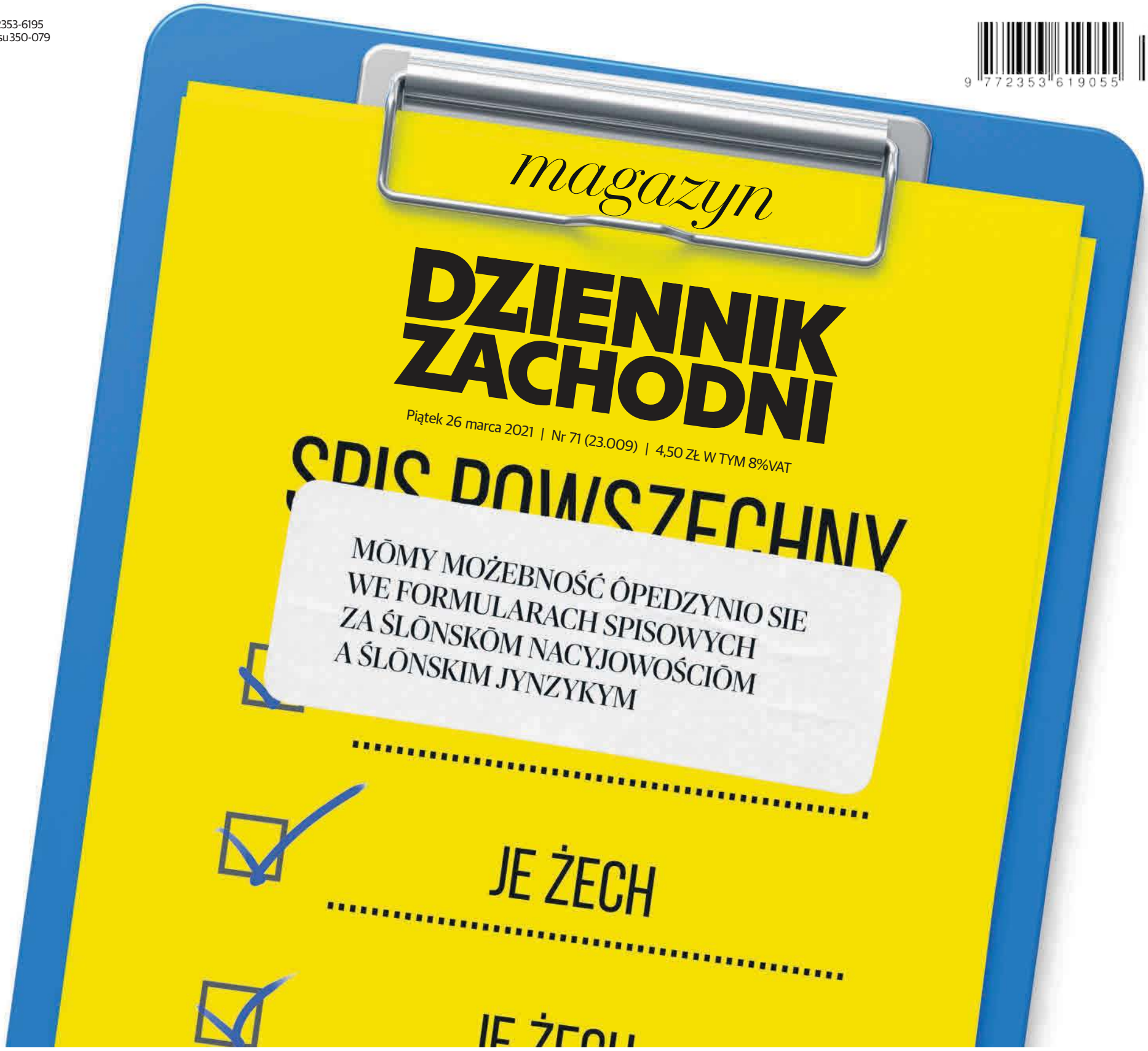
PANDEMIA. WIĘCEJ ZAKAZÓW. TRUDNE ŚWIĘTA

Znów bardzo dramatyczna sytuacja pandemiczna na Śląsku. Wczoraj premier ogłosił nowe obostrzenia. Dotkliwe, zwłaszcza przed świętami... Str. 3

Nr ISSN 2353-6195
Nr indeksu 350-079



TB

ŚLĄSK ISTNIEJE, ŚLĄZACY ISTNIEJĄ

1 kwietnia zaczyna się w Polsce Narodowy Spis Powszechny. 10 lat temu, podczas podobnego spisu, Śląsk mocno zaakcentował swoją tożsamość. Czy tak będzie i teraz? Choć politycy wielokrotnie odnosili się do tamtych wyników, to jednak niczego specjalnego Śląskowi nie zaproponowali, zaaferowani własnymi wojenkami.

Profesor Tadeusz Sławek, były retor Uniwersytetu Śląskiego, intelektualista, publicysta, mówi nam: „Im bardziej zabraniamy, tym mocniejsza jest reakcja. Więc narodowość śląska zaczyna wyglądać jak coś, o co warto się upierać."

I dodaje: „Nie wiem, czy spis jest od wskazywania wygranych, ale liczę, że wygrają Ślązacy - jeśli pokażą, że stanowią liczącą się liczbowo i jakościowo siłę społeczną. Że wytrwają w swoich działaniach i przy nadarzającej się okazji osiągną swoje cele. Powrót do dobrej regionalności wyjdzie nam wszystkim na zdrowie."

Rozmowa z prof. Sławkiem na stronie 10

Drukujemy pełną listę nazwisk bohaterów Panteonu Górnośląskiego. Listę, z którą się nie zgadzamy Str. 12–13

Sonia Bohosiewicz: Cieszę się, gdy kobiety dochodzą do władzy Str. 20–21

Dziś Sieroń, Markowski, Dudzińska, Szołtysek, Miklaszewski. Oraz Program TV i tygodniki

eprasa.pl 91f96770f0

To pisanie historii na nowo. Szkoda, że i tu Kościół basuje władzy

Marek Twaróg
redaktor naczelny DZ
marek.twarog@dz.com.pl

Wstępniak

Nasza ubiegłotygodniowa publikacja na temat Panteonu Górnośląskiego zaowocowała korespondencją z Państwem, licznymi komentarzami i uwagami. Brak w Panteonie - wśród największych Ślązaków - ludzi mocno związanych ze Śląskiem lub istotnych ze śląskiej perspektywy, takich figur jak Kazimierz Kutz, Zbigniew Religa, Jerzy Duda-Gracz, Jerzy Ziętek i wielu, wielu innych (na przykład zacnego grona wybitnych architektów, którzy stworzyli nam miasta) oburzył Państwa.

Temat żyje do tego stopnia, że dziś zdecydowaliśmy się po prostu wydrukować całą listę nazwisk z Leksykonu Panteonu Górnośląskiego. Oceńmy sami - kogo brakuje, a kto być może nie powinien się tu znaleźć. Dość powszechne panuje przekonanie, że nietaktem jest umieszczanie w Panteonie ludzi żyjących - choć niemal we wszystkich przypadkach nikt nie podważa ich znaczenia.

Jest jasne, że Panteon Górnośląski, który miał łączyć - nie łączy i nas raczej nie połączy. Który miał eksponować historię Śląska - nie eksponuje, a raczej pisze ją na nowo. Winę ponosi tu władza, która daje pieniądze i hołduje jednostronnej wizji historii. Oraz instytucje kościelne i środowisko wokół kurii, które miały największy wpływ na dobór nazwisk.

Jednak ostateczna lista nazwisk (stan na teraz) to tylko smutne zakończenie przygody z wystawą, która mogła łączyć, a dzieli. Bo prapoczątkiem problemu jest przekonanie władzy i Kościoła, że mogą sami decydować, kogo czcić, a kogo nie. Przekonanie, że nie warto słuchać nas - Ślązaków - lub ludzi ze Śląskiem związanych. Zachowali się więc organizatorzy wystawy dokładnie odwrotnie niż ci, którzy wierzą w siłę społeczeństwa obywatelskiego i demokrację - wśród nich DZ i inne śląskie media - i kiedyś zainicjowali debatę społeczną wokół Panteonu.

Historia tworzenia Panteonu Górnośląskiego będzie miała jeszcze kilka etapów. Będziemy rozmawiać o tym, jak wystawa wygląda, kto za nią zapłacił (my, z podatków), będziemy zapewne dyskutować o zawstydzających błędach w biogramach (tydzień temu red. Teresa Semik już wytknęła niektóre).

Ale nadzieję, że będzie ten Panteon tym, czym miał być - porzućmy. Nikt nie da się nabrać, że ta wystawa niesie ze sobą jakąś całościową śląską symbolikę. Bardzo ważna postać - nawiasem mówiąc, umieszczona w Panteonie - podzielając krytykę wystawy, uznała, że co najwyżej można tu mówić o Panteonie Kościoła katolickiego na Górnym Śląsku. To racja.

Jedynym pocieszeniem jest fakt, że przyziemia katowickiej katedry zostaną wyremontowane i zagospodarowane.

PS Dziękuję za słowa poparcia w kwestii akcentowania śląskości w Narodowym Spisie Powszechnym - pisałem o tym tydzień temu. Dziś kontynuujemy także ten temat. Spis zaczyna się 1 kwietnia i jest obowiązkowy.

DZ najbardziej opiniotwórczy. Nowe dane

Miło nam Państwa poinformować, że „Dziennik Zachodni" po raz kolejny znalazł się bardzo wysoko w comiesięcznym zestawieniu najbardziej opiniotwórczych mediów regionalnych w Polsce. Badania prowadzi prestiżowy Instytut Monitorowania Mediów. Jesteśmy pierwszym medium papierowym i internetowym w Polsce, bowiem wyprzedziło nas w lutym tylko publiczne radio z Wrocławia.

Dziękujemy!

Prenumerata Zadzwoń!
32 555 02 05
prenumeratadomowa@dz.com.pl
prenumerata.dziennikzachodni.pl

Kronika pandemii. Tydzień 56.

Zdrowie

Nigdy nie było tylu przypadków jednego dnia, ile 25.03: prawie 35 tys. I znów lockdown.

19 marca Izrael jest pierwszym państwem, które w pełni zaszczepiło ponad połowę mieszkańców. 10 proc. przekroczyło Chile, Bahrajn, USA i jedyne europejskie państwo - Serbia. Ministerstwo zdrowia Niemiec chce zamówić rosyjską szczepionkę Sputnik V. W woj. śląskim - 3700 zakażeń.

20 marca W weekend w Polsce wykryto w sumie 74,3 tys. zakażeń. Udział mutacji brytyjskiej to 60-80 proc. Zaczął się lockdown, zamknięte są hotele, teatry, sklepy w galeriach handlowych. W Wielkiej Brytanii też padł rekord - w liczbie podanych dawek szczepionek. W sobotę zastrzyk dostały 873 tys. 784 osoby

21 marca Resort zdrowia odnotował niemal 22 tys. nowych zakażeń, o ponad 4 tys. więcej niż tydzień temu. Drugi dzień z rzędu hospitalizowana jest rekordowa liczba pacjentów chorych na covid. Na granicy Polski z Niemcami zaczęły ustawiać się kolejki pracowników transgranicznych. Władze Niemiec uznały bowiem Polskę za kraj wysokiego ryzyka, więc aby przekroczyć granicę trzeba mieć negatywny wynik testu na covid. Premier Morawiecki poinformował, że polscy medycy przeprowadzą szczepienia pracowników kwatery głównej NATO w Brukseli. Dokładnie 20 polskich lekarzy, ratowników medycznych i pielęgniarek.

22 marca W Polsce rozpoczęły się szczepienia osób w wieku 69 lat. Seniorzy szczepieni są preparatem koncernu AstraZeneca. W parafii w Sułowie koło Milicza w woj. dolnośląskim sanepid potwierdził koronawirusa u wszystkich księży. Wcześniej sprawowali msze i udzielali wiernym komunii świętej. Komisarz UE ds. rynku wewnętrznego Thierry Breton zapowiedział, że Europa może osiągnąć odporność zbiorową przeciw Covid-19 w połowie lipca. Dodał, że nie ma konieczności zakupu rosyjskich szczepionek, bo wzrosną dostawy preparatów produkowanych w Europie.

23 marca 16,7 tys. zakażeń. W najbliższych 4-5 tygodniach do Polski dotrze 7 mln dawek szczepionek. - Mozliwe, że 12 kwietnia dzieci wrócą do szkół - powiedział minister edukacji Przemysław Czarnek. Do szpitala trafił Krzysztof Krawczyk.

24 marca Aż 29 978 zachorowań, w woj. śląskim aż 4605. Premier odwiedził szpital tymczasowy na lotnisku w Pyrzowicach, który zacznie przyjmować pacjentów 26 marca. Zapowiedział, że przed Wielkanocą wprowadzone zostaną dodatkowe obostrzenia. Najwięcej nowych zachorowań w regionie było w Katowicach - 267, Bielsku - Białej - 234, Sosnowcu - 237, Gliwicach - 228, Tychach - 214 oraz Częstochowie - 219.

25 marca 34 tys. 151 nowych zakażeń w kraju. W woj. śląskim - 5430, najwięcej w Polsce. Rząd ogłosił lockdown na 2 tygodnie, od 27.03 do 9.04.

O lockdownie na święta i szczepieniach na str. 3 i 5

Wirus na święta. Piłatowe umywanie rąk

Maria Olecha-Lisiecka
szefowa newsroomu DZ
m.olecha@dz.com.pl

Komentarz DZ

Narodowcy i ultrakatolickie organizacje apelują do prymasa abp. Wojciecha Polaka, aby nie zamykał kościołów na Wielkanoc. Próbują wywierać w ten sposób presję, bo od jutra będzie obowiązywał twardy lockdown kraju. Rząd nie zamknął jednak kościołów. To nie od polityków oczekuję konkretnej decyzji w tej kwestii, ale od władz Kościoła. Tymczasem inercja decyzyjna prymasa Polski i całego Episkopatu przeraża. Przypomina Piłatowe umywanie rąk.

Koronawirusem jeszcze nikt nie zaraził się w kościele; Komunia Święta przyjmowana na rękę to profanacja; kościołów nie trzeba dezynfekować, bo to nie sklepy - to tylko kilka opinii głoszonych przez duchownych i świeckich, otwarcie negujących pandemię w Polsce. Niestety, przypadki nieodpowiedzialnych księży, którzy każdego dnia ryzykują zdrowiem i życiem wiernych, nie są wcale odosobnione.

Mimo że pandemia w Polsce trwa od roku, epidemiolodzy alarmują, że trzecia fala jest jeszcze groźniejsza, a eksperci otwarcie mówią, że twardy lockdown jest konieczny, pogląd o tzw. plandemii w środowiskach prawicowych jest wciąż powszechny. Apel narodowców do prymasa Polaka, aby nie zamykał kościołów na Wielkanoc i pozwolił „czcić dobre imię Pana Boga w przestrzeni publicznej", jest tego przykładem.

Prawdziwi Polacy prężą muskuły, skłonni bronić kościołów jak niepodległości. Są gotowi do walki o czystość wiary katolickiej, a chrześcijańska postawa wobec przemocy - którą widzimy, gdy Jezus w chwili pojmania mówi do Piotra: „Schowaj miecz do pochwy" - jest im najwyraźniej zupełnie obca.

Apele takich środowisk nie miałyby kompletnie żadnego znaczenia, gdyby władze polskiego Kościoła odważnie i jednoznacznie zajęły stanowisko w sprawie tegorocznej Wielkanocy. Epidemia koronawirusa jest dzisiaj dużo groźniejsza niż rok temu. Wierni mają prawo czuć się zagubieni, bo rok temu mogli skorzystać z aktu żalu doskonałego zamiast tradycyjnej spowiedzi, a Triduum Paschalne i święta Wielkanocy przeżyć duchowo, oglądając transmisje z kościołów w swoich domach.

Tymczasem dzisiaj Episkopat ich zachęca, by „z zachowaniem koniecznej troski o zdrowie i bezpieczeństwo w czasie pandemii uczestniczyli w niedzielnej Eucharystii i korzystali z sakramentu pokuty". Konferencja Episkopatu Polski nadal jedynie proponuje ujednolicone „wskazania liturgiczne na Wielki Tydzień 2021", pozostawiając decyzję biskupom. Ani prymas Wojciech Polak, ani Konferencja Episkopatu Polski nie potrafią głośno i odważnie powiedzieć wiernym, że w okresie Wielkiego Tygodnia i świąt Wielkiej Nocy powinni zostać w domach. A ceną jest tu ludzkie życie.

Takie zrzeczenie się odpowiedzialności to najgorsze rozwiązanie, jakie mogli wybrać hierarchowie polskiego Kościoła. Co będzie dalej? Biskupi zostawią decyzje proboszczom, którzy podejmą je na ostatnią chwilę? Oto Piłatowe umywanie rąk.

Uwaga, 28.03 zmiana czasu! Przestawiamy zegarki z 2:00 na 3:00

Już jutro w DZ Magazyn Rodzinny oraz historia

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Już jutro, w sobotę, wraz z DZ Magazyn Rodzinny!
Naszą gwiazdą będzie **Karol Strasburger, który przekonuje, że miłość nie zna metryki.**
Został ojcem już jako senior i w tej roli czuje się fantastycznie. Oczywiście, będą też przepisy. Nie mogło być inaczej - to już **czas na wielkanocne babki, serniki i mazurki.**
Jak zwykle w sobotę, zaproponujemy też Państwu **wielką krzyżówkę panoramiczną.**
No i historia. Tym razem m.in. **o brytyjskich jeńcach** w czasie II wojny światowej na Górnym Śląsku i w Zagłębiu.
Poleca się Dział Magazynów DZ

Dodatek KIBIC już w poniedziałek!

FOT. ŁĄCZY NAS PIŁKA

W poniedziałek w DZ dodatek KIBIC - tym razem skupimy się na reprezentacji Polski, która w eliminacjach MŚ po spotkaniach z Węgrami i Andorą będzie przygotowywać się **do ostatniego marcowego meczu z Anglią na Wembley.**
Ekstraklasa odpoczywa!
W Fortuna 1. Lidze natomiast **liczymy na przebudzenie się piłkarzy Zagłębia Sosnowiec,** a w PlusLidze czeka nas derbowy **ćwierćfinał siatkarzy z Zawiercia i Jastrzębia.**
Zapowiadają się emocje.
Poleca redakcja sportowa DZ

Piątek
12°C 1°C
Ciśnienie **1023 hPa**
Wiatr **płd.-wsch. 8 km/h**
Uwaga **biomet korzystny**

Sobota
14°C -2°C
Ciśnienie **1019 hPa**
Wiatr **płd. -zach. 28 km/h**
Uwaga **bez opadów**

Niedziela
10°C 3°C
Ciśnienie **1029 hPa**
Wiatr **zach. 20 km/h**
Uwaga **bez opadów**

eprasa.pl 91f96770f0

Rekord liczby zakażeń koronawirusem. Rząd wprowadza kolejne obostrzenia od soboty

Warszawa
Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

W czwartek odnotowaliśmy rekordowy przyrost zakażeń koronawirusem - ponad 34 tys. Minister zdrowia Adam Niedzielski przekazał, że od soboty do 9 kwietnia będą ograniczenia w handlu, zamknięte zostaną też usługi fryzjerskie i kosmetyczne. W domu zostaną podopieczni żłobków i przedszkoli. Kościoły pozostaną otwarte, choć będzie mogło do nich wejść mniej osób.

FOT. ADAM JANKOWSKI / POLSKA PRESS

Rząd reaguje na dynamiczny wzrost zakażeń koronawirusem i od soboty wprowadza na dwa tygodnie kolejne ograniczenia

- Polska dzisiaj znajduje się w najtrudniejszym momencie pandemii od 13 miesięcy. To musimy sobie bardzo otwarcie powiedzieć i przyznać. Napór trzeciej fali koronawirusa jest bardzo silny. Dzisiaj mamy zarejestrowany najwyższy wzrost zakażeń, ponad 34 tysiące. Na tę chwilę mamy zajętych ponad 70 proc. łóżek i ponad 70 proc. łóżek respiratorowych - mówił premier Mateusz Morawiecki. - Zrobimy wszystko, żeby uniknąć tego scenariusza - dodał szef rządu.

Morawiecki wskazał, że „wąskim gardłem" w walce z przyrostem zakażeń jest dostępność szczepionek. - Mamy 5 mln zaszczepionych. Możemy szczepić więcej, ale brakuje szczepionek - tłumaczył.

Dodał, że problemem jest także dostępność lekarzy, pielęgniarek, służb medycznych, które pracują bardzo ciężko, po 12 godzin na dobę przy pacjencie respiratorowym.

W czwartek w Polsce zanotowano 34 151 zakażeń koronawirusem. To rekord od początku pandemii. Zmarło 520 chorych

- Ale po prostu nie jesteśmy w stanie więcej lekarzy i pielęgniarek dzisiaj mieć, poprosić o pomoc. Dobrą wiadomością jest fakt, że w wyniku zaszczepienia większości służby zdrowia nie dochodzi zasadniczo do ciężkich przypadków i bardzo rzadko dochodzi do sytuacji zakażeń w służbie zdrowia - mówił premier.

Mateusz Morawiecki stwierdził, że trudne decyzje są konieczne. - Musimy opanować tę falę, żeby za 2-3 tygodnie było widać, że jesteśmy w lepszym trendzie - mówił.

Dodał, że „ograniczenie swobód i działalności gospodarczej jest koniecznie". - Myślę, że ludzie to rozumieją - mówił.

Wskazał, że sytuacja epidemiczna nie pozostawia nam za wiele marginesu swobody. Dziś przedstawimy kolejne obostrzenia - zapowiedział premier.

Obecny na konferencji minister zdrowia Adam Niedzielski przekazał, że trzecia fala przewyższy to, z czym mieliśmy do czynienia na jesieni.

Dodał, że sytuacja na Śląsku na pewno będzie wymagała stosowania specjalnych rozwiązań - być może transportu pacjentów poza region.

Z kolei zdaniem ministra województwo warmińsko-mazurskie jest przykładem tego, jak skutecznie działają obostrzenia. - Najważniejszą kwestią jest baza łóżkowa (...). Szpitale tymczasowe odgrywają w systemie bardzo ważną już w tej chwili rolę - mówił.

- Od najbliższej soboty nowe zasady bezpieczeństwa. Będą obowiązywały przez dwa tygodnie - przekazał Niedzielski.

Ograniczenia w handlu i usługach

Minister poinformował, że wielkopowierzchniowe sklepy meblowe i budowlane o powierzchni powyżej 2 tys. metrów kwadratowych zostaną zamknięte. Hurtownie i składy budowlane będą dostępne, zakaz dotyczy tylko sprzedaży detalicznej.

W placówkach handlowych i innych miejscach wielkopowierzchniowych jak np. poczta, targ, obowiązywać będzie zasada 1 osoby na 20 metrów kwadratowych w placówkach powyżej 100 metrów kwadratowych (do tej pory był to limit 1 osoby na 15 metrów kwadratowych.

Od soboty 27 marca do 9 kwietnia nie będą mogły działać salony fryzjerskie, urody i kosmetyczne.

Większość sklepów w galeriach handlowych pozostanie zamknięta.

- Zamknięte zostaną przedszkola i żłobki - przekazał szef resortu zdrowia.

Dodał, że wyjątek stanowi opieka nad dziećmi personelu medycznego i przedstawicieli służb mundurowych.

- Co ważne, rodzice będą mogli nadal korzystać z zasiłku opiekuńczego - mówił.

Zamknięte zostaną obiekty sportowe, z wyjątkiem tych wykorzystywanych do sportu zawodowego.

Nowe limity w kościołach

Niedzielski przekazał również, że w miejscach kultu religijnego będzie nowy limit wiernych - maksymalnie jedna osoba na 20 metrów kwadratowych przy zachowaniu odległości 1,5 metra (obecnie 15 metrów kwadratowych). - Nie ma żadnego wyróżniania i dyskryminowania. Spotkałem się z sekretarzem Episkopatu. Kościół zobowiązał się do przestrzegania zasad - mówił Niedzielski.

Apel o pracę zdalną

Minister zdrowia przekazał, że rząd zdecydowanie rekomenduje przejście na pracę zdalną.

Premier Morawiecki mówił, że cała administracja publiczna zostanie skierowana na pracę zdalną. - Wszędzie tam, gdzie jest to możliwe. Apeluję o to samo do przedsiębiorców prywatnych - mówił.

Morawiecki atakuje opozycję

- Apeluję do opozycji: Jeśli nie chcecie współpracować z rządem - nie zaostrzajcie sytuacji - mówił premier. - Przypomnijmy sobie tylko, co proponowała opozycja w sytuacji służby zdrowia - komercjalizację. Czy służba prywatna, do której mam szacunek, ratuje zdrowie i życie pacjentów COVID-19? - pytał.

Dodał, że tylko państwo w najtrudniejszych chwilach próby „rzuciło wszystkie swoje środki po to, żeby ratować zdrowie, życie Polaków, a jednocześnie miejsca pracy i gospodarkę".

Wypowiedź premiera skrytykowali na konferencji prasowej przedstawiciele opozycji.

- To my możemy do pana premiera apelować o zejście na ziemię, o zajęcie się sprawami najważniejszymi - mówił prezes PSL Władysław Kosiniak-Kamysz.

Lider PO Borys Budka stwierdził, że premier Morawiecki nie przygotował Polski na trzecią falę pandemii. - Bo zajmowali się przez miesiące tylko tym, które spółki skarbu państwa mają do kogo należeć, bo zajmowali się obroną Obajtka, jak dzielić wpływy i stanowiska. Dzisiaj premier zamiast przeprosić, kolejny raz atakuje. Panie premierze, to jest pana koniec - mówił. ©℗

W KRAJU

Warszawa
Ruszyła rejestracja osób powyżej 60. roku życia

W czwartek rozpoczęła się rejestracja na szczepienia przeciwko Covid-19 dla osób powyżej 60 lat, czyli roczników urodzonych przed 1961 r. W dalszym ciągu do Narodowego Programu Szczepień mogą zgłaszać się także seniorzy, którzy wcześniej mieli taką możliwość, ale dotąd tego nie zrobili. Wczoraj ruszyły też szczepienia żołnierzy. **(AIP)**

Warszawa
Handlowcy apelują o niedziele handlowe

Polska Rada Centrów Handlowych po raz kolejny zwróciła się do władz z apelem o wyznaczenie nowych terminów niedziel handlowych w zamian za te, które przypadły na okres obowiązywania obostrzeń epidemicznych. Sklepy były zamknięte w niedzielę 31 stycznia, która miała być handlowa. Nie będą też mogły działać 28 marca br. **(AIP)**

Warszawa
Rzecznik MŚP krytykuje lockdown

Zdaniem Adama Abramowicza, rzecznika małych i średnich przedsiębiorstw, lepszym rozwiązaniem od blokady byłoby, aby gospodarka pracowała w całości, a dystans społeczny był stosowany „poza gospodarką, tak jak robią to inne kraje". - Mając dane z Instytutu im. Roberta Kocha z Niemiec, możemy stwierdzić, że akurat branże usługowe, które są zamykane w Polsce jako antidotum na rozprzestrzenianie się wirusa, są poniżej na drabinie uszeregowania roznoszenia się tego patogenu - tłumaczy w rozmowie z AIP Rzecznik MŚP. - Dla naszego środowiska, Rady Przedsiębiorców przy Rzeczniku MŚP, 290 organizacji, po tym rocznym okresie walki z COVID- 19 wnioski nasuwają się takie, że przedsiębiorcy są przygotowani do pracy w obostrzeniach sanitarnych. GIS przygotował procedury dla poszczególnych branż, przedsiębiorcy zainwestowali w te środki i procedury i będą się do nich stosować - mówi Abramowicz. **(AIP)**

W woj. śląskim sytuacja zmieniła się drastycznie. Teraz mamy najwięcej nowych zakażeń. Co dalej?

Warszawa, Katowice
Marcin Zasada
m.zasada@dz.com.pl

W ciągu ostatnich 2 tygodni woj. śląskie z pozycji średniej stało się liderem liczby zachorowań w przeliczeniu na 100 tys. mieszkańców. Sytuacja na Śląsku będzie wymagała specjalnych rozwiązań - zapowiedział minister zdrowia Adam Niedzielski na konferencji 25 marca. Czym mają być te „specjalne rozwiązania"?

Od środy do czwartku w woj. śląskim odnotowano 5430 nowych zakażeń koronawirusem, po raz pierwszy ich dobowy poziom przekroczył 5 tysięcy. Najwyższa jest również liczba osób hospitalizowanych - w szpitalach jest teraz około 3 tysięcy osób. Pozostała rezerwa to 800 łóżek. Podczas czwartkowej konferencji prasowej w Warszawie minister Niedzielski ocenił, że sytuacja w woj. śląskim jest „najgorsza w kraju" i będzie wymagała „specjalnych rozwiązań".

Jedyne, o czym Niedzielski wspomniał, to „możliwy transport pacjentów poza region". Jak informują służby wojewody, najtrudniejsza sytuacja jest na południu województwa (w Bielsku-Białej 346 nowych zakażeń, w powiecie bielskim 322) oraz w centrum aglomeracji (w Katowicach 325 nowych zakażeń, w Sosnowcu 321).

- Jeśli braknie łóżek, będzie to koniecznością. Pacjenci z woj. śląskiego mogliby trafiać np. do szpitali z woj. opolskiego. My też przyjmowaliśmy pacjentów z innych województw, więc to nic nadzwyczajnego - uważa Bolesław Piecha, poseł PiS, były minister zdrowia.

Bardziej dolegliwe ograniczenia? Według Piechy, te ogólnopolskie, zapowiedziane w kraju od soboty, są wystarczająco dotkliwe. - Minister raczej bierze pod uwagę najgorszy scenariusz. Ale nie spodziewam się większych restrykcji niż w innych regionach. Nie odetną nam pociągów, ani nie wprowadzą kontroli na granicach województw - mówi Piecha.

Podczas środowego spotkania z premierem Mateuszem Morawieckim, który wizytował przygotowywany do otwarcia szpital tymczasowy w Pyrzowicach (otwarcie: dziś, jest tu ponad 100 łóżek, w tym z respiratorami), padła jeszcze jedna propozycja. Dr hab. Włodzimierz Mazur, śląski konsultant wojewódzki ds. chorób zakaźnych sugerował, by uszczelnić granicę z Czechami i w ten sposób zabezpieczyć się przed transmisją wirusa w południowej części województwa. Nie wiadomo, czy ten pomysł jest rozważany przez ministra zdrowia.

Zdaniem Andrzeja Sośnierza, posła Porozumienia, byłego szefa NFZ, na Śląsku nie da się wprowadzić żadnych dodatkowych restrykcji, które pomogłyby szybciej opanować epidemię. - Ona rozpanoszyła się tak bardzo, że dziś gwałtowne działania są konieczne. Musimy wrócić do poziomu kilkuset zachorowań, ale wtedy konieczne będą kolejne rozwiązania, by utrzymywać epidemię pod kontrolą. Oczywiście, gdyby wprowadzono je wcześniej, to tego problemu by dziś nie było - uważa Sośnierz. ©℗

eprasa.pl 91f96770f0

Nie żyje Kazimierz Palus, nasz przyjaciel w DZ. Zmarł na COVID

FOT. ARKADIUSZ GOLA

Pożegnanie

Przejeździł z nami setki tysięcy kilometrów. Byliśmy z nim na obsługach wszędzie. Blisko - gdy trzeba było wpaść do urzędu wojewódzkiego i podrzucał nas z Młyńskiej - i daleko: w Rzymie, w Niemczech, w Zakopanem, Warszawie.

Był wieloletnim kierowcą śląskich redakcji. W środowisku znali go prawie wszyscy, a w DZ - dokładnie wszyscy. Ale prawda jest taka, że rozpoznawali go te kilka czy kilkanaście lat temu - gdy świat był normalny i tworzyliśmy na Śląsku zespół rozumiejących się ludzi, niezależnie od stanowiska - także prezydenci, wojewodowie, marszałkowie, prezesi i dyrektorzy. Wszyscy, do których jeździliśmy na wywiady czy po materiały.

Partnerował nam, znał dziennikarską robotę, często widział więcej i miał lepszego dziennikarskiego nosa niż sami reporterzy. Pokazywał, co warto sfotografować, z kim porozmawiać, informował, gdy widział, że coś się dzieje, pomagał nam radzić sobie ze sprzętem. Nigdy nie zawiódł.

Był skarbnicą anegdot o dawnych redaktorach, wiedział wszystko o nas, wspierał nas, gdy nie układało nam się prywatnie albo gdy zawaliliśmy coś w pracy. *Nie takie rzeczy w tej robocie widziałem* - zdawał się zawsze mówić z pobłażliwym uśmiechem. - *Będzie dobrze*... Zawsze próbował pomagać.

Kazik był legendą DZ. Można by zakończyć, że zawsze w cieniu, w drugiej linii, jako ten, dzięki któremu udawało się szybko robić dobre materiały. Jako ten, dzięki któremu wielu dziennikarzy potem błyszczało i dostawało ordery za swoją pracę - bo byli pierwsi na miejscu, bo znaleźli ciekawych bohaterów...

Ale to nie do końca prawda: Kazik był na pierwszej linii. Prawdopodobnie powinniśmy byli podpisywać go pod wieloma naszymi tekstami. Żegnaj, Kaziu.

W imieniu przyjaciół z DZ - Marek Twaróg

Z ogromnym smutkiem
przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

ŚP

Kazimierza
Palusa

naszego redakcyjnego przyjaciela,
towarzysza wielu dziennikarskich wypraw,
człowieka bardzo nam pomocnego
i życzliwego,
długoletniego pracownika
śląskich wydawnictw prasowych

Rodzinie i bliskim
składamy
głębokie wyrazy współczucia

Przyjaciele z „Dziennika Zachodniego"

Wybuch w wieżowcu w Zabrzu. To gaz. „Szyby leciały nam z okien"

Tragedia

Katarzyna Gruchlik, Patryk Osadnik
k.gruchlik@dz.com.pl

Wybuch gazu w 12-piętrowym bloku w Zabrzu. Dwie osoby ranne, w tym jedna ciężko- mężczyzna ma poparzone 90 proc. ciała. Nie wiadomo, kiedy mieszkańcy będą mogli wrócić do własnych domów.

FOT. KARINA TROJOK

Zniszczona po wybuchu część bloku przy Struzika w Zabrzu. Nie wiadomo, kiedy lokatorzy wrócą do swoich mieszkań

Do wybuchu w mieszkaniu na drugim piętrze bloku przy Struzika 6 w Zabrzu doszło we wtorek, 23 marca, o godz. 17.25.

- Wielki huk! Siedzieliśmy na tapczanie i patrzyliśmy na telewizor, a ten telewizor spadł ze ściany. Mąż powiedział: „Spójrz, ile kurzu!". Wyszłam do kuchni, a tam nie było okna, wszystko poprzewracane, zaczęliśmy uciekać! - opowiadała DZ pani Irena, która mieszka tuż nad lokalem, gdzie doszło do eksplozji.

W akcji udział wzięło piętnaście zastępów straży pożarnej, cztery zespoły ratownictwa medycznego i dwa śmigłowce Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Z wnętrza bloku ewakuowano 20 osób, w tym pięć przez okna, po drabinie. Pozostali lokatorzy sami opuścili budynek. Do szpitala trafiły dwie osoby. Jedna w stanie ciężkim. W mieszkaniu przy Struzika najprawdopodobniej doszło do wybuchu gazu. Do szpitala św. Barbary w Sosnowcu został przetransportowany mężczyzna, który wraz z partnerką i czteroletnią córeczką mieszkał na drugim piętrze. Kiedy w ich mieszkaniu doszło do wybuchu, tylko on był na miejscu. - Pacjent jest niewydolny oddechowo i podłączony do respiratora. Doznał oparzeń drugiego stopnia na 90 proc. powierzchni ciała i to stanowi największy problem - informował w środę Tomasz Świerkot, rzecznik szpitala św. Barbary. Potem mężczyznę przewieziono do siemianowickiej oparzeniówki. Po tym, jak strażacy opanowali sytuację, na miejscu zjawili się inspektorzy z Powiatowego Inspektoratu Nadzoru Budowlanego. Cały pion, w którym doszło do wybuchu, został wyłączony z użytkowania. To w sumie 11 pięter, 36 mieszkań. Lokatorzy otrzymali z Urzędu Miejskiego w Zabrzu propozycję noclegu w Hali Pogoń oraz Hostelu Guido.

Na miejscu wybuchu obecny był inspektor PINB Wojciech Bajur. - Jesteśmy na początkowym etapie postępowania, które prowadzimy pod kątem katastrofy budowlanej. Szacowaliśmy uszkodzenia budynku. Stwierdzono m.in. zarysowania na stropach i ścianach, uszkodzenie windy, a także odłączony gaz i prąd, co jest obligatoryjne podczas akcji gaśniczej - wymieniał inspektor. - Konieczne są dalsze czynności, aby określić bezpieczeństwo konstrukcji. Poleciliśmy Zabrzańskiej Spółdzielni Mieszkaniowej sporządzenie ekspertyzy budowlanej.

Prezes Zabrzańskiej Spółdzielni Mieszkaniowej Teresa Krzysztof przekazała DZ, że ostatni przegląd instalacji gazowej w mieszkaniu, w którym doszło do wybuchu, był przeprowadzony we wrześniu 2020. ©℗

Chory na covid lekarz spędził w szpitalu 122 dni. 68 ze „sztucznym płucem"

Katowice

Monika Chruścińska-Dragan
m.chruscinska@dz.com.pl

59-letni Dariusz, lekarz zakażony koronawirusem, po 122 dniach walki o życie, mógł wreszcie wrócić do domu. Przez 68 dni był wspomagany przez ECMO, tzw. sztuczne płuca. To rekordowo długa w skali kraju i świata terapia. Podłączony do aparatury przeżył swoje 59. urodziny, święta Bożego Narodzenia i dowiedział się, że po raz trzeci zostanie dziadkiem.

Zakażony koronawirusem lekarz trafił do Oddziału Pneumonologii Górnośląskiego Centrum Medycznego im. prof. Gieca Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w listopadzie 2020. Jego stan dramatycznie się pogarszał. W końcu podjęto decyzję o przekazaniu go na Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii z Nadzorem Kardiologicznym i podłączeniu do urządzenia, które zastąpiło funkcję uszkodzonych płuc - tzw. VV ECMO. Pacjent spędził podłączony do aparatury aż 68 dni. To rekordowo długo. ECMO umożliwia leczenie pacjentów, którym ze względu na uszkodzenie płuc nie wystarcza już respirator. To bardzo inwazyjna i trudna w prowadzeniu terapia.

