie. Teraz już tak nie ekscytuję się rolą, po prostu przychodzi następna i tyle. Zagrałem w sumie około trzystu ról teatralnych, filmowych i telewizyjnych i na pytanie o najważniejszą mógłbym odpowiedzieć: następna rola.

– Skoro więc najważniejsza będzie następna, to może zapytam o tę rolę, po której pomyślał Pan, że złapał Pana Boga za nogi.

– Jak byłem młody, bardzo chciałem zagrać Kordiana – to wyrosło z mojego buntu, temperamentu, to jedyne marzenie sceniczne, ale jakoś nie udało mi się go zrealizować. Było jednak coś takiego, kiedy zagrałem w filmie u Wajdy. Gdy zaproponował mi rolę w „Weselu", to rzeczywiście było, jakbym Pana Boga za nogi złapał. Dla młodego aktora, tuż po szkole, zagrać u Wajdy, jeszcze w takiej obsadzie, gdzie grały największe gwiazdy, to było naprawdę coś. W naszych wyobrażeniach wtedy Wajda to był bóg. Grać u Swinarskiego czy Jarockiego to też było coś wielkiego.

– A ma Pan ulubione role?

– Nie przywiązuję się do ról, bo jak się zagra tyle spektakli, to trudno się przywiązywać, ale ulubione mam – to jest monodram „Pamiętnik wariata", jedną z ulubionych jest też rola w „Locie nad kukułczym gniazdem" i Zbyszko Dulski z filmu „Z biegiem lat, z biegiem dni" i wiele innych.

– Jako student dostał się Pan na jedną z najważniejszych scen polskich. Jak?

– To właściwie przypadek, w roku dyplomowym przygotowywaliśmy w kole naukowym spektakl „Obłomow" w reżyserii Mikołaja Grabowskiego. Wystawiliśmy go na scenie

FOT. JOANNA URBANIEC

Leszek Piskorz z córką Małgorzatą

na Warszawskiej i akurat na tym spektaklu pojawił się Kondzio Swinarski. Widocznie mu się spodobałem, skoro zaproponował mi udział w castingu do roli Puka w „Śnie nocy letniej", który wówczas robił. Ubiegali się o rolę Wojtek Pszoniak, Jerzy Zelnik i ja. Na przesłuchaniu mówiłem właśnie monolog z tego „Obłomowa", bo coś trzeba było zaprezentować. Kondzio śmiał się do rozpuku. Ostatecznie Puka zagrał Wojtek Pszoniak, ale dostałem inną rolę – Zdechlaka, jednego z rzemieślników. To mała rola, ale dla mnie ważna. Dostałem nawet dobre recenzje, ktoś napisał, że pojawiła się nowa twarz w teatrze. Byłem wtedy na czwartym roku szkoły teatralnej. Premiera odbyła 22 lipca 1970 roku, bankiet w Feniksie, tego dnia Gawlik podpisał ze mną umowę. To był mój debiut. Potem zaraz były „Biesy", w których obsadził mnie Wajda i „Wesele". Miałem dobry start – nie były to wielkie role, ale szalenie znaczące i nobilitujące produkcje.

– Jak przyjęli Pana starsi koledzy teatralni, doświadczeni aktorzy?

– Fantastycznie! Jak przyszedłem do teatru, było tam co najmniej 15 starych aktorów, było się od kogo uczyć. Wszedłem jak w puch, wszyscy o mnie dbali, pomagali, dodawali otuchy. Relacje były niesamowite, np. całowaliśmy Wojtusia Ruszkowskiego w rękę, tak jak się to dawniej całowało mistrzów. Mówiliśmy: „Mistrzu, może nazenkit rozrobić?" Dawniej nazenkit stosowało się do klejenia nosa i najlepiej się to śliną rozrabiało. On się śmiał. Jak miał imieniny, każdy przynosił mu paczkę papierosów. „Sporty" palił. Wesołowski z kolei miał luz kompletny do teatru, stał za kulisami i chrząkał, najważniejsze było dla niego, żeby Cracovia wygrała. Nagminna była też za kulisami gra w domino, zdarzało się, że aktorzy wychodzili na scenę z kośćmi, żeby ktoś nie podpatrzył. Tak sobie myślę, że Gawlik był mądrym dyrektorem, wiedział, że aktor w szkole uczy się elementarza, a potem od kogoś musi się nauczyć teatru i dlatego nie pozbywał się starych aktorów.

