

W NUMERZE:

O maseczki i respiratory trzeba dziś walczyć. I płacić tylko gotówką

To na personelu medycznym spoczywa obowiązek przeprowadzenia dobrego, szczegółowego wywiadu. Pacjent nie musi wszystkiego kojarzyć. Mam jednak wielką prośbę: odpowiadajcie szczerze na pytania i niczego nie ukrywajcie.

Z Przemysławem Gliklichem, prezesem Szpitala Miejskiego nr 4 w Gliwicach, rozmawia Małgorzata Lichecka.

str. 3

Epidemia strachu. Jak oswoić lęki i żyć w czasach pandemii

Proste rytuały, jak śniadanie, kawa, wyprowadzenie psa na spacer, czytanie książki, pomoc dziecku w zajęciach szkolnych online czy wyjście do starszych rodziców z zakupami lub po to, by trochę z nimi pobyc. Porozmawiać, chociażby przez telefon... To dobre małe codzienne aktywności, które pozwalają nam utrzymać się w normalności.

Z psycholożką Karoliną Zalewską-Łunkiewicz* rozmawia Małgorzata Lichecka.

str. 7

Pierwszy przypadek koronawirusa w Narodowym Instytucie Onkologii w Gliwicach

W III klinice radioterapii i chemioterapii potwierdzono, badaniem PCR, jeden przypadek zakażenia wirusem SARS-CoV-2. Chodzi o pielęgniarkę, która nie miała, i nadal nie ma, objawów. Klinika została natychmiast odseparowana od pozostałej części szpitala. Stworzono listę 20 członków personelu medycznego oraz 19 pacjentów, którzy mieli bliski kontakt z zakażoną.

str. 2

23. edycja plebiscytu „Nowin Gliwickich” i Stowarzyszenia Przyjaciół Ziemi Gliwickiej rozstrzygnięta.

Profesor Arkadiusz Mężyk, rektor Politechniki Śląskiej, Gliwicjuszem 2019. Nagroda zbiorowa dla Piasta Gliwice



Wirus pokrzyżował plebiscytowe plany: kapituła zebrała się online, odłożyliśmy także, na inny termin, doroczną galę. Wyboru jednak dokonano, przyznając w tym roku tytuły w dwóch kategoriach: indywidualnej oraz zbiorowej. Swojego Gliwicjusza wybrali również internauci.

Człowiekiem Ziemi Gliwickiej 2019 w kategorii indywidualnej został prof. Arkadiusz Mężyk, rektor Politechniki Śląskiej. Kapituła przyznała tytuł za konsekwentną realizację nowoczesnego modelu rozwoju Politechniki Śląskiej, zwieńczonego otrzymaniem prestiżowego statusu uczelni badawczej, sytuującego politechnikę wśród najlepszych uczelni w kraju i Europie, za sukcesy menadżerskie w dziedzinie zarządzania szkolnictwem wyższym oraz promocję Gliwic w Polsce i na świecie.

W kategorii zbiorowej doceniono klub sportowy Piast Gliwice – za wybitne osiągnięcia sportowe, a w szczególności zdobycie tytułu Mistrza Polski w sezonie 2018/2019, także za doskonałą promocję miasta.

Gliwicjuszem internautów została zaś Anna Guzek, która w głosowaniu przez stronę internetową „Nowin Gliwickich” otrzymała najwięcej, bo aż 761 głosów. Guzek na co dzień jest nauczycielką w Szkole Podstawowej nr 21, założycielką i opiekunką Klubu 80 Rowerów.

str. 4-5



#zostanwdomu
KUP E-NOWINY

Czytaj w każdej chwili, gdziekolwiek jesteś.

Od czwartku, 16 kwietnia, wszyscy musimy zasłaniać nos i usta w przestrzeni publicznej. Niekoniecznie maseczką – można to robić chustką lub szalem. Rząd podtrzymuje też obostrzenia. Być może jednak już pod koniec kwietnia zacznie „odmrażać” gospodarke.

