



GŁOS

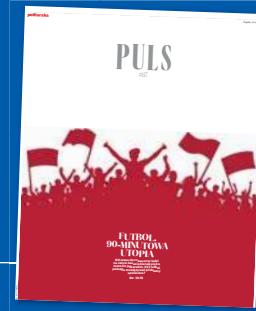
DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Piątek,
21.06.2024
Nr 143 (5297)
Nakład: 12.015 egz.
www.gk24.pl
Cena 5,80 zł
(w tym 8% VAT)

W PULSIE DZISIAJ

Mariusz Czubaj, antropolog kultury, wyjaśnia, dlaczego kręci nas piłka // **Strefa ograniczonego przebywania** – puszcza czeka na turystów // **Kurban Bajram**: ofiara miła bogu. Polscy Tatarzy świętują // **Rok 1941, Litwa**. Antysowieckie powstanie



10/ Babcia czekała na mnie całe życie. Zmarła miesiąc po naszym odnalezieniu

Do boju, Polacy!

str. 19

NrISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



9 771231 812052

Jak ratować życie?
Strażnicy miejscy
dadzą lekcję **str. 3**

Rowerowa atrakcja
do naprawy? Ratusz
chce spotkania **str. 4**

Niemcy przeprosili
Polskę za afgańskich
migrantów **str. 8**

REKLAMA

0011088289

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

PONIEDZIAŁEK

● Sportowy24: Grali na boiskach, grali na parkietach

WTOREK

● Strefa Biznesu: W gąszczu ekonomii nie zginiesz

ŚRODA

● Strona Zdrowia: Uważaj na zmienną. To może być czerniak

CZWARTEK

● Pod Paragrafem: Tajemnicza śmierć tow. Marceliego Nowotki

PIĄTEK

● Puls i Tygodnik Regionów. Teksty ze znakiem jakości

ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 94 340 11 14, mail prenumerata.gdp@polskapress.pl, na stronie prenumerata.gp24.pl

Podczas mistrzostw w piłce nożnej wśród kibiców zdarza się więcej zawałów serca

Zbigniew Wojtasiński
Rozmowa

z prof. Arturem Mamcarzem, kierownikiem III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Mamy kolejne Mistrzostwa Europy w piłce nożnej, znowu przeżywamy silne emocje, a zwykle towarzyszy temu wzrost ciśnienia tętniczego i podwyższone tętno. U niektórych osób może się to skończyć zawałem serca? A może zawał u kibica to tylko jeden z wielu mitów - po prostu zwykły zbieg okoliczności? To nie jest mit, przeprowadzono badania, które na to wskazywały. W 2008 r. opublikowano je w poważnym piśmie, jakim jest „New England Journal of Medicine”. Ujawniono wtedy wzrost ostrych zespołów wieńcowych wśród kibiców niemieckich podczas Mistrzostw Świata w 2006 r. Ogólnie liczba zawałów była wtedy większa w porównaniu do roku poprzedniego, jak i następnego. Można zatem podejrzewać, że była ona związana z silnymi emocjami podczas tych wydarzeń sportowych.

W czasie meczów drużyn narodowych czujność ratowników medycznych powinna być zatem wzmożona, a pod stadionami najlepiej, żeby była jakaś karetka. Opracowano nawet europejskie wytyczne, jak podczas większych wydarzeń sportowych należy zorganizować pomoc i zaplecze medyczne dla kibiców.

A przy okazji także dla sportowców, bo podczas meczu zdarzały się też zawały serca u wytrenowanych i - wydawałoby się - w pełni zdrowych zawodników. Takie spektakularne zatrzymanie krążenia na oczach kibiców i widzów zdarzyło się



Prof. Artur Mamcarz: Stres, silne emocje i alkohol to bardzo niekorzystna triada

u duńskiego piłkarza Christiana Eriksena podczas poprzednich Mistrzostw Europy.

Przypomnijmy: w 41. minucie meczu zawodnik ten nagle upadł na murawę, natychmiast wbiegli ratownicy i rozpoczęli reanimację piłkarza, zakończoną sukcesem. Jak powiedział Eriksen rok później w wywiadzie dla BBC - „pamiętam wszystko poza tymi pięcioma minutami”. Gdy się ocknął, czuł, jak ktoś uciska jego klatkę piersiową, nie rozumiał tylko, co się dzieje.

Tak, to były dramatyczne wydarzenia, zawał serca u zawodnika zawsze może się zdarzyć, ale chodzi też o zabezpieczenie kibiców. Piśsze o tym kardiolog sportowy prof. Łukasz Małek w wydanej przed rokiem książce „Kardiologia sportowa dla lekarzy rodzinnych”. Zaznacza w niej, że potrzebni są ratownicy medyczni, jak i odpowiednie wyposażenie medyczne, na przykład defibrylatory niezbędne w razie wystąpienia arytmii serca i zawału.

Jeśli tak już na to patrzymy, to trzeba podkreślić, że do takiej sytuacji może dojść wszędzie - na stadionie, jak i w strefie kibica, w restauracji albo w domu.

Jak najbardziej, bo wszystkim kibicom towarzyszą silne emocje podczas meczów drużyny narodowej, obojętnie gdzie oglądamy mecz. Wzrasta wtedy ciśnienie tętnicze krwi i większa jest aktywność układu współczulnego, czemu towarzyszy nasilone wydzielanie adrenaliny. Przyspieszony jest również rytm serca, który może doprowadzić do pęknięcia blaszki miażdżycowej w tętnicy wieńcowej i do zawału serca.

Kto najbardziej zagrożony jest zawałem serca podczas emocjonującego meczu?

Głównie te osoby, które w ogóle bardziej zagrożone są zawałem serca, czyli z czynnikami ryzyka choroby sercowo-naczyniowej. A dotyczy to szczególnie tych, którzy nie kontrolują czynników ryzyka, nie zażywają odpowiednich leków i nie stosują się do zaleceń lekarza.

Nie wszyscy wiedzą, że mają nadciśnienie tętnicze krwi, a jeśli nawet wiedzą, to tylko część pacjentów zażywa regularnie przepisane leki. Podobnie jest z podwyższonym stężeniem cholesterolu - wiele osób nie zażywa leków je obniżających. Ale nieprzyjmowanie leków przez pacjentów to temat na osobną rozmowę.

Dodajmy tylko, że w naszym kraju nadciśnienie tętnicze ma 11 mln osób, zaburzenia lipidowe - 21 mln, a cukrzycę choruje 3 mln naszych rodaków, a nadwagę ma trzech na pięciu dorosłych Polaków. I wszystkie te osoby są zagrożone chorobami sercowo-naczyniowymi oraz zawałem serca.

To przy okazji dodam, że więcej zawałów serca, szczególnie w tej grupie osób, występuje zarówno podczas silnych emocji, jak również infekcji, takich jak grypa czy Covid-19. Infekcja układu oddechowego generuje większe ryzyko pęknięcia blaszki miażdżycowej, gdyż gorączka zwiększa ciśnienie tętnicze krwi, przyspiesza rytm serca i zwiększa zapotrzebowanie na tlen. W obu przypadkach - silnych emocji i infekcji - mechanizm jest podobny. A ryzyko tych powikłań jest większe, gdy występują schorzenia współistniejące i nie są one kontrolowane.

W czasie meczów piłki nożnej, jak też innych zawodów sportowych, dodatkowym czynnikiem ryzyka jest alkohol. Nierzadko wypijany jest on w dużych ilościach, na trybunach, jak i w strefie kibica oraz w domach.

Tak, to prawda. Alkohol również aktywuje układ współczulny i jest szkodliwy dla serca. Z epidemiologicznego punktu widzenia powoduje same szkody. Niezdrowa jest każda dawka alkoholu. A gdy go nadużywamy, na przykład podczas meczu, to szkody są jeszcze większe. Mecz to do-

bry pretekst, żeby wypić więcej.

Nie ma przy tym znaczenia czy mecz został wygrany, czy też - niestety - nasza drużyna przegrała. W czasie mistrzostw meczów jest bardzo dużo, a niektórzy kibice sięgają po alkohol niemal za każdym razem.

Pamiętam, że podczas Mistrzostw Europy odbywających się w Polsce i Ukrainie, do Szpitala Solec w Warszawie, w którym wtedy pracowałem, przywieziono ze stadionu Irlandczyka z rekordową we krwi dawką alkoholu...

Niech zgadnę - ponad 5 promili.

Jeszcze więcej - 8,9 promila.

To dawka śmiertelna, przynajmniej dla niektórych osób.

My tego pacjenta uratowaliśmy, na drugi dzień opuścił szpital. Kiedy wychodził, polscy kibice, z którymi się zaprzyjaźnił stali pod szpitalem z torbami pełnymi piwa.

Jesteśmy gościnni...

Przypomnę, że podczas tamtych mistrzostw obie drużyny narodowe, nasza jak i Irlandczyków, miały podobne sukcesy, to znaczy nie wyszły nawet z grupy eliminacyjnej.

Tym bardziej nastrój trzeba sobie poprawić.

To ja przestrzegam przed nadużywaniem alkoholu. Oczywiście przyznaję, że u tych osób, które są w miarę zdrowe, nie mają miażdżycy i blaszki miażdżycowej, prawdopodobieństwo zawału jest małe. Gdy jednak występuje nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemia i cukrzyca - ryzyko jest już znacznie większe. A największe jest u tych pacjentów, którzy są po zawałach serca lub incydencie sercowo-naczyniowym.

Większe jest też ryzyko udaru mózgu, o którym

mniej się mówi w tym kontekście.

W przypadku udaru mózgu część czynników ryzyka jest taka sama, chodzi przede wszystkim o nadciśnienie tętnicze krwi i miażdżycę tętnic. Bezpośrednia zależność jest między podwyższonym ciśnieniem tętniczym i udarem krwotocznym, do którego dochodzi na skutek pęknięcia tętnicy mózgowej. Ale to stanowi 10 proc. wszystkich udarów. Najczęściej występują udary niedokrwienne, wywołane niedrożnością tętnicy doprowadzającej krew do mózgu. Do takiego udaru może doprowadzić tzw. migotanie przedsionków - szczególnie wtedy, gdy współwystępuje z innymi czynnikami ryzyka. Tego rodzaju arytmia serca zwiększa ryzyko udaru aż pięciokrotnie, a dotyczy 1-2 proc. populacji. A temu wszystkiemu sprzyja alkohol.

Silnych emocji uniknąć raczej nie możemy, ale możemy przynajmniej ograniczyć alkohol, jeśli nie jesteśmy w stanie z niego zrezygnować.

Osoby, które nadużywają alkoholu lub są od niego uzależnione częściej mają utrwalone lub napadowe migotanie przedsionków, a także uszkodzenie komórek mięśnia sercowego. Stres, silne emocje i alkohol to bardzo niekorzystna triada.

Co pan proponuje kibicom przy okazji Mistrzostw Europy?

Może byłaby to dobra okazja, żeby się zbadać, poddać badaniom kontrolnym, na przykład zmierzyć ciśnienie tętnicze i poziom cholesterolu we krwi, a potem skonsultować się z lekarzem. Zalecam to szczególnie tym osobom, które podczas tych zawodów zauważą u siebie jakąś zmianę lub nową dolegliwość. Warto to sprawdzić. Niech te mistrzostwa zmobilizują nas do większej dbałości o zdrowie. (PAP)

nasz REGION

Białogardzkie baseny olimpijskie pod chmurką będą znowu czynne

Jakub Roszkowski
Białogard

W najbliższą niedzielę baseny zewnętrzne na terenie Białogardzkiego OSiR znowu zostaną otwarte dla mieszkańców. Jednorazowe wejście będzie kosztowało tego dnia tylko 10 złotych.

To historia regionu, bo baseny olimpijskie w Białogardzie powstały w latach 30. ubiegłego wieku, a służyły niemieckiej reprezentacji olimpijskiej w pływaniu. Mówimy o igrzyskach olimpijskich w 1936 roku.

W tym roku baseny przeszły mały lifting i w niedzielę ponownie zostaną otwarte dla wszystkich chętnych. Obiekt ma być czynny codziennie w godz. 11-18. Pierwszego dnia za wejście zapłacimy tylko 10 złotych. W kolejne dni będzie już obowiązywał nowy cennik.

Dzieci, młodzież, studenci do ukończenia 26. roku życia, emeryci i renciści - po okazaniu odpowiednich dokumentów - a także osoby z niepełnosprawnościami, zapłacą za wejście

na basen 10 złotych. I mogą tu spędzić cały dzień. Natomiast pozostali zapłacą 15 złotych. Jest jeszcze bilet rodzinny. Dwie osoby dorosłe i dziecko zapłacą 30 złotych. Maluchy do 3. roku życia wchodzi za darmo.

Odświeżony będzie basen główny oraz brodzik. I tylko od pogody zależy, czy baseny ponownie odniosą sukces frekwencyjny. Bo mimo istnienia aquaparku w Białogardzie wciąż cieszą się ogromną popularnością.



Białogardzkie baseny pod chmurką już są gotowe

KOSZALIN

22 czerwca w Forum Koszalin z okazji przypadającego na 23 czerwca Dnia Ojca – Centrum Handlowe Forum, Castorama i Decathlon zapraszają na wyjątkowy dzień. W strefie stanie aż 5 stacji z atrakcjami, konkursami i warsztatami, więc każdy tata znajdzie coś dla siebie. Jedną z atrakcji będzie symulator dachowania, pokaz najnowszych elektronarzędzi i możliwość przetestowania wkrętarek czy kluczy udarowych. **AB**



FOT. GK24.PL

DYŻURNY GŁOSU
Łukasz Suchanowski,
tel. 94 347 35 52

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Koszalińskiego” w Koszalinie przy ul. Mickiewicza 24 oraz pod adresem: alarm@gk24.pl.

Jak używać defibrylatora? Strażnicy miejscy dadzą lekcję

Joanna Boroń
Koszalin

Koszalińscy strażnicy miejscy przeszkolili ponad 900 osób z zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. I szkolą dalej!

W ciągu ostatnich dwóch miesięcy koszalińscy strażnicy miejscy szkolili dzieci, młodzież i dorosłych z zasad udzielania pomocy, ale nie tylko. Jak mówi Piotr Simiński, komendant koszalińskiej straży, podczas szkoleń, szczególnie z najmłodszymi, strażnicy poruszają też i inne tematy dotyczące bezpieczeństwa.

- Szkolenia prowadzą doświadczeni ratownicy medyczni, w tym też ratownik, który przez kilkanaście lat pracował w pogotowiu i ciągle ma tam dyżury. Jego doświadczenie jest nieocenione - mówi komendant. - Jesteśmy też świetnie przygotowani sprzętowo - mamy kilka fantomów do ćwiczeń, w tym fantomy niemowlaków - wymienia. - Zauważy-



FOT. STRAŻ MIEJSKA

Strażników miejskich chętnie zapraszały do siebie szkoły podstawowe

liśmy, że z ćwiczeń na nich bardzo chętnie korzystają młode mamy, które boją się np. zakrzuszenia.

Strażników często zapraszają koszalińskie szkoły - i te

podstawowe, i te średnie. Ale w tej grupie ponad 900 uczestników szkoleń jest też dużo dorosłych, bo takie szkolenia często współorganizują np. rady osiedla.

Program każdego szkolenia dopasowany jest do potrzeb jego uczestników. Dorośli najbardziej zainteresowani są zasadami udzielania pomocy przy wykorzystaniu defibrylatorów AED, których w Koszalinie w przestrzeni publicznej jest wyjątkowo dużo (tylko w ramach budżetu obywatelskiego zainstalowano ich 40). Zadaniem prowadzących szkolenia jest uzmysłowienie ludziom, że taki defibrylator jest absolutnie bezpiecznym narzędziem, a jego użycie jest bardzo proste i skuteczne - pozwala uratować życie.

- Spotkania z dziećmi i młodzieżą wykraczają poza podstawy pierwszej pomocy - tłumaczy Piotr Simiński. - Sporo uwagi poświęcamy na wpojenie dzieciom pewnych zasad zachowania np. nad wodą czy unikania potencjalnie niebezpiecznych sytuacji.

Szkolenia to nie jest zamknięty projekt. Strażników szkoleń jest też dużo do dorosłych, bo takie szkolenia często współorganizują np. rady osiedla. miejska@koszalin.um.pl. ©P

Decyzja podjęta. Szczecinek wystąpił ze Stowarzyszenia „Droga S11”

Rajmund Welnic
Szczecinek

Radni miejscy zgodzili się, aby Szczecinek wystąpił ze Stowarzyszenia Gmin, Powiatów i Województw „Droga S11”.

To organizacja skupiająca samorządy leżące wzdłuż drogi krajowej nr 11, a które lobbują za budową drogi ekspresowej S11. - Wycofanie się ze Stowarzyszenia nie oznacza absolutnie, że nie popieramy budowy

drogi S11, to dla nas - szczególnie odcinek do Piły i Poznania - jest kluczowy i nie bez powodu S11 nazywana jest „drogą życia” - mówi burmistrz Szczecinka Jerzy Hardie-Douglas. - Ale sprawczość tego Stowarzyszenia jest żadna i trwanie w nim jest fikcyjne. Nasi przedstawiciele często nawet nie jeździli na spotkania, a składki płaciliśmy. Decyzje zapadają gdzie indziej, a Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad nie za bardzo liczyła się z głosem „Drogi S11”.

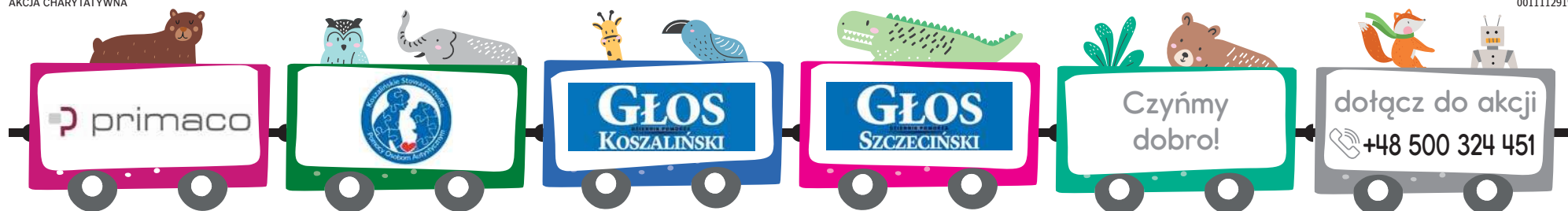
Jak czytamy na stronie Stowarzyszenia, powstało ono w roku 2006 w Koszalinie. Jego celem jest doprowadzenie do powstania drogi ekspresowej o długości około 550 km przebiegającej przez 4 województwa: zachodniopomorskie, wielkopolskie, opolskie oraz śląskie, łącząc północ z południem naszego kraju. Na dzień dzisiejszy w skład Stowarzyszenia wchodzi 2 województwa, 14 powiatów, 33 gminy i 5 członków wspierających.



S11 za Bobolicami. Trwa budowa odcinka do Szczecinka

FOT. GDDKiA

Na Pomorzu Zachodnim S11 jest gotowa od Kołobrzegu do Bobolic, trwa budowa ostatniego odcinka w naszym województwie z Bobolic do Szczecinka. Wkrótce budowana będzie obwodnica Obornik koło Poznania, zaplanowane są inwestycje także na odcinkach od Obornik do Piły i z Piły do Szczecinka, choć akurat ostatni fragment ma problemy, bo złożono odwołania od decyzji środowiskowej. ©P



Powstanie białogardzka „drogówka”. Komendant zapowiada zmiany

Jakub Roszkowski
Białogard

- Ktoś powiedział, że jestem jak ksiądz, bo zostałem policjantem z powołania - śmieje się młodszy inspektor Krzysztof Rosiak, nowy komendant w Białogardzie.

Wprawdzie jest tu już od marca, oficjalnie stanowisko komendanta Komendy Powiatowej Policji w Białogardzie dzierży od kilkunastu dni. Jest koszalinianinem, ma 43 lata, jest żonaty, ma córkę, przeszedł wszystkie szczeble kariery w policji, jego stopień młodszy inspektor to odpowiednik wojskowego podpułkownika.

Po 24 latach służby dotarł Pan wreszcie na stanowisko komendanta.

Pełniłem sporo kierowniczych stanowisk, byłem m. in. zastępcą komendanta Pierwszego Komisariatu w Koszalinie, a od 2020 roku pierwszym zastępcą komendanta Komendy Powiatowej Policji w Kołobrzegu. Kołobrzeg wspominam bardzo dobrze. To świetne miasto, interesujący ludzie i sporo wyzwań policyjnych. Teraz jestem w Białogardzie, tu wyzwania są zupełnie inne i na pewno sporo pracy przede mną. Ale cieszę się, powoli poznaję ten region, pracuję z przyjemnością. Wiem, że atmosfera w pracy musi być dobra, bo wtedy każdemu chce się praco-



Nowy komendant Krzysztof Rosiak

wać. A jeśli są chęci, na pewno też pojawią się wyniki.

Atmosfera dobra, a wakatów w policji coraz więcej. W Białogardzie też.

Niestety, muszę potwierdzić, mamy 16 wolnych stanowisk. To jest zagadka, dlaczego jest tak mało chętnych do pracy w policji. Powodów na pewno jest sporo. Rozmawiałem o tym z dyrektorem Powiatowego Urzędu Pracy w Białogardzie. Mój plan jest taki, by liczbę wakatów w naszej komendzie zniwelować do zera.

Wyzwań będzie więcej.

Chcę, by było widać na ulicach policjantów, bo to budzi poczucie bezpieczeństwa. Zamierzam wyodrębnić w komendzie osobny wydział ruchu drogowego. Bo mamy coraz więcej, zdarzeń drogowych. Musimy więc reagować. **Cała rozmowa na GK24.pl**

Rowerowa atrakcja do naprawy? Ratusz zacznie od spotkania

Piotr Polechoński
Koszalin

Dramat, fuszka, katastrofa - tak rowerzyści mówią o trasie single track na wzgórzach Góry Chełmskiej, oddanej do użytku w 2019 roku. Po krótkim czasie korzystania z niej, jej stan techniczny był tak zły, że konieczny był poważny remont. Ale i ten pomógł niewiele. W ratuszu planują od nowa zająć się tą sprawą. Chcą zacząć od spotkania z grupą miłośników tej trasy.

Single track to atrakcja dla rowerzystów lubiących sportową jazdę w trudniejszym terenie. Pięć lat temu taka jednokierunkowa, siedmiokilometrowa trasa powstała na terenie Góry Chełmskiej w ramach Budżetu Obywatelskiego. Od początku jednak miłośnicy tego typu rowerowej aktywności narzekają na standard wykonania i apelują o skuteczną naprawę. Spotkanie z nimi w tej właśnie sprawie zapowiadają w ratuszu.

- Zgodnie z regulaminem pieniędzy z budżetu obywatelskiego są przeznaczane na realizację zadań, które powinny być sfinalizowane w przeciągu jednego roku budżetowego. W związku z powyższym nie ma możliwości utrzymywania inwestycji, w ramach budżetu obywatelskiego, po upływie tego czasu - mówi Agnieszka Grodzka, rzecznik prasowy prezydenta



Zdaniem użytkowników w kilku miejscach single track jest w tak złym stanie, że jego przejechanie to spore ryzyko

Koszalina. - Mamy świadomość, że obecny stan trasy uniemożliwia miłośnikom tego typu aktywności korzystanie z niej. Zrozumiała jest również paląca potrzeba rozwiązania tego problemu. Powstał więc pomysł zorganizowania spotkania z ludźmi zaangażowanymi w powstanie single tracka, miłośnikami tej trasy. Chcemy usiąść i przeprowadzić rozmowę wraz z przedstawicielami koszalińskiego Zarządu Dróg i Transportu, dowiedzieć się jakie są potrzeby oraz wypracować realne rozwiązania. Wszystkim zależy na tym, by single track stał się

jedną z wizytówek Koszalina - dodaje rzeczniczka.

Pomysł ze spotkaniem bardzo dobrze ocenia Jacek Gałusz, miłośnik dwóch kółek i jeden ze współautorów pomysłu, aby single track został sfinansowany w ramach Koszalińskiego Budżetu Obywatelskiego.

- Bardzo się cieszymy z takiej inicjatywy ze strony miasta i na pewno w takim spotkaniu weźmiemy udział. Już tyle razy interweniowaliśmy w tej sprawie, zwracaliśmy uwagę na zły stan tej trasy i niewiele do tej pory się zmieniło. Mam

nadzieję, że teraz będzie inaczej - podkreśla.

Przypomnijmy: wykonawcą trasy została firma PIB Magro, której finansowa oferta (762 tys. zł) została ostatecznie zaakceptowana w przetargu. Niestety dość szybko, o czym wielokrotnie pisaliśmy w „Głosie”, stan techniczny trasy mocno się pogorszył. Główny wykonawca w ramach gwarancji miał naprawiać te wady, które wynikały z błędów powstałych w czasie budowy trasy.

Naprawy gwarancyjne zdaniem użytkowników niewiele jednak dały i stan trasy ciągle pozostawiał wiele do życzenia.

Władze miasta w końcu zdecydowały, że cała trasa zostanie wyremontowana. Jednak licznych jej użytkowników najpierw zdziwiło to, że remont nie ruszył w ramach gwarancji (miasto firmie Magro zapłaciło za niego kolejnych 118 tys. zł), a potem rozczarował ich finalny efekt kilkutygodniowych prac. - Sytuacja jest kuriozalna - komentował Gałusz w 2022 roku. - W przetargu wygrała firma lokalna bez doświadczenia. Trasa od samego początku ulega degradacji. Co robi ratusz? Dorzuca 118 tys. zł dla wykonawcy. Wykonawca dorzuca trochę żwiru, uklepuje go. Przejechało 50 rowerzystów i znowu żwir się kupy nie trzyma. Trudno nie czuć jednego wielkiego rozgoryczenia - podkreślał dwa lata temu.

Najzdolniejsi uczniowie w Koszalinie otrzymali prezydenckie nagrody

Łukasz Suchanowski
Koszalin

W Filharmonii Koszalińskiej odbyła się uroczysta gala, w trakcie której wręczono uczniom szkół podstawowych i średnich nagrody Prezydenta Miasta Koszalina za osiągnięcia w nauce.

Nagrody Prezydenta Miasta Koszalina dla uczniów to jednorazowe stypendia za wybitne osiągnięcia w nauce. Są one przyznawane uczniom uczęszczającym do szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych z terenu Gminy Miasta Koszalin. O nagrodę mogą ubiegać się uczniowie, którzy uzyskali w danym roku szkolnym tytuł laureata bądź finalisty olimpiady, turnieju lub konkursu przedmiotowego. Tegoroczne wyróżnienia otrzymało: 49 laureatów kon-



W Filharmonii Koszalińskiej nagrody najzdolniejszym uczniom wręczał wiceprezydent Sebastian Tałaj.

kursów i olimpiad przedmiotowych oraz 34 laureatów małych olimpiad przedmiotowych.

Jednym z tegorocznych laureatów jest Tymoteusz Tesmer z klasy ósmej Katolickiej Szkoły Podstawowej im. św. Jana Pawła II w Koszalinie. Uczest-

niczył w olimpiadzie przedmiotowej z wiedzy o społeczeństwie. Przyznaje, że osiągnięcie kosztowało go dużo pracy.

- Trzeba było dużo czasu poświęcić. Pasja do tego przedmiotu wzięła się stąd, że mój tata pracuje w samorządzie.

Największą trudnością było zapamiętanie nazwisk polityków pełniących funkcję na danych stanowiskach - mówi laureat Nagrody III stopnia Prezydenta Miasta Koszalina.

Wojciech Gibes ze Szkoły Podstawowej nr 1 uzyskał III miejsce w Małej Olimpiadzie z informatyki. Twierdzi, że do zawodów przygotowywał się tylko dwa tygodnie.

- Zadowolony jestem z tego, że otrzymałem nagrodę Prezydenta Miasta Koszalin. Motywuje mnie do dalszego rozwijania mojej pasji jaką jest informatyka - podsumowuje Wojciech Gibes.

Uczniowie otrzymali, w zależności od osiągnięć stypendia w wysokości: 1800, 1400 oraz 1000 zł. W sumie dla uczniów koszalińskich placówek szkolnych z budżetu miasta przekazano 64 tysiące złotych. ©©

0011114025

Panu
Jerzemu Bukale

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają

pracownicy
Gaz Budowa Sp. z o.o.

0011114365

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 19 czerwca 2024 roku odeszła nasza Kochana Mama, Babcia i Ciocia

śp. **JANINA ROMAŃSKA**

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się w sobotę 22 czerwca 2024 roku o godzinie 12.30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie. Msza Świąta żałobna zostanie odprawiona w dniu pogrzebu o godzinie 11.00 w kościele pw. Św. Józefa przy Katedrze.

Pograżona w smutku rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGREBOWY

REKLAMA

0011111399

Partnerzy akcji:



22.06

Jak się bawić, to z tatą!

Świętuj Dzień Ojca w Forum. Zabierz dzieciaki i ruszaj w tournée po strefach tematycznych dla odważnych i lubiących wyzwania jak majsterkowanie czy wyczyny sportowe. Zabawy podczas wykonywania zadań dla rodzica będzie co nie miara. Zdobywaj uznanie w oczach swoich pociech i cenne nagrody dla całej rodziny. Do dzieła :)



FORUM
KOSZALIN

Karmi głodnych, cieszy smakoszy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Sezon na świeży bób trwa od czerwca do lipca. To wyjątkowo zdrowe i niskokaloryczne warzywo.

Bób świetnie sprawdzi się jako element zdrowej diety, zwłaszcza wegańskiej, wegetariańskiej i odchudzającej, ale lubią go też smakosze, którzy niczego sobie nie odmawiają i jedzą bób z boczkiem. Bób ratował ludzkość przed głodem, jedli go ludzie już 9 tys. lat temu. Lodowiec się cofał, zaczynało rozwijać się rolnictwo, bób okazał się skarbem. W czasach biblijnych dodawano go do chleba, bo zdawano sobie sprawę z tego, jak jest odżywczy.

Bób (Vicia faba L.) to jednoroczna roślina zaliczana do rodziny bobowatych, uprawiana na całym świecie, ale pochodzi z basenu Morza Śródziemnego lub Azji Środkowej. W kuchni klasyfikuje się do tej samej grupy co soczewica, ciecierzycę czy groch, czyli do roślin strączkowych. Jadalną częścią bobu są duże nasiona podobne wielkością do fasoli. Ukrywają się w solidnych, około 10-centymetrowych zielonych strąkach, które dojrzewają na przełomie czerwca i lipca. Z wyglądu rzeczywiście podobne są do fasoli, ale zarówno nasiona jak i sam strąk są co najmniej trzykrotnie od niej większe. Młode, delikatne nasiona bobu zebrane na początku sezonu można jeść na surowo i ze skórką, natomiast te bardziej dojrzałe trzeba ugotować do miękkości i zjadać bez skórki.

Najlepszy surowy

Przy kupnie bobu trzeba zwrócić uwagę na to, czy nie ma plamek na ziarnach, które ujawniają, że się psuje. Świeży bób powinien być jędrny i intensywnie zielony, bez widocznych zmarszczek na skórkach. W lodówce można przechowywać go przez najwyżej siedem dni, bo szybko się psuje. Bób w porównaniu do innych strączków dostarcza najmniej kalorii. W 100 g bobu zawarte jest tylko 89 kcal, ale po ugotowaniu - 110 kcal. Taka porcja dostarcza natomiast znaczne ilości protein (7,6 g), złożonych węglowodanów (19,65 g) oraz niewielką ilość tłuszczu.