- Terapia ECMO w najcięższych infekcjach wirusem grypy trwa średnio 7-10 dni. W przypadku wirusa SARS-CoV-2 bywa znacznie dłuższa. Płuca wymagają od dwóch do trzech tygodni na regenerację do stopnia, który umożliwi zakończenie wspomagania pozaustrojowego - opowiada prof. dr hab. n. med. Ewa Kucewicz-Czech, lekarka kierująca Oddziałem Anestezjologii i Intensywnej Terapii z Nadzorem Kardiologicznym. U pana Dariusza wirus doprowadził również do ciężkiej niewydolności nerek i innych powikłań, które doutrudniały leczenie. - To była bardzo ciężka praca całego zespołu. Uśmiech opuszczającego nasz oddział pacjenta był bezcenny - relacjonuje zadowolony dr Wojciech Kruczak, anestezjolog z Oddziału Intensywnej Terapii. Pan Dariusz jest już w domu, z rodziną. ©℗

Katowice

Droższe parkowanie w stolicy województwa

Za kilka tygodni zmienią się zasady parkowania w Strefie Płatnego Parkowania w Katowicach. Projekt uchwały jest gotowy, w kwietniu trafi na sesję. Zmian będzie sporo. Najważniejsza to duży wzrost opłat za postój w centrum, które zostaną ujednolicone z tymi obowiązującymi w podstrefie „Ceglana-Wita Stwosza". I tak pierwsza godzina parkowania ma kosztować 3 zł, druga – 3,6 zł, trzecia – 4,2 zł, a każda kolejna godzina to 3 zł. Obecnie to 2 zł za pierwszą godzinę, 2,4 zł – za drugą, 2,8 zł - za trzecią i 2 zł za każdą kolejną. Jak łatwo obliczyć, za ośmiogodzinny postój kierowcy zapłacą przy nowych stawkach 25,8 zł. Obecnie to 17,2 zł. Wyższe będą też kary dla kierowców, którzy za parking nie zapłacą. Obecnie tzw. opłata dodatkowa wynosi 50 zł, po zmianach wzrośnie do 200 zł. **(LOTA)**

Mysłowice

Zniszczono aż 30 krzyży na cmentarzu

Ktoś przewrócił 30 krzyży ze zbiorowej mogiły ofiar „przejściowego" obozu pracy Rosengarten. Najpierw był to obóz hitlerowski, po wojnie – w latach 1945 – 1946 - komunistyczny obóz pracy. Mogiła jest pamiątką po dwóch masowych grobach, w których według różnych szacunków, pochowano co najmniej 800 osób. Śledztwo prowadzi mysłowicka policja. **(LOTA)**

Lubliniec

Bulwar powstaje przy rzece Lublinicy

Trwają prace na terenie przylegającym do rzeki Lublinicy. Powstający tu bulwar będzie przedłużeniem istniejącego już Bulwaru Europejskiego. Wartość robót budowlanych wynosi: 1.136.497,16 zł. Prace wykonuje firma tj. P.P.H.U. ADAGON Adam Goniwiecha z Koszęcina. Powstają tu alejki dla pieszych, a także trawniki, zieleńce, skwery oraz elementy małej architektury. **(PC)**

Bytom

Niszczeje zabytkowa elektrociepłownia

Elektrociepłownia Szombierki jest w opłakanym stanie. Mariusz Wołosz, prezydent Bytomia, przekazał tę sprawę organom ścigania. - Po moim zawiadomieniu o możliwości popełnienia przestępstwa, Prokuratura Rejonowa w Bytomiu wszczęła śledztwo w sprawie doprowadzenia w ciągu ostatnich 5 lat do uszkodzenia zabytku, jakim jest EC Szombierki - wyjaśnia. EC jest w prywatnych rękach od kilku lat. **(PC)**

Tychy

Castorama powstała w miejscu Tesco

Castorama otworzyła pierwszy sklep w Tychach. Wielkie otwarcie odbyło się w środę, 24 marca, w budynku po Tesco, naprzeciw galerii handlowej Gemini Park. Na otwarcie klientów witano kolorowymi pierwiosnkami w doniczce. **(JOL)**

eprasa.pl 91f96770f0

Oto kiedy szczepieni mogą być 30-, 40- i 50-latkowie. Terminy

Szczepienia

Bartłomiej Romanek
b.romanek@dz.com.pl

Kiedy w Polsce zaszczepione zostaną osoby w wieku 30, 40 i 50 kilku lat? Oto nasz symulacja. Pod uwagę wzięliśmy obecne tempo szczepień, liczbę chętnych, dostawy szepionek.

Wiceminister zdrowia Waldemar Kraska, pytany o to na początku marca w Programie Pierwszym Polskiego Radia, mówił, że w drugim kwartale 2021, czyli od kwietnia do czerwca. - Ja bym chciał, żeby to się wydarzyło do wakacji - mówił.

Kwiecień tuż-tuż. Patrząc na obecne tempo szczepień i liczbę Polaków, którzy mają być zaszczepieni, faktycznie wiceminister Kraska jest hiper optymistą. My pokusiliśmy się o własną symulację, w której uwzględniliśmy najważniejsze zmienne. W sieci dostępne są kalkulatory szczepień, ale niekoniecznienależy kierować się ich wynikami. W przypadku 40-letniego mężczyzny, który nie ma żadnych poważnych chorób, pokazują one termin za 70 tygodni (druga połowa 2022). W symulacji DZ przyjęliśmy trzy warianty: optymistyczny, realny, pesymistyczny. I czynniki: populacje w danych przedziałach wiekowych (3,5 mln chętnych w wieku 50-59 lat, bo cała populacja w tym wieku to 6,2 mln osób, 3,14 mln w wieku 40-49 lat - populacja w tym wieku to 5,6 mln,

FOT. MARZENA BUGAŁA

W woj. śląskim podano do tej pory 554 527 dawek. Dzienna liczba: 12 404. Liczba szczepień 2 dawką wynosi 193 604.

Ministerstwo Zdrowia twierdzi, że do września zaszczepionych zostanie 60-70 proc. populacji, co zapewni nam odporność stadną. Czy to się uda?

2,68 mln w wieku 30-39 lat - populacja w tym wieku to 4,7 mln; liczbę osób już zaszczepionych w tym wieku (nauczyciele, wykładowcy, służba zdrowia, osoby przewlekle chore); liczbę ozdrowieńców; liczbę osób, które rzeczywiście chcą się zaszczepić; tempo szczepień w Polsce; dostawy szczepionek. Liczba osób, które chcą się zaszczepić to oczywiście jedna z niewiadomych. Według różnych sondaży ok. 60 procent Polaków chce się zaszczepić. Liczba chętnych zwiększa się wraz z wiekiem. Podobnie jest z liczbą ozdrowieńców - brak jest pełnych danych na ten temat. My przyjęliśmy wariant umiarkowanie optymistyczny, który zakłada, że 2/3 społeczeństwa będzie chciało się zaszczepić. A tempo szczepień? Średnia dzienna szczepień w Polsce to 59,8 tys. pacjentów. Średnia tygodniowa to 418,6 tys. pacjentów. Dane zostały oparte na danych rządu (stan na 22.03.2021).

Wariant pesymistyczny

W wariancie pesymistycznym przyjęliśmy, że średnia szczepień w tygodniu spadnie o ok. 25 proc. do poziomu 300 tys. To skrajnie pesymistycznych scenariusz zakładający zahamowanie dostaw szczepionek. Jest mało prawdopodobny. Wówczas szczepienia dla danych grup rozpoczęłyby się w następujących terminach: Populacja **50-59 lat**: szczepienia potrwają 12 tygodni. Początek: **4 maja, koniec 23 lipca**. Populacja **40-49 lat:** szczepienia potrwają 10 tygodni. Początek: **26 lipca, koniec 1 października**. Populacja 30-39 lat: szczepienia potrwają 9 tygodni. Początek: **4 października, koniec 3 listopada**.

Wariant realny

Przyjęliśmy obecną tygodniową średnią szczepień (418 tys. tygodniowo). Wówczas szczepienia rozpoczęłyby się w następujących terminach: **50-59 lat:** szczepienia potrwają 8,5 tygodnia. Początek: **4 maja, koniec 2 lipca. 40-49 lat:** szczepienia potrwają 7,5 tygodnia. **Początek: 5 lipca, koniec 27 sierpnia. 30-39 lat**: szczepienia potrwają 6,5 tygodnia. Początek: **30 sierpnia, koniec 8 października**.

Wariant optymistyczny

Przyjęliśmy, że średnia tygodniowa wzrośnie o 30 proc. i wyniesie 544,18 tys. osób. Szczepienia dla danych grup rozpoczęłyby się: **50-59 lat:** szczepienia potrwają 6,5 tygodnia. **Początek: 4 maja, koniec 18 czerwca**. **40-49 lat:** szczepienia potrwają prawie 6 tygodni. **Początek: 21 czerwca, koniec 30 lipca**. **30-39 lat**: szczepienia potrwają prawie 5 tygodni. **Początek: 2 sierpnia, koniec 3 września**. ©℗

Knurów

Mąż zabił żonę i przyznał się sąsiadom

Do rodzinnej tragedii doszło do w Knurowie we wtorek 23 marca. 49-letni mężczyzna przyznał się do zabójstwa sąsiadom. Był nietrzeźwy. O 15.30 knurowscy policjanci zatrzymali go na klatce schodowej, a w mieszkaniu znaleziono ciało jego 46-letniej żony. 49-latek został osadzony w policyjnym areszcie. Po wytrzeźwieniu został przesłuchany przez prokuratora. Śledztwo prowadzi Prokuratura Rejonowa Gliwice-Zachód. **(JS)**

Rybnik

Śledztwo w sprawie zawalonej kamienicy

Prokuratura Rejonowa w Rybniku wszczęła śledztwo w sprawie sprowadzenia katastrofy budowlanej - zdarzenia, które zagraża życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach. Śledztwo wykaże, dlaczego 18 marca zawalił się Świerklaniec, zabytkowa kamienica przy rybnickim deptaku, a przede wszystkim, czy prace remontowe prowadzone były zgodnie z przepisami prawa budowlanego i sztuką budowlaną, czy były jakieś nieprawidłowości, a jeśli tak, to kto za nie odpowiada. Już 19 marca odbyły się oględziny zawalonej budowli ze zwyżki wozu strażackiego, na podstawie których biegły wyda opinię, co było przyczyną katastrofy. **(ALEK)**

Bielsko-Biała

117 aut elektrycznych, będzie 41 stacji ładowania

41 nowych stacji ładowania samochodów elektrycznych powstanie w Bielsku-Białej. Połowa - jeszcze we wrześniu 2021. To efekt uchwały, jaką podjęli bielscy radni, by spełnić założenie ustawy o elektromobilności. Po bielskich ulicach jeździ już 117 samochodów elektrycznych. **(JAK)**

Gliwice

Koniec bramek na A4, ale płacić będzie trzeba

Na bramkach autostrady A4 w Gliwicach Sośnicy, Wrocławiu czy na A2 między Łodzią i Koninem nie będzie już szlabanów. Nowy sposób poboru opłat na państwowych autostradach wchodzi w życie w tym roku. Nie będzie szlabanów, ale wjazd na autostradę będzie naszpikowany elektroniką, Na trasie spotkamy radiowozy z kamerami ukrytymi w „kogutach", rozpoznającymi numery rejestracyjne i to czy zapłaciliśmy za przejazd. Będą z nich korzystać celnicy i inspektorzy transportu drogowego. Pracownicy Krajowej Administracji Skarbowej potwierdzają, że szlabany na odcinkach państwowych autostrad płatnych A2 Stryków – Konin i A4 Wrocław – Sośnica zostaną zlikwidowane 1 grudnia 2021 r. **(AD)**

Rybnik

Lekarze odejdą ze szpitala? Poszło o stawki

Kilkudziesięciu lekarzy Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 3 w Rybniku otrzymało wypowiedzenia warunków pracy i płacy – jak podkreśla dyrekcja – tylko w zakresie – dotyczącym wypłacania tzw. zejścia z dyżuru, ale w praktyce oznacza to, że jeżeli lekarze nie podpiszą tego dokumentu, w maju zostaną zwolnieni. Jak zapowiadają lekarze - 1 kwietnia może stanąć jedyna niecovidowa interna w regionie, połączona ze stacją dializ. Zawieszona może zostać też kardiologia. Dyrektor Ewa Fica wylicza, że wypłacane środki dla lekarzy z tytułu tzw. zejścia z dyżuru to dla szpitala olbrzymie obciążenie. - W 2018, 2019 i 2020 to była kwota 3 milionów złotych. **(ALEK)**

MATERIAŁ INFORMACYJNY ALLEGRO

0110085857

Leszek Włodarczyk, właściciel sklepu ToolBox: Klienci kupują na Allegro, bo czują się tam bezpieczni

Rodzime firmy z roku na rok coraz chętniej przenoszą swój biznes do internetu. Są też takie, które od razu postawiły na sprzedaż online. Należy do nich sklep z narzędziami ToolBox, handlujący m.in. za pośrednictwem Allegro, gdzie uzyskał status „Super Sprzedawcy". Właściciel przedsiębiorstwa Leszek Włodarczyk zdradza nam, w jaki sposób osiągnąć sprzedażowy sukces w sieci.

Sprzedajecie państwo narzędzia. Często jest to sprzęt wysoko specjalistyczny. Do kogo skierowana jest wasza oferta - do klientów indywidualnych, czy raczej do firm?

Nasza oferta skierowana jest w zasadzie zarówno do detalistów, jak i firm. Wszystko zależy od konkretnego produktu. Mamy różne przekroje cenowe i co za tym idzie jakościowe. Jesteśmy więc w stanie zaoferować produkt dla zwykłego Kowalskiego i dla firmy, która potrzebuje czegoś bardziej profesjonalnego.

Dlaczego zdecydował się pan na sprzedaż w intranecie?

Od początku próbowałem sił w internecie. W momencie kiedy zakładałem firmę, studiowałem informatykę i po prostu liczyłem, że w tym się odnajdę. Wtedy jeszcze w ogóle nie miałem w planach sklepu detalicznego, interesował mnie tylko i wyłącznie internet.

No właśnie. Prowadzi pan również sklep stacjonarny. Czym się różni sprzedaż w internecie od sprzedaży w sklepie tradycyjnym?

Chociażby obsługą klienta. W dzisiejszych czasach wszystkie platformy internetowe są coraz bardziej bezobsługowe. W zasadzie nie doradza się klientowi, bo wszystko jest w opisie produktu, na podstawie którego podejmuje on decyzję. Jednak jeśli klient ma taką potrzebę i chciałby się skontaktować z nami przed zakupem, może to zrobić przez platformę czy też telefonicznie. Jeżeli chodzi o klienta stacjonarnego, to sytuacja wygląda inaczej, ponieważ trzeba z nim porozmawiać, doradzić, pomóc wybrać produkt.

Dlaczego zdecydował się pan na współpracę z Allegro?

To dodatkowy, potężny kanał sprzedaży. Ja tych kanałów mam dosyć sporo, ale w naszym kraju najlepiej prosperuje właśnie Allegro. Platforma ta zabezpiecza klientów. Oni chętnie dokonują tam zakupów, ze względu na to, że jest wielu nieuczciwych przedsiębiorców i ludzie obawiają się dokonywać zakupów w nieznanych sklepach internetowych. W momencie kiedy jest oferta na Allegro i jest taka sama oferta w sklepie internetowym, to osoba wybierze Allegro, aby zabezpieczyć tę transakcję.

W jaki sposób wyróżnić się na Allegro, żeby akurat u pana chcieli klienci kupować?

Kiedyś było łatwiej się wyróżnić, teraz wszytko jest robione za pomocą tych samych szablonów, wszystkie aukcje są bardzo podobne. My mimo wszystko staramy się nie kopiować. Staramy się np. przygotowywać unikalne opisy. Również sami robimy zdjęcia, żeby nie było sytuacji, że mamy taką samą aukcję, jak wszyscy inni. Są także różne programy, które umożliwiają pokazanie się klientom. Niestety, często jest to wyróżnianie się ceną, za czym ja nie przepadam. Wychodzę z założenia, że jeśli będziemy rozdawać towar – tak jak robi to coraz więcej osób – to się nie utrzymamy, dokładając do transakcji. Brutalne prawa rynku.

Najtaniej nie znaczy lepiej. Podoba mi się powiedzenie, że „biednego na tanie nie stać" i jest w nim ogrom prawdy. Nie znaczy, że nie powinniśmy kupować tańszych produktów lub w promocjach. Zdecydowanie nie o to chodzi. Lecz jeżeli kupujemy u sprzedawców, którzy nie wliczają w marżę obsługi transakcji „również tej posprzedażowej", nie dziwmy się. że jej nie otrzymamy. Podobnie jest z produktami, które kupujemy, jak produkt jest tańszy o 10 razy od podobnego markowego, to nie wymagajmy, że będzie on tej samej jakości. Nie znaczy, że to źle, tylko inaczej. Sam jestem kupującym. Staram się być świadomy swoich wyborów. I widzę, że coraz więcej osób wracających do nas podchodzi w podobny sposób.

eprasa.pl 91f96770f0

Andrzej Poczobut zatrzymany na Białorusi. „Polacy brani jako zakładnicy reżimu Łukaszenki”

Grodno

Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Nasilają się represje białoruskich władz wobec Związku Polaków na Białorusi. W środę szefowa związku Andżelika Borys została skazana na 15 dni aresztu, w czwartek rano zatrzymano członka zarządu tej organizacji Andrzeja Poczobuta. Komisja Europejska apeluje o ich uwolnienie.

O zatrzymaniu Andrzeja Poczobuta, działacza Związku Polaków na Białorusi i dziennikarza „Gazety Wyborczej”, poinformował w czwartek szef KPRM Michał Dworczyk.

„Dziś nad ranem został zatrzymany w Grodnie A. Poczobut. Człowiek prawy i pryncypialny od lat walczący o prawa Polaków na Białorusi, wielokrotnie represjonowany przez reżim Łukaszenki. Członek zarządu Związku Polaków na Białorusi. Andrzej trzymaj się! Nie zostawimy Was!” - napisał na Twitterze Dworczyk.

Zamaskowani funkcjonariusze białoruskiej milicji weszli rano do mieszkania, przeszukali pomieszczenia. Jednocześnie przeszukania odbyły się w siedzibie Związku Polaków na Białorusi w Wołkowysku.

Znajomi Poczobuta, którzy przez krótką chwilę kontaktowali się w czwartek z jego żoną, mówili, że mogą mu zostać postawione zarzuty wzbudzania waśni między narodami, co może skutkować surową dla niego karą.

Poczobut wyrażał się krytycznie o postępowaniu białoruskich władz, które, jego zdaniem, prowadzą politykę, która przedstawia Polskę w jak najgorszym świetle. Ostrzegał także, że zatrzymanie i skazanie Borys jest wstępem do rozpoczęcia represji wobec Związku Polaków na Białorusi.

Dzień wcześniej prezes Związku Polaków na Białorusi Andżelikę Borys skazano na 15 dni aresztu za rzekome złamanie prawa. Chodziło o organizację Grodzieńskich Kaziuków, jarmarku rękodzieła ludowego. Zdaniem władz, te uroczystości odbyły się z naruszeniem obowiązującego prawa.

Morawiecki interweniuje

O sytuację na Białorusi pytany był premier Mateusz Morawiecki podczas czwartkowej konferencji prasowej. Szef rządu przyznał, że już wcześniej rozmawiał o tym z Przewodniczącym Rady Europejskiej. Jak tłumaczył premier Morawiecki, absolutnie niedopuszczalne jest, że „de facto Polacy są brani jako zakładnicy”.

- Polacy mieszkający na Białorusi są brani jako zakładnicy reżimu prezydenta Łukaszenki. Dlatego interweniujemy w bardzo wielu miejscach i dlatego dzisiaj podczas Rady Europejskiej również ten temat bardzo jednoznacznie podniosę, jak

FOT. AFP/EAST NEWS

W czwartek został zatrzymany Andrzej Poczobut, działacz Związku Polaków na Białorusi i korespondent „Gazety Wyborczej". Dzień wcześniej skazano na 15 dni aresztu prezes ZPnB

Komisja Europejska wezwała władze Białorusi o uwolnienie polskich działaczy: Andżeliki Borys i Andrzeja Poczobuta

również zaproponuję naszym partnerom litewskim i łotewskim pewne ograniczenia dotyczące przepływu towarów - zapowiedział.

Morawiecki tłumaczył, że w ten sposób władze białoruskie „w realny sposób odczują, że walka z Polakami w taki sposób” będzie skutkowała odpowiedzią „nie tylko dyplomatyczną, nie tylko wzywaniem i protestowaniem, ale również konkretnymi krokami po stronie gospodarczej”.

Szef rządu zaapelował o opamiętanie się do władz białoruskich.

- Polacy na Białorusi wzbogacają kulturę białoruską, jednocześnie pielęgnują kulturę polską i są dobrymi obywatelami Białorusi. Nie czynią absolutnie niczego złego. Dlatego będziemy robili wszystko, żeby im pomóc. Polacy mogą liczyć na wsparcie państwa polskiego - zapowiedział premier Morawiecki.

O sprawę zarzutów dla Poczobuta był pytany w TVN24 szef kancelarii premiera Michał Dworczyk, który powołując się na przyjaciół Poczobuta, poinformował, że władze na Białorusi chcą postawić działaczowi zarzuty „wzniecania waśni pomiędzy narodami”. - Ten sposób działania i te zarzuty, jeśli potwierdzi się ta informacja, są ewidentnym dowodem na to, że chodzi o bardzo silne zastraszenie działaczy Związku Polaków na Białorusi i mniejszości polskiej - mówił.

Szef KPRM tłumaczył, że „w mediach białoruskich w ostatnich tygodniach trwa nagonka na mniejszość polską”.

- Są emitowane materiały, które mają ewidentnie budować napięcie między Polakami a Białorusinami. W tych materiałach w bardzo niekorzystnym świetle przedstawiani są zarówno Polacy mieszkający na Białorusi, jak i sama Polska - mówił.

Dodał także, że Polacy na Białorusi mogą liczyć na wszelką pomoc konsularną ze strony Polski, ale zaznaczył, że „na tyle, na ile władze białoruskie będą na to pozwalały”. Zrobimy wszystko, żeby pomóc naszym represjonowanym rodakom - zapowiedział szef KPRM.

Szef KPRM Michał Dworczyk poinformował w czwartek Polską Agencję Prasową, że sędzia, który skazał Andżelikę Borys na 15 dni aresztu, zostanie objęty bezterminowym zakazem wjazdu do Polski.

Komisja Europejska wzywa do uwolnienia Polaków

Po południu głos w sprawie zabrała Komisja Europejska.

„Wzywamy białoruskie władze do natychmiastowego uwolnienia prezes Związku Polaków na Białorusi Andżeliki Borys i działacza Andrzeja Poczobuta” - przekazała PAP Komisja Europejska.

„Obserwujemy dalszą eskalację represji wobec narodu białoruskiego, w tym zaaranżowane kampanie prześladowań obrońców praw człowieka, opozycji i dziennikarzy. Wzywamy białoruskie władze do uwolnienia wszystkich więźniów politycznych. Niedawny wyrok skazujący Andżelikę Borys i aresztowanie Andrzeja Poczobuta to wyraźny znak, że mniejszość polska jest najnowszym celem tej polityki”- stwierdza KE. ©℗

Merkel wycofuje się z lockdownu na święta

Berlin

Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Zaledwie 24 po godziny po ogłoszeniu kolejnych obostrzeń na wielkanocne święta z powodu pandemii kanclerz Angela Merkel wycofuje się z tego pomysłu i przyznaje, że to był błąd.

Kanclerz Niemiec Angela Merkel nieoczekiwanie zmieniła swoją decyzję o narzuceniu twardego lockdownu z powodu koronawirusa na Wielkanoc - przeprasza wszystkich obywateli, ponieważ przyznała, że popełniła błąd.

Pomysł zamknięcia praktycznie całego kraju na Wielkanoc powstał w najlepszych intencjach - mówiła kanclerz, ale przyznała, że był on pochopny i nie mógł być zrealizowany w tak krótkim czasie. Dlatego został wycofany.

Ten błąd jest tylko moim błędem - przyznała kanclerz Merkel w środę.

Kanclerz dokonała zwrotu o 180 stopni po zwołaniu w trybie nagłym wideokonferencji z udziałem szefów 16 landów, którzy są odpowiedzialni za nałożenie ograniczeń. Ta sama grupa wcześniej uzgodniła plan surowych ograniczeń w okresie Wielkanocy, ogłoszony we wtorek, w celu rozwiązania problemu rosnącej liczby zakażeń Covid-19 w Niemczech.

Plan był taki, aby czwartek i sobotę w przyszłym tygodniu były dodatkowymi „dniami odpoczynku”, przy czym wszystkie sklepy byłyby zamknięte w czwartki i tylko supermarkety mogły być otwarte w sobotę. Plan ten spotkał się z szeroką krytyką społeczną. ©℗

Papież Franciszek obcina pensje kardynałom i innym duchownym

Watykan

Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Zaskakujący krok Franciszka, który swoim dekretem obniżył pensje kardynałom i innym duchownym. Powód? Kryzys związany z pandemią.

Papież Franciszek nakazał obniżyć kardynałom pensje o 10 procent. Obniżka dotyczy również większości innych duchownych pracujących w Watykanie.

Ten krok ma na celu ratowanie miejsc pracy, ponieważ pandemia koronawirusa mocno uderzyła w dochody Stolicy Apostolskiej.

Franciszek wydał dekret wprowadzający proporcjonalne cięcia począwszy od 1 kwietnia. Rzecznik Watykanu powiedział, że cięcia nie obejmą większości pracowników świeckich.

FOT. HANDOUT/AFP/EAST NEWS

Papież Franciszek zadecydował o obniżeniu pensji najlepiej zarabiajacych w Watykanie kardynałów i innych duchownych

Jeden z watykańskich prałatów powiedział, że jego zdaniem, jest to pierwsze tego typu działanie, jakie podjął papież. 84-letni Franciszek, który pochodzi z rodziny robotniczej, często podkreślał, że nie chce zwalniać ludzi w trudnych ekonomicznie czasach, nawet gdy Watykan ma niedobory w kasie.

Kardynałowie, którzy pracują w Watykanie i mieszkają na jego terenie lub w Rzymie, zarabiają około 4 tys. do 5 tys. euro miesięcznie. Wielu z nich mieszka w dużych mieszkaniach wynajmowanych po preferencyjnych cenach.

Większość księży i zakonnic pracujących w wydziałach watykańskich mieszka we wspólnotach zakonnych w Rzymie, takich jak seminaria, klasztory, parafie, uniwersytety i szkoły - co zapewnia im lepszą ochronę przed spowolnieniem gospodarczym.

Ponoszą też oni znacznie niższe wydatki na życie niż pracownicy świeccy - tacy jak policjanci, woźni, strażacy, sprzątacze, konserwatorzy dzieł sztuki i personel konserwacyjny - mieszkający w Rzymie i wielu z nich ma rodziny.

To właśnie tych świeckich pracowników Franciszek najwyraźniej chciał chronić, ponieważ większość z nich nie została wymieniona w papieskim dekrecie.

Oprócz kardynałów wynagrodzenie innych duchownych spadnie o 3-8 procent. Zaplanowane podwyżki płac zawieszono na dwa lata. ©℗

eprasa.pl 91f96770f0

REKLAMA

0310052094

4-krotnie popraw jakość słyszenia i wyeliminuj szumy uszne

To małe urządzenie może zapewnić GIGANTYCZNĄ POPRAWĘ słuchu nawet od 1. użycia!

To najskuteczniejszy sposób na wsparcie narządu słuchu, jaki w 2020 roku pojawił się na polskim rynku! Chcesz mieć wzorowy słuch bez pisków, szmerów i dudnienia w uchu? Załóż miniaturowy aparacik i jeszcze tego samego dnia: swobodnie rozmawiaj przez telefon, ciesz się telewizyjnym seansem bez podgłaśniania, jak dawniej zatańcz do ulubionej piosenki z radia. Dzięki miniaturowym rozmiarom urządzenia nikt nie zauważy różnicy w Twoim wyglądzie, za to Ty usłyszysz kolosalną różnicę w jakości dźwięku. Już od 1. założenia! Przeczytaj, jak możesz dostać darmowy egzemplarz błyskawicznego wzmacniacza słuchu.

AKCJA REFUNDACJA – pula produktów za 0 zł!

Śpiew ptaków za oknem, śmiech wnuczka w słuchawce telefonu, ukochane melodie – jest tyle drobiazgów, które umilają życie… Od teraz możesz usłyszeć je nawet z dużej odległości i bez zakłóceń. Pomoże Ci douszny „drobiazg" o wielkiej mocy. Audio-technologiczny cud już od 1. zastosowania pomaga wzmocnić odbierane dźwięki, wyeliminować szumy uszne i uwolnić od słabego słuchu.

ZAKŁÓCENIA SŁYSZENIA? WYŁĄCZ JE W 5 MINUT!

TOPwzmacniacz słuchu nowej generacji:

- Błyskawicznie wzmacnia dźwięki otoczenia i podgłaśnia je do 82%
- Natychmiast separuje mowę ludzką od odgłosów tła
- Automatycznie blokuje szumy, dudnienia, piski i trzaski fantomowe
- Pomaga usłyszeć i rozróżnić pełen zakres i każdy rodzaj dźwięków – od szeptu do chóralnego śpiewu

Najlepszy domowy sposób na szybką poprawę słuchu

Zaburzenia słyszenia da się pokonać w każdym wieku. Szybko i dyskretnie! Może to potwierdzić już 127 453 Polaków korzystających z tego niezwykłego urządzenia. Aż 97/100 osób przyznaje, że odkąd stosuje foniczny hit, wreszcie uwolniło się od zawstydzających przesłyszeń. Ludzie stosujący wzmacniacz słuchu nie muszą już przerywać rozmów krępującym „Słucham?" czy „Powtórz". Wśród użytkowników powyżej 60. roku życia szczególnie cenione jest nawet 4-krotne wzmocnienie oraz wyostrzenie dźwięków z telewizora, telefonu i radia oraz wyciszenie szumów usznych. Wystarczy jeden ruch włączający aparat i koniec z sąsiedzkimi skargami na dudniący odbiornik! Od teraz rozmowa telefoniczna z lekarzem, urzędnikiem czy konsultantem telewizji kablowej będzie autentyczną wygodą a nie stresem, że coś źle usłyszysz. Błyskawiczne wzmocnienie słuchu oraz wytłumienie irytujących szumów i trzasków to jednak tylko część zalet dyskretnego fono-korektora. Czy wiesz, dlaczego 15 kolejnych osób codziennie uznaje to miniaturowe urządzenie za swój absolutny niezbędnik?

„Foniatryczny hit, który sprawdzi się w każdym wieku"

Na rynku wzmacniaczy słuchu wreszcie mamy urządzenie na miarę technologii XXI wieku: niewielkie i… inteligentne. Ten audio-wzmacniacz samoczynnie odróżnia mowę ludzką od zgiełku i szumu. Dopasowuje też swoją moc, by maksymalnie wyostrzyć dźwięki wydawane przez ludzi. Równocześnie bezbłędnie wykrywa kierunek, z którego dochodzą fale dźwiękowe. Np. wiesz, skąd nadjeżdża samochód i słyszysz, w jakiej jest odległości.

Marek Jarocki, ekspert laryngologii

Miniaturowe rozmiary – ogromne korzyści dla Ciebie

Ten kompaktowy audio-wzmacniacz bez problemu ujmiesz w 2 palce. Jednak odległość, z jakiej zbiera dźwięki, sięga 1 500 kroków. **Oznacza to, że usłyłyszysz bez problemu:**

- Szept – do 2,5 m
- Szum wody z kranu – do 10 m
- Dialog – do 20 m
- Śpiew ptaków – do 300 m
- Ruch uliczny – do 0,7 km

Najlepszy wzmacniacz słuchu według ekspertów MedicReporters!

Czysty i pełny zakres dźwięków? Nawet w 5 minut!

Zaawansowany wiek, przebywanie w hałasie, przebyte choroby – te wszystkie czynniki mogą stępić Twój słuch oraz wywoływać męczące szumy uszne. Eksperci są zgodni: ten problem sam nie zniknie. Na szczęście współczesna nauka podsuwa Ci idealne rozwiązanie: malutki, prosty w obsłudze, dyskretny wzmacniacz słuchu, który zdołał już zaskarbić sobie uznanie ponad pół miliona Europejczyków. Pora na Ciebie! Zamów mini-korektor i już od 1. użycia czerp ze słyszenia maksymalną przyjemność.

„Wreszcie słyszę wszystko bez zakłóceń!"

Cieszę się doskonałym dźwiękiem za dnia oraz idealną ciszą w nocy! Ten aparacik w jedną chwilę wyłączył ogłuszający szum i „zwrócił" piękne dźwięki. Dziękuję!

Janina, 68 lat, Białystok

DYSKRECJA, LEKKOŚĆ, PROSTOTA

Taki jest BESTSELLEROWY wzmacniacz słuchu na rynku:

NIEWIDOCZNY – dzięki miniaturowym rozmiarom i kolorowi dopasowanemu do skóry pozostaje niezauważalny dla Twojego otoczenia

WYGODNY – opływowe kształty zapewniają pełen komfort noszenia, nawet przy podpieraniu głowy i leżeniu na boku

DOPASOWANY DO CIEBIE – 3 rozmiary nakładek gwarantują optymalne zamocowanie go w uchu. Nie wypadnie nawet przy bieganiu czy schylaniu się

HALO,ODBIERZ PREZENT!

KOMUNIKAT SPECJALNY: Zadzwoń jak najszybciej – masz szansę otrzymać audio-asystenta nowej generacji ze 100% refundacją od producenta. Nie musisz dosyłać żadnych zaświadczeń! Spiesz się, liczba darmowych urządzeń jest ograniczona.

„Tak dobrego słuchu nie miałam od 15 lat"

Dzięki temu wzmacniaczowi odzyskałam normalne życie. Znów z przyjemnością rozmawiam z sąsiadami, telefonuję, odbieram domofon, słyszę każdy dzwonek do drzwi. W nocy za to świetnie się wysypiam, bo szumy uszne zniknęły całkowicie.

Zofia, 65 lat, Gniezno

„Odzyskałem świetny słuch w 1 wieczór"

Nie zliczę, ile razy wywołałem panikę w rodzinie, bo bliscy nie mogli się do mnie dodzwonić. Cały czas bezpiecznie siedziałem w mieszkaniu, tylko nie słyszałem telefonu. To małe audio-urządzenie rozwiązało problem. Z nim słyszę nawet, jak u sąsiada leci woda. Za to on wreszcie nie słyszy mojego telewizora.

Zbigniew, 76 lat, Radom

Regulamin - rglmnprmcjpk.com

ZADZWOŃ TERAZ – produkty GRATIS czekają!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 10.04.2021 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA.

Zadzwoń: 12 345 29 36

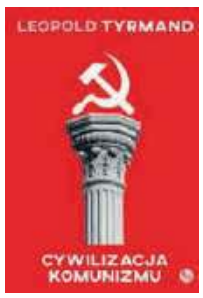
SZYBKA WYSYŁKA!

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

REKLAMOWANE W TV

eprasa.pl 91f96770f0

opinie



„Cywilizacja komunizmu" (Wydawnictwo MG)

Życie w komunizmie było piekłem, ale nie dla wszystkich. Było piekłem dla ludzi dobrej woli. Dla uczciwych. Dla rozsądnych. Dla chcących pracować z pożytkiem dla siebie i dla innych. Dla przedsiębiorczych. Dla tych, którzy chcieli coś zrobić lepiej, wydajniej, ładniej. Natomiast doskonale powodziło się w nim służalcom, oportunistom, konformistom i donosicielom. Autor „Cywilizacji komunizmu", Leopold Tyrmand, uważał komunizm za najgorszą plagę, jaka spotkała ludzkość, dlatego napisał tę książkę.

JADWIGA JENCZELEWSKA

Jadwiga Jenczelewska
dziennikarka
j.jenczelewska@dz.com.pl

ILU SENIORÓW JEST W POLSCE?

O czym mówią Czytelnicy

W dobie pandemii, słaniającej się służby zdrowia, poważnych problemów ekonomicznych, kłopotów z oświatą i wielu innych zbiorowych dolegliwości, sprawa, którą poruszają Czytelnicy, nie jest fundamentalna, ale dla nich bardzo ważna.

– Właśnie dowiedziałem się z rządowych komunikatów, że na szczepienia mogą się zapisywać „seniorzy z roczników 1957 i 1958". Mam 63 lata i nie jestem seniorem! Wciąż pracuję. Wypraszam sobie, aby ktoś mnie tak nazywał i zaliczał do tej grupy - mówi poirytowany pan Piotr z Katowic.

Wcale mu się nie dziwię. Czy to znaczy, że ta „narracja" pójdzie dalej i niebawem usłyszymy o zapisach na szczepienia „seniorów z rocznika 1965 oraz 1966", a może jeszcze późniejszych? To ilu mamy w Polsce seniorów? Połowę narodu, czy może jeszcze więcej?

Wiele razy przekonałam się, jak bardzo oburzeni są Czytelnicy, gdy piszemy, że np. „65-letni staruszek został potrącony na pasach", i ile jest potem telefonów do redakcji osób ze słusznymi pretensjami. Dlatego wykreśliłam ze swojego słownika takie wyrazy jak staruszek, staruszka, starcy, bo jest mnóstwo innych, lepszych słów określających ludzi, którzy przeżyli już wiele, wiele lat.

Skąd to oburzenie na wyrazy senior, staruszka, starzec, itp.? Bo w Polsce są one zbyt często używane jako synonimy swoistej niepełnosprawności, wręcz bezwartościowości - ze względu na wiek. To dla wielu Polaków ludzie już niepotrzebni, więc spokojnie można ich spisać na straty. Umarł? No, ale miał „już" 70 lat! ©℗

Prof. dr hab. med. Aleksander Sieroń, dr h.c. multi

COVID – W OKU CYKLONU

O medycynie i nie tylko

Wielu z nas przeszło przez infekcję, nie zauważając u siebie żadnych oznak choroby, wielu zachorowało ciężko, zbyt wielu też - niestety - odeszło. To nie koniec. Przy okazji wychodzą bezmyślność i zaniedbania. Przyjrzyjmy się im bliżej w aurze pandemicznej grozy.

Może przy następnej - nie daj Bóg - pandemii, będziemy mądrzejsi.

Świadomość społeczna tej choroby, bez względu na wykształcenie, status społeczny czy narodowość, jest mizerna. Dam przykład. Wśród moich znajomych są znakomicie sytuowani stomatolodzy. Z dumą informują wszystkich, że przeszli wprawdzie dość ciężko infekcję z objawami covidowymi, ale nie badali się - na wszelki wypadek - bo przecież… trzeba przyjąć pacjentów. A po potwierdzeniu zakażenia musieliby zamknąć gabinety. I stracić pieniądze.

Wiem, że takich ludzi jak oni, jest sporo wokół nas. Jak ich nazwać? Odważnymi głupcami ? Używając starego, socjalistycznego nazewnictwa: szkodnikami społecznymi? Czy zdają sobie sprawę, że mają krew na rękach? Dzięki takim „odważnym" pandemia rozwija się znakomicie.

Dramatycznie przeżywamy izolację. Ale co tam. Wpaść na chwilę do przyjaciół, do rodziny, to przecież nic takiego… Dotąd wydawało się, że COVID-19 jest zagrożeniem dla osób starszych. Ale średni wiek zachorowania błyskawicznie się obniża, mamy brytyjski wariant wirusa. Ba, jest coraz więcej informacji o chorujących dzieciach. Oraz złych wieści o ponownych zachorowaniach. Także u tych, którzy się zaszczepili. Bo szczepionka nie daje 100-procentowej odporności.

Proszę wziąć papierową sklepową torebkę i - po przyłożeniu do ust - kilka minut przez nią oddychać. Gdy zacznie brakować tchu, proszę jeszcze oddychać 5 minut

Prawdziwą grozą zaczyna wiać dopiero wtedy, gdy widzimy szpitale covidowe. Objawy choroby, w jej tak zwanym naturalnym przebiegu, są dramatyczne. Być może część z Czytelników ma kłopoty z wyobrażeniem sobie duszności chorego na COVID pacjenta. Proponuję bezpieczny, do zrobienia w warunkach domowych, eksperyment.

Proszę wziąć papierową sklepową torebkę i - po przyłożeniu do ust - kilka minut przez nią oddychać. Gdy zacznie brakować tchu, proszę jeszcze pooddychać 5 minut. I wtedy zrozumieją Państwo, co to za choroba. Tak oddychają i tak duszą się pacjenci. Pomocą dla chorego jest podanie mu tlenu - duszność może zniknąć albo się zmniejszyć. Oddech chorego się poprawia. Niestety, sam tlen czasem nie wystarcza. Trzeba przekazać oddychanie maszynie, czyli zastosować respirator. Gdy respirator nie wystarcza, ostatnim niemal ratunkiem jest ECMO, czyli pozaustrojowe utlenowanie krwi. A dalej?

Gdy płuca przestają istnieć, superszczęśliwiec może trafić do szpitala, gdzie ma szansę na przeszczep. Jeśli jednak żadna z medycznych metod pomocy nie skutkuje, pozostaje puste miejsce przy stole i pamięć rodziny oraz przyjaciół.

Grozę w pandemii potęguje także świadomość, jak ogromne mamy braki w liczbie lekarzy, pielęgniarek, ratowników medycznych. Wychodzą zaniedbania w kształceniu lekarzy - mamy ich „na głowę" mieszkańca praktycznie najmniej w Europie! To wynik od lat panującej atmosfery. Głupkowatych powiedzeń w stylu „lekarz i tak sobie dorobi, dlatego nie trzeba mu dużo płacić w państwowej służbie zdrowia". Wychodzą w praktyce efekty „pięknych", poselskich słów, skierowanych do emigrujących lekarzy: „Niech jadą!". Albo innego apelu orła polskiej polityki: „Trzeba wziąć ich (lekarzy) w kamasze!".

Skutki zaniedbań w tym zakresie są dramatyczne. Ciekawe, czy w przyszłości powiedzenie „Polak i przed szkodą, i po szkodzie głupi" będzie odnosić się do polskiej rzeczywistości pocovidowej. Oby nie! ©℗

Aleksander Romuald Sieroń - profesor doktor habilitowany nauk medycznych, pomnikowa postać polskiej medycyny, doktor honoris causa, profesor zwyczajny Uniwersytetu Jana Długosza w Częstochowie, emerytowany profesor Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Jest specjalistą z zakresu chorób wewnętrznych, kardiologii, angiologii, hipertensjologii oraz balneologii i medycyny fizykalnej.
W piątki będziemy Pana Profesora gościć częściej na łamach DZ.