Od czwartku na ulicę tylko z zasłoniętymi ustami i nosem

O podtrzymaniu dotychczasowych obostrzeń, a także nowych decyzjach rządu premier oraz ministrowie zdrowia i edukacji poinformowali jeszcze przed świętami. Zaczniemy od obostrzeń, które na razie będą kontynuowane (zmieniły się tylko daty dla niektórych – to kolejno 19 i 26 kwietnia oraz 3 maja).

Do niedzieli, 19 kwietnia, obowiązują ograniczenia w przemieszczaniu się, zakaz wychodzenia na ulicę nieletnich bez opieki dorosłego czy ograniczenia w wydarzeniach o charakterze religijnym (przypominamy: w kościołach może przebywać maksymalnie pięć osób – prócz obsługi).

Nadal obowiązują ograniczenia w funkcjonowaniu galerii handlowych i wielkopowierzchniowych sklepów budowlanych, zasady w poruszaniu się komunikacją publiczną i samochodami większymi niż dziewięćosobowe. Utrzymano zawieszenie działalności zakładów fryzjerskich, kosmetycznych, tatuażu itp., zakaz korzystania z parków, lasów, plaż, bulwarów, promenad i rowerów miejskich. Zamknięte pozostają restauracje, obowiązują ograniczenia dotyczące liczby osób w sklepach, na targach czy poczcie. Nie mogą także działać wszelkie instytucje kultury, jak teatry czy kina.

Z kolei do 26 kwietnia zamknięte będą szkoły, uczelnie, przedszkola i żłobki, także pasażerski ruch lotniczy oraz międzynarodowy ruch kolejowy.



FOTO: ORNA WACHMAN Z PIXABAY

I teraz informacja, na którą czekali uczniowie, ich rodzice i nauczyciele. Tegoroczne matury i egzaminy kończące podstawówkę przełożono. Odbędą się najwcześniej w czerwcu, jednak konkretnych terminów jeszcze nie podano. Jak obiecuje ministerstwo edukacji, zainteresowani zostaną o nich poinformowani co najmniej trzy tygodnie przed datą testów.

Do 26 kwietnia wszystkie placówki edukacyjne mają zaś obowiązek prowadzić nauczanie zdalne.

Do 3 maja utrzymano zamknięcie granic. Prawo do przekraczania polskiej granicy mają obywatele naszego kraju oraz cudzoziemcy, którzy są małżonkami albo

dziećmi tychże obywateli, także osoby posiadające prawo stałego lub czasowego pobytu na terenie Polski czy pozwolenie na pracę tutaj.

Do początku maja obowiązkowa jest również kwarantanna dla tych, którzy przekraczają naszą granicę.

Jeżeli chodzi o imprezy masowe czy wszelkie zgromadzenia, te zabronione są na razie od odwołania.

Podczas konferencji podano także informację o nowym obostrzeniu. Od jutra (czwartek, 16 kwietnia) w przestrzeni publicznej wszyscy musimy mieć zakryte usta oraz nos. Co ważne – nie trzeba nosić maseczek, które chwilowo trudno zakupić, po-

za tym są coraz droższe. Maski można zastąpić chustką lub szalem. I trzeba to robić nie tylko na ulicy czy w sklepach. Obowiązek dotyczy wszystkich, którzy znajdują się w urzędach, miejscach świadczenia usług oraz w zakładach pracy.

Maskę można zrobić sobie samemu, musi ona jednak spełniać określone normy, np. dokładnie dolegać do twarzy, by wszelkie wydzielniny nie wydostawały się bokiem. Warto zapoznać się z odpowiednim zakładaniem, a szczególnie – zdejmowaniem maseczki, bowiem nieodpowiednie wykonanie tej czynności grozi zakażeniem. Co ważne – podczas noszenia maski nie wolno jej na chwilę zsunąć z nosa i ust, po czym nałożyć ponownie.

