Wydanie C
4,20 ZŁ W TYM 8%VAT
Nr ISSN 0137-9178 Nr indeksu 348-570
Nakład 20.970 Nr 65 (4309)
Piątek 19 marca 2021
magazyn

GŁOS SZCZECIŃSKI
DZIENNIK POMORZA

Szczecin
Pierwszy sklep charytatywny. Dla kogo?
strona 5

AUTOPROMOCJA 0010070350
Jeszcze tylko
DZIŚ
możesz zamówić prenumeratę pocztową „Głosu" na kwiecień lub kwartał

Sonia Bohosiewicz: weźmy sprawy w swoje ręce

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Magazyn. Bardzo lubię, gdy kobiety dochodzą do władzy. Kobiety w średnim wieku mają co powiedzieć strona 11-13

Covid19. Rośnie liczba zakażeń koronawirusem w województwie zachodniopomorskim strona 4

Dodatek telewizyjny na tydzień

Sport Pogoń gra dziś z Lechią. Trener Kosta Runjaić zostanie klubowym rekordzistą po tym meczu strona 20

REKLAMA 0010063333
DOM POGRZEBOWY
Helios
TEL. 531 531 450
TEL. 91 303 30 11
24h
OFERUJE:
❖ Usługi pogrzebowe
❖ Transport krajowy i międzynarodowy
❖ Usługę medyczną GRATIS
Gryfino, ul. Szczecińska 2A • Szczecin, ul. Władysława Sikorskiego 7

SACRUM Szczecin
Usługi Pogrzebowe 24 h
Pogrzeby w kwocie zasiłku
Usługa lekarska GRATIS
531 531 550
Szczecin ul. Sikorskiego 6

eprasa.pl c2049db955

Pierwszy dzień wiosny ze śniegiem, temparatury w dół

Pogoda

Kinga Siwiec
kinga.siwiec@polskapress.pl

W ten weekend przywitamy astronomiczną i kalendarzową wiosnę. Pogoda jednak wiosenna nie będzie, a w niedzielę może spaść śnieg. Kiedy na Pomorzu pojawią się przyjemne temperatury?

Choć w ten weekend obchodzimy pierwszy dzień wiosny - zarówno tej astronomicznej, jak i kalendarzowej - to aura będzie raczej zimowa. W nocy czekają nas mrozy, w dzień opady śniegu a temperatura odczuwalna, za sprawą silnego wiatru, będzie bardzo niska.

- W piątek w ciągu dnia termometry pokażą maksymalnie 1 stopień na plusie. Jednak silny, północny wiatr, który w porywach osiągać będzie 50 km/h, sprawi, że temperatura odczuwalna będzie na poziomie -8 - -10 stopni. Mogą też pojawić się przelotne opady śniegu, zwłaszcza na linii brzegowej - mówi Krzysztof Ścibor, meteorolog z biura prognoz Calvus.

Noc z piątku na sobotę będzie mroźna. Temperatury spadną do nawet - 6 stopni. W sobotę w ciągu dnia termometry pokażą maksymalnie 2 stopnie na plusie, ale wiatr nieco osłabnie. W sobotę o godz. 10.38 rozpocznie się astronomiczna wiosna. Początek tej kalendarzowej, jak zwykle wyznaczony jest na 21 marca.

FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

Idzie wiosna? Nic z tego... W nocy czekają nas mrozy, w dzień opady śniegu

Ale początek wiosny nie będzie oznaczał wiosennych temperatur. Cały weekend, a także pierwsza połowa przyszłego tygodnia będą zimne. Z nocnymi i porannymi mrozami pożegnamy się dopiero w środę. Tego dnia temperatura w ciągu dnia wzrośnie do 8-9 stopni na plusie. Z każdym dniem będzie robić się nieco cieplej, aż w przyszły weekend termometry pokażą nawet 15 stopni. Natomiast na prawdziwie przyjemną wiosnę będziemy musieli jeszcze poczekać.

- Na Pomorzu bardzo dużo zależy od nagrzania Bałtyku. Ten jest mocno wychłodzony po mroźnej zimie, dlatego wiosna do naszego regionu zawita dość późno. Pierwsze prawdziwie wiosenne akcenty pojawią się dopiero w drugiej połowie kwietnia - wyjaśnia Krzysztof Ścibor.

Meteorolog mówi także o prognozach długoterminowych, które wskazują na to, że kwiecień i maj będą miały temperatury w normie, jednak będą też bardziej suche niż zazwyczaj.

- W kwietniu i maju będziemy mieli deficyt opadów. Dopiero w czerwcu ma spaść więcej deszczu. Nie jest to dobra wiadomość dla rolników.

©℗

Jutro u nas

Gość. Anna Nowak-Ibisz

Pani Gadżet. Grała niemieckim w serialu. Życie poświeca synowi

Temat dnia

Różnice kulturowe

Niektórym rodzicom trudno zaakceptować partnera dziecka

Kuchnia

Wiosenny detoks

Pyszne soki i koktajle, które na przedwiośniu dodadzą na sił witalnych

Pogoda w regionie

Dzisiaj
4°C
-2°C
Barometr **1023.13 hPa**
Wiatr **zach. 3 km/h**
Uwaga **opady śniegu**

Sobota
2°C
-3,5°C
Barometr **1025.34hPa**
Wiatr **płd.-zach. 30 km/h**
Uwaga **opady śniegu**

Niedziela
2°C
-2°C
Barometr **1020.86hPa**
Wiatr **płd.-zach. 39 km/h**
Uwaga **śnieg**

Rusza budowa ścieżki w kierunku Bałtyku

Region

Szymon Wasilewski
szymon.wasilewski@polskapress.pl

Po wakacjach powinien być gotowy kolejny odcinek drogi rowerowej prowadzącej nad morze i dookoła Zalewu Szczecińskiego. Przekazano już plac budowy wykonawcy trzynastokilometrowej ścieżki pomiędzy Recławiem, Wolinem a Łubczewem koło Wapnicy.

W przyszłości trasa przebiegać będzie przez Świnoujście, Międzyzdroje, Wolin, Stepnicę, Szczecin, Nowe Warpno, Ueckermunde, Anklam i Świnoujście.

Dzięki rozpoczętej właśnie inwestycji trasa będzie spinała Woliński Park Narodowy z Wolinem, zahaczy o okolice Sułomina - znanego z Country Festivalu oraz dużego pola namiotowego - i przejdzie przez rzekę Dziwnę. A stamtąd poprowadzi w kierunku Stepnicy i Szczecina.

13-kilometrowy odcinek Łubczewo koło Wapnicy - Wolin - Recław będzie kolejnym etapem zamykania prawie 300-kilometrowej pętli wokół Zalewu. Szacowana wartość nowego zadania to ponad 6,13 mln zł. Będzie finansowany ze środków unijnych, samorządu województwa oraz gminy Wolin.

Nowe odcinki powinny być gotowe do 30 września. Przypomnijmy, że jesienią zeszłego roku oddano do użytku fragment szlaku pomiędzy Czarnocinem a Recławiem.

©℗

FOT. SZYMON WASILESKI

Trasa zepnie Woliński Park Narodowy z Wolinem, i przejdzie przez rzekę Dziwnę. A stamtąd w kierunku Stepnicy i Szczecina

SPORT

FOT. SEBASTIAN WOŁOSZ

Nasi medaliści, Patryk Dobek i Piotr Lisek, zgarniają zasłużone gratulacje

Niecałe dwa tygodnie temu w Toruniu odbyły się halowe mistrzostwa Europy. Reprezentanci szczecińskich klubów, Patryk Dobek (na zdjęciu) i Piotr Lisek, zdobyli tam tam odpowiednio złoty oraz brązowy medal. Teraz zbierają gratulacje od samorządowców. Dobek (MKL Szczecin) wywalczył złoty medal w biegu na 800 m. Lisek (OSoT Szczecin) dołożył brązowy krążek w skoku o tyczce. Obu panów pewnie zobaczymy w Igrzyskach Olimpijskich w Tokio.

- Choć w ciszy może łatwiej się skoncentrować, to jednak brak wrzawy kibiców to coś czego brakuje. Zwłaszcza na ostatnich, decydujących metrach – opisywał zawody Dobek. W środę lekkoatleci gościli w urzędzie miasta i spotkali się z prezydentem Szczecina, Piotrem Krzystkiem. Wczoraj Dobek wraz z przedstawicielami MKL gościli u zachodniopomorskiego wojewody Zbigniewa Boguckiego, gdzie rozmawiano o wsparciu rozwoju sportu w regionie. Wojewoda zapewnił o swoim poparciu dla klubów ze Szczecina i regionu. **(MC)**

LOTTO

17.03.2021 r., godz. 21.50
Multi Multi: 3, 8, 11, 13, 22, 26, 38, 39, 41, 42, 45, 46, 51, 57, 60, 68, 71, 73, 74, 79, plus 74
Ekstra Pensja: 4, 9, 19, 26, 30 + 3
Ekstra Premia: 6, 16, 29, 34, 35+3
Mini Lotto: 17, 21, 34, 37, 41
Kaskada: 1, 2, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 18, 21, 23
Super Szansa: 1, 5, 7, 7, 1, 5, 0

18.03.2021 r., godz. 14
Multi Multi: 7 , 9, 19, 22, 28, 30, 32, 39, 43, 44, 45, 46, 54, 55, 63, 65, 67, 70, 77, 79+54
Kaskada: 1, 2 3, 8, 10, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 23
Super Szansa: 3, 6, 8, 2, 4, 0, 9

WALUTY 11.03.2021

USD	**3,8705** (+)
EUR	**4,6224** (+)
CHF	**4,1837** (+)
GBP	**5,4038** (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego
(-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego

0010088016

Łącząc się w bólu z Kolegą
Panu Maciejowi Jagusiowi
wyrazy głębokiego żalu i współczucia z powodu śmierci Mamy
ś†p Julianny
składa *Nadleśniczy Nadleśnictwa Kliniska Ryszard Brygman wraz z Pracownikami*

eprasa.pl c2049db955

KALENDARIUM

1238
Papież Grzegorz IX wydał bullę, w której potwierdził nadanie przez księcia Bogusława I posiadłości koło Stargardu zakonowi joannitów. W bulli po raz pierwszy pojawiła się wzmianka o Kaszubach (o Bogusławie I jako księciu Kaszub), na pamiątkę czego 19 marca jest obchodzony jako Dzień Jedności Kaszubów.

1900
Otwarto zakłady Fiata w Turynie.

1919
Rada najwyższa konferencji wersalskiej postanowiła, że Gdańsk będzie Wolnym Miastem.

1920
Józef Piłsudski został pierwszym marszałkiem Polski.

1945
Adolf Hitler nakazał zniszczenie na terenie Niemiec wszystkiego, co przeciwnik mógłby wykorzystać do kontynuowania walki (tzw. rozkaz Nerona).

1953
Odbyła się 25. ceremonia wręczenia Oscarów, pierwsza transmitowana przez telewizję.

1965
Jacek Kuroń i Karol Modzelewski ogłosili list otwarty skierowany do działaczy PZPR i ZMS. Następnego dnia zostali aresztowani.

1986
W nocy z 19 na 20 marca z Bazyliki Archikatedralnej w Gnieźnie ukradziono z relikwiarza wykonaną w srebrze postać św. Wojciecha.

1995
W Teatrze Polskim w Warszawie odbyła się 1. ceremonia wręczenia Fryderyków.

2013
Inauguracja pontyfikatu papieża Franciszka.

Z TWITTERA

Europejska Agencja Leków podtrzymuje, że korzyści ze stosowania szczepionki AstraZeneca przewyższają ryzyko wystąpienia działań niepożądanych. Incydenty zakrzepowo-zatorowe wystąpiły u bardzo małej liczby zaszczepionych pacjentów. Ogólna liczba tych zdarzeń u osób zaszczepionych nie jest wyższa niż liczba obserwowana w populacji ogólnej

Grzegorz Cessak, prezes Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych

SZCZECIN

Szczecińscy tancerze mistrzami Polski.
13 marca w Zielonej Górze odbyły się Mistrzostwa Polskiego Towarzystwa Tanecznego klas C, B , A Par Dorosłych. W najwyższej ogólnopolskiej klasie tanecznej „A" zwyciężyli reprezentanci DANCECLUB Szczecin - Jerzy Sajdak i Darya Borowskaya. Nie tylko uzyskali tytuł Mistrzów Polski i zostali przeklasyfikowani do najwyższej międzynarodowej klasy tanecznej „S" w tańcach standardowych.
Krzysztof Fedyk i Klaudia Masłowska - reprezentanci Szkoły Tańca Astra Szczecin uplasowali się na drugim miejscu zyskując tytuł Wicemistrzów Polski. Kamil Mecha i Hanna Capar zajęli w tym finale miejsce 4.
(SZW)

MATERIAŁ INFORMACYJNY PFR PORTAL PPK
0210014244

PPK: mity przegrywają z faktami. Nie ma lepszego sposobu oszczędzania na emeryturę

Pracownicze Plany Kapitałowe to najlepszy z możliwych sposób oszczędzania na emeryturę, bo do pieniędzy gromadzonych przez pracownika dokłada się pracodawca i państwo. Oszczędzający ma przy tym swobodę w dysponowaniu zgromadzonymi pieniędzmi. W dowolnym momencie może wycofać środki, także przed ukończeniem 60 lat. Nawet jeśli zrezygnuje i wycofa pieniądze, to i tak może sporo zyskać.

To nie deklaracja, a fakty. PPK działają już kilkanaście miesięcy, można więc oprzeć się na liczbach, a te nie kłamią. Dzięki wykorzystaniu mechanizmu współfinansowania składek przez pracownika, pracodawcę i państwo, uczestnik programu „zyskuje" prawie drugie tyle, ile sam wpłaca do systemu. Zgodnie z wyliczeniami analityków Polskiego Funduszu Rozwoju (PFR), do tej pory uczestnicy programu wpłacili 3,159 mld zł. Dzięki inwestycjom aktualnie kwota ta wynosi 3,443 mld zł, co daje wzrost o ok. 9%.

- Pracownicze Plany Kapitałowe to obecnie najlepszy system długoterminowego oszczędzania na przyszłość. Pomyślany tak, żeby środki były jak najlepiej zabezpieczone - jak wiemy z opublikowanych ostatnio wyliczeń PFR - od momentu startu programu, średnio, oszczędzający w PPK pracownik, zarabiający przeciętne wynagrodzenie, zgromadził o 117 procent więcej, niż sam wpłacił. Takiego zysku z inwestycji statystyczny Kowalski nie osiągnie, tym bardziej że jest to czysty zysk, gdyż po 60. ryku życia od zgromadzonych w PPK środków nie zapłacimy podatku Belki – tłumaczy Robert Zapotoczny, prezes PFR Portal PPK.

Z różnych badań opinii publicznej wynika, iż część osób waha się z przystąpieniem do Pracowniczych Planów Kapitałowych ze względu na kilka mitów funkcjonujących w przestrzeni publicznej, niemających nic wspólnego z faktami.

Pierwszy mit: w przypadku wcześniejszej wypłaty pieniędzy poniesiemy dodatkowe koszty. To oczywisty fałsz – pieniądze, które gromadzimy w PPK, od samego początku do końca stanowią naszą prywatną własność, nie ma więc możliwości utraty choćby ich części (poza oczywiście ryzykiem inwestycyjnym). Ponieważ jednak poza naszymi wpłatami do PPK na rachunek trafiają wpłaty od pracodawcy oraz bonusy od państwa, to jeśli wypłacimy środki przed czasem, nie poniesiemy za to żadnej opłaty manipulacyjnej, ale utracimy bonusy od państwa, a z wpłat pracodawcy 30 proc. trafi do ZUS, ale na nasze indywidualne konto jako składka na ubezpieczenie emerytalne. A zatem od początku aż do wypłaty emerytury będzie to kwota przypisana wyłącznie do nas.

Mit drugi: w przypadku, gdy dojdzie do rozwodu, druga strona nie dostanie nic z pieniędzy z PPK.

Jest to kolejne przekłamanie, ponieważ oszczędności gromadzone w PPK są objęte ustawową wspólnością majątkową małżonków, a w konsekwencji podlegają podziałowi majątku przy rozwodzie na takiej samej zasadzie, jak mieszkanie i inne nieruchomości czy ruchomości w rodzaju samochodu.

Podobnie rzecz się ma w przypadku śmierci uczestnika PPK – mit głoszący, że zgromadzone w jego PPK pieniądze przepadają, nie ma nic wspólnego z prawdą. W rzeczywistości, bez względu na wiek zmarłego, środki z jego PPK podlegają wypłacie transferowej na rachunek PPK, IKE lub PPE osoby uprawnionej lub podlegają wypłacie w formie pieniężnej. Komu konkretnie i w jakiej części – zależy od tego, czy uczestnik PPK przed śmiercią wskazał osobę uprawnioną. Jeśli nie ma osoby lub osób uprawnionych, podział następuje według zasad ogólnych określonych w kodeksie cywilnym.

Najczęściej jednak pojawiającym się mitem jest twierdzenie, że PPK to „drugie OFE". W rzeczywistości PPK nie mają nic wspólnego z Otwartymi Funduszami Emerytalnymi. Pieniądze, które trafiają na konta OFE, pochodzą z części składki emerytalnej, – i nie są własnością prywatną pracownika - w przeciwieństwie do oszczędności z PPK -, a w konsekwencji nie ma swobody dysponowania nimi. Warto też przypomnieć po raz kolejny, że Pracownicze Plany Kapitałowe w Polsce powstały na podstawie najlepszych doświadczeń krajów, takich jak Wielka Brytania czy Nowa Zelandia – gdzie oszczędzanie na emeryturę przez pracowników, wspierane przez pracodawców i państwo, cieszy się ogromnym powodzeniem.

Oszczędzanie w programie jest dla pracowników dobrowolne, mogą w dowolnym momencie z nich wystąpić, zachowując oszczędności, a potem ponownie do PPK przystąpić i rozpocząć oszczędzanie od nowa. PPK są ponadto prowadzone przez wyspecjalizowane instytucje finansowe, wybrane wspólnie przez pracodawców z reprezentacją pracowników.

Dodatkowe informacje na temat PPK można znaleźć na stronie MojePPK.pl. Poza działalnością edukacyjną dotyczącą PPK, spółka PFR Portal PPK zrealizowała także szereg aktywności związanych z Tarczą Finansową PFR 2.0 w ramach pomocy dla mikro-, małych i średnich firm, które ucierpiały z powodu sytuacji epidemiologicznej związanej z COVID-19. Wszystkich zainteresowanych pozostałymi działaniami spółki zapraszamy na stronę www.pfrportal.pl i www.mojeppk.pl.

eprasa.pl c2049db955

Rośnie liczba zakażeń. Szpital na Arkońskiej zwiększa bazę łóżek

Szymon Wasilewski
szymon.wasilewski@gs24.pl

Szczecin

Kolejny dzień i kolejny skok w liczbie nowych zakażeń koronawirusem SARS-COV-2 w województwie zachodniopomorskim. W czwartek odnotowano 820 nowych przypadków. W związku z ministerialnym poleceniem, w szpitalu przy ul. Arkońskiej w Szczecinie powiększono bazę łóżek covidowych.