Dr Jerzy Markowski, ekspert górniczy
redakcja@dz.com.pl

WIARYGODNOŚĆ I KOMPETENCJE

Moim zdaniem

Czy dramat pandemii może mieć dobre strony? Czy to, co przeżywamy, czegoś nas nauczy? Czy doświadczenie pandemii zmieni nasze poglądy? Wszystkie te pytania mają swoją wspólną odpowiedź - tak.

Tak, bo w bezradności choroby powróci nam szacunek dla kompetencji lekarzy i całej służby zdrowia. Tak, bo wobec bezskutecznego oczekiwania na pomoc, może dotrze do nas realność potrzeby tego, co nasze babcie nazywały zapobiegliwością, a ja nazywam szykowanie się na gorsze!

Tak, bo biernie poddając się nakazom, zakazom, obostrzeniom i innym regulacjom, może dotrze do nas, że ktoś to musi robić, ktoś za nas odpowiada, ktoś ma taki obowiązek i nie tylko prawo!

Ale wszystkie te cele wymagają kompetencji, której cena rośnie wprost proporcjonalnie do skali dramatyzmu.

Są ludzie, również wśród tych, którzy wypowiadają się publicznie, od których oczekujemy odpowiedzialności za słowa, świadomości opinii, a nade wszystko - prawdy, bowiem ta prawda, kiedy jest dramatyczna, uruchamia szalony głód na poradę, na otuchę.

Pandemiczne doświadczenia ostatniego roku stworzyły niepowtarzalną okazję poznania ludzi wybitnych, bo tak trzeba określić znakomitą większość wypowiadających się lekarzy, którzy swoją wiedzą nas uspokajają, dodają otuchy i radzą, co robić.

Jakże to inne od publicznych wypowiedzi ludzi z urzędu odpowiedzialnych, ale humanitarnie bezużytecznych, którzy potrafią podliczyć rozmiary zakażeń, zsumować zmarłych i zdefiniować tendencję - nie tego oczekujemy. My chcemy wiedzieć, co robić? Co nas czeka? Dlaczego nas to spotyka?

Nikt z nas - dyletantów medycznych - nie próbuje wnikać ani poznawać racji naukowych z prostego powodu - bo my tego nie potrafimy ocenić, bo my mamy ufać!

Miałem kiedyś takie doświadczenie. Budowałem w latach 1990-1995 kopalnię Budryk w Ornontowicach. Byłem jej dyrektorem. Ta ostatnia wybudowana w Polsce kopalnia węgla kamiennego, była również pierwszą budowaną nie z dotacji budżetowych, ale z kredytu, który zaciągałem na jej powstanie. To powodowało, że do sfinansowania były: nakłady inwestycyjne - ok. 280 mln USD, zapłata dla wykonawców i ich załóg - a było to łącznie ponad 10 tys. osób, oraz wypłata dla załogi kopalni - czyli ponad 2 tys. osób.

Na to wszystko trzeba było przez 5 lat - co miesiąc - pożyczać pieniądze, bo własne przychody nie istniały, a kopalnia jeszcze nie wydobywała; była w budowie, więc, co naturalne, nie było sprzedaży.

Są ludzie, również wśród tych, którzy wypowiadają się publicznie, od których oczekujemy odpowiedzialności za słowa, ale też prawdy

Zajmowałem się tym praktycznie sam, ale kiedyś zachciało mi się podzielić problemem i uczciwie poinformować załogę kopalni o tym wszystkim, co trzeba zrobić, aby budować kopalnię, zapłacić 10 tys. pracowników firm i 2 tys. własnych górników. Zaprosiłem do stołówki - bo to była największa sala - ponad 400 osób kadry, przodowych, najbardziej kadrowych robotników i związkowców.

Zacząłem mówiąc, że najpierw parlament musi uchwalić budżet państwa, a w nim wykaz inwestycji centralnych - z naszą kopalnią w środku. Potem, z tym wykazem, pojadę do Narodowego Banku Polskiego po tzw. kredyt refinansowy. Z tym pojadę do banku, który udzieli kredytu na budowę, ale pod warunkiem, że przedstawię poręczenie ministra finansów, które dostanę, jeżeli pozytywnie to zaopiniuje Centralny Urząd Planowania. W międzyczasie, aby mieć na wypłaty, zaciągnę kredyt antycypacyjny… i tego było już za dużo!

W środku sali wstał rosły „hajer" i skwitował to tak: „Panie dyrektorze, siedzymy tu już pół godziny. Przestań pan pier… i powiedz pan - będzie wypłata, czy nie?".

Wtedy zrozumiałem, że mieć, aby pracować - jest sprawą załogi, ale żeby mieli za co pracować - to jest tylko i wyłącznie moja sprawa i - nade wszystko - moja odpowiedzialność, ale i kompetencja. Górników nie musiało i nawet nie mogło interesować, jak to zrobić, bo to ma po prostu być i to jest moja robota, skoro byłem tam, gdzie byłem!

Tego też oczekujemy od tych, którzy za to wszystko i za nas odpowiadają. Kredyt zaufania jest olbrzymi, cierpliwość wielka, ale czas na światełko w tunelu! ©℗

REKLAMA 0010090862

eprasa.pl 91f96770f0

REKLAMA 0110036463

Już teraz!
Zakupy spożywcze online

z odbiorem w sklepie

Zamów na: zakupy.auchan.pl

eprasa.pl 91f96770f0

Prof. Tadeusz Sławek przed spisem: O śląskość warto powalczyć

Marcin Zasada,
publicysta DZ
m.zasada@dz.com.pl

Rozmowa DZ

Mam nadzieję, że wygranym nie będzie pandemia. Tę przykrą statystykę spis zapewne wykaże. Nie wiem, czy spis jest od wykazywania wygranych, ale liczę, że wygrają Ślązacy - jeśli pokażą, że stanowią liczącą się liczbowo i jakościowo siłę społeczną. Że wytrwają w swoich działaniach i przy nadarzającej się okazji osiągną swoje cele. Powrót do dobrej regionalności wyjdzie nam wszystkim na zdrowie - mówi prof. Tadeusz Sławek, były rektor Uniwersytetu Śląskiego, jeden z najwybitniejszych reprezentantów współczesnej myśli humanistycznej w Polsce.

FOT. ŁUKASZ KACZANOWSKI

Na Śląsku problem godnego bytu oraz postulaty dotyczące np. języka nie powinny się wykluczać - zauważa prof. Tadeusz Sławek

Jedno na Śląsku się nie zmieniło przez 10 lat. Przed ruszającym 1 kwietnia spisem powszechnym klimat jak przed plebiscytem z 1921.

Trochę i nie bez przyczyny. Mamy powody, by myśleć, że na Śląsk nadal patrzy się szczególnie, podejrzliwie.

A dlaczego?

Mogę domyślać się powodów, ale widzę dowody. Po pierwsze, centralizujące się myślenie o państwie. W tej koncepcji władza państwowa na samorządy patrzy koso. Polityka szerokiego regionalizmu nigdy nie cieszyła się w Polsce wielkim wsparciem i lekcji regionalizmu nigdy tak naprawdę nie przerobiliśmy. Regionalizm, regionalne odrębności... To zawsze wydawało się rządzącym synonimiczne z jakąś irredentą, z separatyzmem. Dziś na Śląsku nie mamy już Regionalnego Instytutu Kultury, bo powstał Instytut Myśli Polskiej, zgodnie z myślą centrali. Nie wiem, czemu tak jest. Może to jakaś pozostałość tradycji porozbiorowej, może kojarzenie regionalizmu z jakimś rozpierzchnięciem się państwa w dzielnicach...

Dziwi pana, że narodowość śląska wywołuje takie emocje poza Śląskiem?

Bardziej dziwią mnie osławione wystąpienia, do których nie warto wracać: o opcji niemieckiej na przykład. Albo niekończące się spory o język, czy mowę śląską, która nie może doczekać się uznania przez państwo. To taka tendencja: Polska jest jedna, musisz się w takiej zmieścić, a jak odmówisz, to jesteś przeciw niej. Ślązacy idą swoją drogą. Istnieją, ich język również.

Spis jest okazją do zamanifestowania tego istnienia?

Tak uważam. Godka funkcjonuje obiegowo jako język utrwalony na Śląsku, ale jako język potoczny. Może za mało zrobiliśmy, by pokazać, że to niepełna prawda. Od lat powstaje po śląsku poważna literatura. Gdy Zbigniew Kadłubek wydał swoje „Listy z Rzymu", okazało się, że godka jest w stanie sprostać wyzwaniom pięknego traktatu filozoficznego. Śląski to dziś - par excellence - język literacki, język sztuki.

I zagrożenie dla polszczyzny, jak głosi opinia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji. Narodowość śląska to też zagrożenie?

Jestem jak najdalej od takiego myślenia. Odrębności nie zubażają, a wzbogacają całość. Dla mnie przymiotnik regionalny jest niezwykle szlachetnym. On mówi o tym, co jest bliskie dla ludzi, a to wcale nie oznacza, że stawia w jakiejś mierze kogokolwiek przeciwko komukolwiek. Nie chcę powiedzieć, że Ślązacy od lat są w Polsce rozgrywani, bo to brzmiałoby za mocno, ale faktem jest, że Śląsk ustawiany jest w pewnej wyrazistej i wygodnej dla rządzących krajem pozycji. Odnoszę wrażenie, że gdy władza mówi: Śląsk, to myśli: węgiel. A jak nie węgiel to inna praca fizyczna. Śląsk już dawno taki nie jest, ale trzeba to jeszcze zauważyć.

Jaki będzie wynik tego spisu, jeśli chodzi o deklaracje narodowościowe na Śląsku?

Spodziewam się ich mniej więcej tyle, ile dziesięć lat temu. Czyli 800 tysięcy albo więcej.

Więcej?

Nie zdziwiłbym się. Im bardziej naciskamy, zabraniamy, tym mocniejsza jest reakcja. Tym bardziej na przykład narodowość śląska zaczyna wyglądać jak coś, o co warto walczyć, bronić, o co się upierać.

A czy na Śląsku wydarzyło się ostatnio coś, co mobilizowałoby ludzi do takiego upierania się?

Po pierwsze, dociskanie z centralizmem. Po drugie, pandemia. Po trzecie, mur niechęci wobec starań Ślązaków, które napierają nań własnymi strumykami. Sprzeciw wobec uznania języka śląskiego. Pamiętam wystąpienie europosła Kohuta w europarlamencie po śląsku i reakcje na to wydarzenie. Ostatnio Robert Talarczyk mówił po śląsku podczas wręczania Nagrody im. Kazimierza Kutza. Godka jest zaraźliwa.

10 lat temu Ślązaków zmobilizował Jarosław Kaczyński ze swoją opcją niemiecką. A dziś? Mobilizować ma pandemia?

Pandemia powiększyła kryzys zaufania obywateli do wszelkich działań sfery zawodowej polityki. Ten kryzys jest spektakularny i trzeba powiedzieć, że klasa polityczna zapracowała sobie na ten brak zaufania.

Próbuję zrozumieć: ludzie będą deklarować narodowość śląską w sprzeciwie wobec rządów PiS?

W pewnym sensie. Obecna władza opiera swoje rządy na dzieleniu ludzi, więc ludzie też w końcu się od niej oddzielą. Inna sprawa, że Śląsk musi lepiej wykorzystywać swój potencjał, niezależnie od zgód władz państwowych. Wiele rzeczy w sferze tożsamościowej można zrobić przez edukację regionalną, przez kulturę, która może być bardziej wyraziście obecna.

A gdyby rząd, ten czy inny, powiedział: ok, Ślonzoki, macie tu język, mniejszość i co tam chcecie. Czy deklaracji narodowości śląskiej w spisie byłoby więcej, czy mniej?

Na pewno uspokoiłoby to atmosferę wokół Śląska. Ale wielkich fluktuacji jeśli chodzi o liczby bym się nie spodziewał.

Co zmienią wyniki tego spisu, nawet gdyby deklaracji narodowości śląskiej był milion?

W skali ogólnej nie zmienią nic. Co najwyżej dadzą ludziom, którzy tę narodowość zadeklarowali, większe poczucie sprawczości.

W jakich działaniach?

W kontynuowaniu działań oddolnych na rzecz śląskiego języka na przykład. Dadzą też do myślenia przed nadchodzącymi wyborami. Ale to komunikat raczej do opozycji.

Powtórzę: 10 lat temu ujawniło się ponad 800 tys. osób narodowości śląskiej. Nie miało to absolutnie żadnego przełożenia na polityczne decyzje.

Niestety. Dlatego też mówiłem, że nie ma w Polce dobrej tradycji myślenia regionami. To jest termin europejski, który dobrze wygląda we wnioskach o fundusze unijne, ale jeśli chodzi o myślenie o świecie, o interesie publicznym, w Polsce nie występuje.

800 tys. osób to rzesza ludzi. Ta rzesza ludzi ma zerowy wpływ na realizację swoich postulatów.

Śp. Kazimierz Kutz powiedziałby pewnie o śląskiej dupowatości. Mogę mieć tylko nadzieję, że kiedykolwiek kolejne wybory się odbędą, 6 mijających lat da ludziom na Śląsku do asumpt do myślenia, co oznaczałoby przedłużanie tej władzy. To nadzieja skromna, ale szczera.

Narodowość śląska, godka to nie są na Śląsku problemy pierwszego rzędu, od obietnicy rozwiązania których zależy zwycięstwo w wyborach.

Zapewne. Ale problem godnego bytu i postulaty dotyczące np. języka nie powinny się wykluczać.

Mówi pan o nadziei dla opozycji. Ślązacy narodowości śląskiej nie mają identycznych poglądów i sympatii politycznych.

Na pewno. Śląsk w ogóle jest w specyficznej sytuacji od czasu wyborów samorządowych. Bo podział polityczny, który obowiązuje w Polsce, w końcu trafił też do nas, do regionu. Polityka centralna wzięła górę nad polityką regionalną. Na Śląsku polityka centralna, jej interesy, praktycznie zmieniła stan rzeczy.

Kto będzie wygranym tego spisu?

Mam nadzieję, że wygranym nie będzie pandemia. Tę przykrą statystykę spis zapewne wykaże. Nie wiem, czy spis jest od wykazywania wygranych, ale liczę, że wygrają Ślązacy - jeśli pokażą, że stanowią liczącą się liczbowo i jakościowo siłę społeczną. Że wytrwają w swoich działaniach i przy nadarzającej się okazji osiągną swoje cele. Powrót do dobrej regionalności wyjdzie nam wszystkim na zdrowie.

A pańska deklaracja?

Jestem uczciwy. Nie zadeklaruję narodowości śląskiej, bo miałbym poczucie, że się podszywam. Moje korzenie nie są śląskie, zresztą nie jest też tak, że mam potrzebę deklaracji narodowościowej w kategoriach patriotycznych. Nie chciałbym też zaciemniać tego obrazu spisowego. Chciałbym wierzyć, że deklarujący narodowość śląską to ludzie związani ze Śląskiem od kilku pokoleń.

Rozmawiał: Marcin Zasada

eprasa.pl 91f96770f0

Pytania o mieszkanie, pracę, zdrowie, narodowość czy język. „Śląski”? - owszem

Zasady spisu

Patryk Osadnik
p.osadnik@dz.com.pl

Od 1 kwietnia do 30 czerwca 2021 roku będzie prowadzony Narodowy Spis Powszechny. Po raz pierwszy w historii realizowany w całości za pośrednictwem formularza internetowego na stronie Głównego Urzędu Statystycznego. Pytani będziemy m.in. o warunki mieszkaniowe, relacje rodzinne, choroby, pracę, także narodowośc, język. Udział obowiązkowy.

Mogą jednak wystąpić sytuacje, że nie wszyscy będą mogli samodzielnie dokonać spisu internetowego. Chodzi m.in. o ludzi dotkniętych bezdomnością, a także tych, którzy nie mają dostępu do urządzeń elektronicznych oraz internetu. W takich przypadkach nie należy się martwić - pomóc muszą tutaj urzędy statystyczne, wojewódzkie, a także gminy.

Spis Powszechny w Polsce jest organizowany co mniej więcej 10 lat. Ostatni - równo dziesięć lat temu.

W 2011 roku narodowość śląską zadeklarowało prawie 847 tys. osób. Jest to jednak sprawa o tyle złożona, że część z nich deklarowała się wyłącznie jako Ślązaków. Inni powiedzieli natomiast rachmistrzom, że są przede wszystkim Polakami, a narodowość śląska jest dla nich na drugim miejscu.

Jak dokładnie wyglądały wyniki spisu w 2011 roku pod kątem narodowości śląskiej?

- 846,7 tys. osób zadeklarowało narodowość śląską,
- 435,8 tys. osób zadeklarowało narodowość śląską jako pierwszą,
- 375,6 tys. osób zadeklarowało narodowość śląską jako jedyną,
- 411,0 tys. osób zadeklarowało narodowość śląską jako drugą,
- 430,8 tys. osób zadeklarowało narodowość śląską oraz polską.

Tym samym po spisie dziesięć lat temu okazało się, że Ślązacy są największą grupą narodowo-etniczną w Polsce. Drugich w tym zestawieniu Kaszubów było 232,5 tys.

Narodowość śląską oczywiście można zadeklarować także w tegorocznym spisie, choć trzeba wiedzieć, że system jej nie podpowi. Środowiska śląskie wskazywały na ten kłopot, ale nie zmieniono modelu.

Najpierw zatem należy zaznaczyć opcję „inna” po czym wpisać „śląska”. Oczywiście, można deklarować przynależność równocześnie do narodowości polskiej i śląskiej lub śląskiej i polskiej.

Podobnie jest w punkcie z pytaniem o „język, jakim zazwyczaj posługuje się Pan/Pani w domu”. Jeśli ktoś chce wpisać, że „językiem śląskim” musi wybrać opcję „inny” i następnie wpisać w ramkę „śląski”.

W 2011 roku do używania języka śląskiego w domu przyznało się około 9 procent mieszkańców Polski, w ogromnej więszości ci sami, którzy deklarowali także narodowść śląską. Jak będzie tym razem? Zobaczymy po opracowaniu wyników, w drugiej połowie roku.

REKLAMA 0010092711

Senior Residence – 18 marca obchodził 7 urodziny

7 lat minęło w mgnieniu oka. Dziękujemy za zaufanie, którym Państwo nas obdarzyli.

Senior Residence to przede wszystkim życie w jego pełnym wymiarze – radość, wzruszenie, przyjaźń. Towarzyszymy naszym Mieszkańcom, w każdym momencie – dbamy, by niczego Państwu nie zabrakło. Jesteśmy dla Was – pełni empatii, pomocni i dyskretni. Nasza praca to powołanie i służba na rzecz osób starszych, chorych i potrzebujących pomocy. Dziękujemy, że mamy dla kogo istnieć i spełniać się w naszej posłudze.

Bądźmy razem! Diakoneo – bo kochamy życie!

W 2012 roku Diakonia Neuendettelsau z Bawarii zaangażowała się w uruchomienie kolejnego projektu skierowanego na opiekę nad osobami starszymi i chorymi na chorobę Alzheimera. Katowickie osiedle Bażantowo stało się odpowiednim miejscem na powstanie domu opieki Senior Residence.

Uroczyste otwarcie oraz wprowadzenie się pierwszych Mieszkańców w marcu 2014 roku mamy jeszcze świeżo

w pamięci, a już dziś obchodzimy siódmą rocznicę naszej działalności.

Na przestrzeni tego czasu widzimy, iż Senior Residence stał się domem, gdzie osoby starsze oraz ich rodziny znalazły miejsce, które daje poczucie bezpieczeństwa i radości życia.

Codziennie wdrażamy Filary Diakonii w opiece nad Mieszkańcami: Chrześcijaństwo, Profesjonalizm, Gospodarność. Zespół pracowników świadczy wysoką jakość opieki i szeroko pojętą terapię. Realizujemy standardy i procesy z zakresu optymalnej opieki i pielegnacji nad osobami starszymi i chorymi na chorobę Alzheimera. Jednym z ważnych elementów, który wyróżnia dom Senior Residence, jest dostosowanie animacji czasu wolnego do potrzeb naszych Mieszkańców.

Zasadnym celem tej animacji jest wypracowanie i upowszechnienie praktyk wszelakiej aktywności pensjonariuszy Senior Residence.

Takie wyeksponowanie działań animacyjnych wpływa bardzo korzystnie na ogólną kondycję osób starszych, niosąc ze sobą dużo radości, satysfakcji, przywracając optymizm i energię życia.

Nastawienie Senior Residence na indywidualizm w realizacji ponadpodmiotowych potrzeb Mieszkańców stało się naszym priorytetowym działaniem. Dzięki takiemu podejściu oraz orientacji na możliwości podopiecznych, których poznajemy dzięki ich biografii życia, możemy poszczycić się ogromnym zaufaniem społecznym. Zaufało nam już bardzo wiele osób starszych i ich rodzin.

Obecnie w Senior Residence mieszka ponad 198 osób, w tym 101 osób w prywatnej Placówce Świadczącej Całodobową Opiekę oraz ponad 80 osób w Domu Pomocy Społecznej dofinansowywanym z dotacji budżetu miasta Katowice oraz 17 osób z innych gmin, takich jak: Gliwice, Świętochłowice, Siemianowice Śląskie, Chorzów, Mysłowice, Sosnowiec.

Tak duże zainteresowanie naszym Domem daje nam pewność, że minione siedem lat było bardzo wartościowe i stało się dla nas drogowskazem na następne lata działalności Senior Residence w aglomeracji śląskiej.

Więcej informacji na stronie internetowej
www.senior-residence.pl
i na naszym Facebooku
Osoby zainteresowane mogą kontaktować się osobiście w domu Senior Residence Katowice, ul. Pijarska 4 i ul. Zabłockiego 26, w dni powszednie od godz. 7.00 do 15.00 lub telefonicznie pod nr. 32 35 35 840.

diakoneo
Diakonie Neuendettelsau
FUNDACJA LAURENTIUS
SENIOR RESIDENCE
Katowice ul. Pijarska 4

eprasa.pl 91f96770f0

magazyn

O TYCH PAMIĘTANO W PANTEONIE

Nic dziś bardziej nie rozpala serc i umysłów Górnoślązaków, jak zapowiedź tworzenia w przyziemiach katowickiej katedry Panteonu Górnośląskiego. Nikt ciągle nie wie, jaki przyjmie kształt, kto się w nim znajdzie i kto bierze za niego odpowiedzialność. Od dwóch lat pytamy o szczegóły – bez skutku.

Już w lutym 2019 podpisano w Warszawie list intencyjny dotyczący powołania w Katowicach nowej instytucji kultury pn. Panteon Górnośląski. Podpisy złożyli: inicjator – abp Wiktor Skworc, marszałek Jakub Chełstowski, prezydent Katowic Marcin Krupa i minister kultury. Sfinalizowano zamierzenie w kwietniu 2020, gdy w obecności premiera została podpisana umowa tworząca Panteon.

Formalnie już działa, ma swój statut, a niedawno marszałek śląski powołał jej radę programową w składzie: Piotr Czarnynoga, dr Andrzej Krzystyniak, dr Jacek Siebel, dr Andrzej Sznajder, prof. Wojciech Świątkiewicz. Na remont piwnic katedry i przygotowanie w niej wystawy „Światło ze Śląska" resort kultury da 40 mln zł, a woj. śląskie i miasto Katowice po 3 mln zł. Otwarcie w 2022, w setną rocznicę połączenia części Górnego Śląska z Polską.

Archidiecezja Katowicka udostępnia ponad 2 tys. m kw. katedry na 25 lat – za darmo. Panteon ma upamiętnić osoby, które zapisały się w historii Górnego Śląska ostatniego stulecia i reprezentują opcję polską. Ukazał się już „Leksykon Panteonu Górnośląskiego". Liczy 158 haseł. Brakuje wyrazistych kryteriów doboru postaci. To raczej panteon Kościoła katolickiego na Górnym Śląsku.

Teresa Semik

A
Rudolf Adamczyk
Stanisław Adamski
Kurt Alder

B
Irena Bajerowa
Paweł Barański
Herbert Bednorz
Maciej Bieniasz
Juliusz Bieniek
Stanisław Bista
Franciszek Blachnicki
Teofil Bromboszcz

C
Józef Cebula OMI
August Chełkowski
Gerard Cieślik
Jakob Cohn
Józef Czempiel

D
Tadeusz Dobrowolski
Czesław Domin
Józef Dreyza
Emil Drobny
Roman Dwornik
Adolf Dygacz
Dziewięciu z Wujka

F
Grzegorz Fitelberg

G
Józef Gawlina
Józef Gawor
Julian Gembalski
Kornel Gibiński
Karol Golda
Kazimierz Gołba
Henryk Mikołaj Górecki
Alfons Górnik
Maria Goeppert-Mayer
Michał Grażyński
Franciszek Grudniok
Grupa Janowska

H
Stanisław Hadyna
Franciszek Harazim
Krystyna Heska-Kwaśniewicz
August Hlond
Helena Hoffmann
Karol Hoppe
Józef Huchracki
Józef Huwer

J
Św. Jacek Odrowąż
Św. Jadwiga Śląska
Józef Jakac
Andrzej Jasiński
Tadeusz Jedynak
Ignacy Jeż

K
Józefa Kantor
Jan Kapica
Ewald Kasperczyk
Roman Kempny
Tadeusz Kijonka
Wojciech Kilar
Antoni Klejnot
Adam Kocur
Franciszek Kokot
Bolesław Kominek
Norbert Kompalla
Joachim Kondziela
Paweł Kontny
Jacek Koraszewski
Antoni Korczok
Wojciech Korfanty
Zofia Kossak-Szczucka
Roman Kozubek
Teodor Kubina
Stanisław Kubista
Karol Kubisz
Jadwiga Kucianka
Jerzy Kukuczka
Karol Kulisz
Józef Kurpas

L
Stanisław Ligoń
Alojzy Liguda
Arkadiusz Lisiecki
Józef Londzin
Konrad Lubos
Roman Lutman

M
Jan Macha
Teresa i Eugeniusz Maliccy
Jan Malicki
Konrad Marklowski
Stanisław Maśliński
Matka Eva z Miechowic
Maria Luiza Merkert
Andrzej Mielęcki
Jan Miodek
Franciszek Miśka
Gustaw Morcinek
Karol Musioł
Ludwik Musioł
Wincenty Myszor
Ludwik Mzyk

N
Alfons Nossol

O
Robert Oszek

P
Walerian Pańko
Jerzy Pawlik
Maria i Kazimierz Pawłowiczowie
Franciszek Pieczka
Leopold Pietroszek
Zbigniew Pietrzykowski
Stanisław Pisarek
Franciszek Pisula
Wilhelm Pluta
Kazimierz Popiołek
Paweł Pośpiech
Wilhelm Prokop
Jan Przewłocki
Józef Pukowiec

R
Rudolf Ranoszek
Tomasz Reginek
Michał Rękas
Józef Rymer

S
Anna Sekudewicz
Franciszek Serafin
Janusz Sidło
Stanisław Sierla
Stefan Siwiec
Tadeusz Sławek
Henryk Sławik
Józef Słupina
Remigiusz Sobański
Adolf Sobotta
Paweł Steller
Otto Stern
Jerzy Stroba
Karol Stryja
Bolesław Szabelski
Wilhelm Szewczyk
Alfred Szklarski
Emil Szramek
Konrad Szweda

Ś
Józef Świder
Jan Świerc
Kazimierz Świtoń

T
Alojzy Targ
Stanisław Tkocz

W
Jan Wagner CM
Teodor Walenta
Jan Wałach
Pastor Andrzej Wantuła
Szczepan Wesoły
Wilibald Winkler
Mikołaj Witczak
Ludwik Wojtyczko
Konstanty Wolny
Antoni Woryna
Ludwik Wrodarczyk
Ludwik Wrzoł
Tomasz Wuwer
Jan Wypler

Z
Zespół Pieśni i Tańca „Śląsk"
Alfons Zgrzebniok
Jerzy Zieliński

Mercik: Twórc

Teresa Semik
t.semik@dz.com.pl

Panteon Górnośląski

Wystawę w katowickiej katedrze da się jeszcze naprawić – mówi dr inż. arch. Henryk Mercik, były członek zarządu województwa śląskiego, związany z Ruchem Autonomii Śląska, przewodniczący Śląskiej Partii Regionalnej.

Jak pan odbiera listę osób, które trafiły do „Leksykonu Panteonu Górnośląskiego"?

Lista jest zaskakująca i rozczarowująca. Rozumiem, że kluczem do jej stworzenia miało być ostatnie sto lat historii Górnego Śląska. Dlaczego zatem są na tej liście osoby, które żyły wcześniej? Niezrozumiałe jest również to, dlaczego sto lat ma dotyczyć tylko tej części Górnego Śląska, która po 1922 roku znalazła się w Polsce. Choć i w tym wypadku twórcom Panteonu Górnośląskiego zabrakło konsekwencji. Jak to zapowiadał abp Wiktor Skworc?

Mówił przed rokiem, podczas podpisywania umowy tworzącej nową instytucję kultury, że Panteon Górnośląski będzie „wielką szkołą uczenia się Śląska i o Śląsku".

Tymczasem pokażemy Górny Śląsk bez jednej nogi. Użyto skalpela, a może nawet piły, do amputacji tej części historii. Każdy, z kim rozmawiam, mówi, że kogoś ważnego brakuje mu na tej liście. Nie widzą kompletności, ale też logiki. Śląsk był wielonarodowy, tu mieszkali także Niemcy.

Kogo panu brakuje z tej „amputowanej" części Górnego Śląska?

Jeśli twórcy Panteonu Górnośląskiego założyli, że pokażą przede wszystkim osoby duchowne i lista ich jest bardzo długa, to dlaczego pominęli tak ważną postać dla historii regionu, jak katolicki ksiądz Carl Ulitzka (1973-1953)? Do końca był wierny chrześcijańskim wartościom. Przewodniczył Katolickiej Partii Ludowej Górnego Śląska, odłamowi niemieckiej katolickiej partii Centrum. Opowiadał się raczej za autonomizacją Górnego Śląska. W czasie II wojny więziony w Dachau, a po wojnie współtworzył struktury niemieckiej partii CDU. Drugi ksiądz katolicki, którego na liście nie znalazłem, to Ludwig Skowronek. Też działacz społeczny i polityk partii Centrum, ale przede wszystkim autor słynnego modlitewnika „Droga do nieba", w wersji niemieckiej i polskiej. Modlitewnik był we wszystkich śląskich, katolickich rodzinach.

Nie da się opowiedzieć historii Górnego Śląska, nawet ostatnich stu lat, amputując jedną nogę, wymazując postaci, które wskazuję.
Henryk Mercik

Jest trzech ewangelickich pastorów: Karol Kulisz, Andrzej Wantuła, Karol Kubisz.

Niewielu. Bardzo brakuje mi Richarda Ernsta Wagnera ze Skoczowa. Był pastorem w Bielsku, znanym także ze swej pracy publicystycznej i historycznej, poświęconej ziemi bielskiej. Zginął w obozie pracy na Zgodzie w Świętochłowicach w sierpniu 1945 roku.

Przywołam jeszcze słowa metropolity katowickiego, abp Wiktora Skworca, który mówił, że Panteon Górnośląski „upamiętni najwybitniejsze postaci ostatniego stulecia, które tu żyły, tutaj przybyły z różnych kultur, różnych narodowości, ale pracowały dla dobra wspólnego naszej ziemi. Wszyscy jesteśmy dziedzicami ich pracy, czasem ofiary śmierci".

Jeśli tak, to dlaczego pominięto polityka Eduarda Panta, działacza mniejszości niemieckiej w przedwojennych Katowicach, posła na Sejm Śląski i senatora RP? Był doktorem filozofii i dziennikarzem, antynazistą. Mówił, że lojalność wobec kraju, w którym przypadło Niemcom żyć, leży w niemieckiej naturze. To jest, moim zdaniem, postać fundamentalna. Nie da się niczym wytłumaczyć jego nieobecności w Panteonie. Podobnie jak polityka Michaela von Matuschki, starosty opolskiego, którego upadek zaczął się od odmowy wywieszenia flagi ze swastyką. On informował o KL Auschwitz m.in. episkopat niemiecki. Przebywał w Katowicach w czasie wojny. Został stracony w 1944 roku, bo powiązano go z zamachem na Hitlera. Nie wierzę, że ktoś, kto tworzył tę listę, nie wiedział o tych ważnych postaciach.

Może wiedział, ale ta lista ma być uhonorowaniem tych, „których życie, praca, a nie-

eprasa.pl 91f96770f0

y Panteonu się pogubili

FOT. LUCYNA NENOW

Henryk Mercik, działacz Śląskiej Partii Regionalnej oraz Ruchu Autonomii Śląska

raz męczeńska śmierć zdecydowały o tym, że ta ziemia jest dzisiaj nieodłączną częścią polskiej państwowości". A to jednak byli Niemcy.

I co, udało się twórcom Panteonu Górnośląskiego utrzymać tę zasadę?

Nie, bo mamy w „Leksykonie Panteonu Górnośląskiego" Niemki: Marię Luizę Merkert, Evę von Tiele-Winckler, Helenę Hoffmann i samą Jadwigę Śląską.

Nie da się opowiedzieć historii Górnego Śląska, nawet ostatnich stu lat, amputując jedną nogę, wymazując postaci, które wskazuję. Nie twierdzę, że należy przesadzać w jedną, czy drugą stronę, ale Panteon powinien być dla zacnych i prawych, niezależnie od tego, jakim posługiwali się językiem. Twórcy Panteonu wpadli we własną pułapkę. Stworzyli klucz, który nie tylko jest niedobry, ale też z którego sami nie korzystają. Jerzy Ziętek nie był Polakiem? A Kazimierz Kutz?

Czym podpadł twórcom Panteonu Kutz, że postanowili go pominąć? Bo nie chodził do kościoła?

Nieobecność Kutza w takim miejscu to błąd. Panteon powinien być dla tych, którzy tworzyli rzeczy wielkie i ważne. Kutz zrobił niezwykle wiele dla Śląska, dla jego promocji. Bez jego filmów większość ludzi w Polsce nie miałoby pojęcia o historii tej ziemi. Jest w Panteonie miejsce dla Dziewięciu z Wujka, a nie ma dla Kutza, który o ich walce opowiedział w filmie „Śmierć jak kromka chleba".

Kogo jeszcze brakuje panu na tej liście spośród ludzi kultury?

Kompozytora Franza Waxmana, który dostał Oscara za muzykę do filmu „Bulwar Zachodzącego Słońca". Urodził się w Królewskiej Hucie. Postać, moim zdaniem, ogromnego formatu. Brakuje mi pisarza Horsta Bienka z Gliwic, który uważał się za niemieckojęzycznego Ślązaka. Należy go docenić za gliwicką tetralogię, szczególnie „Pierwszą polkę" opowiadającą o zamachu na radiostację gliwicką, o początku wojny. Jest w kanonie literatury śląskiej i o Śląsku. Z czasów powojennych bardzo mi brakuje zabrzańskiego pisarza Stanisława Bieniasza, autora m.in. „Starego portfela". Mam wrażenie, jakby twórcy Panteonu Górnośląskiego nie czytali o Śląsku.

Mnie brakuje Janoscha, bo jego „Cholonek, czyli dobry Pan Bóg z gliny" jest książką kultową.

Wśród twórców żyjących Janosch to absolutna gwiazda. Wprawdzie jest znanym antyklerykałem, ale ten klucz kościelny nie jest chyba taki całkiem ważny, skoro wśród wyróżnionych jest Karol Musioł, słynny Papa Musioł – twórca festiwalu opolskiego i działacz PZPR. Daleko było mu do kościoła.

Zadaje pan sobie pytanie, kto stworzył tę listę?

Tak, ale nie znam odpowiedzi. Gdyby nie publikacje Dziennika Zachodniego, w ogóle nie poznałbym tej listy. Tego nie sposób zrozumieć, bo Panteon Górnośląski powstaje za publiczne pieniądze, więc wszystko powinno być transparentne. Każdy, kto weźmie do ręki „Leksykon Panteonu Górnośląskiego" powinien poznać nazwiska osób, które zdecydowały o takim, nie innym doborze nazwisk. Przypomnę spór, który przed laty toczył się o ekspozycję w Muzeum Śląskim, ale nie sam spór jest teraz ważny. Wtedy dyrektor muzeum, Leszek Jodliński powiedział jasno: to ja zdecydowałem o kształcie wystawy historycznej. Sytuacja była czytelna. A tu nie ma takich odważnych, którzy by wzięli odpowiedzialność za wskazanie najważniejszych Górnoślązaków. Nie wiadomo, kogo spytać, dlaczego na tej liście nie ma także profesora slawistyki Reinholda Olescha, który urodził się w Katowicach i zajmował śląskimi dialektami. Sam uważał je za swój język ojczysty. Nie ma pisarza Augusta Scholtisa, a spośród sportowców Ernesta Wilimowskiego, który strzelał gole dla II RP i III Rzeszy, ale to postać w sporcie wybitna.

Może autorzy wystraszyli się swojej pracy i dlatego działają skrycie?

Być może już wiedzą, że okulawili historię Górnego Śląska i stąd to milczenie.

O Panteonie Górnośląskim mówiono z pół dekady temu, kiedy był pan wicemarszałkiem województwa śląskiego, odpowiedzialnym również za kulturę. Co wtedy stanęło na przeszkodzie abp Skworcowi?

Brak pieniędzy, żeby w ogóle podejmować taki temat. Sądziłem, że przynajmniej rozpocznie się debata w gronie naukowców. O niczym takim nie słyszałem, wszystko odbyło się za szczelnie zamkniętymi drzwiami. Chcę jednak podkreślić, że nigdy nie negowałem tego pomysłu. Biskup ma pełne prawo dbać o właściwe wykorzystanie katedry. Jednak Panteon Górnośląski to jest instytucja kultury marszałka śląskiego.

Jako architekt, jak pan ocenia pomysł ulokowania wystawy multimedialnej w piwnicach katowickiej katedry?

Od początku było jasne, że nikt nie będzie gromadził artefaktów. Wystawę zobaczymy na ekranach telewizorów. Nie lubię tego typu opowiadania historii. Jeśli mamy przedmioty historyczne, to one dużo lepiej działają na wyobraźnię. Sprawiają, że nie da się tej opowieści zmienić. Komputer da się przeprogramować i telewizor pokaże to, co chcemy. Przypomnę dyskusję o gilotynie na wystawie w Muzeum Śląskim. Ten przedmiot historyczny opowiada tak, że nie da się jego opowieści zmienić. Oczywiście, żyjemy w czasach, w których wystawy multimedialne będą powstawać.

Wciąż szukamy na Śląsku tego, co nas dzieli, a może zacznijmy szukać dróg, które prowadzą nas w tę samą stronę?

Nie może to być droga, którą wybrali twórcy Panteonu, bo sami się pogubili. Stworzyli klucz do opowiadania o Górnym Śląsku, który do niczego nie pasuje. Bo to jest klucz do niczego. On jest podwójny: nacjonalistyczny, a z drugiej strony – mocno kościelny.

„Leksykonu Panteonu Górnośląskiego" już nie da się poprawić. Opasła księga trafi pewnie do niektórych czytelników, ale może żyć niezależnie od wystawy w katowickiej katedrze. Wystawę da się jeszcze przemodelować, jest na to ponad rok. Od czego jej twórcy musieliby zacząć?

Od stworzenia nowego do niej klucza. Powinni to zrobić historycy, ale nie historycy kościelni. Powinni to zrobić również w oparciu o uczciwe konsultacje społeczne. Należy zapytać Górnoślązaków, którzy żyją tu i teraz, co oni o tym myślą?

Abp Skworc obiecywał dwa lata temu: „Liczymy też na środki masowego przekazu, że nam pomogą w skompletowaniu tej grupy osób, która ma być eksponowana. Chcemy, żeby mieszkańcy regionu wskazali, kogo by tam widzieli". Nic takiego się nie wydarzyło.