Podobnie jak wszystkie nasiona roślin strączkowych, bób



FOT. BHOFACKZ/GETTY IMAGES

Młode ziarna bobu najlepiej jeść na surowo ze skórką, bo to w niej jest najwięcej witamin. Podczas gotowania bób traci ich nawet połowę. Bób nie jest wskazany dla osób cierpiących na choroby trzustki, dnę moczanową oraz dla cukrzyków

jest dobrym źródłem błonnika pokarmowego, w 100 g dostarcza go aż 5,4 g. Bób jedzony na surowo w formie młodych nasion, ma niski indeks glikemiczny wynoszący 40 jednostek. Gotowany bób niestety ma indeks glikemiczny o połowę wyższy, wynoszący 80 jednostek.

Przeciw chorobom

Ta cenna pod względem odżywczym roślina zawiera wiele witamin oraz mikro- i makroelementów. Ze względu na zieloną barwę stanowi bardzo dobre źródło kwasu foliowego, czyli witaminy B9. Dostarcza jej aż 104 g w 100 g surowych nasion, co pozwala na pokrycie

około 25 proc. dziennego zapotrzebowania na ten składnik dla dorosłej kobiety. Ale pod wpływem gotowania znaczna część kwasu foliowego ulega zniszczeniu. Dlatego szczególnie wartościowy jest młody bób jedzony na surowo.

Bób zawiera witaminę K, która między innymi zapobiega zwapnieniu naczyń krwionośnych. Do zalet bobu należy obniżanie poziomu cholesterolu we krwi, bo jest zasobnym źródłem błonnika pokarmowego, który wiąże kwasy żółciowe, zmniejszając stężenie trójglicerydów we krwi. Wysoka zawartość błonnika w diecie jest elementem profilaktyki raka jelita grubego,

miażdżycy, zakrzepicy, udaru i zawału serca. Z kolei wysoka zawartość potasu w bobie sprawia, że warzywo jest bardzo skuteczne w zapobieganiu chorobom układu sercowo-naczyniowego. Odpowiednia podaż potasu razem z dietą, przy niskim spożyciu sodu reguluje ciśnienie krwi i zapobiegają rozwojowi nadciśnienia.

Bób to bardzo dobre źródło nie tylko kwasu foliowego, ale też żelaza, czyli składników pokarmowych uczestniczących w procesach wytwarzania czerwonych krwinek. Erytrocyty pełnią ważne funkcje w organizmie, transportują tlen z płuc do wszystkich komórek ciała, a także zabierają z nich dwutlenek węgla i przenoszą go do płuc, skąd wydalaný jest z wydychanym powietrzem. Ze względu na dużą zawartość żelaza bób może być pomocny w terapii chorób wynikających z niedoboru tego pierwiastka. Niedokrwistość mikrocytarna i anemia megaloblastyczna spowodowana jest właśnie niedoborem kwasu foliowego i witaminy B12. Bób zawiera witaminę z grupy B, które są niezbędne dla prawidłowej pracy układu nerwowego i przemian

spożytych białek, węglowodanów i tłuszczu.

Może więc powiedzenie „życie bez bobu prowadzi do grobu”, ale trzeba przyznać, że jest w tym ziarno czy nawet cały strącek prawdy.

UGOTUJ ZDROWO

Gotowanie bobu w tradycyjny sposób, czyli po wrzuceniu do wrzątku może powodować problemy w wyniku nadmiernej fermentacji w jelitach. Spowodowane jest to wysoką zawartością w bobie oligosacharydów, które nie są trawione przez enzymy trawienne wytwarzane w przewodzie pokarmowym człowieka. Prawidłowo bób należy zalać gorącą wodą i odstawić na około godzinę. Następnie wodę wylać i ugotować bób w nowej wodzie, możliwie jak najkrócej, około 15 minut i bez przykrywk. Pod koniec gotowania dodać do wody sól i ewentualnie zioła lub czosnek do smaku.

REKLAMA 0011112600

HURTOWNIA BUDOWLANA
TECZA

**SIPOREX
M500 UCHWYT
14,90 zł brutto**

CENA PRZY ZAMÓWIENIACH
CAŁOSAMOCHOLOWYCH

WWW.TECZA.KOSZALIN.PL

KOSZALIN
SZCZECIŃSKA 49 ☎ 501 711 123

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ

ZATRUCIE POKARMOWE

Czy salmonellą można zarazić się od żółwia?

To się czasem zdarza. Jak pokazują badania, pałeczki salmonelli występują niemal u połowy populacji żółwi. Jeśli więc mamy takie zwierzę w domu lub jeśli odwiedzamy kogoś, kto hoduje żółwia albo jaszczurkę, należy umyć ręce po kontakcie ze zwierzęciem lub po dotykaniu jego terrarium. Niedopuszczalne jest też wylewanie wody z akwaterrariów dla żółwi wodnych do zlewu kuchennego oraz podawanie zwierzętom wody i jedzenia z naczyń, z których następnie korzystają ludzie. Częściej można zarazić się od pracowników lokali, w których przygotowywana i podawana jest żywność, w tym szczególnie ostrożność powinna dotyczyć cukierni i lodziarni. Dotyczy to zwłaszcza wszelkich sałatek z majonezem, lodów i deserów przygotowanych z użyciem surowych jaj. Należy jednak pamiętać, że osoba będąca nosicielem, która podaje nawet świeże jedzenie, może je skażać chorobotwórczymi drobnoustrojami. Zasada mycia rąk i przestrzegania higieny bezwzględnie obowiązuje też w miej-

scach takich jak szpital czy przychodnia, gdzie szczególnie łatwo o infekcje. Nie tylko tą bakterią, ale też innymi groźnymi dla zdrowia mikroorganizmami.

Jakie jeszcze potrawy lepiej sobie darować, kiedy lokal nie jest zbyt czysty?

Lepiej w ogóle go opuścić. Salmonellą zarazić się można jedząc żywność skażoną jej bakteriami, przede wszystkim chodzi o produkty białkowe, w których bakteria świetnie się rozwija i może przetrwać przez długi czas. Szczególnie uważać trzeba na surowe mięso, czyli na przykład tatar czy niedopieczony mięso, przetwory mięsne, nabiał, surowe jaja oraz produkty je zawierające. Bakteria może jednak znajdować się też na skórkach warzyw lub owoców, jeśli zostały zanieczyszczone odchodami zwierzęcymi lub jeśli miały styczność z zakażonymi produktami, na przykład w sklepie albo w lodówce. Pałeczki

salmonelli znajdują się w tych przyprawach, które nie mogą być sterylizowane. Zakażenie żywności może więc nastąpić już na etapie produkcji, może też być spowodowane nieprzestrzeganiem zasad higieny w miejscu, gdzie jedzenie jest udostępniane, czyli w lokalu gastronomicznym, w restauracji, jadłodajni, ulicznej budce z ciastkami i lodami, także w skle-

pach. Przyczyną zatrucia pokarmowego salmonellą może też być zjedzenie mięsa chorego zwierzęcia lub wypicie zakażonego mleka, a także zjedzenie nabiału wyprodukowanego z mleka pochodzącego od chorego zwierzęcia. Częstym źródłem zakażenia salmonellą są też jajka pobrudzone odchodami lub pochodzące od chorych kur. Dotyczy to produktów surowych, bo te bakterie giną podczas obróbki termicznej. Zatrucie pokarmowe może też pojawić się na skutek niemycia rąk. Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed zakażeniem pałeczkami salmonelli jest zachowywanie ścisłych zasad higieny w żywieniu.



Szpital w Zachodniopomorskiem z łózkami dla rodziców chorych dzieci od franczyzobiorców McDonald's. Wielki gest, wielka radość

Dobroć i bliskość to bezcenne wartości, zarówno gdy łączą rodziny, jak i wtedy, gdy pochodzą od nieznanych dotąd osób. Serca opiekunów chorych dzieci w woj. zachodniopomorskim biją mocniej. Do szpitali pediatrycznych trafiły właśnie nowe łóżka dla rodziców, podarowane przez franczyzobiorców McDonald's Polska. Pomogą one rodzinom przetrwać trudny czas pobytu w szpitalu.

Każda choroba dziecka spędza rodzicom sen z powiek. Czasem jednak nie są oni w stanie sami zwalczyć dolegliwości, wówczas potrzebna jest pomoc specjalistów i pobyt w szpitalu. Hospitalizacja dziecka nie należy do najłatwiejszych przeżyć. Mali pacjenci muszą mierzyć się z bólem, często nieznanym światem medycznym i wynikającym z nieznanego otoczenia oraz nowej sytuacji strachem. Mama i tata są wtedy bezpieczną przystanią, ostoją i największym wsparciem w powrocie do zdrowia. Dorośli potrzebują jednak regeneracji i godnych warunków pobytu na oddziale, aby nabrać sił i pomóc w hospitalizacji dziecku oraz współpracować skutecznie z personelem medycznym. Bez nawet odrobiny miejsca dla siebie w dzień i komfortowych warunków snu w nocy, staje się to niezwykle trudne.

Wsparcie mamy i taty też jest ważne

Doskonale rozumieją to franczyzobiorcy McDonald's Polska, którzy w ubiegłym roku połączyli siły i razem z Fundacją Ronalda McDonalda podarowali ponad 250 łóżek dla rodziców hospitalizowanych dzieci w 36 polskich miastach. W tym roku powtarzają akcję, zwiększając jej skalę. Wspólnie przekazują ponad 315 łóżek w ponad 50 lokalizacjach w całym kraju!

Na terenie województwa zachodniopomorskiego 17 łóżek dla rodziców przekazali Artur Pokorski, Paweł Kurka i Alina Borucka. Sprzęty zasilili Szpital Zdroje w Szczeci-



Alina Borucka, franczyzobiorczyni McDonald's Polska, przekazała łącznie 13 łóżek dla rodziców do Szpitala w Szczecinku, Regionalnego Centrum Medycznego w Białogardzie i Regionalnego Szpitala w Kołobrzegu

nie, Szpital w Szczecinku, Regionalne Centrum Medyczne w Białogardzie oraz Regionalny Szpital w Kołobrzegu.

- Kolejny raz jako franczyzobiorcy McDonald's Polska odpowiadamy na potrzeby polskich szpitali. Zdajemy sobie sprawę z tego, jak trudnym doświadczeniem jest hospitalizacja dziecka, dlatego wspólnie z Fundacją Ronalda McDonalda robimy co możemy, aby oddziały pediatryczne były przyjazne nie tylko dzieciom, ale również ich rodzicom.

Przekazywane przez nas łóżka to gwarancja bliskości mamy lub taty, których obecność dodaje otuchy dzieciom i zmniejsza poziom stresu spowodowany leczeniem – mówi Alina

Borucka, franczyzobiorczyni McDonald's Polska.

Łóżka dla rodziców mogą pełnić wiele funkcji. W ciągu dnia, złożone, służą jako fotel idealny do przytulania, wspólnego oglądania bajek i czytania książeczek. Wieczorem wystarczy jeden ruch, by zamienić je w wygodne miejsce do spania. Pojemnik na pościel i łatwy do czyszczenia materiał sprzyjają funkcjonowaniu w salach szpitalnych, które nie raz muszą służyć za salon, sypialnię i jadalnię w jednym.

Wsparcie skoncentrowane na całej rodzinie

Korzyści z bliskości opiekuna dziecka dostrzegają nie

tylko rodziny przebywające na oddziale czy personel medyczny, ale i eksperci.

- Codzienne, aktywne zaangażowanie rodziców w proces leczenia wzmacnia rodzinne więzi, przyczynia się do wzrostu autonomii i kompetencji członków rodziny w opiece nad chorym dzieckiem. Łagodzi skutki lęku, bólu i negatywnych doświadczeń związanych ze stresem chorowania i leczenia oraz zapobiega ich niekorzystnym konsekwencjom zdrowotnym. Poprawia stan zdrowia dziecka i przyczynia się do jego psychospołecznego rozwoju – podkreśla Anna Jakubowska-Winecka, psycholog kliniczny, kierownik Zakładu

Psychologii Zdrowia w Instytucie „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”.

Ale łóżka to nie wszystko. Franczyzobiorcy McDonald's wspierają misję oraz inne programy Fundacji Ronalda McDonalda. Jednym z nich, docierający lokalnie, jest Program „NIE nowotworom u dzieci”. To nieodpłatne, przesiewowe badania USG dla dzieci w wieku od 9. miesiąca życia do lat 6, realizowane na pokładzie mobilnej kliniki – Ambulansu Ronalda McDonalda. Co roku rusza on w trasę po polskich miastach, aby edukować rodziców i badać najmłodszych. Tylko w tym roku, dzięki wsparciu franczyzobiorców McDonald's

Polska, z badań będą mogli skorzystać rodziny w 24 miastach. Z inicjatywy Aliny Boruckiej w kwietniu br. w Słupsku przebadano 64 dzieci.

Jak podkreśla Katarzyna Rodziewicz, Prezes Zarządu i Dyrektor Wykonawcza Fundacji Ronalda McDonalda, programy Fundacji są uzupełnieniem publicznego systemu opieki zdrowotnej. - Fundacja Ronalda McDonalda jest głosem rodziców, rodzin dzieci potrzebujących specjalistycznej opieki medycznej. Wspólnie z franczyzobiorcami McDonald's Polska wsłuchujemy się w ten głos i robimy wszystko co możemy, aby rodzina mogła być razem – zaznacza.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

BRUKSELA

Polak wiceprzewodniczącym największej partii w PE

Szef polskiej delegacji PO/PSL w Parlamencie Europejskim, Andrzej Halicki, został wybrany na jednego z wiceprzewodniczących Europejskiej Partii Ludowej (EPL). To największa grupa polityczna w europarlamencie.

Halicki będzie jednym z 10 nowo wybranych wiceprzewodniczących. Jej szefem na czwartą już kadencję wybrany został Manfred Weber.

Polak otrzymał najwięk-

sze poparcie spośród ubiegających się o to stanowisko kandydatów, co według polskiej delegacji oznacza, że ma najmocniejszy mandat. Każdy wiceprzewodniczący otrzyma osobne portfolio spraw, którymi będzie się zajmować, te zostaną jednak rozdzielone na późniejszym etapie. Mogą one dotyczyć jednego z czterech kłastrów tematycznych: spraw zagranicznych, spraw wewnętrznych, budżetu i gospodarki.

Oprac. Anna Nagel | PAP

WARSZAWA

Duda spotka się z Xi Jinpingiem



FOT. PAP/EPF, DENIS BALBOUSE

- W najbliższych dniach prezydent Andrzej Duda uda się z oficjalną wizytą do Chin. Spotka się z przewodniczącym ChRL Xi Jinpingiem, a także weźmie udział m.in. w otwarciu World Economic Forum w Dalian - przekazał w czwartek szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Mieszko Pawlak. | PAP

KIJÓW

Minister ds. Unii Europejskiej Adam Szłapka, który podczas swojej wizyty w Kijowie w tym tygodniu rozmawiał z dziennikarzami, wyjaśnił, że Polska popiera dziś członkostwo Ukrainy w Unii Europejskiej z tych samych powodów, które miały Niemcy, gdy to my wchodziliśmy do Unii. - Z punktu widzenia naszego bezpieczeństwa to jest sprawa krytyczna - podkreślił Szłapka. | PAP



*Członkostwo Ukrainy
w Unii Europejskiej przyniesie
Polsce jedynie korzyści*

Adam Szłapka, minister ds. Unii Europejskiej

Niemcy przeprosili Polskę za przerzucenie migrantów

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

- Strona niemiecka po naszym ostrym proteście wyraziła ubolewanie i przekazała przeprosiny. Uważam sprawę za wyjaśnioną - powiedział w czwartek szef MSWiA Tomasz Siemoniak.

Minister Siemoniak został zapytany o incydent w Osinowie Dolnym (woj. zachodniopomorskie), gdzie niemiecka policja pozostawiła pięcioosobową rodzinę Afgańczyków, której odmówiono wjazdu do Niemiec. Sprawa ta była w ostatnich dniach szeroko komentowana przez media oraz polityków różnych opcji. Wzbudziła też dużo kontrowersji.

Szef MSWiA przypomniał, że Polskę obowiązuje umowa z Niemcami o readmisji.

- Jeśli chodzi o osoby zatrzymane na terenie Niemiec, które mają polskie dokumenty, bo na przykład przekroczyły nielegalnie granicę z Polską, to takie osoby są przekazywane stronie polskiej. I te liczby były takie same w zeszłym roku, za poprzedniego rządu. To wszystko jest w ramach procedur - zapewnił Tomasz Siemoniak.

Zaznaczył, że incydent przerzucenia rodziny migrantów do Polski spotkał się z protestem naszych władz.



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNIAK

Szef MSWiA przekazał, że Polska otrzymała pisemne, obszerne wyjaśnienie i przeprosiny od strony niemieckiej

- Strona niemiecka, po naszym ostrym proteście, też na szczęblu premiera Tuska, który rozmawiał na ten temat z kanclerzem Scholzem, wyraziła ubolewanie i przekazała przeprosiny - mówił.

„To był jednorazowy incydent”

Zdaniem Siemoniaka sytuacja ta nie powinna się wydarzyć.

- Strona niemiecka zapewniła, że był to jednorazowy incydent, po prostu błąd niemieckich policjantów - powiedział.

Szef MSWiA został zapytany o słowa posła Dariusza Mateckiego (Suwerenna Polska, klub PiS), że rozmawiał z niemieckimi funkcjonariuszami i oni mu powiedzieli, że przerzucenie migrantów z Niemiec do Polski to „nie jednorazowy incydent, ale masowy proceder”.

- Przywołuje pan nazwisko osoby, która jest niewiarygodna, chodzi po dachach, w związku z tym proszę go nie przywoływać na konferencjach prasowych jako jakiegoś autorytetu - odpowiedział Siemoniak.

- To, że ktoś mówi, że rozmawiał z policjantami, to tylko znaczy, że mówił (...). Ja polegam na informacjach polskich służb - zastrzegł.

„Uważam sprawę za wyjaśnioną”

Szef MSWiA poinformował, że będzie rozmawiał o incydencie z Osinowa w piątek w Berlinie podczas spotkania z minister spraw wewnętrznych Niemiec.

- Otrzymaliśmy pisemne, obszerne wyjaśnienie strony niemieckiej z przeprosinami i wyrazami ubolewania. Również na poziomie straży granicznej, na poziomie roboczych kontaktów, takie przeprosiny zostały przekazane. Ten temat musi się jutro znaleźć, natomiast jest to fragment większego tematu współpracy ze stroną niemiecką (...). Uważam sprawę za wyjaśnioną - mówił Siemoniak.

Zaznaczył, że na spotkaniu chce poruszyć także temat kontroli na granicy polsko-niemieckiej tych, którzy wjeżdżają do Niemiec.

- To oczywiście ma swoje uzasadnienie związane z mistrzostwami Europy w piłce nożnej i zaostrzonymi rygorami, ale uważam, że to jest temat, który dotyczy tysięcy naszych obywateli, którzy po prostu czekają w kolejkach na granicy. Na pewno to poruszę - zapewnił minister. PAP

Kandydatura Łukasza Kmity ponownie odrzucona. Nie pomogło wsparcie od Jarosława Kaczyńskiego

Ewa Waclawowicz
Kraków

Łukasz Kmita nie będzie marszałkiem województwa małopolskiego. Radni podjęli kolejną, trzecią już próbę wyboru marszałka. Emocji i gorących potyczek słownych nie brakowało.

Radni Sejmiku Województwa Małopolskiego spotkali się w środę, by kontynuować obrady rozpoczęte w poniedziałek.

Po powołaniu Komisji Skrutacyjnej przyszedł czas na zgłaszanie kandydatur na urząd marszałka województwa małopolskiego przez kluby partyjne. Kandydata zgłosił tylko klub Prawa i Sprawiedliwości i był nim niezmiennie Łukasz Kmita.

Odkryło się tajne głosowanie nad wyborem marszałka. Po podliczeniu głosów okazało się, że za kandydaturą Kmity było 17 radnych, przeciwko 19, nikt nie wstrzymał się od głó-

su. Tym samym kandydatura Łukasza Kmity po raz kolejny została odrzucona.

PiS w 39-osobowym sejmiku województwa ma większość - 21 mandatów. Koalicja Obywatelska ma 12 mandatów, a Trzecia Droga 6.

Wsparcie dla Kmity od początku oferował prezes PiS Jarosław Kaczyński. Wczoraj, przy okazji wizyty na Wawelu, spotkał się w Krakowie z radnymi, by przekonać ich do głosowania na Kmity.

Jak widać, rozmowy Prezesa Prawa i Sprawiedliwości na niewiele się zdały, a radni w dalszym ciągu uparcie pokazują Kmicie czerwoną kartkę.

Sprawa jest poważna. Do początku lipca - tyle czasu mają radni małopolskiego sejmiku na wybór władz w Małopolsce. Inaczej region czeka przedterminowe wybory, a PiS bardzo poważne pytania o przyszłość. PAP

REKLAMA 0010966015

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135.

USŁUGI HYDRAULICZNE, tel. 607 703 135.

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

**Strefa
Biznesu**

czytaj

strefabiznesu.pl

tygodnik Regionów

Piątek, 21.06.2024

LUDZIE

Od 25 lat pomagają ciężko chorym znaleźć dawcę szpiku **str. 12-13**

ROZMOWA

Najgorsi są majowi goście hotelowi. Najlepsi - wrześniowi **str. 14**

DLA PANÓW

Medycyna estetyczna zagląda panom w spodnie **str. 15**

HISTORIA

W PRL-u na stacji kolejowej w Szczecinku rządili Sowietci **str. 16**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

W poszukiwaniu ojca i rodziny z Polski dotarł aż na Kubę

Kiedy po wielu latach Krzysztof Nowakowski odnalazł rodzinę, jego ojciec już nie żył. Czekala na niego jednak babcia, która zawsze wierzyła, że kiedyś się spotkają **str. 10-11**

Babcia czekała na mnie całe życie. Zmarła miesiąc po naszym odnalezieniu

Leszek Wójcik

Tekst napisany dla magazynu Trendy

Kilka dni po śmierci matki, Krzysztof Nowakowski dostał od babci starą fotografię. Byli na niej trzech czarnoskórych młodzi mężczyźni. Na odwrocie zdanie: „Ten w środku, to ojciec Krzyska Nowakowskiego, syna Marysi”. - Zmarłem. Przecież Krzysiek Nowakowski to ja. A potem druga myśl: Jak to, Jan Nowakowski nie jest moim tatą? Czułem, że mój poukładany świat się wali - mówi szczecinianin.

Szukał ojca osiemnaście lat. Kiedy wreszcie odnalazł swoją rodzinę, ojciec - Lazaro Ercia - już nie żył - zginął w wypadku. Ale czekała na niego babcia, która nigdy nie zwątpiła w jego odnalezienie.

Szczecin w Polsce

Spotykamy się u pana Krzysztofa w jego sklepie. Pijemy mocną, czarną jak smoła kubańską kawę (zalaną wrznięciem, tzw. plujkę). On uśmiechnięty, pogodny, z długimi kręconymi włosami luźno upiętymi gumką tak, by nie opadały na oczy.

- Choć zawsze lubiłem długie włosy, przez całe życie krótko je przycinałem. Chodziło o to, by się mnie nikt nie pytał, dlaczego tak się kręca. Niczego nie przeczuwałem, instynktownie unikałem tego typu pytań. Ale nie tylko ja byłem na te sprawy czuły. Kiedyś, pamiętam, podczas jakiejś zabawy, chłopcy na podwórku zaczęli na mnie wołać „Murzyn”. Mama zrobiła z tego wielką aferę. Wtedy jeszcze nie wiedziałem, po co. Wszystko się wyjaśniło, kiedy się okazało, że nie jestem tym, kim myślałem, że jestem.

Żeby było jasne. Pan Krzysztof wygląda jak typowy Włoch: śniada cera, czarne włosy. Nic więcej go nie wyróżnia. Może jeszcze nazwisko - na wizytówce stojącej na biurku jest napisane: Krzysztof Ercia.

- Jestem właśnie w trakcie zmiany nazwiska. Ale nie tak zwyczajnie, administracyjnie. Lecz łącznie z zaprzeczeniem



Kuchni przywitali go na Kubie serdecznie, jak swojego. Gościli, nie szczędząc pieniędzy, a nie mają ich za dużo

ojcostwa mojego ojczyma, Jana, i uznaniem ojcostwa Lazaro. Uznałem, że powinienem. Po tym, czego się o sobie dowiedziałem, myślę, że tak musi być. Każdy z nas przecież chce wiedzieć, kim jest. A ja już wiem. I to akceptuję.

Guben w NRD

Pan Krzysztof urodził się w 1982 r. w Wałczu. Kiedy jego matka była w ciąży, babcia uprzedzała rodzinę i sąsiadów, że dziecko może się urodzić ciemne, „bo Marysia pije dużo kawy”. Ale jak się już urodził, wszyscy odetchnęli z ulgą. Był biały.

Jednak mógł się urodzić czarny. Jego ojciec Lazaro Ercia był przecież czarnoskórym Ku-

bańczykiem. Rodzice poznali się w Niemczech, tzn. w Niemieckiej Republice Demokratycznej. W Guben nad Nysą Łużycką pracowali w przedsiębiorstwie.

- Byli parą. Kryli się z tym, bo jemu nie wolno było nawiązywać żadnych stosunków z Europejczykami. Byli pilnowani przez służby polityczne. Gdyby się wydało, że są ze sobą, Lazaro mógłby mieć poważne kłopoty. Wiem od cioci (siostry Jana), która też pracowała w tej fabryce, że byli bardzo zakoniani. Powiedziała mi też, że bardzo do siebie pasowali. „Jak dwie połówki”, mówiła - opowiada pan Krzysztof.

Ale Maria zaszła w ciążę. Zrezygnowała z pracy i poje-

chała do Polski. Oboje się umówili, że do Guben wróci już z dzieckiem. Nie wróciła.

- Znalazł się adorator, który zaakceptował jej ciążę. Miał pieniądze, atrakcyjny zawód. Została z nim. Nigdy już nie zobaczyła swojej pierwszej miłości - mówi nasz rozmówca.

Lazaro nie mógł przekroczyć granicy z Polską, więc czekał w Guben. A kiedy skończył mu się kontrakt, wrócił na Kubę. Założył rodzinę. Urodziła mu się córka. Ostatnie lata życia spędził na wojnie w Angoli. Dwa miesiące po powrocie do domu, zginął w wypadku motocyklowym - za zarobione w Niemczech pieniądze kupił sobie MZ-tkę.

- Tego wszystkiego dowiedziałem się dużo później. Kiedy babcia dała mi jego fotografię, nawet nie wiedziałem, jak ojciec ma na imię. Ale zacząłem go szukać. Dziś wiem, że w ten sposób, w jaki się do tego zabrałem, nie mogłem go znaleźć, ale się uparłem. Każdego poznanego Kubańczyka prosiłem o pomoc, nawet profesora Akademii Sztuki w Szczecinie, Jorge Lois Valcarcel Gregorio, który podjął próbę. Niestety, nie udało się.

Ambasada też niewiele zrobiła.

- Przyszedł w końcu moment, że zrezygnowałem. Po prostu sobie odpuściłem. I dopiero kiedy przeczytałem książkę Anthonego DePalmy

„Kubańczycy. Zwykli ludzie w niemożliwym kraju”, postanowiłem, że spróbuję jeszcze raz. Ostatni. Ale inaczej. Teraz skupiłem się na internecie. Znajdowałem przypadkowe grupy na Facebook-u i pisałem: „Szukam ojca na Kubie”.

O dziwo, był odzew. Niestety, same fałszyki. Dopiero 13 sierpnia 2022 r., o godz. 5 rano w sobotę, do pana Krzysztofa przychodzi wiadomość na Messenger. Jedno zdanie w dwóch językach, po angielsku i hiszpańsku: „Jestem Twoją siostrą”.

Miami w USA

- Natychmiast odpisałem: „Potwierdź”. Ona przysłała mi zdjęcie mojej mamy i jej ojca,



Siostra pana Krzysztofa uciekła z Kuby do Miami

który okazał się też moim. Wtedy, patrząc na tę fotografię, po raz pierwszy tak naprawdę, głęboko w sobie, poczułem, że patrzę na swojego tatę. Nie miałem już wątpliwości.

To wtedy pan Krzysztof dowiedział się, że ojciec nie żyje. - Ledwo go odzyskałem, a już straciłem.

Siostra pana Krzysztofa ma na imię Yaimara. Jest młodsza o trzy lata. Kilkanaście lat temu uciekła z Kuby - obecnie mieszka w Miami na Florydzie.

- Pojechałem do Stanów z żoną i córeczkami.

Nasz rozmówca nie chce mówić o emocjach, ucieka od tego. Zapytany, zmienia temat.

- Trzymała w ręku dwa różowe baloniki. Od razu ją poznałem. I to wcale nie przez te balony - to nie był rekwizyt, po którym mieliśmy się znaleźć (śmieje się). Tam, na lotnisku, kiedy na nią spojrzałem, wiedziałem, że to jej szukam. Stała w tłumie innych ludzi i patrzyła na podróżnych wychodzących

z hali przylotów. Spojrzeliśmy na siebie w tym samym momencie. Miała w sobie coś znajomego. Nie wyglądała jak obca. Jak inne stojące obok niej osoby.

Język. To była jedyna trudność. On nie znał hiszpańskiego na tyle dobrze, by swobodnie rozmawiać o sprawach, o których chciał mówić, a ona oczywiście w ogóle nie znała polskiego.

- A mimo to przegadaliśmy pełne dwa tygodnie, cały mój pobyt w USA. Poznawaliśmy się. Nadrabialiśmy zaległości. Dopatrywaliśmy się podobieństw. I różnic - przecież wychowywaliśmy się w dwóch różnych światach.

Już wtedy zdecydowali, że muszą wykonać badania DNA.

- Codziennie przez dwa tygodnie wybieraliśmy się do laboratorium, by je wykonać. I w końcu nie poszliśmy. Myślę, że tak naprawdę chcieliśmy je zrobić i nie chcieliśmy. Po prostu się baliśmy. Że się okaże, że jesteśmy tylko przypadkowo

poznanymi znajomymi. Że popsujemy to, co już się między nami stało. Zniszczymy coś, co już zaakceptowaliśmy. Myślę, że wtedy nie byliśmy jeszcze na to gotowi.

Badanie pan Krzysztof zrobił w Polsce. Potwierdziło pokrewieństwo. Niezaprzeczalnie są rodziną.

Po powrocie na Kubę Lazaro Ercia nie ukrywał, że za oceanem zostawił syna. Nie ukrywał tego nawet przed swoją nową partnerką - to dlatego Yaimara wiedziała o istnieniu Cristobala. Babcia obojga ponoc przez całe swoje życie nie prześlatała wierzyć, że się ten „nasz chłopak odnajdzie”.

- Mówiła, że się „zagubiłem”. Byłem synem jej zmarłego syna. Pewnie to jeszcze bardziej pobudzało jej tęsknotę za mną.