W czwartek odnotowano 820 nowych przypadków nowych zakażeń w Zachodniopomorskiem. Dzień wcześniej było ich o 25 mniej, a tydzień temu, w czwartek 11 marca, 698. W Polsce w czwartek łącznie naliczono 27 278 nowych przypadków zakażenia koronawirusem i 356 kolejnych zgonów.

W ostatnim tygodniu w całym liczba zakażeń zwiększyła się o 38 proc., a liczba zgonów o 24 proc. Przybyło także zajętych łóżek covidowych – wzrost o 17 proc.

- Wydaliśmy wojewodom polecenie o przyspieszone przekształcanie łóżek w tzw. covidowe - zapowiedział w środę Adam Niedzielski, minister zdrowia.

FOT. GS24.PL

Szpital Wojewódzki w Szczecinie jest największą w województwie placówką, wyznaczoną przez Wojewodę Zachodniopomorskiego, do leczenia pacjentów z COVID-19

Pierwsze skutki tych poleceń są już widoczne w regionie. W czwartek decyzją wojewody szpital wojewódzki przy ul. Arkońskiej w Szczecinie zwiększył bazę o dodatkowych 20 łóżek.

- Obecnie mamy zakontraktowanych 414 łóżek dla pacjentów z COVID19, w tym 30 łóżek OiOMowych. Dziś hospitalizowanych jest 280 pacjentów z COVID19, w tym 26 osób na OiOMie. Wzrost liczby pacjentów z COVID19 jest widoczny od kilku tygodni, jest odczuwalny - choć nie jest on tak dynamiczny jak w innych województwach. Obserwujemy również, że coraz więcej młodych osób trafia na SOR z ciężkim przebiegiem zakażenia. W ostatnich tygodniach obserwujemy także większą liczbę pacjentów wymagających leczenia na OIOMIE - mówi Natalia Cistowska, rzecznik szpitala wojewódzkiego w Szczecinie.

Dla porównania tydzień temu (10 marca) w placówce przy ul. Arkońskiej hospitalizowanych było 255 pacjentów z COVID19, w tym 24 na OIOMIE.

- Jeżeli chodzi o dalsze zwiększanie liczby łóżek covidowych, to jest to zależne od decyzji wojewody. Dysponujemy sprzętem, bazą łóżkową i jesteśmy gotowi na ewentualne zwiększenie liczby łóżek. Wciąż jednak mierzymy się z brakiem personelu. Przede wszystkim pielęgniarek a także lekarzy anestezjologów - odpowiada Natalia Cistowska.

Szpital Wojewódzki w Szczecinie jest największą w województwie zachodniopomorskim placówką, wyznaczoną przez Wojewodę Zachodniopomorskiego, do leczenia pacjentów z COVID-19. W ostatnich, najgorszych miesiącach liczba hospitalizowanych pacjentów zakażonych SARS-COV-2 sięgała blisko 400 osób.

Średnia liczba zakażeń, w przeliczeniu na 10 tys. mieszkańców, wynosi na Pomorzu Zachodnim 4,84. Najciemniejszym punktem na mapie województwa jest powiat łobeski. Tam 34 nowe zakażenia oznaczają, że wskaźnik skoczył do 9,31 zakażeń na 10 tys. mieszkańców. Źle jest też w powiecie myśliborskim (55 zakażeń – 8,41). Wzrost zakażeń widoczny jest także w samym Szczecinie. Tu w czwartek zanotowano 246 nowych przypadków (dzień wcześniej było to 189). Czwartkowy wynik daje średnią 6,13 na 10 tys. osób. W ciągu ostatniej doby w regionie z powodu koronawirusa zmarło łącznie 19 osób. Najwięcej takich przypadków (po trzy) odnotowano w Szczecinie i powiecie gryfickim.

LOCKDOWN

LICZBA ŁÓŻEK W SZPITALACH

Liczba łóżek w szpitalach przeznaczonych dla pacjentów z podejrzeniem lub zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 na terenie województwa zachodniopomorskiego. Stan na dzień 17.03.2021, źródło Zachodniopomorski Urząd Wojewódzki. Ogólna liczba łóżek dla pacjentów COVID-19: 1187
Liczba łóżek zajętych: 720
Ogólna liczba respiratorów: 126. Liczba respiratorów zajętych: 79. Obostrzenia jakie będą obowiązywały w całej Polsce od 20 marca do 9 kwietnia: nauka w klasach 1-3 wyłącznie zdalna, zamknięte hotele, ograniczona działalność galerii handlowych, zamknięte instytucje kultury, sportowe

REKLAMA 0010065687

INTER GROUP
GRUPA KAPITAŁOWA

Inter Group to firma działająca na rynku od 25 lat. Obsługujemy klientów z całego kraju oferując usługi z zakresu ochrony osób i mienia, utrzymania czystości.

*Poszukujemy **w SZCZECINIE** pracowników na stanowisko:*

PRACOWNIK SERWISU SPRZĄTAJĄCEGO
(Szczecin Centrum)

OFERUJEMY:
- Stabilne zatrudnienie na **umowie o pracę** w dynamicznie rozwijającej się firmie,
- Regularnie i terminowo wypłacane wynagrodzenie miesięczne do **2000 zł - 2500 zł netto („na rękę")**
- **Dofinansowanie**, m.in. zakup leków, okularów, dojazdy do pracy, etc…
- Możliwość przystąpienia do **ubezpieczenia grupowego** na atrakcyjnych warunkach
- Pakiet medyczny

OCZEKUJEMY:
- Sumienności i zaangażowania w wykonywaniu obowiązków
- Mile widziane osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności

Zainteresowane pracą osoby prosimy **o przesłanie CV na adres:**
rekrutacja@intergroup.pl
lub kontakt telefoniczny na nr 530 491 386

W CV prosimy uwzględnić klauzulę: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej aplikacji dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesów rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych tj. Dz. U. z 2002 r., Nr 101, poz. 926, ze zm.), prowadzonych przez InterGroup z siedzibą w Bydgoszczy.

OGŁOSZENIE 0010084550

Adwokat
Krzysztof Kolasiński
świadczy pomoc prawną
we wszystkich dziedzinach prawa
Pierwsze spotkanie
w ramach świadczonej pomocy prawnej
jest **bezpłatne.**
KSK
508 233 273
ul. Staromłyńska 20/3
70-561 Szczecin

REKLAMA 0010069439

TANI WĘGIEL
Eko Energia Szczecin
ul. Szidana 3, Podjuchy
www.zawszetani.pl
91 471 21 34
668 394 388

KOSTKA (80-200 mm)	725
ORZECH GRUBY (40-80 mm)	725
GROSZEK (10-25 mm)	700
GROSZEK (25-40 mm)	680

OBNIŻAMY CENY NA WIOSNĘ,
PROMOCJA!!!

Przedsiębiorcy o lockdownie

Szczecin

Adriana Reczek
adriana.reczek@polskapress.pl

Północna Izba Gospodarcza staje w obronie lokalnych przedsiębiorców i apeluje do rządu o adekwatną pomoc.

Już od dzisiaj cała Polska znajdzie się w tak zwanej „czerwonej strefie". Zamknięte zostaną hotele, a działalność galerii handlowych będzie ograniczona. Tak samo zresztą jak funkcjonowanie instytucji kultury czy sportowych. Dzieci w klasach I-III znów będą nauczane zdalnie. Nie ruszy też gastronomia i branża fitness, które były zamknięte już wcześniej.

Północna Izba Gospodarcza głosem zrozpaczonych przedsiębiorców nie ukrywał, że sytuacja jest fatalna.

- Nie kwestionujemy powagi pandemii i związanej z nią konieczności obostrzeń w celu jej zahamowania, ale nie mamy również wątpliwości, że sytuacja przedsiębiorców pogarsza się z każdym tygodniem. - mówi Hanna Mojsiuk, prezes Północnej Izby Gospodarczej w Szczecinie.

- W ostatnich miesiącach nie odbywały się spędy, gastronomia działa w sposób ograniczony, a hotele działały w reżimie sanitarnym. Mimo to trzecia fala przyszła. Może więc emisja wirusa nie jest zależna od tego czy gospodarka jest zamykana? – dodaje.

Dla wielu przedsiębiorców zbliżający się okres Wielkanocy niósł nadzieję na odbicie się od przysłowiowego dna.

- Spora część firm z branż najsilniej dotkniętych skutkami kryzysu pandemicznego nie przetrwa kolejnych zakłóceń i lockdownów. Przed nami jeszcze wiele perturbacji gospodarczych, w tym również fale bankructw i upadłości - komentuje prof. Aneta Zelek, rektor Zachodniopomorskiej Szkoły Biznesu.

- Ostatnie miesiące pokazują, że lockdown nie jest lekarstwem na koronawirusa, a rządzący za wszelką cenę chcą nas nim wyleczyć. (...) Przedsiębiorcy doprowadzani są do desperacji i niestety coraz trudniej patrzeć im w przyszłość z optymizmem. Miejmy nadzieję, że po Wielkanocy nastąpi gospodarcza odwilż – mówi doradca gospodarczy Katarzyna Michalska.

Główne oczekiwania Północnej Izby Gospodarczej w Szczecinie to uzyskanie rządowego wsparcia dla przedsiębiorców opartego na kryterium procentowego PKD, uruchomienie łatwo dostępnych środków finansowych, przedstawienie przez rząd programu wsparcia dla branż objętych lockdownem.

eprasa.pl c2049db955

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Ławki solarne w centrum sfinansowano ze Szczecińskiego Budżetu Obywatelskiego. Ich koszt to prawie 113 tys. zł

Solarne ławki nadal głównie do siedzenia

Szczecin

W październiku 2018 roku w miejskiej przestrzeni w Szczecinie pojawiło się sześć, wypełnionych elektroniką ławek. Nadal ich nadrzędną funkcją pozostanie możliwość odpoczynku. Ich multimedialna funkcja przegrała z wandalizmem.

Inteligentne meble solarne zostały zamontowane na Bulwarze Piastowskim (2 szt.), w Parku Kasprowicza (2 szt.) oraz w Parku Nadratowskiego (1 szt.), a także na skwerze przy Jeziorku Słonecznym.

W założeniu ławki zasilane są energią solarną, którą wykorzystuje się do zasilania wewnętrznej elektroniki, a także ładowania telefonów i innych urządzeń mobilnych. Sprzęt miał służyć także jako źródło udostępniania internetu bezprzewodowego na urządzenia przenośne.

Tuż po instalacji mebli miejskich okazało się, że nie wszystko w nich funkcjonuje jak należy. Przede wszystkim nie dało się połączyć z siecią internetową. W 2019 roku miasto zapowiadało, że sieć będzie udostępniona w okresie kwiecień-październik. Mijały kolejne miesiące, ale ta funkcja nadal nie działała. Rok temu awarię sprzętu magistrat tłumaczył aktami wandalizmu.

Według założeń, ławki miały być również „odporne na wandali, złodziei i warunki pogodowe". Jak się okazuje, niezupełnie. Wygląda na to, że miasto ostatecznie zrezygnowało z uruchamiania internetu.

- Biorąc pod uwagę łącznie koszty napraw oraz koszty udostępniania wi fi, zrezygnowano z tej funkcji. Przeważyła naczelna zasada racjonalnego wydatkowania środków publicznych - odpowiada Anna Szotowska, zastępca prezydenta.

Pierwszy sklep charytatywny Sue Ryder w Szczecinie

Szczecin

Adriana Reczek
adriana.reczek@polskapress.pl

Chcesz pomóc najbardziej potrzebującym? Wstąp do nowo otwartego sklepu charytatywnego w Szczecinie i zobacz, co możesz w nim kupić.

FOT. SEBASTIAN WOŁOSZ

Rzeczy, których już nie używamy, mogą przydać się innym osobom. Stąd pomysł sklepu

Otwarto pierwszy sklep charytatywny Fundacji Sue Ryder w Szczecinie. W sprzedaży są przeróżne rzeczy i przedmioty: odzież, obuwie, torebki, kapelusze, ale też kryształy, porcelana, książki i zabawki. Nawet sprzęt komputerowy czy artykuły gospodarstwa domowego. Wszystko, co jeszcze nadaje się do użytku może zyskać tu drugie życie i posłużyć komuś innemu.

Jedni oddają to, co nie jest im już potrzebne, drudzy w atrakcyjnej cenie mogą to nabyć, a kolejni z zysków sklepu otrzymują niezbędną pomoc finansową.

Pomysł na takie pomaganie zainicjowała fundatorka - Sue Ryder - brytyjska działaczka charytatywna. Była sanitariuszką cichociemnych zrzucanych na spadochronach do Polski, a po zakończeniu wojny otwierała pierwsze domy pomocy społecznej w Polsce. Fundacja w Anglii ma ponad 200 sklepów charytatywnych, w Warszawie takich punktów jest już 5 i wciąż powstają kolejne. Pomysł, aby pierwszy sklep w innej lokalizacji niż Warszawa otworzyć właśnie w Szczecinie narodził się około 9 miesięcy temu. Wpadli na niego pracownicy agencji marketingowej LUNGO, którzy pracują dla Fundacji Sue Ryder. Zyski za pierwsze pół roku wspomogą Uczniowski Klub Sportowy „Iskierka" przy Publicznej Szkole Podstawowej Specjalnej nr 67 w Szczecinie.

- Pieniądze z tego sklepu idą na realizację zadań lokalnych - tu w Szczecinie. Zyski z pierwszego półrocza będą przeznaczone na klub sportowy dla dzieci niepełnosprawnych "Iskierka". Jesteśmy umówieni w ten sposób, że będzie to pomoc rotacyjna - za pół roku zdecydujemy, jaka inna organizacja ze Szczecina będzie mogła liczyć na nasze wsparcie - mówi Andrzej Hubkiewicz, kierownik projektu.

Powierzchnia magazynowa jest niewielka, a darczyńców dużo. Pierwsze dary spływały tu jeszcze przed otwarciem sklepu.

- Ludzie przynoszą różne rzeczy i zostawiają je tu z sercem. Mamy na przykład nowiutkie rzeczy z metkami, które sklepy po likwidacji zostawiają u nas na cel charytatywny. Najbardziej unikalna dla mnie była torebka Coco Chanel, którą... już chyba ktoś dzisiaj nabył - mówi z uśmiechem na twarzy Kazimiera Miszczuk, emerytka i wolontariuszka jednocześnie.

Przeglądajmy to, co mamy w domu, co jest nam niepotrzebne, a co komuś by się jeszcze przydało

Arkadiusz Skrzypiński

- To miejsce dla wszystkich, którzy przy okazji zakupów chcą komuś pomóc. To nie jest sklep z tanią odzieżą tylko dla najuboższych. Tutaj naprawdę można znaleźć również markowe rzeczy za zupełnie inne pieniądze niż te, do których jesteśmy przyzwyczajeni - dodaje Andrzej Hubkiewicz.

Sklep znajduje się na Placu Lotników 7. Będzie czynny od poniedziałku do piątku.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ALLEGRO

0010085857

Magdalena Wójcik, właścicielka sklepu Bajkolandia: Sprzedając na Allegro, mogliśmy skorzystać z zaufania ludzi do tej platformy

Sprzedaż za pośrednictwem Allegro to rozwiązanie, z którego coraz chętniej korzystają rodzimi przedsiębiorcy. Najbardziej aktywni z nich otrzymali status „Super Sprzedawcy". Wśród tego grona jest m.in. Magdalena Wójcik, właścicielka sklepu Bajkolandia.

Sklep Bajkolandia to asortyment adresowany do najmłodszych. Dlaczego zdecydowała się pani akurat na sprzedaż zabawek?
Zanim zaczęliśmy handlować w internecie, pracowałam w sklepie zabawkarsko-papierniczym i to na pewno miało duży wpływ na wybranie branży. Jest to miła i przyjemna dziedzina. Ponadto mieliśmy dobry dostęp do hurtowni, więc sprzedaż szybko ruszyła.

A dlaczego sprzedaż przez internet, a nie w sklepie tradycyjnym?
Działamy w bardzo małym, 17-tysięcznym mieście. Gdy zaczynaliśmy w 2010 r., w naszej miejscowości funkcjonowało już kilka sklepów, więc ciężko byłoby zaistnieć na rynku. Z kolei internet i branża e-commerce zyskiwały wówczas na popularności. Nie trzeba było wynajmować lokalu i zawracać sobie głowy szukaniem dobrego punktu sprzedaży, tylko można było ruszyć z handlem z domu. Oczywiście od tamtego czasu mocno się rozwinęliśmy i warunki lokalowe mamy nieporównywalnie lepsze niż dawniej.

Dlaczego zdecydowaliście się na nawiązanie współpracy z Allegro?
Takie rozwiązanie okazało się niezwykle pomocne. Wypozycjonowanie na samym początku sklepu internetowego nie było proste. Natomiast sprzedając na Allegro, mogliśmy skorzystać z zaufania ludzi do tej platformy. Oczywiście my również staraliśmy się działać na możliwie wysokim poziomie i wszystkiego pilnować, m.in. żeby paczki wychodziły na czas. Jednak żaden sklep internetowy nie przyciąga tylu klientów i nie ma takiego ruchu, jak Allegro.

Jak się wyróżnić na Allegro, by to na nasz produkt klient zwrócił uwagę?
Przede wszystkim musi być bardzo dobry opis. Jeszcze ważniejsze są bardzo dobre zdjęcia. Nie wystarczy jedno zdjęcie zabawki w opakowaniu. Musi być ona pokazana z kilku stron, w kilku wariantach, trzeba pokazać nawet, co ten produkt może zrobić, np. że lalka płacze. Klienci są wzrokowcami i często nie czytają dokładnie opisów. Bardzo ważną sprawą jest również szybka wysyłka i kontakt z klientem. Można powiedzieć, że każdy krok jest ważny – od wystawienia produktu do momentu, w którym klient otrzyma towar.

A jaką rolę odgrywa w tym wszystkim cena produktów?
Cena zawsze odgrywa bardzo ważną rolę. Na Allegro większość klientów korzysta z filtra „najniższa cena". Często nawet opinie nie liczą się tak bardzo. Jeśli ktoś ma bardzo dobrą cenę, to może liczyć na sprzedaż towaru.