To ciągle da się naprawić. Mamy przecież do dyspozycji czyste dyski komputerów i nowe ekrany, na których te postaci będą prezentowane w przestrzeni katedry. Możemy załadować do tych komputerów to, co chcemy. Można przeprowadzić badania społeczne, rozesłać ankiety. Jestem spokojny o wynik tych badań. Ci, którzy są zainteresowani, na pewno zabiorą głos. Dziennik Zachodni swego czasu już taki plebiscyt prowadził i tworzył listę wielkich Ślązaków. Czas usiąść do rozmów. ©℗

POWIEDZIELI NAM

Dr Małgorzata Tkacz-Janik – nauczycielka akademicka, badaczka kultury i dziedzictwa Śląska, działaczka na rzecz praw kobiet:

Dlaczego doceniono tak mało kobiet? Panteon powinien być pełen kobiet różnych narodowości. Jeśli wśród wyróżnionych jest Józefa Kantor, to dlaczego nie ma tak wspaniałej kobiety, jak Albina Balasowa, która przemycała ulotki plebiscytowe, a w czasie powstań – broń? Nazywano ją „szopienicką królową Polski". Jeśli jest Anna Sekudewicz z Radia Katowice, to dlaczego nie ma związanej z tym radiem Krystyny Bochenek? Dlaczego nie ma Marii Kujawskiej, pierwszej śląskiej lekarki, działaczki społecznej? W trzecim powstaniu zajmowała się rannymi i prowadziła pociąg sanitarny. Brakuje mi rodziny doktora Hagera, w tym jego córki prof. Bożeny Heger-Małeckiej, która tworzyła na Śląsku pediatrię, ratowała dzieci chore na ołowicą. Pominięto Halinę Stęślicką, działaczkę organizacji kobiecych, najmłodszą posłanką na Sejm RP I kadencji (1922-1927). Jej ojca, Jana Stęślickiego, działacza niepodległościowego, nie bez powodu nazywano śląskim doktorem Judymem. Też o nim zapomniano. Pięknie zapisała się w historii Górnego Śląska Józefa Bramowska, która propagowała polskość i była pierwszą senatorką ze Śląska. Dwukrotnie trafiła do Senatu RP: w roku 1929 i 1935, ale nie trafiła do Panteonu Górnośląskiego. Nie ma na liście wyróżnionych tak charyzmatycznej osoby jak Wanda Jordan-Łowińska, jedna z założycielek harcerstwa na Śląsku. Nie ma Janiny Omańkowskiej, posłanki na Sejm Śląski I kadencji (1922–1927).

Grzegorz Franki, prezes Związku Górnośląskiego:

Oczywiście brakuje Kazimierza Kutza czy generała Jerzego Ziętka, ale także wielu innych ludzi, którzy na Górnym Śląsku żyli, pracowali, działali, tworzyli. Jest mi smutno, że autorzy tego projektu przy wyborze nazwisk przyjęli sobie tylko znane kryteria. Nie sposób dojść, czym się kierowali. Na liście są nazwiska zupełnie nieznanych osób, na przykład pracowników kurii diecezjalnej – i to jest podnoszone jako zasługa dla Górnego Śląska? Trudno to nawet skomentować. Do Związku Górnośląskiego nikt nie zwracał się z prośbą o „nominacje". Tak naprawdę nie wiemy, o co autorom tego przedsięwzięcia chodzi. W leksykonie powinny znaleźć się osoby z całej znanej nam historii regionu. Dla przykładu Ludwig Guttmann. Był lekarzem żydowskiego pochodzenia. Urodził się w Toszku, ale już dzieciństwo i młodość spędził w Chorzowie, jako felczer praktykował w dzisiejszym szpitalu miejskim, wówczas górniczym. Przeciwstawił się władzy hitlerowskiej i z tego powodu miał straszne kłopoty. Wyemigrował do Wielkiej Brytanii i tam po drugiej wojnie światowej stał się pionierem rehabilitacji osób niepełnosprawnych, a dokładniej inwalidów wojskowych. To on jest twórcą igrzysk paraolimpijskich, które dziś wszyscy doskonale znamy. Właśnie takich ludzi powinniśmy pokazać przy okazji tego projektu. Albo Oskara Troplowitza - farmaceutę z Gliwic, który wynalazł pastę do zębów i mydło Nivea. Wszyscy znamy te produkty, a nie wiemy, że mają śląskie korzenie. Wydaje mi się, że komuś bardzo się spieszy, żeby Panteon Górnośląski był gotowy na rok 1922, czyli na obchody 100. rocznicy przyłączenia części wschodniej Górnego Śląska do Polski..

Maciej Biskupski, przewodniczący katowickiej Rady Miasta:

Moja opinia na temat Kazimierza Kutza i Jerzego Ziętka jest taka sama jak prezydenta Marcina Krupy. Miasto Katowice szanuje swoją historię: Kutza upamiętniła jako honorowego obywatela, Ziętka – stawiając mu pomnik. Pamięć o obu postaciach powinna być obecna w przestrzeni publicznej na Śląsku. I jako samorząd dbamy o to w szczególny sposób. Stworzenie Panteonu Górnośląskiego to szczytna inicjatywa, a dzięki niej powstanie w Katowicach kolejna atrakcyjna instytucja kultury. W Muzeum Śląskim też są mury i są wystawy, które budzą i powinny budzić dyskusję czy wręcz kontrowersje. W przypadku Panteonu sprawa też warta jest dyskusji, ale kwestie programowe powinny należeć do ludzi odpowiedzialnych za nie w tej placówce. Katowice dokładają się do nowej instytucji kultury, która w zdecydowanej większości będzie finansowa ze środków centralnych. Jestem spokojny o to, że ta instytucja spotka się z dobrym odbiorem mieszkańców Katowic i regionu. Z tego, co wiem, ostateczna lista osób, które będą upamiętnione, nie jest jeszcze zatwierdzona, a czas na dyskusję jest zawsze. Jestem dobrej myśli.

eprasa.pl 91f96770f0

Dorota Kowalska
d.kowalska@polskatimes.pl

Rozmowa

Pandemia w Polsce wygaśnie naturalnie, a rząd powie, że to on świetnie dał sobie radę – mówi Andrzej Sośnierz.

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Sośnierz: Z jednej strony mamy szczepienia, z drugiej strony zakażanie się, kiedyś osiągniemy w końcu odporność zbiorową

Andrzej Sośnierz: koniec trzeciej fali? Może za trzy, cztery miesiące

Na jakim etapie trzeciej fali pandemii właściwie jesteśmy?

Myśmy nad pandemią nigdy nie panowali. My tylko się bronimy przed różnymi jej konsekwencjami, ale nigdy nie próbowaliśmy jej stłumić lub jej kontrolować. Więc obecna sytuacja nie może dziwić. Zupełnie nie zgadzam się z tymi, którzy twierdzą, że dobrze daliśmy sobie radę z pandemią. To propaganda. Dzisiaj mamy jedne z najgorszych na świecie wskaźników, jeśli chodzi o zgony – ich liczba jest obiektywną informacją. Nie wiemy, niestety, jaka jest rzeczywista liczba zakażeń i zachorowań, a to za sprawą błędu popełnionego dość dawno temu, a polegającego na tym, że podjęto decyzję o testowaniu wyłącznie osób z objawami zachorowania, podczas gdy większość ludzi przechodzi zakażenie bezobjawowo. Więc cała masa osób była i jest poza obszarem obserwacji. Fala rośnie, pewnie lockdown ją trochę przyhamuje, o ile, oczywiście, będzie konsekwentnie przestrzegamy przez społeczeństwo.

Dlaczego nagle jesteśmy w czołówce tych, którzy sobie nie radzą? Jesteśmy w gronie państw wysokiego ryzyka.

Nie zgadzam się z panią: myśmy sobie nigdy dobrze z pandemią nie radzili. Wmawialiśmy to sobie i niektórzy w to uwierzyli. W Europie Wschodniej pierwsza fala przebiegła w miarę łagodnie, to było zjawisko międzynarodowe. Wszystkie kraje dawnego bloku sowieckiego pierwszą falę przechodziły łagodnie. Ale podczas drugiej fali było już źle, a teraz jest jeszcze gorzej. Poza tym błędy, które popełniono, nie pozwalają wychwytywać zakażonych i panować nad epidemią. A nad pandemią można jednak zapanować, chociaż w Europie nie mamy zbyt wielu takich przypadków, ale kraje Azji południowo-wschodniej, Australia, Nowa Zelandia, Islandia – tym krajom czasami coś się wymyka spod kontroli, ale one panują nad epidemią. My nigdy nad nią nie panowaliśmy. W szczególności przywieziony na święta transport wirusa z Wielkiej Brytanii pogorszył sytuację.

Czyli sytuację mamy taką: kto się zaszczepi, to się zaszczepi, kto zakazi, zakazi, ci, co mają umrzeć, umrą, a ci, co mają przeżyć, to przeżyją?

Tak to niestety w tej chwili wygląda. Dlatego taka szkoda, że Unia Europejska tak zdezorganizowała szczepienia w Europie, bo same szczepienia nam nie najgorzej wychodzą. W stosunku do Europy stoimy całkiem dobrze. Dużo osób zaszczepionych to automatycznie mniej tych, którzy COVID-19 przechorują. Prawdopodobnie zbliżamy się do tej granicy, kiedy większość Polaków zakazi się koronawirusem, bo nie wszyscy go przechorują na szczęście. Cześć umrze, część się zaszczepi. I tak dojdziemy do odporności populacyjnej. A rząd powie, że świetnie dał sobie radę z pandemią. A ona będzie wygasała niejako sama, bo będziemy przechorowani i zaszczepieni.

Minister Jarosław Sellin stwierdził, że tylko te osoby powyżej 70. roku życia są niezaszczepione, które same nie chciały się zaszczepić. A wiele osób wciąż czeka na szczepienia i nie mają nawet wyznaczonego terminu.

Kłania się skłonność do kierowania wszystkim ręcznie i z centrali. Przy ponad trzydziestu milionach obywateli próba zapisywania się na szczepienia centralnie musiała się skończyć problemami.

W przychodniach, w których te osoby są zapisane na szczepienia, nie ma tyle szczepionek, ile powinno.

No tak, ale szczepionek i tak by nie było w dowolnej ilości. Wspomniałem już o tym wcześniej, jakiś nieudaczny urzędnik w UE tak podpisał umowę z koncernami produkującymi szczepionki i tak szczepienia zdezorganizował, że mamy, co mamy. Na marginesie powiem, że kiedy w Polsce coś minister zepsuje, mówimy, żeby odwołać ministra, kiedy premier nawali, mówimy, żeby odwołać premiera, a w Unii, jeśli ktoś rozwali cały system, to mówi się: „Komisja". Jak komisja? Jakiś urzędnik, przewodniczący komisji powinien już dawno wylecieć, stracić swoją robotę.

Ale dlaczego UE zepsuła nam program szczepień? Co takiego zrobiła?

Zawaliła z dostawami szczepionek. Jak można było tak podpisać umowę, że koncerny mówią: „Nie dostarczymy wam szczepionek". Mało tego, kiedy firmy chcą sprzedać szczepionki komuś innemu, pytają UE, czy mogą, a komisja mówi: „Możecie". W ten sposób dostawy szczepionek do państw, które mają jakiś program szczepień, są opóźniane. Przecież taki harmonogram powinien być przestrzegany. Więc jakiś błąd w tych umowach, które podpisano, został popełniony. UE nie powinna też wyrażać zgody na to, żeby firmy sprzedawały szczepionki gdzieś indziej naszym kosztem. Więc trudno oceniać polski rząd w kwestii szczepień, bo ta ocena jest zaburzona nieregularnymi dostawami. Natomiast na tle Europy mamy stosunkowo duży stopień wszczepienia. Poza Wielką Brytanią, która wyszła z Unii i szybciej sobie z tym problemem poradziła.

Tak, Anglicy powoli wychodzą z lockdownu.

Mają w tej chwili tak dużo szczepień, że wyraźnie spada u nich liczba zakażonych dziennie, śmiertelność też jest coraz niższa. Oni wyjdą z pandemii obronną ręką. Przynajmniej taki pozytywny efekt dał im Brexit – nie patrzyli na innych, kupili tyle szczepionek, ile trzeba, i już w grudniu zaczęli szczepić ludzi.

Jak wiele złego w procesie szczepień zrobiło zamieszanie wokół szczepionki AstraZeneca? Niektórzy mówią, że to czarny PR po prostu.

Można takie założenie przyjąć. Ta szczepionka była najtańsza – kosztowała 4 dolary za jedna dawkę, Pfizer 12 dolarów, Moderna chyba 15 dolarów. Więc być może była to walka firm. Inna hipoteza jest taka, że ktoś wpadł w panikę i stąd całe to zamieszanie.

Ale efekt jest taki, że wiele osób się nie zaszczepiło, bo bali się tej szczepionki.

No właśnie. To pokazuje, jak trzeba być ostrożnym w wypowiedziach i w działaniach. Nawet jeśli zdarzyłoby się, że w jednym przypadku na milion przytrafiłyby się jakieś poważne powikłania, to ile z tego miliona umrze, jeśli się zakazi? Korzyści do ewentualnych strat są tak niewspółmierne, że nie ma o czym mówić. Trzeba się szczepić. Po jednej stronie mamy dziesiątki tysięcy zmarłych, a po drugiej - jednego zmarłego i najczęściej jakieś lekkie, przemijające dolegliwości.

Pandemia pokazuje fatalny stan polskiej służby zdrowia: brakuje personelu medycznego, miejsc w szpitalach. Dlaczego żaden rząd nie poradził sobie z problemami służby zdrowia?

Reforma, którą przed laty wprowadzono, dawała szansę, szła w kierunku rozwiązań, które nieco później wprowadzono w Holandii. W Europie ocenia się, że w Holandii służba zdrowia jest w tej chwili jedną z najlepszych, dostępność jest tam wysoka, a sama służba dość dobrze funkcjonuje. Nasza reforma szła w tę samą stronę, tylko myśmy tę reformę już po dwóch latach zaczęli psuć. I psujemy do tej pory.

Co to była za reforma?

To była reforma zrealizowana przez rząd Jerzego Buzka. Rzadki przykład pewnej ciągłości i działań ponad podziałami. Ustawę uchwalił rząd Sojuszu Lewicy Demokratycznej, a kontynuował ją AWS z pewnymi poprawkami. I chociaż raz wtedy pokazaliśmy, że jeden rząd potrafi kontynuować politykę poprzedniego. Kolejne rządy zaczęły wszystko psuć. Nasz system służby zdrowia jest trudny do opisania. A teraz pojawiające się tendencje centralizacyjne, czyli, że niby wszystko będzie zarządzane z jednego miejsca, to już w ogóle utopia. Niektórzy myślą, że jak będą wszystkim dyrygować, to orkiestra będzie grała, ale to się nie sprawdza. Przy takiej ilości zdarzeń, podmiotów, którymi trzeba kierować, potrzebne są rozwiązania systemowe.

Wyobraża pan sobie, że trzeba będzie wybierać, komu dać respirator, kogo położyć na szpitalnym łóżku?

Na szczęście jeszcze do tego nie doszło. Co do szpitali tymczasowych, też miałem wątpliwości, dobrze, że są, ale nie tak miały funkcjonować. Dobrym przykładem jest szpital w Bolesławcu i w Legnicy. Tam obok szpitala zbudowano pawilon, montaż trwał trzy dni i ten oddział w pawilonie jest oddziałem covidowym. Nie ma problemu z zabezpieczeniem załogi, bo pracownicy szpitala mogą tam dochodzić. Nie wszyscy przecież są tam w danym momencie potrzebni w głównym szpitalu, trzeba więc dobrać niewielką ilość kadry. Szpital działa normalnie i zabezpiecza innych chorych, którzy przecież ciągle chorują, a problem osób z innymi schorzeniami zaczyna być coraz bardziej widoczny.

Właśnie. Tragicznie wygląda sytuacja z innymi chorymi, tymi leczącymi się np. onkologicznie czy kardiologicznie.

Dlatego na samym początku epidemii mówiłem, żeby powołać pełnomocnika rządu, który zajmie się epidemią, a minister ma się zająć utrzymaniem ciągłości funkcjonowania ochrony zdrowia, bo to też będzie pewne wyzwanie. No i oczywiście tego nie zrobiono. Sygnalizują mi lekarze rodzinni, że pojawiający się teraz w przychodniach pacjenci, na szczęście, bo teleporady mnóstwo złego narobiły, ale teraz taka rozmowa z pacjentem trwa znacznie dłużej, bo dużo się wydarzyło w ciągu roku. Skutki teleporad będą odczuwalne i widoczne przez dłuższy czas.

Jak pan myśli, kiedy trzecia fala ma szansę się skończyć?

Rejestrujemy ponad 25 tys. zakażeń dziennie, prawdopodobnie co najmniej drugie tyle jest faktycznie dziennie zakażonych, a być może nawet trzy razy tyle. Zakładając, że to 50-60 tys. osób dziennie, nietrudno policzyć, że za 10 dni mamy 600 tys. zakażonych, a w ciągu miesiąca prawie 2 miliony odpornych, bo tak na to patrzę. Także ci, którzy przechodzą zakażenie bezobjawowo tworzą szeregi osób odpornych. Kiedyś osiągniemy w końcu odporność zbiorową. Ona polega na tym, że zakażający nie bardzo ma kogo zakazić, bo większość osób w jego otoczeniu będzie odporna. Lockdown ten proces trochę przytłumi. Aby uzyskać tę zbiorową odporność trzeba będzie poczekać ze trzy, cztery miesiące. Wciąż nie wiemy, jak intensywnie Polacy się zakażają, bo tego nie monitorujemy z powodu złej pracy sanepidu, nie z jego winy, tylko rządzących – nie potrafili dobrze zorganizować jego pracy.

©℗

eprasa.pl 91f96770f0

Przedwojenny czar. Dom Powstańca powoli odsłania swoje piękno

Anna Dudzińska
redakcja@dz.com.pl

Dobrze zaprojektowane

Powoli staje się coraz piękniejszy. Nieśmiało odkrywa już linię okien, także tych najzgrabniejszych - okrągłych. Widzimy balkony i czystą fasadę... Zapraszam dzisiaj Państwa do spojrzenia na remontowany w samym centrum Katowic niezwykły budynek. O Domu Powstańca Śląskiego opowiem razem z dr. Ryszardem Nakoniecznym, architektem, nauczycielem akademickim na Wydziale Architektury Politechniki Śląskiej, publicystą.

FOT. AREK GOLA

Z tej strony widać, jak piękny i duży to budynek. Zwracają uwagę przepiękne, charakterystyczne dla funkcjonalizmu okrągłe okna

FOT. AREK GOLA

Stara elewacja... No tak, remont był pilny

Historia tego miejsca jest rzeczywiście bardzo ciekawa - zaczyna opowieść dr Nakonieczny. - Powstanie budynku jest związane z wytyczaniem pierwszego układu urbanistycznego dla przyszłego dużego miasta Katowice. Układem, który wymyślił Heinrich Moritz Nottebohm.

W pruskich jeszcze Katowicach powstaje zatem najpierw przepiękny Wilhelmsplatz - dzisiejszy plac Wolności - wzorowany na najlepszych europejskich skwerach. Nic dziwnego, że tuż obok, już w czasach polskich Katowic, swoją trzecią siedzibę chce postawić Związek Powstańców Śląskich. Jest rok 1936...

- Wtedy podjęto decyzję o wzniesieniu nowej siedziby Związku. Rozpisano konkurs. Wygrał go Zbigniew Rzepecki - mówi dr Nakonieczny.

Funkcjonalistyczny gmach od początku górował nad okolicą. Ma siedem kondygnacji, swobodne nieco abstrakcyjne uformowaną bryłę i bardzo ciekawy tzw. program użytkowy.

Ryszard Nakonieczny: - Wewnątrz tego obiektu zlokalizowano kino, które miało być miejscem najróżniejszych imprez. Nie tylko seansów filmowych, ale również spektakli teatralnych, jubileuszy, uroczystości. Zaprojektowano tam też obiekty handlowe pod wynajem - myślę tutaj o wąskim, parterowym skrzydle. W ten sposób chciano zrekompensować wysokie koszty budowy. Znacznie przekroczyły one zakładany budżet w wysokości 750 tysięcy złotych. Sięgnęły aż miliona.

Pewnie wielu mieszkańców Katowic pamięta zarówno znajdujące się tam kino, jak i restaurację „Piwnica Śląska" z freskami Szombierek. Oraz wspaniałą ścianę z luksferów, ostatnio schowaną pod szpetnymi reklamami. Miejmy nadzieję, że wkrótce odzyska ona swój dawny blask.

- Ta wielka ściana szklana jest bardzo ciekawa - zwraca uwagę dr Nakonieczny. - Nowy projekt pokazuje, że ona przetrwa i to wspaniale. Biegnie przez dwie kondygnacje i jest wysunięta w kierunku osi ulicy Matejki. Piękny przykład ściany kurtynowej z luksferów. Mało mieliśmy przed wojną takich rozwiązań. Przypomina elewacje słynnego paryskiego Maison de Verre.

Żelbetowy wieżowiec przy Matejki wpisywał się w międzywojenną, polsko-niemiecką, rywalizację: kto zaproponuje na Śląsku lepszą architekturę. I jedna, i druga strona zadbała o nowocześnie projektowane ikony architektury. Dom Powstańca Śląskiego był jednym z trzech wzniesionych wtedy w Katowicach wieżowców.

- Obiekt jest znaczący dla historii Katowic, ponieważ prezentował ówczesną dynamikę i siłę gospodarczą autonomicznego województwa śląskiego - zauważa Ryszard Nakonieczny. - Trzeba też pamiętać, że Zbigniew Rzepecki to był nie byle kto. Należał do czołówki architektów progresywnych. Szkoda, że jego dzieło niedługo służyło Polsce. Bardzo szybko przyszła okupacja i Dom Powstańca został zamieniony na siedzibę NSDAP.

Dom Powstańca Śląskiego do użytku oddawano etapami. Obiekt był ostatecznie gotowy 2 maja 1939 roku. Zaledwie kilka miesięcy przed wkroczeniem wojsk niemieckich.

Słuchajcie audycji i oglądajcie zdjęcia na dziennikzachodni.pl

TWÓRCY

ZBIGNIEW RZEPECKI

Polski architekt, uczestniczył w dwóch powstaniach śląskich. W roku 1924 ukończył architekturę na Politechnice Lwowskiej. Od 1925 mieszkał w Katowicach, gdzie był wykładowcą w Akademii Sztuk Pięknych. Zmarł tragicznie w 1973 toku w górach w niewyjaśnionych okolicznościach. Mąż architektki Wandy Rzepeckiej (1903-1979) i brat architekta Jerzego Rzepeckiego (1902-1978). Autor m.in.: Domu Powstańca Śląskiego w Katowicach, Pałacu Kultury Zagłębia w Dąbrowie Górniczej i kościoła Podwyższenia Krzyża Świętego w Warszawie.

HEINRICH MORITZ NOTTEBOHM

Pierwszy architekt miejski Katowic. Plan Nottebohma, wykonany w 1865 roku, zakładał uzupełnienie istniejącego od pokoleń systemu dróg, które przebiegały przez ówczesną wieś Katowice, łącząc ją z Mysłowicami, Królewską Hutą i Mikołowem. Na głównym skrzyżowaniu tych dróg Nottebohm ulokował miejski Rynek.

MATERIAŁ INFORMAYCJNY T-MOBILE

0110032094

Wiosenne promocje w T-Mobile. Nowości w 5G i podwójne gigabajty

Magentowy operator postawi tej wiosny jeszcze mocniej na sieć piątej generacji. Z możliwości, jakie daje sieć 5G, skorzystać mogą już klienci z telefonami na kartę w T-Mobile, a ci mający abonament liczyć mogą na potężny zastrzyk dodatkowych gigabajtów.

Superszybki internet bezprzewodowy dla każdego nie jest już jedynie melodią bliżej nieokreślonej przyszłości, a skokiem technologicznym, który dzieje się tu i teraz. Operatorzy oferujący usługi telekomunikacyjne rozumieją, że wymagania konsumentów będą stale rosły: zaspokoić może je m.in. sieć piątej generacji.

Dla przykładu, obecnie dzięki internetowej infrastrukturze tworzonej przez T-Mobile, z sieci 5G korzystać może aż 6,3 mln osób w całej Polsce. Internet piątej generacji od T-Mobile dostępny był dotąd jednak tylko dla klientów abonamentowych. Teraz – a dokładnie od 22 marca – do grona użytkowników 5G dołączają klienci mający telefon na kartę.

Rozmiar XL bez limitu na kartę

Klientom T-Mobile z pewnością dobrze znana jest taryfa GO!, w której dostępne są trzy pakiety „Bez limitu" – S, M i L. Teraz do rodziny nielimitowanej oferty dołączył również pakiet „Bez limitu XL", umożliwiający korzystanie z sieci 5G. Użytkownik, który zdecyduje się na nową ofertę, otrzyma nielimitowane rozmowy, SMS-y i MMS-y w Polsce oraz w krajach Unii Europejskiej, a także 20 GB internetu.

Oferta XL zapewni nam również bezpłatny dostęp do

usługi Supernet Video HD. Dzięki niej będziemy mogli bez utraty gigabajtów korzystać z popularnych aplikacji i platform streamingowych, takich jak Netflix, YouTube, TikTok, Prime Video, Ipla oraz Player.

A wszystko to za 39 zł miesięcznie. Na dodatek w taryfie GO! otrzymamy bonusowe gigabajty po doładowaniu konta – po zasileniu go kwotą 40 zł będzie to dodatkowe 20 GB i wówczas w sumie pakiet aż 40 GB do wykorzystania.

Oferta „na plus" dla klientów abonamentowych

T-Mobile nie zapomniał także o klientach mających telefon w abonamencie. Od 24 marca mogą oni korzystać z nowych taryf piątej generacji. Obok dotychczasowych opcji XS, S, M i L pojawiły się trzy nowe taryfy 5G: M+, L+ i XL+ z odpowiednio 50, 100 i 150 GB w pakiecie.

W każdej z nowych taryf znajdziemy potężne doładowanie pakietu gigabajtami – w przypadku M+ to 25 GB podwojone w wiosennej promocji do 50 GB, w taryfie L+ znajdziemy 100 GB, a w XL+ aż 150 GB.

Wszystkie taryfy zapewnią nam również nielimitowane rozmowy, SMS-y i MMS-y.

Podwójne gigabajty na wiosnę

Sieć przygotowała także letnią ofertę dla nowych klientów i tych przedłużających umowę. Osoby, które zdecydują się na taryfę M i M+, spodziewać się mogą podwojenia na dwa lata gigabajtów dostępnych w podstawowym pakiecie – w taryfie M przez cały okres umowy klienci będą mogli korzystać z 30 GB, a w taryfie M+ aż z 50 GB.

Wiosenne promocje nie ominą także klientów korzystających z opcji S, M i L w taryfie T. Aby od 1 kwietnia korzystać z podwojonych gigabajtów, muszą jedynie wejść do aplikacji „Mój T-Mobile" i tam aktywować wiosenny pakiet podwojenia gigabajtów, który będzie ważny do końca kolejnego cyklu rozliczeniowego (można to zrobić najpóźniej do połowy maja).

eprasa.pl 91f96770f0

Wielki Tydzień i koronawirus. Co ze spowiedzią, kiedy strach

Maria Olecha-Lisiecka
m.olecha@dz.com.pl

Wielkanoc i Kościół

20 marca Episkopat zaapelował do wiernych o uczestnictwo osobiste w uroczystościach związanych z Wielkanocą, co spotkało się z krytyką i niezrozumieniem części lekarzy epidemiologów. Bo koronawirus nadal zabija.

Trzecia fala nie mija. Trzeba uważać jeszcze bardziej niż latem, i bardziej niż rok temu. Szpitale są przepełnione, lekarzy brakuje. Umierają coraz młodsi ludzie. Przyjrzeliśmy się, jak to jest ze spowiedzią wielkanocną. Czy musi być w konfesjonale? A można zdalnie? Jakie formy Kościół dopuszcza?

Dlaczego spowiedź wielkanocna jest tak ważna dla katolików? Jedno z przykazań kościelnych mówi o tym, że katolik ma obowiązek przystąpić do sakramentu pokuty i pojednania chociaż raz w roku. Inne z kolei obliguje ludzi wierzących do przyjęcia Komunii Świętej przynajmniej raz w roku, właśnie w Wielkanoc. Dlatego też nie jest tajemnicą, że to w Wielkim Tygodniu, w kościołach, przed konfesjonałami, ustawiały się najdłuższe kolejki do spowiedzi.

Najwłaściwszym miejscem do sprawowania sakramentu pokuty i pojednania jest konfesjonał, ale z uwagi na obecną sytuację epidemiczną, od kilku miesięcy - zgodnie z zaleceniami Episkopatu i poszczególnych biskupów - księża mogą udzielać go poza nim: w kościele, kaplicy, zakrystii, salce katechetycznej, biurze parafialnym. Ważne, aby miejsce to było godne, pozwalało na zachowanie prywatności (aby utrzymana została zasada tajemnicy spowiedzi) i zasad bezpieczeństwa, czyli przede wszystkim dystansu. Spowiadać należy się też w maseczce, pamiętając o dezynfekcji rąk przed i po sakramencie pokuty i pojednania.

Akt żalu doskonałego

W Kościele istnieje coś takiego jak akt żalu doskonałego. I właśnie w ten sposób znakomita większość ludzi wierzących spowiadała się przed Wielkanocą 2020. Czy w tym roku będzie podobnie? Konferencja Episkopatu Polski zaleca tradycyjną formę spowiadania się z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, choć od 27 marca będzie obowiązywać kolejny lockdown kraju (potrwa do 9 kwietnia). Jednak kościoły na Wielkanoc nie zostaną zamknięte. Potwierdził to minister zdrowia Adam Niedzielski na konferencjach prasowych 17 i 25 marca. Świątynie pozostaną więc dla wiernych otwarte.

> **W akcie żalu doskonałego chodzi o wyznanie: tak, zbłądziłem, mam świadomość grzechu i tego grzechu bardzo żałuję.**
> o. Maciej Biskup

Przypomnijmy, że akt żalu doskonałego jest wpisany w Kodeksie Prawa Kanonicznego w kan. 916, który wskazuje, że zawsze ilekroć istnieje poważna racja i nie ma sposobności wyspowiadania się, wtedy dla usposobienia duszy do stanu łaski wierny „jest obowiązany wzbudzić akt żalu doskonałego, który zawiera w sobie zamiar wyspowiadania się jak najszybciej".

Czym jest akt żalu doskonałego, wyjaśniał w rozmowie z DZ o. Maciej Biskup, dominikanin.

- Jest okazją do nauczenia się stawania przed Bogiem w całkowitej szczerości, bez ukrywania się pod formułką. Można otworzyć swoje serce, stanąć w prawdzie o sobie, skonfrontować się ze sobą - mówił w wywiadzie dla DZ w kwietniu 2020 roku. - W żalu doskonałym nie chodzi o emocje, to jest wyznanie: tak, zbłądziłem, zrobiłem inaczej niż naucza Kościół, do którego należę, odcinam się od grzechu. Żal doskonały oznacza, że mam świadomość grzechu i tego grzechu żałuję. Nie znaczy, że nie wrócę do grzechu, bo tego nikt z nas nie może - po najlepszej nawet spowiedzi - powiedzieć: już nie zgrzeszę. Byłaby to pycha - podkreślał o. Maciej Biskup OP.

Grzech lekki a grzech ciężki

To, co jest ważne w akcie żalu doskonałego: jeśli ktoś nosi w sobie grzech ciężki, to musi się przyznać wewnętrznie, że jeśli tylko będzie okazja do spowiedzi sakramentalnej, to ten grzech ciężki w spowiedzi wypowie. Natomiast grzechy lekkie, powszechne, gładzi każdy rachunek sumienia, np. taki wieczorny czy spowiedź powszechna na początku mszy świętej.

Katechizm Kościoła katolickiego mówi, że grzech ciężki to ten popełniony dobrowolnie, w pełni świadomie i w bardzo ważnych sprawach. Taki grzech zrywa jedność człowieka z Bogiem, czyli stan łaski uświęcającej. Mając grzech ciężki nie można przystąpić do Komunii Świętej.

Analogicznie grzechy powszednie (lekkie) to te, których nie uczyniliśmy w pełni wolni, albo w pełni świadomi popełnianych czynów, czy też grzechy dotyczące w materii lekkiej. Grzechy powszednie nie zrywają jedności z Bogiem, nie odbierają stanu łaski uświęcającej. Popełniwszy je możemy przystępować do Komunii Św.

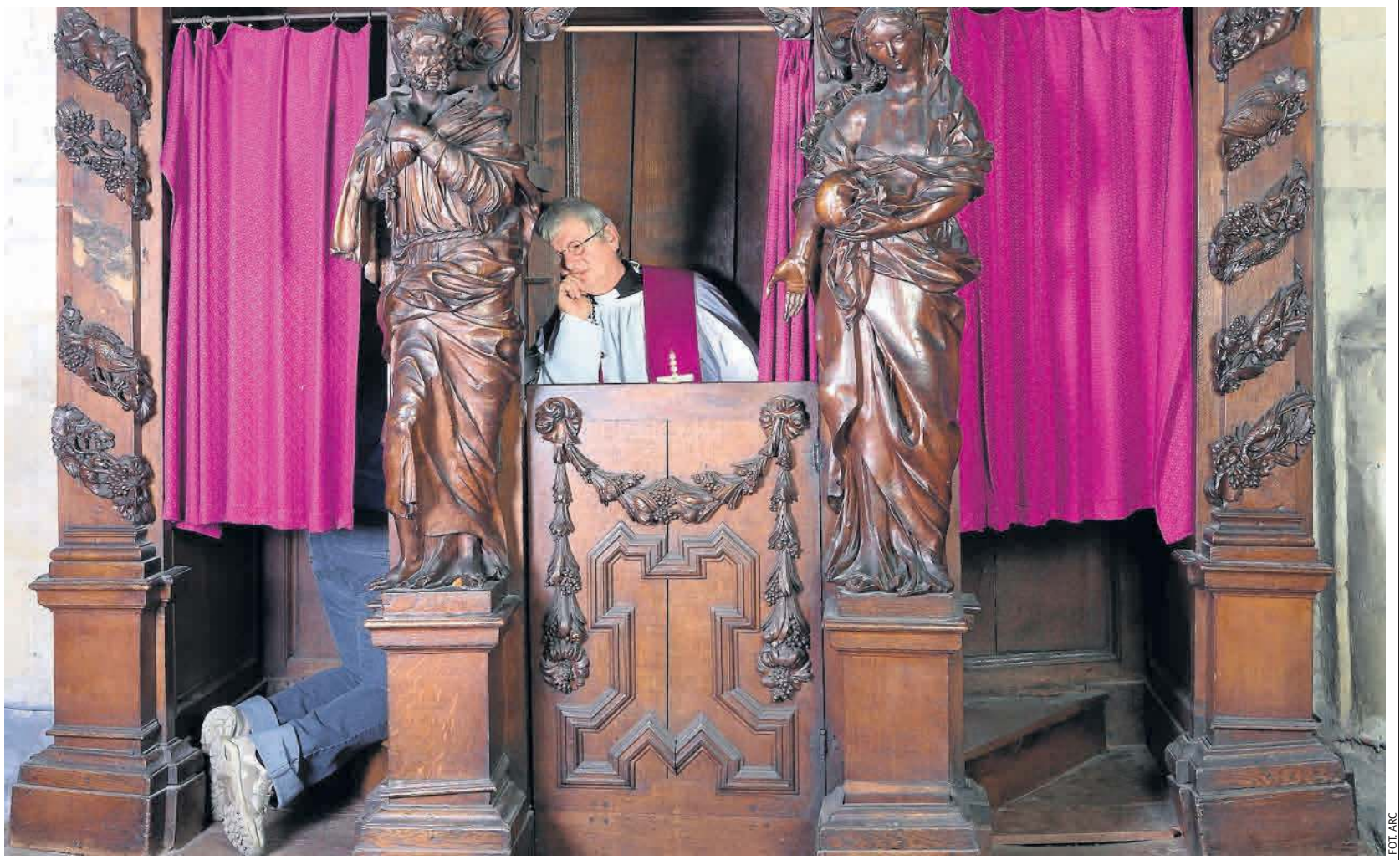
W tym roku Episkopat, mimo trzeciej fali koronawirusa, rekomenduje wiernym spowiedź tradycyjną, w konfesjonale, choć w dobie pandemii bezpieczniejszą formą jest akt żalu doskonałego.

Przypomnijmy jednak, że papież Franciszek zwraca uwagą, że „tam, gdzie z powodów sanitarnych celebracja sakramentów jest niemożliwa lub może w nich uczestniczyć jedynie ograniczona liczba wiernych, adoracja eucharystyczna może być transmitowana online, przygotowując w ten sposób wiernych do wzbudzenia aktu żalu doskonałego. Taki żal powoduje odpuszczenie grzechów powszednich, ale również ciężkich, ale oczywiście w tym przypadku zakłada postanowienie o odbyciu spowiedzi sakramentalnej, kiedy to tylko będzie możliwe".

Mądrzy księża

Dlatego mądrzy księża już teraz przypominają o tej formie spowiadania się, ponieważ jest ona przewidziana w prawie kościelnym. W dobie pandemii akt żalu doskonałego to bezpieczna forma spowiadania się, zwłaszcza że przed świętami wielkanocnymi zawsze są kolejki do konfesjonałów, w największych parafiach wijące się na kilkanaście metrów, albo przez całą długość kościelnych naw. I choć w wielu kościołach przy wejściach są płyny do dezynfekcji rąk, same konfesjonały są dezynfekowane, a kraty w nich zabezpieczane folią, to łatwo się domyślić, że w takich kolejkach trudno o zachowanie dystansu społecznego.

Co ważne, nie można spowiadać się telefonicznie albo online, przez środki komunikacji elektronicznej. Episkopat przypomina, że spowiedź na odległość jest nieważna.



FOT. ARC

Tradycyjna spowiedź w konfesjonale jest oczywiście w kościołach możliwa i nie jest zabroniona przepisami sanitarnymi. Trzeba mieć świadomość ryzyka epidemicznego

eprasa.pl 91f96770f0

Roobens z Bytomia ma 5 lat i nowe plany

Szymon Bijak
sz.bijak@dz.com.pl

Rozrywka

Fanpage Rubensa na Facebooku ma 130 tys. polubień. Mateusz Ledwig, jego twórca, obrazy Petera Paula Rubensa łączy ze śmiesznymi hasłami po śląsku. Jego memy bawią każdego, jak Polska długa i szeroka: Ślązaka i gorola. Znacie Roobensa z Bytomia?

Mówisz, że nie jesteś ekspertem w kwestii godki śląskiej, ale to dzięki twoim memom, które niesamowicie bawią, gwara stajesię ludziom bliższa.

No tak, nie lubię się nazywać ekspertem, bo nim nie jestem. Jestem „userem", użytkownikiem śląskiej godki. Ja używam godki w sposób potoczny - taki, jak piszemy ze znajomymi na Facebooku, mieszając nasze życie z naszą kulturą. Godka jest bardzo ciekawa, chociażby przez swoją różnorodność. Zupełnie inaczej mówi się w Piekarach Śląskich, skąd pochodzę, a inaczej np. w Rybniku.

Przed nami premiera twojego słowniczka. Czy masz w planach kolejne książki?

Tak. Dwie już nawet piszę. Jedna będzie kontynuacją „Godej", a druga nie będzie po śląsku, ale za to będzie o relacjach, uniwersalnych, ale śląskich, no bo o mnie.

Napisałeś „Godej", tworzysz memy, masz swoją linię ubrań. Zostałeś ambasadorem prywatnego akademika w Katowicach. Jak znajdujesz czas na tyle zajęć?

Staram się dbać o higienę pracy. Nauczyłem się efektywnie zarządzać swoim czasem. Istotne jest planowanie, choć paradoksalnie wiele rzeczy związanych z Roobensem dzieje się spontanicznie. Jak coś poczuję, to od razu się za to zabieram. Tak właśnie było ze słowniczkiem. Wstałem rano i... zacząłem pisać.

W ubiegłym roku wsparłeś gastronomię, czyli gałąź gospodarki, która mocno dostała przez pandemię koronawirusa. Na twoim instagramowym koncie każdy restaurator mógł zgłosić swój lokal i otrzymać darmową promocję. Duży był odzew z ich strony?

FOT. PIOTR SMOLIŃSKI

Mateusz Ledwig: Pandemia sprawiła, że się uspokoiłem. Zrozumiałem, co lubię, czego nie chcę już nigdy robić

Bardzo duży. Promowałem duże lokale z Katowic, do których sam chodziłem i mnóstwo mniejszych, rodzinnych knajp. Uważam, że trzeba wykorzystywać swojego zasięgi w mediach społecznościowych do dobrych rzeczy. Ta akcja wyszła bardzo naturalnie, gdyż obok śląskiej godki, ludziom najbardziej kojarzę się z jedzeniem (śmiech). W restauracjach pracuje dużo studentów, moich znajomych. Oni są dopiero na początku swoich zawodowych karier, a w naszym kraju nie ma porządnego wsparcia dla studentów. Bardzo doceniam wszystkie osoby, które studiują - nieważne czy dziennie czy zaocznie i jednocześnie pracują.

Porozmawiajmy o memach, które tworzysz. Mimo użycia śląskiej godki, trafiają do wielu odbiorców.