Cienfuegos na Kubie

Na Kubę pojechał sam. W Hawanie odebrał go z lotniska brat ojca z kuzynem. Stamtąd pojechali 250 km do Cienfue-



Rodzinne zdjęcie na Kubie. Po wielu latach poszukiwań szczecinianin może powiedzieć, że wie, kim jest, jakie są jego korzenie

egos, na południowym wybrzeżu Kuby.

- Byłem pierwszy raz w tropikach. To na pewno potęgowało moje doznania, bo cały mój pobyt tam odbieram jak jakiś sen.

Dziwiło nawet samo miasto. Niemalże, prawie 200-tysięczne, z historycznym centrum wpisanym na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

- A babcia mieszkała jak na wsi, przy niewybrukowanej ulicy, po której wałęsały się wychudzone psy. Jak zobaczyłem domek, w którym mieszkała, to natychmiast pomyślałem: „Chata wujka Toma” - drewniana, kryta strzechą, z przytuloną do niej stajnią z zabiedzonym koniem i kurnikiem z kogutami przygotowywanymi do walk - ale tam nie pozwolili mi zaglądać, mówili, że nie chcą mnie narażać.

Kiedy stryj z kuzynem go przywieźli, była już ciemna noc. W chacie byli wszyscy: rodzeństwo taty, bliźni i dalsi kuzyni, sąsiedzi. I babcia. Małutka, szczupłutka, pełna energii kobietka.

Przyjazd Krzysztofa - Cristobala był sensacją na całą okolicę.

- Na drugi dzień sąsiadka oprowadzała mnie po dzielnicy, wszystkim tak samo przedstawiając: „syn Lazaro”. A oni wiedzieli, o kogo chodzi. Witali jak swojego.

I znów ta nieszczęsna bariera językowa.

- Pierwsze minuty były krępujące dla obu stron. Ale jednocześnie panowała taka naturalna atmosfera. Choć były mo-

menty, że zapadała cisza, czuliśmy się rodziną.

Jego przyjazd był wydarzeniem - przyjeżdżał przecież „zagubiony” Cristobal, na którego babcia czekała całe lata (zmarła miesiąc po jego wyjeździe). Dlatego podwójnie się starali, by przyjąć gościa godnie. To nie była dla nich tania wizyta.

- Tamtego wieczora czekała na mnie zakazana na Kubie koina. Do tego ryż, fasola i woda. W ich świetle to uczta.

Pierwsza noc? - Spokój. Niezwykła, głęboka cisza. A nad ranem pianie koguta i przygotowane już śniadanie: omelet, bagietka i papaja. I na koniec kawa z ogromną ilością cukru. Mówię o tym nieprzypadkowo. Kiedy teraz na ostatnie święta Bożego Narodzenia przyjechał do nas do Szczecina kuzyn Carlos, w rozmowie wyszło, że na tego omeleta wydali wtedy majątek - tam jajka to rarytas. Dodam, że był przedobry.

Jedna fotografia

Stare, czarno-białe zdjęcie z początku lat 80. XX wieku całkowicie zmieniło życie pana Krzysztofa. Choć wciąż nie zna odpowiedzi na wiele pytań, pogodził się, że niektórych nigdy nie otrzyma. Wciąż je jednak zadaje i sam próbuje odpowiadać.

- Cały czas się zastanawiam, dlaczego mama nie wróciła do Guben, przecież się kochali. Przestraszyła się presji otoczenia? To były inne czasy, mała miejscowość, biała kobieta z czarnym mężczyzną. Myślę, że to by się wiązało z dużym

„zainteresowaniem”. Nie każdy by to udźwignął. Nie mnie to oceniać. Ale równie dobrze mogło być tak, że była jeszcze jakaś inna tajemnica, której nigdy nie poznam. Może mama wiedziała coś, co nie pozwoliło jej wrócić?

- Nie mam pretensji do mamy. Z mojego punktu widzenia dobrze się stało, że podjęła taką, a nie inną decyzję. Cieszę się, że żyję w Polsce - to dobra strona tej historii. Ale czy z jej perspektywy to było estabien? Nie każdy ma szczęście zaznać prawdziwej miłości, a ona od niej uciekła. Czy potem żałowała? Tęskniła? Była szczęśliwa?

- Wciąż czuję, że jestem trochę zły, że przez całe życie nie mówiła prawdy - że ukrywała przede mną takie ważne sprawy. Przez to odebrała mi tożsamość, o którą musiałem później walczyć tyle lat. Swoją drogą to jest inspirujące, że dążymy do jej odkrycia mimo przeciwności. Nie wiedząc, co odkryjemy na końcu drogi.

A co pan odkrył na końcu drogi?

- To trochę tak jak z budową domu na niestabilnym fundamencie - wszyscy wiedzą, że dom może runąć, ale nie wiedzą, kiedy i jak. Dążyłem do naprawienia mojego „fundamentu”, bo nie wiedząc dlaczego, było mi to bardzo potrzebne. Jak to na mnie wpłynęło? Zmieniło wszystko i nic jednocześnie. Cały czas jestem tym, kim byłem, z tą różnicą, że dopiero teraz wiem, kim jestem.

©@

Kiedy dzwoni telefon, mówią: tak. I ratują życie innym

Rajmund Wełnic
Szczecinek

Ten jubileusz piszą setki uratowanych istnień ludzkich. 25 lat temu powstała Fundacja przeciwko Leukemii, której serce bije w Szczecinku.

Już po raz 14. w Szczecinku w połowie czerwca spotkali się dawcy i biorcy szpiku kostnego. W tym roku to wydarzenie połączone było z jubileuszem 25-lecia Fundacji przeciwko Leukemii. Jej szefem jest Henryk Siegert, mieszkaniec Szczecinka, który stracił syna, bo zbyt późno znalazł się dla niego dawca szpiku. Od tej pory poświęcił się budowie banku danych o potencjalnych dawcach - odwiedza szkoły średnie, tłumaczy starszym uczniom, jak zostać dawcą, i organizuje badania pod kątem rejestru.

- Dzięki temu w tych dniach mieliśmy 117. dawcę z naszego regionu, z czego osiem osób oddało szpik już dwukrotnie - mówił pan Henryk na spotkaniu w kinie Wolność.

Liczba zarejestrowanych dawców osiągnęła 3887 osób. Na około 36 tysięcy osób widniejących w rejestrze Fundacji.

Choroba jak grom z jasnego nieba

Szczecinecki okres Fundacji zaczął się od tragedii. Pawła Siegerta ze Szczecinka choroba dopadła na początku klasy maturalnej.

- Wróciliśmy z wesela, Paweł prowadził samochód i na drugi dzień poczuł się na tyle źle, że nie poszedł do szkoły - wspomina pan Henryk.

Diagnozę lekarze postawili szybko, choć nikt nie wiedział początkowo, czym jest ostra białaczka szpikowa. Rak zaatakował już 97 procent szpiku i lekarze czym prędzej zaaplikowali Pawłowi chemię.

Przeszczep szpiku od dwóch starszych braci z powodów genetycznych nie wszedł w grę. Nie powiodło się także podanie choremu jego własnego szpiku oczyszczonego z komórek rakowych. W polskim banku dawców szpiku kostnego na początku XXI wieku było jeszcze żałośnie pusto. Ale udało się znaleźć niespokrewnionego dawcę z zagranicy. Rozpoczął się wyścig z czasem, procedurami i zbieraniem pieniędzy



Olga Gasiul i Henryk Siegert

na przeszczep, bo limity się... wyczerpały. Zabrakło czasu. Pawła pozbawionego odporności, jaką daje szpik, zabiło zapalenie płuc.

Śmierć, która nie poszła na marne

I tu historia mogłaby się skończyć. Na rozpaczy rodziny, na pamięci o Pawle wśród bliskich i jego przyjaciół. Ale los chciał inaczej.

Rodzina zastanawiała się, co zrobić z pieniędzmi, których nie zdążono wydać na ratowa-

nie Pawła. Pomyśl, aby przeznaczyć je na badania potencjalnych dawców i stworzenie rejestru, rzuciła pani Maria, matka Pawła. Siegertowie skontaktowali się z Fundacją przeciwko Leukemii, ale od razu pojawił się problem - przebadanie kogoś łatwo, ale skąd wziąć chętnych?

I to właśnie okazało się powołaniem pana Henryka, który postanowił się zaangażować w budowanie banku danych polskich dawców. Jako były nauczyciel jeździł - i jeździ do dziś

- po szczecineckich szkołach średnich, spotykał się z pełnoletnimi uczniami i mówił, jak mogą uratować czyjeś życie.

- Stanięcie przed moimi uczniami z mechaniką to był najtrudniejszy egzamin w moim życiu, tak się bałem stanąć przed tymi młodymi ludźmi i poprosić ich, żeby pomogli innym - wspomina.

Prosił, przekonywał, już razem z Fundacją organizował badania. I tak z roku na rok liczba dawców zarejestrowanych dzięki niemu zaczęła ro-

snąć, by po ponad 20 latach zbliżyć się do czterech tysięcy. Dziś pałeczkę przejmują powoli wnuczki Henryka Siegerta.

Historia Olgi

Pierwszą niespokrewnioną dawczynią szpiku ze Szczecinka (i piątą w Polsce!) w roku 2001 została Olga Gasiul. Pawła Siegerta znała ze starszej klasy w szczecineckim ogólniaku. Nie pamięta, kiedy zachorował, zorientowała się, że coś jest nie tak, gdy przestała go widywać na przerwach. O białaczce nikt

z kolegów nic nie wiedział, dopiero mieli usłyszeć, co to leukemia, szpik kostny, chemioterapia, przeszczep. Znajomi Pawła organizowali koncert, z którego dochód miał być przeznaczony na leczenie.

- Termin wypadł dzień po pogrzebie, nie odwołaliśmy koncertu i pieniądze przekazaliśmy na konto komitetu - mówi Olga.

Tego dnia nie zapomni nigdy.

- Jakies dwa tygodnie po pogrzebie Pawła pan Henryk zja-

wił się w szkole. Wyglądał strasznie, nie mógł mówić, co chwila płakał - mówi Olga. - Już samym swoim przyjściem zrobił na nas niesamowite wrażenie. Przejętym licealistom tłumaczył, że chce resztę pieniędzy przeznaczyć na fundację zbierającą dane o dawcach szpiku. Długo tłumaczył, co to znaczy zostać dawcą, jak wygląda pobieranie próbek krwi, jak się je bada i kiedy może dojść do przeszczepu.

Olga zdecydowała się na badanie i już po pół roku, zaraz po maturze, zadzwonił telefon.

- Usłyszałam w słuchawce pytanie, czy nadal chcę zostać dawcą szpiku, bo moje geny są takie same jak 29-letniej umierającej na białaczkę kobiety - mówi Olga.

Czas nagił, trzeba było szybko wykonać powtórne badanie i przygotować biorcę na przeszczep. Dla Olgi zgoda była oczywistością, choć, jak przyznaje, wcześniej mdlała przy pobieraniu krwi.

- Procedura wyglądała zupełnie inaczej niż dziś, gdy komórki wyodrębnia się najczęściej z krwi dawcy - wspomina.

Przygotowania do przeszczepu zajęły nieco ponad miesiąc w gorącym czasie przygotowań do egzaminów na studia.

- Choć byłam wtedy przekonana, że już natychmiast mam



Joanna Jasik z córeczką i mężem

jechać do szpitala. Szpik wraz z krwią pobierało się wówczas w pełnej narkozie z kości talerza biodrowego strzykawkami do plastikowych woreczków. To krytyczny moment, bo do tej chwili życie chorego jest w rękach dawcy. Jeżeli by się rozmyślił, to skazuje biorcę na pewną śmierć, gdyż przed przeszczepem jego odporność obniża się do zera, niszcząc chory szpik z komórkami rakowymi. Do czasu podania

szpiku dawcy jest całkowicie bezbronny na śmiertelne infekcje.

Olga Gasiul nigdy nie poznała swojej biorczyny. Wiedziała tylko, ile ma lat i że ma dziecko. Po latach dowiedziała się, że przeszczep, niestety, się nie powiódł i kobieta zmarła.

Los chciał jednak, że telefon z „misją życie” zadzwonił jeszcze raz. Była już w pracy, siedziała akurat przed komputerem, gdy zadzwonił Henryk Si-

gert. Sytuacja była pilna, bo właśnie wycofał się dawca, chory czekał na przeszczep, a jej profil genetyczny pasował.

- W roku 2014 przeszłam rutynowe już badanie i ekspresowe pobranie szpiku po dwóch tygodniach, ale właśnie z krwi, z której separuje się komórki macierzyste - mówi.

Przez te lata wiele się zmieniło. Po prostu przyjechała do punktu krwiodawstwa w Bydgoszczy.

O tym drugim biorcy mieszkanka Szczecinka też nic nie wie. Ale to dla niej nieistotne. Wie, że tym razem przeszczep się udał i ma gdzieś na świecie swojego genetycznego bliźniaka, bo po przeszczepie biorca ma taką samą grupę krwi, jak Olga: BRh+.

- Choć myślę, że każdy chciałby poznać swego biorcę, a takie poruszające spotkania były na zjazdach w Szczecinku - mówi. - Sama sobie dziś tłumaczę, że miałam w chwili oddawania szpiku po raz drugi dwoje dzieci będących częścią mnie, więc i dwie osoby, którym szpik oddałam, są mi w jakimś stopniu bliskie.

Takie spotkanie wymaga woli obu stron, Fundacja też nie zawsze chętnie to aranżowała, bojąc się np., że może dojść do wznowy choroby i że konieczny będzie kolejny przeszczep, że mogą być jakieś rozszczenia. Ale te pary, które się np. poznały w Szczecinku, mają

bardzo bliskie relacje i traktują się jak rodziny.

- Przy okazji apeluję do wszystkich, którzy się zarejestrowali jako dawcy, aby robili to świadomie, bo ich ewentualna rezygnacja rodzi olbrzymie problemy, a stawką jest czyjeś życie - mówi nasza rozmówczyni. - Moja córka ma dziś 17 lat, po osiemnastce też chce się zarejestrować jako dawczyni. Patrzę na nią i wspominam, że sama, będąc niewiele starsza, oddawałam szpik. To fantastyczne uczucie.

Historia Joanny

Po drugiej stronie znalazła się w roku 2011 Joanna Jasik spod Zielonej Góry. Wtedy miała 16 lat, gdy - w rok po chorobie siostry - i u niej stwierdzono białaczkę. Przeszczep się udał. Dziś ma męża i córeczkę.

- O swoim dawcy wiem, że jest z Waszyngtonu - mówi szczęśliwa mama półtorarocznej Laury, która także przyjechała do Szczecinka. ©P

FAKTY

W Polsce średnio jedna osoba w ciągu godziny dowiadyje się, że ma białaczkę, czyli nowotwór krwi. Tę diagnozę słyszą dorośli, młodzież, ale też rodzice małych dzieci. Każdy może zachorować. Na szczęście każdy może też pomóc! Dla wielu chorych jedyną szansą jest przeszczepienie szpiku lub krwiotwórczych komórek macierzystych od niespokrewnionego dawcy.

REKLAMA

0011112532

WYŚLIJ: TATA
POD 7375
KOSZT SMS: 3,69 ZŁ

Dowiedz się
WIĘCEJ

**WYGRAJ
250 000 ZŁ
W WIELKIEJ LOTERII**

**NA DZIEŃ OJCA
2000 LOSÓW
ZAMIAST JEDNEGO**

TELEMAGAZYN

Więcej na: www.loteria.telemagazyn.pl

LOTERIA +18 LAT. ORGANIZATOREM LOTERII JEST PEAKMAKE SP. Z O.O.

Klient w krawacie bywa awanturujący się

Bogna Skarul
Pomorze

Rozmowa z dyrektorem generalną jednego z hoteli w Międzyzdrojach. Nasza rozmówczyni zgodziła się na nią pod warunkiem zachowania anonimowości. Po przeczytaniu tekstu zrozumiecie, dlaczego.

Jesteśmy przed sezonem wakacyjnym, a w hotelach pełno gości. Jacy są? Czy się zmienili przez ostatnie lata?

Teraz goście są bardzo wymagający. Jeszcze przed przyjazdem wszystko sprawdzają w internecie. Jak przekraczają próg hotelu, to już wiedzą, czego mogą się spodziewać.

To dobrze czy źle?

Dobrze, bo wiedzą, za co płacą, czego mogą oczekiwać, zapoznają się z opiniami innych gości. Oglądają zdjęcia nie tylko te tzw. marketingowe, ale też umieszczane przez innych klientów. A my musimy się mobilizować, trzymać standard. Aby nie było skarg i rozczarowań. Ale czasami to źle, bo bywa, że nadużywają gościnności hotelu.

Nadużywają?

Tak. Jest teraz taka grupa gości. Oni wręcz szukają rzeczy, do których mogą się przyczepić lub które im nie pasują.

Co to takiego?

Na przykład przeszkadza im to, że część obsługi nie jest z Polski. Skarżą się, że są źle obsługiwani, że oni sobie nie życzą, aby ich Ukraińcy obsługiwali, zarzucają nam, że Niemców obsługujemy lepiej, bo dają napiwki, że w ogóle faworyzujemy Niemców. Bywa, że z tego powodu wszczynają awantury. A już kuriozalne jest, jak goście gościom zwracają uwagę na niestosowne zachowanie. Bo ci niezadowoleni wyrażają swoje oburzenie głośno, nie w recepcji, ale przy stolikach, przy wszystkich. Co gorsze, to niezadowolenie odbija się na obsłudze. Tacy goście krzyczą na obsługę, poniżają ją, wyzywają. Dochodzi do tego, że jedni goście uspokajają drugich. Tłumaczą im, jaka jest sytuacja.

Co im mówią?

Goście, którzy mają swój biznes i wiedzą, że teraz jest kłopot w Polsce z pracownikami, są wyrozumiali i nie awanturują się. Natomiast ci awanturnicy to najczęściej osoby, które nie zdają sobie sprawy z kłopotów związanych z pracownikami, nie wiedzą, jak teraz wygląda rynek pracy.

A przy takich sporych emocjach przy stole, trudno dać sobie coś wytłumaczyć. Bo takie sytuacje zdarzają się najczęściej przy śniadaniach.

Dlaczego?

Bo to moment, kiedy różni goście, różni osobowościowo ludzie spotykają się w jednym miejscu. Śniadanie w hotelu to też dla wielu okazja, aby się przyjrzeć innym. Można coś zaobserwować, trochę poplotkować. Goście często zapominają, że nie tylko obserwują siebie nawzajem, ale obserwuje ich także obsługa.

I co z tych obserwacji wynika?

Ostatnio zauważyliśmy nowe, do tej pory raczej marginalne zjawisko, które ostatnio się nasiliło - wynoszenie ze śniadań jedzenia. I nie mówię o wynoszeniu kanapki, mandarynki albo banana. Mówię o wynoszeniu ze śniadania całych siatek jedzenia.

To możliwe?

Niestety, to się teraz dzieje. Wcześniej niczego takiego nie było. Wcześniej goście często pytali, czy mogą coś ze sobą zabrać. Najczęściej dla dzieci, które przecież zaraz po śniadaniu są głodne. My wiemy doskonale, jak to z dziećmi bywa i raczej specjalnie z tego powodu się nie oburzaliśmy. Albo osoby chore np. na cukrzycę. Takie wynoszenie jednej kanapki to nie problem. Natomiast ostatnio zdarzają się tacy goście, którzy przychodzą na śniadanie z dużymi torbami. Kręcą się po sali i zabierają ze stołów jedzenie.

I co oni z tym robią?

W pokoju przepakowują je do specjalnych plastikowych pojemników i wywożą do domów. Często zapakowują nasze pokojowe lodówki albo zostawiają jedzenie pod łóżkiem. To są goście, którzy przyjeżdżają do nas nawet kilka razy w roku od kilkudziesięciu lat. My ich znamy. Teraz także od tej strony.

To szokujące. Jak oni to robią?

Szukają stolika gdzieś na uboczu. Aby nikt tego nie zauważył.

Co na to obsługa?

(śmiej) I na to znaleźli sposób. Jak kelnerki zaczęły się koło nich kręcić, bo już wiedzieliśmy, czego możemy się spodziewać, to goście zwrócili uwagę, że nie chcą, aby w pobliżu kręciła się jakaś kelnerka, bo - mówili - są uczuleni na jej perfumy. Jak podeszła w ich pobliżu inna, to zaczęli się skarżyć, że przeszkadza im płyn, którym obsługa

zmywa stoły. To bardzo sprytni goście.

Czy coś z tym robicie?

Przez wiele wizyt udawaliśmy, że nic nie widzimy, ale ostatnio, jak pani zostawiła rybę na talerzu pod łóżkiem w pokoju, to się zdenerwowaliśmy. Mając dowód czarno na białym, kiedy goście opuszczali hotel, policzyliśmy im za dodatkowe śniadanie.

I co?

Oczywiście była niezbyt miła rozmowa przy recepcji. A ja teraz mam kłopot, bo ci goście napisali skargę na skandaliczne zachowanie personelu. Muszę się tłumaczyć.

Na co jeszcze goście się skarżą?

Na parking. Nie chcą za niego dodatkowo płacić. Mówią, że oni jeżdżą po całym świecie i nigdzie za postawienie samochodu na parkingu hotelowym nie trzeba płacić.

Kiedyś hotele miały kłopoty z ręcznikami i szlafrokami. Goście wynosili je masowo. Jak jest teraz?

Ten problem mamy już za sobą. Za to znikają często z pokoiów wszystkie tzw. jednorazówki, czyli szczoteczki do zębów, mydełka, łyzki do butów, szamponiki. To jest wszystko wynoszone. Okazuje się, że właśnie to się teraz przydaje. Rozumiem, że ktoś zabiera z łazienki, jedną, dwie rzeczy, bo mu rzeczywiście będą służyć, ale nie „czyści” łazienki czy pokoju ze wszystkiego. Po co mu mydełko czy mała butelka szamponu?

Nie we wszystkich hotelach są wystawiane te jednorazówki. Często przeszkadza mi brak patyczków do uszu.

Od czego to zależy, czy one są, czy ich nie ma?

Od standardu hotelu i pokoju. Jeśli to są hotele sieciowe, to zwykle są wytyczne, których personel musi się trzymać. Natomiast gorzej z dostępnością tych jednorazówek jest w hotelach prywatnych. Wiadomo, że goście oczekują, że w pokoju hotelowym będą te wszystkie rzeczy, które są nam wszystkim potrzebne na co dzień. Jednak wszyscy zdają sobie sprawę, że te przyśłowowe „patyczki” może nie kosztują dużo, ale z drugiej strony są wydatkiem. Podpowiem może: jeśli nie ma w pokoju takich podstawowych udogodnień, to warto poprosić o nie w recepcji. Przeważnie są tam takie mydełka, patyczki czy jednorazowe maszynki do golenia.

A co z minibarkami w pokojach?

Ten problem też już nie występuje. Umieszczamy w pokojach informację, że to, co się w nim znajduje, jest dodatkowo płatne. Co prawda nadal zdarza się, że goście zabierają z minibarów to, co my do nich wkładamy, ale przy recepcji, kiedy dowiadują się, że muszą za to zapłacić, to otwierają walizki i oddają. To nawet się dość często zdarza.

Może nie czytają informacji i nie wiedzą, że za korzystanie z minibarów trzeba zapłacić?

Raczej liczą na to, że my nie zauważymy. Zresztą zauważyliśmy, że zachowanie gości jakoś tak połączone jest z porą roku ich przyjazdu do hotelu.

Jak to?

(śmiej) To jest powiązane z ceną za pobyt. Im jest wyższa, tym skłonność do zabierania rzeczy większa. Klienci uważają, że za wszystko, co jest w pokoju czy łazience, zapłacili. Stąd to się bierze. Ale najgorsi są goście, którzy przyjeżdżają na majówkę.

Jak to można wytłumaczyć?

Głowimy się nad tym. Takim naszym wytłumaczeniem jest to, że to początek sezonu.

No to jak zachowują się goście podczas majówki?

Puszczają im hamulce. Pewnie zasiedzieli się w domach po poprzednim lecie. Właśnie wtedy stają się szczególnie roszczeniowi. Często podczas majówki wybuchają awantury, najczęściej rodzinne. Bywa, że wzywana jest policja.

A kiedy macie najlepszego gościa, spokojnego?

Po sezonie. To gość wrześniowy. Śmiejemy się, że to zachowanie naszych gości zależy od witaminy D3. Wygląda to tak, że jak się już nałękają tej witaminy w ciągu lata, to później się wyciszają. A na potwierdzenie tej tezy mamy wspomnienia związane z pandemią. Kiedy ludzie zostały uwolnione i można było przyjmować gości, to oni zachowywali się po prostu strasznie. Teraz kolejną grupą, która daje się we znaki w hotelach, są influencerzy. Nie mam tygodnia, abym nie dostawała dwóch czy nawet trzech zapytań od influencerów, czy oni by nie mogli przyjechać do hotelu. Oczywiście za darmo.

Bo?

Bo chcą przyjechać w zamian za reklamę na swoich profilach w mediach społecznościowych. To jest ich sposób

na życie. Ale to nie jedyny sposób na darmowy pobyt w hotelach, który ostatnio się nasilił.

Jaki jest kolejny?

To skargi, donosy do sanitariusza, że np. wnuczka czy córka się zatrula. Goście chcą teraz, abyśmy zapłacili im za straty moralne, bo przecież oni mieli zepsuty urlop. Chcą też rekompensaty za ciszę medialną, czyli za to, że nie będą się skarżyć w internecie. To zupełnie nowy trend w podróżowaniu, o którym donoszą nam nawet panie z sanitariuszami. Mówią, że w hotelach między Kołobrzegiem a Świnoujściem takie zdarzenia są bardzo częste. Dla tych pań to też kłopot, bo one dostają oficjalne zgłoszenie i choć wiedzą, domyślają się, jak rzeczywiście było czy jest, to jednak muszą jakoś na to zgłoszenie zareagować. Ale wiedzą, że te zgłoszenia nie są prawdziwe, bo choćby ich schemat jest wszędzie podobny.

A co ze sprzątaniami pokoi?

Jest codziennie. Pościel wymieniana jest raz na trzy dni. Ręczniki są wymieniane wtedy, kiedy leżą na podłodze, albo na wyraźną prośbę. Jeżeli gość nie zostawił ich na podłodze, to i tak ręczniki są wymieniane raz na dwa, trzy dni.

Można zrezygnować z codziennego sprzątania pokoju?

Owszem. Trzeba tylko wywieść odpowiednią kartkę na drzwiach. Wtedy nie ma gruntownego sprzątania, tylko wynoszone są śmieci. Często goście za ten gest otrzymują jakąś niespodziankę od hotelu, czyli słodycze, owoce albo zniżkę na usługi.

Czy goście zostawiają często napiwki paniom, które u nich sprzątają?

Zdarzają się, ale przy wyjeździe. Goście kładą parę groszy na szafce nocnej. Kiedyś zostawiali na telewizorach, ale teraz one są płaskie i najczęściej wiszą na ścianach. Ale zdarza się też, że goście zostawiają karteczki z podziękowaniami. To miłe.

Lepiej zostawić napiwek przy wyjeździe czy po dwóch albo trzech dniach i liczyć, że pokój będzie lepiej sprzątnięty?

To tak nie działa. Raczej nie będzie lepiej wysprzątany następnego dnia, bo panie do sprzątania się zmieniają. Przeważnie codziennie ktoś inny zajmuje się sprzątaniami danego pokoju. To, kto jaki pokój sprząta, zależy od sys-

temu. Bo przecież inaczej sprząta się pokój, gdy gość jeszcze mieszka w nim parę dni, a zupełnie inaczej, gdy go już opuszcza. Wtedy na takie sprzątanie potrzeba więcej czasu.

Jak jest z paleniem papierosów w hotelu?

Coraz więcej hoteli nie akceptuje palenia papierosów wewnątrz. Albo wydzielają strefy, albo wydzielają piętra dla palaczy. Generalnie jest zakaz palenia w pokojach. Są informacje, że za palenie w pokoju grozi grzywna. Chodzi o to, że jak kolejna osoba będzie korzystała z pokoju, to jej ten zapach po papierosach może przeszkadzać.

A na balkonach można palić?

- I tak, i nie. Lepiej na balkonie niż w pokoju. Jest takie ciche pozwolenie na to, ale pod warunkiem, że dym papierosowy nie dostaje się do wewnątrz. Kiedyś na balkonach wystawialiśmy popielniczki. Od pewnego czasu już tego nie robimy, bo goście zabierali te popielniczki do pokoi i tam palili. Na szczęście osób palących w hotelach jest z roku na rok coraz mniej. To jest bardzo widoczne. To już trend.

Co ze zwierzętami w hotelu?

Coraz więcej hoteli przyjmuje gości ze zwierzętami. Ale za pobyt pupila trzeba dodatkowo zapłacić. Osoby ze zwierzętami umieszczane są najczęściej w wydzielonej części. Jeszcze w recepcji dostają specjalne wywieszki, które informują personel, że w środku jest zwierzę. Chodzi o to, aby ani zwierzę, ani personel nie byli zaskoczeni. Przecież jeśli do pokoju wejdzie ktoś z obsługi, a w środku będzie na przykład pies, to grozi to pogryzieniem. Zresztą mieliśmy taki przypadek, że goście nie zostawili na klamce kartki, obsługa weszła do pokoju, a pies się na nią rzucił. Skończyło się na wizycie u lekarza.

Jakie zwierzęta najczęściej towarzyszą gościom w hotelu?

Najczęściej psy, po nich koty, papugi w klatkach, ale bywają też jaszczurki.

Czy często na polskie wybrzeże przyjeżdżają goście egzotycznie ubrani, którzy wzbudzają zainteresowanie innych gości?

Coraz częściej. Właśnie ostatnio mieliśmy gości z Emiratów Arabskich. Rzeczywiście wzbudzają zainteresowanie. ©©

Kwas z grzebienia koguta na poprawę w spodniach

Adam Willma

Przecież takie rzeczy się nie zdarzają. Przecież nie ma facetów, którzy daliby się dobrowolnie kłuć w te miejsca - myślałem. O święta naiwności!

Od kiedy wyświetliła mi się reklama zabiegów ostrykiwania moszny, nic już nie jest takie samo. Wszedłem w świat mężczyzn wybielających odbyty, pompujących penisy i korygujących wyrzyszenia pępka. Uwaga! Czytasz na własną odpowiedzialność!

Przecież takie rzeczy się nie zdarzają. Przecież nie ma facetów, którzy daliby się dobrowolnie kłuć w te miejsca - myślałem. A jednak istnieją rzeczy, o których nie śniło się filozofom. I może dobrze, że im się nie śniło.

Powiększenie optyczne

Ale co niby ma dać wstrzykiwanie botoksu w miejsce, którym trudno się na co dzień pochwalić?

„Dzięki działaniu botoksu można uzyskać zmniejszenie marszczenia moszny, wygładzenie, odmłodzenie” - czytam na stronie jednego z dziesiątków gabinetów, które oferują takie zabiegi. „W efekcie jądra są lepiej wyeksponowane, bardziej mobilne w obrębie moszny i optycznie powiększone”.