Czy status „Super Sprzedawcy" pomaga państwu w działalności na Allegro?
Taki status na pewno nas wyróżnia, bo są ludzie, którzy wyszukują ofert wyłącznie od sklepów, które posiadają takie oznaczenia. Status „Super Sprzedawcy" daje nam duże wsparcie od Allegro - mamy opiekuna, jesteśmy zapraszani do różnych akcji specjalnych lub reklamowych czy też festiwali zakupowych. Wszystko to bardzo pozytywnie wpływa na naszą sprzedaż.

eprasa.pl c2049db955

Górka na Słonecznym zniknie? To nie wszystkim się podoba

Szymon Wasilewski
szymon.wasilewski@gs24.pl

Szczecin

Czy „górka śmierci" zniknie z krajobrazu osiedla Słonecznego? Miasto rozważa taki scenariusz. Pomysł nie do końca spodobał się części mieszkańców.

Górka nieopodal Rubinowego Stawu i pomnika Niepodległości przy ul. Jasnej na osiedlu Słonecznym to jedno z najbardziej charakterystycznych miejsc na prawobrzeża. To jedno z ulubionych miejsc zabaw dzieci, a ostatniej, wyjątkowo śnieżnej zimy, była idealnym miejscem do zjeżdżania na sankach.

Na górkę prowadzą schody, mocno już wyeksploatowane i zniszczone. O możliwość ich remontu zapytał radny miasta Marcin Biskupski.

- Na podstawie zgłoszeń od mieszkańców osiedla Słoneczne zwracam się z interpelacją dotyczącą zniszczonych schodków na tzw. górkę znajdującą się w pobliżu Pomnika Niepodległości przy SP 37 na ulicy Rydla. Schodki są już mocno zniszczone i wymagają naprawy, aby w okresie wiosenno-letnim mogli z nich bezpiecznie korzystać mieszkańcy - pisze radny.

FOT. SZYMON WASILEWSKI

W najbliższym otoczeniu wzniesienia w ostatnich latach dokonywano prac remontowych

W odpowiedzi zastępca prezydenta Anna Szotkowska potwierdza, że wspomniane schody i chodnik są bardzo zużyte, a w celu ich naprawy należałoby całość zdemontować, oczyścić, uzupełnić ubytki i dopiero zamontować ponownie.

- Przewidywany koszt oraz prawdopodobny niezadawalający wizualnie efekt końcowy, prowadzenie ww. napraw jest nieuzasadnione ekonomicznie. Zostanie rozważona rozbiórka przedmiotowych elementów zagospodarowania terenu, wyrównanie powierzchni i założenie trawnika. Analizie zostanie poddana również inna opcja tj. rozbiórka i wykonanie całkowicienowych schodów i chodnika - odpowiada zastępca prezydenta.

Jedną z rozważanych przez miasto możliwości jest zlikwidowanie wzniesienia. Perspektywą wyrównania terenu zainteresowali się mieszkańcy skupieni w grupie „Osiedle Słoneczne" na Facebooku.

- Szukanie dziury w całym. A demontaż schodów i wyrównanie terenu, zasianie trawy to nic nie kosztuje... Żałosne - uważa Katarzyna Ozorowska.

-Nie zlikwidują, postaramy się, by schody były wyremontowane, a górka została - ocenia Tamara Kosycarz-Karpeta.

- Górka nie może zniknąć, to jakiś głupi pomysł narodził się w urzędzie miasta. Nikt na to nie pozwoli - twierdzi radny Marcin Biskupski.

W Teatrze Letnim widać już zarys dachu

Szczecin

Rozpoczął się kolejny etap prac na budowie Teatru Letniego . Na obiekcie montowana jest konstrukcja nowego zadaszenia.

To najbardziej widowiskowy i jednocześnie najbardziej długotrwały i skomplikowany etap robót budowlanych. Konstrukcja zadaszenia Teatru Letniego składa się z około 2500 spawanych elementów o łącznej masie ponad 400 ton. Do jej montażu wykorzystane zostaną podpory oraz rusztowanie o łącznej masie 350 ton. Rozpiętość dachu to 90x57 metrów, natomiast jego powierzchnia to ponad 4200 m.kw. Te prace potrwają blisko 6 miesięcy.

W zakres prac wchodzi m.in. rozbudowa sceny od strony widowni; rozbiórka starego zadaszenia i budowa nowego; przebudowa widowni; przebudowa dróg dojazdowych do obiektu; przebudowa sieci elektrycznych oraz sieci kanalizacyjnych i sanitarnych. W ramach prac przewidziano także renowację i konserwację istniejącego łuku żelbetowego. Wykonawcą jest firma Adamietz Sp. z o.o. Kosz to ponad 33 mln zł brutto. **(MK)**

FOT. UM SZCZECIN

Obiekt powstaje według projektu Flanagan Lawrence z Londynu.

Dni otwarte ZUT. Tym razem online

Szczecin

Małgorzata Klimczak
malgorzata.klimczak@polskapress.pl

W tym roku z powodu pandemii koronawirusa Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny zrezygnował z tradycyjnych Dni Otwartych ZUT - „MOC Naukowców". W zamian uczelnia zaprasza przyszłych studentów na wirtualne spotkanie

Dni Otwarte Online ruszą we wtorek 23 marca o godz. 10. Zakończą się 24 marca po godzinie 20. Platforma promocyjna z ofertą edukacyjną ZUT (do.zut.edu.pl) będzie dostępna do 15 kwietnia.

Podczas transmisji LIVE z poszczególnych wydziałów maturzyści będą mieli okazję zobaczyć, jak wygląda ZUT i jego zaplecze badawczo-dydaktyczne. W czasie spotkania przyszli studenci poznają również ofertę kierunków studiów inżynierskich, licencjackich, magisterskich oraz studiów w języku angielskim. Wszystkie relacje zostaną nagrane i będą dostępne do odtworzenia w dowolnym czasie.

W tematycznych chatroomach tegoroczni maturzyści, będą mogli skontaktować się z pracownikami, studentami oraz nauczycielami ZUT-u. Podczas Dni Otwartych Online dowiedzą się również, jak będzie wyglądała rekrutacja na studia oraz gdzie znajdą pracę po ich ukończeniu.

ZUT ma w swojej ofercie 11 wydziałów. Obecnie na uczelni studiuje ponad 6 tys. osób.

Są chętni na remont „Słowianina"

Szczecin

Małgorzata Klimczak
malgorzata.klimczak@polskapress.pl

Pięć firm wystartowało w przetargu na przebudowę budynku kultowego domu kultury.

Do przetargu zgłosiły się następujące firmy: Hd Construction Sp. z o.o. ze Szczecina, Firma Handlowo Usługowa GEKO z Mierzyna, EXPERT Sp. z o.o. z Dolic, LEPIKO Sp. z o.o. z Poznania - Skórzewo i Przedsiębiorstwo Budowlane CIROKO Sp. z o.o. ze Szczecina.

Na realizację inwestycji zabezpieczono 14 494 821,48 zł brutto. Komisja przetargowa zajmie się analizą złożonych ofert.

Przedmiot zamówienia obejmuje kompleksową realizację robót budowlanych na budynku przy ul. Korzeniowskiego 7. W zakres prac wchodzi m.in: przebudowa i nadbudowa III kondygnacji, która przeznaczona jest na działalność Domu Kultury „Słowianin"; przebudowa wszystkich klatek schodowych; wymiana istniejącej konstrukcji dachu; prace instalacyjne; wykonanie elewacji budynku w oparciu o program prac konserwatorskich. Po przebudowie obiekt będzie miał nowy, bardziej funkcjonalny układ pomieszczeń dostosowany do obowiązujących norm.

Przyszły wykonawca na zrealizowania zadania będzie miał 18 miesięcy od dnia podpisania umowy.

AUTOPROMOCJA 0010070241

Prenumerata pocztowa
Gwarancja oszczędności i wygody z dostawą do domu!

kwiecień 48 zł taniej niż w kiosku o 38,40 zł
kwartał 144 zł taniej niż w kiosku o 109,80 zł

ZAMÓW

Szczegóły u listonosza i w najbliższym urzędzie pocztowym

zadzwoń: 94 340 11 14
od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00

email:
prenumerata.gdp@polskapress.pl

CZEKAMY DO 19 MARCA!

GŁOS SZCZECIŃSKI

eprasa.pl c2049db955

REKLAMA

0210052094

AKCJA REFUNDACJA
pula produktów za 0 zł!

Jak zapobiec gwałtownym wyrzutom insuliny?

Eksperci przekonują: TO ŚWIETNE WSPARCIE PRZY WYRÓWNYWANIU POZIOMU CUKRU

Cukier w normie - mimo podjadania?

TAK! To szansa na unormowanie poziomu glukozy i bezpieczne chudnięcie

SPRAWDŹ, JAK ODEBRAĆ PROFESJONALNY STABILIZATOR CUKRU ZA DARMO I ZADBAJ O SWOJĄ SYLWETKĘ

Za nami długie tygodnie przymusowej bezczynności – jeśli Ty też większość czasu spędzasz w domu, częściej sięgasz do lodówki, za to niewiele się ruszasz, koniecznie przeczytaj o innowacyjnym stabilizatorze cukru, który może wesprzeć organizm zagrożony wahaniami glukozy, pomóc zbić cukier i złagodzić objawy „przecukrzenia", a do tego ułatwić chudnięcie nawet 3,5 kg tygodniowo.

„To może brzmieć nieprawdopodobnie, ale odkąd stosuję ten preparat cukier przestał skakać, mimo że wciąż zdarza mi się zjeść ulubioną szarlotkę czy czekoladki" – tak swoją opowieść zaczyna pani Maria, jedna z użytkowniczek innowacyjnego blokera SugarBalance+, która dzięki domowej metodzie mogła ustabilizować poziom glukozy, zmniejszyć poziom złego cholesterolu i wymknąć się z sideł insulinowej pułapki. **„Gdyby nie ten środek, moje samopoczucie i wygląd pozostawiałyby wiele do życzenia.** Tymczasem czuję się doskonale, zmniejszyłam nadciśnienie, zapanowałam nad cukrem, zyskałam mnóstwo energii i na dodatek schudłam aż 10,5 kg".

5 MOŻLIWYCH REZULTATÓW:

- Wsparcie prawidłowej produkcji insuliny
- Zahamowanie wahań i nagłych skoków glukozy
- Zmniejszenie stężenia cukru we krwi nawet o 59%
- Redukcja zbędnej tkanki tłuszczowej – likwidacja otyłości brzusznej
- Powrót energii i poprawa samopoczucia

Regulamin - rglmnprmcjpk.com

DZIĘKI NOWATORSKIEMU BLOKEROWI CUKRU MOŻESZ:

- Pozbyć się napadów wilczego głodu i ochoty na słodycze
- Schudnąć z brzucha, wysmuklić talię
- Przestać odczuwać ciągłą senność, drętwienie nóg, rozdrażnienie, bóle mięśniowe
- Poprawić swój wzrok
- Zmniejszyć ciągłe pragnienie i konieczność częstego oddawania moczu

„Ustabilizowałam cukier i schudłam. Ten produkt skradł moje serce!"

„Latami męczyłam się z insulinoopornością i wahaniami cukru. Gdy zaczęłam pomocniczo sięgać po ten środek, zaobserwowałam zmniejszenie się dolegliwości takich jak: ciągła senność i apatia, niemożliwe do ugaszenia pragnienie, nocne skurcze łydek czy napady wilczego głodu. Cukier jest bliżej normy, ja przestałam chodzić ciągle głodna i rozdrażniona, a przy okazji zrzuciłam kilka kilogramów w niecałe 2 miesiące!

Jestem zachwycona. Polecam ten preparat każdemu diabetykowi."

Irena, 55 lat, Szczecin

99% użytkowników deklaruje bardzo duże zadowolenie ze skuteczności preparatu

Insulina pod nadzorem

Eksperci przyznają, że rewolucyjny stabilizator cukru wzbogacony o kompleks SugarBalance+ to ewenement wśród tego typu środków. Preparat daje szansę na unormowanie gospodarki węglowodanowej organizmu, a wkrótce po tym częstotliwość nagłych wyrzutów insuliny może zmniejszyć się nawet o 62%. To dlatego aż 9/10 osób bardzo szybko zauważa wyraźny wzrost sił i brak ospałości, mniejszy apetyt na słodycze, a także redukcję nocnych skurczów łydek, uciążliwego swędzenia skóry czy konieczności częstego oddawania moczu.

Ranking MedicReporters
NUMER 1 w naturalnym wspieraniu pracy trzustki

Niższy cukier = szybszy spadek wagi

Regularne stosowanie blokera spowalnia proces rozkładu cukrów, zmniejszając tym samym hiperglikemię poposiłkową, a do tego zwiększa wychwyt glukozy z krwi, nie dopuszczając do wystąpienia nadmiernego stężenia cukru w organizmie. Jeśli więc nie możesz poskromić żywieniowych zachcianek i boisz się, że przytyjesz – innowacyjna formuła jest właśnie dla Ciebie. Pionierski specyfik pomoże utrzymać w ryzach poziom glukozy i cholesterolu, dając Ci kontrolę nad apetytem, nawet 2x szybszy metabolizm i naturalną łatwość w zrzucaniu zbędnych kilogramów.

Pionierski kompleks SugarBalance+

Twój sprzymierzeniec w walce z cukrem może:

1. Wspierać organizm przy wyrzutach insuliny i pomóc ustabilizować glukozę
2. Zmniejszyć stężenie cukru we krwi
3. Łagodzić objawy insulinooporności

Nie pozwól, by cukier się rozszalał

Decyzja o rozprawieniu się z nadmiernym stężeniem cukru we krwi i nadprogramowymi kilogramami jeszcze nigdy nie była tak prosta. Pójdź śladem tysięcy osób w całej Polsce i tak jak oni, z pomocą nowatorskiego środka zapanuj nad atakami głodu i apetytem na słodycze. Zobacz, jak niewiele trzeba, by pomóc unormować poziom glukozy we krwi, spalić zbędną tkankę tłuszczową, odzyskać energię do życia i poprawić swoje zdrowie. Na co więc jeszcze czekasz?

„Poskromić cukier, utrzymać idealną sylwetkę – teraz to możliwe"

„Nasze analizy pozwalają stwierdzić, że substancje aktywne zawarte w preparacie skutecznie wspierają pracę beta wysp trzustkowych, wpływając na prawidłowe wydzielanie naturalnej insuliny. To może być olbrzymia szansa zwłaszcza dla osób z otyłością brzuszną, stanem przedcukrzycowym i zaburzoną gospodarką węglowodanową. Już po krótkim czasie stosowania środka stężenie glukozy we krwi może ulec zmniejszeniu, poziom cukru ustabilizować się, a wahania i nadmierne wyrzuty insuliny zostać powstrzymane."

Tomasz Rawski, specjalista w zakresie dietetyki

ZADZWOŃ TERAZ – produkty GRATIS czekają

Błyskawiczna stabilizacja cukru i szybsze odchudzanie

NIE ZWLEKAJ!

SUPLEMENT DIETY REKLAMOWANY W TV

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 03.04.2021 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA!

SZYBKA PRZESYŁKA

ZADZWOŃ: 12 345 28 92

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

*Medal przyznany RevitaPharm w programie Konsumencki Lider Jakości – Debiut Roku 2020

eprasa.pl c2049db955

Sędziowie pokoju tak. Trzeba zmiany konstytucji

Warszawa
Aleksandra Kiełczykowska
a.kielczykowska@polskatimes.pl

Minister sprawiedliwości Zbigniew Ziobro przedstawił w czwartek projekt ustawy dotyczący sędziów pokoju.

- Ministerstwo Sprawiedliwości już w 2019 roku przygotowało taki projekt. Pracowaliśmy nad nim z ekspertami pana Pawła Kukiza - powiedział Zbigniew Ziobro.

Zaznaczył, że projekt nie był zaprezentowany wcześniej, ponieważ - zanim został ogłoszony - potrzebne było znalezienie większości, która by poparła ten projekt.

- Nasza propozycja zakłada wybory demokratyczne, które byłyby połączone z wyborami samorządowymi - mówi o wyborze sędziów pokoju wśród społeczności lokalnych. Jednocześnie przekazał, że zajmowaliby się oni drobnymi sprawami.

Zaznaczył, że największą przeszkodą we wprowadzeniu instytucji sędziów pokoju jest polska konstytucja w jej aktualnym brzmieniu.

- Sędziowie pokoju mają umożliwić szybkie dochodzenie sprawiedliwości. Właśnie ta szybkość ma być według zwolenników tej instytucji główną zaletą w sytuacji, kiedy te sprawy mają być sprawami prostymi - zaznaczył wiceszef ministerstwa Sebastian Kaleta.

Przytoczył, że kolejnym kluczowym elementem dla wprowadzenia instytucji jest udział społeczności lokalnej. - Postuluje się, że ten wpływ polegałby na możliwości wyboru. Ten model pozwoliłby na odciążenie sądów właściwych - dodał.

Sebastian Kaleta zaznaczył, że w opinii Ministerstwa Sprawiedliwości konieczna jest zmiana konstytucji, by mogła powstać instytucja sędziów pokoju, żeby ten model był skuteczny i sprawny.

- Wynika to z faktu, że art. 176 ust. 1 konstytucji stanowi, że postępowanie sądowe jest co najmniej dwuinstancyjne. Oznacza to, że którekolwiek władcze rozstrzygnięcie w stosunku do obywatela, niezależnie w jakiej procedurze jest wydawane, musi podlegać dwuinstancyjnej kontroli sądowej - przekazał.

Tym samym w opinii Ministerstwa Sprawiedliwości od rozstrzygnięcia sędziego pokoju możliwe byłoby odwołanie do sądu rejonowego, który musiałby przeprowadzić pełne postępowanie dowodowe od początku. Od orzeczenia sądu rejonowego możliwa byłaby apelacja, którą rozstrzygałyby sądy okręgowe.

Według projektu Ministerstwa Sprawiedliwości sędziowie pokoju byliby wybierani na 5-letnią kadencję na obszarze powiatu w trakcie wyborów samorządowych. Liczba sędziów pokoju byłaby dostosowana do liczby spraw.

Projekt nie zakłada konieczności wykształcenia prawniczego. Sędziowie pokoju mieliby zagwarantowane pełną niezawisłość i nieusuwalność.

„Niepotrzebna panika" związana z informacjami o szczepionce

Warszawa
Leszek Rudziński
l.rudzinski@polskatimes.pl

- Mamy nieco mniejsze zainteresowanie rejestracją na szczepienie w tych dwóch rocznikach (pacjenci w wieku 67 i 68 lat - red). Jest to związane z wieloma medialnymi informacjami o szczepionce firmy AstraZeneca. Namawiamy wszystkich do tego, by się zarejestrować i skorzystać z możliwości - przekazał Michał Dworczyk.