– Miał Pan szczęście także, jeśli chodzi o dobór ról dramatycznych i komediowych.

– Miałem świadomość, że mam pewną łatwość komediową i warunki ku temu, łatwiej mi szły komedie, w związku z tym kontrolowałem dobór ról. Dyrektor to rozumiał i dawał mi po komediach role, które niosły ładunek dramatyczny.

– Łatwiej jest Panu rozśmieszyć publiczność?

– Przeciwnie. Bardzo trudno jest rozśmieszyć, zachowując szlachetny wymiar.

– Przez wiele lat grał Pan monodram „Pamiętnik wariata" – to bardzo obciążająca rola.

– To spektakl, który trwał godzinę i cztery minuty, jak schodziłem ze sceny, garderobiana mogła wyżymać koszulę, a ja po każdym przedstawieniu traciłem na wadze – był potwornie wyczerpujący, ale dawał ogromną satysfakcję. Ludzie wspaniale go odbierali, zgrałem około 500 spektakli w Krakowie, a potem grałem „Pamiętnik" na całym świecie, w sumie ponad tysiąc razy, ale bohater tej sztuki ma 43 lata, więc kiedy się postarzałem, stwierdziłem, że czas już skończyć. Pomysł tego monodramu zrodził się z buntu. Kiedy Stasio Radwan został dyrektorem, jakoś tak z przyjaźni w ogóle mnie nie obsadzał. Bolało mnie to, bo byłem przyzwyczajony, że wchodzę ze sztuki w sztukę. Poszedłem więc do niego z tekstem „Pamiętnika wariata" Gogola i zaakceptował to. Premiera była tydzień po „Kontrabasiście" Jurka Stuhra, Jurek zresztą jeszcze do niedawna grał swój monodram, ale jego bohater nie ma 43 lat.

– Wróćmy do Pana początków. Skąd pomysł, żeby zostać aktorem?

– Sam pomysł pojawił się tuż przed maturą. Za pierwszym razem się nie dostałem i nie miałem prawa się dostać, bo nie wiedziałem za bardzo, co to jest teatr. Później poszedłem do pracy do Teatru Słowackiego, zacząłem męczyć aktorów, podpatrywać, dopytywać, pracowałem jako maszynista, statystowałem u Lidki Zamkow. Mama patrzyła na to z przerażeniem, ale na drugi rok dostałem się już bez problemu.

– Wspominał Pan, że ma teraz więcej czasu na pasje.

– Na sport. Uprawiam w miarę możliwości – to fenomenalna odskocznia od filmu. Jestem też kibicem Wisły Kraków. Odrabiam zaległości książkowe, filmowe. Hołubię przyjaźń. Jest dobrze.

Rozmawiała Anna Piątkowska

cv
Leszek Piskorz

Urodził się w 1947 roku w Krakowie, wychował się w dzielnicy Grzegórzki (o której napisał książkę). W 1970 roku ukończył Państwową Wyższą Szkołę Teatralną w Krakowie. Pod koniec studiów związał się ze Starym Teatrem w Krakowie, w którym zagrał około 70 ról (w sumie: około 300). Zagrał też m.in. w „Stawce większej niż życie" czy w „Nocach i dniach". Ma córkę aktorkę, Małgorzatę

eprasa.pl 571c6537f2

Tylko w pierwszych tygodniach po wybuchu pandemii apteki odnotowały ponad 20 mln wizyt

Tabletki „nie lubią" się z alkoholem, kawą i herbatą – szczególnie gorącą – oraz mlekiem

Seniorze, nie igraj ze swoimi lekami. Weź pod lupę wszystkie tabletki

Co trzeci Polak po 65. roku życia każdego dnia sięga po co najmniej 5 różnych leków. Nadmiar przyjmowanych tabletek może prowadzić do wystąpienia wzajemnych interakcji i groźnych dla zdrowia powikłań

O polipragmazji, czyli wielolekowości, mówi się, gdy pacjent jednocześnie przyjmuje co najmniej pięć różnych lekarstw. Jest ona groźna szczególnie dla seniorów, często cierpiących na szereg różnych chorób charakterystycznych dla jesieni życia – cukrzycę, niewydolność serca czy nadciśnienie tętnicze.