Jednak to nie koniec profitów: „Kolejny ważny efekt botoksu w mosznie to zniwelowanie efektu podciągania jąder ku górze, stają się one wyraźnie odgraniczone od penisa. Zdaniem niektórych mężczyzn to, że w trakcie współżycia jądra bardziej się kołyszają, uderzając o ciało, wzmacnia doznania seksualne u obojga”.

Oferta kołysania oczywiście kusząca, tylko ta cena - 2 000 zł za 15-minutowy („bezbolesny” - jak zapewniają chirurdzy) trochę bolesna. Tym bardziej że w niektórych przypadkach do „zmniejszenia zmarszczenia” potrzebny może być dodatkowy zabieg, a rozkosz „odmłodzenia” będziemy cieszyć się zaledwie kilka miesięcy.

Do tych, którzy chcieliby powędrować w drugą stronę, medycy wyciągają pomocny skalpel. Dzięki chirurgicznej redukcji worka mosznowego „skóra w tym rejonie staje się ładnie napięta, wygląda młodziej i atrakcyjniej” - czytamy w reklamie.

I dalej: „Niektórzy mężczyźni skarżą się, że wiszący worek mosznowy jest powodem skrepowania i dyskomfortu. To dla wielu pacjentów bardzo kłopotliwe. Plastyka moszny pozwala skutecznie zmniejszyć mosznę i ją podnieść. To również sposób na to, by jądra znajdowały się wyżej, a penis optycznie wyglądał na większy”.

A więc samo dobro, ale nie dla portfela - godzinny zabieg kosztuje 3 500 do 5 000 zł. Młodość musi poczekać.

Pompką i kremem

No i dochodzimy do najważniejszego punktu. Klękajcie mizogini, którzy w kobietach widzą niewolnice przemysłu kosmetycznego i chirurgii estetycznej. Najwidoczniej nie odwiedziliście jeszcze żadnego z forów poświęconych plastyce penisa. A tam dzieje się, o! dzieje.

Bo mocną stroną panów nie są może tyrady o emocjach, ale

„Extender nosiłem około 3-4 godziny na dobę. Robiłem jeden dzień przerwy w sobotę. Najczęściej nosiłem go przed snem. Zakładałem około 20:00 a zdejmowałem około 24:00. Co godzinę robiłem 5 - 10 minutową przerwę”. Wydłużacz to tylko wstęp do epopei męskości naszego bohatera:

„Pompkę używałem rano lub po obiedzie. Około 10 minut pompowania. Każdego dnia z wyjątkiem soboty. Tabletki stosowałem dwa razy dziennie po jednej. Krem nakładałem raz dziennie. Robiłem to wtedy, gdy miałem nałożony extender. Ładnie się wchłaniał. Czasami nakładałem krem dwa razy dziennie. Po pompowaniu i porannym prysznicu. Zależało to od czasu który miałem rano. Zwiększałem też i regulowałem poziom testosteronu”.

Zgodnie z zasadą Aleksandra Macedońskiego, że „nie ma rzeczy niemożliwych, są tylko

trudne do wykonania”, potęgą męskiej woli zatryumfowała: „Po około 12 miesiącach mój penis osiągnął rozmiary około 19 cm długości i 15,5 cm w obwodzie. Teraz używam Pro extender bardzo rzadko. Od czasu do czasu go zakładam. Pompkę tylko wtedy gdy mam na to czas. Tabletek i kremu już nie stosuję”. I w tym gronie nie brakuje jednak zawiści:

„Od extendera to prędzej by ci fiut odpadł, bo ból od silikonowego (nawet z pianką) zacisku jest tak wielki, że nie idzie tego trzymać na penisie dłużej niż 1,5h!”.

0,4 cm penisa

Ale po tak cierpieć, mili panowie, skoro wystarczy dwugodzinny zabieg przeszczepiania tłuszczu z podbrzusza (zaiste kusząca perspektywa!) i 5 000 zł, aby zwiększyć obwód przyrodozienia o 3-4 cm.

No dobrze, ale co z długością?

„Poczułem się oszukany. Wydałem tyle pieniędzy, a kiedy ostatnio mierzyłem penisa, nie mał wrócił do pierwotnej wielkości. Wychodzi na to, że straciłem czas i pieniądze dla 0,4 cm penisa. Nie wiem, czy było warto. Tym bardziej że i tak w międzyczasie żona wzięła ze mną rozwód” - ubolewa jeden z internautów.

„Jak się ma u boku wieczne sfoczoną księżniczkę z postawą roszczeniową, to nie pomoże nawet wiadro Viagry” - skomentował inny. „Człowiek jest tak spalony psychicznie, że nic mu się nie chce, nie tylko seksu. Niestety, normalnych kobiet ze świecą szukać...”.

Implant półsztywny

Desperatom, którzy porzucili już wszelkie nadzieje pozostaje „półsztywny implant prącia” (30 000 zł) albo najnowszy krzyk mody - proteza hydrauliczna - tu jednak cena skacze do niemal 60 000 zł, ale wydłużenie o 25 proc. gwarantowane.

Najpopularniejszą metodą jest wypełnienie penisa kwasem hialuronowym. Kliniki chwają się, że w ten sposób powiększenie obwodu męskiej dumy o około 40-50 proc. (co zazwyczaj przekłada się na 3-5 cm) oraz zwiększenie długości o 10-15 proc., czyli około 1-3 cm. „Prącie po zabiegu ma naturalny kształt i wygląd, jest także naturalne w dotyku, a efekt powiększenia utrzymuje się do około 2 lat”. Cena? Od 1500 do 5 000 złotych.

Kwas hialuronowy jest złotym graalem medycyny estetycznej, który pomagać ma niemal na wszystko. Nic dziwnego, że pomaga również na męskość, tym bardziej że jednym z głównych źródeł, z których się go pozyskuje są grzebienie kogutów. Tak, nie przesłzeszeliście się.

Wypinanie na białe

No dobrze, wielkość wielkością, ale co z kolorem? Tu, jak się okazuje panowie poszli w ślady pań, które w ostatnich latach chętnie korzystają z zabiegu wybielania odbytu i innych miejsc intymnych.

Dla panów gabinety medycyny estetycznej mają dodatkowo ofertę wybielania „skóry okolicy moszny”, która „może przybierać nieatrakcyjną barwę, co dla wielu panów jest kłopotliwe i odbiera im pewność

siebie w kontaktach seksualnych z partnerką”. Pewność odzyskać można za marne 2 000 złotych. Do tego oczywiście jeszcze wybielanie odbytu za 800-900 zł za laserową sesję (zwykle trzeba zaplanować 2-3 zabiegi).

Skoro wydaliśmy już takie krocie na urodę ukrywaną pod bielizną, spróbujmy zaoszczędzić. A jednocześnie przetestować, czy ocalały w nas resztki męskości. Najlepszym sprawdzianem będzie brazylijska depilacja okolic odbytu. Tak, dobrze się domyślacie. Będzie bolało. Bardzo, ale za to kosztuje znośnie - około 300 złotych.

No to tak: na zdrowie, a ja idę sobie zaparzyć ziółka na prostatę. ©©

POPRAWIANIE WYGLĄDU „TAM”

Globalny rynek medycyny estetycznej wycenia się na 127 mld dolarów w 2023.

Według ekspertów w latach 2023-2030 roczna stopa wzrostu wyniesie 14,7 proc. Oznacza to, że do roku 2030 osiągnie on wartość 332,1 mld dolarów. Jego rozwój napędzany będzie postępem technologicznym. Nadal największym rynkiem medycyny estetycznej są Stany Zjednoczone, w których wykonuje się ok. 35 proc. wszystkich zabiegów na świecie. Europa uznawana jest za znaczący rynek, oferujący szeroką gamę doświadczeń i dostępnych zabiegów. Największy popyt na tego typu usługi notuje się w Wielkiej Brytanii, Niemczech i Francji, ale coraz większy udział mają kraje byłego bloku wschodniego, głównie Polska i Rumunia. Szczególna popularnością w Europie cieszą się zabiegi o małym ryzyku, np. zastrzyki. Według badań prowadzonych w USA, najdroższym zabiegiem poddaje się tam około 1,5 miliona mężczyzn rocznie. To o jedną trzecią więcej, niż w 2000 roku. Najliczniejszą grupę stanowią mężczyźni pomiędzy 40. a 50. rokiem życia.



FOT. NADIEŚLANE

technika, które można zaprząć ku pomocy największemu przyjacielowi mężczyzny.

Przy czym centrum zainteresowań panów jest oczywiście powiększanie i wydłużanie męskości.

A determinacja w tym względzie nie zna litości:

Najróżniejszym zabiegiem poddaje się w Stanach Zjednoczonych około 1,5 miliona mężczyzn rocznie. Nie ma danych dotyczących Polaków.

To już wyższa szkoła jazdy. I droższa - 7-12 000 zł - operacja podjęcia wiązadeł gwarantuje wydłużenie organu średnio o 1,3 cm, (maksymalnie do 3 cm). Rekordzista cieszył się penisem o 6 cm dłuższym. Niestety już rok po operacji penis znowu się kurczy o około 1 cm.

Jak Sowietci zarządzili koleją, a kto mógł, dezertował

Rajmund Wełnic
Szczecinek

Przez dekady PRL w szczecińskim węzle kolejowym najczęściej do powiedzenia mieli Rosjanie z komendy wojskowego odcinka kolejowego.

Starsi mieszkańcy Szczecinka pamiętają zapewne, że w poczekalni dworca PKP było osobne okienko kasowe z opisem cyrylicą. Tu bilety na pociągi do Sojuza, czyli Związku Socjalistycznych Republik Radzieckich, kupowali oficerowie i członkowie ich rodzin wracający do kraju.

- Nie licząc transportów wojskowych, codziennie do Brześcia na granicy z ZSRR odjeżdżał jeden pociąg z wagonem doczepionym dla żołnierzy i cywilów - wspomina ówczesny pracownik szczecińskiego węzła kolejowego.

A pasażerów nie brakowało, bo Szczecinek, gdzie armia sowiecka miała swój garnizon i bazę paliw, był stacją przesiadkową dla wszystkich pobliskich jednostek wojskowych: głównie z Bornego Sulinowa, ale i z Białogardu czy Bagicza koło Kołobrzegu. W Brześciu w wagonie wymieniano koła na szerszy rozstaw torów obowiązujący w ZSRR i pociąg jechał dalej. Ruch więc na stacji był spory, stare kadry wyjeżdżały, nowe przyjeżdżały i widok czerwonoarmistów na dworcu nie był niczym niezwykłym.

Koordinacją ruchu wojskowego zajmowała się wojskowa komenda odcinka kolejowego, która ulokowała się na jednym z piętrowych dworców (w drugi skrzydle urzędowała bliźniacza placówka polskiej armii).

- Kierował nią komendant i zastępca, który miał do pomocy z pięciu urzędników i drugie tyle żołnierzy - mówi nasz rozmówca. - Generalnie Rosjanie wtrącali się do wszystkiego, co było związane z ruchem kolejowym. Potrafili nie wpuścić do Bornego naszego pociągu.

Borne Sulinowo, szczeciński garnizon, nie mówiąc już o składzie głowic atomowych w Brzeźnicy koło Jastrowia, to były zamknięte bazy wojskowe, niedostępne dla większości Polaków. Rosjanie - a właściwie wszystkie nacje wielkiego imperium - musieli



za złoto przywożone od siebie.

Tragiczną kwestią były ucieczki z jednostek wojskowych.

Pani Edyta, pielęgniarka ze Szczecinka: - Kiedyś trafił na chirurgię uciekinier z Bornego. Miał rany postrzałowe. Bardzo szybko po niego przyjechali. Udało się tylko zabezpieczyć rany i podać kroplówkę. Ktoś doniósł. Smutek w jego oczach pamiętam do dziś.

Inny czytelnik: - Miałem 14 lat, leżałem na chirurgii, a naprzeciwko ranny uciekinier z Bornego. Nic nie mówił. Ale jego oczy przez dwa tygodnie mówiły wszystko.

A to wspomnienia mieszkanki Piławy, wsi nieopodal Bornego: - W Piławie na naszych oczach zabili uciekiniera. Byłam nastolatką, pamiętam to do dzisiaj. Po prostu go załtkli.

Tak pisze o dezercjach Henryk Wiech: - Nie znacie przyczyn i powodów takiego postępowania w czasach ZSRR. Ich brano do wojska po ukończeniu 18. roku życia, niektórzy wglądali jak większe dzieci. Dezertarami nie byli rodowici Rosjanie czy Ukraińcy. Dezertarami byli żołnierze z Kaukazu wychowywani w rodzinach w duchu islamu. Byli prześladowani przez pozostałych za swoje zwyczaje i wiarę, zmuszano ich np. do jedzenia wieprzowiny. Powodem ucieczek był na przykład brak urlopu na pogrzeb bliskich. W większości kończyły się one dla nich tragicznie.

- Wcale nie miała liczba żołnierzy poniosła też śmierć w wypadkach podczas nieustannych ćwiczeń bojowych - dodaje Wiech. - W urzędzie

jednak czasami je opuszczali. Przepustki, oczywiście niezbyt często (dlaczego - czytacie poniżej), otrzymywali nawet szeregowcy. Na ulicach Szczecinka często można było spotkać także żołnierzy wyższych szczebli, również ich rodziny i pracowników cywilnych. Rosjanie i Rosjanki nie musieli mieć mundurów, abyśmy ich poznali z daleka...

Wspomina Ryszard Bańka, szczeciński dziennikarz, wówczas pracownik kolei:

- Jednym z komendantów wojskowego odcinka kolejowego w Szczecinku był major Nosaczow, postrach wszystkich Rosjan. Jego zastępcą był kapitan Puszkina, pamiętam jak dosłownie płakał, gdy przyszedł rozkaz powrotu do ZSRR. Dla niego to był wyjazd z raju. Wspomniana kasa biletowa była dla wyjeżdżających do Sojuza. Dla

nich był też specjalny punkt odpraw celnych. Wyjeżdżający mieli prawo do wywozu jednego „jaszczika” - kontenera. A w tych skrzyniach były cuda (choć głównie ubrania i żywność o długim terminie przydatności - red.), nieboszczycy też.

W latach 80. XX wieku już nieboszczyków wywożono (wcześniej chowano na cmentarzu w Bornem). Zależało to tylko od przyczyny zgonu. „Nieizwiesznych” (nieznanych) nadal chowano w Bornem lub w Białogardzie.

- Pamiętam jednego z celników, który bardzo bał się tych metalowych trumien z szybką (aby rodzina mogła zobaczyć twarz zmarłego - red.) - dodaje nasz rozmówca.

Tak wyjazd Rosjan pamięta natomiast Henryk Wiech, były komendant policji w Szczecinku:

- Jeśli chodzi o stację kolejową i pracujących tam kolejarzy, a zwłaszcza celników, oni tam byli panami od odpraw i przydziału kontenerów. Od nich zależało, czy i w jakim czasie rodzina wyjeżdżających Rosjan otrzyma kontener. Niektórym wątroby nie wytrzymały, bo na wstępie na kontenerze na każdym rogu musiała stać butelka wódki. Obsługa stacji przy tamtych układach całkiem dobrze się żyło. To nie tak, że Rosjanie wywozili nie wiadomo co do siebie. Przez pięć lat pobytu u nas gromadzili takie dobra, jak meble, dobry sprzęt radiowy, magnetofony kasetowe, ubrania, komplety jeansowe, kapy żakardowe i każdą liczbę dywanów wełnianych w turecki czy perski deseń. U nich wisiły na ścianach i były świadectwem zamożności. Kupowali

gminy w Silnowie ich prokuratorzy zgłaszali zgon i otrzymywali pozwolenie na wywiezienie zwłok. Nikt poza upoważnioną grupą wojskowych ich armii nie miał dostępu do zwłok. Przewożono je Leśnicy, a stamtąd samolotem do kraju. To prawda, że nie patyczkowali się z dezertarami, a ci też nie byli skorzy do poddawania się, wiedząc, co ich czeka. Uciekali przeważnie dobrze uzbrojeni. W pościgach brali udział ich żołnierze, a gdy dochodziło do przestępstw na polskich obywatelach (kradzieże, włamania w poszukiwaniu odzieży i żywności, gwałty, kradzieże pojazdów) także milicja. Koło Starowic został ostrzelany przez dezertera radiowóz milicyjny. Kierowcy przestrzelono z kałasznikowa czapkę. Opowiadano, że będąc w szoku, zatrzymał auto i zaczął wymieniać szczoteczka szkło.

Jeszcze jedna historia dobrze panu Henrykowi utkwiała w pamięci:

- Przez około dwa tygodnie trwał pościg za doskonale uzbrojonym dezertorem, aż na stacji w Jeleninie zawiadowca powiadomił milicję, że żołnierz ukradł jego rower i pojechał w kierunku leśniczówki. Natychmiast nieoznakowanym radiowozem pościg podjęli milicjanci. Zauważyli jadącego przykrytego pałatką żołnierza. Po chwili na wielkiej szybkości wyprzedził ich rosyjski UAZ, a oficer wychylił się za drzwi samochodu i zaczął strzelać seriami z kałacha do jadącego rowerem żołnierza. Kiedy ten upadł, oficer wysiadł z samochodu i zaczął się do niego zbliżać. Wtedy nastąpił wybuch granatu, który wypadł z ręki żołnierza, który jechał rowerem, trzymając w ręku już odbezpieczony granat. Zmarł na miejscu na skutek postrzałów i ran od granatu. Milicjanci byli świadkami osobliwego meldunku oficera składanego dowódcy na miejscu zdarzenia. Meldował, że trzykrotnie wzywał uciekiniera do zatrzymania się ostrzegając go o użyciu broni.

O tym, że się nie patyczkowano, świadczy przypadek spod Machlin, gdzie dezertier został osaczony i ostrzeliwany ze stodoły. Wkrótce podjechał bojowy wóz piechoty z ciężkim karabinem maszynowym i zaczął grzać po stodołę, podjeżdżając do niej. Skutek wiadomy. ©



„Pociąg Marzeń” pomaga Koszalińskiemu Stowarzyszeniu Pomocy Osobom Autystycznym

Odjazd! Pociąg Marzeń znów wyrusza w drogę ku spełnieniu dziecięcych marzeń. Do naszej lokomotywy przyłączyło się już wiele wagoników w ciągu ostatnich kilku edycji. To dzięki nim podopieczni każdej fundacji będą mieli szansę wyjechać na wakacje. Dołącz się do pociągu i działajmy razem dla dzieci!

Akcja „Pociąg Marzeń” – tak to działa

„Pociąg Marzeń” to ogólnopolska akcja organizowana przez Polska Press Grupę. Jej celem jest ufundowanie letnich wyjazdów dla dzieci potrzebujących. Są to najczęściej podopieczni domów dziecka, stowarzyszeń, fundacji, a także dzieci z rodzin dysfunkcyjnych.

Dla nich taki wyjazd to nie tylko frajda i przygoda, ale także możliwość oderwa-



nia się od stresu i smutku dnia codziennego. Na wyjeżdżających mają okazję zawiązać nowe przyjaźnie i zwiedzić ciekawe miejsca, a także posiąść wiedzę, która zapośredniczy w przyszłości.

Przypnij swój wagonik do „Pociągu Marzeń”

Oczywiście sama lokomotywa nie wystarczy – po-

trzebne są jeszcze wagony, do których wsiądą nasi mali pasażerowie. Kluczową rolę w tym przypadku pełnią partnerzy biznesowi i firmy, które poprzez dołożenie swojej „finansowej cegiełki”, przyłączają kolejne wagoniki do pociągu.

Połowa kwoty przeznaczonej na naszą akcję pomaga sfinansować wyjazd

dzieci. W ramach wdzięczności za wsparcie, partnerom oferuje się akcję promocyjną na łamach dzienników PPG oraz w serwisach internetowych. Wagoniki są oznaczane logiem każdego fundatora.

Największym podziękowaniem za wsparcie „Pociągu Marzeń” z pewnością będzie jednak uśmiech zado-

wolonych dzieci, które dzięki akcji otrzymają szansę wyjazdu na wakacje – w wielu przypadkach po raz pierwszy w życiu.

„Pociąg Marzeń” w województwie zachodniopomorskim – komu pomagamy w tym roku?

Koszalińskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom Autystycznym

Stowarzyszenie działa od marca 2003 roku. Zostało założone przez pięcioro rodziców dzieci z autyzmem. Sami byli terapeutami dla własnych dzieci. Z biegiem czasu dzieci ze zdiagnozowanym autyzmem wczesnodziecięcym lub zespołem Aspergera zaczęły przybywać. Dziś stowarzyszenie ma podpisane kontrakty z NFZ na terapię autystów. Ale ten kontrakt nie pozwala

na spokojne funkcjonowanie stowarzyszenia i finansowanie ich licznych inicjatyw. Na szczęście Stowarzyszenie może liczyć na wsparcie ludzi dobrej woli.

Oni już jadą z nami!

Partnerem ogólnopolskiej akcji w tym roku jest towarzystwo Skarbiec.

Drugim z partnerów ogólnopolskich jest Drzazga Clinic.

Regionalnie dołączyli już do nas: Irena Kiszonki, Primaco oraz Silikony Barlinek.

Nie warto zwlekać z pomocą. Im więcej wagoników tym więcej spełnionych dziecięcych marzeń. Po więcej informacji zachęcamy do kontaktu e-mail:

monika.burchardt@polskapress.pl lub tel. **500 324 451**

Razem czynimy dobro!

MECENASAMI OGÓLNOPOLSKIM „POCIĄGU MARZEŃ” SĄ



BEATA
DRZAZGA
FOUNDATION

BENEFICJENT



PARTNERZY REGIONALNI



DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

GARAŻE

GARAŻ SPRZEDAM KOSZALIN
602742814

0011096452

GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż **GRATIS**
Dogodne **RATY**

94-318-80-02
58-588-36-02
59-727-30-74

91-311-11-94
95-737-63-39
512-853-323

www.konstal-garaze.pl

REKLAMA 0010986208

OMEGA
WYCENY
OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572

www.nieruchomosci.slupsk.pl
omega@nieruchomosci.slupsk.pl

DOMY - SPRZEDAM

DOM na wsi. 503-396-476

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA BUDOWLANA POŁCZYN
ZDRÓJ
TANIO 602742814

INNE

KUPIĘ, udziały w nieruchomościach,
spadkach 602-738-759.

Handlowe

ANTYKI

SKUPIJĘ starocia, antyki. 506022528

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy,
płacimy nawet za wraki, oferujemy
najwyższe ceny, 513109288

USŁUGI

TLUMIKI, katalizatory, złącza. Czekaj
Zbigniew.
Koszalin, Szczecińska 13A (VIS).
Tel: 501-692-322.

Praca

ZATRUDNIĘ

0011092026

APN Sentium®
Opieka z szacunkiem

Wyjedź jako opiekunka
na **WAKACJE** i zarób nawet
2200€/na m-c na rękę
+ Extra premia letnia!

+48 500 401 901

Zdrowie

GINEKOLOGIA

GINEKOLOG, tel. 790-310-034

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
884912222

MALOWANIE dachów 788-016-988

MYCIE/ Malowanie: kostka, elewacja,
dach, Puc-Tynk, 881-607-270.

REMONTY od A do Z,
660-683-933(GK)

OGRODNICZE

PRZYCINIANIE/WYCINANIE drzew
także z podnośnika, 881-607-270.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.

ibo.polskapress.pl

Różne

STARE książki- skup 881-934-948

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski młode 600500710

KURKI nioski młode dowóz
500 300 806

KURY kaczki kaczogęsi gęsi indyki
odchowane dowóz 784909308

KURY nioski młode - sprzedam,
Telefon: 782-827-428, 792-732-052,
59/810-89-05

KURY odchowane 784 461 566



Cieżki los wróbla. Znika z miast

Izabela Krzewska
Rozmowa

Wróble znikają z miast. Ale generalnie grozi im zagłada. Po co ptakom ludzie, a ludziom ptaki, opowiada Adam Zbyryt, biolog, ornitolog, popularyzator nauki z Uniwersytetu w Białymstoku

Przyznam, że gdy doszły mnie informacje, że wróble mogą trafić na listę ptaków zagrożonych wyginięciem zdziwiłam się, a potem dopadło mnie poczucie winy. Chyba nie doceniałam tego płochliwego, nieźbrzącego o jedzenie, pospolitego ptaszka, choć radosne ćwierkanie budzi pozytywne skojarzenia z wiosną i słońcem. Czy wkrótce to może być już tylko wspomnienie? Czy faktycznie grozi nam zagłada wróbli?

Generalnie grozi nam zagłada wszystkich ptaków krajobrazu rolniczego, a wróble do nich należą. Wszystkie ptaki związane z tym środowiskiem zmniejszają bardzo mocno swoją liczebność. To, niestety, sprawia, że być może wiele z nich wyginie w najbliższym czasie. Może niezupełnie, ale z wielu obszarów naszego kraju, czy w ogóle Europy albo świata.

Wróbel ptakiem krajobrazu rolniczego? Przecież spotykany jest także w miastach. Ptaki krajobrazu rolniczego to grupa ptaków związana ze środowiskiem kulturowym, ukształtowanym przez człowieka na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu tysięcy lat, od czasu rewolucji agrarnej. Czas, kiedy prace rolne były prowadzone jeszcze w sposób ekstensywny - bez użycia na masową skalę środków ochrony roślin, powszechnej mechanizacji - był korzystny i wręcz wspierał bioróżnorodność. Czas poświęcany na tę pracę był bardzo wydłużony, prace były prowadzone na niewielkim obszarze. Bardzo duża mozaika upraw i siedlisk sprawiała, że było mnóstwo pokarmu, mnóstwo miejsc, gdzie różne gatunki mogły znaleźć swoje miejsce do życia. Natomiast unifikacja tego wszystkiego, mechanizacja rolnictwa, wielkotowarowe, wielkoobszarowe hodowle i uprawy powodują drastyczny spadek liczby ptaków zasiedlających ten krajobraz rolniczy.

Czyli problem jest dużo szerszy, ale wróćmy do wróbli z miasta.

Z miast również znikają. Wspomniałem o krajobrazie

rolniczym, ponieważ tam również dotyka wróbli ten problem. Wróble to jeden z takich ptaków, który jest szczególnie związany z człowiekiem, ponieważ ewoluował razem z nami. W momencie, kiedy rozpoczęła się ewolucja agrarna te 10 tysięcy lat temu, a człowiek ze zbieracza i łowcy zmienił się w rolnika, wróble osiedliły się przy człowieku, przestały migrować. Zamiast owadów, zaczęły spożywać większe ilości nasion, które stały się podstawą ich diety. To powodowało zmiany genetyczne w budowie ich czaszek i dziobów - stały się krótsze i twardsze, masywniejsze - tak samo jak czaszki, żeby były zdolne do rozłupywania twardych nasion. Dostępność przez cały rok pożywienia przy człowieku, między innymi pochodzącego z ich spichlerzy, sprawiła, że wróble nie musiały wędrować. Doszło do tego stopnia modyfikacji w ich organizmach, że wróble mniej więcej w tym samym czasie co człowiek i psy, czyli udomowione wilki, wytworzyły zdolność trawienia skrobi. Tego ich dzicy przodkowie nie posiadali. Dlatego że ich dieta zaczęła być w głównej mierze oparta na zbożach.

Czyli wróble przeszły z diety keto na glutenową?

Trochę tak. Stało się to przy człowieku.

Uporządkujmy jeszcze, o jakim konkretnie ptaku mówimy, bo zdaje się, że ma swojego sobowtóra.

Mówimy tutaj konkretnie o wróblu domowym. Obok naszych gospodarstw żyje jeszcze jeden, bardzo podobny gatunek. Nazywa się mazurek. Różnica polega na tym, że u mazurka obie płcie wyglądają tak samo, ptak ma czarną kropkę na policzku i czapeczkę kasztanowego koloru. Natomiast wróble mają szarą czapeczkę, czarny krawat. Samica różni się od samca, jest dużo mniej kontrastowo ubarwiona. Mazurki są też bardziej dzikie. Często żyją w pobliżu człowieka, ale dużo chętniej zasiedlają tereny, gdzie człowieka już nie ma. Stąd właśnie angielska nazwa tego gatunku: tree sparrow (drzewny wróbel).

Wiemy już, po co człowiek wróblowi, a czy możemy odpowiedzieć na pytanie, po co ludziom ptaki?

Coraz więcej tego typu pytań zadają sobie również naukowcy w kontekście naszego



Adam Zbyryt: mówi się, że żyjemy w dobie szóstego wielkiego wymierania na Ziemi, który trwa właśnie teraz

dobrostanu i tego, jak się czujemy w różnych miejscach. Nie tylko na terenie rolniczym - gdzie rzeczywiście średnia długość życia jest dłuższa, ludzie czują się zdrowsi, bardziej szczęśliwi - ale w miastach. Badania nad bioróżnorodnością ptaków w miastach w Europie, w tym w Polsce, wykazały, że tam, gdzie wiadać i słyszać więcej gatunków, mieszkańcy są szczęśliwsi, mają większe poczucie zadowolenia z życia niż w miastach, w przeciwnym razie do mieszkańców miast, w których ptaków ubywa albo jest ich bardzo mało. To jest jeden z ważnych argumentów w dyskusji na temat ochrony zadrzewień w miastach, ochrony zieleni, skwerów, pozostawiania nieużytków. Zapuszczone chaszczoiska traktujemy jako brzydkie niezagospodarowane miejsca, które trzeba uporządkować, a okazuje, że są bardzo ważne. To często ostatnie ostoje dzikiej przyrody w naszych miastach. Musimy zmienić nasze postrzeganie takich obszarów.

Bo inaczej wróble wyprowadzą się z miast?

One nie wyprowadzają się z miasta, bo nie mają dokąd. Wszędzie odpowiednich dla nich siedlisk ubywa: na terenach wiejskich i miejskich. Wróble żyją bardzo krótko (średnia długość życia to 3-4 lata - przyp. red.). Jeżeli się nie rozmnażają przez jakiś czas, albo mają problemy z wypro-

wadzeniem młodych, to niestety znikają, giną z takiego miejsca.

Czy są szacunki, ile wróbli żyje w Podlaskiem?

Nikt tego nie bada w Białymstoku ani w województwie podlaskim. W skali Polski takie badania były prowadzone w ramach monitoringu pospolitych ptaków lęgowych. To jest program prowadzony przez Główny Inspektorat Ochrony Środowiska, w ramach którego wiele gatunków ptaków liczonych jest każdego roku. Populacja wróbla w latach 2013- 2018 szacowana była między 6 milionów 200 tysięcy a 6 milionów 800 tysięcy par lęgowych. To dało mu 3. miejsce (po skowronku i żądze) w kraju, jeżeli chodzi o liczebność ptaków w Polsce, ale jednocześnie populacja ta spadła o najmniej o połowę w stosunku do tego, co było jeszcze 20 lat temu.

Jakie są tego przyczyny, zwłaszcza jeśli chodzi o miasta? Wspomniał Pan o ubytku siedlisk. Co jeszcze?