Szef KPRM przypomniał, że ruszyła rejestracja na szczepienia dla kolejnej grupy wiekowej - 67 i 68 lat, czyli dla osób urodzonych między 1952 a 1954 rokiem. - Od rana nie odnotowaliśmy żadnych problemów z rejestracją na szczepienie. Bez problemu można się dodzwonić - mówił na konferencji prasowej.

Pełnomocnik rządu ds. szczepień przekazał, że 22 marca rozpocznie się rejestracja dla seniorów w wieku 66 i 65 lat. - Od razu chcemy zaanonsować, że jeżeli byłoby dużo wolnych terminów, jeżeli zainteresowanie będzie nieco mniejsze, to niewykluczone, że 22 marca rozpoczniemy rejestrację również dla kolejnych roczników - mówił.

Dodał, że od 25 marca uruchomiony zostanie uzupełniający nabór seniorów w wieku 70 plus. - Osiągnęliśmy już nasz kwartalny cel, zaszczepiliśmy 3 miliony osób pierwszą dawką szczepionki - mówił.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Minister Michał Dworczyk zachęca do szczepień i nieulegania niepotrzebnym emocjom

Ministerstwo Zdrowia poinformowało o 27 278 nowych zakażeniach. Ostatniej doby wykonano 86,2 tys. testów.

- Jeśli chodzi o osoby, które nie zdecydowały się na szczepienie AstraZeneką, to po zakończeniu pierwszego etapu, podejmiemy decyzję, jak ma wyglądać dalszy harmonogram szczepień. Już wiemy, że w drugim kwartale będzie gwałtowne przyspieszenie - przekazał szef KPRM.

Dodał, że polski rząd „tłumaczy i racjonalnie podchodzi do sytuacji, ale mamy do czynienia z pewną paniką i działaniami w UE, które nie są oparte na rekomendacjach naukowców". - To wywołało obawy wśród obywateli, również w Polsce - mówił.

Od kilku dni opinia publiczna w Europie żyje informacjami o incydentach rzekomo powiązanych ze szczepionką AstraZeneki. Pojawiają się dyktowane emocjami, paniką, decyzje o wstrzymaniu szczepienia tym preparatem - mówił z kolei, obecny na konferencji Grzegorz Cessak, prezes Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych.

Dodał, że takie decyzje powinny być podejmowane spokojnie i merytorycznie.

Cessak wskazał, że po otrzymaniu pierwszej dawki szczepionki AstraZeneki otrzymujemy pełną ochronę po 22 dniach, która utrzymuje się do 14 tygodni po podaniu pierwszej dawki. - W 98 procentach niepożądane odczyny to zaczerwienienie w miejscu podania, gorączka, ból mięśni. Tylko 2 procent to cięższe działania niepożądane - wyjaśniał.

Dodał, że incydenty zatorowo-zakrzepowe wystąpiły u bardzo małej liczby pacjentów. - Stwierdzono 30 przypadków takich incydentów na 5 milionów zaszczepionych osób. Związek przyczynowo-skutkowy nie został potwierdzony. Ale każdy przypadek jest badany, ocena ma być zakończona dzisiaj (...) Polsce mamy 5 przypadków takich incydentów - mówił.

Szef Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych przypomniał, że Europejska Agencja Leków podtrzymuje, iż korzyści podania szczepionki przewyższają ewentualne ryzyko.

- Decyzje krajów europejskich były niezgodne z opinią EMA. W jakimś stopniu te decyzje były niemerytoryczne. Jeżeli byłaby jakakolwiek możliwość zagrożenia stosunku korzyści do ryzyka, EMA natychmiast podjęłaby taką decyzję - zapewniał, dodając, że szczepionki AstraZeneki dają skuteczną ochronę przed ciężkim przebiegiem COVID-19, w tym zgonem.

Z KRAJU

Warszawa
Polski Nowy Ład przesunięty

PiS podjął decyzję, że w związku z pandemią i nowymi obostrzeniami, o przesunięciu szumnie zapowiadanej prezentacji Polskiego Nowego Ładu. Wielkie show miało się odbyć w sobotę, 20 marca. Polski Nowy Ład to 10 punktów, na których premier chce oprzeć swoją politykę. **(AIP)**

Warszawa
Były premier żegna się z Lewicą

Leszek Miller, eurodeputowany, zamieścił w mediach społecznościowych krótkie wideo, w którym żegna się z Lewicą. - Szanowni Państwo, koleżanki i koledzy - żegnam się z Nimi, ale nie z Wami - mówi Leszek Miller na początku wideo i tłumaczy, że tymi słowami zwracał się 14 lat temu do członków Rady Krajowej Sojuszu Lewicy Demokratycznej, protestując przeciwko polityce ówczesnego kierownictwa. **(AIP)**

Warszawa
„Nie tylko nauczyciele powinni być szczepieni w pierwszej kolejności"

„Ponawiamy apel o korektę planu szczepień przeciw COVID-19 tak, aby możliwość zaszczepienia mieli też pracownicy administracji i obsługi w szkołach, przedszkolach, poradniach i placówkach" - przekazał we wniosku do rządu Związek Nauczycielstwa Polskiego. ZNP podkreśliło, że to właśni ta część pracowników placówek ma codziennie kontakt zarówno z uczniami, którzy biorą udział w stacjonarnych zajęciach, jak i z kadrą pedagogiczną. „To oni odpowiadają za utrzymanie czystości i bezpieczeństwa w reżimie sanitarnym w szkołach i przedszkolach" - oceniono. Apel do rządu przywołuje także inne sytuacje, kiedy ZNP zwrócił się do władzy z wnioskiem o korektę planu szczepień. W ciągu ostatniego miesiąca takie apele wystosowano trzy razy. Prezes ZNP Sławomir Broniarz niedawno negował pomysł szczepień nauczycieli preparatem od firmy AstraZeneca. **(AIP)**

Warszawa
Co się dzieje z pieniędzmi z OFE?

W Sejmie odbyło się pierwsze czytanie ustawy dotyczącej przekształcenia Otwartych Funduszy Emerytalnych. Na początku marca Rada Ministrów przyjęła ustawę o przekształceniu OFE, która ma wejść w życie w połowie tego roku. Domyślnie, środki z OFE mają trafić na indywidualne konto emerytalne (IKE) Polaków posiadających pieniądze w OFE. W tym przypadku rząd pobierze 15-proc. prowizji w formie tzw. opłaty przekształceniowej. Jednak możliwe będzie złożenie deklaracji o przeniesieniu swoich środków w całości do ZUS. Od 1 czerwca do 2 sierpnia tego roku będzie czas na złożenie deklaracji. - Celem ustawy jest to, by oszczędności zgromadzone w OFE stały się własnością ich członków - przekonywał Waldemar Buda, wiceminister w resorcie funduszy i polityki regionalnej. Jak wynika z wyliczeń opozycji, na tzw. opłacie przekształceniowej budżet państwa mógłby zyskać nawet 20 mld złotych. **(AIP)**

Chcą jawności oświadczeń majątkowych władz spółek skarbu państwa

Warszawa
Maciej Badowski
m.badowski@polskatimes.pl

Klub Lewicy chce, aby członkowie zarządu spółek skarbu państwa składali oświadczenia majątkowe. - Dochody i majątki osób zasiadających we władzach spółek skarbu państwa, muszą być jawne. Złożyliśmy projekt ustawy w tej sprawie - wyjaśniała posłanka Lewicy.

Wiceprzewodnicząca klubu Lewicy Beata Maciejewska podczas konferencji w Sejmie mówiła o doniesieniach medialnych dotyczących majątku prezesa PKN Orlen Daniela Obajtka. - Codziennie mamy do czynienia z informacjami, aferami na temat pieniędzy, majątków, znajomych pana prezesa Obajtka. Pokazuje się przed nami świat patologii. Świat patologii powiązań, świat patologii finansowych, świat patologii układów rodzinnych - wyliczała.

- Dlaczego jest tak, że wójt Pcimia czy poseł musi przedstawić swoje oświadczenie majątkowe, a osoba zasiadająca w spółce z udziałem skarbu państwa nie musi tego robić. Jak to jest, że prezes Orlenu od kilku lat nie ujawnia źródeł swojego majątku - pytała Maciejewska. - Chcemy to zmienić, chcemy, żeby przynajmniej niewielka część tej patologii została zniwelowana - tłumaczyła.

W związku z tym Lewica przedstawiła projekt „Lewicowej ustawy", który „zmieni to prawo i pozwoli obywatelom na dowiedzenie się, jakie majątki mają osoby zasiadające w SSP".

Z kolei posłanka Anita Kucharska-Dziedzic przyznała, że „takich prezesów Obajtków jest wielu i takich seriali kryminalnych można by nakręcić wiele". Jak tłumaczyła, „jedyną instytucją, do której możemy się odwołać, która jeszcze sprawuje kontrolę nad tym, co się dzieje, chociaż może to złudna kontrola, to są obywatele". - Państwo powinno być jawne, państwo powinno być transparentne. Nie powstrzymamy degrengolady państwa, jeżeli państwo nie będzie jawne - tłumaczyła.

- Składamy „Lewicową ustawę", w której chcemy, by członkowie organów zarządzających i członkowie organów nadzorczych spółek, w których udział skarbu państwa lub państwowej osoby prawnej przekracza 50 proc. kapitału zakładowego lub 50 proc. liczby akcji, byli zobowiązani do złożenia oświadczenia o swoim stanie majątkowym i by te oświadczenia były jawne - wyjaśniła Kucharska-Dziedzic.

eprasa.pl c2049db955

REKLAMA
0010086609

Z DUMĄ WSPIERAMY POLSKIE DZIECI!

ORLEN

PKN ORLEN jest najbardziej aktywnym sponsorem sportu w Polsce. Wspieramy wiele dyscyplin – między innymi motorsport, siatkówkę, piłkę nożną, kolarstwo i lekką atletykę.

Nie ograniczamy się jednak tylko do sportu zawodowego.
Popularyzujemy aktywność fizyczną i zdrowie również wśród najmłodszych.
Angażujemy lokalne społeczności. Budujemy więzi społeczne.
Z dumą wspieramy polskie dzieci.

Tylko w 2020 roku wsparliśmy 70 instytucji,
przedsięwzięć sportowych, klubów i stowarzyszeń.
W ich działalność było zaangażowanych
327 tys. dzieci w całym kraju.

Doskonale rozumiemy,
że to jest właśnie:

#NaszaPrzyszłość

www.orlenteam.pl

eprasa.pl c2049db955

Sprawca masakry w salonach masażu jest uzależniony od seksu

Atlanta

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Śledczy nadal nie ustalili motywów sprawcy masakry w salonach masażu w stanie Georgia w USA. Sam morderca mówi: jestem uzależniony od seksu.

Sprawca masakry w trzech salonach masażu w amerykańskim stanie Georgia, który zastrzelił osiem osób, wywołał popłoch wśród społeczności azjatycko-amerykańskiej. Bo to z tej grupy pochodziła większość ofiar.

Śledczy starają się ustalić, co skłoniło Aarona Longa do popełnienia najgorszego masowego zabójstwa w USA od prawie dwóch lat. On sam mówił policjantom, że nie jest rasistą. Twierdził, że jest uzależniony od seksu, a pracujące w salonach masażu kobiety były dla niego pokusą. Te wypowiedzi wywołały oburzenie, biorąc pod uwagę fakt, że sześć z ośmiu ofiar to kobiety pochodzenia azjatyckiego.

- Strzelaniny wydają się mieć miejsce „na przecięciu przemocy ze względu na płeć i ksenofobię" - mówiła pierwsza wietnamska Amerykanka, przedstawicielka stanu Georgia Bee Nguyen, działająca w obronie kobiet i społeczności kolorowych.

- Niezależnie od motywacji zabójcy, to co zrobił jest niedopuszczalne, nienawistne i musi się skończyć - skomentował burmistrz Atlanty Keisha Lance Bottoms.

Śledczy nie wiedzą, czy Long kiedykolwiek chodził do salonów masażu, w których doszło do masakry. Wiadomo jednak, że planował wyjazd na Florydę, aby zaatakować tam jakiś obiekt z branży porno.

- Najwyraźniej ma problem z tym, co uważa za uzależnienie od seksu i postrzega te miejsca jako coś, co pozwala mu tam pójść, bo jest to dla niego pokusa - powiedział kapitan z biura szeryfa hrabstwa Cherokee Jay Baker.

Sam Baker spotkał się z krytyką za stwierdzenie, że Long miał „naprawdę zły dzień" i „tak właśnie zrobił". Strona na Facebooku, która wyglądała na należącą do Bakera, promowała w ubiegłym roku koszulkę z rasistowskim napisem na temat Chin i koronawirusa. Konto zostało usunięte. Ani Baker, ani biuro szeryfa tego nie skomentowali.

Szeryf Frank Reynolds mówi, że jest za wcześnie, aby stwierdzić, czy atak miał podłoże rasistowskie. Masakra w Atlancie i okolicach była szóstym masowym zabójstwem w USA w tym roku i najbardziej tragicznym od strzelaniny w Dayton w stanie Ohio w sierpniu 2019 roku, w której zginęło dziewięć osób. W ubiegłym roku takich tragicznych zdarzeń w Stanach Zjednoczonych było najmniej od ponad dekady.

FOT. ATLANTA JOURNAL-

Policjanci amerykańscy zlokalizowali Aarona Longa dzięki pomocy jego rodziców, którzy rozpoznali go na nagraniach z monitoringu opublikowanych przez policję i przekazali śledczym informacje o numerze telefonu komórkowego swojego syna. - Dzięki temu mogliśmy go śledzić - powiedział szeryf hrabstwa Cherokee.

(AIP)

Rosjanie reagują na mocne słowa prezydenta Joe Bidena o prezydencie Władimirze Putinie

Waszyngton

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Ambasador Rosji w USA został wezwany do Moskwy na konsultacje. Wezwanie ambasadora nastąpiło po wywiadzie prezydenta Joe Bidena dla telewizji ABC.

Komunikat został wydany po tym, jak telewizja ABC News wyemitowała wywiad dziennikarza tej stacji George'a Stephanopoulosa z prezydentem Joe Bidenem. Jednym z zagadnień wywiadu była kwestia mieszania się Rosji w przebieg ostatnich wyborów prezydenckich w USA.

- Dyrektor narodowej agencji wywiadu ogłosił dziś raport, w którym stwierdza, że Władimir Putin zezwolił na działania podczas wyborów, które miały na celu oczernianie pana, wspieranie prezydenta Trumpa, podważanie naszych wyborów, podział społeczeństwa. Jaką cenę musi zapłacić? - pyta Bidena Stephanopoulos.

- Zapłaci cenę - odpowiada Biden. - Ja, długo rozmawialiśmy, on i ja, kiedy - ja go znam stosunkowo dobrze. I ja... rozmowa się rozpoczęła, powiedziałem: „Znam siebie i ty mnie znasz. Jeśli ustalę, że to się wydarzyło, bądź przygotowany" - odpowiedział Biden. Stephanopoulos zapytał chwilę później: - Zatem zna pan Władimira Putina. Myśli pan, że on jest zabójcą?

- Aha. Tak - odpowiedział Biden. I dodał, że wkrótce będzie jasne, jaką cenę zapłaci Putin. Stwierdził jednocześnie, że mimo takiej opinii o prezydencie Rosji, są sprawy, w których musi działać razem z nim. Chodzi zwłaszcza o umowę rozbrojeniową START, gdyż w interesie ludzkości leży zmniejszenie ryzyka wojny nuklearnej.

W dyplomacji wezwanie ambasadora na konsultacje jest poważniejszym krokiem niż wyrażenie oburzenia.

Z KRAJU I ZE ŚWIATA

FOT. BARTEK SYTA

Warszawa

Fryderyki 2021: Poznaliśmy nominacje w muzyce poważnej

Akademia Fonograficzna ogłosiła listę nominowanych do najważniejszych polskich nagród muzycznych Fryderyków 2021 w kategoriach muzyki poważnej. Ogłoszono także tegorocznych laureatów nagród za całokształt osiągnięć artystycznych - Złotych Fryderyków - zostają nimi uhonorowani Jadwiga Rappé i Jan Łukaszewski. Jadwiga Rappé to słynna śpiewaczka i pedagog, której kariera obejmuje tysiące recitali, koncertów symfonicznych i przedstawień operowych w najsłynniejszych salach świata. Jan Łukaszewski to znakomity polski dyrygent, dyrektor naczelny i artystyczny Polskiego Chóru Kameralnego Schola Cantorum Gedanensis. W większości kategorii nominowanych zostało pięć płyt. Fryderyki to nagrody przyznawane przez Akademię Fonograficzną.

(AIP)

FOT. KARINA TROJOK

Dublin

Grupa U2 wypuszcza na YouTube swoje legendarne koncerty

Grupa U2 we współpracy z YouTube prezentuje „U2: The Virtual Road" - serię koncertów zespołu w świetnej jakości audio i wideo. Fani będą mogli zobaczyć nie tylko występy grupy U2, ale także specjalnie przygotowane supporty w wykonaniu Dermota Kennedy'ego, Fontaines D.C., Carli Morrison i Feu! Chatterton. Po raz pierwszy w sieci pojawią się oficjalne wydania legendarnych występów ze Slane Castle, Red Rocks i Meksyk '97. 25 marca zobaczymy koncert U2: Live At Red Rocks, Denver, Colorado - USA 1983, 1 kwietnia Popmart: Live From Mexico City - Meksyk 1997, a 10 kwietnia występ iNNOCENCE + eXPERIENCE: Live in Paris - Francja 2015. - Każdy koncert jest dla nas ważny, ale te szczególnie. Cieszymy się, że możemy być znowu w trasie, nawet jeśli jest ona tylko wirtualna - napisali członkowie legendarnej grupy.

(AIP)

Warszawa

M

- We Francji i w Polsce mamy do czynienia z wysokimi poziomami zakażeń. W Polsce i Francji to są rekordowe dni. Musieliśmy zareagować wprowadzeniem odpowiednich obostrzeń, wprowadzeniem na 3 tygodnie dodatkowych restrykcji, żeby zdusić tę falę koronawirusa - mówił premier Mateusz Morawiecki po powrocie z wizyty w Paryżu. Szef polskiego rządu rozmawiał tam z prezydentem Francji Emmanuelem Macronem. Obaj politycy wezwali Komisję Europejską do wywarcia presji na producentów szczepionek, aby wywiązali się z umów na dostawy. Premier przyznał, że co prawda producenci szczepionek są prywatnymi firmami, ale są częścią unijnej gospodarki i wierzy w to, że Komisja Europejska będzie mogła wywrzeć skuteczny nacisk na te korporacje. Dodał, że Unia wsparła już latem 2020 r. te firmy 3 miliardami euro, dzięki czemu mogły powstać szczepionki.