By zaoszczędzić na drogich w ostatnim czasie maseczkach, polecamy zaopatrzyć się w te wielokrotnego użytku, bawełniane, które można wyprać (w wodzie o temperaturze przynajmniej 60 stopni) i wyprasować.

Przypominamy też, że w sklepach nadal trzeba mieć założone rękawiczki jednorazowe – przy okazji przypominamy, by po użyciu wyrzucać je do kosza na śmieci zmieszane. Niestety, w ostatnich dniach otrzymaliśmy wiele sygnałów od czytelników, informujących, że rękawiczki takie rozrzucane są na parkingach przy marketach.

(sława)
źródło: gov. pl

Pierwszy przypadek koronawirusa w Narodowym Instytucie Onkologii w Gliwicach

W III klinice radioterapii i chemioterapii potwierdzono, badaniem PCR, jeden przypadek zakażenia wirusem SARS-CoV-2. Chodzi o pielęgniarkę, która nie miała, i nadal nie ma, objawów. Klinika została natychmiast odseparowana od pozostałej części szpitala. Stworzono listę 20 członków personelu medycznego oraz 19 pacjentów, którzy mieli bliski kontakt z zakażoną.

W klinice, na razie na siedem dni, wstrzymano przyjęcia. Praca w pozostałych klinikach i zakładach instytutu jest kontynuowana z zachowaniem obowiązujących procedur bezpieczeństwa oraz ochrony pacjentów.

Gliwicki ośrodek od początku pandemii stosuje separację oddziałów, co oznacza, że personel jednej kliniki nie kontaktuje się z personelem innych. Osoba z pozytywnym wynikiem testu na obecność koronawirusa nie wykonywała więc żadnych świadczeń w innych klinikach.

(ml)

PROMOCJA

ekologiczne i zdrowe... **GRILLPAL** ...przez Ciebie zrobione !!

grillpal.pl
32 428 38 08

Grillpal.pl - wszystko do samodzielnej produkcji: mięs, wędlin, serów, win, wódek, nalewek

Nasz sklep: GLIWICE, PSZCZYŃSKA 14/2

STOP CORONAVIRUS

Teraz także w ofercie:

- maseczki
- rękawiczki
- środki antywirusowe

ZOSTAŃ ZDROWY!

GRILLPAL

Koronawirusowy raport

(stan na 14.04, godz. 10.00)

Liczba zarażonych:		Śląsk		49
Gliwice	26	Polska	251	
Powiat	18	Świat	119 718	
Śląsk	902	Wyleczeni:		
Polska	7049	Gliwice	3	
Świat	1 925 541	Powiat	3	
Liczba osób zmarłych:		Śląsk		40
Gliwice	2	Polska	618	
Powiat	2	Świat	452 851	

OGŁOSZENIE

FIRMA POGRZEBOWA Rok zał. 2003
PIETREK

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe i Kremacyjne
Międzynarodowy i Krajowy Przewóz Zwłok

GLIWICE ul. Daszyńskiego 1 tel. 32 300 50 00
www.pietrek.pl
CAŁODOBOWO tel. 602 32 72 96
GLIWICE ul. Odrowążów 118 tel. 32 230 40 40

46476

To na personelu medycznym spoczywa obowiązek przeprowadzenia dobrego, szczegółowego wywiadu. Pacjent nie musi wszystkiego kojarzyć. Mam jednak wielką prośbę: odpowiadajcie szczerze na pytania i niczego nie ukrywajcie.

O maseczki i respiratory trzeba dziś walczyć. I płacić tylko gotówką

Z Przemysławem Gliklichem, prezesem Szpitala Miejskiego nr 4 w Gliwicach, rozmawia Małgorzata Lichecka.

■ Sytuacja epidemiologiczna w szpitalu miejskim zmienia się dynamicznie, w miarę wydawanych przez ministra rozporządzeń.