Czynników jest wiele. To po pierwsze termomodernizacja budynków, które nie uwzględniają obecności tych zwierząt, gniazdowania w szczelinach, w otworach w murze. Jeżeli gniazda zostaną usunięte, to obowiązkiem jest - niestety nie zawsze respektowanym - wywieszenie w zastępstwie budek lęgowych dla tych ptaków. Po dru-

gie wspomniany spadek terenów zielonych - na których występowały owady - albo nieużytków - gdzie występowały nasiona roślin, chwastów, którymi żywią się wróble. Kolejną przyczyną to zanieczyszczenie środowiska. Ma bardzo duży wpływ na proces rozmnażania wróbli, który jest zaburzony przez obecność w powietrzu dużych ilości tlenu azotu pochodzącego z rur wydechowych naszych samochodów. I kolejna rzecz, która w Polsce nie jest jeszcze potwierdzona, aczkolwiek to pewnie kwestia czasu, to ptasia malaria. Na przykład w Londynie, duża część populacji - nawet powyżej 70 procent wróbli - jest nosicielami tej choroby, co też w jakiś sposób osłabia wróble i sprawia, że ich liczebność się zmniejsza.

Jak możemy zahamować lub przynajmniej spowolnić proces wymierania ptaków?

Jeżeli chodzi o szerszą skalę, poza miastami, czyli w krajo- brazie rolniczym, czy też na terenach wiejskich - właściwie ten proces jest nie do zatrzymania. Ze względu na nasz styl życia i sposób podjęcia do gospodarki rolnej, która jest coraz bardziej nastawiona na zysk. To zwiększanie powierzchni upraw, specjalizacja rolników w danej hodowli lub produkcji rolnej. Zaczyna brakować mozaiki siedlisk. A to jest bardzo niekorzystne, jeżeli chodzi o bioróżnorodność. Trzeba by było całkowicie przebudować system produkcji żywności i wrócić do stanu sprzed 30, 40, 50, a nawet 100 lat, co jest niemożliwe w dzisiejszych czasach.

A jeżeli chodzi o miasta? Możemy coś zrobić?

Jeżeli chodzi o miasta, jest trochę łatwiej. Możemy sobie pozwolić na to, żeby zacząć nimi zarządzać w taki sposób, aby miasta były przyjazne i dla nas, i dla ptaków, czyli zwiększać liczbę obszarów zielonych. Żeby miasta działały trochę, jak gąbka chłonna wody i utrzymująca ją przez długi czas. To będzie dla nas dużo lepsze ze względu na zmiany klimatu. Budowa zbiorników wodnych, odtwarzanie starorzeczy, odtwarzanie meandrujących rzek, utrzymywanie nieużytków, gdzie dłużej wiązane i „utrzymywane” są niekorzystne substancje chemiczne, ale też woda... I nie chodzi o modne, kwietne łąki, ale takie prawdziwe, naturalne kwietne łąki, które rosną przez wiele lat,

a nie są zaorywane każdego roku. Te nie mają aż tak do- brego wpływu na bioróżnorodność.

Powinniśmy także dokarmiać ptaki w okresie jesienno-zimowym z uwagi na ograniczony dostęp do pokarmu.

Równo wystrzyżone zielone trawniki, szczelnie zamknięte kontenery na odpady. To jest estetyczne, cieszy oko, ale dla ptaków oznacza ścisłą dietę czy też przymusowy post.

Czy wróble to jedyni „prze- grani”? Czy są gatunki, które dobrze sobie radzą w mieście?

Całkiem nieźle w miastach radzą sobie ptaki krukowate, czyli wrony siwe, sroki, kawki, oczywiście gołębie miejskie. Natomiast liczba ptaków, które korzystają z miasta, niestety jest niewielka w stosunku do tego, ilu jest przegranych.

Jakie gatunki ma Pan na myśli?

To są wszystkie ptaki, które gniazdują na ziemi: skowronki, świergotki, czajki, ry- cyki, kuliki, kuropatwy. To są wszystkie ptaki terenów wilgotnych, trzcinowisk. Natomiast wygrywają ptaki, które zaadaptowały się do życia w mieście, które potrafią gniazdować nawet na niewielkich terenach zieleni, w parkach. To na przykład kosy, grzywacze gołębie, kwiczoły, drozdy.

Czy jest jakieś światelko w tunelu, aby miasta i wsie nie zamilkły od świergotu ptaków?

Nie ma optymistycznej puenty, bo to, co się dzieje, jest nie do zatrzymania. Będzie tylko gorzej. Nie jesteśmy w stanie zatrzymać i zmienić rolnictwa, a więc nie jesteśmy w stanie zatrzymać tego spadku różnorodności biologicznej.

Czy w debacie publicznej i świadomości społecznej wyparto wątek? Wszak dużo się mówi o kryzysie klimatycznym.

Od lat mówi się, że żyjemy w dobie szóstego wielkiego wymierania na Ziemi, który trwa właśnie teraz. Co go- dzinę na świecie giną cztery gatunki zwierząt. Ten proces przyspiesza. Zmiany klimatu mają wpływ także na bioróżnorodność. Mówi się o tym dużo, ale wydaje mi się, że nie przebija się to do powszechnej świadomości. Ze wszystkich stron słyszymy o zmianach klimatu dotyczących naszej gospodarki. Na tym ludzie najbardziej się skupiają.

PIŁKA NOŻNA JAK NIE TERAZ, TO KIEDY? 3 PUNKTY MOGĄ DAĆ WYJŚCIE Z GRUPY I POLACY CHCĄ ZDOBYĆ JE DZISIAJ

Polacy muszą dziś zdobyć Berlin!



Piotr Janas z Niemiec
Twitter: @Piotr_Janas

Biało-Czerwoni są już w Berlinie. Dziś o godz. 18 piłkarze Michała Probiezja zmierzą się z Austrią. Kluczowa informacja jest jedna: Robert Lewandowski wraca do wyjściowego składu.

Mecz otwarcia, mecz o wszystko i mecz o honor? Niestety, ale często właśnie tak wyglądała nasza historia na wielkich turniejach. O to, by tym razem tak nie było, polscy piłkarze zawalczą dziś. Trudno oczekiwać, że nasza reprezentacja będzie wygrywała mecze z Holandią czy Francją. Austria - choć ma najlepszą drużynę w XXI wieku - jest w naszym zasięgu, a turniej układa

się tak, że trzy punkty niemal na pewno dadzą wyjście z grupy. Jeśli mamy trzymać się jakiejś logiki, to tych punktów musimy poszukać dziś na Stadionie Olimpijskim w Berlinie.

Jedno jest pewne: Berlin będzie biało-czerwony. Z oczywistych względów nie ma innej możliwości, ale podpytując służby porządkowe można usłyszeć, że te przygotowują się na przewagę fanów z Polski. Po pierwsze: lokalna Polonia. Po drugie: odległość od granicy. Tabuny aut z Górnego i Dolnego Śląska, Wielkopolski, Zachodniopomorskiego, ale też z innych części naszego kraju będą dziś od rana przekraczać granicę tylko po to, by być świadkami meczu Polska - Austria w Berlinie.

Kibiców zawsze najbardziej elektryzuje skład. Kto zagra, kogo wykluczą kontuzje, na kogo postawi nasz selekcjoner? Rozmawiając za kulisami czy to z samymi piłkarzami, czy innymi członkami sztabu, praktycznie nie da się wywnioskować, jaka jedenastka rozpocznie starcie z Austriakami. Pewne jest



Reprezentacja Polski pojechała w czwartek z Hanoweru do Berlina... pociągiem. Niemcy mocno stawiają na ekologię i zachęcają drużyny do tego środka lokomocji

jedno: Robert Lewandowski wraca, i to od razu do podstawowego składu. Do końca waży się, kto zagra u jego boku, bo na treningach sprawdzany był zarówno wariant z osamotnionym „Lewym” na szpicy (wówczas

na „dziesiątkach” Kacper Urbański i Sebastian Szymański), jak i w ustawieniu z Adamem Buksą oraz z Krzysztofem Piątkiem.

Niektórzy twierdzą, że Buksa i Lewandowski to charakterologicznie zbyt podobni piłkarze,

by grać razem w ataku, ale trzeba pamiętać, że to właśnie Buksa strzelił jedyną jak do tej pory bramkę dla Polski na Euro 2024. Były reprezentant Polski i ekspert od Bundesligi Artur Wichniarek uważa, że duet Buksa

- Lewandowski bardzo dobrze gra tyłem do bramki, co przy słabo dysponowanej linii obrony Austrii może być kluczowe.

Mając na uwadze intensywność gry Austrii, spodziewane są jeszcze dwie inne zmiany. Na środku obrony Bartosza Salamona zastąpić ma zdecydowanie szybszy Paweł Dawidowicz, a w środku pola - zamiast nieco wolniejszego i nieprzystawionego do tak dużej intensywności Tarasa Romanczuka - powinien wyjść Bartosz Slisz.

Co ważne: Piotr Zieliński jest w 100 proc. zdrowy i nic nie stoi na przeszkodzie, by mógł zagrać od początku. Mecz Polska - Austria rozpocznie się o godz. 18 i będzie można oglądać go na antenie TVP 1 i TVP Sport.

PRZEWIDYWANE SKŁADY

Polska: Szczesny - Bednarek, Dawidowicz, Kiwior - Frankowski, Moder, Slisz, Zieliński, Zalewski - Urbański - Buksa, Lewandowski.

Austria: Pentz - Posch, Danso, Woeber, Mwene - Sabitzer, Laimer, Baumgartner, Grillitsch - Gregoritsch, Arnautović. ©

My się Austrii nie boimy

Łukasz Konstanty
redakcja@polskaiexpress.pl

W piątek reprezentacja Polski zmierzy się z Austrią w drugiej kolejce fazy grupowej ME 2024. Biało-Czerwoni nigdy nie przegrali z tym rywalem meczu o punkty.

Obydwa zespoły dotychczas mierzyły się ze sobą dziesięć razy. Połowę starć na swoją korzyść rozstrzygnęła nasza reprezentacja, trzy razy lepsi okazali się rywale, padły dwa remisy.

Co ciekawe, Austriacy nigdy nie wygrali z Biało-Czerwonymi meczu, który odbywał się w ramach kwalifikacji lub finału wielkiej piłkarskiej imprezy. Wszystkie triumfy, w tym ostatni w 1994 roku (4:3), odnieśli w meczach towarzyskich.

W XXI wieku obydwie reprezentacje rywalizowały ze sobą pięciokrotnie. Trzykrotnie lepsi okazali się Polacy, dwa razy padł remis. Ostatnią potyczkę z września 2019 roku (0:0) spośród naszych reprezentantów uczestniczących obecnie w niemieckim turnieju pamiętają Bartosz Bereszyński, Jan Bednarek, Piotr Zieliński, Kamil Grosicki, Sebastian Szymański i Robert Lewandowski, z kolei z grona Austriaków w potyczce sprzed pięciu lat za-



Polska po raz ostatni rywalizowała z Austrią w 2019 roku. We wspomnianym meczu wystąpił m.in. Piotr Zieliński

grali Stefan Posch, Michael Gregoritsch, Mark Arnautović, Marcel Sabitzer i Konrad Laimer.

Piątkowy mecz poprowadzi Turek Halil Umut Meler, który przed dwoma laty był arbitrem rozgrywanego w ramach Ligi Narodów spotkania Holandia - Polska (2:2). Początek potyczki o godzinie 18.

UEFA EURO 2024

Grupa A:
Niemcy - Węgry 2:0 (Musiala 22, Gündogan 67), **Szkocja - Szwajcaria 1:1** (McTominay 13 - Shaqiri 26)

1. Niemcy	2	6	7-1
2. Szwajcaria	2	4	4-2
3. Szkocja	2	1	2-6
4. Węgry	2	0	1-5

Grupa B:

Chorwacja - Albania 2:2 (Kramarić 74, Gjasula 76 gol samobójczy - Laci 11, Gjasula 90+5)

1. Hiszpania	1	3	3-0
2. Włochy	1	3	2-1
3. Albania	2	1	3-4
4. Chorwacja	2	1	2-5

Grupa F:

Turcja - Gruzja 3:1 (Muldur 25, Güler 65 - Mikautadze 32, Akturkoglu 90+7), **Portugalia - Czechy 2:1** (Hranac 69 gol samobójczy, Conceicao 90+2 - Provod 62)

1. Turcja	1	3	3-1
2. Portugalia	1	3	2-1
3. Czechy	1	0	1-2
4. Gruzja	1	0	1-3

Piątkowe mecze: Słowacja - Ukraina (godz. 15:00, TVP 1), Polska - Austria (godz. 18:00, TVP 1), Holandia - Francja (godz. 21:00, TVP 2). ©

REKLAMA

0011108649

Nie pudłuj podczas Euro!

Wbij GOL24.pl

- korespondencje wysłanników
- wywiady i reportaże
- relacje live z wszystkich spotkań
- komentarze ekspertów
- analizy taktyczne
- pełne statystyki

KRÓTKO

PIŁKA NOŻNA

Pierwszy sparing Kotwicy
Kotwica Kołobrzeg rozpoczęła przygotowania do debiutanckiego sezonu w I lidze. Podopieczni trenera Ryszarda Tarasiewicza mają za sobą testy wydolnościowe, a już w sobotę czeka ich pierwszy sparing z drugoligową Chojniczką Chojnice. Spotkanie rozegrane zostanie o godz. 12.00 w Szczecinku.

Klub rozpoczyna w poniedziałek (24 bm.) przedsprzedaż karnetów na domowe mecze w rundzie jesiennej, dla osób posiadających karnety w poprzednim sezonie. Sprzedaż otwarta ruszy 28 bm. Ceny karnetów to 380 zł normalne i 320 zł ulgowy. Karnet obejmuje 9 meczów ligowych oraz mecz Pucharu Polski. Klub nie podał cen biletów na pojedyncze mecze.

PIŁKA NOŻNA

Darłovia II już w okręgówce
W sobotę poznamy ostatnie rozstrzygnięcia w sezonie 2023/2024 na boiskach regionu. Rozegrane zostaną finały barażów o grę w IV lidze i Klasie Okręgowej. W meczach o IV ligę Ina Insko podejmie Orła Wałcz (godz. 17.00, Dobrzany), a Gryf Kamień Pomorski zmierzy się z Chemikiem Police (16.00).

Z czterech meczów finałowych o okręgówkę, odbędą się ostanie trzy. Grająca dotąd w tej klasie Korona Człopa zrezygnowała z rozegrania meczu z A-klasową Darłovią II Darłowo, która tym samym melduje się w wyższej klasie. O trzy pozostałe miejsca zmierzą się w sobotę (mecze o 17.00): Spójnia Świdwin - Radew Białogorzyno, Kluczewia II Stargard - Kasta Majowe Szczecin, Wołkowo Bezrzecze - Morzycko Moryń.

PIŁKA NOŻNA

Memoriał Moskalewicza
W sobotę o godz. 9.30, na boiskach Zespołu Szkół Rolniczych Centrum Kształcenia Zawodowego w Świdwinie (ul. Szczecińska), nastąpi otwarcie się 22. Memoriału Stefana Moskalewicza. Popularny Gadocha, ojciec Olgierda, byłego piłkarza m.in. Pogoni Szczecin, Wisły Kraków czy Zagłębia Lubin, był znanym działaczem i pasjonatem sportu w Świdwinie. W turnieju wystąpi 8 zespołów, a gry rozpoczyna się o godz. 10.00.

PIŁKA NOŻNA PLAŻOWA

Dwumecz z Sośnicą
Przygotowujący się do rywalizacji w I lidze, zespół URB Futsal Kołobrzeg rozegra towarzyski dwumecz z Sośnicą Gliwice.

Spotkania odbędą się w sobotę i niedzielę na boisku na plaży przy wejściu numer 10 (na lewo od Kamionnego Szańca). Sobotnie spotkanie rozpocznie się o godz. 16.00, a niedzielne o 12.00.

TENIS

Toyota Airpress na finiszu
Na kortach Klubu Tenisowego Bałtyk przy ul. Andersa w Koszalinie, dobiega końca drugi turniej Toyota Airpress Twin Series Open 2024, rozgrywany w ramach cyklu ITF World Tennis Tour. Przypomnijmy, że w minioną niedzielę pierwszy turniej wygrał Ukrainiec Władysław Bieliński, pokonując w finale Pawła Juszczaka. W drugim turnieju tenisista z Ukrainy nie gra. Bieliński otrzymał „dziką kartę” od organizatorów challenger ATP75 Enea Poznań Open.

Dziś od godz. 10.00 rozgrywane będą ćwierćfinały singla, a ok. 12.00 półfinały gier podwójnych. W sobotę od 11.00 półfinały gry pojedynczej, a na 16.00 zaplanowano finał debła. Zakończenie imprezy w niedzielę, finałem singla (12.00). Dodajmy, że w sobotę od godz. 9.00 odbywać się będzie festiwal tenisowy dla dzieci - Decathlon Cup. **JAK**

W sobotę poznamy mistrza KALK

Jacek Wójcik

jacek.wojcik@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. W sobotę zakończy się 47. sezon rozgrywek najstarszej ligi dla amatorów w Polsce - Koszalińskiej Amatorskiej Ligi Koszykówki. Do finału sezonu zostały tylko trzy mecze.

W poprzedni weekend rozegrano ostatnie mecze o niższe lokaty w KALK. W Ekstralidze 5. miejsce zajął zespół B-eLka.pl, pokonując dwukrotnie

Zespół Pieśni i Tańca 81:72 i 91:59. W meczu o 7. miejsce Betomex po raz drugi uległ Pizzerii Wenecja 68:100 (w pierwszym meczu 50:63) i po wielu latach spada do niższej klasy. Trzecie miejsce w I Dywizji zajął Basket Tepro, który po raz drugi wygrał z Tartakiem Sekwoja 85:57 (wcześniej 62:43). Trzecim zespołem II Dywizji została drużyna 2xK. Po wygranej 53:40 pierwszym spotkaniu ze Szwalnią Suseu Squad KG, także w rewanżu była górą 85:63.

W sobotę w hali ZOS przy ul. Głównackiej zostaną rozegrane mecze rewanżowe o pierwsze miejsca we wszystkich ligach. Rozpoczną o godz. 13.00 ekipy z II Dywizji, Studium PMiS i MKS Kosz Białogard (pierwszy mecz 54:69). Na 14.15 zaplanowano rewanż w finale I Dywizji, pomiędzy Niunio Team oraz KB i Przyjaciele (pierwszy mecz 72:50). Sezon zakończy o 16.00 starcie najlepszych drużyn Ekstraligi, Boratyński Nieruchomości - Re-Dream Team Ces (pierwszy mecz 90:72).

Królewskie zmagania w Łazach

SZACHY. W weekend w Łazach rozpoczyna się Lato z Szachami 2024.

W sobotę szachiści będą rywalizować o medale 25. Wojewódzkiej Olimpiady Młodzieży i Mistrzostw Pomorza Zachodniego Juniorów w szachach szybkich, w grupach do 10, 12, 14, 16 i 18 lat (oddzielnie dziewcząt i chłopców). Początek zmagania w obiektach Ośrodka Wczasowego Bryza (ul. Wąska 2) o godz. 10.00. Medalistów poznamy po ok. 5 godzinach. Zgłoszenia online w serwisach ChessManager, przyjmowane będą jeszcze dzisiaj, do godz. 16.00.

W poniedziałek rozpocznie się 20. edycja Międzynarodowego Festiwalu Szachowego Perła Bałtyku. Rozgrywki prowadzone będą klasycznym tempem gry, w czterech grupach, z czego turnieje A, B i C zostały zgłoszone do FIDE (Międzynarodowa Federacja Szachowa). W najsilniejszym turnieju A zagrają szachiści posiadający ranking FIDE powyżej

1800, w grupie B zawodnicy posiadający ranking do 1799 oraz bez rankingi ELO, w grupie C seniorzy od 50 lat (rocznik 1974 i starsi), a w grupie D dzieci do lat 10 (rocznik 2014 i młodsi). Dodajmy, że do turnieju A zgłoszonych zostało 66 zawodników, a średni ranking to 1905. Rundy od 1. do 8. rozpoczynają się będą o godz. 15.00, a ostatnia (2 lipca) o 9.00. Podczas festiwalu odbędą się dodatkowe turnieje szachów szybkich, błyskawicznych, kłoca oraz konkurs solvingu. **(jak)**

AUTOPROMOCJA

0111106754

Zawody rowerkowe dla dzieci w Koszalinie
Czekamy na dzieci w wieku od 3 do 7 lat

FOT. ARCHIWUM



FOT. ARCHIWUM



Monika Latkowska
Nasza akcja

W niedzielę 30 czerwca czeka Was dzień pełen sportowej rywalizacji i wielu emocji dla najmłodszych. Zapraszamy na niezapomnianą przygodę. Czekamy na Was od godziny 10.

W zawodach mogą wziąć udział dzieci w wieku od 3 do 7 lat, bez względu na to czy już jeżdżą na rowerze, czy dopiero zaczynają swoją przygodę z dwoma kółkami. Warunkiem uczestnictwa jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie: www.gk24pl/rower

kikoszalin Zapisy trwają do 26 czerwca do północy lub do wyzerpania limitu miejsc.

Zawody rozpoczniemy o godzinie 10:00, kiedy to zaczniemy wydawać numerki startowe każdemu uczestnikowi. O godzinie 11:00 wystartują najmłodsze roczniki, gotowe do pokonania

swoich pierwszych rowerowych metrów! Pamiętajcie, że do zawodów przystąpią dzieci, które będą posiadały kask.

Mali kolarze staną na starcie w „trójkach” i będą mieli do pokonania 40 i 60 metrów w linii prostej. Młode kolarki i młodzi kolarze pojadą na dystansach do

stosowanych do ich wieku: roczniki 2021, 2020 (3 i 4 latki) - 40 metrów, roczniki 2019, 2018 i 2017 (5, 6 i 7 latki) - 60 metrów.

Bez względu na wynik, każde dziecko odbierze zasłużony medal, dyplom i stanie na podium, gdzie zrobimy mu zdjęcie. U nas nie ma przegra-

nych, każdy uczestnik zostanie uhonorowany za swoje wysiłki i determinację!

Oprócz zawodów rowerowych, czekać na Was będą również inne atrakcje. Widzimy się 30 czerwca na parkingu przed głównym wejściem Forum Koszalin.

ORGANIZATOR

PARTNER LOKALIZACYJNY

PARTNERZY

GŁOS
KOSZALIŃSKI

GK24.pl

FORUM
KOSZALIN

Link
Restauracja z Systemem

MOJSIUK
MOTOR

PARK WODNY KOSZALIN

PULS

#117



FUTBOL. 90-MINUTOWA UTOPIA

Od czasu do czasu oczy ludzi
na całym świecie kierują się ku
meczom piłkarskim. Czy futbol
pomaga rozwiązywać problemy
społeczne?

Str. 4-5

FOTOkomentarz tygodnia



**19 CZERWCA
2024, PARYŻ,
FRANCJA**

Francja i Niemcy zorganizowały państwowe obchody Światowego Dnia Uchodźcy, ale dla obu tych państw dużo bardziej kłopotliwi są nielegalni migranci. Z powodu braku skutecznej polityki rządu wobec nich oba kraje przechodzą głęboką rekonfigurację polityczną, czego pierwszym akordem były niedawne eurowybory. Rykoszetem obrywa się też Polsce. Niemcy zaczęli odsyłać do nas nielegalnych migrantów, co doprowadziło do napięcia na linii Warszawa – Berlin. Donald Tusk musiał osobiście wyjaśniać kwestię dowożenia migrantów z Niemiec do Polski.

FOT. PAP/EPA/ANDRE PAIN



19 CZERWCA 2024, PHENIAN, KOREA PŁN. **Władimir Putin** udał się do Korei Północnej na spotkanie z tamtejszym przywódcą **Kim Dzong Unem**. Jak zwykle w takich sytuacjach, mało wiemy o szczegółach rozmów, ale pewnie szybko je poznamy, obserwując rozwój sytuacji na ukraińskim froncie

FOT. PAP/EPA/GAVRIIL GRIGOROV/SPUTNIK/KREMLIN POOL



FOT. ADAM JANKOWSKI

19 CZERWCA 2024, WARSZAWA, POLSKA **Janusz Kowalski** zrezygnował z członkostwa w Suwerennej Polsce, która zmierza do połączenia z PiS. Prawica staje się w pełni zjednoczona – pod jednym szyldem



FOT. EAST NEWS

17 CZERWCA 2024, DÜSSELDORF, NIEMCY **Wbrew pozorom nie był to** mecz do pierwszej krwi, ale do pierwszej bramki. Francja pokonała Austrię 1:0, ale okupiła to kontuzją swojej gwiazdy **Kylia**na Mbappe

PUSZCZA CZEKA NA TURYSTÓW

Wąski pas powiatu hajnowskiego znajduje się w tak zwanej strefie buforowej, czyli strefie ograniczonego przebywania. Mieszkańcy przygranicznych miejscowości czują się bezpiecznie, ale jednocześnie obawiają się, że nie przyjadą do nich turyści

Marta Chmieleńska



Barbara Ferns i Tomasz Bałdak prowadzą w Białowieży kwaterę agroturystyczną. Obawiają się, że z powodu obostrzeń turystów będzie w tym roku o wiele mniej

Decyzją rządu o wprowadzeniu strefy zapadła po tym, jak jeden z polskich żołnierzy został - w czasie pełnienia służby na granicy - śmiertelnie ugodzony nożem. Mieszkańcy powiatu hajnowskiego martwią się, że teraz poszła w świat fama, iż przy wschodniej granicy kraju jest niebezpiecznie i że w związku z tym tego lata zmniejszy się ruch turystyczny. A to dla nich duży problem, ponieważ dla wielu z nich to jedyne źródło utrzymania. Poza tym, ta część regionu już po raz trzeci została objęta obostrzeniami związanymi z pobytem turystów.

- Najpierw był covid, a później zamknięto wiele miejscowości przy granicy, nie można było wjechać do Białowieży i nasza turystyka przeszła wielki kryzys - tłumaczy Maria Iwaniuk z Hajnówki. - Turyści nie mogli przyjeżdżać i straciliśmy na tym wszyscy. Nie tylko właściele kwater agroturystycznych czy hoteli, ale też przewodnicy, wytwórcy pamiątek, pracownicy sklepów spożywczych i wielu innych ludzi, którzy utrzymują się z ruchu turystycznego.

Hajnówka to miasteczko do niedawna przemysłowe, dziś swoją przyszłość próbuje budować na turystyce. Miasto prowadzi dużą inwestycję - Akademię Przyrody nastawioną także na turystów. Znajduje się tu duży Park Wodny, działają lokalni wytwórcy produktów regionalnych i rękodzielniczych.

- Wykonuję różne artykuły rękodzielnicze: szydełkuję, trochę maluję i tworzę biżuterię - mówi Anna Wasilik z Czeremchy. - W sezonie część swojego rękodzieła sprzedaje turystom. Kiedy przez różne ograniczenia przyjeżdża do nas mniej ludzi, dla wielu producentów takich jak ja oznacza to poważne kłopoty.

Pani Anna przekonuje, że ona - mimo że mieszka przy wschodniej granicy - czuje się bezpiecznie. Jej zdaniem wiele złego powodują plotki i chęć wywołania sensacji. - Kiedy usłyszeliśmy o pierwszym planie wprowadzenia tu zamkniętej strefy, gdzie zakazem wstępu miał być objęty bardzo szeroki pas przy granicy i duża część Białowieckiego Parku Narodowego, to - choć nikt nie znał konkretnych - od razu poszła fama, że będą nas zamykać - dzieli się refleksją. - Ludzie wymyślali i straszili się wzajemnie, a to w dobie internetu w momencie rozlało się to na całą Polskę i dalej. No i efekt jest taki, że wielu turystów myśli, że do nas nie można przyjechać, albo nawet jak doczytali, że po nowych regulacjach prawnych jednak jesteśmy otwarci, to boją się do nas przyjeżdżać ze względu na bliskość wschodniej granicy.

Jak przekazała MSWiA, strefa obejmuje zakazem przebywania długość granicy na odcinku 60,67 km, położonym w zasięgu terytorialnym placówek straży granicznej w Narewce, Białowieży, Dubiczach Cerkiewnych

oraz Czeremsku. Na odcinku około 44 km obszar objęty zakazem to 200 metrów od linii granicy państwowej.

Jak mówią miejscowi, tak blisko granicy rzadko kto się zapuszcza. - Ja codziennie jeżdżę po Puszczy Białowiejskiej rowerem albo chodzę na spacer, no ale przecież nie podjeżdżam pod samą granicę - mówi Katarzyna Wesołowska z Hajnówki. - W puszczy nigdy nic złego mnie nie spotkało. Owszem, czasami słysząc syreny policyjnych samochodów i widząc aktywność służb, jednak - bądźmy szczerzy - nie ma tu żadnych zasieków ani okopów. Obawiamy się, że turyści z innych części Polski będą się bali przyjechać do nas na wakacje, a tu jest naprawdę bezpiecznie - zapewnia.

Strefy bali się głównie przedsiębiorcy

Plan wprowadzenia szerokiego pasa zakazu wstępu mocno zaniepokoił przede wszystkim przedsiębiorców z branży turystycznej, jednak przepisy budzą już mniej emocji.

Barbara Ferns i Tomasz Bałdak prowadzą w Białowieży kwaterę agroturystyczną „Poduszką” i oferują swoim gościom wycieczki po Puszczy Białowiejskiej. Nic więc dziwnego, że kiedy dowiedzieli się, że znowu będzie strefa i że znowu ich tereny mogą zostać zamknięte dla turystów, byli przerażeni.

- Na szczęście to pierwsze rozporządzenie nie weszło w życie - cieszy się Barbara Ferns. - Bo co z tego, że Białowieża miała pozostać otwarta, jak wszystko dookoła byłoby zamknięte? Przecież nikt tu nie przyjeżdża, żeby siedzieć w Białowieży. Ludzie chcą podziwiać puszcze, spacerować, robić zdjęcia. Teraz, gdy zakaz wstępu obowiązuje tylko na szerokości 200 metrów od granicy oraz w rezerwacie ściśłym w pasie o szerokości dwóch kilometrów, jest dobrze. Tak naprawdę nasza puszcza jest dla ludzi otwarta - zapewnia.

Tomek Bałdak wskazuje, że Puszcza Białowieńska to przecież ogromny kompleks leśny i - mimo zakazu wstępu na teren przygraniczny - jest gdzie chodzić czy jeździć rowerem. - Ponadto trzeba pamiętać, że po re-

zerwacie ściśłym Białowieckiego Parku Narodowego też nie można wszędzie spacerować. Trzeba trzymać się wytyczonych ścieżek do zwiedzania z przewodnikiem, więc to ograniczenie pod względem użyteczności dla turystów jest znikome - zapewnia.

Oboje twierdzą, że choć bardzo dużo wędrują po Puszczy Białowiejskiej, nigdy nie zdarzyły im się żadne nieprzyjemności ani ze strony służb pilnujących terenu, ani ze strony migrantów.

- Idziemy do lasu z uśmiechem i wracamy z uśmiechem. Nie ma czego się bać - przekonuje pani Basia. I dodaje, że w ich kwaterze nikt nie odwołał do konanym na wakacje rezerwacji. - Ale od sąsiadów słyszeliśmy, że u nich turyści odwołują zaplanowane przyjazdy, z tym że na razie są to pojedyncze rezygnacje - wskazuje.