– W konsekwencji przybywa pacjentów, którzy przyjmują regularnie, bez należytej kontroli specjalistów, znaczne ilości medykamentów, narażając się tym samym na zwiększone ryzyko działań niepożądanych, osłabienie efektu terapeutycznego czy interakcje między lekami oraz leków z żywnością – wskazuje Filip Nowak, p.o. prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia.

Z danych NFZ, zebranych w raporcie poświęconym polipragmazji, wynika, że w 2018 r. ponad 2 mln Polaków wykupiło w ciągu miesiąca więcej niż pięć różnych substancji czynnych. Aż 321 pacjentów na przestrzeni zaledwie czterech tygodni od momentu zrealizowania pierwszej recepty pojawiło się w aptekach po kolejnych 20 innych medykamentów! Z długą listą leków do wykupienia do farmaceutów zgłaszają się przede wszystkim seniorzy. W 2018 r. 1,6 mln osób po 65. urodzinach przyjmowało pięć różnych leków przez co najmniej miesiąc. 380 tys. z nich było narażonych na tzw. polipragmazję długookresową – po co najmniej pięć różnych medykamentów sięgali oni bowiem przez cały rok.

FOT. 123RF
Z danych NFZ, zebranych w raporcie poświęconym polipragmazji, wynika, że w 2018 r. ponad 2 mln Polaków wykupiło w ciągu miesiąca więcej niż pięć różnych substancji czynnych

Pandemia koronawirusa, strachu i łykania leków

Zjawisko niekontrolowanego sięgania po leki dodatkowo pogłębiła zaś pandemia koronawirusa. W obawie o własne zdrowie, Polacy szukają bowiem sposobów, by zwiększyć odporność, zabezpieczyć się przed infekcjami czy pokonać towarzyszący nam strach.

Tylko w pierwszych tygodniach po wybuchu pandemii apteki odnotowały ponad 20 mln wizyt, a farmaceuci udzielali dziennie nawet 3,5 mln porad. Mimo ich apeli, aby nie kupować leków na zapas i bez wyraźnych wskazań medycznych, zainteresowanie lekarstwami rosło. Dotyczyło to szczególnie preparatów bez recepty na uspokojenie oraz suplementów diety ułatwiających zasypianie. Choć w większości to preparaty ziołowe, eksperci podkreślają, że także one nie pozostają obojętne dla naszego zdrowia i mogą wchodzić w interakcje z przewlekle stosowanymi medykamentami.

– Strach i niepokój przez pewien czas stały się głównym doradcą pacjentów. Z dnia na dzień obserwowaliśmy, jak z półek aptecznych znikają leki przeciwwirusowe i na grypę. Pacjenci mieli błędne przekonanie, że pomogą one w walce z koronawirusem. Rolą farmaceutów jest przekazywanie rzetelnych informacji o działaniu leków. Zwracaliśmy przy tym szczególną uwagę, że ich przyjmowanie bez fachowej diagnozy i wskazań jest nie tylko bezzasadne, ale bywa niebezpieczne dla zdrowia – zaznacza Elżbieta Piotrowska-Rutkowska, prezes Naczelnej Rady Aptekarskiej.

Skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą

Niebezpieczne dla zdrowia bywa również ignorowanie zaleceń dotyczących stosowania poszczególnych leków.

Z badań opinii społecznej wynika, że nadal duża część Polaków przed zażyciem preparatu przepisanego przez lekarza czy dostępnego bez recepty nie konsultuje się z medykiem i nie zagląda do dołączonej do opakowania ulotki, informującej o zalecanym dawkowaniu i możliwych interakcjach z innymi lekarstwami, napojami czy posiłkami. Tymczasem to właśnie od sposobu przyjmowania w dużej mierze zależy, czy dany medykament przyniesie efekt i pomoże w uporaniu się z chorobą czy bólem.

Łykane na pusty żołądek witaminy i preparaty z cynkiem mogą wywołać mdłości, z kolei hormony tarczycy, leki przeciw osteoporozie czy niektóre antybiotyki trudno wchłaniają się z przewodu pokarmowego i dlatego powinny być przyjmowane na czczo, najlepiej pół godziny przed śniadaniem i poranną kawą.