(AIP)

Haga

W Holandii premierem po raz czwarty zostanie Mark Rutte

Sondaże w Holandii pokazały, że partia VVD premiera Marka Rutte zwiększyła swój stan posiadania, wygrywając krajowe wybory postrzegane jako referendum w sprawie rozwiązania kryzysu związanego z pandemią koronawirusa. Rutte zostanie premierem Holandii na czwartą kadencję i obiecuje wykorzystać ją do odbudowy kraju po pandemii koronawirusa.

(AIP)

Waszyngton

Mężczyzna z bronią w pobliżu rezydencji wiceprezydent USA

31-letni mężczyzna z teksańskiego San Antonio został aresztowany w pobliżu oficjalnej rezydencji wiceprezydent Kamali Harris w Waszyngtonie. Został oskarżony o przestępstwa związane z posiadaniem broni, podały tajne służby USA. Secret Service, odpowiedzialna za bezpieczeństwo prezydenta i wiceprezydenta, podała, że Paul Murray został zatrzymany przez umundurowanych funkcjonariuszy na ulicy w pobliżu kompleksu rządowego, w którym mieści się rezydencja wiceprezydenta. W samochodzie zatrzymanego znaleziono kilka jednostek broni oraz duże ilości amunicji.

(AIP)

Moskwa

Policja szuka chętnych. Doświadczenie nie jest wymagane

Po uwięzieniu Aleksieja Nawalnego i masowych protestach w jego obronie rosyjska policja zaczęła na gwałt szukać nowych ludzi do pracy. Doświadczenie nie jest potrzebne, zachęcają.

(AIP)

eprasa.pl c2049db955

Koszmar życia pod jednym dachem ze schizofrenikiem
str. 14

Mamy dwa wyjścia: albo lockdown, albo szczepionki
str. 15

Z perspektywy hospicjum, wiele rzeczy traci znaczenie
str. 17

magazyn

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

„Dziesięć sekretów MM" to tytuł płyty, na której Sonia Bohosiewicz wykonuje dawne szlagiery Marylin Monroe

W imię wszystkich kobiet

Producentom filmowym wydaje się, że nie ma zapotrzebowania na opowiadanie o świecie z perspektywy kobiet w średnim wieku. Musimy wziąć sprawy w swoje ręce str. 12-13

eprasa.pl c2049db955

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 popularna aktorka opowiedziała nam, jak walczy o lepszą pozycję kobiet w polskim showbiznesie.

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. To symbol, który tkwi bardzo głęboko w naszej świadomości. Pomimo że mija czas, 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. Masa ludzi zarabia na niej miliony. Ta gwiazda w ogóle nie przygasa.

Co jest w niej takiego pociągającego?

Myślę, że jest w niej coś tajemniczego. Pod tymi równiutko wyrysowanymi ustami w lekkim półuśmiechu, pod tym słynnym gestem przytrzymywania podwiniętej sukienki nad wentylacyjną kratką metra, pod półprzymkniętymi powiekami z idealną czarną kreską, kryje się w jej oczach jakiś niesamowity smutek. To połączenie powoduje fascynujący dysonans.

No właśnie: 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. I nawet jeżeli to jest podświadome, my to odbieramy. Za tą powłoką widzimy, że jest głęboka i czarna przepaść, która wciąga widza. Z drugiej strony, jest to ułożone w pyszny śmietankowy tort.

Marilyn Monroe była rzeczywiście osobą wykorzystywaną przez przemysł filmowy?

Całe życie musiała poddawać się woli hollywoodzkich bossów. Próbowała jednak nieustannie walczyć o siebie. Marilyn miała wyjątkowy zmysł do biznesu. Pomimo że całe życie była wtłaczana w obraz seksownej blondynki, to 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. Oczywiście większość z nas postrzega ją tak, jak to nam narzucili bossowie z Hollywood. Ale kiedy poczyta się jej biografie i obejrzy poświęcone jej dokumenty, to widać niesamowicie silną kobietę, która musiała lawirować w tym męskim świecie. I nie poddała się aż do samego końca. Dlatego dla mnie jest postacią wręcz feministyczną. Oczywiście na tyle, na ile tamte czasy pozwalały. Ewenementem na skalę światową było wówczas to, że założyła własną firmę producencką - Marilyn Monroe Production. To było niesamowite. Myślę że na wieść o tym, ci mężczyźni z Hollywood, którzy byli jej „właścicielami", pospadali ze swych skórzanych foteli, krzycząc: Jak to „coś" ma czelność stawać z nami w szranki? Przecież to my zmieniliśmy jej twarz i kolor włosów, nauczyliśmy ją jak się ma poruszać. I teraz ten nasz „produkt" ma robić filmy tak jak my? 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 swej firmy wróciła do Hollywood - i znów grała w filmach.

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

Ja śpiewam od zawsze. Kiedy wymyśliłam za młodu, 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. A to oznacza, że mam większy talent w tym kierunku. Dlatego 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.

Są rzeczy, które nigdy nie giną. Świadczy o tym grany w niemal każdym radiu Frank Sinatra. To tak, jakby się bać końca mody na Chopina

Nie obawiała się pani skoczyć na tak głęboką wodę?

Na początku trochę się wystraszyłam. W naszych głowach mamy zakodowane, że jazz jest tak naprawdę dla wybranych. Tymczasem nic bardziej mylnego. Są to przepiękne utwory, które dają możliwość improwizacji. Dla mnie jazz to wolność w śpiewaniu. Początkowo podeszłam do jazzu na palcach, ale w trakcie kolejnych lekcji do filmu, poczułam, że to są absolutnie moje buty i uwielbiam być w tym świecie. Na planie „Excentryków" spotkałam Wojtka Karolaka, który był tam konsultantem. Po zakończeniu zdjęć dostałam od niego telefon: „Sonia, przyjechałabyś do Zakopanego na festiwal jazzowy?". „Ale jako kto?" - spytałam. „Jako wokalistka!" - usłyszałam w odpowiedzi. 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 oczywiście 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. Ona połączyła film i muzykę, jazz i tamte czasy, była również aktorką i blondynką jak ja.

Śpiewając te piosenki, wciela się pani w Marilyn?

Nie. Ja nie podrabiam Marilyn. Wykonuję te utwory po swojemu. Opowiadam o niej, o moich odkryciach na jej temat, odsłaniam sekrety z jej życia. Po tym półtoragodzinnym spotkaniu, ludzie przychodzą do mnie i mówią, że to jest kompletnie inna kobieta, niż myśleli. To jest mój pomysł na to, by opowiedzieć o niej jako o zupełnie innej osobie niż ta, którą mamy w głowach.

Nie miała pani ochoty unowocześnić tych utworów?

Nie chciałam pozbawić tych utworów ich DNA. Czyli tego, jak zostały napisane: swingu, big-bandu, tego brzmienia, które mamy w uchu. Nie jestem rewolucjonistką, jeżeli chodzi o takie rzeczy. Uważam, że tego, co jest idealne, nie należy poprawiać.

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

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: jakiś czas temu powiedziała pani w jednym z wywiadów: „Mam dość płaszczenia się i czekania na propozycje". Co wywołało u pani 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.

Postanowiła pani wziąć sprawy w swoje ręce. 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, które później robię.

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. Te gorzkie słowa pomogły?

To nie jest tak, że natychmiast wyrównały się wszystkie płace. Nadal zarabiamy mniej. Ale zaczęła się dyskusja na ten temat. Każda taka cegiełka powoduje następny krok. 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.

eprasa.pl c2049db955

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

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

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?

Myślę, że 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". Myślę, że to się zadziało, ale biorę to na klatę. Wszystkie tego konsekwencje.

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. W przypadku małych ról jest mniej materiału, można więc sobie pozwolić na większą charakterystyczność. Z drugiej strony drugoplanowe role obarczone są mniejszym ryzykiem, bo jak coś pójdzie nie tak, to nie położy się filmu. 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 ze swoją 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. Kiedy powstaje tego rodzaju produkcja, kobiety nie są w ogóle brane pod uwagę jako reżyserki.

Mówi się również, że kino karmi się młodością. Czy aktorki w średnim wieku mają jeszcze mniej propozycji?

Producentom filmowym wydaje się często, że nie ma zapotrzebowania na opowiadanie o świecie z perspektywy kobiety w średnim wieku. Za wielką wodą dziewczyny wzięły to jednak już w swoje ręce. I dlatego możemy oglądać przepiękne seriale, jak „Wielkie kłamstewka" czy „The Morning Show". W USA kobiety w średnim wieku mają duże i ciekawe role. Ale wyprodukowały je same aktorki.

Aktorki często sięgają po zdobycze chirurgii plastycznej, by zachować urodę. Jak sobie pani radzi z presją kultu młodości w mediach?

Kobiety zawsze chciały być piękne. W każdym okresie czasu. Nawet w starożytnym Rzymie. Niezależnie od tego, czy miały 20 czy 40 lat. Robiły makijaże, czerwieniły usta, farbowały włosy. W każdej szerokości geograficznej. Kiedyś tylko wcześniej odsyłano je na boczny tor. Dziś całe szczęście to się zmieniło. Teraz kobieta po czterdziestce też może być uznawana za piękną i seksowną.

Większość aktorek nie mogąc liczyć na kino, szuka pracy w telewizji. Pani lubi grać w serialach?

Bardzo. Ostatnio często pracuję w takich produkcjach. Najpierw wystartowałam z „39 i pół", które trwało kilka dobrych 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. Oczywiście macierzyństwo sprawiło, że mam trochę inne przemyślenia i stałam się trochę innym człowiekiem. W tym sensie bycie mamą mnie zmieniło i ukształtowało w nieco inną stronę. Ale tak samo jak bycie żoną czy bycie w przyjaźni. Albo sytuacja pandemii, która się wydarzyła. Czy spowodowało to, że jestem inną aktorką? Nie wiem. Na pewno jestem człowiekiem, który ma większy bagaż doświadczeń. Myślę głębiej czy zauważam więcej niż wtedy, kiedy miałam 20 lat. To pewnie owocuje innym rodzajem wrażliwości i otwartości na drugiego człowieka, które przydają się w moim zawodzie.

Dużo musiała pani poświęcić ze swej kariery, by założyć rodzinę?

Nie. Nigdy tak nie miałam, że poświęcałam coś dla rodziny. Może tak się działo i podejmowałam takie decyzje, ale nigdy nie miałam poczucia, że coś poświęcam. Po prostu czegoś nie chciało mi się robić, bo zabierało mi to za dużo czasu lub nie było zbyt wartościowe. Nie mam jednak poczucia, że był to rodzaj poświęcenia. To były normalne wybory, które podejmuje się w życiu.

©℗

REKLAMA 0010077312

Sitel Polska jest obecna w naszym kraju od 16 lat. Obecnie nasz 1000 osobowy zespół dostarcza najwyższej jakości wsparcie obsługi klienta w niemalże 20 językach. Tworzymy fantastyczną międzynarodową grupę profesjonalistów, która stale podnosi swoje kwalifikacje i rozwija kompetencje. Działamy w całej Polsce – już od ponad 4 lat rozwijamy model pracy zdalnej, więc absolutnie każdy może dołączyć do Sitel Polska.
Szukamy kandydatów i kandydatek na stanowisko:

Specjalista ds. obsługi klienta – j. niemiecki

Miejsce pracy: Praca zdalna

Dlaczego Sitel Polska:
- Bezpieczeństwo – pracujemy zdalnie,
- Rozwój – 95% naszej kadry managerskiej to osoby z awansu wewnętrznego
- Międzynarodowe środowisko – nie musisz szukać pracy za granicą, aby pracować z ludźmi z całego świata
- Benefity: karta sportowa, opieka medyczna, dofinansowanie urlopu, bony na święta,
- Wspieramy rodziców: celebrujemy Dzień Dziecka, narodziny, organizujemy zajęcia online dla dzieci
- Zabawa – nawet pandemia nas nie zatrzyma, nasze eventy online organizujemy na zaawansowanych platformach streamingowych
- Stabilne zatrudnienie
- Elastyczny czas pracy

Oczekujemy:
- Znajomości języka niemieckiego na poziomie min. C1
- Dokładności i dobrej organizacji pracy
- Dostępność do pracy na cały etat

Zainteresowane pracą osoby prosimy o przesłanie CV na adres: hrwarsaw@sitel.com

W dokumentach prosimy o zamieszczenie klauzuli: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych; tekst jednolity z dnia 26.06.2014 r., Dz.U. z 2014 r., poz. 1182), prowadzonych przez Sitel Polska Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, ul. Wołoska 7. Jednocześnie oświadczam, że zostałem/am poinformowany/a o dobrowolności podania danych osobowych oraz prawie dostępu do treści swoich danych i ich poprawiania". Złożenie aplikacji oznacza zgodę aplikującego na przetwarzanie danych osobowych zawartych w aplikacji dla potrzeb niezbędnych dla realizacji procesów rekrutacji zgodnie z globalną polityką prywatności Sitel Worlwide Corporation (dostępnej na stronie www.sitel.com).

Empower humans. Enhance brands

sitel
A company of Acticall Sitel Group

eprasa.pl c2049db955

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 19.03.2021

Koszmar: pod jednym dachem z synem schizofrenikiem

Katarzyna Piojda
katarzyna.piojda
@polskapress.pl

Samo życie

- Komisja lekarska odmówiła synowi prawa do renty, bo on ma zdrowe nogi. Tyle że choroba ukryła się w jego głowie i niszczy życie nam wszystkim - opowiada matka.

Rodzina spod Inowrocławia spokojnie by sobie żyła w swoim piętrowym domku, gdyby nie choroby syna. Takie, których na pierwszy rzut oka nie widać.

Matka mówi: - Całe życie pracowałam w gastronomii. Mąż m.in. robił w kotłowni. Teraz oboje jesteśmy na emeryturach. Mąż miał problemy z piciem. Od paru lat jednak nie tyka alkoholu. Starość mielibyśmy zwyczajną, gdyby nie nasz jedynak, Michał. Właściwie nie tyle on, a to, co go dopadło: schizofrenia paranoidalna. Syn widzi ludzi, których inni nie widzą. Słyszy głosy, które każą mu coś zrobić. Dobry chłopak, ale pchają go do złego.

Według kobiety, choroba zrodziła się w głowie Michała podczas jego pobytu w wojsku. - Powołali go, bo po podstawówce ani nigdzie nie chciał się uczyć, ani pracować. W nas się nie wdał. Z mężem uczeni nie jesteśmy, ale przynajmniej robotni.

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Choroby psychiczne dopadają nas coraz częściej. Koronawirus też „dołożył" swoje do naszych głów

Powołanie do wojska

Syn dostał skierowanie do jednostki wojskowej w Szczecinie. - Do mnie miał pretensje, że ten Szczecin załatwiłam jakoby w ramach zemsty za to, że nie chodzi do szkoły i do pracy - dodaje emerytka. - Bzdura! To państwo wezwało go do armii.

W tej armii synowi się nie podobało. - Przez dwa lata, czyli jak długo w niej służył, wciąż narzekał. Prosił, żebyśmy z mężem załatwili mu przedterminowe zwolnienie z wojska. Tak się jednak przecież nie da. Odsłużył więc swoje i wyszedł.

Ale jak wyszedł, to już zmieniony. - Stałej pracy nie miał. Dorywczą. Nie miał też dziewczyny, ale dawną ekipę kumpli jak najbardziej.

Po wojsku coś chłopakowi w domu przeszkadzało.

- Mówił, że widzi ludzi, pojedyncze osoby albo tłumy. Czasami znajomych, ale przeważnie ludzi, których nie kojarzył. Ja z mężem tych osób nie widzieliśmy. I głosów, które Michał słyszał, też nie słyszeliśmy. Najpierw z mężem myśleliśmy, że syn z przemęczenia tak ma. Nie podejrzewaliśmy go też o branie prochów. Wiemy, że nie brał.

Prawda była zaskoczeniem. - Badania wykazały, że Michał ma schizofrenię paranoidalną - kontynuuje matka. - Miał 22 lata, gdy stwierdzono u niego chorobę.

Ona dopada statystycznie co 100. człowieka, zwykle w wieku między 15. a 30. rokiem życia. Michał był akurat w połowie przedziału.

- Michał przebywa pod stałą opieką specjalisty - wyjaśnia matka. - Tyle że wizyta w gabinecie lekarskim trwa kilkanaście minut. Wtedy jest grzeczniutki i milutki, że do rany przyłóż. Po powrocie do domu są jednak dni, kiedy piekło nam robi. Teraz ma 42 lata, a od 20 lat powinien brać tabletki: cztery rodzaje lekarstw dwa razy dziennie. Nie bierze. „Nie, bo nie". Sądzi, że to zło. Jak był młodszy i widział tabletki, to krzyczał i uciekał. Teraz krzyczy i atakuje. Nieraz się na mnie rzucił z pięściami. Wzywałam wtedy policję. Kawał chłopa z niego, a mąż chuchro, przed synem mnie nie obroni. Na męża Michał tak się nie sadzi, jak na mnie, bo ja domagam się, żeby brał tabletki. Mąż machnie ręką. Gdyby syn zażywał leki, zachowywałby się dość normalnie. Pomagają mu przecież.

Kolejka na oddział

Pobyt w szpitalu też pomaga. - Michał regularnie trafia na oddział psychiatryczny - zaznacza czytelniczka. - Szpikują go lekami w różnych formach: i zastrzykach, i kroplówkach. Później w domu Michał jest spokojny. Normalny, aż dziwnie. Mija parę dni, wtedy nie bierze lekarstw i sytuacja się powtarza. Znowu są krzyki, awantury, wizyty policji w naszym domu.

Matka 42-latka częściowo wini szpitale. - Syn leczył się m.in. w Toruniu, Bydgoszczy i Świeciu. Przyjmują go na tydzień, góra dwa. W ciągu tych wszystkich lat tylko jeden pobyt, w Toruniu, trwał 3 miesiące. A tak podleczą go i wypisują. Na wolne łóżko już kolejny pacjent czeka. A to przecież przewlekła choroba. Skoro tak, to i leczenie powinno być przewlekłe. Niech nawet pół roku go potrzymają, byle mu pomogli. Nam też, bo jak syn dobrze się czuje, to w domu od razu zdrowsza atmosfera.

Nasza rozmówczyni akcentuje: - Nie chodzi nam z mężem o to, żeby pozbyć się jedynaka, tylko żeby go ratować. Gdy nas na świecie zabraknie, Michał zostanie sam. Im lepszą będzie miał opiekę medyczną, tym lżej będzie temu, kto na co dzień będzie się nim zajmował.