Sztucznie nakręcona panika

Braku turystów obawia się także Jerzy Kaczan, który prowadzi w Topile karczmę „Ostatni Grosz”, serwując lokalne przysmaki. Jako że jego lokal znajduje

się w środku puszczy, przy stacji jednej z atrakcji turystycznych - kolejki wąskotorowej - do tej pory otwierał go tylko w te dni tygodnia, kiedy dojeżdżała tu kolejka. Od tego sezonu podwoje „Ostatniego Grosza” zaczął otwierać codziennie. Sam także tu zamieszkał. - Topiło to osada w środku Puszczy Białowiejskiej, jest tu cicho i bardzo klimatycznie - zachwyca się Jerzy Kaczan. - Nigdy nie zdarzył się nam żaden incydent związany z sytuacją na granicy i turyści nie mają się czego obawiać. Żyjemy tu normalnie. Niestety, obawiam się, że w świat poszedł przekaz o zakazie wstępu do puszczy i trudno będzie to teraz odkręcić.

Właściciel „Ostatniego Grosza” przyznaje, że na leśnych drogach nieopodal Topiła można spotkać wojsko, ale zapewnia, że nie ma w związku z tym żadnych niedogodności.

Stacjonuje tu wojsko

Mieszkańcy terenów przygranicznych przyznają, że w Białowieży oraz w Puszczy Białowiejskiej często można spotkać m.in. wojskowe samochody, ale las koło Hajnówki to przecież teren wojskowy - kiedyś była tu jednostka, a dziś znajduje się tu Skład Hajnówka wchodzący do 2. Regionalnej Bazy Logistycznej. Stacjonują tu także żołnierze WOT.

- Świat się zmienia i wszystko się zmienia - uśmiecha się Krysztyna Lisowska z Hajnówki. - Nie ma co liczyć na to, że w Hajnówce czy Białowieży czas się zatrzyma i będzie tu tak sielsko, jak w latach 70., kiedy nikt z miejscowych nie miał własnego samochodu. Dziś słysząc samochody zarówno miejscowych, jak i służb mundurowych. Ale dla nas, mieszkańców regionu, to nie wojsko jest utrapieniem, tylko migranci i odbierający ich kurierzy. Ci przemysłowcy ludzi to zwykli przestępcy i to ich bardziej się trzeba obawiać.

Hajnównianka mówi, że choć często chodzi do lasu, to nigdy nie spotkała uchodźcy. Ale przyznaje, że jako że sama mieszka na uboczu, to furtkę na swoją posesję zamyka na noc na klucz.

Wielu miejscowych jednak twierdzi, że bardziej niż migrantów boją się ognia, który jest na tych terenach realnym zagrożeniem. Tylko w maju w otulinie i samej Puszczy Białowiejskiej miało miejsce kilka groźnych pożarów, które objęły hektary wysuszonego lasu. - Ognia boję się najbardziej - kiwa głową Grzegorz Grygoruk, mieszkaniec jednej z puszczańskich wsi. - Jak zacznie się palić wyżej niż na ściółce, to po nas! I to jest coś, co nas martwi, a nie wojsko czy policja.

Mezyczyzna często wędruje po lesie, zbierając poroża oraz grzyby i jagody, bo w ten sposób dorabia do skromnej emerytury. Często też spotyka wojskowych i straż graniczną, ale nigdy nie miał z tego powodu żadnych nieprzyjemności. - Porządek musi

być, przecież to granica państwa - kwituje.

Imprezy się odbędą

Na terenie gminy Narewka latem odbywa się kilka imprez, które przyciągają turystów. Miejscowi zastanawiają się więc, jak będzie po wprowadzeniu strefy. Jednak wójt Narewki Jarosław Gołubowski zapewnia, że strefa nic nie zmienia.

- Jest bezpiecznie i wszystkie zaplanowane imprezy się odbędą się - mówi. - Odbędzie się też duża plenerowa impreza „Na świętego Onufrego” w Masiewie, czyli w miejscowości, która leży bardzo blisko granicy i pierwotnie miała także znaleźć się w strefie. Na szczęście Masiewo będzie otwarte. Wszystkie kwatery działają i czekają na turystów.

Również starosta hajnowski Andrzej Skiepmo zapewnia, że w całym powiecie jest bezpiecznie. - W obecnym kształcie strefy obowiązujący zakaz poruszania się tak naprawdę nie dotyczy turystów, bo nikt się przecież nie zapuszcza pod samą granicę. Zapraszamy więc wszystkich, którzy chcą odwiedzić nasz piękny region - zachęca.

Turyści widzą, że jest normalnie

- Jestem w Hajnówce w związku z podróżą służbową - mówi Agnieszka Długoszewska z Krakowa. - Oczywiście słyszałam, że ma być wprowadzony zakaz przebywania, ale szczerze mówiąc nie miałam czasu zbytnio tego sprawdzać. Gdybym jechała z rodziną na wakacje, to pewnie bym szukała informacji, ale w takim przypadku sprawdziłam tylko, czy będę mogła poruszać się po Hajnówce. Jestem tu od dwóch dni i moje wrażenia są bardzo pozytywne. Byłam też w Białowieży i odwiedziłam Miejsce Mocy w Puszczy Białowiejskiej. Nie przytrafiła mi się żadna kontrola dokumentów ani nikt mnie nie zatrzymywał, gdy szłam przez las.

Dla turystów dostępne są nie tylko miejscowości takie jak Hajnówka, Narewka czy Białowieża, ale także większość obszaru Białowieckiego Parku Narodowego.

- Cała północna część Białowieckiego Parku Narodowego jest dostępna dla turystów, zaś Rezerwat Ścisły - tak jak do tej pory - nie jest otwarty do samodzielnego zwiedzania, a jedynie dla wycieczek i zwiedzających z przewodnikiem - mówi Olimpia Pabian, dyrektor Białowieckiego Parku Narodowego. - Oczywiście bardzo do tego zachęcam, bo nasi przewodnicy są dobrze wyedukowani i pokazują takie tajemnice parku narodowego i całej Puszczy Białowiejskiej, że warto przejść się tą trasą - zachęca.

- Mamy przecudną przyrodę, jest tu cisza i spokój, więc można u nas wypocząć i doładować baterie na cały rok - uśmiecha się. - Puszcza i my czekamy na turystów z otwartymi ramionami.

Euro 2024 przyciąga ludzi z całego świata, nawet z tak odległych miejsc jak Ameryka. Ludzie gotowi są wydać fortunę, pokonać tysiące kilometrów, aby obejrzeć mecz na żywo. Dlaczego? Co takiego jest w piłce nożnej?

Im jestem starszy, tym bardziej dziwię się tym, którzy oglądają mecze na żywo. Lepiej widzę, oglądając telewizję, mam powtórki, różne komentarze ekspertów, całą tę oprawę... Żartuję oczywiście. Jednak mecz na stadionie, podobnie jak koncert rockowy, to przede wszystkim emocje i wspólnota uczestnictwa w czymś, na co raczej dobrowolnie się decydujemy. A przynajmniej, założmy optymistycznie, że ma nam to sprawić przyjemność, dostarczyć elementarnych doświadczeń o charakterze hedonistycznym. Oprócz tego oglądanie meczu na żywo dostarcza czasem wrażeń tożsamościowych, bo utożsamiamy się jako zbiorowość. Wybitny badacz takich zjawisk Michael Billig używał określenia „banalny nacjonalizm”, które na stałe weszło do kanonu nauk społecznych. Między innymi sport jest tą formą, w której ta banalność nacjonalizmu się potwierdza. To są oczywiście ważne doświadczenia, jakkolwiek mam wrażenie, że w przypadku takich imprez jak Euro, ten czynnik merkantylno-hedonistyczny jest mimo wszystko ważniejszy. Paradoksalnie, choć nie powinno tak być, bo ostatecznie grają drużyny narodowe, ale cała otoczka jest konstruowana w taki sposób, żeby jak najdalej trzymać się od czegoś, co piłką nożną nie jest i co nie jest rozrywką z piłką nożną związaną.

Co wpływa na to, że osoby, które na co dzień niezbyt interesują się piłką nożną, w czasach tak wielkich turniejów jak Euro nagle stają się zgorzałymi kibicami?

Może nie przesadzajmy, że zgorzałymi kibicami, ale co najmniej obserwatorami tych zdarzeń.

Niektórzy rzucają wszystko: pracę, dom. Potrafią nawet zrezygnować z randki z kobietą, bo mecz.

No, ja bym tak nie postąpił. Są rzeczy ważne i ważniejsze w naszym niezbyt długim życiu. Na mecz sobie kiedyś pójde, a randka może się już nie powtórzyć. Natomiast, wystarczy, że otworzymy dowolny portal internetowy, to pierwsze informacje dotyczą Euro. A jeśli liczba tych informacji jest taka, jaka jest, to nie powinno nas dziwić, że ludzie na forach społecznościowych, platformie X, na TikToku, a nawet na „dziaderskim” Facebooku zajmują się piłką nożną. Nie sposób od tego

Piłka nożna, jak przystało na globalną rozgrywkę, generuje ogromne zyski, a wielkie kluby piłkarskie to gigantyczne firmy. Żadna z tych firm nie chce, aby ich los był podporządkowany przypadkowi czy widzimisię sędziego.

Ta obiektywizacja piłki, moim zdaniem, coś w niej zabija
– mówi Mariusz Czubaj, antropolog i pisarz

Anita Czubryn



Czubaj: Dzisiejsi piłkarze to atleci. Fizyczność i intensywność gry są na poziomie, którego 20 lat temu nie było. Następuje algorytmizacja futbolu

MARIUSZ CZUBAJ: NAJFAJNIEJSZA PIŁKA NOŻNA TO TAKA, KIEDY CZŁOWIEK Z OTWARTĄ BUZIĄ PRZEŻYWA MECZ

uciec. Mam poczucie, że jest taka potrzeba koaptacji, czyli potrzeba przynależności do zbiorowości. Ta potrzeba polega na tym, że musimy być względnie na bieżąco z tym, o czym mówią ludzie, bo ina-

czej będziemy wyłączeni z obiegu na te dwa-trzy tygodnie. To jest chyba podstawowy czynnik. W najlepszym razie wyjdziemy na dziwaka, pustelnika, mizantropa. Generalnie, jeśli chcemy mieć

o czym porozmawiać z ludźmi, to musimy się tym interesować, czy nam się to podoba, czy nie.

Czy w erze mediów społecznościowych piłka nożna stała

się bardziej dostępna czy bardziej powierzchowna? Jakby pan to ocenił?

Z jednej strony piłka nożna staje się coraz bardziej ekspercka. Mamy coraz więcej rozmaitych danych staty-

stycznych, dziesiątki informacji. Jesteśmy zalewani statystykami: ile strzałów oddano, jaki był współczynnik strzelonych bramek w pierwszej połowie, a jaki w drugiej połowie, ile podań oddał napast-

nik X, a ile przebiegł kilometrów obrońca Y. Mamy tego coraz więcej, a media społecznościowe są tym również zarzucane. Z drugiej strony najważniejsze powinny być proste, ludzkie emocje, niezależnie od fachowej analizy meczu. Abstrahując od tego, jak wygląda mecz piłki nożnej, dla mnie nie ma znaczenia, ile podań wykonał ktoś do kogoś. Znaczenie ma to, że jak zaczyna się mecz, to jest 0:0 i mimo że mogę przewidywać, jak się skończy, to pewności nigdy nie ma. Na tym polega piękno nieprzewidywalności, które cały czas w tym wszystkim jest. Na przykład, kto by pomyślał, że teraz, podczas tych mistrzostw, Słowacja wygra z Belgią?

Jak na te emocje i dynamikę gry wpływają współczesne technologie?

One przede wszystkim wpływają tak, że mamy właśnie coraz więcej danych z boiska. To jest być może potrzebne statystykom, ale czy to jest niezbędne dla kibica? Żyjemy w erze, którą Neil Postman nazwał technopolis, ale to trzeba by jeszcze przemnożyć przez dwa, a może do kwadratu czy sześciannu, doprowadzając ten technopol do skrajności. Niewątpliwie, kult statystyki i rozmaitych danych, którymi jesteśmy zarzucani, to swoista algorytmizacja piłki nożnej. Można by powiedzieć, że to algorytmizacja sportu w ogóle, ale w piłce nożnej, ze względu na globalność tej gry i jej światowy impakt, te procesy w ostatnim dwudziestolecu są szczególnie widoczne.

I o to właśnie chciałam zapytać: jakie według pana są najbardziej szokujące zmiany, jakie zaszły w piłce nożnej w ostatnich dekadach?

To są chyba zmiany związane przede wszystkim z tempem gry. To tempo stało się zupełnie inne. Jeśli chcielibyśmy sobie dla pokrzepienia serc włączyć mecz polskiej reprezentacji z czasów Orłów Górskiego, to będziemy mieli wrażenie, że to jest zupełnie inna dyscyplina sportu, tocząca się jakby w zwolnionym tempie, że to jest jakiś kompletny slow emotion. Odległości między piłkarzami były wtedy jak na randce, której towarzyszy przyzwoitka. Dziś mamy kontakt, zbliżenie, intensywną walkę. Dzisiejsi piłkarze to atleci, a fizyczność i intensywność gry są na poziomie, którego 20 lat temu na pewno nie było. Kolejna niesłychanie ważna zmiana to próba wyeliminowania jakichkolwiek błędów sędziowskich. Technologie wprowadzone w ostatnich dwóch dekadach, takie jak VAR, sprawdzanie, czy piłka przekroczyła linię bramkową, czy zawodnik sfaulował drugiego w polu karnym, mają

na celu wyeliminowanie elementów przypadkowości. Staramy się zrobić wszystko, aby usunąć błędy, które w moim przekonaniu były najpiękniejszym elementem piłki nożnej – tę performatywność, która jest z istoty swojej nieprzewidywalna.

To jest dążenie do doskonałości.

Nie mam wcale poczucia, że to jest lepsze od tego, co było. Szczerze powiedziawszy, wtedy mieliśmy prawdziwe ludzkie dramaty na boisku: skrzywdzonych zawodników, skrzywdzone drużyny...

... sędziego kalosza.

Natomiast to dążenie do perfekcji wynika chyba wprost z bardzo prostego w moim przekonaniu mechanizmu. Piłka nożna, jak przystało na globalną rozgrywkę, generuje ogromne zyski, a wielkie kluby piłkarskie to gigantyczne firmy. Żadna z tych firm nie chce, aby ich los był podporządkowany przypadkowi czy widzimisię sędziego. Kwestia awansu do kolejnej rundy Ligi Mistrzów może być niesłychanie ważna z punktu widzenia budżetu klubu. Ta obiektywizacja piłki, moim zdaniem, coś w niej zabija. Szczerze mówiąc, niekoniecznie jestem zwolennikiem tego podejścia, ale wiem, że są ludzie, którzy nie wyobrażają sobie inaczej również, albo z tego względu, że nie mają innych doświadczeń z tą paleopiętką nożną, albo kompletnie się kulturowo przestawili na taki sposób oglądania i kontaktu z piłką nożną, w którym ta piłka ma być w 100 procentach zobiektywizowana.

Kiedy pytałam o zmianę, to miałam też na myśli emocje kibiców, sposób przeżywania meczu. Czy to też się zmieniło, ewoluuje?

To zależy. Nie da się chyba stworzyć prostego wzoru tematycznego, bo to zależy od tego, z jaką imprezą mamy do czynienia. Przypomnę, że gdy były mistrzostwa świata w RPA, wielu afrykańskich polityków mówiło, że to jest niesłychanie ważne dla ich kontynentu. Afryka nigdy wcześniej nie była tak pokazywana – zwykle pokazywano ją albo z powodu kolonializmu, albo biedy i ubóstwa, a teraz z powodu organizacji światowej imprezy. To był dla nich sposób na pokazanie, że mogą stworzyć coś o światowym zasięgu. Politycy z RPA i innych krajów afrykańskich mówili, że to ogromna szansa na pokazanie innej Afryki, nie zestygmatyzowanej. W tym znaczeniu piłka nożna może odgrywać rolę w tworzeniu wizerunku nawet całego kontynentu. Mam jednak wrażenie, że między piłką reprezen-



FOT. BUNDESARCHIV

Czubaj: Oglądając mecz z czasów Orłów Górskiego, będziemy mieli wrażenie, że to inna dyscyplina sportu

tacyjną a piłką klubową jest duża przepaść. Piłka klubowa jest bardziej etnocentryczna, a podział na „my” i „oni” wydaje się silniejszy i ważniejszy. Te różne „święte” wojny między drużynami to jest sól piłki nożnej, niezależnie czy mówimy o meczu Legii z Lechem Poznań, czy Ajaxu z Feyenoordem. Te kluby przeszły ewolucję i stały się biznesowymi przedsięwzięciami, ale emocje pozostały. Umówmy się – piłka reprezentacyjna, na przykład mistrzostwa Europy, to nie są imprezy dla ultrasów, tylko raczej dla klasy średniej.

Ale ultrasi też się emocjonują i te mecze oglądają.

Niewątpliwie tak, ale mówiąc o obecności na stadionie, to jednak jest to bardziej sofciarstwo, to raczej wspólne spędzanie czasu, choć ten patriotyczny sos jest zawsze obecny. Jednak przede wszystkim chodzi o to, żeby się dobrze bawić podczas Euro.

Piłka nożna może jednoczyć ludzi ponad podziałami, czy to jest tylko mit? Czy może odgrywać rolę w globalnym rozwiązywaniu problemów, takich jak rasizm?

Nie przesadzałbym, że piłka nożna rozwiąże jakiegokolwiek światowe problemy. Natomiast to, że od czasu do czasu zwraca się uwagę na różne

sprawy, jest niewątpliwie znakiem naszych czasów i warto to podkreślić. Walka z rasizmem stadionowym jest ważna. Oczywiście, można zadać pytanie, czy ta walka wynika z przekonań włodarzy piłki nożnej, czy raczej z troski o wizerunek. Nie zmienia to faktu, że światowe instytucje piłkarskie odegrały dużą rolę w walce z rasizmem stadionowym w ciągu ostatnich dwóch dekad. Gdyby mnie pani zapytała, co jest dla mnie najważniejsze podczas tego Euro, to niewątpliwie to, co powiedział Kylian Mbappé. Uważany przez wielu za najlepszego obecnie piłkarza świata, kapitan reprezentacji Francji, który powiedział: „Ludzie, ogarnijcie się”. Zapelował do swoich rodaków, aby powstrzymali ekstremistów w wyborach, ponieważ on jest za Francją różnorodności, którą reprezentuje i ma nadzieję, że ten jego głos przynajmniej do kogoś z rodaków trafi. To bardzo mocne sformułowanie, rzadko pojawiające się w tak oczywisty sposób, jest przekazem absolutnie politycznym. Mbappé wyraził swoją dezaprobatę dla Marine Le Pen w wyborach. Jest to przeskoczenie pewnej granicy, ponieważ niepisana zasada podczas takich imprez jest unikanie mieszania polityki z piłką nożną.

Jednak zdarza się, że prezydenci i szefowie rządów wchodzą do szatni, ściskają dłonie zawodników.

Przy czym dzieje się to zazwyczaj wtedy, kiedy drużyna wygrywa, a nie po sromotnej, wstydlivej porażce. Oczywiście, pokazywanie się w takim miejscu i czasie jest ważne wizerunkowo. Światowe władze piłkarskie starają się zminimalizować poziom kontrowersji o charakterze politycznym, dążąc do uczynienia piłki nożnej czymś całkowicie społecznym przezroczystym. Ma to być pewnego rodzaju 90-minutowa utopia, podczas której wszyscy skupiają się tylko na wydarzeniu, zapominając o całym bożym świecie i o problemach ludzkości. W tym kontekście to, co powiedział Mbappé, wydaje mi się bardzo ciekawe, ponieważ idzie pod prąd tendencji do robienia z piłki nożnej jedynie ażurowej rozrywki.

Jakie trzy najbardziej ikoniczne momenty w historii piłki nożnej powinien znać każdy fan piłki nożnej? Które by pan wymieniał?

O Boże! Nie wiem, nie wiem. Problem polega na tym, że jest wiele takich momentów. Pytanie, czy któryś z nich jest szczególnie ikoniczny. Nie jestem pewien, czy da się mówić o nich w takich kategoriach, które absolutyzowałyby te wydarzenia. To zależy od kraju. Dla Brazylijczyków takim momentem była pewnie porażka w finale mistrzostw świata z Urugwajem, gdzie 200 tysięcy Brazylijczyków oglądających ten mecz po prostu zamilkło pod koniec meczu – zapanowała całkowita cisza na stadionie. Nie wielkie triumfy brazylijskiej piłki nie mają takiego znaczenia jak ten szczególnie traumatyczny mecz.

Jakie wydarzenie piłkarskie najbardziej utkwilo panu w pamięci?

Chyba mistrzostwa świata w 1982 roku w Hiszpanii. I to nie tylko dlatego, że dobrze zagraliśmy i zajęliśmy trzecie miejsce, ale też dlatego, że czasy były ponure. Nagle okazało się, że sport może być jakimś światłem w mrocznym świecie stanu wojennego. Byłem młodym człowiekiem, miałem kilkanaście lat, ale dobrze pamiętam atmosferę ogólnego przynębnienia i smuty. Nagle zdarza się coś szczególnego, zwłaszcza że my dobrze tych mistrzostw nie zaczęliśmy. Nikt nie przewidziałby, że ostatecznie skończymy na medalowym miejscu – to pokazuje potężną moc piłki nożnej. Nie sądzę, żeby dało się stworzyć taki katalog, listę 10 przykazań futbolowych. Oczywiście można się o to pokusić, ale myślę, że szczęśliwie jest

tak, że zależy to od naszej biografii. Jeśli ktoś od 60 lat chodzi na mecze Legii na Żytle i pamięta Lucjana Brychczego, to będzie miał zupełnie inną hierarchię ważnych momentów. Piłka nożna, czy sport w ogóle, emocje sportowe, wpisują się w nasze osobiste biografie, czasem również w biografie narodu. Tak było w przypadku Brazylii albo w 1954 roku, gdy Niemcy podczas cudu w Bernie pokonali złotą jedenastkę Węgier. Było to nie do wyobrażenia ze sportowego punktu widzenia, ale niesłychanie ważne dla kształtowania się powojennej tożsamości niemieckiej, która nie jest tylko oparta na syndromie klęski Adolfa Hitlera.

Piłka nożna zmienia nasze codzienne życie, nawet jeśli nie jesteśmy zapalonymi kibicami?

To też zależy, ale człowiek głównie pamięta nie te momenty triumfu, tylko te złowrogie momenty. Jeśli miałbym wybrać jeden jedyny taki moment, to byłby nim mecz z Argentyną, w którym Kazimierz Deyna wykonuje rzut karny podczas mistrzostw świata w 1978 roku. Byłem wtedy małym chłopcem i mówiłem do siebie: „Strzel to, proszę cię, strzel to”. Niestety. Nie strzelił.

Pamięta pan tamte emocje.

Oczywiście. Będę je pamiętał do końca życia.

Jakie są pana przewidywania co do przyszłości piłki nożnej? Jak ona może wyglądać za 20-30 lat? To się wiąże też z pytaniem, przed jakimi wyzwaniami stoi współczesny futbol?

Myślę, że to nie jest kwestia tylko futbolu, ale w ogóle sportu. Staje się on coraz bardziej zaawansowany technologicznie i profesjonalny. To coś niewyobrażalnego, jak zmienia się przygotowanie zawodników i technologie. Mamy samooddychające koszulki, zaawansowane buty, które wpływają na wydajność zawodników. To sprzężenie wiedzy, technologii, fizyczności, biznesu, a także emocji ludzkich decyduje o kształcie współczesnego sportu. Piłka nożna jest tutaj soczewką tych zmian. Technologie, o których mówię, dokonały rewolucji w wielu dyscyplinach. Na przykład komputery zmieniły szachy. Czynniki technologiczne, medycyna sportowa, coraz sprawniejsze przygotowanie fizyczne zawodników i czynniki biznesowe – to wyznaczniki przyszłości sportu. Ale tak naprawdę to uważam, że najfajniejsza piłka to taka, kiedy człowiek siedzi z rozdzianą buzią, przeżywa mecz i zapomina o wszystkim.

*MECZ NA STADIONIE, PODOBNI
JAK KONCERT ROCKOWY, TO
EMOCJE I WSPÓLNOTA
UCZESTNICTWA. DOSTARCZA
WRAŻEŃ TOŻSAMOŚCIOWYCH*

To jest dla nas bardzo radosne święto. Spotykamy się i możemy razem spędzić czas. Ten jeden raz w roku zawsze świętujemy w rodzinnym gronie przy świątecznym stole – mówią jednym głosem Ajsza i Ibrahim.

Do Bohonik (powiat sokólski) na Kurban Bajram, czyli Święto Ofiarowania, przyjechali specjalnie z Białorusi. Zresztą, przyjeżdżają tu regularnie, od lat, właśnie na obchody tego święta. Po to, by spotkać się z rodziną i znajomymi, ale też pobyć razem w tym wyjątkowym miejscu z braćmi i siostrami w wierze.

Kurban Bajram to najważniejsze religijne święto w kalendarzu muzułmańskim. Jest jednym z dwóch świąt zapisanych w Świętej Księdze Islamu.

W województwie podlaskim, gdzie są największe w kraju skupiska polskich muzułmanów pochodzenia tatarskiego, uroczystości odbyły się m.in. w zabytkowych meczetach w Kruszyńskach i Bohonikach, a także w Centrum Kultury Islamu w Suchowoli. W niedzielę Tatarzy gromadzili się w tych miejscach na porannych nabożeństwach.

Towarzyszyliśmy im w Bohonikach. Najpierw przez niemal godzinę trwało nabożeństwo w tamtejszym meczecie. Specjalne modlitwy zostały okraszone naukami i kazaniami. Wiernych było tylu, że nie wszyscy mogli wejść do środka świątyni. Wielu Tatarów modliło się na zewnątrz. Jedni stali przy bramie, inni siedzieli na ławeczkach rozstawionych wokół meczetu.

Po nabożeństwie przyszedł czas na radosne świętowanie. Wychodzący ze świątyni Tatarzy dosłownie wpadali sobie w ramiona, ściskali się, składając najserdeczniejsze życzenia. W tłumie co rusz przeciskali się ci, którzy w torebkach, reklamówkach, pudełkach czy koszach, mieli przygotowaną sadogę. To tradycyjny poczęstunek, którym muzułmanie dzielą się po modlitwie. Najpopularniejsze są cukierki, batoniki, ciastka, bułeczki drożdżowe, jabłka czy inne owoce.

– Przyjechało do nas bardzo dużo ludzi. Zgromadzili się tu Tatarzy nie tylko z Polski, ale też z zagranicy: z Francji, Belgii, Wielkiej Brytanii – podkreśla Maciej Szczesnowicz, przewodniczący Muzułmańskiej Gminy Wyznaniowej w Bohonikach. – Czterodniowe święto obchodzimy pod hasłem Podlaskie Dni Bajramowe, a partnerem uroczystości jest marszałek województwa podlaskiego.

Święta dla muzułmanów są okazją do integracji, do spotkań rodzinnych, ale także do odświeżenia nieco już zapomnianych znajomości. Tradycja jest, że po porannej modlitwie świątecznej wszyscy udają się na uroczyste obiady.

TATARSKI KURBAN BAJRAM: OFIARA MIŁA BOGU

„Z Bajramem” – takie życzenia składali sobie w niedzielę polscy Tatarzy. Tego dnia rozpoczęli kilkudniowe świętowanie Kurban Bajram, najważniejszego święta w islamie. Była obowiązkowa sadoga, czyli słodkości i owoce. Nie zabrakło też ofiary z byka. Ale zwierzę nie było zabijane jak niegdyś – na oczach wszystkich zgromadzonych na łące za meczetem, tylko w ubojni. Tak aby zachować ten ważny rytuał, ale nie budzić niepotrzebnych kontrowersji

Martyna Jurkowska

Złożenie ofiary to integralna część święta

Święto Ofiarowania upamiętnia ofiarę Abrahama i jego posłuszeństwo wobec Boga. Przypomina o gotowości Abrahama do poświęcenia jego syna Izmaela w dowód wierności Bogu (który jednak litościwie pozwolił mu złożyć w ofierze zwierzę zamiast ukochanego dziecka). Obchody Kurban Bajram rozpoczynają się około 70 dni po zakończeniu postu, czyli ramadanu. Integralną częścią święta jest – oprócz modlitwy – złożenie ofiary ze zwierzęcia kopytnego (byka, wielbłąda, kozła lub barana) przez osobę wyznania muzułmańskiego, zgodnie z zasadami wiary i warunkami religijnymi dotyczącymi uboju zwierząt. Bydło, kozy i owce kładzie się na lewym boku. Następnie osoba, która dokonuje uboju, układa swoje prawe kolano na szyi zwierzęcia, przytrzymuje je za głowę i dokonuje poderżnięcia, wypowiadając jednocześnie słowa: „W imię Allaha, Allah jest wielki”.

Samo złożenie kurbanda jest symbolem posłuszeństwa wobec Allaha i oddaniem hołdu dogmatom.

– Składanie ofiar jest jednym z najstarszych sposobów oddawania czi. Spotyka się je praktycznie we wszystkich religiach i uważa za to, co duchowo zbliża człowieka do Boga – mówi imam Aleksander Bazarewicz.

I choć polskie prawo zezwala Tatarom na rytualny ubój raz w roku z okazji tego święta, to zarzyny zwierząt na oczach wiernych, nieopodal meczetu, w świetle fleszy i kamer, jest dziś widokiem bardzo rzadko spotykanym. Ponad 10 lat temu rozpętała się bowiem wokół tego tematu burza.

Ubój rytualny to uśmiercenie zwierzęcia bez jego uprzedniego ogłuszenia w celu otrzymania mięsa koszernego. Jego główną



Emil Aleksandrowicz żałuje, że młode pokolenie nie ma okazji przyglądać się ubojowi rytualnemu

zasadą jest to, aby był on przeprowadzony jak najszybciej, bez zbędnego cierpienia czworonogów. I właśnie kwestia wcześniejszego ogłuszenia zwierząt ofiarnych stała się zarzewiem sporu.

W 2012 roku Trybunał Konstytucyjny ogłosił, że niestosowanie uprzedniego ogłuszenia zwierzęcia przed ubojem rytualnym jest niezgodne z ustawą z 2002 roku. Rok później wprowadzono już całkowity zakaz uboju rytualnego bez wcześniejszego ogłuszenia zwierząt. Ustawa ta funkcjonowała krótko, bo tylko do początku grudnia 2014 roku, kiedy to Trybunał Konstytucyjny wydał kolejne oświadczenie stwierdzające, że poprzednia nowelizacja naruszała wolność do religii i jest niezgodna z Konstytucją RP. Trzy lata później podjęto

jeszcze jedną próbę wprowadzenia zakazu uboju rytualnego, ale bez skutków.

To tradycja naszych dziadów

To wszystko jednak poskutkowało tym, że polscy Tatarzy nie dokonują już uboju rytualnego w tak widowiskowy i publiczny sposób jak kiedyś. Jeżeli już kurban jest składany, to obowiązuje zakaz robienia zdjęć, a jego świadkami nie mogą być osoby nieletnie. Najczęściej jednak – niejako „dla świętego spokoju” – ubój odbywa się po prostu w profesjonalnej ubojni.