Na tym właśnie mi zależy. Jestem ze Śląska, tu się wychowałem i dla mnie jest czymś naturalnym, że godom również w towarzystwie osób, które nie są stąd. Moi znajomi, którzy nie mieli do czynienia z godką, sami zresztą wtrącają słówka jak fest czy pieronie. Stało się to dla nich naturalne. Zresztą, ja lubię mieszać to, co jest typowo śląskie z „polskimi" słowami. Uważam na przykład, że sos do rolady świetnie smakuje z frytkami. Mam w ogóle wrażenie, że Śląsk z tym poczuciem humoru i dystansem ratuje cały ten smutny kraj.

Jak to? Ślązacy są tradycyjni. Rolada musi być z kluskami śląskimi, a sos do rolad je się z roladą, a nie - z frytkami.

Uważam, że te stereotypy są kompletnie nieprawdziwe. Ślązacy są bardzo otwarci i niezwykle tolerancyjni. Czuję, że mamy bardzo duży szacunek do odmienności drugiego człowieka. Nasza prawdziwość jest czymś pięknym. Jesteśmy także wyjątkowo bezpośredni - często ludzie mogą to odbierać jako negatywną cechę, a ja to bardzo cenię. Na Śląsku mamy nadal silne poczucie wspólnoty, doskonale się tu odnajduję.

Mieszkałeś przez lata w Warszawie, ale wróciłeś do Katowic. Kto przenosi się do stolicy, już raczej nie wraca.

Jeszcze kilka miesięcy przed przeprowadzką do Katowic, po 10 latach mieszkania w Warszawie, w ten sposób stawiałem sprawę. Teraz wychodzę teraz z założenia, że jeśli poczuję np. chęć zamieszkania we Wrocławiu, to to zrobię, ale jeśli po tygodniu stwierdzę, że źle się tam czuję, to wracam. Nie przywiązuje się do swoich wyborów. ©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY WODY POLSKIE

0010092791

Na straży interesów mieszkańców

Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie

Przemysław Daca

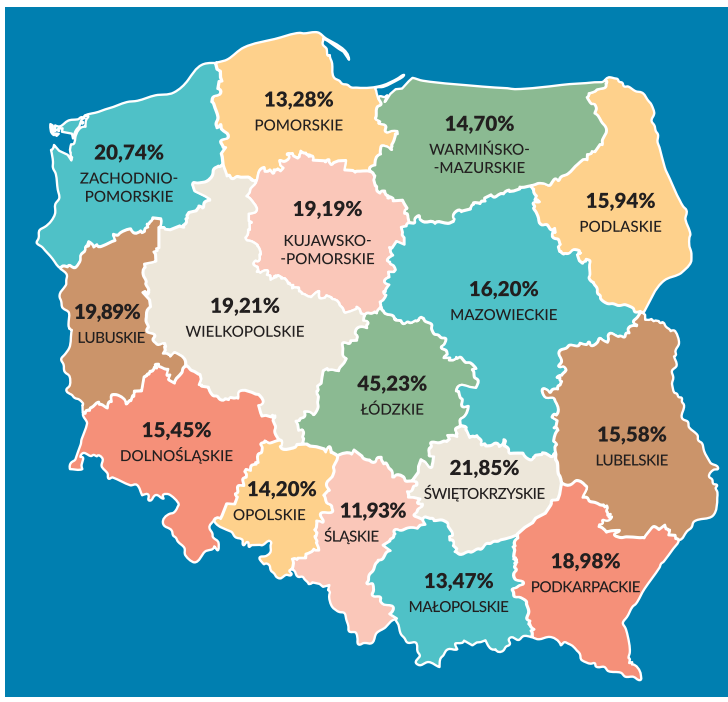
Gminy i przedsiębiorstwa wodno-kanalizacyjne ustalają właśnie stawki opłat za wodę i ścieki, jakie będziemy płacić przez najbliższe 3 lata. Propozycje nowych cen wpływają do Wód Polskich, gdzie są wnikliwie analizowane. Wody Polskie, jako regulator, mają za zadanie sprawdzić, czy proponowane przez samorządy taryfy są racjonalne i rzeczywiście dotyczą kosztów dostarczania wody i odprowadzania ścieków. Do chwili obecnej wpłynęło ponad 1500 wniosków, co stanowi 64 proc. wszystkich z ponad 2,6 tys., które mają zostać złożone. Z przykrością stwierdzam, że 94 % propozycji zakłada podwyżki opłat za wodę i ścieki. W dokumentacji widzimy, że niektóre samorządy proponują zbyt duże marże i opłaty dzierżawne, dzielone są również przedsiębiorstwa wodno-kanalizacyjne, planowana jest wypłata dywidend do budżetów miast. Takie działania nie będą przez nas akceptowane.

Wody Polskie nie zgadzają się na windowanie cen ponad koszty, jakie wynikają z funkcjonowania przedsiębiorstw. Woda jest niezbędna do życia, a jej dostarczanie nie powinno być pretekstem do ratowania budżetu i zarabiania na mieszkańcach. Rozumiemy, iż z dostarczaniem wody i odprowadzaniem ścieków wiążą się koszty i w związku z nimi w taryfie trzeba uwzględnić m.in. kwestie inflacji, inwestycji czy wzrost cen energii. Jednak nie będzie naszej zgody na żonglowanie kosztami. Proces taryfikacji powinien opierać się na współpracy. Nasze zespoły są do dyspozycji na każdym etapie – jesteśmy gotowi na bieżąco odpowiedzieć na wszystkie pytania i wyjaśniać wątpliwości.

Apeluję do przedstawicieli samorządów o niezawyżanie cen i nadzór nad ustalanymi przez przedsiębiorstwa wodno-kanalizacyjne taryfami. To pieniądze przeznaczone wyłącznie na gospodarkę wodno-kanalizacyjną w gminach. Średnia cena wody w Polsce i tak jest na poziomie średniej stawki europejskiej. Dla wielu mieszkańców naszego kraju jest to bardzo drogo! A kwestia dostępności wody jest teraz szczególnie ważna ze względu na pandemię koronawirusa, kiedy trzeba dbać o higienę. Należy pamiętać, że dostęp do bezpiecznej i czystej wody pitnej jest prawem każdego człowieka. Cena wody nie powinna być barierą, która sprawia, że mniej zamożne osoby w naszym kraju będą miały ograniczony do niej dostęp.

Zapewniamy mieszkańców, że nie pozwolimy, aby koszty dostawy wody były sztucznie zawyżane. Dołożymy wszelkich starań, aby cena wody w Polsce nie była wygórowana i tym samym woda była dostępna dla każdego obywatela.

Przemysław Daca
Prezes PGW WP



Proponowany przez gminy i przedsiębiorstwa wodno-kanalizacyjne średni wzrost stawek za dostawę wody i odbiór ścieków na najbliższe 3 lata*

1.	ŁÓDZKIE	45,23%
2.	ŚWIĘTOKRZYSKIE	21,85%
3.	ZACHODNIOPOMORSKIE	20,74%
4.	LUBUSKIE	19,89%
5.	WIELKOPOLSKIE	19,21%
6.	KUJAWSKO-POMORSKIE	19,19%
7.	PODKARPACKIE	18,98%
8.	MAZOWIECKIE	16,20%
9.	PODLASKIE	15,94%
10.	LUBELSKIE	15,58%
11.	DOLNOŚLĄSKIE	15,45%
12.	WARMIŃSKO-MAZURSKIE	14,70%
13.	OPOLSKIE	14,20%
14.	MAŁOPOLSKIE	13,47%
15.	POMORSKIE	13,28%
16.	ŚLĄSKIE	11,93%

* Dane dla województw na okres taryfowy 2021-2024. Stan na 22.03.2021 r. Źródło: Wody Polskie

eprasa.pl 91f96770f0

Jak wrócić do formy po roku pandemii? Radzi psychodietetyk

Anita Czupryn
a.czupryn@polskatimes.pl

Zdrowe życie

Siedzimy w domu, jak tygrys w klatce, a frustracja rośnie. Mamy mniej ruchu i aktywności, za to mamy telewizor i komputer. Może coś ciekawego jest w lodówce? – o tym, jak zacząć doprowadzać swoje ciało i emocje do ładu w pandemii, mówi dr Magdalena Golachowska, psychodietetyk.

FOT. 123RF

Magdalena Golachowska: Jedzenie jest w stanie zaspokoić wiele funkcji naraz. I to jest proste rozwiązanie, na wyciągnięcie ręki

Z raportu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego wynika, że w czasie pandemii co czwarta osoba przytyła średnio od 2 do 5 kilogramów. Są tacy, którzy przytyli i 20. Tylko, czy to jedynie pandemia jest temu winna?

Przyczyn może być bardzo dużo i mogą one zależeć od wielu czynników i nie wszystko da się wytłumaczyć pandemią, zwłaszcza że i przed pandemią sytuacja Polaków, jeśli chodzi o otyłość, nie wyglądała specjalnie dobrze. Z roku na rok liczba osób z nadwagą i otyłością rośnie. Również liczba dzieci. Zatem pandemia to niejedyny czynnik. Natomiast rzeczywiście w ostatnim roku siedzimy więcej w domu. Mamy mniej ruchu, mniej wysiłku fizycznego, zwłaszcza tego, który w dietetyce nazywamy spontaniczną aktywnością fizyczną (NEAT - non-exercise activity thermogenesis). Nie spowodował tego bezpośrednio wirus, ale zalecenie, żeby ograniczyć wychodzenie z domu. Na kwarantannach przebywały osoby niezależnie od tego, czy były chore czy nie.

Czym jest spontaniczna aktywność fizyczna?

To zwykłe bycie w ruchu, niesiedzenie. Na przykład chodzenie do sklepu, po schodach. Kiedy jeździmy do pracy, musimy zejść do samochodu, z parkingu do pracy, w pracy po schodach, po korytarzu. Wydaje się, że to nic niezwykłego ani męczącego, ale krok tu, krok tam i zaczynają się zbierać setki. To drobne rzeczy, o których nawet nie myślimy na co dzień. Idąc do sklepu, myślimy o zakupach, a nie o tym, że robimy w tym czasie kilkaset kroków i że to już jest jakaś konkretna liczba spalonych kalorii. Tego nam teraz brakuje. Przy pracy zdalnej, kiedy siedzimy w domu, jedyny ruch odbywa się między biurkiem, kuchnią i łazienką i te dawne tysiące kroków zmniejszają się drastycznie. Zatem jedną rzeczą jest to, że mamy mniej spontanicznego wysiłku. Dotyczy to wszystkich, których praca zmieniła się z powodu lockdownu i ograniczeń. Do tego dochodzi to, że przez pewien czas był zakaz wychodzenia do lasu. Były pozamykane siłownie, baseny, kluby, dyskoteki, jeśli ktoś lubił potańczyć. Wszystkie te rzeczy, które dawały nam możliwość ruchu i większe spalanie kalorii, nagle zniknęły. Oprócz tego ruch pomagał rozładować różne emocje. Wejdziemy na trzecie piętro, zasapiemy się i trochę napięć z nas schodzi. Mieliśmy ustalony tryb życia, otwartą przestrzeń i różne odstresowywacze. Tego zabrakło. Siedzimy w czterech ścianach jak tygrys w klatce, jak w więzieniu. Frustracja rośnie, rośnie napięcie emocjonalne.

I wtedy chcemy sobie dogodzić jedzeniem? Sprawić, żeby nam było milej?

Dokładnie! Bardzo ładnie mówi o tym psychodietetyka, dość nowa specjalizacja w dietetyce i psychologii, pokazująca, jak jedzenie wiąże się z emocjami. Jedzenie służy nie tylko do napełniania żołądka i odżywienia organizmu, ale też może zaspokajać inne potrzeby psychologiczne czy emocjonalne.

Mamy mniej ruchu, mniej wysiłku fizycznego, zwłaszcza tego, który nazywamy spontaniczną aktywnością fizyczną

Na przykład: boję się, więc jem. Mam złamane serce – jem. Pokłóciłam się z mężem – jem.

Tak. Czujemy napięcie - jemy. Czujemy niepewność, obawiamy się utraty pracy, utraty zarobków, firmę trzeba było zamknąć, jest stres, bo są kredyty, trzeba płacić podatki, trzeba opłacić pracowników, a przepływu pieniędzy nie ma. To wywołuje bardzo duże stresy, duże zmartwienia.

Dlaczego w takich chwilach zwracamy się właśnie ku jedzeniu? Czy nie można by znaleźć czegoś innego?

Właśnie dlatego, że jedzenie jest w stanie zaspokoić wiele funkcji naraz. I to jest proste rozwiązanie, na wyciągnięcie ręki. Po pierwsze, i tak musimy coś zjeść, bo w brzuchu burczy, czujemy głód. Po drugie, samo ruszanie szczęką i napełnianie żołądka pobudza nerw błędny, który powoduje odprężenie, uspokojenie, daje uczucie ulgi, wprowadza w stan błogości.

Możemy oszukać ten nerw błędny i na przykład ruszać szczęką, żując gumę?

Możemy. Ale to już wymaga świadomości tego, że czuję jakieś emocjonalne napięcie, że muszę coś z tym napięciem zrobić i wtedy szukam właściwej strategii. Na przykład pobudzić nerw błędny. Jest mnóstwo sposobów, jak można go pobudzić: mówienie, śpiewanie, nucenie, żucie gumy, różne ćwiczenia, które ugniatają brzuch, ćwiczenia oddechowe. Rozwiązania więc są, ale do ich zastosowania potrzeba świadomości. Natomiast kiedy działamy nieświadomie, to szukamy najprostszego rozwiązania…

… idziemy do cukierni i kupujemy babeczkę.

Albo szukamy jedzenia w szafce. Obiad już minął, trochę nam się nudzi, no to znów idziemy do kuchni, szperamy w lodówce, w szafkach, a tam zawsze mamy jakieś jedzenie. No, to może coś sobie zjem. Jedzenie działa uspokajająco i to jest zwykły mechanizm biologiczny, tak jak kawa działa pobudzająco. I wszystko jest w porządku, kiedy mamy niskie ciśnienie i wypijemy jedną filiżankę kawy. Gorzej, jeśli w kawie nie chodzi już tylko o pobudzanie, ale o to, że ładnie pachnie, mamy przyjemność, możemy sobie zrobić przerwę, pogadać, zaczyna nam towarzyszyć też w wielu innych sytuacjach. Podobnie jest z jedzeniem - to nie tylko zaspokojenie głodu, ale i uspokojenie emocji. Albo zaspokojenie nudy. Siedząc ciągle w domu, jesteśmy pozbawieni różnych rozrywek, mamy tylko telewizor i komputer, którego mamy dość, bo używaliśmy go do pracy. Chodzimy więc po domu, jak ten przywołany tygrys w klatce, i patrzymy, co tu wymyślić. Skoro nie telewizor, nie komputer, to może coś ciekawego pojawi się w lodówce? Może spowoduje, że będziemy mieli ciekawe wrażenia. Mózg potrzebuje wrażeń, bodźców, a jedzenie daje bodźce. Trzeba przecież pomyśleć, co przygotować, jak doprawić. To ma smak - a smak to bodziec. To ma zapach - kolejny bodziec. To jakoś wygląda - znów bodziec. Jak gryziemy, to ma jakąś teksturę, robi jakiś hałas, jeśli to jest coś chrupiącego, a może to coś miękkiego - to cała masa różnych bodźców, więc nasz mózg cieszy się, że coś się dzieje, jest jakaś akcja.

Z jedzeniem wiążą się też emocje.

Czujemy się źle w zamknięciu. A tu jeszcze pada deszcz, niebo pochmurne. No, to może kupię tę babeczkę. Babeczka zawsze się dobrze kojarzy. A może zrobię naleśniki, takie jak robiła babcia? Albo kawa z ulubionym wafelkiem, który da mi poczucie luksusu i odprężenia.

Myśli pani, że pandemia przyczyniła się też do tego, że ludzie zaczęli więcej gotować, eksperymentować w kuchni?

Wzrosła ilość wymiany przepisów między ludźmi; jest bardzo dużo postów dotyczących jedzenia. Pamiętam, parę miesięcy temu wszyscy naraz zaczęli się ekscytować pieczeniem chleba w domu, choć przecież piekarnie działały i nie było problemu z kupieniem pieczywa. Albo - kiszenie. Kisiliśmy ogórki, kapustę czy inne warzywa.

Rzeczywiście! Facebook zalały zdjęcia słoiczków z kiszoną marchewką, rzodkiewką, papryczkami, cytrynami.

Tak to poszło. Robiliśmy to trochę z nudów, trochę z tego powodu, że restauracje były pozamykane. A jak już coś ugotujemy, to zazwyczaj zjemy trochę więcej, bo to coś nowego, coś smacznego, coś nieznanego, egzotycznego. Jemy więcej, ale już tego nie spalamy.

Kiedy zachorowałam na COVID-19, moja przyjaciółka lekarka zarekomendowała, że powinnam zmienić dietę. Nie jeść mięsa, jajek, za to sporo warzyw, owoców, pić sok z aronii, który regeneruje organizm. Jakie jest pani zdanie? Co jeść w tym czasie?

Wszystko zależy od tego, kto i jak tę chorobę przechodzi. Zazwyczaj, gdy mamy gorączkę (niezależnie od rodzaju infekcji), to apetyt maleje. Wolimy leżeć i spać, ewentualnie przegryźć coś lekkostrawnego, jakiś sucharek, grzankę, makaron, zupę. Nie mamy ochoty na ciężkostrawne dania i nie ma sensu jeść wtedy na siłę. Myślę, że to, co powiedziała lekarka, jest bardzo mądre. Rzeczywiście białko zwierzęce jest ciężkostrawne, zwłaszcza mięso czerwone i jego przetwory. Mięso czerwone generalnie uznawane jest za niezdrowe, niezależnie od tego, czy chorujemy czy nie. Powinniśmy więc go unikać, a na co dzień wybierać białe mięso: ryby, drób oraz jajka i produkty mleczne oraz białko pochodzenia roślinnego. Ale białko niezależnie od tego czy roślinne, czy zwierzęce, obciąża układ pokarmowy, wymaga produkcji bardzo wielu enzymów trawiennych, działa zapierająco, zaburza funkcjonowanie flory jelitowej. W czasie infekcji siły organizmu przerzucane są na układ odpornościowy, limfatyczny, krwionośny, a niekoniecznie pokarmowy. Zatem jeśli chodzi o dietę, to jak najbardziej lekkostrawna z białkiem w dolnych granicach normy. Zresztą niezależnie od pandemii i tak często jemy za dużo białka. Białko, zwłaszcza zwierzęce, kojarzy się z luksusem, daje sytość. Ale sytość daje nam błonnik, którego z kolei często jemy za mało. Jeśli więc zmniejszymy ilość białka, a zwiększymy ilość błonnika, to będziemy syci, flora jelitowa będzie „nakarmiona", będzie-

eprasa.pl 91f96770f0

my mieć lepszą odporność i lepsze samopoczucie.

O wiele ciężej COVID-19 przechodzą osoby z chorobami metabolicznymi, jak np. cukrzyca czy choroby tarczycy. Jak powinna wyglądać dieta u tych osób?

Organizm borykający się z wieloma stresorami funkcjonuje gorzej, jest słabszy. Kiedy więc pojawia się jeszcze kolejne obciążenie, na przykład infekcja wirusowa, może to być kropla, która przepełnia czarę. Dlatego osoby z chorobami przewlekłymi tak ciężko przechodzą Covid-19. Jakie są zalecenia żywieniowe dla takich osób? Tutaj sama pandemia wiele nie zmienia, ponieważ sposób odżywiania się u takich pacjentów powinien być unormowany już wcześniej. Dla każdej z takich chorób istnieją dobrze udokumentowane klinicznie zalecenia żywieniowe. Jednak konkretne wskazówki powinny być zawsze dopasowane indywidualnie przez specjalistę. Dobrym punktem wyjścia, dla wszystkich osób, będzie wprowadzenie w życie zasad tzw. Zdrowego Talerza, opublikowanych w październiku 2020 przez NIZP-PZH. Problemy ze zdrowiem, ze słabą odpornością, z nadmierną masą ciała pojawiają się właśnie przez ignorowanie takich najprostszych zaleceń, jak picie właściwej ilości płynów, jedzenie warzyw, zwłaszcza surowych, ograniczanie soli, używek i słodyczy, zachowanie przerw między posiłkami, wcześniejsze zasypianie, regularny ruch. To proste rzeczy, ale absolutnie podstawowe.

Minął rok pandemii. Znów idzie wiosna. Jedni są osłabieni po COVID-zie, inni przytyli i mają dość izolacji. Jak się za siebie zabrać?

Jeśli mamy dobre strategie na co dzień, to niezależnie od tego, czy jest pandemia, czy jej nie ma, damy sobie radę, bo wiemy, co robić. Wiemy, czego organizm potrzebuje i wiemy, jak te potrzeby zaspokajać we właściwy sposób. Na przykład – ciało potrzebuje ruchu, zawsze. Wiedząc o tym, należy o ten ruch zadbać. Jeśli jest ładna pogoda, to ruch na świeżym powietrzu, jeśli pada deszcz, to może ćwiczenia w klubie fitness, a jeśli jest lockdown, to gimnastyka w domu. W internecie można znaleźć sporo pomysłów na ćwiczenie na małej powierzchni w domu. Od gimnastyki na krześle, poprzez konkretne treningi, na zwykłym tańczeniu skończywszy. Wiadomo, że jest to trudniejsze, może mniej przyjemne. Zwłaszcza dla osób, które wcześniej uprawiały sporty grupowe. Ale mówimy o ruchu, który należy do codziennej higieny, jak mycie zębów.

Ruch to jedno, ale drugie, to sposób jedzenia.

Kiedy ciągle siedzimy w domu, kuchnia jest blisko i jedzenie zaczyna zaspokajać także inne, pozabiologiczne funkcje: pomaga na nudę, odstresowuje, odwraca uwagę od problemów, daje przyjemność. Jemy większe porcje, jemy częściej. Sięgamy wtedy często po żywność wysokokaloryczną, przetworzoną. Wybieramy produkty bardziej słone, bardziej słodkie, bardziej tłuste, bardziej gęste, nie wymagające długiego gryzienia: pieczywo, sery, parówki, słodycze, fast foody. Potrawy, które dobrze się nam kojarzą: pierogi jak u babci, gofry jak nad morzem, frytki jak w restauracji. Nic w tym złego, że jedzenie pełni tak wiele funkcji, o ile będzie dobrze zbilansowane pod kątem kaloryczności i odżywczości. Ciało potrzebuje wielu różnych składników pokarmowych i należy zadbać ,by je dostarczyć (np. białko, węglowodany, kwasy omega-3 i omega-6, witaminy, minerały, błonnik, fitoskładniki, woda). Ale są też i inne potrzeby, na przykład nuda. Nasz mózg potrzebuje wrażeń, a siedząc w domu w czasie pandemii, ich ilość jest mocno ograniczona.

Obiad już minął, trochę nam się nudzi, to znów idziemy do kuchni, szperamy w lodówce, w szafkach, tam zawsze jest jedzenie

Mnie się nie nudzi, ale też bywa, że szperam po szafkach.

Może to potrzeba odpoczynku? Zmiany wrażeń, z pracy przy komputerze na „myszkowanie". Dobrze jest mieć w odwodzie inne strategie radzenia sobie z nudą, z zaspokajaniem ciekawości, z odpoczynkiem. Jeżeli nie filmy, nie książki, to może gry planszowe? Układanie pasjansów. Robienie na drutach, szydełkowanie, majsterkowanie. Fotografia. Cokolwiek. Jeśli robimy coś, co nas absorbuje, to nie myślimy o jedzeniu.

Jak zacząć wracać do swojej wagi, do siebie po zimie, po pandemii?

Po pierwsze, zaczynajmy pomalutku, metodą małych kroków, ale konsekwentnie. Przypatrzmy się swoim wzorcom żywieniowym, żeby uświadomić sobie, gdzie jest słaby punkt. Można przez 2-3 dni pisać dzienniczek żywieniowy i notować, co zjadamy, ile, kiedy, z jakiego powodu? Sprawdźmy, czy nasze posiłki są dobrze zbilansowane – tutaj pomoże reguła Zdrowego Talerza. Czy pijemy wystarczająco dużo płynów? Czy jemy wystarczająco dużo warzyw (ok. 800 g, połowa na surowo)? Czy zachowujemy przerwy między posiłkami? To są podstawowe nawyki, które możemy sami wprowadzać do swojej diety, które pomogą w rozpoczęciu odchudzania. W przypadku osób z większą nadwagą i otyłością, polecałabym choć jedną konsultację z dietetykiem/psychodietetykiem, który indywidualnie dopasuje zalecenia i strategię odchudzania. Jeśli chodzi o ruch, to jeżeli ktoś w ogóle nie ćwiczył przez ostatnie kilka miesięcy, niech zacznie od zwykłych spacerów albo od chodzenia w miejscu w domu; wystarczy 10-20 minut codziennie lub 30-40 minut co drugi dzień. Nie starajmy się od razu spalać tysięcy kalorii na bardzo intensywnych treningach. Ciało też potrzebuje czasu, by się zaadoptować – mięśnie muszą się wzmocnić, serce przyzwyczaić do większego wysiłku. Możemy wybrać ćwiczenia w pozycji leżącej (np. pilates) lub siedzącej. To ważne zwłaszcza dla osób z otyłością, by nie obciążać stawów. Po paru tygodniach możemy zwiększyć intensywność, wydłużyć czas. Ale to, co jest najważniejsze – ten ruch musi dawać przyjemność, radość, uśmiech. Wtedy łatwiej go wprowadzić do naszego życia i utrzymać na stałe. Jeśli aktywność jest dla nas nudna, trudna i nieciekawa, to przerwiemy ją przy pierwszej okazji. Jeśli przez pandemię i lockdown nie możemy kontynuować swoich ulubionych sportów, to może czas spróbować czegoś nowego? Postawić sobie jakieś nowe wyzwanie gimnastyczne, np. więcej rozciągania albo nauczyć się tańczyć? Na dobrą sprawę efekt przyniesie wszystko, co przyspieszy bicie serca i pogłębi oddech.

Żeby uwolnić endorfiny, poczuć się szczęśliwym i zapomnieć o stresie.

Stresy zawsze były, są i będą. To nieodłączny element naszego życia. Ale ważne, żeby tych napięć nie było za dużo, żebyśmy minimalizowali wszystkie stresory, które robią nam realną krzywdę, jeśli chodzi o ciało (np. długie siedzenie w niewygodnej pozycji przy laptopie) i o emocje (nierozładowane napięcie). Czyli, po pierwsze – świadomość potrzeb i limitów, a po drugie, różne sposoby, jak sobie z tym poradzić. Jeśli chodzi o stres emocjonalny, mamy do wyboru bawiele różnych sprawdzonych technik relaksacyjnych (np. trening Jacobsona, albo Schultza), ćwiczenia oddechowe, medytacja, mindfulness.

CV

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

MAGDALENA GOLACHOWSKA

Doktor nauk medycznych, doradca żywieniowy, specjalista psychodietetyki, wykładowca akademicki, tłumacz. Ukończyła Uniwersytet Wrocławski, specjalność biochemia medyczna. Tytuł doktora uzyskała w holenderskim Uniwersyteckim Centrum Medycznym w Groningen, badając zaburzenia metabolizmu i wchłaniania jelitowego u noworodków. Nauczyciel akademicki i naukowiec w PMWSZ w Opolu, Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS we Wrocławiu

REKLAMA 0010078829

Wyślij SMS o treści PAPROSZEK

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

Paproszek jest osłem. Nie mógłby być niczym innym. Bo to nawet do niego nie pasuje.. wielkie, długie sterczące uszy i ten ośli wzrok, który mówi sam za siebie. A mianowicie, że Paproszki niczego nie ogarniają. Bo Paproszek był zawsze fajtłapą. Ta o nim wszyscy mówili. Nawet Ci co napisali maila, żeby mu pomóc mówili, że to osioł nieudacznik. Dlatego właśnie stoi dziś tu, gdzie stoi..

Paproszek miał etat w mini zoo. Oczywiście bezpłatny etat. Niedużym mini zoo, ale poza nim były kury, kaczki, kucyk i drugi osiołek, Laluś. Jednak z powodu epidemii coraz bardziej podupadał sam hotel, a tuż za nim mini zoo. Najpierw jakieś samochody się zatrzymywały, dzieci podchodziły do parkanu i pogłaskały, czasem rzuciły jakiś smakołyk. Z czasem robiło się coraz bardziej pusto, auta śmigały drogą jakby już osiołków nie widząc, ginęły obojętnie za nieodległym zakrętem. W końcu zniknęły kury, kaczki, wreszcie kucyk. Zniknęła też nadzieja, że coś się zmieni.

Na młodszego osiołka, Lalusia, znalazł się klient. Paproszka oglądało wielu, ale imię pasowało do niego jak ulał. Do tego zawsze w coś wszedł, przewracał się o własne nogi, a jak już się położył, to nie zawsze udawało mu się wstać. W zasadzie cały był nieco pokrzywiony i koślawy. No i nie pierwszej młodości. A i budowy też był dziwnej, nie to co przystojny Laluś, ulubieniec wszystkich niegdyś odwiedzających niegdyś hotelowe ogrody.

Mijały dni, tygodnie. Wszystko wkoło opustoszało. Gospodarz hotelu zamknął wszystkie drzwi, bramy i największe wrota na klucz. I tak naprawdę nikt nie wie kiedy je otworzy. Po Paproszka również przyjechał w końcu samochód. Ale jakby inny niż po Lalusia.. Jakiś taki stary, blaszany żuk z łoskotem wtoczył się na podwórze. Gospodarza nawet nie było. Nikt Paproszka nie żegnał. Ktoś za to Paproszka szarpnął, ktoś popchnął, dostał nawet batem po koślawym, oślim zadzie. Jakoś wdrapał się Paproszek po trapie i odjechał. Chciałoby się chociaż napisać, że odjechał w nieznane. Ale wszyscy w okolicy wiedzieli, gdzie pojechał osiołek Paproszek. Tak jak wszyscy wiedzieli, że stamtąd się nie wraca.

Mamy mało czasu, by wykupić Paproszka, bo tylko do 9 kwietnia. Potrzeba 3200 zł, aby wykupić i przetransportować go do nas. Potrzebne są też fundusze na diagnostykę, leczenie, specjalistyczne pasze i nowy boks dla Paproszka oraz ogrodzenie, działeczki, aby Paproszek mógł w spokoju krążyć po własnym trawniku, w swoim Paproszkowym tempie. W imieniu dzielnego osiołka będziemy bardzo wdzięczni za każde wsparcie.

Zbiórka obejmuje wykup, transport, diagnostykę weterynaryjną, wizytę kowala, oraz pasze, a także postawienie boksu i ogrodzenia.
Jeśli chcesz pomóc, możesz przekazać darowiznę z tytułem PAPROSZEK na PKO BP 15 1020 5226 0000 6002 0220 0350.

FUNDACJA CENTAURUS

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

Akcja prowadzona w ramach Kampanii Kochaj Mądrze Regulamin: http://centaurus.org.pl/rkkm

REKLAMA 0110080211

Festiwal jaj i świąteczne pokazy kulinarne już jutro

Wielkanoc z Rynkiem Smaku

Festiwal jajek, pokazy kulinarne i warsztaty robienia pisanek zainaugurują wielkanocny kiermasz organizowany przez Rynek Smaku. Kto nie wie jak smakują strusie żółtka i nigdy nie jadł jajecznicy z gęsich jaj, koniecznie musi zajrzeć 27 marca na targowisko w katowickich Obrokach. Organizatorzy przygotowują mnóstwo świątecznych niespodzianek i zapraszają na doskonale zaopatrzone stoiska ze zdrową, regionalną żywnością.

- *W każdy weekend na targu organizowanym na terenach Śląskiego Rynku Hurtowego „OBROKI" można kupić doskonałe produkty, oferowane przez pasjonatów świeżej i zdrowej żywności. Do ich dyspozycji oddaliśmy 400 metrów, odpowiednio przygotowanej i zaaranżowanej powierzchni. Na stoiskach wystawiane są między innymi doskonałe wędliny, znakomite miody, kiszonki, sałatki oraz sery i wina* **- mówi Piotr Spyra, prezes Śląskiego Rynku Hurtowego „OBROKI".** *Żywność produkowana jest według tradycyjnych, sprawdzonych receptur i pochodzi z ekologicznych regionów Polski i Europy.* ***27 marca uzupełnieniem tej stałej oferty będzie nasz wielkanocny kiermasz.***

Zapraszamy wszystkich między innymi na stoisko Wiejskiego Kredensu, gdzie odbędzie się **festiwal jaj**. Kupimy tutaj doskonałe, ekologiczne jaja kurze, cenione przez smakoszów jaja gęsie i wprawdzie rzadko stosowane w kuchni, ale równie zdrowe i nade wszystko efektowne jaja strusie. **Będzie można również kupić gotowe, oryginalne pisanki do świątecznego koszyka.** Podpowiemy także, co warto przygotować na wielkanocne śniadanie. Zajmą się tym mistrzowie z restauracji BAKLAVA z Katowic. Ich pokaz będzie połączeniem kuchni egzotycznych (azerskiej, tureckiej) oraz tradycji wielkanocnych.

Na kiermasz warto wpaść całą rodziną. Maluchy na pewno nie będą się nudzić, bo przygotowujemy dla nich zabawę w szukanie jajek ukrytych w halach targowych. Będą mogły także wziąć udział w warsztatach robienia pisanek.

Na Wielkanoc z Rynkiem Smaku zapraszamy 27 marca (godz. 9.00 – 15.00) na tereny rynku hurtowego w Katowicach przy ul. Obroki 130. Nasze stoiska, zlokalizowane w ogrzewanych halach targowych, jak zawsze będą czynne bez względu na pogodę. Zapewniamy także wygodny, bezpłatny dojazd.

rynek smaku

Koniecznie zajrzyj na www.ryneksmaku.pl

eprasa.pl 91f96770f0

Sonia Bohosiewicz: Bardzo się cieszę, gdy kobiety dochodzą do władzy

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Gwiazda

„Dziesięć sekretów M.M." to tytuł płyty, na której Sonia Bohosiewicz wykonuje dawne szlagiery Marilyn Monroe. Z okazji premiery albumu aktorka opowiedziała nam, jak walczy o lepszą pozycję kobiet w polskim show-biznesie.

Skąd u pani fascynacja postacią Marilyn Monroe?

To ikona kina. Na dźwięk jej imienia i nazwiska każdy ma od razu w głowie słynny warholowski obrazek. Mija czas, a jej postać w ogóle się nie przyprósza kurzem. Nie mówię tu tylko o filmach, ale o jej wyglądzie, stylizacjach czy modzie. Nawet kiedy się wejdzie do Ikei, to znajdzie się jakiś kubek, poduszkę czy pościel z jej wizerunkiem.

Jak się ma ten medialny wizerunek Marilyn do jej prawdziwego życia?

Producenci z Hollywood wypromowali ją na słodką i głupiutką blondynkę. Ten wizerunek dlatego miał jednak takie powodzenie, że widać w nim pewnego rodzaju złamanie.

Marilyn Monroe była rzeczywiście osobą wykorzystywaną przez przemysł filmowy?

Całe życie musiała poddawać się woli hollywoodzkich bossów. Próbowała jednak nieustannie walczyć o siebie. Miała wyjątkowy zmysł do biznesu. Całe życie była wtłaczana w obraz seksownej blondynki, ale kiedy robiła sobie jakiekolwiek zdjęcie, które nie pochodziło z filmu, zawsze starała się być z książką w ręce lub być na tle książek. Tak bardzo chciała odejść od tego hollywoodzkiego wizerunku i zawalczyć o siebie. Role, które dostawała od producentów, nie przynosiły jej jednak szczęścia. Niestety, takie były czasy: aktorki podpisywały kontrakty na kilka lat i musiały grać w 6-7 filmach w tym czasie. Wtedy studia filmowe dyktowały, co ma się grać, nie można było też odrzucać scenariuszy. Homoseksualni aktorzy musieli się żenić, zaś aktorki miały usuwane ciąże, bo matki nie są seksowne. Wszystko to działo się z polecenia firm producenckich, które sterowały życiorysami gwiazd.

Czy w takim razie Marilyn, jako ofiara show-biznesu, może być inspirująca dla kobiet z XXI wieku?

To była niewiarygodnie silna kobieta. Ewenementem na skalę światową było wówczas to, że założyła własną firmę producencką - Marilyn Monroe Production. Myślę że na wieść o tym, ci mężczyźni z Hollywood, którzy byli jej „właścicielami", pospadali ze swych skórzanych foteli. A Marilyn miała wielkie plany, chciała produkować filmy według prozy Dostojewskiego, zagrać Gruszeńkę. Oczywiście bossowie z Hollywood zrobili wszystko, by jej firma upadła. Ale pomimo tego, że była nieustannie faszerowana tabletkami i przez większość swojego życia musiała się głodzić, by sprostać ich pomysłom na kostiumy, nie stoczyła się. Po upadku firmy wróciła do Hollywood - i znów grała.

Teraz dostajemy pani płytę z piosenkami Marilyn Monroe. Jak to się stało, że zaczęła pani śpiewać?

Ja śpiewam od zawsze. Kiedy wymyśliłam, że chciałabym występować na scenie, zastanawiałam się, czy chciałabym być aktorką czy wokalistką. Z czasem poszło to w stronę teatru, ale od samego początku wykorzystywałam swą łatwość przekazu, jeśli chodzi o śpiew. Po prostu o wiele łatwiej mi się śpiewa niż gra. Od czasu krakowskiej szkoły teatralnej brałam udział w różnych śpiewanych przedsięwzięciach. Czy w koncercie piosenek Agnieszki Osieckiej na festiwalu piosenki aktorskiej we Wrocławiu, czy w koncercie-hołdzie dla Ewy Demarczyk w Opolu. Prawdziwym przełomem był jednak dopiero mój udział w filmie „Excentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy", na planie którego spotkałam się z jazzem.

Czuję się wolna w tym, co robię. Zaczęłam produkować swoje spektakle i koncerty, zaczęłam wydawać swoje książki. Sama finansuję swoje rzeczy

Nie obawiała się pani?

Na początku trochę się wystraszyłam. W głowach mamy zakodowane, że jazz jest dla wybranych. Tymczasem są to przepiękne utwory, które dają możliwość improwizacji. Dla mnie jazz to wolność w śpiewaniu. Na planie „Excentryków" spotkałam Wojtka Karolaka, który był tam konsultantem. Po zakończeniu zdjęć dostałam od niego telefon: „Przyjechałabyś do Zakopanego na festiwal jazzowy?". „Ale jako kto?" - spytałam. „Jako wokalistka!" - usłyszałam. I pojechałam. Potem ta przygoda potoczyła się dalej. Wzięłam udział w koncercie dla Dudusia Matuszkiewicza na festiwalu filmowym w Gdyni, gdzie jazzmani zaprosili mnie jako jedyną śpiewającą gwiazdę. Poczułam się więc zaskoczona i doceniona. Potem miałam inny koncert - z Herdzinem i Ptaszynem-Wróblewskim. Ale marzyłam o tym, by mieć swój własny recital. Zaczęłam szukać tematu takiego spotkania, czegoś, czym mogłabym się na scenie podzielić z publicznością. I wtedy wpadła mi do głowy Marilyn.

Myśli pani, że takie piosenki mogą być dzisiaj atrakcyjne dla młodego słuchacza?

REKLAMA 0010076644

Fortum Silesia S.A.
z siedzibą w Zabrzu przy ul. Wolności 416
oferuje do sprzedaży
nieruchomość
zlokalizowaną **w Bytomiu,**
w rejonie Miechowice, przy ul. Elektrownia 18.

Przedmiot oferty:
Sprzedaż prawa użytkowania wieczystego działek gruntu o numerach ewidencyjnych 65/3, 62/3, 143/3, 404/3, 405/3, 406/3 – KW nr KA1Y/00006888/3, 75/4, 101/3, 107/3, 111/3, 150/3, 151/3, 407/3, 408/3, 409/3, 113/112, 145/112, 146/112 – KW nr KA1Y/00007184/7, 140/3, 409/3, 410/3, 411/3, 121/3, 114/112, 116/112 – KW nr KA1Y/00047556/6, będących własnością Skarbu Państwa wraz z kompleksem obiektów produkcyjnych, biurowych i magazynowych.

Rodzaj użytków:
dr - drogi – działki 65/3, 62/3 oraz Ba - tereny przemysłowe – działki pozostałe.

Przeznaczenie terenu:
w Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Miasta Bytomia nieruchomość oznaczona jako teren: P4 – tereny technologiczne, T1 – tereny zabudowy infrastruktury technicznej i składowania odpadów.

Miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego:
brak

Powierzchnia terenu:
około 142 457 m².