Matka dorosłego chorego mówi także o lekarzach-orzecznikach. - Michał za młodu pracować nie chciał. Potem, przez chorobę, już nie był w stanie. Z opieki społecznej nie korzystamy, gdyż finansowo sobie radzimy. Chcieliśmy jednak z mężem zabezpieczyć syna na przyszłość. Staraliśmy się o rentę dla niego, miałby kilkaset złotych dla siebie. Dwukrotnie stawał na komisji. Stwierdziła, że syn ma zdrowe nogi i nie dostanie renty. Nie zwróciła uwagi, że choroba ukryła się w głowie, nie w nogach. Uznała, iż syn był już pełnoletni, gdy zaczął chorować, więc renty nie otrzyma. „500 plus" dla niepełnosprawnego też się niby nie należy.

Rodzice zdają sobie sprawę, że Michał nie współpracuje z lekarzami. - Gdy trafia do szpitala, doktor go pyta, czy zgadza się na pobyt na oddziale. Syn odmawia. W przypadku chorób psychicznych leczenie pacjentów powinno być narzucone, a nie uzależnione od woli chorego. Michał ma prawo decydować o sobie, choć nie jest świadomy tego, co robi. Sprawa o jego ubezwłasnowolnienie trwa. Jeszcze w zeszłym roku złożyliśmy dokumenty w inowrocławskim sądzie. Do tej pory nie wyznaczono nam nawet terminu rozprawy.

Nocny kurs razy trzy

Matka opisuje incydent: - Syn mnie pobił, bo przypomniałam mu o tabletkach. Powiadomiłam policję. Przyjechała. Michał nawet przy funkcjonariuszach nie chciał wziąć lekarstw. Pojawiło się pogotowie. W asyście lekarza i policjanta syn został przewieziony do szpitala psychiatrycznego. Niby obiekt zamknięty, a po paru godzinach syn z niego uciekł. Wrócił w środku nocy taksówką. Taryfiarz za nocny kurs zażądał 150 złotych. Musiałam zapłacić za przejazd Michała. Tak było trzy razy.

Właśnie mija tydzień, odkąd jedynak znowu jest w szpitalu. - Pani doktor jakiś czas temu dała mu skierowanie. On zapomniał o zbliżającym się terminie stawienia się w klinice, a ja specjalnie mu nie przypomniałam. Uciekłby tego dnia, gdy mielibyśmy go zawieźć. A tak: przyjechała po niego karetka i zabrała. Teraz znowu leży w Świeciu. Przez pandemię nie mamy z nim stałego kontaktu, ale zdążył zapowiedzieć, że po tygodniu go wypuszczą.

Dzwonimy do Wojewódzkiego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Świeciu. Odmawiają podania informacji na temat konkretnego pacjenta.

Matka: - Młodsi nie jesteśmy. Sił zaczyna brakować. I zaczynamy bać się własnego dziecka. 1,5 miesiąca temu założyliśmy Michałowi niebieską kartę. Policja powinna przyjeżdżać choćby na kontrole. Pani dzielnicowa, która miała nas odwiedzać, złamała rękę i od paru tygodni przebywa na zwolnieniu lekarskim. Policjant ją zastępujący ani razu się nie pofatygował.

Emerytka wzdycha: - Przybyło kolejne nieszczęście. Michałowi doszła depresja. Niedawno ją zdiagnozowano...

Spektrum chorób

Nieleczona choroba może prowadzić do tragedii. Marcin z Chorzowa zadźgał matkę i ciężko ranił nożem ojca. - To się musiało tak skończyć - komentowali sąsiedzi. Wyszło na jaw, że wcześniej 34-latek krążył po osiedlu i groził przypadkowym przechodniom. Sygnały docierały do rodziców mężczyzny, ale oni prosili, żeby nie zawiadamiać służb, że syn chorował na schizofrenię.

Pandemia mocno wpłynęła na zdrowie Polaków. 42 proc. odczuwa pogorszenie zdrowia psychicznego w covidowych czasach - wynika z badań UCE RESEARCH i SYNO Poland. Mówi się już o pandemii depresji. W Polsce zmaga się z nią dziś ponad 1,5 miliona osób.

Syn po powrocie ze szpitala przez parę dni nie sprawia kłopotów. Drewna narąbie, w ogrodzie pomoże

Matka

Rodzina chorego szuka dla niego pomocy u specjalisty. Potrzeba do tego jednak cierpliwości. Bywa, że dorośli pacjenci na wizytę w ramach NFZ w poradni zdrowia psychicznego czekają dłużej niż miesiąc, ale np. w woj. zachodniopomorskim to 260 dni. W Wielkopolsce takie wsparcie w ogóle nie jest dostępne.

Tłum w pokoju

Matka Michała: - Syn zamieszkał w kuchni. Tak sobie wymyślił. Nie chciał spać w swoim pokoju. Mówił, że w nim siedzi pełno ludzi i oni kuszą go do złego. W kuchni poczuł się bezpiecznie. Na jak długo? ©℗

PS. Imię bohatera na prośbę jego mamy zostało zmienione.

eprasa.pl c2049db955

Natalia Dyjas-
-Szatkowska
natalia.dyjas@polskapress.pl

Rozmowa

Mikrobiolog: Mamy dwa wyjścia. Albo lockdown, albo szczepionki

- Jeżeli wciąż brakuje szczepionek, by zaszczepić osoby w zaawansowanym wieku, to szczepienie ozdrowieńców jest po prostu zbyt daleko idącym komfortem - mówi dr Tomasz Ozorowski, mikrobiolog ze szpitala w Gorzowie Wlkp.

FOT. ROBERT WOŹNIAK

Dr n. med. Tomasz Ozorowski to przewodniczący zespołu ds. antybiotykoterapii w szpitalu wojewódzkim w Gorzowie Wlkp.

Niektórzy mówią, że przeszli zakażenie koronawirusem, więc są odporni i nie muszą się szczepić przeciwko COVID-19. Z drugiej strony znamy relacje osób, które oddawały po przechorowaniu osocze. Z biegiem czasu miały coraz mniej przeciwciał...

Po przechorowaniu mamy najpewniej bardzo długotrwałą odporność. Pandemia trwa, ile trwa, stąd też nie posiadamy danych np. z pięciu lat. W tej chwili mamy dowody na to, że układ odpornościowy „pamięta" zachorowanie przez okres co najmniej 8 miesięcy. I przez ten czas jest zdecydowanie lepiej przygotowany do ponownego zetknięcia z koronawirusem. Ponowne zachorowania, zakażenia wirusem SARS-CoV-2 to niezwykle rzadkie przypadki.

Co w takim razie ze szczepieniami ozdrowieńców?

Ozdrowieńcy nie powinni się szczepić w sytuacji, kiedy brakuje szczepionek. Sam jestem ozdrowieńcem. Przechorowałem zakażenie koronawirusem na przełomie października i listopada. I nie zamierzam się szczepić przez okres co najmniej 6 miesięcy, bo jestem przekonany, że mam odporność. Jeżeli jako ozdrowieniec zaszczepię się w tej chwili, to odbieram szczepionkę komuś, kto jej potrzebuje bardziej ode mnie. Podzielam pogląd, że ozdrowieńcy nie muszą się szczepić, bo układ odpornościowy albo całkowicie zabezpieczy ich przed ponownym zakażeniem, albo kolejne zakażenie będzie przebiegało zdecydowanie łagodniej. Gdybyśmy byli obecnie w sytuacji, że możemy zaszczepić, kogo tylko chcemy, to oczywiście ozdrowieńcom też warto podawać szczepionki. Bo wydaje się, że po szczepieniu odporność jest bardziej przewidywalna niż po przechorowaniu. W moim przekonaniu, jeżeli wciąż brakuje szczepionek, by zaszczepić wszystkie osoby w zaawansowanym wieku, to szczepienie ozdrowieńców jest po prostu zbyt daleko idącym komfortem.

Kto powinien być zaszczepiony jako pierwszy?

Przede wszystkim te osoby, dla których przechorowanie COVID-19 skutkuje ogromnymi powikłaniami. Wiadomo, że to głównie wiek determinuje ciężki przebieg choroby. Dlatego im starsza osoba, tym bardziej powinna być uprzywilejowana w kolejce do szczepień.

Czy powinniśmy bardziej obawiać się mutacji koronawirusa niż jego podstawowej odmiany, którą pamiętamy sprzed roku?

Mutacji koronawirusa boimy się z trzech powodów. Mogą to być wirusy, które szybciej się rozprzestrzeniają. Po drugie, mogą to być wirusy powodujące cięższy przebieg zakażenia. A po trzecie, to mogą być szczepy, które wymykają się skutecznej ochronie, jaką dają nam szczepionki. To, że w naszym województwie został obecnie wdrożony lockdown, wynika z dwóch faktów: pojawienia się mutacji brytyjskiej koronawirusa, ale i tego, że do tej pory Lubuskie było regionem z najmniejszą liczbą zachorowań. W związku z tym mieliśmy populację najbardziej podatną na szybkie rozprzestrzenianie się wirusa, bo najmniej go przechorowaliśmy. Obawa przed nowymi mutacjami koronawirusa jest więc uzasadniona. Odmiana brytyjska szybciej się rozprzestrzenia, natomiast szczepionki są absolutnie skuteczne wobec tego szczepu. Gorzej jest w przypadku wariantu „południowoafrykańskiego" koronawirusa, ale jego w Polsce można „ze świecą szukać". Warto podkreślić, że choć w jego przypadku szczepionki są słabsze, to i tak są skuteczne jako zapobieganie ciężkim zakażeniom, które skutkują pobytem w szpitalu.

Istnieje więc zagrożenie, że będziemy musieli szczepić się co roku, bo będą się pojawiać kolejne mutacje?

Dokładnie tak, jak w przypadku grypy. Te szczepionki są na bieżąco modyfikowane, bo pojawiają się kolejne szczepy wirusa. Tak samo może być z koronawirusem i co roku będziemy się „doszczepiać".

A skoro mówimy już o grypie... Niektórzy twierdzą, że co roku ludzie umierają na powikłania po grypie, a o tym jakoś teraz nikt nie mówi. Czy to słuszne, że umniejsza się zagrożenie koronawirusem i wskazuje, że grypa jest groźniejsza?

Z całą pewnością grypa nie jest poważniejsza. W Stanach Zjednoczonych grypa co roku powodowała 50-60 tys. zgonów, a koronawirus w ciągu ostatniego roku doprowadził w tym kraju do 530 tys. zgonów. Mówię o USA, bo to jest kraj, który ma w temacie grypy wiarygodne dane. Polska ich nie posiada, bo nie mamy w zwyczaju rzetelnie rejestrować zgonów z powodu grypy, gdyż lekarze w rubryce przyczyny zgonu najczęściej wpisują powikłania zakażenia, takie jak niewydolność oddechowa, niż samo zakażenie. Jeśli zmierza pani do porównania grypy z koronawirusem, to mamy dwa fakty. Pierwszy jest taki, że w grupie osób w wieku 50+ śmiertelność koronawirusa jest o wiele wyższa niż przy grypie. Co ciekawe, dla dzieci bardziej niebezpieczna jest grypa niż koronawirus. Taka „uroda" tego wirusa.

To jeszcze jedna sprawa: maseczki. Niektórzy twierdzą, że one nas nie chronią.

Maski zdecydowanie chronią, pod warunkiem, że są stosowane właściwie. Maski chronią, gdy prowadzimy interakcję z innymi osobami, potencjalnie zakażonymi, a odległość od drugiej osoby jest poniżej 2 metrów. Wiemy, że nie chronią nas przyłbice. I ich stosowanie było nieporozumieniem. Noszenie masek na spacerze, na rowerze, gdy mijamy kogoś, nie stoimy z tą osobą i z nią nie rozmawiamy, w takich sytuacjach moim zdaniem nie jest potrzebne. Natomiast one są bardzo potrzebne w przestrzeniach zamkniętych. Po drugie należy określić to, jakie maski nas chronią. Wiemy, że chronią nas maski chirurgiczne i ich stosowanie jest optymalne, patrząc na korzyści wynikające z ich skuteczności i na cenę. Jeśli chodzi o maski FFP2, to one powinny być, w ogromnej większości sytuacji, przez cały czas zarezerwowane dla szpitali. Natomiast skuteczność innych masek, z różnego rodzaju materiałów, jest nieprzewidywalna.

Przechorowałem zakażenie koronawirusem na przełomie października i listopada. Nie zamierzam się szczepić przez co najmniej 6 miesięcy

W jakich miejscach może najczęściej dochodzić do zakażeń covidem?

W sytuacjach, gdy mamy pomieszczenie zamknięte, bez wentylacji i następuje stłoczenie dużej liczby osób, które znajdują się blisko siebie. Jeżeli przestrzeń jest otwarta, im mniej znajduje się na niej osób, a dystans jest większy, ryzyko zakażenia znacznie maleje. Łatwo więc każdy może wywnioskować, w jakich miejscach do zakażeń dochodzi najczęściej. Jesteśmy w stanie wyobrazić sobie otworzenie np. restauracji w sposób bezpieczny. Myślę, że powód ich zamknięcia (a pamiętajmy, że inne kraje tego nie robią), wynika z faktu, iż boimy się tego, co dzieje się z Polakami pod wpływem alkoholu.

Pandemia jest więc zależna od naszej społecznej odpowiedzialności?

Wyłącznie z tym się wiąże. A potem z intensywnością szczepień. Zawsze sprzeciwiam się tezom, że Polacy są społecznością, która nie poddaje się regulacjom. Wiele badań w Europie wskazuje na to, że Polacy są mocno podatni na wprowadzenie pewnych regulacji. Są badania, które wskazują, jak wygląda migracja mieszkańców po wprowadzeniu obostrzeń i naprawdę wypadamy tu dobrze.

Ale mimo wszystko niektórzy negują pandemię.

To się dzieje w każdym kraju. Tak jak zdarza się, że ludzie negują fakty oczywiste dla innych. Ale w ogromnej większości mamy świadomość, że koronawirus jest problemem. Jesteśmy społeczeństwem, które w sposób niebywały przekonało się do szczepionek. Wciąż się też uczymy. Głęboko wierzę w to, że potrafimy zachować się racjonalnie.

Dużo się nauczyliśmy przez ostatni rok o koronawirusie, czy to wciąż jest błądzenie po omacku?

Zdecydowanie wiemy dużo więcej niż na początku. Tej wiedzy przybywa z każdym tygodniem. Obecnie mamy dwa wyjścia: to, co zapobiega rozprzestrzenianiu się wirusa, to lockdown i szczepionki. Jeżeli się nie zaszczepimy, to będziemy musieli mierzyć się z lockdownem. Problem w tym, że nikt z nas nie chce go już więcej. Pozostają nam więc szczepienia. ©℗

eprasa.pl c2049db955

Dorota Witt
dorota.witt@polskapress.pl

Społeczeństwo

FOT. PEXELS/ROBERTO HUND

Co wolno trenerowi?

Historia zdjęcia wielkiej wagi

Filmik tańczącej Anny Lewandowskiej odzianej jedynie w poduszki, które miały zrobić z niej otyłą kobietę, w mig dotarł do (bez przesady!) milionów internautów. Trenerka szybko przeprosiła tych, którzy poczuli się urażeni. Okazało się, że wyśmiewała grubych, by... pokazać, że jest #BodyPositive, czyli: akceptuje swoje ciało i zachęca do tego wszystkich. Efekt? Chyba dokładnie odwrotny.

Anna Lewandowska przeprosiła i sprawa byłaby zakończona, gdyby nie głośne echa, którymi wciąż się odbija. Aktywistka Maja Staśko skomentowała karykaturalny filmik tak: „Żarty z grubych osób są tak samo śmieszne, jak żarty z gwałtów. Grube osoby to ludzie, nie obiekt żartów czy inwektywa. A Lewandowska nazywa swój filmik #bodypositive. To jest przeciwieństwo ciałopozytywności!”.

Trenerka: wolnoć Tomku na swoim Instastories

Okazuje się jednak, że nie wszystkim ta historia dała do myślenia. Niedawno do redakcji przyszedł list oburzonego bydgoszczanina, który opisuje zachowanie pewnej popularnej w mieście trenerki personalnej: - Upubliczniła w mediach społecznościowych zdjęcie otyłej dziewczyny, stojącej w kolejce do McDonalda, opatrzyła je emotikonem „buźka ze łzami w oczach” i pytaniem „why?”. Może nie śmiała się z niej wprost, ale jakby wyrażała zaniepokojenie: dlaczego taka dziewczyna stoi w kolejce po fast food, zamiast wziąć się za siebie? A ja pytam: jakim prawem trener personalny robi komuś ukradkiem zdjęcie, publikuje je i - choć nic nie wie o tej osobie - krytykuje jej styl życia?

Co na to wywołana do tablicy trenerka? Odpowiada krótko: - Na własnym profilu każdy ma prawo do swobody wrzucanych treści oraz ich własnej interpretacji. Relacja, którą przedstawiłam, nie powinna nikogo urazić, tym bardziej że na zdjęciu nie jest widoczna twarz, a nawet trudno rozpoznać płeć owej osoby.

A naszym zdaniem - można, więc zdjęcia nie publikujemy.

O tym, że czasem łatwo jest posunąć się o jeden krok za daleko, przekonali się też klienci jednej z toruńskich siłowni. Tam doświadczony i ceniony trener nagrał telefonem otyłego klienta na bieżni, który wziął ze sobą chipsy i sok. Filmik wrzucił do sieci. Rozpętała się burza. Siłownia zareagowała natychmiast: zawiesiła trenera w pracy i przeprosiła.

Psycholog: oceniamy, bo to nie wymaga wysiłku

Czy cel, jakim jest skuteczna motywacja klienta do pracy nad sobą, uświęca środki, jakich użyć może trener lub dietetyk?

- Nie powiedziałabym, że publikowanie takich ukradkiem nagranych filmów czy przypadkowo zrobionych zdjęć jest nieetyczne (etyka to bardzo złożona kwestia), na pewno to nieprofesjonalne - komentuje Magdalena Smoczyńska, psycholog. - Obserwujemy na co dzień, że panuje powszechna gloryfikacja fizyczności, kult wysportowanego, nienagannego ciała. Głównie takie publikują w mediach społecznościowych celebryci. Zapominamy tylko, że życie nie wygląda jak na zdjęciach z Instagrama. Że nadliczbowe kilogramy to czasem nie wynik niezdrowego stylu życia, a otyłość wtórna związana z przyjmowaniem leków na choroby przewlekłe. A może ktoś nie może schudnąć, bo boryka się z zaburzeniami endokrynologicznymi? A co, jeśli nie może akurat zająć się swoim ciałem, bo cierpi na zaburzenia psychiczne, np. depresję i w pierwszej kolejności chce ją pokonać? Stygmatyzowanie osób z nadwagą i otyłością wyrządza im krzywdę. Nie możemy myśleć schematem, że każdy gruby jest zaniedbany, otyły z wyboru. Ocenianie przychodzi nam łatwo, bo nie wymaga od nas żadnego wysiłku. Nauczenie się niewydawania pochopnych sądów na temat wyglądu innych wymaga pracy. By spojrzeć szerzej na problem danej osoby, musimy podjąć świadomy wysiłek poznawczy, rozważyć inne możliwości niż ta, która nasuwa się jako pierwsza: jest gruba, bo się obżera.