– To nasza tradycja, religijny zwyczaj kultywowany przez naszych ojców i dziadów – mówi Emil Aleksandrowicz z Białegostoku, Tatar, którego spotkaliśmy w Bohonikach. –

Nikomu nie robimy tym krzywdy. Ja jako mały chłopiec na własne oczy nieraz widziałem, jak składane były ofiary z kurbanda i nic złego z tego nie wynikało. Jak ktoś ma dobrze poukładane w głowie, to bierny udział w takiej ceremonii niczym złym nie skutkuje. Żałuję, że teraz to nowe, młode pokolenie Tatarów nie ma okazji widzieć tego na żywo. Bo skoro nie mają okazji na własne oczy zobaczyć, jak wygląda rytualny ubój, jak jest dokonywany, jak to wszystko się odbywa, to skąd w przyszłości – jako dorośli ludzie – będą wiedzieli, jak to się robi? Moim zdaniem to nie wyjdzie nam na dobre – nie ma wątpliwości Emil.

Bardzo dobrze pamięta sceny uboju. – Oprawdano zwierzę dookoła meczetu i później za ogrodzeniem następowo ubicie. Mogły być tylko trzy rytualne cięcia: od siebie, do siebie i znów od siebie. Potem mięso było dzielone na części i rozdawane. Także osobom, które nie są naszego wyznania – opowiada. I dodaje, że choć prawo zezwala na rytualny ubój, to po wydarzeniach sprzed dziesięciu lat ludzie zwyczajnie boją się to robić. Bo to może oznaczać kłopoty, wizytę policjantów i składanie niepotrzebnych wyjaśnień. Jego rodzina przeżyła to na własnej skórze.

– Moja siostra – jeszcze przed tym całym zamieszaniem z aktywistami, którzy zabraniali nam uboju – miała takie zdarzenie, że jej mały wówczas syn podczas rytuału ubicia został nagrany i sfotografowany. Policja zaczęła potem to sprawdzać i w konsekwencji siostra musiała stawiać się na posterunku i z tego tłumaczyć – opowiada.

Mięso z kurbanda nie jest na sprzedaż

Zgodnie z religią każdy muzułmanin może składać ofiarę

wielokrotnie. Maciej Szczesnowicz darował kurbanda aż dziewięć razy. Niektórzy składają ofiarę tylko raz w życiu, inni – nigdy. Wszystko zależy od majątności. Ale są pewne zasady, które obowiązują wszystkich.

Osobie składającej ofiarę zabronione jest ścinanie włosów z głowy lub ciała oraz paznokci, poczynawszy od pierwszego dnia miesiąca zu al-hidżdża (nazwa ostatniego, dwunastego miesiąca według księżycowego kalendarza muzułmańskiego) do dziesiątego dnia (czyli do pierwszego dnia świąt, do momentu złożenia ofiary). Ważne jest też, aby ofiara była szczerze dedykowana i poświęcona Bogu. W przeciwnym razie, nie zostanie przyjęta.

– Zwierzę ofiarne musi być wolne od jakichkolwiek widocznych defektów – wyjaśnia imam Aleksandrowicz. – Prorok powiedział, że cztery rodzaje zwierząt, które nie nadają się do złożenia ofiary, to zwierzę jednokie lub ślepe, zwierzę chore, zwierzę kulawe i zwierzę wynędzniałe. Takie zwierzęta nie mogą być złożone w ofierze. Mimo że kosztują mniej. Ale jeżeli wybieramy już coś na ofiarę, to wybierzmy najlepsze. Niech to będzie takie zwierzę, na które będzie nas stać. A jeśli nas nie stać, to wtedy po prostu jesteśmy zwolnieni ze składania kurbanda.

Zgodnie z nakazami narzędzie, którym dokonywany jest ubój, musi być ostre. Wszystko po to, aby nie zadawać dodatkowego bólu zwierzęciu i aby długo się nie męczyło. Islam szczegółowo nakazuje także, co należy zrobić z mięsem z ofiarowanego zwierzęcia.

– Zabrania się sprzedaży jakiegokolwiek części tej zwierzyny. Zalecane jest, by podzielić je na trzy części. Jedną część ofiarodawca zostawia dla siebie i swojej rodziny. Drugą należy rozdać, bez względu na to, czy ktoś jest bogaty czy średnio zamożny. Chodzi o to, aby wszyscy muzułmanie cieszyli się tą ofiarą. Trzecią część mięsa należy przeznaczyć na jałmużnę dla biednych i potrzebujących – tłumaczy imam.

Nie bez znaczenia jest też czas, kiedy składa się kurbanda. Konieczność musi on zostać złożony po świątecznej modlitwie. Jeżeli zostanie złożony przed modlitwą, będzie to zwykła sadoga, czyli tradycyjny poczęstunek, a nie rytualna ofiara z kurbanda.

– Najlepszym dniem na zabicie kurbanda jest pierwszy dzień świąt. Wtedy muzułmanin może odnieść najwięcej korzyści z tej ofiary – podkreśla Aleksander Bazarewicz. – Można to też zrobić drugiego albo trzeciego dnia świąt, ale czwartego już nie. Mimo że święta trwają cztery dni, to tylko trzy dni są na ofiarowanie kurbanda.

Powstanie było inspirowane i kierowane przez Litewski Front Aktywistów i do dziś budzi kontrowersje historyków. Wydarzenia, które bez wątpienia były częścią walki narodu litewskiego w obronie niepodległości i wolności, miały bowiem także swoje ciemne karty, do których należy szereg wystąpień antyżydowskich. Dowodzi to, że sytuacja tej części Europy to w wielu przypadkach spłot nierozwiązywalnych problemów.

Mamy rząd!

Powstanie w dniu rozpoczęcia wojny niemiecko-sowieckiej. Wzięło w nim udział, według różnych źródeł, nawet 100 tys. osób. Centrum działań powstańczych było Kowno, a oddziały podporządkowane Frontowi Litewskich Aktywistów - LAF (lit. Lietuvių Aktyvistų Frontas) oraz powstające spontanicznie grupy partyzanckie atakowały wycofujące się formacje Armii Czerwonej, NKWD, przejmowały mosty oraz inne ważne obiekty o strategicznym charakterze.

Aby zrozumieć logikę wydarzeń, musimy na chwilę cofnąć się o rok i wyjaśnić rolę LAF-u. Utworzono go 17 listopada 1940 r. w Berlinie, pod wodzą płk. Kazysa Škirpy. LAF składał się z różnych środowisk politycznych, przede wszystkim niepodległościowych, a jego głównym celem było odbudowanie litewskiej państwowości. Co ciekawe, Škirpy nie wziął udziału w powstaniu - władze niemieckie nie pozwoliły mu przedostać się do Kowna.

Już 23 czerwca 1941 r. powstańcy zajęli siedzibę kowieńskiego radia. O godz. 9.28 Leonas Prapuolenis, szef struktur LAF w Kownie, aresztowany później przez Niemców i deportowany do Dachau, ogłosił w eterze deklarację restytucji niepodległego państwa litewskiego. Tego dnia ukonstytuował się również Rząd Tymczasowy Litwy pod kierownictwem Juozasa Ambrazevičiausa.

Jednak żywot tego rządu był nader krótki. Swą misję zakończył on już 5 sierpnia 1941 r., kiedy pod naciskiem Niemców uległ samorozwiązaniu. Litwa jako Okręg Generalny znalazła się w składzie Reichskommissariatu Ostland. Niemcy utworzyli litewski organ kolaboracyjny w postaci Rady Generalnej, na czele z gen. Petrasem Kubiliniusem.

Rodzi się partyzantka

Ale to stało się dopiero później. Na razie, w czerwcu 1941 r. Litwini odraęgowali sowiecką okupację. Litwa znajdowała się pod sowiecką okupacją od czerwca 1940 r., a w sierpniu tego roku została anektowana do ZSRR. Już wówczas władze sowieckie prowadziły akcje masowych deportacji ludności



W litewskim powstaniu przeciwko Związkowi Radzieckiemu w 1941 w. wzięło udział nawet 100 tys. Litwinów. Na zdjęciu sowieccy jeńcy prowadzeni przez litewskich powstańców

ANTYSOWIECKIE POWSTANIE NA LITWIE W 1941 ROKU

Rozpoczęciu wojny niemiecko-rosyjskiej w czerwcu 1941 r. towarzyszyło mało znane w Polsce tzw. Powstanie Czerwcowe na terytorium Litewskiej Socjalistycznej Republiki Radzieckiej

Mariusz Grabowski

na Wschód - jeszcze na kilkanaście dni przed agresją III Rzeszy na ZSRR NKWD deportowało ponad 30 tys. osób na Syberię. Oblicza się, że w czasie okupacji Sowietci zamordowali kilkadziesiąt tys. ludzi.

Litewskie lasy szybko zapęliły się rzeszą tysięcy partyzantów, chcących walczyć o wyzwolenie ojczyzny. Powstańcy obok starć z wycofującymi się sowieckimi oddziałami okupacyjnymi przystąpili także do rozpraw z komunistycznymi kolaborantami oraz ludnością pochodzenia żydowskiego, oskarżaną (w niektórych przypadkach słusznie, w innych nie) o współpracę z Sowietami. Akcje antyżydowskie były odwetem za współudział w makabrycznych zbrodniach, które popełnili Sowietci podczas owej rocznej okupacji.

Przeciw żydokomunie

Właśnie mordy na Żydach są dziś osią historycznego sporu o Powstanie Czerwcowe. Szczególnie że utożsamienie Żydów z komunistami, a następnie ob-

ciążenie ich winą za wszystkie nieszczęścia okresu okupacji sowieckiej, zostały dość szybko i bezwzględnie wykorzystane przez niemieckie służby bezpieczeństwa.

Do pierwszego masowego mordu na ludności żydowskiej doszło w Kownie. Grupa Algirdasa Klimaitisa oraz oddziały płk. Kazysa Simkusa i por. Broniusa Norkusa w ciągu kilku dni zamordowały ok. 4 tys. Żydów. Wydarzenia, ewidentnie zainspirowane przez Niemców, stały się początkiem fali mordów ludności żydowskiej. Pogromy zostały przeprowadzone z inspiracji niemieckich funkcjonariuszy służby bezpieczeństwa, co potwierdza raport sporządzony przez SS-Brigadeführera Waltera Stahleckera.

Ale represje miały też odbicie w działaniach władz litewskich. Oto bowiem wspomniany już Rząd Tymczasowy Ambrazevičiausa wystosował depechę do Adolfa Hitlera, dziękując mu „za wyzwolenie Litwy spod jarzma Żydów i bolszewików”, a w sierpniu 1941 r. przyjął on akt prawny „O sytuacji Ży-

dów na Litwie”, w którym znalazł się punkt o organizowaniu obozów i przesiedleniu do nich całej ludności żydowskiej. Działania te miały na celu przypodobanie się władzom niemieckim i przekonanie ich o przyznaniu Tymczasowemu Rządowi Litwy chociażby minimalnych form państwowości.

Rola Niemców

Jak słusznie zauważył Arkadiusz Karbowski w tekście „Litwini przeciw »czerwemu zarzecz«” („Do Rzeczy Historii” z 2020 r.) antyżydowskie ekscesy były także celowo prowokowane przez Niemców. „Podstawą ich inicjowania był rozkaz wydany przez szefa RSHA (Główny Urząd Bezpieczeństwa Rzeszy) SS-Obergruppenführera Reinhardta Heydricha z 29 czerwca 1941 r. Nakazywał on angażowanie ludności do udziału w tzw. antyżydowskich akcjach samooczyszczających, by stworzyć wrażenie, że mordy dokonane na Żydach mają charakter żywiołowy i są dokonywane przez przedstawicieli lokalnych społeczności”.

W rzeczywistości w niektórych przypadkach działaniami ludowych „mścicieli” kierowały niemieckie formacje policyjne. „Tak było w Kownie, gdzie dwudniowy pogrom Żydów zrealizowała na polecenie dowódcy Einsatzgruppen A SS-Brigadeführera Waltera Stahleckera 25-26 czerwca 1941 r., niezwiązana z LAF grupa Algirdasa Klimaitisa. Litewski Rząd Tymczasowy starał się trzymać z dala od działań eksterminacyjnych, choć wydawane przez niego zarządzenia antyżydowskie z pewnością nie wpływały na stonowanie radykalnych antysemitów”.

Żydzi vs. Litwini

Na tle wydarzeń sprzed 83 lat trwa spór między Żydami a władzami w Wilnie. Np. w 2018 r. Litewska Wspólnota Żydów skrytykowała apel samorządu wileńskiego twierdząc, że powstanie z 1941 r. stało się „narzędziem w rękach antysemitów, a litewski rząd tymczasowy ani razu nie potępił mordy na mieszkańcach Litwy żydowskiego pochodze-

nia”. „Wspólnota nie może pozostać obojętna, że są organizowane obchody zamiast ogłoszenia żałoby z powodu pierwszych ofiar Holocaustu na Litwie” - czytamy w wydanym wtedy oświadczeniu LWŻ.

Samorząd miasta Wilna z kolei swój apel zamieścił na swej stronie internetowej. „W czerwcu 1941 r. mszcząc się za zabitych i zesłanych bliskich naszym braciom i siostram, polegając tylko na własnej odwadze i własnych siłach, udało się wyrzucić okupanta i na krótko (22.06-28.06.1941) przywrócić państwowość i niepodległość, która została utracona na skutek winy naszych polityków i wojskowych” - można było przeczytać w tekście.

Niektórzy politycy litewscy próbują pogodzić te narracje. Np. w 2016 r. w czasie uroczystości rocznicowych wicemarszałek Wilna Valdas Benkunskas podkreślał: „Powstanie Czerwcowe, które bez wątpienia było wystąpieniem narodu w obronie niepodległości i wolności, miało niestety także swoje ciemne karty, do których należy szereg wystąpień antyżydowskich. Utożsamienie Żydów z komunistami, a następnie obciążenie ich winą za wszystkie nieszczęścia okresu okupacji sowieckiej, zostały doskonale wykorzystane przez niemieckie służby bezpieczeństwa”.

Wątek polski

Akcje mordowania dotyczyły początkowo tylko cywilnej ludności żydowskiej, ale już po kilku tygodniach rozpoczęły się prześladowania tamtejszych Polaków. We wrześniu 1941 r. Litwini zwołali zebranie zwolnionych z pracy polskich urzędników i wydali ich Niemcom jako komunistów, choć nie byli oni komunistami. Z więzienia na Łukiszkach w Wilnie 27 września wywieziono 320 Polaków, by ich rozstrzelać.

Szybko utworzono także litewską policję bezpieczeństwa (Saugumo policija), która pracowała dla gestapo. Pod koniec 1941 r. w Wilnie i innych miejscowościach miały miejsce ekscesy antypolskie spowodowane przez Litwinów. W styczniu 1942 r. z rozkazu dowódcy policji miasta Wilna Iškauskasa utworzono obóz koncentracyjny dla polskich księży w miejscowości Szałtupie (lit. Šaltupis), 22 km od Kowna.

Z kolei na przełomie lutego i marca 1942 r. aresztowano i deportowano do Mariampola metropolite Romualda Jałbrzykowski. Gestapo i Sauguma 3 marca 1942 r. osadziły w więzieniu 14 wykładowców i ok. 70 wychowanków seminarium duchownego w Wilnie. W kwietniu 1942 r. zamknięto wszystkie wileńskie klasztory, a zakonnice i zakonników (ogółem 253 osoby) aresztowano i osadzono na Łukiszkach, później zaś wywieziono do obozów lub na roboty przymusowe.

MA 78 LAT I NADAL PRACUJE. URATOWAŁ TYSIĄCE LUDZI

Pochodzący z Kielc, a pracujący od ponad 50 lat w szpitalu w Łodzi profesor Andrzej Radek – wybitny neurochirurg – opowiada, jak dawniej wyglądały operacje chirurgiczne ludzi z guzami głowy czy najpoważniejszymi chorobami i urazami kręgosłupa

Paulina Baran

Przeprowadził tysiące operacji, ratując zdrowie i życie pacjentów. Pochodzący z Kielc, a pracujący w szpitalu w Łodzi profesor Andrzej Radek ma 78 lat, a nadal z ogromnym zaangażowaniem poświęca się swojej pasji. Rozmowa z nim wyciska łyżę w oczach. Profesor opowiada historie, które mrozą krew w żyłach. Ze szczegółami relacjonuje, jak dawniej wyglądały operacje chirurgiczne ludzi z guzami głowy czy najpoważniejszymi chorobami i urazami kręgosłupa. Jakie doktor Radek ma przesłanie dla młodych lekarzy? Jego słowa są naprawdę poruszające.

Czy są pacjenci, którzy najbardziej zapadli Panu w pamięć, czy były osoby, z którymi nawiązał Pan wyjątkową więź?

W mojej pamięci z początków działalności kierownika Kliniki Neurochirurgii utrwaliło się szereg zdarzeń niezwykłych. Do takich należała operacja złamanego kręgosłupa szyjnego u mistrza Polski młodzików w narciarstwie biegowym Zbyszka Mondzika. Fakt, że to kielczanin, a zawsze dla moich krajan miałem serce na dłoni i tragedia tego młodego, tak obiecującego sportowca oraz powaga podjętej decyzji sprawiły, że objawiły się silne obustronne emocje towarzyszące temu przypadkowi. Wielkiemu chirurgicznemu wyzwaniu towarzyszyła niepewność i nadzieja, a każda tak oczekiwana, nawet śladowa poprawa traktowana była jako jej spełnienie. Do dzisiaj pozostaję w kontakcie ze Zbyszkiem Mondzikiem, podziwiam jego niezwykle zaangażowanie na rzecz pomocy osobom niepełnosprawnym. Ta jego postawa i ta osobista dzielność sprawia, że dla mnie to nadal wspaniały sportowiec.

Wykonywał Pan niezwykle skomplikowane operacje krę-

gosłupa. Wiem, że niektórzy nazywali Pana cudotwórcą.

Operacje na kręgosłupie szyjnym zostały wprowadzone w Polsce przez profesora Jana Haftkę, na przełomie lat 60./70., a szeroko rozpowszechnione w naszej Klinice Neurochirurgii Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi, kierowanej wówczas przez pułkownika profesora Jana Haftkę. Był to czas częstych urazów będących skutkiem skoków do wody na głowę. Przeprowadzona wcześniej właściwa operacja dawała szansę chorym z niecałkowitym przerwaniem rdzenia kręgowego początkowo niemal całkowicie porażonym ruchowo. Osobiście, jako młody wówczas asystent kliniki jeździłem do innych szpitali i operowałem tych nieszczęśników, dając im szansę na uratowanie przed kalectwem, a nawet przed śmiercią. W niektórych przypadkach powrót sprawności traktowany był faktycznie jak cud. Te operacje towarzyszyły mi przez całe życie zawodowe. Na ich powodzenie wpływał nie tylko kunszt lekarski, ale też jakże wiele składowych samej istoty urazu. I tu wśród licznej rzeszy pacjentów dwa przypadki z jakże bliskich mi Kielc. Iwonka - uroczą licealistkę z ciężkim urazem kręgosłupa szyjnego, ale ze śladowo zachowaną czynnością rdzenia, bardzo wczesną operacja zapobiegła narastającej destrukcji resztek rdzenia. Ogromna radość z postępującej poprawy czynności ruchowej i uczucia. Dzisiaj to już wspaniała spełniona zawodowo

kobieta po studiach, w pełni samowystarczalna. Rodzina Iwonki, od czasu operacji, wzruszająco o mnie pamięta. I niestety, jakże dla mnie dramatyczny we wspomnieniach przypadek wspaniałego młodzieńca, licealisty, po nieszczęśliwym skoku do wody i z urazem szyjnego kręgosłupa z całkowitym przerwaniem rdzenia. I dramatyczna walka zakończona tragicznie w oddziale intensywnej terapii, gdzie był sztucznie wentylowany z powodu zaburzeń oddechowych i innych towarzyszących takim ciężkim urazom powikłań. Poczucie bezsilności, dramatyczna rozmowa z rodziną i jej wzruszająca postawa - podziękowanie, za ratowanie syna, mimo bolesnej straty, wyciska łyżę z oczu.

Jest Pan świadomy tego, jak wielu ludziom Pan pomógł? Uratował zdrowie i życie?

Lekarz, nawet z wielką empatią, wykonujący skomplikowane operacje, unika kordialnych relacji z chorymi, aby nie zatracić obiektywnego spojrzenia na problem, z którym przyszło się mierzyć. Spoglądając wstecz na moje życie zawodowe, kierując przez 34 lata uznaną kliniką akademicką, mam świadomość, że zoperowałem tysiące chorych.

Fakt ten sprawia, że jestem osobą rozpoznawalną, co przynosi mi nieskrywaną satysfakcję i radość, ale czasami też miłe zakłopotanie. Pamiętam niezwykle przypadek, kiedy przed mszą w odległej od Łodzi małej miejscowości na Kielcach, ksiądz, widząc mnie wraz z żoną w ławach, nagle

wita mnie publicznie imieniem i nazwiskiem.

Szczyć się faktem, że operowałem pacjentów z całej Polski, stąd spotyka mnie wiele takich wspaniałych, nieoczekiwanych zdarzeń w różnych miejscach. I tak, w aptece w Łodzi, widząc, jak starsza pani drżącą ręką wysupłując pieniądze za lek, mówi, że niestety nie może go dzisiaj wykupić, a przyjmując moją nieśmiałą, ciłą propozycję wsparcia mówi głośno, że jestem aniołem. A tu nagle, stojący obok zupełnie nieznanymi mi pan głośno wypowiada: „To nie anioł proszę pani, to profesor Radek”.

Czy zdarza się, że ludzie dziękują Panu po latach? Pamiętają Pana?

Dwa lata temu zadzwoniła do mnie pani z okolicy Jeleniej Góry, przedstawiając się, zapytała, czy ją pamiętam, bo 27 lat temu uratowałem jej życie usuwając guza z głowy. Tak, natychmiast przypominałem sobie tę chorą, bo był to duży, bardzo trudny do leczenia operacyjnego guz mózgu, w owym czasie będący wyzwaniem dla neurochirurga. Była wówczas młodą kobietą mającą troje małych dzieci. Zapamiętałem, bo o jej leczenie poprosiła mnie uznana, wieloletnia ordynator neurologii w Jeleniej Górze, doktor medycyny Jadwiga Pawłowicz, co jako młody kierownik kliniki poczytywałem za honor. Podjąłem się tej operacji ze świadomością powagi sytuacji. Guz na szczęście był łagodny, ale jego wielkość i lokalizacja zagrażała nagłą utratą oddechu i gwałtowną śmiercią chorej. Rozpoznanie i jednoznacznie bezwzględne wskazania do operacji uspokajały, ale od faktu, że to matka trojga małych dzieciaków nie można było uciec. To się pamięta przez całe życie. Naprawdę byłem wzruszony, kiedy na zaproszenie tej rodziny pojechałem z moją żoną Jolą w piękne okolice Jeleniej Góry, aby ich odwiedzić i po-

znać te dojrzałe spełnione zawodowo i życiowo dzieci.

Niesamowita historia. Czy przez swoją pracę często rozmyślał Pan o śmierci?

W moim życiu zawodowym towarzyszyła mi świadomość, że każda operacja w neurochirurgii jest wyzwaniem pełnym nieoczekiwanych i nagłych zwrotów. Radości odczuwanej po udanej, często wielogodzinnej operacji. Tej świadomości uratowania życia, nie da się z niczym porównać. A jednak wspomnieniowy kalejdoskop różnych sytuacji przywołuje refleksje o kruchości życia i uczy pokory wobec majestatu śmierci. Prawdę mówiąc, był czas, kiedy prawie mieszkalem w szpitalu, często wpadałem wieczorem, a nawet w nocy odwiedzać chorych po poważnych operacjach. Zdarzało się, że dzięki temu uratowałem kilku chorych od śmierci poprzez podjęcie natychmiastowej decyzji. Należy pamiętać, że w początkach mojej działalności nie było badań z użyciem diagnostyki obrazowej, tak powszechnie dostępnych dzisiaj tomografii komputerowej i rezonansu magnetycznego. Obserwacja chorego po operacji i opieka to był warunek sukcesu lub przyczyna porażki i tę świadomość wpajałem mojemu zespołowi. Szczyć się faktem, że podczas mojej pracy zawodowej miałem wspaniały zespół ambitnych i odpowiedzialnych lekarzy i cudowne, jakże pełne empatii pielęgniarki. Kilka z nich piastuje obecnie stanowiska przełożonych w Klinikach Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego imienia Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi. Nie zapomnę, jak jeden z sanitariuszy, odchodząc z kliniki, żegnał się ze mną ze łzami w oczach.

Czuje Pan więź ze swoimi pacjentami?

Pacjenci, czując empatię lekarza, traktując go jak kogoś bar-

dzo bliskiego, co sprawia, że przez lata po zakończeniu leczenia zwracają się o pomoc dla swoich bliskich i nie chodzi tu tylko o problemy z kręgu mojej specjalności, a zdarza się, że nawet w sprawach rodzinnych. Szesnastoletni Pawełek, góraliczek - jak go nazwałem, przywieziony z Zakopanego wygięty w „paragraf”, bardzo cierpiący ze skierowaniem na operację kręgosłupa. Po szczegółowym badaniu stwierdziłem, że przyczyną problemu nie jest zmiana organiczna, ale problem czynnościowego zablokowania, zwany kamptocornią, czyli psychogenne uwarunkowane objawy poważnej choroby kręgosłupa. Wyleczyłem go bez operacji, a rodzina przygotowana na najgorsze, uznała to za cud. Do dzisiaj dorosły już Paweł jest moim wielbicielem, traktuje mnie jak kogoś bardzo bliskiego i wie, że zawsze może liczyć na moją pomoc. Mocno zapadło mi w pamięć także kolejne zdarzenie podczas jednej z wielu słynnych konferencji naukowych organizowanych przez profesora Zbigniewa Śliwińskiego w Zgorzelcu. W czasie wykładu na salę wchodzi moja pacjentka, lekarka, z naręczem kwiatów, dziękując przy wszystkich za operację kręgosłupa szyjnego i za uratowanie przed kalectwem. Byłem radośnie oniesmielony tym zdarzeniem. I ostatni, jakże piękny przykład pamięci pacjentów. W ubiegłym tygodniu mój syn Maciej przyprowadził aktualnie przebywającego w klinice 102-letniego pacjenta - lekarza, który przy zespole lekarskim podziękował mi za uratowanie przed 20 laty życia jego córce. Takie opisane zdarzenia to dla lekarza radość i nagroda za ciężką pracę, bo neurochirurgia to wspaniała, niezwykła, ale jakże wymagająca specjalność.

*NA SUKCES INDYWIDUALNEGO
CZŁOWIEKA DZIAŁAJĄCEGO
W TAK WYMAGAJĄCEJ SPECJALNO-
ŚCI JAK NEUROCHIRURGIA SKŁADA
SIĘ PRACA CAŁEGO ZESPOŁU*

Na pewno zna Pan wielu wybitnych lekarzy. Kto jest Pana mentorem?

Należę do trzeciej generacji polskich neurochirurgów, stąd osobiście uczestniczyłem w niezwykłych przemianach, jakie dokonały się w medycynie, a mojej neurochirurgii w szczególności. To wspaniałe, że mogłem osobiście poznać ojców polskiej neurochirurgii - profesorów Jerzego Chróbskiego i Adama Kunickego.

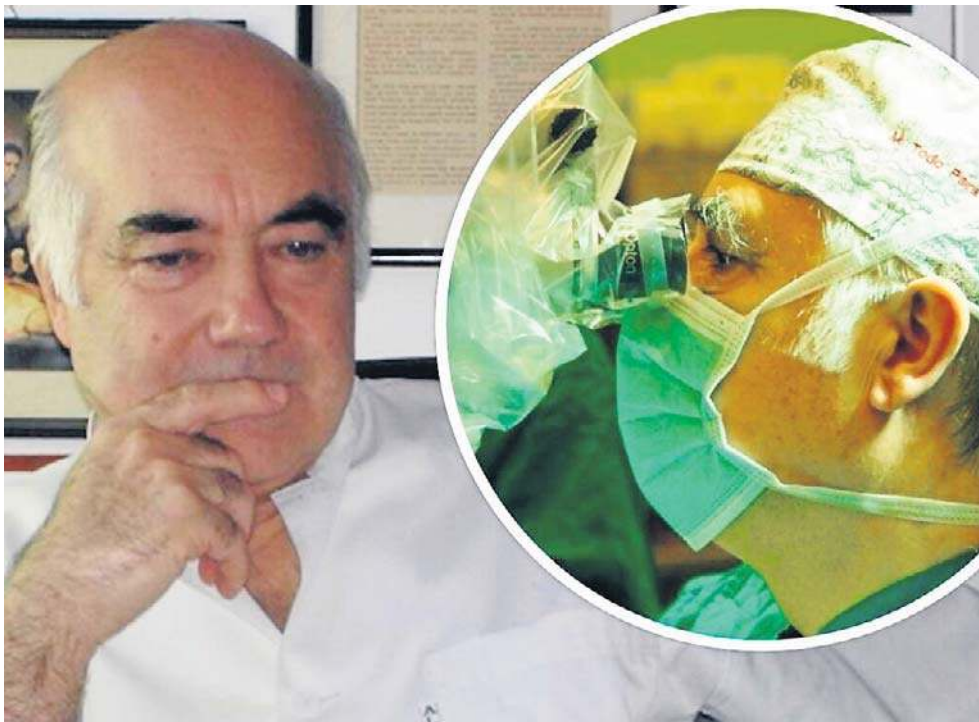
Profesor Jerzy Choróbski był recenzentem mojej pracy doktorskiej, a jego najbliżsi uczniowie, profesorowie Stanisław Rudnicki, Apolinary Kępski i Jan Haftek zdecydowanie wpłynęli na wybór mojej drogi zawodowej. Zwłaszcza ze szczególną wdzięczną pamięcią odnoszę się do mojego mistrza człowieka niezwykłego - profesora Jana Haftka, mojego wieloletniego mentora i przyjaciela. Szczycę się faktem, że zostałem jego następcą.

Czas, w którym zaczynałem moją neurochirurgię, a zwłaszcza działalność na forum międzynarodowym, pozwoliły też poznać wielu wybitnych neurochirurgów światowych. Szczycę się osobistą znajomością, a nawet osobistą przyjaźnią z wieloma z nich. Szczególnie sobie cenię tę z profesorem Madijem Samim z Hannoveru. To jeden z najbardziej rozpoznawanych neurochirurgów światowych.

Medycyna w ostatnim czasie zrobiła ogromny postęp, kilkadziesiąt lat temu lekarze nie mieli tak specjalistycznego sprzętu jak obecnie. Jak wtedy się leczyło ludzi z ciężkimi chorobami głowy, mózgu oraz kręgosłupa i rdzenia kręgowego?

Kiedy w latach siedemdziesiątych zaczynałem moją wielką przygodę z neurochirurgią, to mózgowie człowieka, ten najbardziej skomplikowany narząd we wszechświecie, był nadal radiologicznie narzędziem „niemym” dla promieniowania rentgenowskiego, podstawowego wówczas narzędzia diagnostycznego. Zdjęcie rentgenowskie pokazywało kości czaszki i pustkę w środku. Proszę sobie wyobrazić, że jedynym i najważniejszym badaniem diagnostycznym było badanie neurologiczne. Semiotyka neurologiczna to była klasyka, dzisiaj uważam, że w dobre oświetlającej nas rewolucji technicznej powinna nadal być stosowana.