Sok grejpfrutowy wchodzi w interakcje z lekami przeciwalergicznymi, środkami obniżającymi poziom cholesterolu, preparatami stosowanymi do leczenia nadciśnienia tętniczego czy choroby niedokrwiennej serca. Najlepiej powstrzymać się więc od jego spożywania 4 godziny przed i 4 godziny po przyjęciu leku. Tabletki „nie lubią" się również z alkoholem, kawą i herbatą – szczególnie gorącą – oraz mlekiem.

„Świadomy pacjent – skuteczna terapia"

Aby ograniczyć zjawisko polipragmazji, Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował kampanię edukacyjną „Świadomy pacjent – skuteczna terapia" pod hasłem „Nie igraj z lekami. W grę wchodzi Twoje zdrowie". W ramach niej chcemy wyjaśnić seniorom i ich opiekunom, czym jest polipragmazja, dlaczego warto wziąć pod lupę swoje tabletki i jak je bezpiecznie zażywać.

Praktyczne wskazówki znalazły się w specjalnej gazecie poświęconej temu zagadnieniu. Dla pacjentów przygotowaliśmy również praktyczne bloczki, pomocne w sporządzaniu listy stosowanych medykamentów i suplementów diety – niezbędnej podczas konsultacji z lekarzem i farmaceutą. Wszystkie materiały edukacyjne są dostępne do samodzielnego wydrukowania na stronie Akademii NFZ **akademia.nfz.gov.pl** w zakładce „Polipragmazja".

eprasa.pl 571c6537f2

Aktywność fizyczna, mimo pandemii, to najlepsza inwestycja w długie i zdrowe życie

– Małopolscy seniorzy bardzo chętnie wykorzystują możliwości, jakie daje rozwój technologii, szczególnie te, które pomagają w relacjach z lekarzem – mówi ELŻBIETA FRYŹLEWICZ-CHRAPISIŃSKA, dyrektor Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Krakowie

FOT. MOW NFZ

ELŻBIETA FRYŹLEWICZ-CHRAPISIŃSKA: – Onkologia to dla nas jeden z priorytetów. Zwlekanie z leczeniem nowotworów może mieć wyjątkowo tragiczne skutki

– Elektroniczne recepty, telefoniczne konsultacje z lekarzem, zdalne kontrolowanie ciśnienia czy nasycenia krwi tlenem. W ciągu ostatnich miesięcy, chcąc nie chcąc, musieliśmy się zaprzyjaźnić z nowymi technologiami. Ale czy to nie za dużo dla seniora?

– To prawda, że w związku z pandemią szybko musieliśmy się przestawić i nauczyć nowych rozwiązań, które towarzyszą nam w obszarze zdrowia. Ja jednak cały czas obalam stereotyp nieporadnego seniora, bo jest krzywdzący. Wielu seniorów bardzo chętnie wykorzystuje możliwości, jakie daje rozwój technologii, także tych, które pomagają w relacjach pacjenta z lekarzem. Kiedy na początku roku elektroniczne recepty definitywnie zastępowały te papierowe, pojawiały się głosy, że korzystanie z nowego systemu dla najstarszych pacjentów może być sporym wyzwaniem. Tymczasem dzisiaj o tradycyjnych, często nieczytelnych, drukach nikt już nie pamięta. A pacjenci – niezależnie od wieku – przyzwyczaili się do czterocyfrowych kodów, wystarczających do wykupienia leków i doceniają wygodę takiego rozwiązania. Co więcej, obserwujemy, że także seniorzy coraz chętniej aktywują Internetowe Konto Pacjenta – gdzie m.in. są gromadzone właśnie elektroniczne recepty – i wykorzystują na co dzień to narzędzie. Znam sytuacje, gdzie to właśnie seniorzy namawiali młodszych do aktywowania konta.

– Po co pacjentowi takie internetowe konto?