Osoby do kontaktu:
Marek Dołęga kom. 607 917 438, e-mail: Marek.Dolega@fortum.com
Grażyna Jałowiecka kom. 502 855 980, e-mail: Grazyna.Jalowiecka@fortum.com

REKLAMA 0010076641

Fortum Silesia S.A.
z siedzibą w Zabrzu przy ul. Wolności 416
oferuje do sprzedaży
nieruchomość
zlokalizowaną **w Zabrzu,**
obręb Zaborze, przy kolei piaskowej, wjazd od ul. Korczoka.

Przedmiot oferty:
sprzedaż prawa użytkowania wieczystego działek gruntu o numerach ewidencyjnych 4796/154, 4797/171, 1688/365, 1474/170, 347, 1842/345, 1843/345, 511/349, 518/367, 525/367 – KW nr GL1Z/00019987/1, będących własnością Skarbu Państwa.

Rodzaj użytków:
Ba – tereny przemysłowe, Tk – tereny kolejowe, dr – drogi.

Przeznaczenie terenu:
w Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Miasta Zabrza nieruchomość oznaczona jako teren:
P – tereny przemysłu, składów i magazynów – istniejące (w przeważającej części),
Z – drogi i ulice zbiorcze – przebiegi orientacyjne,
ZI – tereny zieleni innej,
MW – tereny zabudowy mieszkaniowej wysokiej i średniej intensywności – istniejące,
L – drogi i ulice lokalne – przebiegi orientacyjne.

Miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego: brak

Powierzchnia terenu: 156 481 m²

Osoby do kontaktu:
Marek Dołęga, kom. 607 917 438, e-mail: Marek.Dolega@fortum.com
Grażyna Jałowiecka, kom. 502 855 980, e-mail: Grazyna.Jalowiecka@fortum.com

eprasa.pl 91f96770f0

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Sonia Bohosiewicz: Nie mam nic do drugoplanowych ról, a nawet do epizodów. To często są perełki

Na pewno. To są rzeczy, które nie giną. Świadczy o tym grany w niemal każdym radiu Frank Sinatra. To tak jakby się bać końca mody na Chopina. Są rzeczy klasyczne i one się nigdy nie zestarzeją.

Ile w tych piosenkach sprzed ponad pół wieku jest pani własnych przeżyć?

Wszystkie. Opowiadam w nich ze swojej perspektywy. Nie wcielam się w bezbronną i wykorzystywaną Marilyn z tamtych czasów, tylko opowiadam, jak to się zmieniło, w którą stronę idzie, jak się cieszę, że kobiety dochodzą do władzy i do swoich praw. Jest w tym moja determinacja, moje przekonania, moja siła, moje poczucie humoru.

No właśnie: powiedziała pani w jednym z wywiadów: „Mam dość płaszczenia się i czekania na propozycje". Co wywołało taką reakcję?

Dokładnie to: czekanie i płaszczenie się. (śmiech)

Na tym polega w Polsce show-biznes?

To nie dotyczy tylko aktorstwa, ale każdego miejsca i zawodu. Kobiety wszędzie mają gorzej. To nie żadna nowość. Na ten temat są dokładne badania socjologiczne, określające ile kobiety mniej zarabiają, jak rzadziej awansują, jak mniej stanowisk kierowniczych zajmują. Są specjalistyczne terminy, opisujące te sytuacje: „ruchome schody" czy „szklany sufit". Ja po prostu skonstatowałam, że mam tego „po kokardę". I trzeba przestać robić na ten temat wykłady, tylko po prostu najnormalniej w świecie zacząć zmieniać rzeczywistość.

I udało się?

Bardzo. Oczywiście nie wyważyłam wszystkich drzwi i nadal to się toczy. Ale czuję się wolna w tym, co robię. Zaczęłam produkować swoje spektakle i koncerty, zaczęłam wydawać swoje książki. Nigdy nie dostałam żadnego dofinansowania z ministerstwa czy z miasta. Sama sobie finansuję swoje rzeczy. Mam własną jednoosobową firmę, zatrudniam swoich muzyków. Nie czekam, aż ktoś mnie obsadzi, tylko sama wymyślam projekty.

Podoba się pani taka niezależność?

Oczywiście. Jestem wolna.

Była pani jedną z pierwszych i niewielu polskich aktorek, które głośno powiedziały, że kobiety w polskim kinie zarabiają mniej niż mężczyźni.

To nie jest tak, że natychmiast wyrównały się wszystkie płace. Nadal zarabiamy mniej. Ale zaczęła się dyskusja na ten temat. Jeżeli nie będziemy w ogóle na ten temat rozmawiać, to się nigdy nie zmieni. Oczywiście zdaję sobie sprawę z tego, że było to bardzo niewygodne. I wcale nie zostało radośnie przyjęte. Jeden z moich kolegów po fachu gorzko zażartował w moją stronę, kiedy spotkał mnie na planie: „Sonia, słyszałem, że zarabiasz za mało. Ile mam ci dopłacić?". To inteligentny dowcip, który wybija z rąk wszystko i pokazuje ogromną niechęć do zmian i dyskusji na ten temat.

Nie zaszkodziła sobie pani tymi wypowiedziami?

Zaszkodziłam. Producencki świat jest męskim światem. Myślę, że kilku producentów powiedziało: „Nie, nie, lepiej do niej nie dzwońmy. Już czuję jaka będzie szarpanina o pieniądze". Biorę to na klatę.

Całe szczęście sporo pani grywa. Jeśli chodzi o kino, są to ostatnio jednak drugoplanowe role.

Nie mam nic do drugoplanowych ról. A nawet do epizodów. Bardzo je lubię. To często są perełki, które można zagrać równie dobrze jak główne role. Dlatego cieszę się, że otrzymuję takie propozycje.

Trudno jest aktorce dostać w polskim kinie pierwszoplanową rolę?

Generalnie w kinie, nie tylko w polskim, ale i w światowym, nie ma zbyt wielu głównych ról dla kobiet. Większość z nich to role męskie. Cieszę się, że w ogóle powstają filmy z głównymi rolami dla kobiet. Na przykład ostatnio „Fuga" Gabrysi Muskały, która sama napisała z siostrą film i dziesięć lat zabiegała o jego sfinansowanie i zrealizowanie, żeby mogła zagrać w nim główną rolę. Są też inne dziewczyny, które zaczęły kręcić: Hajdas, Dębska, Szumowska. To jednak niskie budżety. Kobietom nie powierza się bowiem dużych filmów.

Pani lubi grać w serialach?

Bardzo. Ostatnio często pracuję w takich produkcjach. Najpierw wystartowałam z „39 i pół", które trwało kilka sezonów, potem zrobiłam „Diagnozę" i wreszcie „Usta, usta", które dopiero co skończyliśmy. Nie jestem za to związana z długimi telenowelami, w nich nigdy nie chciałam brać udziału.

W jednym z wywiadów powiedziała pani, że najważniejszą rolą w pani życiu jest rola mamy. Macierzyństwo wpłynęło na to, jaką jest pani aktorką?

Mam wrażenie, że to zupełnie inna część mojego życia niż praca. Po prostu jestem mamą i jestem aktorką.

©℗

REKLAMA 0010074072

Fortum Silesia S.A.
z siedzibą w Zabrzu przy ul. Wolności 416
oferuje do sprzedaży
nieruchomość
zlokalizowaną **w Zabrzu,**
obręb Zaborze, przy ul. Wolności 416.

Przedmiot oferty:
Sprzedaż prawa użytkowania wieczystego działek gruntu o numerach ewidencyjnych 5049/294 - KW nr GL1Z/00022122/4 (część działki), 4159/295 i 4160/295 – KW nr GL1Z/00018007/1 oraz 5054/291 KW nr GL1Z/00034729/6, będących własnością Skarbu Państwa wraz z kompleksem głównych obiektów: Kotłowni, Maszynowni, Dyrekcji, Rozdzielni, Portierni, Warsztatowo-Biurowych oraz Centrum Konferencyjnym o łącznej powierzchni użytkowej 23 753 m².

Rodzaj użytków:
Ba - tereny przemysłowe.

Przeznaczenie terenu:
w Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Miasta Zabrza nieruchomość oznaczona jako teren: P – tereny przemysłu, składów i magazynów – istniejące.

Miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego:
brak

Powierzchnia terenu:
około 44 050 m².

Osoby do kontaktu:
Marek Dołęga kom. 607 917 438, e-mail: Marek.Dolega@fortum.com
Grażyna Jałowiecka kom. 502 855 980, e-mail: Grazyna.Jalowiecka@fortum.com

REKLAMA 0010064873

eprasa.pl 91f96770f0

Andrzej Dworak
redakcja@polskatimes.pl

Kosmiczni zamiatacze potrzebni od zaraz

Kosmos

Niebo nad naszymi głowami to... istne wysypisko śmieci. Na okołoziemskiej orbicie – a właściwie na orbitach trzech: niskiej, średniej i geostacjonarnej – krążą nieczynne satelity, człony rakiet oraz ich fragmenty, które powstały w wyniku kolizji lub eksplozji. Najwięcej śmieci jest na niskiej orbicie okołoziemskiej. Zagrażają one obecnym i przyszłym misjom w kosmosie, a jedynym sposobem, żeby się ich pozbyć, jest aktywne sprzątanie.

W niedzielę, 14 marca, w kosmos poleciała kolejna partia elementów, które zostały umieszczone na orbicie: rakieta Falcon 9 firmy Elona Muska SpaceX wyniosła w przestrzeń kosmiczną 60 sztucznych satelitów. Dołączyły one do innych obiektów konstelacji Starlink, czyli gromady satelitów na niskiej orbicie, mających dostarczać internet szerokopasmowy na całej Ziemi. Na wysokości 550 km jest ich już 1200, a docelowo ma być wszystkich 12 tysięcy. Żywotność tych satelitów ocenia się na około 5 lat, po czym staną się one bezużytecznymi kosmicznymi odpadkami, których – większych i mniejszych zaobserwowanych przez Europejską Agencję Kosmiczną – krąży już nad naszą planetą ponad 28 tysięcy, a tych milimetrowych ponad milion. Póki co, satelity Starlink, ich przelot, nie tylko widać z terytorium Polski, ale można także sobie u nas zażyczyć posiadanie kosmicznego internetu (koszt instalacji sprzętu to ok. 3 tys. zł, miesięczny abonament to niecałe 500 zł), więc mamy wymierną korzyść z inicjatywy firmy SpaceX (OneWeb i Boeing także przymierzają się do wysyłania w przestrzeń setek, a nawet tysięcy sztucznych satelitów) – ale do czasu. Ubocznym skutkiem podboju kosmosu przez człowieka jest bałagan iście kosmicznych rozmiarów.

FOT. 123RF

Wizję groźnych kolizji mieliśmy w filmach – choćby w „Grawitacji" – i są to obrazy budzące grozę

Sputnik i reszta

Pierwszym kosmicznym śmieciem był kawałek rakiety, która wystrzeliła radzieckiego Sputnika w 1957 roku. Po nim na orbitę wysłano tysiące satelitów (ok. 7 tys. do czasu konstelacji Starlink), z czego aktywna nadal jest tylko jedna szósta. Od początku ery kosmicznej następował stopniowy wzrost liczby obiektów na orbicie – nie tylko satelitów, ale także ostatnich stopni rakiet nośnych, które pozostały na orbicie. Następował też przyrost liczby obiektów powstałych na skutek rozpadu czy kolizji. Ten wzrost przyhamował nieco w połowie lat 90.: ograniczono wtedy liczbę startów rakiet. Ale były momenty, kiedy gwałtowne zwiększyła się liczba odpadów. Takim dramatycznym wydarzeniem był test broni antysatelitarnej w 2007 roku, kiedy Chińczycy zniszczyli starego satelitę meteorologicznego. Ten jeden incydent spowodował zwiększenie liczby kosmicznych śmieci o kilka tysięcy, a dziś krąży jeszcze nad nami ponad dwa tysiące fragmentów powstałych wtedy z rozbicia satelity. Innym takim wydarzeniem była kolizja dwóch satelitów w 2009 roku. Wtedy satelita Iridium, należący do sieci telefonii satelitarnej, zderzył się z rosyjskim satelitą serii Kosmos.

Bywa że śmieci przelatują bardzo blisko Międzynarodowej Stacji Kosmicznej. Jeśli to jakieś bardzo drobne elementy (choć rozpędzone do dużych prędkości są śmiertelnie groźne), to pół biedy, ale już na przykład zgubiony przez astronautę w czasie kosmicznego spaceru młotek, który teraz gdzieś tam, u góry, krąży z wielką prędkością, może stworzyć poważny problem. Wśród śmieci mogą znajdować się także: rękawica zgubiona przez astronautę Eda White'a podczas pierwszego spaceru, kamera Michaela Collinsa zgubiona koło statku Gemini 10, worki ze śmieciami z radzieckiej stacji Mir, wystrzeliwane przez 15 lat, klucz francuski i szczoteczka do zębów. Sunita Williams z STS-116 także zgubiła kamerę.

Zgubiony przez astronautę młotek, który teraz gdzieś tam krąży, może stworzyć poważny problem

Wizję groźnych kolizji mieliśmy w filmach – choćby w „Grawitacji" czy ostatnio w „Niebie o północy" George'a Clooneya (grał również w tym pierwszym) – i są to obrazy budzące grozę, a także bliskie realiom, co możemy na przykład odczytać z doniesienia Polskiej Agencji Kosmicznej: „Niewiele brakowało, a 25 grudnia 2019 roku uległby zniszczeniu jeden z pięciu polskich satelitów – BRITE2-PL Heweliusz – służący do obserwacji zmian jasności gwiazd. Satelita znalazł się w odległości zaledwie 11 metrów od odrzuconego członu rakiety Pegasus. Obydwa obiekty pędziły z szybkością około 15 tys. km/h. Gdyby się zderzyły, na orbicie znalazło by się mnóstwo, może nawet tysiące odłamków, z których każdy stanowiłyby zagrożenie dla innych satelitów. Przy tak ogromnych prędkościach kilkumilimetrowy element zamienia się w rodzaj pocisku". Na powierzchni stacji kosmicznej i wahadłowców zaobserwowano tysiące śladów po uderzeniach małych obiektów.

Problem stanowią też stare satelity, które powinny po pewnym czasie obniżyć swoją orbitę i spalić się w atmosferze. Większe i cięższe satelity tak robią. Jednak jest spora liczba starych urządzeń, które tego nie dokonują. Są to satelity, w których uszkodzeniu uległy silniki i nie ma możliwości zmiany ich orbity, miktostelity i cubesaty (satelity w kształcie sześcianu o boku 10 cm i wadze poniżej 1,33 kg), które nie dysponują napędem, więc po wykonaniu swojej misji pozostają na niskiej orbicie okołoziemskiej. Oczywiście pod wpływem grawitacji z czasem obniżą wysokość na tyle, że spalą się w atmosferze, ale to trwa zazwyczaj lata, a może trwać wieki. Znanym przypadkiem, który przez chwilę napędził Ziemianom strachu, był incydent z chińską stacją kosmiczną Tiangong-1, która 2 kwietnia 2018 roku obniżyła lot w niekontrolowany sposób i spłonęła w większości w atmosferze, a pozostałe jej szczątki spadły do południowego Pacyfiku.

Jedyny sposób na śmieci

– Problem musi rozwiązać aktywne sprzątanie – mówi w rozmowie z Pawłem Ziemnickim Tomasz Rybus z Centrum Badań Kosmicznych PAN. Trzeba wysłać satelitę przechwytującego, który złapie obiekt już znajdujący się na orbicie i usunie go stamtąd. Można też wyobrazić sobie, że zostanie wprowadzony wymóg, że każdy satelita po zakończeniu misji powinien być deorbitowany, czyli że satelita zachowuje pewną ilość paliwa i po zakończaniu nominalnego czasu misji uruchamia silniki hamujące, które w kontrolowany sposób sprowadzają go z orbity. Ale takiej procedury nie ma, a nawet gdyby została wprowadzona, to i tak liczba kosmicznych śmieci będzie rosła na skutek kolizji między tymi obiektami, które już znajdują się na orbicie...

Dlatego Europejska Agencja Kosmiczna (ESA) planuje do 2025 roku uruchomić projekt usuwania kosmicznych odpadków. Ma powstać satelita ClearSpace-1, który będzie się zbliżał do krążącego po orbicie obiektu, chwytał go specjalnym ramieniem (lub siecią czy zaciskiem) i razem z nim udawał się w ostatnią podróż, by spłonąć w atmosferze ziemskiej. Projekt ma kosztować około 100 mln euro i zapoczątkować nową gałąź przemysłu, w której Europa ma być siłą wiodącą. A to tylko część większego programu zwiększania bezpieczeństwa w kosmosie – Space Safety ESA, który jest kontynuacją Space Situational Awareness (SSA – Świadomość Sytuacyjna Przestrzeni Kosmicznej), za którego realizację w Polsce odpowiada Polska Agencja Kosmiczna POLSA. W przypadku Polski jej udziałem będzie współpraca w zrobotyzowanej misji aktywnego usunięcia obiektu kosmicznego. Na realizację programu ESA przeznaczyła 600 mln euro, o które mogą się ubiegać również podmioty polskiego sektora kosmicznego.

Naturalnie, kontrolowanie wzrostu populacji szczątków na orbicie jest priorytetem także dla NASA i głównych krajów świata eksplorujących kosmos. Środki zapobiegawcze przedstawiane przez nie mogą polegać na ograniczaniu powstawania nowych śmieci, projektowaniu satelitów odpornych na uderzenia małych odłamków i wdrażaniu procedur operacyjnych, takich jak stosowanie reżimów orbitalnych z mniejszą ilością śmieci, przyjmowanie określonych pozycji statku kosmicznego, a nawet manewrowanie w celu uniknięcia kolizji z odpadami. To jednak nie zastąpi aktywnego sprzątania, więc programy ESA stanowią konieczne uzupełnienie powyższych działań.

Tymczasem na Netfliksie pojawił się film odnoszący się po części do powyższych problemów. Nazywa się „Space Sweepers" („Kosmiczni zamiatacze"), wymyślili go i nakręcili Koreańczycy przy współpracy z Chinami. Jego fabuła... mniejsza o nią. W każdym razie główne postacie opowieści są zamiataczami i usuwają z orbity śmieci. Można na tym zarobić – za 1,7 tony jakieś cztery setki (niestety, nie odkryłem, w jakiej walucie) – i opłacić pobyt na Ziemi w ekskluzywnej strefie wolnej od zanieczyszczeń i skażeń...

Akcja filmu rozgrywa się w roku 2092, jednak naszej planecie space sweepers są potrzebni już dziś!

Marek Szołtysek
redakcja@dz.com.pl

ZAJĄC TO WRÓG?

Felieton

Wielkanoc tuż, tuż a w sklepach mamy inwazję zajęcy. Czekoladowych zajęcy. Natomiast kilka lat temu robiłem na ten temat sondę sklepową. Zaczęło się od tego, że po Wielkanocy wracałem z Włoch i przystanąłem na ostatnie zakupy w supermarkecie w Udine. Tam była wielkanocna wyprzedaż czekoladowych zajęcy. Zapytałem kilku przypadkowych Włochów – jaki jest związek tych zwierzaków z Wielkanocą. Nie wiedzieli. Od tamtego czasu zacząłem podobne pytania zdawać w polskich sklepach we Wrocławiu, Warszawie czy Lublinie. Również nikt tam nie był w stanie wyjaśnić związku czekoladowego zająca z Wielkanocą. Wszyscy jednak mówili, że to jest bardzo sympatyczne, podobnie jak czekoladowe kurki czy jajka. Błogosławiona nieświadomość - pomyślałem. Bo jakby do opinii publicznej i to jeszcze ustami jakiegoś polityka dotarła wiadomość, że ten wielkanocny zając jest niemieckiego pochodzenia – to jest awantura. Narodowa awantura. Początkowo nie byłoby można zmusić wszystkich sklepów do zaprzestania handlowania zającami. Ale spółki skarbu państwa mogłyby zaraz zakazać zajęcy w paczkach świątecznych dla swoich pracowników. Potem by nastał długoletni proces odzajęczania narodowej polskiej Wielkanocy. Nie wspominam jednak o tym ze złośliwości wobec polityków, ale by uświadomić, że w takiej hipotetycznej sytuacji jak zwykle Śląsk byłby bardziej poszkodowany. Bo o ile cała Polska rzeczywiście bezrefleksyjnie przyjęła wielkanocnego zająca – to na Śląsku to już dwustuletnia tradycja. Przecież nawet śląskie prezenty wielkanocne powszechnie nazywa się – zajączkiem. Zalecam więc ewentualnym polskim tępicielom obcych tradycji wielkanocnych zajęcy - by Śląskowi dali od tego dyspensę.

A skąd się w ogóle wziął ten wielkanocny zajączek? Nie jest to tradycja biblijna czy ogólnie religijna, ale świecki zwyczaj, jaki na Śląsk przedostał się z Niemiec w XIX wieku. Bowiem dawna staroniemiecka i pogańska bogini wiosny, zwana Ostara, dała w języku niemieckim nazwę Wielkanocy - Ostern. A ponieważ symbolem tej Ostary były zające – to wszędzie tam gdzie kultura niemiecka miała jakieś wpływy – zające zrobiły wielkanocną karierę.

©℗

eprasa.pl 91f96770f0

Po przejściu na emeryturę kobiety zaczynają nałogowo pić

Magda Ciasnowska
magda.ciasnowska@polskapress.pl

Uzależnienia

Duża część kobiet po 60-tce doświadcza przykrego stanu gwałtownego obniżenia poczucia własnej wartości. Czują się wtedy niepotrzebne, mniej atrakcyjne i sięgają po alkohol - mówi Urszula Ulidowicz, kierownik oddziału terapii uzależnień od alkoholu dla kobiet w Szpitalu Psychiatrycznym w Choroszczy.

Pijące seniorki to nowe zjawisko. Okazuje się, że alkoholiczkami zostaje coraz więcej pań po 60-tce, które - i to jest dopiero zaskoczenie - nigdy wcześniej nie nadużywały alkoholu.

Tak, od kilku lat obserwujemy, że do naszej placówki trafia coraz więcej pań w wieku 60+. Zazwyczaj są w opłakanym stanie, z dużymi szkodami zdrowotnymi. Poza tym, kobiety te często mają tendencje do zaciągania kredytów w parabankach. I ta presja niespłaconych długów, problemy zdrowotne i naciski rodziny sprawiają, że pojawiają się u nas.

Dlaczego niektóre kobiety zaczynają pić dopiero po przejściu na emeryturę?

Duża część kobiet po 60-tce doświadcza przykrego stanu gwałtownego obniżania się poczucia własnej wartości. Czują się wtedy niepotrzebne, mniej atrakcyjne... Towarzyszy też im syndrom pustego gniazda, czyli opuszczenie domu przez dzieci. To są często samotne kobiety - wdowy bądź rozwódki. Jednak zdarzają się też panie, które mają małżonków. I to dobrych, których same chwalą. U nich źródła uzależnienia szukamy w młodości, w okresie dojrzewania, kiedy dochodziło do przemocy fizycznej bądź psychicznej. Generalnie te panie, które się uzależniają około 60. roku życia, zaczęły pić w okresie okołomenopauzalnym, mniej więcej w wieku 50 lat. To wtedy zaczęły czuć ciężar starzenia się. W tym wieku dochodzi do zaburzenia gospodarki hormonalnej i łatwiej jest się uzależnić, najpierw psychicznie, a potem fizycznie.

Ile lat miała najstarsza pacjentka, która trafiła do pani na leczenie?

Była u nas 78-letnia pani. Kobiety po 70. roku życia zdarzają się dość często. Myślę, że na około 2 tys. pacjentek, które przewinęły się przez placówkę, będzie to jakieś 10 proc., z czego większość pojawiła się dopiero w ostatnich latach.

Na leczenie częściej trafiają bezrobotne i niewykształcone kobiety czy też panie na stanowiskach?

Trafiają do nas przeróżne kobiety. Oczywiście, jeśli chodzi o wykształcenie, większość ma tylko zawodówkę czy liceum. Połowa z nich nigdy nie pracowała albo pracowała bardzo mało i dorywczo. I to też jest jedno ze źródeł ich problemów alkoholowych - stagnacja, nuda, brak zainteresowań i monotonia życia. Najwięcej jest przeciętnych gospodyń domowych po 30. roku życia. Jednak są też u nas panie, które normalnie funkcjonowały zawodowo. Jakieś 20 proc. naszych pacjentek to kobiety z wyższym wykształceniem, z doktoratami... Zdarzają się lekarki, jest sporo pielęgniarek. Były nauczycielki, dziennikarki, panie z różnych grup zawodowych.

W Polsce na milion osób uzależnionych od alkoholu aż 200 tysięcy to kobiety. Pań popadających w alkoholizm jest coraz więcej. Dlaczego?

Bo jest na to przyzwolenie społeczne. Tak zwane równouprawnienie sprawia, że kobieta mówi: „Skoro ty możesz, chłopaku, to i ja mogę". Kiedyś dziewczynom nie wypadało pić z chłopakami, a teraz jest to normalne. Piją na równi z nimi, a potem dużo szybciej się uzależniają i staczają.

Z czego wynika ta szybkość procesu uzależnienia?

Z predyspozycji organizmu. Kobiety mają średnio o 30 proc. więcej zawartości tłuszczu w organizmie, a alkohol w tym tłuszczu rozpuszcza się bardzo powoli. I jako że jest wolniej wydalany, powoduje dużo większe szkody. Po kilku latach picia uszkadza się wątroba. Wiele kobiet ma choroby współistniejące, takie jak nadciśnienie, cukrzyca typu drugiego, szybciej pojawia się padaczka, psychozy czy polineuropatia alkoholowa. Spory wpływ na pojawienie się uzależnienia może mieć też gospodarka hormonalna. Panie często sięgają po alkohol, żeby uwolnić się od napięcia. A to napięcie towarzyszy im chociażby w tzw. zespole napięcia przedmiesiączkowego.

FOT. PIXABAY.COM

Piją głównie samotne kobiety - wdowy bądź rozwódki. Jednak zdarzają się też panie, które mają małżonków. I to dobrych, których same chwalą

Czy ten jeden kieliszek wina, ale wypijany codziennie na odstresowanie się po ciężkim dniu, rodzi zagrożenie?

Od kieliszka wina nikt się nie uzależni. Żeby się uzależnić, trzeba pić sporo. Ale tak, najczęściej od czegoś takiego się zaczyna. Najważniejsze, by wiedzieć, kiedy przestać. Jednak proszę mi wierzyć - jeśli chodzi o uzależnione panie - wino to rzadkość. Większość z nich woli wódkę. Przerzucają się na nią, kiedy uświadomią sobie, że pół litra daje tyle, co osiem piw. I jest też relatywnie niedroga, bo już za 15 zł można kupić butelkę. A co do tego odstresowania, to, powiem pani, że jest też sporo tak zwanych wysoko funkcjonujących kobiet, bizneswomen. Są wykształcone, młode i bardzo dużo pracują. I jak przychodzi weekend, to już w piątek wieczorem zaczynają pić. Dochodzą do siebie dopiero w niedzielę, żeby w poniedziałek rano wstać do pracy. I robią tak co tydzień! Koniec końców część w nich popada w uzależnienie. Bardzo dobrze nakreśla to film fabularny „Zabawa zabawa" w reżyserii Kingi Dembskiej. Mamy tam młodą studentkę, panią prokurator w średnim wieku i lekarkę 60+. Puszczamy ten film naszym paniom w ramach terapii.

Przyznanie się: „Tak, mam problem z alkoholem" chyba trudniej przychodzi kobietom niż mężczyznom?

Tak, panie są bardziej zaprzeczające. Mocniej trwają w oporze. To zaprzeczanie to silny psychologiczny mechanizm obronny, który polega na tym, że kobieta wierzy w to, co mówi. Kiedy opowiada terapeucie, lekarzowi czy rodzinie: „To nieprawda, ja nie jestem uzależniona, w każdej chwili mogę przestać pić", naprawdę myśli, że tak jest. I tak jest zazwyczaj do czasu, kiedy pojawi się jakiś kryzys lub spiętrzenie kryzysów.

Czego dotyczą zazwyczaj te kryzysy?

Młodym kobietom często chcą odebrać dzieci, bo np. zauważono coś w przedszkolu, albo dziecko nie poszło do szkoły. W pewnym momencie problemu nie da się już ukryć. Widać to po kobiecie, po kredytach w parabankach, po zadłużeniu u sąsiadów. Może przyjść też kryzys zdrowotny. Po kolei mogą zacząć pojawiać się choroby, o których mówiłam wcześniej. A do tego wszystkiego dochodzi jeszcze utrata pracy, spowodowana tym, że kobieta nie przyszła albo przyszła na kacu lub po prostu w pracy piła. Czasami pojawiają się też problemy prawne, wynikające z wdania się w złe towarzystwo. I finalnie, rodzina lub sąd przymusza do tego leczenia.

Czyli niezbędne są te silne bodźce? Nie ma pań, które zgłaszają się, bo same uświadamiają sobie, że piją za dużo?

Niezmiernie rzadko pani przychodzi sama z siebie. Najczęściej jest to jednak presja wywarta przez innych. Osoba uzależniona dowiaduje się o tym uzależnieniu właściwie jako ostatnia. I to właśnie dopiero te kryzysy potrafią przedrzeć się przez obronne mury w naszej głowie. Wcześniej jest ciągłe zaprzeczanie, obwinianie innych i tłumaczenie swojego picia licznymi powodami.

Wciąż bardziej wstyd jest być alkoholiczką niż alkoholikiem?

Tak, stygmatyzacja kobiet jest ogromna. W naszej kulturze kobieta alkoholiczka to żaden powód do dumy. Ale po kilku tygodniach leczenia tego wstydu jest już mniej. Staramy się dowartościowywać panie, by wiedziały, że powodem do dumy jest to, że nie piją. I część z tego korzysta. A inne, niestety, nigdy nie wytrzeźwieją. Bo żeby osiągnąć sukces, niezbędna jest bezwzględna abstynencja. A uzależnionym najtrudniej pogodzić się z tym, że nie będzie już powrotu do kontrolowanego picia. Że trzeba będzie nauczyć się radzić sobie na trzeźwo.

Jak wygląda leczenie?

Nasz program psychoterapii trwa 7-8 tygodni. Mamy podejście behawioralno-poznawcze, które polega na zdobyciu wiedzy i zmianie swojego zachowania. Panie słuchają wykładów, oglądają filmy... Jest grupa terapeutyczna, która wzbudza motywację do zmiany i chęć do innego, trzeźwego trybu życia. Każda pacjentka ma też swoją indywidualną terapeutkę. Pracujemy nad tym, by panie zdobyły wiedzę i potrafiły odnieść ją do siebie. Oswajają się z chorobą i uświadamiają sobie konsekwencje tej alkoholowej destrukcji. Po wyjściu z naszego szpitala mogą kontynuować leczenie i szukać wsparcia w kryzysie w poradniach.

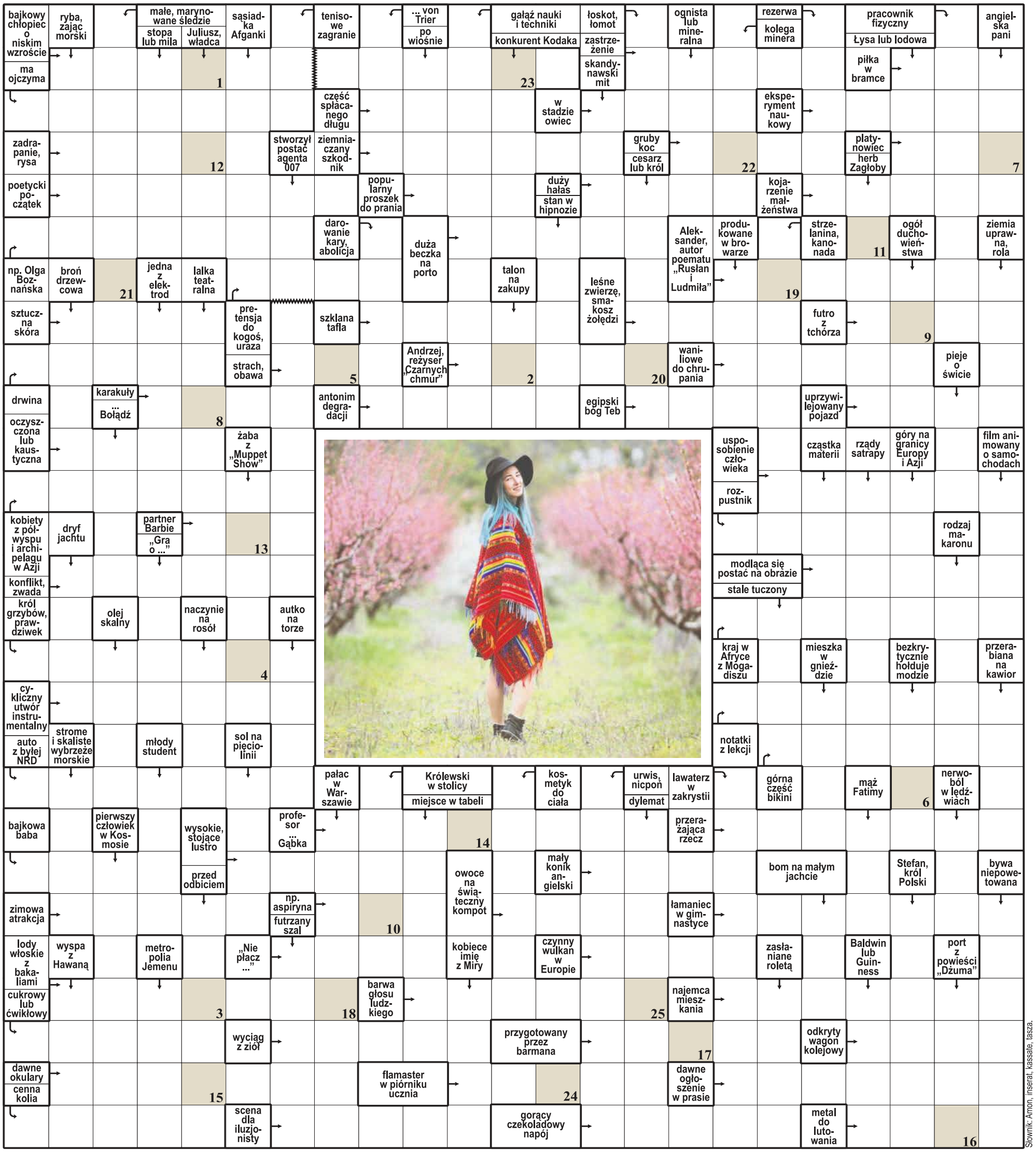
Czy fakt, że coraz więcej celebrytek - takich jak choćby Stanisława Celińska, Agnieszka Krukówna czy też Ilona Felicjańska - przyznaje się do uzależnienia od alkoholu, może pomóc pijącym kobietom w podjęciu decyzji o leczeniu?

To bardzo pomaga! Te gwiazdy przełamują tabu. Piszą książki o tym, z czym się zmagały, opowiadają o swoich przeżyciach w mediach. To ułatwia innym kobietom przełamanie wstydu. Warto więc o tym mówić, żeby kobiety wiedziały, że nie są w tym same, że ten problem dotyka wielu różnych pań.

Oprócz waszego oddziału w Polsce są jeszcze tylko dwa tego typu oddziały dla kobiet - jeden koło Częstochowy, drugi koło Poznania. To nie za mało?

Ośrodków odwykowych w Polsce jest dużo. Wybór jest spory. Ale rzeczywiście, większość z nich jest koedukacyjna. A jeśli jest, załóżmy, pięć kobiet, a trzydziestu panów, to trudno jest im mówić o jakichś intymnych sprawach. Bywa nawet, że w takich ośrodkach tworzą się związki. A jeśli ktoś zakochuje się na terapii, to nie ma żadnej terapii. Pacjentki nie skupiają się na sobie, a na tym, jak spodobać się panom. U nas, na naszym kobiecym oddziale, jest kameralnie, bezpiecznie i spokojnie. Zapewniamy anonimowość i przywracamy chęć do życia. Na pewno te spędzone u nas tygodnie to nie jest stracony czas. ©℗

eprasa.pl 91f96770f0



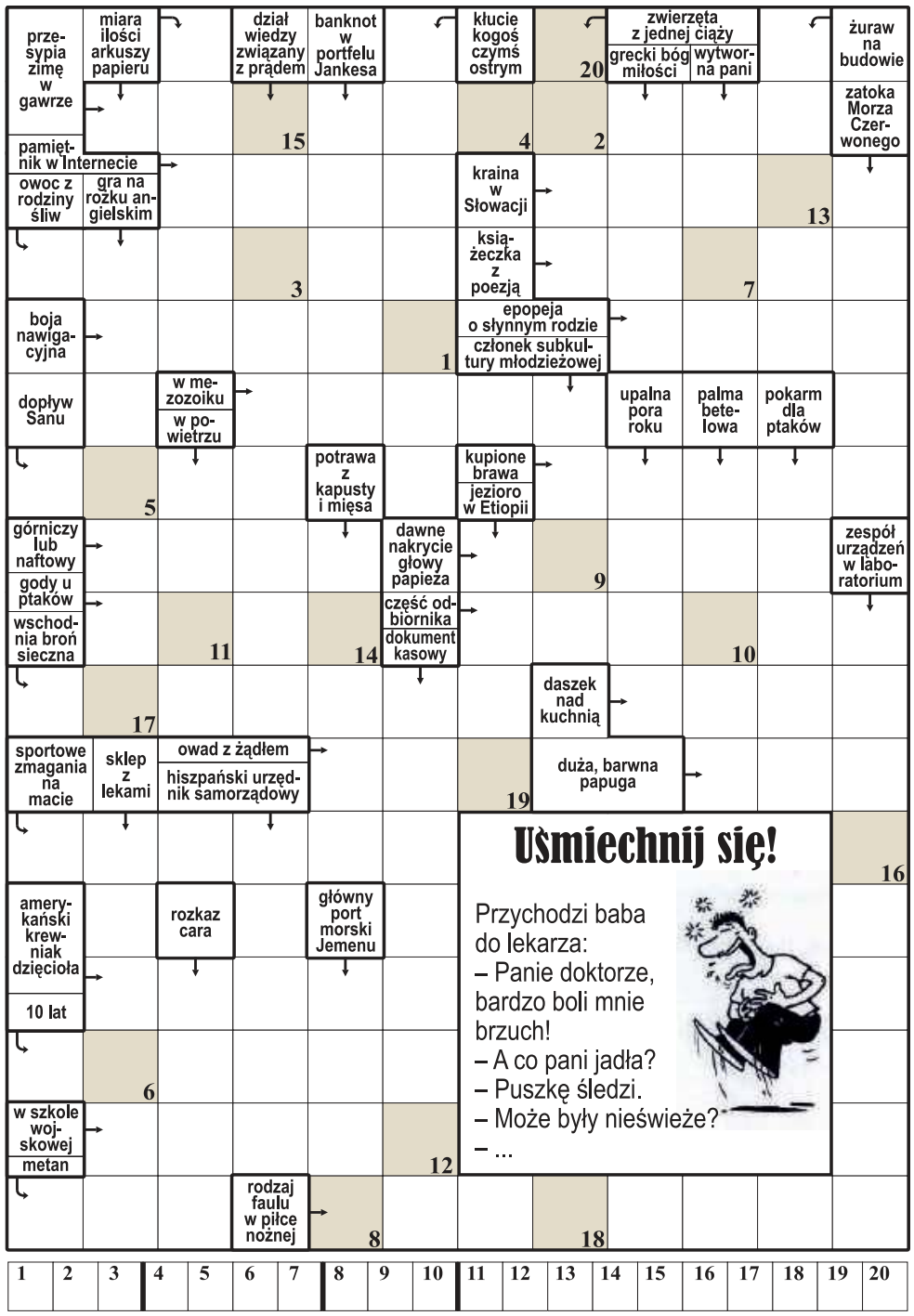
Słownik: Amon, inserat, kassate, tasza.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34 utworzą rozwiązanie – przysłowie.

ROZWIĄZANIE: CO SIĘ ODWLECZE, TO NIE UCIECZE.

eprasa.pl 91f96770f0

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

Przychodzi baba do lekarza:
– Panie doktorze, bardzo boli mnie brzuch!
– A co pani jadła?
– Puszkę śledzi.
– Może były nieświeże?
– ...