Oczywiście wielcy protoplaści neurochirurgii, już w na początku XX wieku wprowadzili metody diagnostyczne pozwalające zdefiniować lokalizację guza czy zmiany naczyniowej. Metody te aktualnie wspominam jako bez mała



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Profesor Andrzej Radek: – Należę do trzeciej generacji polskich neurochirurgów. Osobiście uczestniczyłem w niezwykłych przemianach, jakie dokonały się w medycynie, a mojej neurochirurgii w szczególności

średniowieczne tortury. Aby zlokalizować zmianę u chorego z podejrzeniem guza mózgu, należało wykonać tak zwaną odmę komorową. Choremu, w znieczuleniu miejscowym, wierciło się, okropnie skrzypiącym ręcznym trepanem, otwór trepanacyjny w okolicy potylicy po to, aby nakłuć komorę boczną i aby po upuszczeniu wytwarzanego tam płynu mózgowo-rdzeniowego, podać powietrze, jako środek cieniujący, pośrednio lokalizujący guza w mózgu. To niesamowite, że mózg, w którym zbierają się wszystkie nasze doznania emocjonalne, cielesne no i oczywiście bólowe, podczas nakłucia czy cięcia sam w sobie nie boli. Trepanacja otworkowa i nakłucie komory bocznej to był i jest nadal pierwszy stopień wtajemniczenia w neurochirurgii. Jest to nadal zabieg ratujący życie w nagłych przypadkach narastającego gwałtownie wodogłowia.

Powiem szczerze – brzmi to przerażająco i szokująco zarazem...

To jednak nie wszystko. Kolejny dość uciążliwy i wielce stresujący dla pacjenta i lekarza zabieg diagnostyczny to badanie naczyń mózgowych - arteriografia, wykonywana poprzez bezpośrednie nakłucie tętnicy szyjnej i podanie kontrastu. Uzyskiwany w ten oto sposób obraz

naczyń pozwalał na wykrycie patologii naczyniowych lub ich przemieszczenie wskutek obecności guza. Jak wspominałem było to badanie uciążliwe dla chorego, w narażeniu na promieniowanie jonizujące, stąd wykonywało się je w osłonie bardzo ciężkich ołowianych fartuchów. Nie muszę mówić, jak trudno było ustać przez kilka godzin, wykonując takie badania.

Nie martwił się Pan wtedy o własne zdrowie?

Dla mnie osobiście jedno z badań mogło zakończyć się tragicznie, kiedy podczas podawania pod ciśnieniem kontrastu do nakłutej tętnicy pękła mi szklana strzykawka, raniąc dość poważnie prawą rękę. Dzisiaj te badania wykonuje się zupełnie nieuraznie, za pomocą badania naczyń mózgowych drogą obrazowania z użyciem tomografii komputerowej. Podobnie było z badaniami patologii w kanale kręgowym. Wykonywaliśmy je drogą punkcji lędźwiowej i podania kontrastu do kanału. Ubytek w kontraście widoczny w monitorze aparatu RTG wskazywał na miejsce ucisku w kanale, a w połączeniu z badaniem neurologicznym - na poziom operacji. Dzisiaj również i te uciążliwe badania zastępuje diagnostyka obrazowa rezonansu magnetycznego czy tomografii komputerowej.

Wszystkie te badania, poza towarzyszącym im ryzykiem powikłań, zawsze wiązały się z cierpieniem fizycznym i psychicznym. Konieczne przecież przed erą diagnostyki obrazowej były z pewnością niekorzystnym przeżyciem dla chorego, ale i dla nas lekarzy.

Boli na samą myśl o takim zabiegu...

Należy podkreślić, że postęp, jaki dokonuje się w medycynie zabiegowej, a zwłaszcza w neurochirurgii, gdzie operacje trwają wiele godzin - nie byłby możliwy bez postępu w neuroanestezjologii. Pomiędzy aparaturę, która pozwala stale monitorować czynności życiowe znieczulonego chorego, ale i nowe leki pozwalające natychmiast przerwać znieczulenie. Ten ogromny postęp sprawił, że chorych po ciężkich urazach czy po poważnych operacjach - w stanie nieprzytomności prowadzą anestezjodolży. Dawniej w początkach mojej kariery zawodowej neurochirurga to wszystko leżało w naszej gestii. To były niezapomniane przeżycia, to wiele spędzonych bezsennych nocy, wiele wyrzeczeń, ale i radość z budzących się ze stanu głębokiej nieprzytomności uratowanych chorych.

Co powiedziałby Pan młodym ludziom, lekarzom jako profesor z ponad 50-letnim doświadczeniem?

Pracując nadal w klinice, już jako konsultant i co tu ukrywać profesor senior, z podziwem obserwuję, jak młode pokolenie neurochirurgów świetnie sobie radzi ze współczesnymi osiągnięciami techniki, rzeczywistością wirtualną, neuronawigacją. To nowe słowa zrodzone współczesnymi trendami i możli-

wościami nowoczesnych urządzeń, których coraz więcej. Ważne, aby w tym natłoku wspaniałych i często traktowanych jako niezbędne dzisiaj dla młodego pokolenia nowinek, dostrzegać człowieka z jego obawami, lękami, nadziejami i jakże często poczuciem samotności w wielkim kombinacie ratowania zdrowia.

Czas szybko mija, nagle skonstatowałem, że to już 53 lata pracuję w tym samym Szpitalu Klinicznym Wojskowej Akademii Medycznej, obecnie zwanym Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym imienia Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi. Przez 34 lata kierowałem kliniką o uznanej reputacji, nie tylko w Polsce - przed laty klinika uzyskała akredytację Europejskiego Stowarzyszenia Towarzystw Neurochirurgicznych (EANS). Byłem i jestem świadkiem niewyobrażalnych przemian w możliwościach współczesnej medycyny, no i oczywiście neurochirurgii. U podstaw tych zmian leży diagnostyka obrazowa - tomografia komputerowa i rezonans magnetyczny. Oczywiście w ślad za tym poszły rzeczywistość wirtualna, neuronawigacja. To wspaniałe, że mogłem osobiście uczestniczyć i korzystać z możliwości tych nowych, tak dynamicznie rozwijających się mediów diagnostycznych. Z radością obserwuję ich rozwój i praktyczne zastosowanie we współczesnej klinice.

Na sukces indywidualnego człowieka działającego w tak naprawdę wymagającej specjalności jak neurochirurgia, składa się praca całego zespołu. To atmosfera zrozumienia etosu tej pracy wpływa na renomę kliniki. Nadal pracuję w moim wspaniałym szpitalu, czuję się w nim dobrze, bo nadal spotykam się w wyrazami sympatii i szacunku, chociaż częściej coraz bardziej liczne grono młodych ludzi właściwie nie znam.

Jak pracuje się Panu na emeryturze?

W moim przypadku potwierdza się znana wśród lekarzy prawda, którą spointował mój przyjaciel neurolog z Gdańska doktor medycyny Piotr Łyczak: „Lekarz na emeryturze śpi krócej, a pracuje dłużej”. Nadal pracuję jako konsultant i z niekłamaną dumą obserwuję poczynania mojego następcy, a zarazem syna Macieja, profesora Uniwersytetu Medycznego. Kontempluję życie rodzinne, drugi wspaniały syn Paweł jest prawnikiem, a jego syn, a mój wnuk Jan studiuje medycynę na pierwszym roku, tak więc tradycji staje się zadość. Przyjemne są prace dokonane i świadomość pozostawio-

CV

Profesor Andrzej Radek Kielczanin, absolwent II Liceum Ogólnokształcącego imienia Jana Śniadeckiego w 1963 roku, profesor doktor habilitowany nauk medycznych, neurochirurg, absolwent Wydziału Lekarskiego Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi w 1969 roku. Wieloletni Kierownik Kliniki Neurochirurgii Wojskowej Akademii Medycznej, a następnie Kliniki Neurochirurgii, Chirurgii Kręgosłupa i Nerwów Obwodowych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Członek Honorowy Polskiego Towarzystwa Neurochirurgów oraz Polskiego Towarzystwa Chirurgii Kręgosłupa. Członek prestiżowej Akademii Europejskiej. Nauczyciel akademicki, wychowawca wielu specjalistów neurochirurgów oraz magistrów fizjoterapii. Promotor 21 doktorantów i 20 magistrów. Opiekun czterech habilitantów - trzech z nich to profesoria, kierownicy klinik, wybitni specjaliści uznani w kraju i za granicą. Aktualnie konsultant Kliniki Neurochirurgii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego imienia Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi, w którym pracuje ponad 50 lat.

nego śladu w życiu zawodowym. Po latach z dumą obserwuję dokonania moich znakomitych uczniów, kierowników uznanych klinik: profesorów Marka Harata, Andrzeja Maciejczaka czy doktora habilitowanego Krzysztofa Zapalowicza, i oczywiście naszego syna Macieja. Jak to bywa spadają też na mnie po latach pracy różne zaszczyty i wyróżnienia jak nadanie tytułu Honorowego Członka Polskiego Towarzystwa Neurochirurgów oraz Polskiego Towarzystwa Chirurgii Kręgosłupa. Oczywiście na moje sukcesy ogromny wpływ miała moja wyrozumiałość cudowna żona, Jolanta Kunert- Radek, wspaniała lekarka, profesor endokrynologii. Poza jakże życzliwą akceptacją mojego nazbyt często, dużego zaangażowania w pracy, to dodatkowo razem współpracowaliśmy naukowo i klinicznie w problematyce leczenia guzów przysadki. To wielkie szczęście, że po latach mogę stwierdzić, że życiowo i zawodowo jestem spełnionym człowiekiem, a warunkiem sukcesu jest pasja, wspaniała rodzina i oczywiście łut szczęścia, bo neurochirurg musi mieć szczęście. ©©

*BYŁEM I JESTEM ŚWIADKIEM
NIEWYOBRAŻALNYCH PRZEMIAN
W MOŻLIWOŚCIACH WSPÓŁCZESNEJ MEDYCyny, NO I OCZYWIŚCIE
NEUROCHIRURGII*

MAJĄ 30 LAT, A NADAL MIESZKAJĄ Z RODZICAMI. WYGODA CZY BRAK MOŻLIWOŚCI?

Ponad połowa Polaków w wieku 25-34 lat, aktywnych zawodowo, nadal mieszka pod jednym dachem z rodzicami. Czy jest to ich wybór? Jak wpływa to na relacje w rodzinie?

Nicole Młodziejewska

Jak wynika z najnowszych badań Eurostatu aż 52,9 proc. dorosłych w wieku 25-34 lat wciąż żyje w domu ze swoimi rodzicami. Mimo że są to osoby aktywne zawodowo.

Jak przyznają nasi rozmówcy, dla części z nich życie pod jednym dachem z rodzicami jest po prostu wygodne. Inni ze wstydem mówią o braku innych możliwości.

- Nie widzę powodu, dla którego miałabym się wyprowadzić od rodziców. U nich jest mi dobrze i wygodnie, tak naprawdę niczym nie muszę się przejmować - zakupami, sprzątaniami, rachunkami. Ogarniają to rodzice. No i mam do dyspozycji całe swoje piętro - sypialnię z garderobą, dużą łazienkę, gabinet, taras. Po co miałabym to zostawiać? - mówi pewnie 30-letnia Agnieszka z Poznania.

Idodaje: - Miałam kiedyś pomysł, żeby wyprowadzić się od rodziców, jakoś niedługo po 19. urodzinach. Ale rodzice uważali, że to za szybko i że nie dam rady z obowiązkami. Mówili mi, że „mocno się zdziwię”, ile trzeba robić w domu. Teraz się śmieję, że tak mnie przekonywali do pozostania, że mają za swoje, bo przekonali skutecznie. Potem już nie myślałam o wyprowadzce.

Podobnie o kwestii mieszkania z rodzicami mówi 26-letnia Natalia z Wolsztyna. Przyznaje jednak, że myśl o wyprowadzce pojawia się w jej głowie od pewnego czasu.

- Mieszkając z rodzicami, nie muszę martwić się o tyle rzeczy, o które muszą martwić się moi rówieśnicy. I nie chodzi tu tylko o finanse, ale nawet o obowiązki, jak codzienne gotowanie czy robienie prania, bo dzielimy to między sobą w domu z rodzicami. Nie wszystko jest na mojej głowie - wyznaje 26-latką.

Dodaje jednak, że sytuacja finansowa również była powodem do pozostania w domu rodzinnym.

- Gdybym w obecnej sytuacji materialnej miała szukać własnego lokum, to wystarczyłoby mi na wynajem pokoju. Dlatego



Powody, dla których osoby w wieku 25-34 lat nadal mieszkają z rodzicami, są różne. W dużej mierze jednak chodzi o koszty własnego lokum. Są jednak i tacy, którzy otwarcie mówią, że do pójścia „na swoje” wcale im się nie spieszy

mieszkanie z rodzicami jest zdecydowanie bardziej komfortowe, bo oprócz swojego pokoju, mam swoją pracownię, mały gabinet, wszystkie przestrzenie wspólne domu i przede wszystkim ogród. Dlatego, jeśli mam możliwość zainwestowania tych pieniędzy na coś lepszego, czy przeznaczenia ich na jakiś inny cel, to wolę to zrobić niż wynajmować mieszkanie - nie kryje.

Finanse, ale również tryb życia przyczyniły się do tego, że z rodzicami mieszka także 33-letni Marcin z podpoznańskiej Mosiny. Mężczyzna prowadzi własną firmę i przyznaje, że przez długi czas jego życie stanowiła tylko praca.

- Przyczyny? Chęć odłożenia pieniędzy na kupno mieszkania za gotówkę oraz życie tylko i wyłącznie pracą, co powodowało, że w domu spałem jak w hotelu - wymienia Marcin. - Przebywałem tam raptem parę godzin dziennie i bezsensownie było wynajmować mieszkanie.

33-latek wielokrotnie myślał o wyprowadzce z rodzinnego domu. Przyznaje, że życie „na garnuszku” rodziców często wprowadzało go w zakłopotanie.

- Wielokrotnie czułem się gorszy od rówieśników. Pod każdym możliwym względem, jaki

można sobie wymyślić. Było mi nawet wstyd, że jako dorosły facet wciąż mieszkam z rodzicami - zwierza się Marcin.

- Niestety, życie płata różne figle, więc z wyprowadzką było ciężko. Jestem człowiekiem, który lubi płacić za coś, co wykorzystuje. Wizja wynajmu mieszkania za 1800-2300 zł + opłaty, żeby tylko w nim spać, była dla mnie całkowicie bezsensowna i marnująca pieniądze. Zwykle wychodzę z domu o 6.30 i wracam do niego po 20, więc tak naprawdę tylko w nim śpię. Wynajem na tamten moment był dla mnie nieopłacalny. Ale od zawsze sobie mówiłem, że chcę mieć coś swojego, nie chciałem jednak brać kredytu i dlatego tyle czasu poświęcałem na pracę.

Wstyd, krzywe spojrzenia, wyśmiewanie - taką reakcją otoczenia na fakt mieszkania z rodzicami zauważają też inni nasi rozmówcy. Natalia wyznaje, że czuje

się oceniana przez pryzmat tego, że mieszka w rodzinnym domu.

- Czuję presję otoczenia i czasami mam poczucie, że ludzie widzą, że mam mniej obowiązków, dzięki czemu mogę sobie na więcej pozwolić. Różnie jest to odbierane. Jest spora grupa osób, którzy patrzą na mnie jak na córeczkę tatusia czy mamusi, która nie chce się usamodzielniać. Ale prawda jest taka, że to nie z tego powodu mieszkam z rodzicami. Miałam już taki okres, że przez pół roku mieszkalam sama za granicą i świetnie sobie radziłam - tłumaczy Natalia.

Dorośle, aktywne zawodowo osoby mieszkające z rodzicami nie kryją, że życie pod jednym dachem różnie wpływa na relacje w rodzinie. Jedni otrzymują wsparcie, a czasami wręcz czują potrzebę pozostania w domu. Inni przyznają, że nie jest łatwo.

- Rodzice woleliby, żebym została. Cieszą się, że jeszcze tu

jestem, więc nikt mnie na siłę nie wygania - mówi Natalia.

Z kolei Agnieszka dodaje:

- Rodzice raczej nie poruszają ze mną tematu mojej wyprowadzki, czasem tylko wspomną, że jak kogoś znajdzie, to sama będę chciała zacząć nowy etap. Ale obecnie, na co dzień nie wchodzimy sobie w drogę. Oni żyją na parterze, ja na piętrze, mamy swoje przestrzenie. Jestem z mamą bardzo blisko i myślę, że jest zadowolona, że z nią mieszkam. Gdyby nie to, byłaby często sama, bo ojciec większość czasu pracuje.

Marcin zauważa jednak, że mieszkanie pod jednym dachem z rodzicami, jako osoba dorosła, nie zawsze jest dobrym rozwiązaniem.

- Z początku było dobrze, z czasem jednak relacje się popsuły. Teraz są bardziej na ostrzu noża, ze względu na to, że ja i rodzice prowadzimy dwa odrębne tryby życia. Myślę, że wiele konfliktów wynika z niezrozumienia, bo kiedyś wszystko działało się dużo wolniej niż teraz. Rodzice też nigdy nie prowadzili własnego biznesu i nie wiedzieli, ile pracy się z tym wiąże - mówi 33-latek.

Po chwili jednak dodaje: - Ale co do kwestii mojego mieszkania z nimi, rodzice są neutralni, nigdy nie wyganiali mnie z domu. Myślę też, że wynika to z obawy, że zostaną sami. A tak, zawsze jest ktoś, kto pomoże i do kogo można się odezwać.

Z relacji naszych rozmówców wynika, że wiele kwestii związanych z mieszkaniem dorosłych dzieci z rodzicami jest bardzo indywidualnych. Jedną z nich jest m.in. podział obowiązków.

Część tzw. gniazdowników opłaca rachunki, inni w tej kwestii liczą na rodziców. Niektórzy dzielą się sprzątaniami i gotowaniem z domownikami, inni nie. Jedni żyją z rodzicami, jak współlokatorzy, inni wciąż bazują na relacji rodzice-dziecko.

- W kwestii obowiązków domowych i rachunków rodzice są, jak rodzice - zajmują się wszystkim. Ja dbam o swój pokój, czasami robię zakupy, ale bo chce,

nie bo muszę - nie kryje Agnieszka.

Marcin z kolei pomaga rodzicom finansowo. Jak mówi, opłaca większość rachunków, płaci za telefony. Nie kryje jednak, że wiele prac domowych go nie dotyczy.

- Mało uczestniczę w życiu domowym, jestem raczej gościem, więc część obowiązków mnie omija. Np. koszenie trawy - żartuje.

Natalia przyznaje, że w jej sytuacji trudno określić, jak wygląda podział obowiązków domowych z rodzicami.

- Różnie to bywa. Zależy. Ale z pewnością koszty mojego życia są dużo mniejsze niż osób, które mieszkają same - podsumowuje 26-latką.

Wiele dorosłych osób mieszkających z rodzicami marzy o wyprowadzce. Marcinowi lata spędzone w rodzinnym domu pozwoliły na zaoszczędzenie pieniędzy i kupienie własnego mieszkania. Wkrótce ma się do niego wprowadzić.

Są także tacy, którzy nie chcą podejmować pochopnych decyzji, a komfort w postaci mieszkania u rodziców tylko je odwleka. Wśród takich osób są Agnieszka i Natalia.

- Na pewno chciałabym się wyprowadzić w przyszłości, nie będę mieszkać z rodzicami do 40. Ale obecnie jest mi dobrze jak jest, nie ustalam sobie deadline - stwierdza Agnieszka. - Kiedy będę z kimś w poważnym związku, pewnie zmotywuję się do tego. Albo jeśli rodzice powiedzą, że już czas się wyprowadzić. Ale teraz cieszę się z tego, co mam - wielką wygodę i rodziców tuż obok.

Rozważnie do wyprowadzki z rodzinnego domu podchodzi też Natalia.

- Decyzja o zakupie mieszkania jest wiążąca, dlatego czuję, że powinnam być jej pewna. Choćaby w 90. procentach. Chciałabym znaleźć swoje miejsce w ciągu najbliższych trzech lat. Jak na razie zastanawiam się, gdzie tak naprawdę chcę żyć. Czy będzie to Wolsztyn? A może jednak jakieś inne miasto, albo kraj? - zastanawia się 26-latką.

MEDYCYNĄ

Obywatelu! Alkohol to twój największy wróg!

Zerkasz, Czytelniku, łakomym oczkiem na chłodne piwko? Kuszą cię zmrożone kieliszki wódeczki? A może wabią aromatyczne destylaty, kolorowe nalewki albo winka z Toskanii? Zapomnij! Alkohol i człowiek to złe połączenie! Przekonują o tym prof. Jacek Sein Anand i Marek Wiergowski z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, autorzy opublikowanego właśnie tomu „Alkohol i człowiek – toksyczny związek”.

Nasz biedny mózg

Ta książka ma rangę naukowej monografii o mechanizmach uzależnień. Czytelnik otrzymuje solidną porcję wiedzy podaną w sposób bardzo dobrze przyswajalny. Jednak nie tylko przekazana wiedza teoretyczna przesądza o walorach książki. Znalazło się w niej miejsce dla konkretnych przypadków klinicznych, które są niezbędnym uzupełnieniem teorii. Dzięki nim możemy poznać różne sposoby radzenia sobie z takim problemem w praktyce zarówno od strony pacjenta, jak i jego terapeuty.

W książce opisano właściwości etanolu (farmakokinetyka i farmakodynamika, interakcje alkoholu z lekami i narkotykami) oraz jego wpływ na poszczególne układy i narządy krytyczne. Poruszono także bardzo istotne zagadnienia diagnostyki, badania podmiotowego i przedmiotowego w kierunku uzależnień. Przedstawione zostały markery biochemiczne przewlekłego nadużywania etanolu, a także wyniki badań ultrasonograficznych, co jest cennym dodatkiem dla lekarzy praktyków.

Dodatkowo opisano zmiany metaboliczne mózgu w czasie konsumpcji alkoholu – badanie techniką spektroskopii rezonansu magnetycznego (1H MRS). Przedstawiono także zagadnienia dotyczące diagnostyki, profilaktyki i ogólnie pojętej terapii FASD.

Pomyślcie o wątrobie

Psychiatria i medycyna uzależnień należą do tych dyscyplin medycznych, które dla osiągnięcia skuteczności w udzielaniu pomocy potrzebującej wymaga posługiwania się wiedzą innych dziedzin pokrewnych addyktologii, czyli nauki o uzależnieniach.

Pomyślcie tylko o skutkach zbyt daleko idących alkoholowych ucich: bóle głowy, drżenie, głód, pocenie, nerwowość, osłabienie to częste i klasyczne objawy doświadczane następnego dnia po spożyciu znacznych ilości alkoholu, które świadczą o hipoglikemii. Jeśli stan ten będzie trwał, nawet zdrowej osobie grozi niedocukrzenie organizmu i śpiączka. Do tego dochodzi depresyjny nastrój, rozchwiane emocje, upośledzenie pamięci – bezpośrednie skutki spożycia alkoholu.

Ale najgorzej na alkoholu wychodzi wątroba. Uczestniczy ona w metabolizmie i wydalaniu z organizmu alkoholu. Uszkodzenie miększu wątroby może we wczesnym okresie nie manifestować się żadnymi dolegliwościami i zaburzeniami, tzn. może przebiegać bezobjawowo, pod maską zwykłej niestrawności lub niezżytu żołądka. Sprawia to, że w chwili zgłoszenia się do lekarza zmiany w wątrobie mogą być tak daleko posunięte, że aż nieodwracalne.

margrab



Marek Wiergowski i Jacek Sein Anand, „Alkohol i człowiek – toksyczny związek”, PZWL, Warszawa 2024, cena 185 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

JOANNA KRUPA

Przegrała w sądzie

Siedem lat temu słynna modelka rozpoczęła batalię sądową ze swą byłą menedżerką, sugerując, że Małgorzata Leitner dopuściła się wobec niej nadużyć finansowych. Potem obie strony przetrzały się na wokandzie wzajemnymi oskarżeniami i ostateczny wyrok zapadł dopiero teraz.

Sąd orzekł, że to Krupa jest winna Leitner odszkodowanie – w wysokości 108 tys. zł. – Cieszę się, że sędziowie w sposób obiektywny i bezstronny potwierdzili naszą wersję zdarzeń w tej sprawie – podsumowała werdykt była menedżerka modelki w rozmowie z Pudelkiem.

MAJA OSTASZEWSKA

Broni dzieci

Ceniona aktorka ma dwójkę nastoletnich dzieci, może więc z bliska przyjrzeć się edukacji w Polsce. I nie napawa ją to optymizmem. Ostatnio w wywiadzie dla serwisu Jastrząb Post, powiedziała: – Jest jeszcze bardzo dużo do zrobienia. (...)

Na pewno dzieci i program był przystosowany w pierwszych klasach podstawówki do tego, żeby dzieci zaczęły wcześniej. Moje dzieci na początku nie miały żadnego problemu, ale z mojej perspektywy mamy to, co się dzieje w siódmej, ósmej klasie podstawówki, to jest koszmar. Te dzieci są zadreżone, mają tak gigantyczną liczbę zadań domowych – alarmuje aktorka.

ROKSANA WĘGIEL

Korzysta z chwili

Od kiedy młoda piosenkarka uzyskała pełnoletność, jej zdjęcia na Instagramie i Facebooku, na których pokazuje więcej ciała, wzbudzają niezwykle emocje u internautów. Kiedy niedawno Roksana zamieściła w swych mediach społecznościowych fotografie z plaży w kostiumie kąpielowym, znowu wyłała się na nią fala hejtu. Pudelek zapytał wokalistkę, co o tym sądzi.

– To jest niesamowicie śmieszne. Czy ja mam być na plaży w golfie? To jest sesja na basenie, mam być w kom-



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Roksana Węgiel coraz częściej fotografuje się w strojach kąpielowych

binezonie narciarskim? No bez przesady. Uważam, że te stroje są piękne, super podkreślają figurę, dlatego też to reklamuję. Kiedy, jak nie teraz? Mam 19 lat, myślę, że za jakiś czas moje ciało nie będzie już tak dobrze wyglądało, chociaż kto wie. Trzeba korzystać, takie mam zdanie na ten temat.

MAGDALENA SCHEJBAL

Wstydziła się

Zaistniała dzięki telenoweli „Kryminalni”, a potem zabyła główną rolę w serialu „Szpilki na Giewoncie”. Potem jej kariera gwałtownie przyhamowała. Być może dlatego aktorka zainwestowała w gastronomię.

Niestety i tu poniosła porażkę. Jej restauracja w zabytkowym budynku w Zakopanem została przejęta przez oddział Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego. Powód? Zaległości w płaceniu czynszu. Teraz Schejbal w rozmowie z Żurnalistą komentuje te wydarzenia. – Nie było kasy. – I dodaje: – Były takie momenty, że nie miałam na chleb. Wstydziłam się zadzwonić do mamy i do taty, żeby powiedzieć, że nie mam na chleb.

JOANNA KORONIEWSKA

Kocha zmarszczki

Celebrytka od dawna publikuje na swym Instagramie i Facebooku zdjęcia bez maki- jażu i bez retuszu. Niektórzy

internauci nie są w stanie tego zaakceptować, uznając, że Koroniewska epatuje brzydotą.

W odpowiedzi na ich zarzuty, celebrytka opublikowała niedawno obszerny wpis. „Kocham każdą moją zmarszczkę, bo wyraża moje emocje. Moje dotychczasowe życie. Uwielim mój mały biust, który wykarmił dwójkę moich kochanych dzieci. Kocham wszystkie swoje doskonałości i niedoskonałości. Z wiekiem coraz bardziej” – napisała. I podsumowała: „Róbmy wszystko w zgodzie z sobą, ale błagam, dajmy życie tym, którzy chcą być sobą. Tak po prostu”.

AUGUSTIN EGURROLA

Odnalazł tatę

Popularny tancerz i choreograf pod koniec marca na Instagramie zamieścił po raz pierwszy zdjęcie ze swoim ojcem. Jak wówczas napisał, były to ich pierwsze wspólne Święta Wielkanocne. Zdjęcie zostało wykonane na Kubie, gdzie mieszka senior, tam również do piątego roku życia wychowywał się choreograf. Do Warszawy przeprowadził się tylko z mamą, a ojciec pojawił się w jego życiu dopiero w dorosłym wieku. – To jest trudna relacja, bo wychowywałem się bez niego. Poznaliśmy się dopiero, gdy byłem już dojrzałym mężczyzną. Staram się odbudowywać tę relację, gdy jeżdżę do niego, staram się spędzać z nim każdą minutę. To bardzo ważne dla mnie tożsamościowo, móc powiedzieć do kogoś „tato” – powiedział Pudelkowi.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Systematyczność będzie Ci potrzebna jak mało kiedy. Horoskop dzienny mówi, że dotyczy to też życia prywatnego.

Ryby (19.02 - 20.03)

Ludzie przekonają się, że jesteś osobą przewidywalną. Horoskop na dziś zapowiada, że kilka osób zechce zacieśnić łączące Was relacje.

Baran (21.03 - 19.04)

Możliwe, że w czasie weekendu usłysz pukanie do drzwi. Horoskop dzienny na piątek radzi na taką ewentualność wcześniej się przygotować.

Byk (20.04 - 20.05)

Nie przejmuj się małym niepowodzeniem. Horoskop dzienny uspokaja, że jutro nie będzie po nim śladu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Horoskop na dziś mówi, że sprzyjające okoliczności pozwolą Ci rozwinąć skrzydła. Ludzie popatrzą z zazdrością.

Rak (22.06 - 22.07)

Musisz przygotować się na konieczność zmiany planów. Horoskop dzienny na piątek mówi, że Twoim bliskim to się nie spodoba.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś zainspiruje Cię do daleko idących zmian w Twoim życiu. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że zabierzesz się za nie już dzisiaj.

Panna (23.08 - 22.09)

Staraj się trzymać język za zębami. Horoskop na dziś ostrzega, że jedno słowo nie w porę może spowodować dość przykre konsekwencje.

Waga (23.09 - 22.10)

Nie trać czasu na błahostki. Horoskop dzienny na piątek stanowczo radzi brać się tylko za to, co jest ważne dla Ciebie oraz Twoich bliskich.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Ktoś będzie próbował przekonać Cię do zmiany zdania. Horoskop dzienny mówi, że wiele z tego nie wyjdzie...

Strzelec (22.11 - 21.12)

Będziesz ostatnią deską ratunku dla kogoś ze znajomych. Horoskop na dziś to wskazówka, by pomoc naznaczyć dużą delikatnością.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Nie wszystko będzie dzisiaj szło po Twojej myśli. Horoskop dzienny na piątek mówi, że będzie w tym również trochę Twojej winy...

[illegible]

Stownik: Arad, kaigul, maranta, sloa, tras.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34 utworzą rozwiązanie – myśl Waltera Scotta.

ROZWIĄZANIE: ŻYCIE BEZ RADOŚCI TO LAMPKA BEZ OLIWY.