– Internetowe Konto Pacjenta (IKP – przyp. red.) to swego rodzaju kompendium wiedzy na temat naszego zdrowia. Każdy, kto je aktywuje, w jednym miejscu znajdzie informacje o odbytych i zaplanowanych wizytach lekarskich, wystawionych e-zwolnieniach z pracy i wspomnianych e-receptach. Dzięki IKP zawsze mamy pod ręką wskazówki dotyczące dawkowania przyjmowanych lekarstw, bez wychodzenia z domu możemy złożyć wniosek o Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego, zmienić wybranego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, a w dobie epidemii także poznać wynik testu w kierunku koronawirusa, sprawdzić długość nałożonej kwarantanny czy izolacji i uzyskać potrzebne zaświadczenie o konieczności pozostania w domu. Do aktywacji Internetowego Konta Pacjenta wystarczy elektroniczny dowód osobisty albo profil zaufany. IKP jest proste w obsłudze, ale jeśli senior ma trudności z korzystaniem z niego, może przyznać dostęp do informacji na temat swojego zdrowia innej osobie. Dzięki temu np. wnuk ma możliwość bieżącego kontrolowania, jakie leki przepisano dziadkowi i w jaki sposób powinien on je przyjmować. Na Internetowym Koncie Pacjenta znajdzie również informacje o wystawionych mu e-skierowaniach – kolejnym elemencie cyfryzacji systemu ochrony zdrowia.

– E-skierowania staną się obowiązkową formą kierowania pacjentów m.in. do ambulatoryjnych poradni specjalistycznych już za niespełna miesiąc. Co dzięki nim zyskają chorzy?

– Wirtualne dokumenty ułatwią pacjentom, którzy wymagają dalszego leczenia, rejestrację w wybranej placówce. Chory, któremu lekarz wystawił e-skierowanie, nie musi osobiście pojawiać się w poradni, szpitalu czy pracowni diagnostycznej, by wyznaczono mu termin wizyty. Wystarczy, że zadzwoni i przekaże personelowi rejestracji swój numer PESEL oraz specjalny kod. Co istotne, potrzebne e-skierowanie pacjent może uzyskać także podczas zdalnej konsultacji z lekarzem – teleporady czy wideoporady.

FOT. 123RF

24-godzinny nadzór ma szczególne znaczenie w przypadku seniorów, dla których COVID-19 jest wyjątkowo groźny. Dlatego starsi pacjenci – powyżej 55. roku życia – z pozytywnym wynikiem testu automatycznie zostaną objęci programem Domowej Opieki Medycznej, a pulsoksymetr dostarczy im poczta

– W dobie epidemii koronawirusa teleporady pozwalają na bezpieczny kontakt z medykami bez konieczności wychodzenia z domu. Konsultacja przez telefon nie zawsze jest jednak wystarczająca, część pacjentów skarży się zaś, że od miesięcy odbija się od zamkniętych drzwi swoich przychodni.

– Wypracowanie nowego modelu pracy, uruchomienie dodatkowych linii telefonicznych, by zapewnić sprawną obsługę telefoniczną chorych czy organizacja wizyt osobistych w pełnym reżimie sanitarnym, było dla wszystkich placówek medycznych sporym wyzwaniem. Na przestrzeni ostatnich miesięcy udało się jednak stworzyć w naszym województwie takie rozwiązania, które zapewniają pacjentom dostęp do leczenia mimo trwającej epidemii. Nieustannie monitorujemy sytuację w tym zakresie i podejmujemy interwencje w przypadku każdego chorego, który ma trudności z uzyskaniem potrzebnej mu pomocy medycznej.

– Co powinien zrobić pacjent, który mierzy się z takim problemem?

– Wszelkiego rodzaju ograniczenia w dostępie do opieki lekarskiej należy zgłosić Narodowemu Funduszowi Zdrowia. Można to zrobić, kontaktując się z Działem Skarg i Wniosków małopolskiego NFZ albo dzwoniąc pod numer bezpłatnej Telefonicznej Informacji Pacjenta – 800 190 590. Każdy taki sygnał jest przez nas szczegółowo weryfikowany i sprawdzany. Naszym celem jest przede wszystkim rozwiązanie problemu zgłaszanego przez danego chorego. W uzasadnionych przypadkach taka skarga ze strony pacjenta może być również podstawą do przeprowadzenia kontroli w placówce medycznej i nałożenia kar za ewentualne niepra-

eprasa.pl 571c6537f2

widłowości. Dotyczy to również sytuacji ograniczenia pracy przychodni wyłącznie do teleporad. Taka forma konsultacji jest wyjątkowo cennym narzędziem opieki medycznej, ograniczającym ryzyko rozprzestrzeniania się koronawirusa, należy jednak podkreślić, że jeśli stan zdrowia pacjenta tego wymaga, ma on prawo do osobistej wizyty w gabinecie lekarskim. Pamiętajmy też, że jako pacjenci mamy prawo, aby dwa razy w ciągu roku zmienić bezpłatnie lekarza POZ. Nową deklarację można złożyć do wybranego lekarza przez IKP.