Może zacznę od najważniejszej informacji: budynek przy Zygmunta Starego nie jest szpitalem zakaźnym. A sytuacja epidemiologiczna wygląda tak: zmarł jeden pacjent zakażony COVID-19. Miał 57 lat, był po wykonywanych wcześniej, bardzo ciężkich, zabiegach chirurgicznych. Do naszego szpitala trafił w złym stanie, był zaintubowany oraz podłączony do respiratora. Przyczyna śmierci to ostra niewydolność krążeniowo-oddechowa. Nie udało się go uratować. Drugi pacjent jest w dobrym stanie. Wszystkie osoby, które miały z nimi kontakt, oprócz jednej z pielęgniarek, mają ujemne wyniki wymazów, podobnie jak ośmiu pacjentów, przebywających z zakażeniami na jednym oddziale. Jednak zgodnie z zasadami epidemiologii, każda z tych osób musi przejść 14-dniową kwarantannę.

■ Zatem wszyscy pracownicy medyczni są na kwarantannach.

Tak, są w domowych kwarantannach do 20 kwietnia. Póki co nie mają żadnych objawów chorobowych. Ta sama zasada dotyczy pacjentów oddziału internistycznego z Kościuszki.

■ Jakie to rodzi problemy dla szpitala?

Nie mam obsady zabezpieczającej oddział internistyczny, a system dyżurów tej specjalizacji powstał lata temu: jednego dnia dyżur ostry miał szpital przy Kościuszki, drugiego Vito Med na Radiowej, w kolejnych ten przy Zygmunta Starego. Kiedy z systemu wypadło Kościuszki, jest kłopot. Ale radzimy sobie nawet przy ograniczonej liczbie lekarzy i personelu, ściśle współpracując ze szpitalem przy Radiowej.

■ Dziś panuje spory rozgardiasz. Chorzy nie bardzo wiedzą, czy mogą zgłaszać się do szpitali czy poradni, a przecież nie tylko wirus jest groźny. Inne choroby nie zniknęły. Stąd obawy: czy zostaną przyjęty, co się ze mną będzie w szpitalu działo...

Pyta pani o czas pokoju czy epidemii?

■ Epidemii.

W zasadzie to źle postawiłem pytanie. Każdy pacjent przypisany jest do swojego lekarza pierwszego kontaktu i nawet w czasie epidemii może się kontaktować z POZ. Dziś w formie teleporady, która, zgodnie z wytycznymi NFZ, jest możliwa wówczas, gdy nie wiąże się z koniecznością badania. To nie tak, że lekarz nie ma obowiązku przyjęcia chorego: jeśli z wywiadu telefonicznego wynika konieczność badania, tak się dzieje. Lekarze nie są zwalniani z przyjmowania pacjentów. Gdy wystąpią stany ostre, bóle, duszności, podejrzewamy zawał czy udar,



wzywamy zespół ratownictwa medycznego. On podejmuje decyzję, gdzie pacjent ma trafić. Taka ścieżka postępowania powinna obowiązywać zarówno w czasach normalnych, jak i w epidemii. Wirus jest bardzo złośliwy i dość łatwo można się zarazić, dlatego apele o jak najradsze kontakty, w tym z pracownikami służby zdrowia. To na personelu medycznym spoczywa obowiązek przeprowadzenia dobrego, szczegółowego wywiadu. Pacjent nie musi wszystkiego kojarzyć. Mam jednak wielką prośbę: odpowiadajcie szczerze na pytania i niczego nie ukrywajcie. Oczywiście, często takie „zatajanie” wynika zwyczajnie z niewiedzy, na przykład dotyczącej przyjmowania leków. Ważne, by powiedzieć o wszystkim – nawet o zwykłej aspirynie, bo gdy tego nie zrobimy, zamazuje się obraz leczenia. Tak samo ważna jest informacja, z kim i kiedy się ostatnio spotykaliśmy oraz w jakich okolicznościach. Pamiętajmy: wirus jest przebiegły, nie od razu daje objawy, a my możemy zarażać.