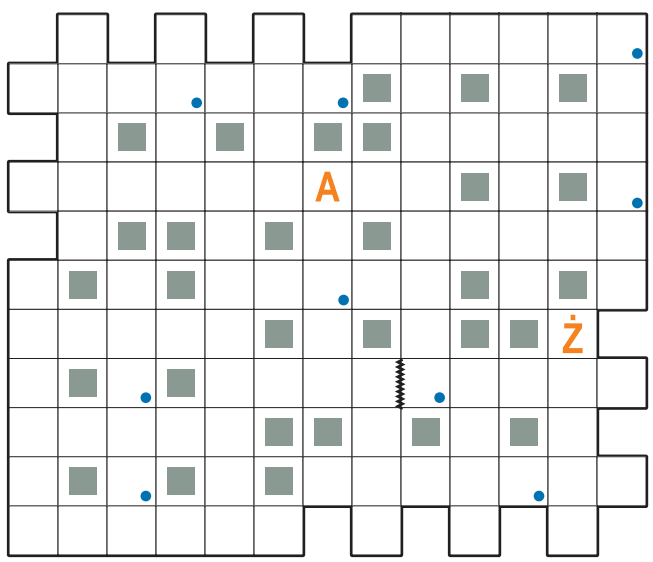
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

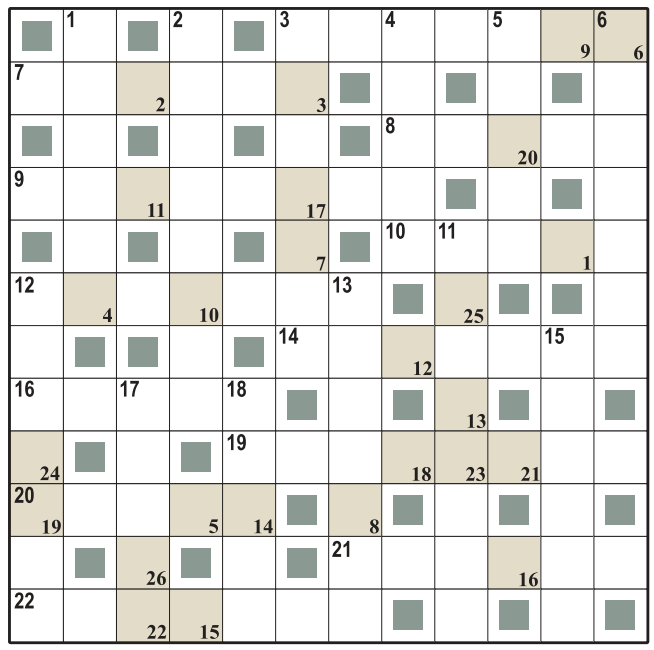
Krzyżówka A-Ż

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) lek na ból gardła (5).
B) ożywienie w gospodarce (4).
C) okazałe, stare drzewo iglaste (6).
D) działania wojenne na tyłach wroga (8).
E) kraina szczęśliwości (4).
F) Stefan – aktor, satyryk, prezenter (9).
G) legowisko niedźwiedzia (5).
H) wódz kartagiński pokonany pod Zamą (8).
I) gulgocze na wiejskim podwórku (5).
J) czarna …, smaczny owoc leśny (6).
K) krótkie okrycie wierzchnie z kapturem (6).
L) model Daewoo (5).
Ł) madejowe, niezbyt wygodne (4).
M) rzymska bogini mądrości (7).
N) osad w silniku (5).
O) charakterystyka postaci (4).
P) szachowa bierka (6).
R) najniższa warstwa lasu (4,5).
S) deser z ubitych jaj z owocami (6).
T) materiał na dżinsy (6).
U) „… San Francisco”, serial kryminalny (5).
W) gotowy produkt (5).
Z) wiara w magiczną moc czarnego kota (7).
Ż) zakończone dożynkami (5).



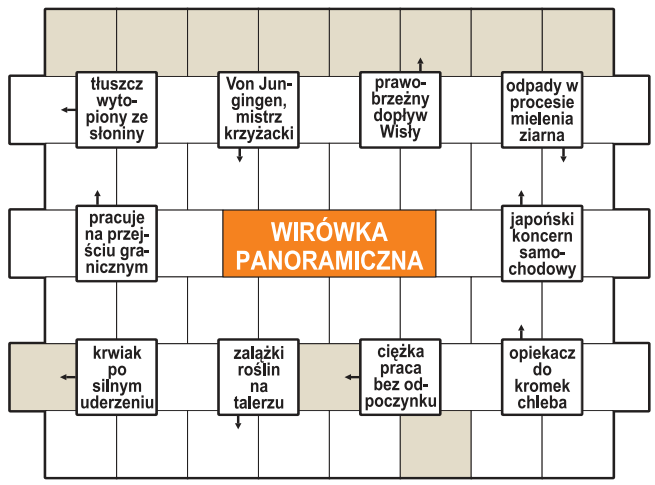
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 26, utworzą rozwiązanie – przysłowie.

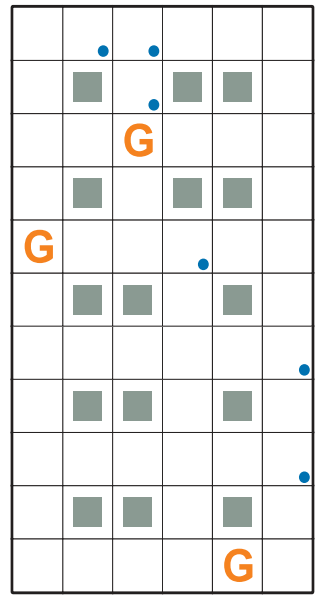
Poziomo:
3) impuls do działania,
7) miłośnik kwaśnych jabłek,
8) bywa zajęcza,
9) niewielka grupka dzieci,
10) opera Léo Delibesa,
12) Piotr, reżyser filmu „Ubu Król”,
14) uroczysty utwór muzyczny,
16) rodzaj japońskiego komiksu,
19) tkanina pokryta gumą,
20) rekreacyjny zbiornik wodny,
21) punkt widzenia,
22) reflektor sceniczny.

Pionowo:
1) smaczny wiosenny grzyb,
2) bada pochodzenie wyrazów,
3) miejsce pod natryskiem,
4) robotnik pracujący w lesie,
5) niewiadoma w matematyce,
6) chudy, zabiedzony koń,
11) gnu z afrykańskiej sawanny,
12) gol do własnej bramki,
13) więcej niż być powinno,
15) sposób na szkodniki,
17) kolejowy z szynami,
18) krewny ze strony ojca.



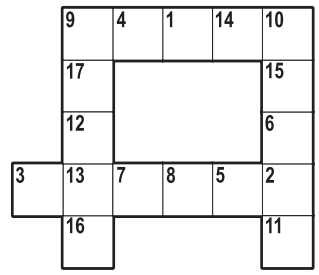
Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki.

Jolka



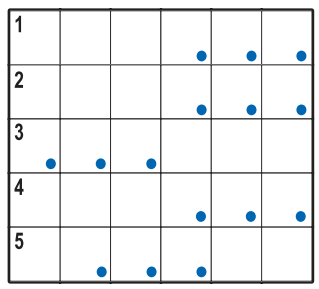
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono wszystkie litery „G”.
W przypadkowej kolejności:
– ogół pracowników kopalni
– jest nim stalaktyt w jaskini Raj
– mebel na książki, pisma
– tkanka wokół szyjki zęba
– dźwięk nienaoliwionej huśtawki
– handlarz pracujący na targu
– Andre, słynny tenisista
– dorosły samiec sarny
– przemieszczenie jelit; ruptura
– miasto na Mazurach

Szyfr



Litery z pól od 1 do 17 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
9) energia życiowa, zapał do działania,
3) hiszpański taniec ludowy,
Pionowo:
9) rozległy ze szczytu wzniesienia,
10) … Martin, auto Jamesa Bonda.

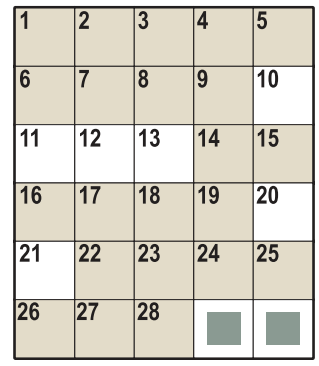
Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) zakład produkujący piwo,
2) ziemniaczane słupki smażone w głębokim tłuszczu,
3) duży ptak wodny podobny do alki,
4) najlepszy w swojej dziedzinie,
5) hermetyczna pokrywa kotła.

Szyfrogram

Rozwiązaniem jest sentencja łacińska.
1) dobytek, mienie: **21 – 9 – 5 – 26 – 10 – 19 – 3,**
2) pierworodny popełniony przez Adama i Ewę: **14 – 25 – 18 – 2 – 22 – 23,**
3) powszechne do sejmu: **12 – 28 – 27 – 15 – 16 – 11,**
4) egzotyczna roślina wodna, kwiat Nilu: **1 – 20 – 7 – 24 – 6,**
5) Jan …, pseudonim Marii Konopnickiej: **17 – 13 – 8 – 4,**



Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Nie wiem, nie otwierałam; **wirówka panoramiczna:** Maria Dębska; **krzyżówka z hasłem:** Marzec zielony – niedobre plony; **Jolka:** kredki; **szyfr:** Robert Lewandowski; **logogryf:** Wartki nurt rzeki; **krzyżówka A-Ż:** Kontroler; **szyfrogram:** Lekarstwo bywa gorsze od choroby.

eprasa.pl 91f96770f0

NASZE SMAKI

Kuchnia

„Dwa i pół funta sera bez soli na tyle ususzonego, aby się dał trzeć na tarce (bo świeży formuje wilgocią zakalec), utrzeć i przesiać przez sito, wiercić w donicy, dodając po jednemu 40 do 50 żółtek…" - tak Lucyna Ćwierczakiewiczowa, popularna autorka przedwojennych książek kucharskich, zaczyna przepis na mazurka „najwykwintniejszego". To dopiero były mazurki! Dziś nikt nie używa 50 jaj do tych ciast, tylko o wiele, wiele mniej. Ale i tak smakują wyśmienicie i na stole wielkanocnym pojawić się muszą! Bogato zdobione, obłędnie słodkie, a jednocześnie chrupiące, dzięki kruchemu spodowi i odpowiednim dodatkom. Bez nich stół wielkanocny byłby niczym święconka bez pisanek.

Wielkanocny mazurek orzechowy

Składniki na ciasto kruche
260 g mąki pszennej typ 450
40 g orzechów ziemnych mielonych
100 g cukru pudru
150 g masła
2 żółtka

Składniki na masę
200 g masy kajmakowej orzechowej (lub zwykłej)
50 g powideł śliwkowych
Dodatkowo
migdały, orzechy, rozpuszczona czekolada

Przesiać mąkę, a w blenderze (jeżeli nie są w postaci sypkiej mąki) zblendować orzechy z cukrem pudrem. Tak zblendowane orzechy wymieszać z mąką.
Następnie posiekać z masłem (masło ścieramy na tarce na grubych oczkach), a na koniec dodać dwa żółtka.
Wszystko razem zagnieść do momentu połączenia składników. Tak przygotowane ciasto owinąć folią spożywczą i włożyć do lodówki na 30 minut.
Po 30 minutach wyciągnąć ciasto z lodówki, podzielić na dwie części mniej więcej po równo.
Jedną część rozwałkować na wyłożonej papierem do pieczenia blasze (20x20 cm) - gdzieś na grubość 3-4 milimetrów - a z drugiej zrobić ozdobny rancik (ok. 5 milimetrów), który trzeba potem ułożyć na rozwałkowane ciasto.
Tak przygotowaną blaszkę włożyć do nagrzanego do 180 stopni piekarnika (bez termoobiegu) i piec ok. 20 minut, aż ciasto złapie złoty kolor. Kiedy ciasto wystygnie, rozsmarować na nim cienką warstwę powideł, a następnie wyłożyć w granicy naszego ranciku masę kajmakową. Masę kajmakową możecie kupić już gotową.
Na koniec udekorować mazurka zgodnie z naszą wizją twórczą i gotowe.

Przepis Magdaleny i Stanisława Romków

REKLAMA 068412818

MOIM ZDANIEM

Glosa na marginesie serialu o Osieckiej

Ryszard Tadeusiewicz
profesor AGH

Od ostatnich świąt Bożego Narodzenia aż do połowy lutego tego roku oglądaliśmy serial „Osiecka". Pandemia utrudniająca inne spędzanie wieczorów gromadziła nas przed telewizorami, a potem często telefonicznie wymienialiśmy wrażenia z rodziną czy z przyjaciółmi, bo był to serial o osobie zdecydowanie nietuzinkowej i niejednoznacznej. Serial kończył odcinek, w którym poetka umiera. Stało się to 7 marca 1997 roku. Poszperałem trochę w źródłach i stwierdziłem, że w tym samym roku zmarło wiele znanych osób na różny sposób podobnych do Osieckiej. Wspomnę o kilku z tych wspaniałych ludzi.

Najbliższy Osieckiej był Bułat Okudżawa. Pół Gruzin, pół Ormianin, poeta i dramaturg, pisał i śpiewał piosenki o Agnieszce, a ona tłumaczyła jego wiersze na język polski. Jego piosenki wykonywali polscy aktorzy (Edmund Fetting, Gustaw Lutkiewicz, Bogdan Łazuka) i zachwycały się nimi liczne rzesze jego zwolenników, do których i ja się zaliczam do dziś. Jego związek z Osiecką był bardzo bliski, jakkolwiek w serialu nie odnotowano tego wątku. Odeszli oboje w tym samym roku…

W jednej z piosenek Okudżawa śpiewał o Agnieszce i o Krakowie:

Los wspólny nas Agnieszko na zawsze już połączył,
Rozstania, pojednania w uśmiechach i we łzach.
Gdy trębacz nad Krakowem w hejnale trąbkę wznosi,
Zaraz chwytam za szablę, z nadzieją patrząc w dal.

Skoro Gruzin przywołał Kraków, to wspomnę tu o bardzo krakowskim twórcy, jakim był Piotr Skrzynecki. On też umarł w tym samym roku, co Osiecka. Oboje zrobili bardzo wiele dla doskonalenia polskiego kabaretu, on w słynnej Piwnicy Pod Baranami, a ona w warszawskim STS.

Co ciekawe - współtwórca STS (Studenckiego Teatru Satyryków), w którym Osiecka debiutowała jako autorka tekstów piosenek (napisała ich dla STS dokładnie 166) - Andrzej Drawicz też zmarł w tym samym roku, co Osiecka! Mało kto dziś pamięta, że Drawicz (za namową Tadeusza Mazowieckiego) został pierwszym niekomunistycznym prezesem polskiej telewizji, w której chętnie wystawiano przedstawienia teatralne oparte na tekstach Osieckiej.

Osiecka dla wielu była „królową ich serc". Tak samo nazywano Dianę, Księżną Walii, która również zmarła (tragicznie) w tym samym roku. Mało kto kojarzy te dwie niezwykłe kobiety, a przecież było wiele wątków podobnych w ich życiorysach

Osiecka dla wielu była „królową ich serc". Tak samo nazywano Dianę, Księżną Walii, która również zmarła (zginęła tragicznie) w tym samym roku co Osiecka. Prawda, że mało kto kojarzy te dwie niezwykłe kobiety? A przecież było wiele wątków podobnych w ich życiorysach, co można zauważyć, czytając wydaną w 2015 roku biografię Osieckiej pod jakże znamiennym tytułem: „Potargana w miłości".

A skoro już sięgnąłem za granicę, to warto wspomnieć, że w owym 1997 roku zmarł także Bohumil Hrabal, wybitny czeski pisarz, którego twórczość lokowała się wprawdzie w innym obszarze (pisał głównie książki, a nie piosenki), ale klimat wielu jego dzieł był zadziwiająco podobny do tego, który odnajdujemy w twórczości Osieckiej. Podobne było ich zamiłowanie do alkoholu, podobne były też ich przygody z cenzurą. Oboje nigdy nie zaaprobowali reguł wymuszanych przez komunistycznych nadzorców literatury, ale oboje tak lawirowali, że ich dzieła przeciskały się przez to cenzorskie „ucho igielne", nie tracąc artystycznej wartości.

No i na koniec chcę wspomnieć o znanym poecie skandaliście, który także zmarł w 1997 roku. Osiecka wprawdzie skandalistką nie była, ale w jej bogatym życiu znalazły się incydenty, które miały zabarwienie skandalu, co widzieliśmy na filmie. Natomiast Allen Ginsberg całe swoje życie urządził tak, by celowo wywoływać skandale. Już pierwszy tom jego wierszy, zatytułowany „Skowyt", wywołał w 1957 roku taki skandal, że został skonfiskowany. Oczywiście porównywanie Osieckiej do Ginsberga jest ogromną przesadą, ale jakieś drobne punkty styczne dadzą się odnaleźć!

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

Krzysztof Krawczyk
Trafił do szpitala
Gwiazdor polskiej piosenki zachorował i trafił do szpitala. Stamtąd napisał na Facebooku oświadczenie: „Muszę podjąć walkę. Jeszcze jedną w moim życiu walkę! Nie wiem, jak będzie z moją Ewą, która jeszcze nie ma wyniku, ale jest na kwarantannie w domu. Milknę. Nie oczekujcie żadnych wiadomości ode mnie. I proszę nie nękajcie moich bliskich". Piosenkarz poprosił też o modlitwę. O postępach w jego leczeniu będzie informował jego menedżer.

Elżbieta Jaworowicz
Nie rezygnuje
Ceniona dziennikarka obchodzi właśnie 75. urodziny. Mimo tego nie zamierza rezygnować z prowadzenia „Sprawy dla reportera", z którą jest związana od 1983 . - Dopóki zdrowie dopisuje, ma mnóstwo energii i chęć do pracy, chce prowadzić swój program. To daje jej radość i pozwala wierzyć, że trzeba walczyć o sprawiedliwość - mówi znajoma dziennikarki w „Rewii". Jaworowicz po pracy odpoczywa w zaciszu swego domu u boku męża - pułkownika Eugeniusza Mleczaka, byłego rzecznika MON.

Monika Zamachowska
Rozstała się?
W maju Monika i Zbigniew Zamachowscy powinni obchodzić 7. rocznicę ślubu. Wszystko wygląda jednak na to, że nic z tego nie będzie. Media obiegły właśnie zdjęcia „Super Expressu", na których aktor wyprowadza się z mieszkania, które zajmował z żoną w warszawskiej kamienicy. Co to oznacza?

Tomasz Stockinger
Zobaczy mamę
Znany z „Klanu" aktor czeka na szczepienie przeciw covidowi. - Najważniejsze jest, że wreszcie zobaczę się z moją mamą, której nie widziałem od wielu miesięcy - mówi w „Twoim Imperium". Mama aktora to śpiewaczka operowa Barbara Barska, która od kilku lat przebywa w domu opieki. Aktor umieścił ją tam, ponieważ schorowana kobieta nie mogła żyć samodzielnie. **PAWEŁ GZYL**

REKLAMA 079807781
Zostań prenumeratorem!
Oszczędzasz 41 zł*
Prenumerata na 3 miesiące za 50 zł miesięcznie
DZIENNIK ZACHODNI
Gazetę dostarczymy codziennie
do Twojego domu, biura, tam gdzie chcesz !
zamów:
32 555 02 05
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00
email:
prenumeratadomowa@dz.com.pl
Oferta tylko dla nowych prenumeratorów
* Średnia oszczędność miesięczna w porównaniu do ceny w kiosku kwiecień – czerwiec 2021 r.

eprasa.pl 91f96770f0

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 32 420 73 74
Przez internet: ibo.polskapress.pl E-mailem: ogloszenia@dz.com.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie do remontu, 609-499-555.

KUPIĘ MIESZKANIE ZA GOTÓWKĘ Sosnowiec, Dąbrowa - tel. 572-765-180

MIESZKANIE kupię zadłużone, z lokatorem, z problemem prawnym. Tel. 535 787 267

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

DO wynajęcia pokoje dla studentów - centrum Katowic, ul. Kościuszki, tel. 727-686-699, 721-987-469.

K-CE Rynek do wynajmu pokój 25m, umeblow. lp. kuchnia, łaz. 663-069-947

DOMY - SPRZEDAM

CZĘSTOCHOWA ok., leśniczówka 140 mkw. na skraju lasu, 50 km, nad Częstochową, wszystkie media, działka 1200 mkw., cena 295.000 zł. Mogę dosłać zdjęcia, 602-188-188

JURA ok. Lelowa, budynek 70 mkw., (prąd, woda, kanalizacja), działka budowlana 1000 mkw, dojazd asfalt., cena 79,000 zł, 602-188-188. Mogę dosłać zdjęcia

KOBIELE Wlk ok., dom 80 mkw. + bud. gosp., stodoła, dz. 2600 mkw., dojazd asfalt., wszystkie media, sad, piwica - 119 tys. zł, 660-220-855

KONIECPOL okolice, budynek murowany ok. 50 mkw. + poddasze, wszystkie media - prąd, woda, kanalizacja, nie wymaga nakładów, dojazd asfalt., cena 57.500 zł. Mogę dosłać zdjęcia, 602-188-188

KONIECPOL, dom 100 mkw., zagospodarowana, ogrodz. dz. 1000 mkw. + garaż wolno stojący, cena 198 tys. zł. Mogę dosłać zdjęcia, 660-220-855

NAKŁO k. Lelowa, dom ok. 100 mkw. + bud. gosp., duża dz. ok. 2000 mkw., blisko lasy, jeziora - 125 tys. zł Mogę dosłać zdjęcia, 660-220-855

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

Spółdzielnia oferuje na sprzedaż murowany pawilon handlowy w Nowej Wsi, gm. Mierzęcice o pow.168 m² na działce o pow.891 m². Tel 508-121-391.

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

DO wynajęcia lokal użytkowy pod działalność gospodarczą w centrum Katowic ul. Kościuszki - powierzchnia 65 m² - parter wejście od ulicy, tel. 727-686-699, 721-987-469.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

4HA lasu mieszanego wraz z ziemią sprzedam w jednym kawałku 280 tys zł do negocjacji, 664-650-909

ULUCZ Bieszczady, dział. 9a i dz. rolna 66a, 82500 zł za całość, 660-211-353

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

WISŁA, Szczyrk- kupię za gotówkę działkę budowlaną, dom 793-747-447

GARAŻE

GARAŻE blaszane nowoczesne - drewnopodobne, 798-710-329

Garaże blaszane. Bramy garażowe. Kojce. Transport. Montaż gratis - cały kraj! Raty. Producent 34/387-15-51, 32/445-34-20, 18/334-45-04, 604-397-105, www.konstal-garaze.pl

Handlowe

ELEKTRONIKA, KOMPUTERY

KUPIĘ rzutniki Ania z bajeczkami, komputery Amiga, Atari, Commodore, kolejki elektryczne Piko itp. Tel. 794-792-134

ANTYKI

ANTIKPOL kupię obrazy srebro złota biżuteria domy mieszkania do likwidacji, 883-792-678

ANTYCZNE przedmioty, tkaniny, militaria, zabawki, figurki, dokumenty, zdjęcia itp. kupię 798-211-969

ANTYKI oraz przedmioty z PRL - kupujemy: szkło, porcelanę, obrazy, zegarki, wazony, figurki, odznaczenia, zabawki itp. Tel. 660-35-35-35

ANTYKI skup lombard S-c 662941776

ANTYKI. Złote, srebrne monety, banknoty, zegarki, srebrne wyroby, widokówki, odznaczenia, starocie. Uczciwie! Gotówka. 32/251-57-54, 691-376-075.

KUPIĘ Meble przedwojenne, obrazy, zegary, srebro - gotówka, 605255770

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

ARKADIA - skup i sprzedaż monet i banknotów, Katowice, 32-251-16-43, 500-223-234

KUPIĘ wazony ze szkła kolorowego, inne szklane wyroby i porcelanę z lat 70-tych i 80-tych oraz obrazy i antyki, 601-428-898

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

Kupimy maszyny do obróbki metalu i drewna. Tel. 782 592 790

MASZYNY do metalu kupię 668779566

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

Autoskup złomowanie, 604 793 348

AUTA-AUTO SKUP gotówka, super ceny skupu!, Dojazd, Chorzów Krakowska 8. Tel. 601-480-570, 32/249-52-10

AUTOSKUP, gotówka, : 508-446-675

OSOBOWE KUPIĘ

ABSOLUTNIE wszystkie marki, płacimy najwięcej! Dojazd, własny transport 509-796-001, 798-835-341

AUTA kupię za gotówkę - osobowe i dostawcze. Płacę najlepiej! Chorzów 501-172-900

AUTOSKUP osobowe, dostawcze (stan obojętny) Dojazd, gotówka 602-871-305, 515-274-430 Własny transport

Autoskup, wszystkie 515274430

AUTOZŁOMOWANIE 602-871-305

KUPIĘ auta osobowe i dostawcze, stan obojętny. Tel.: 798-718-455.

CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE SPRZEDAM

AutoSkup Chorzów: 32/249-52-10

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

ABACUS FINANCE pożyczki, kredyty w domu klienta. Tel. 33/811-50-48.

Atrakcyjne pożyczki do 1000 zł (bez zajęć komorniczych) Dojazd natychmiast. Tel. 501-505-128

GOTÓWKA od ręki. Dojazd 504860307

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

KREDYTY! Wysokie kwoty. Niskie raty. Na oświadczenie 518-929-200

PLATAN Pożyczki bez BIK. Jeśli masz zaległości w BIK lub KRD, ta oferta skierowana jest do Ciebie. Na oświadczenie, z dojazdem do domu. Szczegóły na priv lub tel. 500-853-100

POŻYCZKI, minimum formalności, szybka decyzja w domu klienta, bez zaświadczeń, tel. (32)280 40 70

POŻYCZKI, szybka decyzja, także dla osób z komornikiem, minimum formalności (32)2557330, 512255401

SPŁACIŁEŚ lub skonsolidowałeś kredyt przed terminem? Odzyskaj prowizję. Tel. 501-799-981

SZYBKA pożyczka, dojazd 780 116 672

UPADŁOŚĆ konsumencka! Pierwsza porada gratis! Tel. 501-799-981

UPADŁOŚĆ konsumencka, ochrona prawna dłużnika 500-405-358

WIOSENNA pożyczka wielkanocna. Tel. 570-533-950

0010014991

POŻYCZKA do 1000 ZŁ NATYCHMIAST
- BEZ ZDOLNOŚCI KREDYTOWEJ
- Z KOMORNIKIEM
32 350 15 15, 606 871 792

0010025839

POGOTOWIE GOTÓWKOWE
pożyczka w 24 h.pl
Szybko, komfortowo i bez zbędnych formalności od 300 zł do 4000 zł
Zadzwoń: **730 30 30 77** RRSO: 191,87%

INNE

KUPIĘ UDZIAŁY w KAŻDEJ nieruchomości. Tel 884 308 046

Nauka

KOREPETYCJE

CHEMIA, matematyka 609-313-634

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW z doświadczeniem do wykończeń wnętrz: 519-053-657.

DODATKOWY dochód: 501-778-357.

Elektryków z uprawnieniami, na własnej działalności. Budowy w Niemczech. Tel. 601-282-217, e-mail: stelektro@int.pl

REKLAMA 0010090999

ŚRODOWISKO NIERUCHOMOŚCI Sp.z o.o.

*Chcesz **sprzedać** dom, apartament, działkę lub mieszkanie?*

*A może **chcesz** kupić dom, apartament, działkę lub mieszkanie?*

Zapraszamy do naszego Biura Nieruchomości w **Tarnowskich Górach**

tel.: **733 410 077**
biuro@srodowiskonieruchomosci.pl
www.srodowiskonieruchomosci.pl

REKLAMA 0010094151

Prezydent Miasta Siemianowic Śląskich

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t. j. Dz. U. z 2020, poz. 1990 ze zm.)

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Siemianowice Śląskie przy ul. Jana Pawła II 10 oraz w Urzędzie Miasta przy ul. Michałkowickiej 105 wywieszony został do publicznej wiadomości wykaz do dzierżawy nieruchomości z przeznaczeniem na umieszczenie nośników reklamowych.

Pełna treść wykazu znajduje się także na stronie internetowej Urzędu Miasta: www.um.siemianowice.pl

REKLAMA 0010092381

Prezydent Miasta Siemianowic Śląskich

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jedn. Dz.U. 2020 poz. 1990 z poź.zm.)

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta przy ul. Jana Pawła II 10 i ul. Michałkowickiej 105 wywieszony został do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości położonych w Siemianowicach Śląskich, przeznaczonych do oddania w dzierżawę w celu prowadzenia działalności gospodarczej.

Pełna treść wykazu znajduje się także na stronie internetowej Urzędu Miasta: www.um.siemianowice.pl

REKLAMA 0010093294

Województwo Śląskie — 100-LECIE

Zarząd Województwa Śląskiego

ogłasza

pisemny przetarg na sprzedaż samochodu osobowego marki Chevrolet Captiva rok produkcji: 2010, przebieg: 213 tys. km

Cena wywoławcza: **20 000 zł (cena brutto).**
Wadium: **1 000,00 zł.**

W przetargu mogą brać udział osoby fizyczne, prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej. Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium przelewem na rachunek bankowy Województwa Śląskiego w PeKao SA Oddział w Katowicach, o numerze: 37 1240 6292 1111 0010 5063 8458 bądź w kasie Urzędu.
Wadium należy wnieść skutecznie przed upływem składania ofert. Wadium wpłacone przez uczestnika, który przetarg wygra, zalicza się na poczet ceny nabycia. Wadium przepada w razie uchylenia się od zawarcia umowy uczestnika, który przetarg wygrał.
Oferty należy składać na piśmie, w zamkniętych kopertach, z dopiskiem „przetarg – sprzedaż samochodu osobowego Chevrolet Captiva", w siedzibie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego w Katowicach, ul. Ligonia 46, w Kancelarii Ogólnej (skrzynka podawcza przy wejściu do Urzędu).
Termin składania ofert upływa w dniu **7.04.2021 r.** o godz. **9.00.**
Oferent jest związany ofertą przez okres 45 dni od terminu złożenia oferty.

Pisemna oferta powinna zawierać następujące dane:
1. w przypadku osoby prawnej lub jednostki organizacyjnej nieposiadającej osobowości prawnej: nazwę(firma) oraz adres (siedziba), Numer Identyfikacji Podatkowej NIP, formę organizacyjno-prawną oraz dokument potwierdzający umocowanie osoby podpisującej ofertę, a w przypadku osoby fizycznej: imię i nazwisko, adres zamieszkania oraz numer konta bankowego składającego ofertę wymagany w przypadku konieczności zwrotu kwoty wadium.
2. datę sporządzenia oferty,
3. oświadczenie, że oferent zapoznał się z warunkami przetargu i przyjmuje te warunki bez zastrzeżeń,
4. oferowaną cenę,
5. dowód wpłacenia wadium,
6. podpis oferenta.

Samochód można oglądać po wcześniejszym uzgodnieniu terminu i miejsca z Departamentem Administracji i Logistyki - p. Marcinem Palecznym, tel. 32 20 78 271.

Otwarcie ofert nastąpi w dniu **7.04.2021 r.** o godz. **10.00** w siedzibie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego w Katowicach, ul. Dąbrowskiego 23 sala kolumnowa.
Termin zawarcia umowy sprzedaży – do 30.06.2021 r.
Wydanie przedmiotu umowy sprzedaży nastąpi jedynie po potwierdzeniu wpłaty pełnej ceny na Konto Urzędu.
Zarząd Województwa zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w części albo w całości lub odstąpienia od przetargu bez podania przyczyn.

eprasa.pl 91f96770f0

Firma spedycyjna w rejonie Gliwic, działająca na rynku transportów międzynarodowych, zatrudni 3 spedytorów z doświadczeniem w transporcie automotiv. Wynagrodzenie 3000 brutto + prowizja 10% od zysku. Tel. 506-038-179, 506-038-177.

FIRMA zatrudni murarzy, tynkarzy ze znajomością obsługi maszyn tynkarskich. Praca na terenie Katowic. Tel. 727686699, 721987469, mali: zw12.78@wp.pl

MALOWANIE/OCIEPLENIA - Niemcy. 9-13 Euro / godzine netto. Darmowa kwatera + auto. Tel: 539 343 726 lub 602 262 365. www.meinpersonal.pl

NIEMCY zatrudnimy murarzy, cieśli szalunkowych, brygadzistów, dźwigowych. Tel: 882 064 600

OCHRONA (z orzeczeniem) Wojkowice, 668-085-925

OCHRONA Gliwice Bojkowska: 604-630-556, mile widziane orzeczenie.

OCHRONA Ruda Śl. z orzeczeniem o niepełnosprawności, 604-630-556

OCHRONA- Klucze (z orzeczeniem) 604-630-556

OPIEKUNKI do Niemiec okazja ! do 1800 euro/mies. 730 49 77 71

Pilnie zatrudnimy przepalaczy złomu do pracy w Niemczech. Cięcie palnikiem, obsługa lancy. Tel.: 322899197, Email: rekrutacja@fortus-sk.pl

PRACA Sprzątanie (z orzeczeniem). Tarnowskie Góry. Tel. 784-074-035

SERWIS sprzątający (pn-pt. 11-18) Tarnowskie Góry, tel. 604-630-556

SERWIS sprzątający z orzeczeniem, Tarnowskie Góry: 604-630-556.

SKLEP branży spożywczej przyjmie ekspedientkę (na pełny etat lub godziny zlecone) Bielsko-Biała. Tel. 602-631-522 w godz. 8.00-16.00

SPRZĄTANIE bloków, terenów zielonych. Sosnowiec, tel. (32)266-63-13, 508-114-666 w godz. 11.00-13.00

ZATRUDNIĘ blacharza do salonu samochodowego. Dąbrowa Górnicza, tel.: 601-404-278.

ZATRUDNIĘ kierownika działu lakierniczo-blacharskiego (kosztorysant). Dąbrowa Górnicza, tel.: 601-404-278.

ZATRUDNIĘ sprzątaczkę do salonu samochodowego. Dąbrowa Górnicza, tel.: 601-404-278.

ZATRUDNIĘ sprzedawcę do salonu samochodowego. Dąbrowa Górnicza, tel.: 601-404-278.

0010064881

Zostań OPIEKUNEM OSÓB STARSZYCH w Niemczech z Sentium.
Legalne zatrudnienie, darmowy transport i stawki do 1600 €.
Zadzwoń tel. **501 409 214** i zapytaj o 150 € premii na Wielkanoc.
Zobacz oferty pracy na **www.sentium.pl**

Zdrowie

CHIRURGIA

ESPERAL, tel. 602-194-433

LASERAMI: żylaki, brodawki, blizny, znamiona, tatuaże, odciski, włosy, 606-855-813, www.lasermedic.pl

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ, Pensjonat Sanato zaprasza na wczasy rehabilitacyjne i świąteczne. tel: 413781948 www.sanato.com.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z Remonty-Kafelkowanie 783002748

BUDOWA domów, dachy, remonty. Tel. 533-888-394

CYKLINIARSKIE, układanie "IRMAR" Kuśmierski, tel. 501-281-222

DACHY - docieplanie stropodachów, krycie papą termozgrzewalną, rynny, kominy, obróbki blacharskie (25 lat na rynku) Tel. (32)206-71-55, 501-404-612 www.termo-dach.pl

DACHY kompleksowo, obróbki, papy termozgrzewalne "Golkar" 602500103

DOCIEPLENIA budynków 512648814

ELEWACJE - impregnacja, mycie, malowanie (32)2067155; 501404612

MALOWANIE dachów, blachy dachowej, malowanie elewacji, docieplanie poddaszy wełną mineralną lub skalną. Tel. 694-661-025

Malowanie mieszkań 608 858 558

ODNAWIANIE wanien (32)384-91-98

PARKIETY "Jendruś" Cyklinowanie. Tel. 502-660-958 www.parkietyjendrus.pl

Remont malow/tapety 508286313

BIUROWO - PROJEKTOWE

ŚWIADECTWA energ. Projekty: bud, CO, wod-kan, gaz, el, adap: 606307123

OGRODNICZE

WYCINKA drzew, frez. pni 698803477

PORZĄDKOWE

"B.J" Czyszczenie wykładzin, tapicerek. Solidnie!!! 606-274-056

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa: 504709047.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

KRYNICA Zdrój - Promocyjne wczasy 50+ od 910 zł/os, posiłki, 7 nocy, basen, zabiegi. Tel : 798-696-579.

MILÓWKA, agroturystyka, 506019343

ŚWIĘTA wielkanocne Wisła/Ustroń, koszt 690,00 zł/os., termin 02.04.-06.04.2021. Tel. 603 636 533

USTROŃ - Promocyjne wczasy zdrowotne od 832 zł/os, 7 dni, posiłki, zabiegi. Tel. 33/853-01-10.

KRAJ - MORZE

DZWIRZYNOMORZE.PL, 605-905-969

USTRONIE Morskie, Pensjonat DANA, maj - czerwiec, doba z wyżywieniem od 84 zł/os, 94\351-54-86, 601-585-510 www.danaustronie.pl

Zwierzęta

INNE

Albert, około 3-letni, zdrowy, przyjazny w stosunku do ludzi, aktywny, wesoły. Szuka domu bez małych dzieci. Telefon: 508987038

Matrymonialne

"ROMEO" oferty matrym. 502 363 127

WOLNY, 53 l., bezdzietny, wysoki, normalny, niezależny finansowo, pozna panią. Pani może posiadać dzieci, 660-006-217

Różne

KUPIĘ monety, banknoty, starocie, znaczki, medale, zegarki, rogi, płyty, widokówki. Tel.: 660-482-319.

KUPIĘ ordery, odznaki, odznaczenia, militaria, przedwojenne pocztówki. Kontakt: 798-399-947

PANOWIE preparaty, 696-380-047

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

INNE

NAWOZY NPK, N8, K24, P25, S9, MG7 + mikro, cena 1450 zł / tona, 500-669-621

Usługi pogrzebowe

"ANTABA" Usługi Pogrzebowe 24h Chorzów. Tel. 668-45-33-99

"KOCEL" 24h, Chorzów 601-447-504.

009958823

POGOTOWIE POGRZEBOWE
ZAKŁAD POGRZEBOWY KCK
ul. Murckowska 9, Katowice
Całodobowo:
32-255 15 51, 607 399 321
www.kck.katowice.pl

009992985

Zakład Pogrzebowy RESURREXIT
Katowice
ul. Warszawska 58
ul. Mieszka I 6
ul. gen Jankego 68
ul. Sienkiewicza 45
tel. całodobowe :
604 539 606
32 350 90 13

Usługi kamieniarskie

KATOWICE "Kin" Nagrobki od 2000 zł. Odnawianie nagrobków. Tel. (32)203-91-75, 601-415-614

KATOWICE- Ligota, ul. Kolejowa 5. Nagrobki, schody, parapety, blaty. Tel. (32)252-52-47

NAGROBKI granitowe - oryginał. Producent, najtaniej, Wystawa: Czeladź, ul. Reymonta 45, tel. 501 743 129, sto2.com/hades

REKLAMA 0010081527

WYNAJEM, DZIERŻAWA DŁUGOTERMINOWA

Zarząd BRUK SA w Lisowie nawiąże współpracę w zakresie **wykorzystania budynków po byłym Hotelu pracowniczym.** Budynki znajdują się w miejscowości Lisów, gmina HERBY, powiat lubliniecki, przy drodze krajowej nr 46.

Zapraszamy do kontaktu – tel. 600 100 600

0010094263

Panu

Erwinowi Janysek

Dyrektorowi Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Szpitala Psychiatrycznego z siedzibą w Toszku

wyrazy głębokiego współczucia i żalu po śmierci

Matki

składają

Zarząd Województwa Śląskiego
oraz Dyrekcja i Pracownicy Departamentu Nadzoru Podmiotów Leczniczych i Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego

0010094495

Z ogromnym bólem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ŚP

Elżbiety Skrzypek

Oddanego swojej pracy Dyrektora, wieloletniego nauczyciela i wychowawcy wielu pokoleń uczniów, wizytatora kuratorium oświaty oraz koleżanki.

Człowieka wielkiego serca pełnego planów i energii do ostatnich chwil.

Wyrazy żalu i współczucia

Rodzinie oraz Bliskim

składają

Koleżanki i Koledzy
ze związku zawodowego Solidarność Pracowników Oświaty i Wychowania w Bielsku-Białej

0010092734

Z głębokim żalem przyjąłem wiadomość o śmierci

ś†p

Grzegorza Szetyńskiego

Wicestarosty Bielskiego.

Odszedł od nas na zawsze Człowiek szlachetny, całym sercem oddany sprawom powiatu bielskiego i jego mieszkańcom.

Żegnaj, Przyjacielu!

Rodzinie i Bliskim Zmarłego

najszczersze wyrazy współczucia

składa

Wicewojewoda Śląski
Jan Chrząszcz

eprasa.pl 91f96770f0

Zagłębie Sosnowiec chce się obudzić z zimowego snu

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

Piłka nożna

W ten weekend wolne ma PKO Ekstraklasa, ale tempa nie zwalnia Fortuna 1. Liga. Kto w niej zajmuje jedyne spadkowe miejsce? To Zagłębie Sosnowiec, które w tym roku obchodzi 110-lecie powstania klubu.