– Walka z koronawirusem trwa już od ponad dziewięciu miesięcy. Za co odpowiada Fundusz w tej potyczce?

– Lista zadań jest długa. Przede wszystkim zajmujemy się organizowaniem systemu opieki nad osobami zakażonymi i podejrzewanymi o zakażenie koronawirusem. Współpracujemy z wszystkimi podmiotami, które odpowiadają za to zadanie, finansujemy leczenie, transport chorych, izolatoria czy działanie punktów pobierania wymazów, gdzie na testy w kierunku COVID-19 mogą zgłaszać się osoby, u których lekarze rodzinni podejrzewają zakażenie koronawirusem. Od marca przeznaczyliśmy na walkę z epidemią COVID-19 ponad 315 mln zł. Co istotne, są to środki pochodzące z budżetu, wydatki związane ze zwalczaniem koronawirusa nie ograniczają więc puli przeznaczonej na leczenie pozostałych pacjentów. Obecnie bardzo intensywnie przygotowujemy się do olbrzymiej operacji logistycznej, jaką będą powszechne szczepienia przeciwko koronawirusowi. Na początku miesiąca uruchomiliśmy nabór placówek medycznych zainteresowanych ich przeprowadzaniem.

– Zanim ochronę przed koronawirusem zapewnią nam szczepionki, w starciu z nim ma pomóc program Domowej Opieki Medycznej (DOM). Po pilotażu przeprowadzonym w Małopolsce, objęto nim pacjentów z całego kraju. Na czym polega to rozwiązanie?

– Lekarze podkreślają, że COVID-19 to choroba podstępna – mierzący się z nią pacjent może czuć się dobrze pomimo niskiej saturacji, czyli poziomu tlenu we krwi. W efekcie część chorych trafia do szpitali dopiero w momencie, gdy spowodowane koronawirusem zmiany w płucach są już rozległe. DOM ma temu zapobiegać. W ramach programu pacjent z pozytywnym wynikiem testu w kierunku COVID-19 będzie mógł otrzymać pulsoksymetr monitorujący poziom zawartości tlenu we krwi i na bieżąco przekazujący wyniki pomiaru do centrum monitoringu. W przypadku pogorszenia parametrów zdalnie monitorowanego chorego personel nadzorujący jego zdrowie natychmiast wezwie zespół ratownictwa medycznego i pacjent szybko uzyska niezbędną mu pomoc w szpitalu. Takie rozwiązanie zapewnia bezpieczeństwo zakażonym koronawirusem przebywającym w izolacji domowej, odciąża również lekarzy rodzinnych, którzy dotychczas odpowiadali za ich zdrowie. W przypadku chorych objętych programem Domowej Opieki Medycznej to zadanie przejmuje bowiem zespół specjalistów z centrum monitoringu.

– Pulsoksymetr trafi do każdego zakażonego?

– 24-godzinny nadzór ma szczególne znaczenie w przypadku seniorów, dla których COVID-19 jest wyjątkowo groźny. Dlatego starsi pacjenci – powyżej 55. roku życia – z pozytywnym wynikiem testu automatycznie zostaną objęci programem Domowej Opieki Medycznej. Pulsoksymetr dostarczy im poczta. Jeśli senior nie posiada telefonu komórkowego umożliwiającego zainstalowanie aplikacji automatycznie przesyłającej wyniki pomiarów saturacji, nie wyklucza go to z udziału w programie. Razem z urządzeniem otrzyma on wskazówki, w jaki sposób kontrolować swój stan zdrowia. Pomóc mogą w tym np. opiekunowie obsługujący aplikację. Chorzy poniżej 55. roku życia do programu mogą zgłosić się sami – wypełniając formularz zamieszczony na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia. Możliwość zakwalifikowania ich do zdalnej opieki mają także lekarze rodzinni zarejestrowani w systemie DOM. Na pulsoksymetry zrobiła się swoista moda i wielu seniorów ma już je w domu, bo zakupiło je jeszcze przed uruchomieniem przez Ministerstwo Zdrowia programu DOM. Te osoby również mogą skorzystać z całodobowej opieki. Muszą tylko potwierdzić, że już mają pulsoksymert.