■ Jak na czas epidemii przeorganizował się szpital miejski?

No cóż, nie ma już normalnych szpitali. Najnowsze rozporządzenie ministra zdrowia stanowi, że każdy szpital w Polsce ma być gotowy na przyjęcie pacjenta dodatniego, poczynając od izby przyjęć, poprzez oddziały, skończywszy na OIOM-ie. I faktycznie doświadczenia ostatnich dni ujawniają kolejne szpitale z ogniskami wirusa. Jak poradziłyśmy sobie z tą nadzwyczajną sytuacją w szpitalu miejskim? Decyzją wojewody znaleźliśmy się na liście 32 ośrodków funkcjonujących w stanie tzw. podwyższonej gotowości. Zrobiliśmy zatem rzetelny rachunek sumienia: mamy dwa budynki – przy Kościuszki i Zygmunta Starego. Nie są nowoczesne, nie spełniają obecnych standardów wymaganych dla tego typu obiektów. Ale proszę mi wierzyć, to bolączka nie tylko naszego miasta – w całej Polsce większość szpitali tak ma. Postanowiliśmy rozdzielić funkcje. W budynku przy Kościuszki znajdują się oddziały zabiegowe: urologia, ortopedia, chirurgia ogólna, chi-

urgia dzieci, kardiologia i KOS-zawał, pediatria, interna z pododdziałem nefrologicznym i stacja dializ. Wydzieliliśmy izolatoria dla osób z podejrzeniem zakażenia z osobnym wejściem od Kościuszki. Wszystkie inne są zamknięte, co też rodzi olbrzymie problemy organizacyjne i logistyczne. Przed izbą przyjęć znajduje się namiot do wstępnej diagnostyki. Lekarze zbierają w nim wywiad, mierzą temperaturę. Jeśli z wywiadu wynika brak kontaktu z potencjalnym zakażonym, nie ma podwyższonej temperatury, taka osoba może wejść na izbę przyjęć. W przeciwnym wypadku kierowana jest do izolatorium. Zespół izby przyjęć jest wyposażony w maksymalne środki ochrony: maseczki FFP3, przyłbice, fartuchy.

■ Ale okazuje się, że jakoś prześlizgnął się pacjent dodatni.

Takich sytuacji nie da się uniknąć: pacjent nie miał typowych objawów, odpowiedzi, jakich udzielił w szczegółowym wywiadzie, nie wskazywały na to, że jest zakażony lub miał kontakt z taką osobą. Teraz, zgodnie z zaleceniami sanepidu, każdy zgłaszający się do szpitala jest traktowany jak potencjalne zagrożenie.

■ Jak wygląda zabezpieczenie personelu? Pojawiają się głosy, że jest niewystarczające, brakuje wszystkiego: maseczek, przyłbic, kombinizonów.

Proszę pani, żaden szpital nie jest wystarczająco przygotowany na takie uderzenie. Podkreślam: żaden. Pod naporem epidemii uginają się nawet najlepiej zorganizowane systemy zdrowotne. Musimy się z tym zmierzyć najlepiej, jak potrafimy. Od początku marca w szpitalu miejskim wydano pracownikom ponad dwa tysiące maseczek FFP3, czyli najbardziej chroniących przed zakażeniem. Wydano też ponad 22 tysiące maseczek chirurgicznych. Oczywiście, nie mamy wszystkiego pod dostatkiem i gdybym tak powiedział, skłamałbym. Jest olbrzymi problem z kupnem najprostszych fizeolinowych fartuchów. Nie ma ich na rynku, staram się jednak zapewnić personelowi maksymalną ochronę.

■ W czasie epidemii szpitale i przychodnie stały się niebezpiecznymi miejscami, w których najłatwiej o zakażenie.

Niestety, to prawda. To błąd systemu opieki zdrowotnej – chodzi o brak kadry. Pracownicy ochrony zdrowia, i to nie tylko lekarze, ale i pielęgniarki, diagności, radiolodzy, technicy medyczni, pracują w wielu miejscach.