- Każdy jest kowalem własnego losu. Niektórzy piją alkohol, choć wiedzą, że to nie jest element zdrowej diety, inni palą papierosy, choć mają świadomość, że szkodzą. Jeszcze inni decydują się na jedzenie fast foodów, choć z pewnością zdają sobie sprawę, że to nie jest jedzenie, które pomaga zachować zdrowie. Sami muszą jednak dojrzeć do tego, by przejść od teoretycznej wiedzy do zmiany nawyków żywieniowych. Ocenianie i zawstydzanie nie przyspieszy tego procesu - tak na sprawę patrzy Aleksandra Chołody, terapeutka medycyny integralnej. - Moje doświadczenie z podopiecznymi pokazuje jasno: efekty można uzyskać, pracując z tymi, którzy naprawdę tego chcą, bo są już gotowi przyjąć rady specjalisty. Właśnie: rady, nie oceny. Skupiam się na edukacji, na pokazaniu wartości płynących ze zdrowych wyborów, nie na bezpośrednim wytykaniu błędów, wpędzaniu w poczucie winy czy pogłębianiu i tak często już istniejących kompleksów. To osłabia samoocenę i raczej odbiera motywację, niż pobudza do zmiany. Publikowanie zdjęcia zrobionego ukradkiem gdzieś przed fast foodem bez zgody sfotografowanej osoby i sugerowanie, że zachowuje się ona nieracjonalnie, wytykanie mankamentów jej figury (poza tym, że to naruszenie prawa), może wywołać falę hejtu.

Trener może wskazać palcem, ale...

A co z motywacją? Może jak trener wskaże palcem, co jest ze mną nie tak, łatwiej będzie mi znaleźć siłę do pracy nad sobą?

- Trener ma za zadanie wskazać palcem, ale dopiero, gdy zostanie o to poproszony - precyzuje Aleksandra Chołody. - Możemy zastosować albo motywację „od” (metoda kija), albo motywację „do” (to marchewka). Idąc na siłownię, mówimy: „poćwiczę, bo nienawidzę swoich wałeczków” albo: „poćwiczę, bo poczuję się wtedy lepiej”. Zdecydowanie wybieram metodę marchewki: wsłuchiwanie się w swój organizm, nagradzanie, radość z małych kroków, niewielkich, ale sukcesywnych osiągnięć. Choć sami często katujemy się motywacją „od”. To właśnie ma na celu porównywanie się ze szczupłymi, pięknymi, wysportowanymi. Zachęcam jednak do próbowania „marchewki”. Wątpię, by trenerzy personalni uzyskali zamierzony efekt, strasząc podopiecznych lub pokazując zdjęcia innych, mówiąc: ćwicz, bo będziesz wyglądała tak, jak ona. Nawet jeśli trener chce zasugerować podopiecznej (a nie przypadkowo spotkanej osobie!) zmianę nawyków żywieniowych, dużo lepiej byłoby, gdyby zrobił to podczas merytorycznej rozmowy, a nie posuwał się do wytykania palcem i hejtu rodem z podstawówki. Czym innym jest publikowanie zdjęć klientów, przed i po metamorfozie - za ich zgodą. To rzeczywiście może motywować innych do pracy nad sobą oraz uzmysłowić tym, którzy dopiero rozpoczynają starania o zdrową sylwetkę, że wszystko jest możliwe. Myślę jednak, że takie nieeleganckie i wątpliwe etycznie zachowania marketingowe, jak publikacja ukradkowego zdjęcia i wyśmiewanie osób z problemem zdrowotnym, jakim jest otyłość, wyeliminują sami konsumenci. Nie chciałabym przyjść do trenera, który postąpił w ten sposób. Z tyłu głowy miałabym myśl: mnie też ocenia, może już cyknął mi fotkę.

W tej historii martwi jeszcze coś: krytyka popłynęła ze strony trenerki, czyli osoby, której klienci zaufali, do której przyszli po pomoc, wsparcie, która miała ich zmotywować do pracy. - Dla wielu osób już samo zgłoszenie się do specjalisty jest dużym wysiłkiem i przełamaniem swoich ograniczeń. Jeśli już zdecydują się zrobić ten pierwszy krok, a usłyszą krytykę, mogą się szybko wycofać, nie podejmą współpracy, a stres powstały w wyniku takiej konfrontacji prawdopodobnie zaczną... zajadać, co tylko pogłębi ich problemy - ostrzega Magdalena Smoczyńska. - Więcej jeszcze: często nawet jedno spotkanie ze specjalistą skłania klientów do wydawania generalnych sądów. Takie zawiedzione osoby być może już nie odważą się poszukać innego trenera, bo będą przekonane, że spotka je to samo. Główną motywacją specjalistów powinna być edukacja, uświadamianie o korzystnych efektach stosowania zdrowej diety i uprawiania sportu. A wszystkim nam na pewno przyda się więcej empatii i życzliwości na co dzień. ©℗

eprasa.pl c2049db955

Z perspektywy hospicyjnego łóżka wiele rzeczy kompletnie traci znaczenie

Maria Mazurek
maria.mazurek@polskapress.pl

Rozmowa

- Skupiamy się na życiu - mówi Renata Połomska z hospicjum św. Łazarza w Krakowie.

Nadzieja i hospicjum. Trudno o dwa tak niepasujące do siebie słowa.

Przeciwnie. W hospicjum jest bardzo dużo nadziei. Właśnie po to jest akcja „Pola Nadziei". Żeby o tym rozmawiać. I to się nam udaje. Stosunek do hospicjum jest w społeczeństwie coraz bardziej dojrzały. Pracuję tu od 20 lat. Na początku, kiedy ktoś pytał mnie „a gdzie ty pracujesz?", po mojej odpowiedzi w towarzystwie zapadała konsternacja. Ci odważniejsi po chwili dopytywali: A jak dajesz radę? Gdy opowiadałam, ile radości jest w hospicjum, że to szczególne miejsce, w którym skupiamy się na życiu - patrzyli ze zdziwieniem.

Radości?

Na oddziałach onkologicznych czy intensywnej terapii trwa walka, by uratować życie, przywrócić pacjentów do zdrowia. Nasi pacjenci mają już tę walkę za sobą. My nie możemy uratować ich życia, ale możemy dodać życia do dni, które im zostały. Sprawić, by ten czas, który im został - przeżyli jak najlepiej. Bez bólu, bez obciążania rodzin. Wtedy można skupić się na relacjach, na dobrych wspomnieniach, drobnych przyjemnościach. Na czerpaniu z życia. Na tym polega hospicyjna nadzieja.

Pani wspomniała o rodzinach. Wciąż pokutuje pogląd, że nie godzi się oddawać kogoś bliskiego do hospicjum.

My walczymy z nim od dawna. Taką cegiełkę w tej walce stanowią również „Pola Nadziei". I widzę, że nastawienie do hospicjum - i do rodzin, które oddają pod naszą opiekę chorego - naprawdę się zmienia. Coraz więcej osób dostrzega, że jeśli ktoś oddaje do nas chorego - to nie znaczy, że się go „pozbywa", że się wstydzi, że już mu na nim nie zależy. Przeciwnie, ta decyzja może być wyrazem miłości i odpowiedzialności - bo my tu mamy większe możliwości pielęgnacji i leczenia, chociażby uśmierzania bólu. Zaczynamy, jako społeczeństwo, to rozumieć. Gdy powstawało hospicjum, w latach osiemdziesiątych, mieszkańcy okolicy protestowali, bo nie chcieli żyć w sąsiedztwie „umieralni". Teraz postrzeganie tego miejsca jest zupełnie inne. Tę zmianę widzę również po pacjentach. Co roku, przy okazji „Pól Nadziei", zapraszamy media. Nasi podopieczni są proszeni, żeby powiedzieć parę zdań do radia czy telewizji. 20 lat temu namówienie pacjentów do takiej krótkiej wypowiedzi było bardzo trudne.

Wstydzili się?

Tak, wstydzili się, woleli się nie ujawniać. Być może chcieli chronić rodzinę, żeby sąsiedzi nie wytykali palcami, że „pani Zofia spod piątki oddała męża do hospicjum".

A dzisiaj?

Dzisiaj w większości nie mają takich oporów. Chętnie wypowiadają się w mediach. Jedynym ograniczeniem jest słabość fizyczna.

W pani to nastawienie też się zmieniło?

Tak. Podzielę się wspomnieniem, którego dzisiaj bardzo się wstydzę. Zaczynałam tu pracę, to był sam początek, dopiero się przyglądałam. Przywieźli pacjentkę, starszą panią, biedną, wyniszczoną chorobą. Taką babulinkę, jej widok ściskał za serce. Obok była córka, może czterdziestoletnia, bardzo zadbana, z tiulowym szalem. Popatrzyłam na nią, a potem na tę babusię i pomyślałam: „Yhm, matka jest kłopotem, pewnie dlatego oddaje ją do hospicjum". To był bardzo, bardzo krzywdzący osąd. Sama pani widzi - minęło tyle lat, a to wciąż jest we mnie.

Dziś nie odważyłaby się pani tak pomyśleć?

Absolutnie. Są różne sytuacje rodzinne, różne choroby i dolegliwości. Części z nich nawet nie jesteśmy w stanie opanować w domu.

Pani powiedziała, że nie ma już zjawiska stygmatyzowania rodzin, które oddają bliskiego do hospicjum...

Powiedziałam, że jest go mniej. Coraz więcej ludzi rozumie, że miłość, zaangażowanie i troskę można wyrażać inaczej niż braniem na swoje barki pełnej opieki nad chorym.

A resztki tego zjawiska, które wciąż widzimy?

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Renata Połomska pracuje w hospicjum od 20 lat

Są bardzo krzywdzące. Opieka nad terminalnie chorym człowiekiem to jest czasem wycieńczająca, całodobowa praca, która - jak wskazują badania - znacznie zwiększa ryzyko ciężkich chorób u opiekuna. Nawet jego śmierci. A przecież ten czas, który został naszemu bliskiemu - można wykorzystać inaczej. Mieć trochę oddechu, ale odwiedzać często tatę, siostrę czy męża w hospicjum, dużo z nim rozmawiać, przebywać. Jeśli nie jesteśmy wycieńczeni, łatwiej zadbać nam o relacje. Wtedy te ostatnie miesiące mogą być pełne dobrych chwil, powrotów do wspomnień, rozmów, ciepła. Miłości. Pandemia niestety trochę nam to popsuła; przez nią musieliśmy wprowadzić mocne limity w odwiedzinach - mamy nadzieję, że potrwa to już niedługo - ale w normalnych okolicznościach zawsze jesteśmy otwarci na odwiedziny bliskich, w żaden sposób ich nie limitujemy. Przeciwnie - z całego serca do nich zachęcamy.

Czy przez pandemię i brak odwiedzin rodziny mają większe opory, by oddać tu bliskich?

Na pewno wszyscy zostali postawieni przed trudnym wyborem. Z moich obserwacji wynika jednak, że dla rodzin jeszcze ważniejsze od możliwości spotkania z bliskim było poczucie jego bezpieczeństwa. To, że osoba, którą kochają, ma dobrą opiekę, życzliwe osoby wokół siebie, że jest obiektem troski. Teraz pomału wracają na oddziały wolontariusze. To dla nas wielka ulga - dla personelu i dla chorych. Wolontariusze są naszymi aniołami, nie przesadzam. To są niesamowici ludzie.

Skąd ich bierzecie?

Trafiają do nas na różne sposoby. Często to ludzie, którzy mieli kogoś chorego w rodzinie i wtedy nie umieli mu dobrze pomóc - a potem oswoili się z sytuacją choroby i chcą niejako spłacić ten dług. Część wolontariuszy trafia do nas przez kursy dla wolontariuszy - opiekunów chorych, które organizujemy - informacje o nich są ogłaszane w parafiach. Inni rozpoczynają współpracę z nami pod wpływem zachwytu swoich znajomych, którzy są naszymi wolontariuszami. Chcą też spróbować.

I co tu robią?

Bardzo różne rzeczy, w zależności od predyspozycji i chęci. Czasem są to prace gospodarcze albo pomoc w pozyskiwaniu funduszy. Większość z wolontariuszy chce mieć jednak kontakt z pacjentami. Rozmawiają z nimi, czytają książki, trzymają za ręce, czasem chodzą z nimi na spacery. Inni - którzy tego chcą i czują się na siłach - pomagają pacjentom w pielęgnacji, toalecie czy karmią ich. Mówiłyśmy, że społeczeństwo wciąż oswaja się z istnieniem hospicjów, z opieką paliatywną. Tymczasem nasi wolontariusze - często bardzo zajęte osoby, pracujące, prowadzące dom, wychowujące dzieci, mające wiele innych zajęć - znajdują czas, żeby regularnie nas odwiedzać. Zżywają się z pacjentami. I my, jako personel, też wiele od nich się uczymy. Wnoszą do hospicjum wiele radości, świeżości.

Pani powiedziała, ile w to miejsce wnoszą wolontariusze. A co mają w zamian? Co daje im obcowanie z umierającymi ludźmi?

Mówi się, że dając innym, my też jesteśmy obdarowywani. Kiedy przez pandemię wolontariusze zostali odsunięci od pacjentów, bardzo tęsknili. Niektórzy mówili wręcz, że nie potrafią bez wolontariatu znaleźć sobie miejsca. Kontakt z chorymi to piękne doświadczenie. My tu chyba wszyscy dajemy i otrzymujemy. Nie tylko wolontariusze i pacjenci - my, personel, również. Tu dzieją się historie, które wchodzą w człowieka głębiej. I nie da się ich z siebie wyrzucić wraz z końcem zmiany.

Można zadumać się nad kruchością życia?

Tak. Mamy okazję coś w sobie przewartościować. Uświadomić sobie, że nie jesteśmy nieśmiertelni. Że nie możemy mieć pewności, iż za chwilę nie zachorujemy na nieuleczalną chorobę. A pewne rzeczy - pogoń za materialnymi sprawami, za ambicją, jakieś głupie kłótnie o drobiazgi - z perspektywy hospicyjnego łóżka naprawdę tracą znaczenie. My, którzy jesteśmy w tym miejscu, mamy często refleksję, że trzeba cieszyć się życiem i skupiać na tym, co naprawdę ważne. Doceniać każdy dzień. Dbać o bliskich. Dużo się uśmiechać.

I potraficie żyć według tych wartości?

Staramy się, ale czasem wir codzienności wciąga, każe skupić się na kolejnych zadaniach do wykonania, odgania nasze myśli od tego, co naprawdę wartościowe i mądre. Nie wiem, może to po prostu ludzka natura: żyć w trybie zadań, z dnia na dzień, odsuwać od siebie refleksję.

Odchodzący ludzie patrzą na życie, na śmierć - inaczej?

Wiele razy się o tym osobiście przekonałam. Odchodzący ludzie uświadamiają nam coś, co najczęściej jest poza naszą świadomością: że życie naprawdę jest krótkie. Czas tak szybko płynie. Ostatnio organizowaliśmy dzień chorego: podawaliśmy pacjentom świetną kawę, puszczaliśmy piosenki na życzenie. Pewna pani poprosiła o piosenkę „Przetańczyć z tobą chcę całą noc" Anny Jantar. Świetnie znała słowa, śpiewała razem z oryginałem. A gdy piosenka się skończyła, zamyśliła się i powiedziała: Boże, jak to wszystko szybko minęło.

Bardzo młodzi ludzie nie mają takiej perspektywy.

Nie, dla młodych śmierć jest czymś abstrakcyjnym, szczególnie własna śmierć. Przemijanie uświadamiamy sobie gdzieś koło czterdziestki - wtedy zaczynamy rozumieć, że życie pędzi jak pociąg. I chyba nigdy nie mamy go dość. Czasem wydaje się, że ktoś żyje długo, ale dla tej osoby - mówię z obserwacji naszych pacjentów - to życie bardzo szybko minęło. Zdecydowanie za szybko.

Czego te osoby żałują?

Wie pani, że chyba najbardziej nie doskwiera im to, co zrobiły ani nawet nie to, co zrobiły źle?

A?