FOT. 123RF

Pamiętajmy, że oprócz 3 podstawowych zasad bezpieczeństwa, czyli maseczek, dystansu społecznego i częstego mycia rąk, musimy dbać także o naszą odporność i kondycję, bo przecież pandemia kiedyś się skończy

– Codziennej pomocy medycznej wymagają jednak nie tylko chorzy na COVID-19. Tymczasem wielu pacjentów leczenie odkłada na okres „po epidemii". Lekarze alarmują, że szpitale omijają nawet osoby z udarami czy zawałami.

– Zasada „zostań w domu", która jest jednym z podstawowych narzędzi pomagających w ograniczaniu rozprzestrzeniania się koronawirusa, zdecydowanie nie powinna dotyczyć wizyt w przychodniach czy szpitalach. Nasze analizy pokazują, że wobec wysokiej liczby zachorowań na COVID-19 rzeczywiście część chorych rezygnuje z zaplanowanych konsultacji, wizyt kontrolnych czy badań diagnostycznych. Pokutuje przekonanie, że w placówce medycznej łatwo o zakażenie koronawirusem. Przekonanie zupełnie bezpodstawne, wszystkie szpitale czy poradnie pracują bowiem w najwyższym rygorze sanitarnym. Od wybuchu epidemii nasze działania są skoncentrowane na tym, by potrzebną opiekę medyczną mogli uzyskać wszyscy Małopolanie – nie tylko ci zakażeni koronawirusem. Stąd np. decyzja, by pracy Szpitala Uniwersyteckiego, odpowiadającego m.in. za wyspecjalizowaną opiekę nad pacjentami z nowotworem czy udarem mózgu, w żadnym momencie rozwoju epidemii nie ograniczać wyłącznie do leczenia chorych z COVID-19. By ułatwić placówkom funkcjonowanie w dobie koronawirusa, od lipca wypłacamy przychodniom podstawowej opieki zdrowotnej, poradniom specjalistycznym i szpitalom specjalne dodatki w wysokości 3 proc. faktur rozliczanych z Narodowym Funduszem Zdrowia. To pieniądze ułatwiające zakup środków ochrony osobistej czy pokrycie kosztów przygotowania gabinetów na wizyty pacjentów w podwyższonym reżimie sanitarnym. W listopadzie została uruchomiona również specjalna tarcza dla onkologii.

– Na jaką pomoc mogą liczyć placówki odpowiadające za walkę z rakiem?

– Lecznice uczestniczące w terapii i diagnostyce nowotworów złośliwych i przyjmujące pacjentów na podstawie kart Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego (DiLO – przyp. red.), otrzymają dodatkowo 3 proc. wartości rachunku przekazanego do rozliczenia z Narodowym Funduszem Zdrowia. Ponadto premiujemy te placówki, które na podstawie karty DiLO leczą chorych w zakresie co najmniej trzech nowotworów, nie ograniczyły udzielania pomocy i mimo epidemii wykonują określoną liczbę zabiegów. Onkologia to dla nas jeden z priorytetów. Zwlekanie z leczeniem nowotworów może mieć bowiem wyjątkowo tragiczne skutki.

– Łatwiej niż leczyć, zapobiegać. Epidemia koronawirusa cieniem kładzie się jednak na profilaktyce chorób.

– Rzeczywiście widzimy, że w ramach chociażby programów przesiewowych nowotworów na badania zgłasza się zdecydowanie mniej osób. Przez pierwsze dziesięć miesięcy tego roku liczba pań, które wykonały profilaktyczną mammografię, była niższa o ponad 20 tysięcy w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku. To efekt m.in. przerwy w wyjazdach mammobusów. W lipcu wróciły one jednak na drogi Małopolski, jeszcze w tym miesiącu z badań na ich pokładzie będzie można skorzystać m.in. w Michałowicach, Radgoszczy, Gnojniku, Trzyciążu czy Wieliczce. Nieustannie są przeprowadzane badania profilaktyczne w ramach programów przesiewowych raka szyjki macicy czy chorób płuc. W normalnym trybie pracują laboratoria, gdzie skierowany pacjent może wykonać chociażby morfologię czy oznaczyć poziom cukru we krwi. Bezpiecznie – w najwyższym reżimie sanitarnym. Ale badania profilaktyczne to jedno. Równie istotne znaczenie ma nasz styl życia.