Jubileusz jest najgorszą okazją, aby pożegnać się z zapleczem Ekstraklasy, ale kibice Zagłębia z coraz większym niepokojem zerkają na tabelę I ligi. Drużyna ze Stadionu Ludowego nie wygrała od 6 spotkań. Wiosną zdobyła tylko 2 punkty, paradoksalnie z rywalami, z którymi o zdobycze jest bardzo trudno - u siebie z Bruk-Bet Termaliką Nieciecza (1:1) i ostatnio na wyjeździe z ŁKS-em Łódź (0:0).

Remis z ekstraklasowym spadkowiczem w dodatku na stadionie w Łodzi wlał nadzieję w serca sosnowiczan. W sobotę drużyna trenera Kazimierza Moskala podejmie Stomil Olsztyn. Czy nadejdzie wiosenne przebudzenie w postaci długo oczekiwanego zwycięstwa?

- Pojechaliśmy do Łodzi, do zespołu, który ma bardzo wysokie aspiracje i wydaje mi się, że nie tylko graliśmy jak równy z równym, ale mogliśmy pokusić się o zwycięstwo - ocenia napastnik Zagłębia Szymon Sobczak, który ma za sobą występy w Stomilu. - Miejsce w tabeli nie odzwierciedla zatem tego, co drużyna na dany moment prezentuje i uważam, że do każdego przeciwnika trzeba podchodzić z szacunkiem. Zatem nie tylko dyspozycja danego dnia lecz również indywidualności zadecydują o tym, co będzie w sobotę. Pokazaliśmy w Łodzi, że potrafimy grać w piłkę. Teraz trzeba pracować nad skutecznością i wierzę, że to przyniesie punkty w najbliższym spotkaniu.

GKS Tychy zaliczył ostatnio porażkę i remis, dlatego chce wrócić do zwycięstw w meczu z beniaminkiem w Rzeszowie. GKS Jastrzębie ma dwie porażki z rzędu i trudną przeprawę z Widzewem w Łodzi. ©℗

FOT. KARINA TROJOK

Sosnowiczanie ostatni raz wygrali w Fortuna 1. Lidze 2 grudnia pokonując na Stadionie Ludowym Puszczę Niepołomice 2:0

NIEZBĘDNIK

Fortuna 1. Liga - 22. kolejka

★ **Zagłębie Sosnowiec - Stomil Olsztyn (sob. 16, Ipla.tv)**

Ostatnie mecze Zagłębia
ŁKS 0:0 (w), Odra 0:2 (d), GKS Tychy 1:3 (w)
Typy Figura-Łyżwa 0:1, Socha 1:1, Śrutwa 1:1, Żurek 2:1, DZ 1:1.

★ **Resovia - GKS Tychy (sob. 15, Ipla.tv)**

Ostatnie mecze GKS Tychy
Bełchatów 0:0 (d), Sandecja 1:2 (w), Zagłębie 3:1 (d)
Typy Figura-Łyżwa 0:2, Socha 1:0, Śrutwa 1:1, Żurek 0:2, DZ 0:2.

★ **Widzew Łódź - GKS 1962 Jastrzębie (niedz. 12.40, Polsat Sport)**

Ostatnie mecze Jastrzębia
Chrobry 0:1 (d), Radomiak 0:2 (w), Korona 2:0 (d)
Typy Figura-Łyżwa 2:1, Socha 2:0, Śrutwa 2:0, Żurek 1:0, DZ 2:0.

★ **Pozostałe mecze**
PIĄTEK: Korona - Miedź (20.30, Polsat Sport News).
SOBOTA: Radomiak - Łęczna (12.40, Polsat Sport), Sandecja - ŁKS (13), Chrobry - Puszcza (16), Bełchatów - Odra (16).
Mecz Arka - Bruk-Bet Termalica (przełożony na 21 kwietnia).

1. Termalica Nieciecza	21	47	36-15
2. Górnik Łęczna	21	41	32-14
3. ŁKS Łódź	21	40	42-23
4. GKS Tychy	**21**	**37**	**31-18**
5. Arka Gdynia	21	35	29-21
6. Radomiak Radom	20	34	26-16
7. Miedź Legnica	21	31	35-27
8. Widzew Łódź	21	31	20-21
9. Odra Opole	21	30	21-24
10. Chrobry Głogów	21	29	27-30
11. Korona Kielce	21	28	17-26
12. Puszcza Niepołomice	20	26	22-23
13. Stomil Olsztyn	21	23	20-28
14. Sandecja Nowy Sącz	21	21	21-33
15. GKS 1962 Jastrzębie	**21**	**19**	**18-34**
16. Resovia Rzeszów	21	16	15-31
17. GKS Bełchatów	21	15	14-28
18. Zagłębie Sosnowiec	**21**	**13**	**16-30**

1-2. miejsce: awans, 3-6: baraże, 18. miejsce: spadek, GKS Bełchatów minus 2 punkty

★ **Ranking Supereksperta DZ**
1. Mariusz Śrutwa - 84 pkt, 2. Jan Żurek - 78, 3. Edward Socha - 77, 4. Dział Sportowy DZ 75, 5. Magdalena Figura-Łyżwa - 70. ©℗ **(RM)**

Hokeiści JKH Jastrzębie marzą o pierwszym złocie

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

Hokej na lodzie

W finale Polskiej Hokej Ligi JKH GKS Jastrzębie zmierzy się z Comarch Cracovią. O brąz zagrają GKS Tychy i GKS Katowice.

Hokeiści z Jastrzębia po raz trzeci zagrają o złoto. Dwa poprzednie finały w 2013 i 2015 roku przegrali.

- Mam nadzieję, że powiedzenie do trzech razy sztuka się w naszym przypadku sprawdzi. To byłby przecież historyczny tytuł dla jastrzębskiego klubu - powiedział Leszek Laszkiewicz, dyrektor sportowy JKH.

Popularny „Laszka" doskonale wie jak smakuje złoto, bo ma w dorobku osiem tytułów mistrza Polski - wszystkie wywalczone w barwach Cracovii. Ostatni zdobył w 2013 roku po zaciętym siedmiomeczowym boju pokonując w finale jastrzębski klub, którego jest wychowankiem.

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Hokeiści z Jastrzębia i Krakowa grali w tym sezonie czterokrotnie. JKH wygrał trzy razy: 6:1, 3:2 i 2:1 po dogrywce, a Cracovia raz 3:2

- Pamiętam, że prowadziliśmy w finale już 3:0, ale Jastrzębie odrobiło straty wygrywając trzy kolejne mecze i o wszystkim decydował ostatni mecz na wypełnionym nadkompletem widzów Jastorze. Strzeliłem trzy gole i Cracovia wygrała 6:2 - wspominał Laszkiewicz.

Dyrektor JKH nie ma nic przeciwko temu, by teraz znów w finale stoczyć siedem spotkań z krakowianami, byle tylko tytuł mistrzowski pozostał na Śląsku.

- Awans Cracovii do finału nie jest dla mnie zaskoczeniem, choć trochę więcej spodziewałem się po Tychach. Klub z Krakowa dysponuje bardzo silną drużyną. Stać go na ściąganie mocnych obcokrajowców. Taką mają filozofię prowadzenia zespołu i choć nie wszystkim się ona podoba, to nie łamią przepisów. My w JKH stawiamy na wychowanków budując zespół przez cały sezon, a zdobycie mistrzostwa byłoby zwieńczeniem naszej pracy i wierzę, że nas na to stać - stwierdził Laszkiewicz dodając, że trener Robert Kalaber będzie miał dziś do dyspozycji wszystkich graczy. ©℗

Finały Polskiej Hokej Ligi

O ZŁOTY MEDAL
JKH GKS Jastrzębie - Comarch Cracovia
pt. 26.03 o g. 17.30 i sob. 27.03 o 18.30 w Jastrzębiu, wt. 30.03 o 18 i śr. 31.03 o 16 w Krakowie (gra się do czterech zwycięstw - transmisje w TVP Sport). Ewentualnie 3.04 w Jastrzębiu, 6.04 w Krakowie i 9.04 w Jastrzębiu.

O BRĄZOWY MEDAL
GKS Tychy - GKS Katowice
pt. 26.03 o g. 18 i w sob. 27.03 o 18 w Tychach, wt. 30.03 o 18 w Katowicach (gra się do trzech zwycięstw - transmisje na polskihokej.tv). Ewentualnie 31.03 w Katowicach, 3.04 w Tychach.

Rafał Musioł
twitter: @rafal_musiol

WIRUS W WODZIE ŚWIĘCONEJ

Męski Punkt Widzenia

Halowe mistrzostwa Europy w Toruniu zostały zakończone już jakiś czas temu, ale właśnie na dobre rozpoczęła się związana z nimi niezwykle interesująca dogrywka.

Przedmiotem sporu są zakażenia, których podczas zawodów i tuż po nich zanotowano wśród uczestników znacznie więcej niż znaczących rezultatów na bieżniach, skoczniach i rzutniach. Gdy liczba chorych przekroczyła pół setki na organizatorów HME spadła lawina krytyki. Prym w niej wiodą Niemcy i Brytyjczycy, zarzucający luki w procedurach, m.in. wspólne transportowanie do hali reprezentantów różnych państw. Atakowani nie zgadzają się z takim postawieniem sprawy, w odwecie sugerując, że to sportowcy sami łamali reguły w czasie wolnym od startów. Ba, dyrektor Krzysztof Wolsztyński nazwał działania swojego sztabu - cytat za Sportowefakty.pl - mistrzostwem świata (czytając jednak zawarte w tym samym tekście oświadczenie odpowiadającej za testowanie lekkoatletów firmy Inno Genne S.A można odnieść wrażenie, że lepiej było użyć co najwyżej sformułowania o wicemistrzostwie...).

Aferka najwyraźniej dopiero nabiera rozpędu, ale sporo elementów musi dawać do myślenia. Przede wszystkim fakt, że to Polska zorganizowała imprezę, na którą nikt inny się nie odważył i która musi stanowić jaskrawe ostrzeżenie dla igrzysk olimpijskich czasów pandemii. Pytanie czy był to krok przemyślany, a może wręcz kunktatorski, wynikający z chęci wyjścia na prowadzenie w walce o mistrzostwa świata, czy też jeden z niezliczonych przejawów narodowej fantazji, pozostaje otwarte. Osobiście obstawiam ten drugi wariant, zwłaszcza, że miał solidne podłoże w postaci lokalizacji mistrzostw w leżącym na poświęconych źródłach geotermalnych i rozsyłającym łaski wszelakie za pośrednictwem eteru Toruniu.

Przede wszystkim jestem jednak ciekawy, czy Państwo podzielacie moją refleksję ,że z tymi HME jest dokładnie tak, jak z całą polską walką z epidemią - po raz kolejny oficjalne ogłaszanie sukcesu z hukiem zderzyło się z kaszlącą rzeczywistością... ©℗

Fatalny upadek Tandego. Stoch i Kubacki poza „30"

Skoki narciarskie

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

Czwartkowy konkurs Pucharu Świata w Planicy wygrał Ryoyu Kobayashi. Piotr Żyła był najlepszy z Polaków - 10. miejsce.

Zanim rozpoczął się konkurs w czasie serii próbnej fatalnie wyglądający upadek miał Daniel Andre Tande. Norweg po wyjściu z progu dostał podmuch wiatru, runął na bulę, a potem bezwładnie zsunął się na dół skoczni, był nieprzytomny. Po zawodnika przyleciał helikopter i przetransportował do centrum medycznego w Lublanie. Jego stan był stabilny.

Po I serii zdecydowanie prowadził Ryoyu Kobayashi. Najlepszy z Polaków, Piotr Żyła był 15. Jakub Wolny - 19., a Andrzej Stękała - 22. Awansu sensacyjnie nie uzyskali Dawid Kubacki - 31. i Kamil Stoch - 32. Lider PŚ Norweg Halvor Egner Granerud zajął 37. miejsce (tylko 199,5 m). - Nie wiem, co się stało - mówił Stoch.

W II serii Stękała, Wolny i Żyła się poprawili, a Kobayashi przypieczętował wygraną. ©℗

Finał PŚ w Planicy

Wyniki czwartkowego konkursu
1. Ryoyu Kobayashi (Japonia) - 452,5 pkt (235,5/244,5 m), 2. Markus Eisenbichler (Niemcy) - 445,1 pkt (232,5/238,5 m), 3. Karl Geiger (Niemcy) - 431,3 pkt (224,5/238 m),... 10. Piotr Żyła - 413,2 pkt (214,5/230,5 m), 14. Jakub Wolny - 406,8 pkt (215/231 m), 18. Andrzej Stękała - 400 pkt (216/225,5 m), 31. Dawid Kubacki - 175 pkt (200,5 m), 32. Kamil Stoch - 173,7 pkt (200,5 m)
Piątek, 26.03: Kwalifikacje - godz. 13.30, konkurs - godz. 15. **Sobota, 27.03:** Seria próbna - godz. 9, konkurs drużynowy - g. 10. **Niedziela, 28.03:** Seria próbna - godz. 9, konkurs - godz. 10
Transmisje w Eurosporcie 1, TVP 1 i TVP Sport

REKLAMA 0110051566

eprasa.pl 91f96770f0

Michał Listkiewicz: To Węgry będą głównym rywalem Biało-Czerwonych

FiliP Bares
sport@dz.com.pl

Piłka nożna

Michał Listkiewicz, były sędzia międzynarodowy i prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej, opowiada nam o powołaniach Paulo Sousy, kluczowym meczu z Węgrami i teqballu.

Jaka była pana pierwsza reakcja na powołanie Paulo Sousy?

Nie chcę krytykować ani chwalić, bo są to dopiero jego pierwsze powołania w roli selekcjonera reprezentacji Polski. Myślę, że dużą rolę odegrali współpracownicy Sousy, m.in. trener Maciej Stolarczyk, trener kadry młodzieżowej, który chyba przez prezesa Zbigniewa Bońka został wyznaczony jako łącznik selekcjonera, i Hubert Małowiejski, który jest analitykiem. Nie wierzę, żeby trener Sousa sam z siebie wiedział, kto to jest Kacper Kozłowski czy Sebastian Kowalczyk, ale przecież to nic złego. Musiał mu ktoś to podpowiedzieć i musiał się na czyjejś opinii oprzeć.

Wśród największych pominięć możemy znaleźć Tomasza Kędziorę, Bartłomieja Drągowskiego, Bartosza Kapustkę czy Michała Karbownika.

Brak Kędziory to największa niespodzianka, bo był pewnym punktem. Trener Sousa z pewnością widział jakieś wideo i musiał zaobserwować, więc trochę to dziwi. Tym bardziej że nie budujemy drużyny na jesień - my gramy tu i teraz o punkty eliminacji mistrzostw świata, a następnie na Euro. Moim zdaniem Kędziora powinien się znaleźć w kadrze, ale być może koncepcja taktyczna trenera Sousy jest inna. Na razie krytykować nie zamierzam - po owocach ich poznacie.

Mówimy o teraźniejszości, która jest istotnie ważna, ale wśród powołanych znaleźliśmy nazwiska, które na razie kadrze za bardzo nie pomogą - chociażby wcześniej wspomnieni Kowalczyk i Kozłowski.

Spodziewałem się bardziej hasła: wszystkie ręce na pokład, powołań Kędziory czy Kapustki, z założeniem, że liczy się tu i teraz, ale dla debiutantów to też zawsze cenne doświadczenie na przyszłość. Teraz nie liczy się styl, jakość czy piękno, tylko wyniki, punkty w eliminacjach mundialu i atmosfera w drużynie przed zbliżającym się wielkim turniejem, którą trzeba cały czas budować.

Powołanie dostał natomiast Kamil Grosicki, o którym prezes Boniek ostatnio powiedział, że „to nie jest piłkarz, od którego zaczyna się skład", a w kadrze przecież wielkiego wyboru na flanki nie mamy. Czy to też zwiastuje brak gry klasycznymi skrzydłami i przejście na wahadła?

Kamil to jest piłkarz, który może zawsze zrobić różnicę, nawet jak wejdzie na ostatnie 20 minut. W reprezentacji Jerzego Engela takim zawodnikiem był Bartek Karwan i było wiadomo, że co drugie jego wejście w drugiej połowie skończy się golem lub asystą. To daje drużynie dodatkową broń i sam Bartek zdawał sobie z tego sprawę. Podobnie jest z Grosickim. Nie sądzę, żeby Kamil obraził się na słowa prezesa Bońka, bo pewnie sam sobie zdaje z tego sprawę. Kluczowy będzie jego występ z Węgrami, bo tam, wchodząc z ławki, może przesądzić o losach meczu. Z Andorą takiej potrzeby raczej nie będzie. Dla mnie to jest idealny joker.

Na zgrupowaniu mogło zabraknąć Roberta Lewandowskiego, Krzysztofa Piątka i Arkadiusza Milika z powodu obostrzeń związanych z COVID-19. Na szczęście tę sprawę udało się jednak załatwić i wszyscy trzej pojawili się na zgrupowaniu.

Prezes Boniek mówił, że Lewandowski i tak pojechałby do Londynu na mecz z Anglią, ale na szczęście nie trzeba było stawiać sprawy na ostrzy noża. W przeszłości nieraz bywały takie problemy, szczególnie przy starych terminach FIFA. Wiem, że Robertowi bardzo zależało, żeby być na tym meczu, bo to w końcu i Wembley, i Anglia. Bez niego to chociażby psychologicznie byłoby trudniej. Niestety, ani on, ani prezes Boniek nie mogliby nic zrobić, jeśli nie zmieniłyby się przepisy i niemiecki klub mógł zablokować mu wyjazd.

O mało nie straciliśmy nie tylko kapitana, ale i trzech najlepszych napastników. Czy nasze oczekiwania na marcowe spotkania powinny się zmienić po tych zawirowaniach i wobec pierwszych meczów nowego selekcjonera?

FOT. SYLWIA DĄBROWA, AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Paulo Sousa zadebiutował w roli selekcjonera reprezentacji Polski we wczorajszym meczu z Węgrami

To jest gra zespołowa i nawet strata najlepszego piłkarza nie powoduje automatycznej porażki. Może oczekiwania powinny się zmieniać, a może nie. Kiedyś trener Kazimierz Górski wprowadził na bardzo odpowiedzialną pozycję środkowego obrońcy młodego Władysława Żmudę. Wszyscy pukali się w czoło, mówili, że bezsens, bo mieliśmy bardziej doświadczonych piłkarzy na tej pozycji, a okazało się to być strzałem w „10". Mamy jeszcze kilku zawodników, dla których zmiany w kadrze to życiowa szansa do wykorzystania, ale oczywiście najważniejsze to zobaczyć całą trójkę - Lewandowskiego, Milika i Piątka - w kadrze.

Jest pan hungarystą, Węgry to pana drugi dom. Jakie było pana nastawienie przed meczem w Budapeszcie (rozmawialiśmy przed tym spotkaniem - red.)?

Moim zdaniem to był kluczowy mecz dla sytuacji w grupie. Mówimy o Anglii, ale zapominamy, że wcześniej są dwa inne mecze. Andory też nie można lekceważyć - gdyby nie brak czujności sędziego w Łodzi przy golu Jana Furtoka, to mielibyśmy wpadkę z San Marino w 1993 roku. Węgrzy będą naszym największym rywalem w drodze do osiągnięcia minimum, czyli drugiego miejsca w grupie i gry w barażach. Jak wygramy z Węgrami i Andorą, to myślę, że będzie dobry nastrój w kadrze przed meczem na Wembley i może wtedy uda się wywalczyć tam punkty.

> **„Mówimy o Anglii, a zapominamy, że wcześniej są dwa inne mecze. Starcie z Węgrami będzie kluczowe"**

Na co zwracał pan uwagę przed meczem z Węgrami?

To nie jest zespół, który ma jakąś wielką gwiazdę czy indywidualności. Są bardzo zdyscyplinowani i ich siłą jest przygotowanie taktyczne. Nie ma to zbyt wiele wspólnego z dawną piłką węgierską, opartą na finezji, technice i wielkich gwiazdach, nie mówiąc o wielkich gigantach futbolu typu Ferencs Puskas. W latach 80. też mieli wielkie nazwiska, ale dzisiaj już takich piłkarzy nie ma. Są dobrzy zawodnicy, ale nie wielcy. O sile kadry stanowią zawodnicy, których kariery raczej dobiegają końca, a nie czekają na rozkwit.

Za pana kadencji w roli prezesa PZPN graliśmy zarówno z Węgrami, jak i z Anglią. Jak wspomina pan te starcia? Ważniejsze były przeciwko krajowi bliskiemu sercu czy futbolowej potędze?

Zdecydowanie z Anglią i niestety zawsze czegoś nam brakowało. Nawet jak graliśmy dobrze, a oni słabo, to się niestety nie udawało. Z Węgrami to zdecydowanie bardziej sentymentalne mecze. Wstydliwym jest dla mnie fakt, że trzy razy nie zagrano hymnu węgierskiego w Polsce, z przyczyn technicznych. Węgierscy koledzy nawet podarowali mi kasetę z hymnem.

Mecz z Węgrami będzie debiutem Paulo Sousy, drugiego zagranicznego trenera w XXI wieku w reprezentacji Polski. Pierwszy, Leo Beenhakker, został zatrudniony przez pana. Z perspektywy czasu, jakie są pana rady i refleksje?

Sytuacja jest zupełnie inna, bo był wówczas warunek postawiony przeze mnie i moich współpracowników z zarządu związku. Mianowicie taki, że będzie miał polskich współpracowników. PZPN poszedł tutaj trochę szlakiem szejków arabskich i zatrudnił wszystkich, masażystów, fizjoterapeutów Portugalczyków, ale mam nadzieję, że będzie chociaż polski kucharz, bo nie wiem, czy nasi lubią portugalskie jedzenie. [śmiech] Mamy Hiszpanów, Włochów, więc całą mieszankę. Mam nadzieję, że to wypali - jak będą dobre wyniki, to nikt do tego tematu nie wróci, a jak nie, to może pojawią się głosy, że powinno być na przykład dwóch polskich trenerów, żeby potem jeden z nich mógł przejąć stery, tak jak Adam Nawałka.

A kogo widziałby pan obecnie w takiej roli?

Trudno powiedzieć, bo większość trenerów jest zaangażowana w klubach. Jacek Magiera byłby dobrym kandydatem, ale właśnie zaczął pracę w Śląsku. Czesława Michniewicza nie puści Legia, a Michała Probierza Cracovia. Może wcześniej wspomniany Maciej Stolarczyk albo Dariusz Gęsior?

Pana syn zajmuje się w Polsce coraz bardziej popularną dyscypliną - teqballem, to połączenie tenisa stołowego i piłki nożnej, ale też jest to użyteczny element treningowy dla gwiazd futbolu.

W Anglii wszystkie kluby Premier League mają stoły teqballowe i używają ich w swoich akademiach. W Arsenalu i w Evertonie są nawet mecze teqballa pomiędzy dziećmi a gwiazdami pierwszego zespołu, co też fajnie buduje więzi klubowe.

W Polsce mamy zespoły teqballowe?

W Polsce mamy kilka klubów specjalnie do teqballa - w Podkowie Leśnej, we Władysławowie czy w Warszawie, ale też kluby ligowe, jak Legia Warszawa, Termalica Nieczecza, Wisła Kraków, Wisła Płock, Górnik Zabrze, Bałtyk Gdynia, Pogoń Szczecin, Arka Gdynia. Teqball łączy kapitalnie zabawę i rozrywkę dla młodzieży i amatorów, z elementami profesjonalnymi, szkolenia i doskonalenia techniki. Niedawno Międzynarodowy Komitet Olimpijski opublikował listę najszybciej rozwijających się przez ostatnie kilka lat dyscyplin i teqball zajął szóste miejsce. W Polsce jest członkiem PKOl. Niesamowita jest uniwersalność teqballa. Niedawno widziałem się z Arturem Siódmiakiem i mówił, że jest też bardzo pomocne w doskonaleniu technik z piłki ręcznej. Siatkówka jest kolejnym przykładem, a Polska jest nawet mistrzem świata w teqvolleyu, a w teqballu Adrian Duszak jest nawet wicemistrzem świata. ©℗

Czwartkowy mecz eliminacji mistrzostw świata Węgry - Polska w Budapeszcie zakończył się po zamknięciu wydania Dziennika Zachodniego.

eprasa.pl 91f96770f0

Biegiem zdobył Rysy. Dziewięć razy w jedną dobę

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

Biegi ekstremalne

Roman Ficek ze Skawicy pod Zawoją wbiegł na Rysy - i zbiegł z nich - dziewięć razy.

Przeciętny człowiek idzie na Rysy spod schroniska nad Morskim Okiem cztery godziny. Schodzi kolejne trzy. Roman Ficek pokazał, że można na Rysy wbiec - i zbiec z nich - w zaledwie 2,5 godziny. I jeszcze powtórzyć to dziewięć razy w ciągu jednej doby. Zimą. Pokonał 63 km trasy i ponad 10 tys. metrów przewyższenia.

- Mogłem zrobić 24-godzinny bieg, działać też w nocy. Było to możliwe na terenie TPN-u tylko do końca lutego - mówi Ficek.

Zimowe warunki są trudnością, ale zarazem zaletą: nie ma sypiących się kamieni. Jest za to ślisko, trzeba mieć raki na butach.

- Zmieniałem obuwie – mówi biegacz. - Część trasy pokonywałem w butach do biegania, górny odcinek w trekkingowych z rakami. Przebieranie butów zajmowało mi 3-5 minut; robiłem to 18 razy, więc „uciekła" godzina. Na szczęście nie było mrozu. Największa trudność? Przewyższenie. Po kilku podbiegach czułem już mięśnie. Trzeba było być skoncentrowanym: lód, niebezpieczeństwo lawinowe.

- Mogłem przebiegać po tafli lodu przez Morskie Oko i Czarny Staw. To dało mi oszczędność 2 km podczas jednej próby: w sumie 18 km.

Ficek ma 31 lat, siedem ostatnich biega wyczynowo. - Wcześniej nie miałem pasji, nie fascynowałem się górami - opowiada. - Moja przygoda zaczęła się od książek psychologicznych, takich jak „Potęga podświadomości". Zapragnąłem mieć pasję. Po kilku miesiącach poszedłem na Babią Górę na wschód słońca - mówi.

To był punkt zwrotny. - Zacząłem biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć. Jestem samoukiem, do wszystkiego dochodziłem sam.

Treningi ultrabiegacza są wyczerpujące. Tygodniowo robi od 170 do 200 km. 20 km po asfalcie, reszta w górach. Sześć dni w tygodniu, 30 godzin treningów, niedziela wolna. Trenuje w okolicach domu - biegając szosą do Białki, Juszczyna. W górach na Halę Krupową, Policę, Mosorny Groń, Jałowiec, Babią Górę, jeździ w Tatry i Beskid Mały. Od trzech lat biega ultramaratony, uczestniczy w zawodach. O triathlonie na razie nie myśli, pływanie nie jest jego mocną stroną. Ale w ub. roku zrobił rowerową wycieczkę dookoła Tatr. 280 km przejechał w 16 godzin.

Oprócz treningu ważna jest dieta. - Nie piję „energetyków", sztucznych soków, alkoholu. Staram się nie jeść rzeczy przetworzonych, ale mam słabość do słodyczy, choć przy moim spalaniu mogę je jeść. Podczas biegu napiję się coca-coli, zjem ciastko: do biegania długodystansowego potrzeba energii.

Od tego roku nie musi robić już nic innego poza sportem. Ale nie zawsze tak było. Chodził do pracy, pracował w Polsce i za granicą, w budowlance, stolarni, ostatnio w fabryce osłonek białkowych. - Nie miałem sponsorów, nie miałem trenerów, bo nie było na to pieniędzy - tłumaczy. - Jak wyglądał mój dzień? Po pracy odpoczywałem godzinę i szedłem biegać, np. do godziny 21. Nie było to proste do pogodzenia. Trzeba było kupować buty, a para za 500-600 zł starczała na 1,5 miesiąca. Teraz jestem w innej sytuacji finansowej. Zaczynam współpracować z dietetykiem, bioenergoterapeutą. Mogę robić tylko to, co kocham. Mam pomoc sponsorów: główny to firma Hoka, która zapewnia mi sprzęt i wspiera finansowo. Trenuję innych, mam pomoc ze strony patronite.pl - tam ludzie deklarują wpłaty miesięczne. Mogę skupić się tylko na bieganiu.

FOT. ANNA KACZMARZ

Roman Ficek w bieganiu ultramaratonów odnalazł swoją pasję

Przebiegł łuk Karpat - czyli 2300 km i 110 km przewyższenia - w 39 dni. Wyśrubował rekord Głównego Szlaku Beskidzkiego z Wołosatego do Ustronia - 500 km w 107 godzin i 25 minut.

- Pierwszy mój wyczyn robiłem w 2017 roku. To była Korona Gór Polski: zimą w 82 godzin i 50 minut wbiegłem na 28 szczytów - opowiada Ficek. - Największy wyczyn to bez wątpienia łuk Karpat: najdłuższy, najcięższy, najtrudniejszy organizacyjnie. Bieganie po Rumunii, po dzikich terenach, nie jest proste. Gubiłem szlak. Miałem zegarek z „wbitą" trasą, GPS i trzymałem się „czerwonej nitki". Były od niej odstępstwa, bo droga była zarośnięta. Pomagała mi siostra z chłopakiem, wożąc rzeczy samochodem, robiąc jedzenie i zapewniając nocleg w busie. Przejeżdżali z punktu do punktu, a ja biegłem przez góry. Codziennie widzieliśmy się kilka razy, a minimum raz wieczorem. Z kolei Główny Szlak Beskidzki przebiegł bez wsparcia. - Znam teren, wiedziałem, że nie potrzebuję rzeczy na zmianę, drugich butów itp. Miałem 5-kg plecak, pół litra wody. Stale ją uzupełniałem: z górskich potoków, ze schronisk. Teren jest dobrze nawodniony, średnio co 20 kilometrów jest miejscowość, schronisko.

Trzeba znaleźć złotą proporcję między gonitwą za wynikiem a regeneracją. Trzeba wiedzieć, kiedy i ile spać, a ile biec.

- Dwie noce z rzędu nie spałem i odbiło się to potem: dostałem „uderzenia" zmęczenia - opowiada. - 100 km w biegu długodystansowym biegnie się 16 godzin. W ramach przerwy trzeba zjeść, przygotować sobie jedzenie na następny dzień. Jest mało czasu. Po 100 km kolejny postój. Ostatnie 100 km było męczące. Odcinka z Sokolicy przez Babią Górę nie pamiętam, choć przecież to moje tereny. Położyłem się na Markowych Szczawinach na trzy godziny, a gdy wstałem, byłem totalnie zmiażdżony. Kolejne 20 km do Przełęczy Glinne było koszmarne. Kuliłem się, kładłem na ziemi i odpoczywałem.

Ale było warto: ma rekord trasy. - Najtrudniejsza jest walka z głową - przyznaje Ficek. - Na łuku Karpat dwa tygodnie biegłem z kontuzją, piekła mnie stopa. Musiałem to przezwyciężyć. Gdy dotarłem na nocleg do busa, to się rozpłakałem, że jeszcze 1000 kilometrów muszę biec w takim stanie. Pomogła siostra. „Roman, dasz radę!" - podtrzymywała mnie na duchu.

Udało się: znów padł rekord trasy. Roman jest najmłodszy z pięciorga rodzeństwo. Z sióstr - Karoliny, Bernadetty i Sylwii - nie biega tylko ta ostatnia. To Roman „zaraził" je bieganiem. Ale jego narzeczona, Patrycja, nie biega. - Nie za bardzo to lubi, nie może pokonać zmęczenia - mówi Ficek.

Snuje też plany sportowe na najbliższy czas: chce przebiec Góry Skandynawskie z północy na południe Norwegii - 3500 km.

- Nie ma rekordu biegowego tej trasy, nikt się za to nie wziął - mówi z satysfakcją. - Może trzeba będzie przeznaczyć na to 60 dni. Będzie na pewno trudniej niż na łuku Karpat. Wyjdzie 150 km przewyższenia, bo bardziej strome są podbiegi. To będzie wymagało znakomitej organizacji, będę musiał mieć wsparcie - opowiada.

W tym roku chce również zrobić Zugspitze Ultra Trail w Niemczech oraz UTMB: najbardziej prestiżowe zawody na świecie wokół Mount Blanc. 170 km, 10 tys. metrów w górę.

- Marzę o tym, by zostać jednym z najlepszych ultramaratończyków na świecie - mówi Ficek. - Mam w głowie dłuższe wyprawy: chciałbym przebiec góry Kaukaz, myślałem też o najdłuższym łańcuchu górskim na świecie, jakim są Andy, mające 10 tys. km. Może za 5-6 lat mógłbym się zmierzyć z tymi górami? Myślę, że w kategorii 40+ jestem w stanie rywalizować z najlepszymi na świecie. A wyprawy? Myślę, że mogę ciągnąć do pięćdziesiątki. Nie wiem, jak zniesie to organizm. Bieganie to moja pasja, wytyczanie nowych ścieżek. Kiedyś spędzałem wiele czasu przy komputerze, teraz jestem na drugim biegunie. I niech tak zostanie - kończy Ficek. ©℗

AUTOPROMOCJA 119967258

Już w poniedziałek

tylko z „Dziennikiem Zachodnim"
dodatek KIBIC

- Czy polscy skoczkowie skończyli sezon rekordowymi lotami w Planicy?
- Jak spisali się hokeiści JKH GKS Jastrzębie w walce o historyczny tytuł mistrzowski?
- Ile punktów zapisali na swoje konta nasze zespoły w piłkarskiej I lidze?

29 MARCA

DZIENNIK ZACHODNI

www.dziennikzachodni.pl

DZIENNIK ZACHODNI

DZIENNIK ZACHODNI
www.dziennikzachodni.pl
www.naszemiasto.pl
REDAKCJA Media Centrum, ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec, tel. 32 634 21 00, redakcja@dz.com.pl
Redaktor naczelny Marek Twaróg; tel. 32 634 21 01, marek.twarog @dz.com.pl

Zastępca redaktora naczelnego Janusz Szymonik; tel. 32 634 21 04, j.szymonik@dz.com.pl
Redakcja internetowa Marcin Twaróg, tel. 32 634 21 10, m.twarog@dz.com.pl.
Regiony Anna Ładuniuk, tel. 32 634 21 03, a.laduniuk@dz.com.pl
Publicystyka i magazyny Dorota Niećko, tel. 32 634 21 73, d.niecko@dz.com.pl
Poradniki i łączność z Czytelnikami Jadwiga Jenczelewska, tel. 32 634 21 50, j.jenczelewska@dz.com.pl

Sport Jacek Sroka, tel. 32 634 21 22, j.sroka@dz.com.pl
Foto Karina Trojok, tel. 32 634 21 30, k.trojok@dz.com.pl
Redakcje lokalne, telefony:
Katowice, aglomeracja, tel. 502499961, 502499451
Bielsko-Biała, Beskidy, tel. 502499263, 797001080
Częstochowa, tel. 502499552
Gliwice, tel. 502499240
Rybnik, ziemia rybnicka, tel. 502499269, 797001078
Lubliniec, tel. 34-356 26 02, 797001092
Sosnowiec, Zagłębie, tel. 502499385

Prezes oddziału Polska Press Śląsk Karol Wlazło sekretariat@dz.com.pl, tel. 32 634 22 00
Biuro reklamy Aneta Sarga, a.sarga@dz.com.pl, tel. 32 634 24 14
Marketing Krzysztof Gronowicz, marketing@dz.com.pl, tel. 32 634 21 96
Kolportaż Tomasz Osoliński, t.osolinski@dz.com.pl, tel. 32 634 22 70
Dział wydawniczy Aneta Frątczak, a.fratczak@dz.com.pl, 32 634 22 40
Prenumerata 32 555 02 05
Ogłoszenia 32 420 73 74
DRUK Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, ul. 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 dziennikzachodni.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

REDAKTOR PROWADZĄCY WYDANIE
Anna Ładuniuk

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

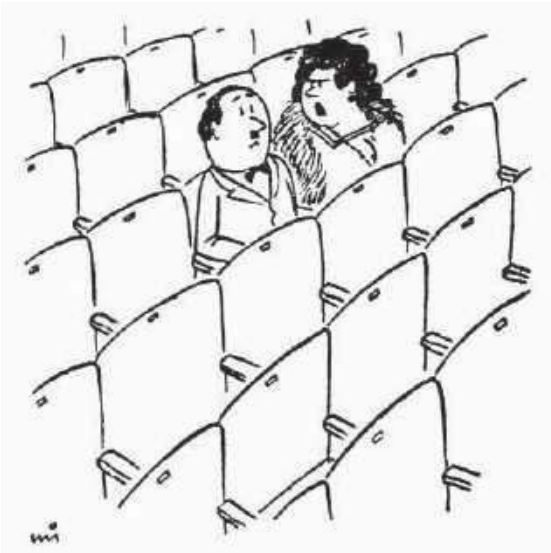
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fąfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

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 91f96770f0

Z teki Gwidona Miklaszewskiego na dobry humor
(i w nadziei, że wreszcie spotkamy się w teatrze...)

▶ **To na pewno jej nauczyciel śpiewu...**



▶ **Kto ci powiedział, że to bardzo dobra sztuka?**

▶ **Akt drugi: "Na dworze sułtana".**

▶ **Nie przejmuj się publicznością!**

▶ **To ostatni męski płaszcz! A gdzie jest ten gość, który dostał pański płaszcz i kapelusz?!**

▶ **Królu! Najmiłościwszy Panie! Pożyczcie pięć dych do pierwszego!**

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)
Bardzo prawdopodobne małe spięcie z osobą, która usilnie będzie próbowała narzucić Ci swoje zdanie. Horoskop dzienny radzi nie godzić się na takie warunki.

Ryby (19.02-20.03)
Horoskop na dziś radzi zachowywać dystans wobec pomysłów, które jawiąc się jako zapowiedź doskonałej zabawy, mogą przynieść więcej szkody niż pożytku.

Baran (21.03-19.04)
Rzucisz się dzisiaj w wir ważnych rozmów. Horoskop dzienny zapowiada, że pośpiech będzie przez cały dzień Twoim towarzyszem. Ale wszystkiemu podołasz.

Byk (20.04-20.05)
Dzień będzie dla Ciebie sprawdzianem umiejętności godzenia rozbieżnych zdań kilku stron. Horoskop wróży, że bardzo dobrze sobie z tym poradzisz.

Bliźnięta (21.05-21.06)
Towarzyszył Ci będzie zmienny nastrój. Horoskop mówi, że rano ucieszą Cię sukcesy kogoś z grona znajomych, ale później przygnębią niewielkie problemy.

Rak (22.06-22.07)
Nie daj sobie wmówić, że nie potrafisz podołać dużemu wyzwaniu, choć ktoś będzie mocno próbował Cię o tym przekonać. Horoskop na piątek doda Ci sił.

Lew (23.07-22.08)
Staniesz przed trudnym wyborem. Horoskop wróży, że ktoś złoży Ci propozycje, której konsekwencją będzie konieczność zmiany planów na najbliższe tygodnie.

Panna (23.08-22.09)
Horoskop wyraźnie mówi, że ktoś będzie próbował zasiać w Tobie ziarno niepewności w sprawie, która wydawała się bardzo czytelna i co do której nie było żadnych wątpliwości.

Waga (23.09-22.10)
Nieoczekiwanie zauważysz zaskakującą przemianę w zachowaniu osoby z bliskiego otoczenia. Horoskop dzienny na piątek mówi, że poczujesz chłód i dystans...

Skorpion (23.10-21.11)
Zrób sobie „Dzień Dziecka" i odłóż zaplanowane drobne prace czy porządki. Horoskop wróży, że możesz sobie pozwolić nawet na odrobinę szaleństwa.

Strzelec (22.11-21.12)
Od Twojego zaangażowania będzie zależeć powodzenie także innych osób. Horoskop na dziś radzi zrobić wszystko, aby nie zawieść pokładanych w Tobie nadziei.

Koziorożec (22.12-19.01)
Będziesz dzisiaj osobą skorą do pomocy innym. Ale horoskop dzienny na piątek ostrzega, że niektórzy będą próbowali wykorzystywać Twoją otwartą postawę.

PROMOCJA 129967246

Wielkanoc już tuż, tuż
Sprawdź nasze przepisy na babki, serniki i mazurki
DZIENNIK ZACHODNI
Już jutro
www.dziennikzachodni.pl

eprasa.pl 91f96770f0