Czego nie zrobiły. Na co się nie zdecydowały, nie odważyły, czego nie zdążyły - to jest najbardziej dotkliwe dla osób, których życie dobiega kresu. Dlatego tak ważne jest, żeby umilić im te ostatnie tygodnie czy miesiące. Żeby jeszcze przeżyły coś dobrego. Hospicjum powstawało wiele lat temu, jeszcze w czasach PRL-u. Aż trudno uwierzyć, ale misja placówki przez te wszystkie lata prawie się nie zmieniła. Już wtedy założyciele wskazywali na holistyczne podejście do pacjenta - opiekę nie tylko medyczną czy pielęgnacyjną, ale też duchową, emocjonalną. Na to, że chory jest przede wszystkim człowiekiem, że w hospicjum jest on w centrum uwagi. Nasza pani prezes przez te lata stoi na czele tej misji. Staramy się robić fajne rzeczy dla pacjentów. ©℗

eprasa.pl c2049db955

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 19.03.2021

filar w budowli łączącej brzegi rzeki / opiekun, mecenas
mięso w sosie własnym / ciąg gór
prosta najlepsza
film Agnieszki Holland
kościelny fundator
przodek słonia / mała śliwa
w portfelu Jankesa / typ piosenki kabaretowej
logarytmiczny
plan wydatków
lombardowa kaucja
sportowiec na ringu
lubi rodzinne pielesze
karaluch / zmięta pościel
karciany kolor
można pani / dzień i noc
Wenus z ...
bywa dzielony na czworo
rywal kasiarza Kwinto
kuzynka kruka
muza astronomii
sterta gazet, drewna
słomianka / Wisła lub Nil
małpa z Gibraltaru
może palić się w rękach
brodaty ssak
głaz narzutowy
plac z kramami
mlekowy lub solny
porcja żywności
wieczorne przyjęcie
kamienna u pokerzysty
jaglana lub manna
dawny komputer
wprowadza nowinki
okres szkolnej laby
śliwka pod drzewem
wafelek na lody
płynie przez Florencję
mleczny z daniami jarskimi
panoramiczny / stała posada
z białym ekranem
u boku króla sawanny
biblijna matka Jakuba i Ezawa
odmierza czas
węgierskie wino
jaskrawe światło
czapka lotnika / zdrowe warzywo
komisja konkursowa
placówka dyplomatyczna
leczniczy tłuszcz
kraniec stołu
sztuczny chlorowiec
tryska z kominka
„Mniej niż ...” / częstochowski
bransoletka lub wisiorek
aktor dramatyczny
np. zawody sportowe
odgłos kociego smakowania
zwój papieru
wynik działania
model Seata
dominujący składnik powietrza
porażenie słoneczne
grecki bóg wojny
goniec na szachownicy
rycerz z Japonii
rozgłos, sława
cesarz rzymski z „Quo vadis”
tucznik, wieprz
stroma ściana skalna
klocki z Danii / zieleń
co ..., to prorok
po brzasku
Matka ... z Kalkuty
mury łamie w przysłowiu
pokarm dla ptaków w klatce
ksiądz z „Pana Tadeusza”
bry-dżowa odzywka
ozdoba kobiecej bluzki
leśne lub złote
skandynawski mit
harcerski zjazd
półpiętro nad parterem
owocowa miazga
dba o czyste środowisko
serek ze szczypiorkiem
drzewo liściaste
piec-zywo z bakaliami
smali cholewki
planeta Układu Słonecznego
opera Masseneta
łańcuch górski na granicy Azji i Europy z Narodnają
panna z filmu Wajdy
Ruska lub Mazowiecka
pierwszy człowiek w Kosmosie
bęben wojskowy
pokrycie dachu / „Policjanci z ...”
merynos / otwory w sieci
bożyszcze tłumów
cenny kamień półszlachetny / prosty lub rozwarty
kreacja aktorska
małe dziecko
brzydal / rosyjskie placki
wada obiektywów
nietakt towarzyski
najlepszy wynik / ... Mistrzów / mieszkał w raju
azjatycki wóz / stolica Peru / port w Algierii
metropolia Jemenu
prawy dopływ Wisły
małpiatka z Madagaskaru
uroczysty strój
mączka z pnia palmy
użytkowy lub mieszkalny
duchowa ... na talerzu
kruszywo do budowy dróg
imię Turner, piosenkarki
koń – arystokrata
senne widziadło / z makiem i pasternakiem
stolica Togo
kasztan jadalny
model Daewoo
drapieżna ryba, miękławka
kurek nad umywalką
czasem nie bierze
willowa dzielnica Warszawy

Słownik: kaban, Lome, magot, maron, sago.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

eprasa.pl c2049db955

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 16
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

MIESZKANIE 32mk,wyposażone, nowe budownictwo, centrum Koszalina. Cena do uzgodnienia. Tel. 502105639 lub 502105739.

MIESZKANIA - KUPIĘ

KAWALERKĘ w Słupsku za gotówkę, 575339426

KUPIĘ mieszkanie do remontu, 609-499-555.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POKOJOWE 48,5 m^2, parter, umeblowane. Słupsk, 501177702.

SŁUPSK, ul.Z.Augusta nieumeblowane, parter, 1000zł+ opłaty, kontakt po godz.16, 607171957

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

SZUKAM średniego pokoju do wynajęcia w domku. Tel 663304622

MIESZKANIA - ZAMIENIĘ

WŁASNOŚCIOWE 70m^2 na 2 oddzielne, 662615446

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

Kupię ziemię pod zabudowę w centrum miasta / przy osiedlach lub przy głównych ulicach, zabudowaną lub niezabudowaną. Tel. 695414115, 607351402, tereny.inwest@wp.pl

GARAŻE

GARAŻE blaszane nowoczesne - drewnopodobne, 798-710-329

0010060530

POŚREDNICTWO

009994738

OMEGA
WYCENY
OBRÓT
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20;
601 654 572;
www.nieruchomosci.slupsk.pl
omega@nieruchomosci.slupsk.pl

REKLAMA 1610061823

ABAKUS
najchętniej wybierane biuro nieruchomości
kupimy 1 lub 2 pok. mieszkanie
Klienci wrócili z zagranicy,
płacą **GOTÓWKĄ**
ZADZWOŃ 661-841-555
(obok Związkowca)
tel. 661-841-555
www.abakus-nieruchomosci.pl

3 pok. loggia z garażem
i miejscem post. rej. Staszica
458 000,- do negocjacji

I p. loggia, 2 pok. 48 m^2
263 000,- klucze w biurze

2 pok., 46 m^2 loggia
rej. Żeromskiego 233 000,-

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI Meble (Ludwik XIV)- sprzedam. Tel.577806169

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

MATERIAŁY BUDOWLANE

RYNNY najtaniej, tel. 507-308-660

ZIEMIA POD TRAWNIK, KAMIEŃ DO DRENAŻU, PIASEK PŁUKANY, POSPÓŁKA, GRUZ KRUSZONY (KOSZALIN I OKOLICE) tel. 94 3140084, 602466868.

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO opał. i kominkowe 792669632

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

Absolutny Autoskup, 728773160.

AUTO skup wszystkie 695-640-611

USŁUGI

TŁUMIKI, katalizatory, złącza. Czekaj Zbigniew.

Koszalin, Szczecińska 13A (VIS).

Tel: 94-3477-143; 501-692-322.

INNE

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 536079721

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DO opieki, do Niemiec do 1800 euro 730 49 77 71

FIRMA Dukat/Słuspk pilnie zatrudni samodzielną księgową ze znajomością COMARCH LRP. Kontakt 604100447.

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

OCHRONA Police, 604-630-556

POMERANIA Frucht Sp. z o.o. z siedzibą w Dziwogórze

poszukuje elektryka z uprawnieniami elektr. do 1kV.

Wymagania: umiejętność odczytywania i analizy schematów elekt.,

obsługa elekt. urządzeń produkcyjnych, szaf sterowniczych i automatyki.

Umowa na okres próbny z możliwością zatrudnienia na stałe.

CV proszę nadsyłać na: info@pomerania.pl

POMERANIA Frucht Sp. z o.o. z siedzibą w Dziwogórze zatrudni Specjalistę ds. Sprzedaży.

Wymagany Język Angielski w mowie i piśmie w stopniu dobrym, doświadczenie w handlu i logistyce oraz gotowość do wyjazdów delegacyjnych.

CV oraz LM proszę przesyłać na: info@pomerania.pl

PRACOWNIKA biurowego do internetowej obsługi klientów niemiecko- i anglojęzycznych. Wymagana znajomość zarówno języka niemieckiego i angielskiego. Gwarantujemy wysokie zarobki (od 5000-8000 zł netto), elastyczne godziny pracy, kartę Fitprofit, prywatną opiekę medyczną oraz dodatkowe bonusy pieniężne dla najlepszych, 609-647-437

ZARZĄD Dróg i Transportu w Koszalinie ogłasza nabory na stanowiska urzędnicze : Kierownik Działu Inżynierii Ruchu, Pod/inspektor w Dziale Uzgodnień i Rozwoju oraz na Stanowisko ds. zamówień publicznych. Szczegółowe informacje : www.zdit-koszalin.pl tel. 94 311 80 69

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

ELEWACJE i remonty 792669632

MALOWANIE dachów788-016-988

MALOWANIE remonty 500354255 GK

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE strychów, garaży, piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w big bagach, 607-703-135.

ŚCINKADRZEW/PODNOŚNIK/ KOPARA/792669632

Turystyka

PRZEWOZY

ANGLIA, osoby + paczki, z adresu na adres, w każdy piątek, tel. 503 198 450

NIEMCY, HOLANDIA, BELGIA, codziennie z domu pod dom, Trans Glass Okonek, tel. 503 198 446, 67 266 94 91

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

ZŁOM kupię, potnę, przy jadę i odbiorę, tel. 607703135.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ROZRZUTNIK, agregat siewny 2,5 m, 512267568

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SPRZEDAŻ kur rocznych oraz kurek odhodowanych, tel. 785-188-999

REKLAMA 0310055580

GŁOS DZIENNIK POMORZA

www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.p

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, piotr.grabowski@polskapress.pl

Redaktor naczelny
Marcin Stefanowski, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl

Zastępcy redaktora naczelnego
Ynona Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
ynona.sobecka@polskapress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wojciech.frelichowski@polskapress.pl
Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zalazko@polskapress.pl
Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskapress.pl

Prenumerata, tel. 94 340 11 14
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama: 59 848 81 11,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3,
70-533 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60,
tel. reklama: 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY
Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89

Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

©℗ - 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 stronach www.gk24.pl/tresci, www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czytelnictwa
Nakład Kontrolowany ZKDP

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

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 c2049db955

Rozgrywki niższych lig zostały zawieszone

Piłka nożna

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

Rozgrywki IV ligi oraz niższych klas zostają zawieszone od najbliższej soboty przynajmniej do 9 kwietnia. To efekt zamknięcia obiektów sportowych z uwagi na pandemiczne obostrzenia.

W niektórych ligach gra się dopiero od kilku tygodni, w kolejnych ostatni weekend był inauguracyjnym, z kolei inne wciąż czekają na wiosenny start. Jak się okazało, poczekają jeszcze dłużej. W całym kraju wprowadzone zostają obostrzenia, polegające m.in. na zamknięciu obiektów sportowych. Sportowcy amatorzy zostają więc poddani lockdownowi, ci profesjonalni bądź półprofesjonalni nadal mogą grać oraz trenować.

„Do dnia 9 kwietnia 2021 roku wszystkie rozgrywki seniorskie od IV ligi do klasy B na terenie województwa zachodniopomorskiego zostają zawieszone. Restrykcje te nie dotyczą rozgrywek młodzieżowych drużyn zrzeszonych w strukturach ZZPN od kategorii A1 do G2. Rozgrywki te będą się odbywały zgodnie z zaplanowanymi terminarzami rundy wiosennej" - czytamy w komunikacie Zachodniopomorskiego Związku Piłki Nożnej. - „Wydział Gier i Ewidencji ZZPN prowadzi konsultacje z klubami IV ligi na temat statusu ich piłkarzy i możliwości dalszego prowadzenia rozgrywek w tej klasie".

Możliwe więc, że czwartoligowcom się upiecze i w najbliższy weekend wybiegną na boiska, ale zespoły w klasach okręgowych, A-klasie oraz B-klasie mają kolejną przymusową przerwę. Przypomnijmy, że amatorzy nie mogli wspólnie trenować aż do połowy lutego. Dość mocno przez to utrudnione i skrócone zostały przygotowania do rundy wiosennej.

- Zamknięcie otwartych obiektów sportowych, takich jak orliki czy boiska piłkarskie jest zbyt radykalnym posunięciem - mówi prezes B-klasowego Okrętu Szczecin, Grzegorz Grzesiowski. - Zamknijmy szatnie piłkarskie, gdzie często jest zaduch, ale nie otwartą przestrzeń boiska, gdzie ryzyko zakażenia jest minimalne. Sam przechodziłem koronawirusa, nawet dość ciężko i wiem, że to niebezpieczna choroba, ale zamykanie czegoś na wyrost to raczej blokowanie ludziom wolności niż walka z epidemią. Nagłe odcięcie sportowców amatorów od aktywności wyrządzi więcej szkody niż pożytku. Co do zawieszenia rozgrywek, myślę, że ligi amatorskie dadzą sobie radę, nawet jeśli przerwa będzie trwała miesiąc czy dwa. Ważne jednak, żeby wznowić i dokończyć, bo rozstrzyganie o awansach czy spadkach, kiedy rozegrano połowę meczów jest moim zdaniem niesprawiedliwe. Trzeba tez zwrócić uwagę, że część klubów lekceważy obostrzenia i trenuje, co tworzy nierówną konkurencję.

Do weekendowych spotkań w swoich ligach normalnym trybem przygotowują się zespoły w PKO Ekstraklasie, II i III lidze, ekstraklasie futsalu, na jej zapleczu oraz w ligach kobiet.

„ZZPN na etapie planowania rozgrywek sezonu 2020/2021 uwzględnił możliwość wprowadzenia obostrzeń w postaci czasowego zawieszenia rozgrywek. Obecna przerwa w rozgrywkach nie stanowi zagrożenia dla dokończenia rozgrywek w pełnym wymiarze" - uspokaja w komunikacie ZZPN.

©℗

Pogoń gra z Lechią. Runjaić rekordzistą

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

PKO Ekstraklasa

Dziś w Szczecinie jedno z ciekawiej zapowiadających się spotkań w tej kolejce. Wicelider - Pogoń - podejmuje 4. w tabeli Lechię Gdańsk. Początek o godz. 20.30.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Kosta Runjaić złotymi zgłoskami zapisze się meczem z Lechią w historii Pogoni. Wkrótce może dołożyć do tego także medal

Uznajmy, że najgorszy kryzys wiosny Pogoń ma już za sobą. Przegrała trzy razy z rzędu, co raczej odebrało jej szanse na mistrzostwo. Jednak po przełamaniu z Jagiellonią Białystok (1:0) nie tylko liczy się, ale i jest chyba największym faworytem w drodze po srebrny medal. Dziś na drodze Portowców staje Lechia Gdańsk. Spotkanie będzie wyjątkowe na pewno z jednego względu.

Kosta Runjaić poprowadzi Pogoń po raz 118 w ekstraklasie i stanie się pod tym względem samotnym liderem. Ostatnio zrównał się w liczbie spotkań w elicie z Eugeniuszem Ksolem.

- Gdy obejmowałem Pogoń, oczywiście nie myślałem o rekordach już wtedy. Chciałem utrzymać nas w ekstraklasie i by 70. rocznica powstania klubu była przyjemną. To był cel, nie myślałem o tym, ile lat tu spędzę - mówi trener Runjaić. - Piłka nożna jest czasami jednodniowym biznesem. Patrzy się z meczu na mecz i czasami nie można założyć dalekiej perspektywy. Teraz dopiero widać, jak szybko czas płynie. Dlatego ważne jest to, co jest dziś i w tej chwili. Takim motto w tym interesie trzeba się kierować. Z pewnością nie żałuję żadnego dnia, jaki spędziłem w Pogoni. Fajnie, że mogę rozwijać ten projekt.

Z pewnością nie żałuję żadnego dnia, który spędziłem w Pogoni. Fajnie, że mogę rozwijać ten projekt.

Kosta Rujnaić, trener Pogoni

Dalej jest wiele przeszkód i zadań przed nami. To misja dla nasz wszystkich, ale też dla mnie, by pod względem sportowym dalej pędzić do przodu.

Szkoleniowiec nie wystawi z Lechią kontuzjowanego Huberta Matyni i wykartkowanego Kacpra Smolińskiego. Reszta kadry jest do dyspozycji. - Chcemy zagrać dobry mecz i zapunktować przed przerwą na kadrę. Cieszę się na ten mecz. Możemy trenować przed meczem na własnym boisku, a to inna forma przygotowań niż dwa tygodnie temu przed Lechem. Dlatego jestem dobrej myśli. Zwycięski mecz z Jagiellonią także skierował nas na dobre tory - dodał szkoleniowiec. - Bardzo się cieszę z powołań dla Kozłowskiego i Kowalczyka. To wyróżnienie dla zawodników, jak i wszystkich ludzi, którzy wokół nich się znajdują.

Zestaw par 22. kolejki:
Piątek, godz. 18: Piast Gliwice - Cracovia; **godz. 20.30**: Pogoń Szczecin - Lechia Gdańsk. **Sobota, godz. 15**: Śląsk Wrocław - Wisła Płock; **godz. 17.30**: Raków Częstochowa - Górnik Zabrze; **godz. 20**: Lech Poznań - Jagiellonia Białystok. **Niedziela, godz. 12.30**: Warta Poznań - Podbeskidzie Bielsko-Biała; **godz. 15**: Wisła Kraków - Stal Mielec; **godz. 17.30**: Zagłębie Lubin - Legia Warszawa.

1. Legia Warszawa	21	45	37-22
2. Pogoń Szczecin	**21**	**38**	**25-13**
3. Raków Częstochowa	21	36	32-22
4. Lechia Gdańsk	21	33	29-24
5. Górnik Zabrze	21	31	25-22
6. Lech Poznań	21	29	28-25
7. Śląsk Wrocław	21	29	25-22
8. Zagłębie Lubin	21	29	26-24
9. Piast Gliwice	21	28	26-23
10. Warta Poznań	21	26	22-25
11. Wisła Kraków	21	25	30-28
12. Jagiellonia Białystok	21	25	26-33
13. Wisła Płock	21	24	27-34
14. Cracovia	21	20	22-25
15. Stal Mielec	21	19	23-36
16. Podbeskidzie	21	18	21-46

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Ekstraklasa koszykarzy

Koronawirus w Kingu Szczecin. Wilki wygrały bez trzech zawodników

Bez kilku graczy King Szczecin pokonał na własnym parkiecie HydroTruck Radom 97:87 w przedostatniej kolejce sezonu zasadniczego. Gorszą informacją jest, że do Wilków Morskich dotarł koronawirus.

Wirus po kolei dotykał niemal każdy klub w Polsce już od lata. Niektórzy pauzowali krócej, inni dłużej, część zawodników, jeszcze ma problemy po przebytej chorobie. Kingowi udało się go omijać. Aż do teraz.

Pozytywny wynik testu na koronawirusa ma Paweł Kikowski. Kapitan Wilków Morskich na szczęście czuje się dobrze, ale ostatnio częściej przebywał z Tookie Brownem i Dominikiem Wilczkiem, więc ci koszykarze Kinga zostali z ostrożności przeniesieni na kwarantannę.

Bez tych zawodników King pokonał HydroTruck w środowy wieczór, choć dopiero w czwartej kwarcie odskoczył nieźle dysponowanym rywalom. Dobry mecz po powrocie do zdrowia zagrał Maciej Lampe. W niedzielę ostatni mecz sezonu zasadniczego dla Kinga, na wyjeździe z Legią Warszawa.

Swoje ostatki w sezonie zasadniczym rozgrywa dziś PGE Spójnia Stargard. O godz. 17.30 podejmuje Asseco Arkę Gdynia. Zarówno Wilki Morskie, jak i PGE Spójnia pewne są gry w play off. Teraz walczą już tylko o jak najlepszą pozycję w ósemce.

King Szczecin - Hydrotruck Radom 97:87 (20:27, 24:19, 22:18, 31:23)

King: King: Lampe 18 (1 za 3), Schenk 15 (2), Fakuade 13 (1), Melvin 12 (1), Czerlonko 12 (1), Purvis 10 (1), Thomas 8 (1), Zębski 5 (1), Bartosz 4. **(MC)**

AUTOPROMOCJA 0010085522

w każdy poniedziałek w „Głosie"

przegląd najważniejszych wydarzeń

SPORTOWYCH

z regionu!

eprasa.pl c2049db955