– Starcie z koronawirusem nauczyło nas zdrowszych nawyków?

– Nagły wybuch epidemii choroby zakaźnej na pewno zmobilizował nas wszystkich do przykładania większej wagi do podstawowych zasad higieny. W efekcie spadła liczba zachorowań na tzw. choroby brudnych rąk czy choroby przenoszone drogą kropelkową. Strach przed zachorowaniem na COVID-19 dla wielu jest również bodźcem do tego, by zadbać o odporność, zdrowszą dietę czy odpowiednio długi sen, niezbędny do regeneracji organizmu. Z drugiej jednak strony, koronawirus na długie miesiące zamknął nas w domach i znacznie ograniczył naszą aktywność. W takich okolicznościach trudniej zmusić się do codziennych ćwiczeń, łatwiej zaś o dodatkowe kilogramy. Zdajemy sobie sprawę z tego, jak zgubne skutki dla zdrowia nas wszystkich może mieć przeciągająca się narodowa kwarantanna. I chcemy temu zapobiegać. Stąd m.in. przygotowany przez NFZ program „8 tygodni do zdrowia". To zestaw gotowych filmów treningowych, przygotowanych przy współpracy z lekarzem, fizjoterapeutą, psychologiem i trenerami. Znaleźć można je na kanale Akademii NFZ w serwisie YouTube. Aktywność fizyczna jest najlepszą inwestycją w długie i zdrowe życie. Pomaga zapobiegać nie tylko chorobom somatycznym, ale jest również ważnym czynnikiem profilaktyki zaburzeń psychicznych. Z cyklem „8 tygodni do zdrowia" można ćwiczyć bezpiecznie, we własnym domu. Wystarczy tylko chcieć. Nieustannie zachęcamy do korzystania z naszego portalu Diety NFZ. Można tam sprawdzić swój wskaźnik BMI, zapotrzebowanie energetyczne i wybrać „osobistą" dietę, spersonalizowaną pod kątem naszego wieku, zapotrzebowania kalorycznego i schorzeń. Pamiętajmy, że oprócz 3 podstawowych zasad bezpieczeństwa, czyli maseczek, dystansu społecznego i częstego mycia rąk, musimy dbać także o naszą odporność i kondycję, bo przecież pandemia kiedyś się skończy. A ruch i zdrowa dieta to ich podstawa.

eprasa.pl 571c6537f2

REKLAMA 009981644

Jak działa program Domowa Opieka Medyczna?

1

Pacjent 55 lat +

automatyczna kwalifikacja

lub

pacjent 55 lat -

- formularz na stronie MZ lub
- lekarz zgłasza pacjenta do programu

2

Poczta Polska dostarcza Pulsoksymetr do pacjenta,

a pacjent instaluje na swoim smartfonie aplikację PulsoCare.

3

Pacjent dokonuje pomiarów,

a konsultanci i lekarze z Centrum Kontaktu DOM monitorują wyniki i w razie konieczności wzywają pogotowie ratunkowe.

4

Poczta Polska odbiera Pulsoksymetr

po zakończeniu monitoringu.

Krok po kroku dla pacjenta

Otrzymałeś pozytywny wynik testu na COVID-19, zostałeś zarejestrowany w systemie DOM. Otrzymasz SMS z hasłem do systemu.

Zaloguj się do systemu przez przeglądarkę internetową pod adresem pulsocare.mz.gov.pl lub pobierz aplikację PulsoCare na telefon.

Zapoznaj się z instrukcją pulsoksymetru, którą znajdziesz w przesyłce.

Badaj się co kilka godzin zgodnie z zaleceniami, a wyniki wpisz w systemie PulsoCare.

Do zalogowania będą potrzebne:

- Numer telefonu, który przekazałeś/łaś lekarzowi
- Hasło otrzymane w wiadomości SMS

eprasa.pl 571c6537f2