■ Czyli mobilność służby zdrowia okazuje się największą słabością.

Ale to nie dlatego, że wszyscy chcą tak ciężko pracować. Po prostu jest nas za mało.

■ Wróćmy do Gliwic i reorganizacji związanej z epidemią. Co zatem z budynkiem przy Zygmunta Starego?

Jeżeli zostaniemy szpitalem jednolitym, łatwiej przekształcić cały budynek, stąd wybór tego przy Zygmunta Starego. Musieliśmy stamtąd wyprowadzić poradnie specjalistyczne, POZ oraz opiekę nocną i świąteczną. I tu z dużą pomocą przyszło miasto. Naprawdę w ekspresowym tempie przystosowano budynek po dawnym domu dziecka nr 2, tworząc bardzo bezpiecznie miejsce dla personelu i pacjentów – są tam odpowiednie śluzy, rejestracja jest zabezpieczona. Taka organizacja pozwala na przyjmowanie pacjentów ze wskazaniem do drobnych zabiegów chirurgicznych, ortopedycznych czy zwykłej zmiany opatrunków. Natomiast budynek przy Zygmunta Starego przystosujemy do funkcji szpitala zakaźnego – budujemy śluzy bezpieczeństwa, prysznicze, całe węzły sanitarne, żeby można bezpiecznie pracować i opuszczać to miejsce z gwarancją, że personel nie wynosi na sobie wirusa. Trwa budowa stacji dializ dla pacjentów dodatkich, która zakończy się prawdopodobnie w tym tygodniu. Przeznaczmy na ten cel nieużywany od jakiegoś czasu oddział chirurgii z salą operacyjną, a znajdują się tam dwa stanowiska do dializy wraz z respiratorami. Nie trzeba wówczas przewozić chorych na OIOM. Dzięki takiemu rozwiązaniu w systemie 24-godzinny będziemy mogli wykonywać zabiegi około 18 pacjentom.

■ Jak z finansami? Szpital jest zadłużony, a teraz jeszcze epidemia...

Na początku marca otrzymaliśmy spore wsparcie miasta – spółkę dokapitalizowano, przekazując ponad 16 mln zł. To dla nas ważne, bo już wtedy na rynku były poważne deficyty środków ochronnych. Wszystkie firmy, z którymi mieliśmy umowy, nie chcą czekać i jednostronnie je wypowiedziały. U jednej wcześniej zakontraktowaliśmy ubrania jednorazowe, teraz szalenie ważne. Cena na umowie – 3,5 zł, ale usłyszeliśmy, że już nie obowiązują i skoczyła do 20 zł za sztukę! Tylko za gotówkę! Dlatego nie wyobrażam sobie, jakbyśmy funkcjonowali bez finansowego zastrzyku od miasta.

■ A co z analizatorem immunologicznym i laboratorium do testów na COVID-19?

Kupiło go również miasto i znajduje się w budynku przy Zygmunta Starego. Posłuży do przeprowadzania testów immunologicznych, polegających na określeniu ilości przeciwciał występujących we krwi. Uzupełniają one badania genetyczne, prowadzone dla chorych z podejrzeniem COVID-19. Analizator, na który czekamy, może wykonywać wiele badań. Wraz z nim zamówiliśmy niezbędne odczynniki, pozwalające wykonać w pierwszych dniach około tysiąca oznaczeń. Będziemy je przeprowadzać przede wszystkim dla pracowników szpitala. Miasto, z rezerwy celowej, uruchomiło ponad 3 mln zł i z tych środków kupiło respiratory, dziś bardzo trudno dostępne. Docelowo w szpitalu znajdzie się 25 takich urządzeń, w tym trzy transportowe (już są). Dysponujemy dziewięcioma stanowiskami do znieczulenia ogólnego, również wyposażonymi w respiratory – ten sprzęt jest na salach operacyjnych. Oprócz tego miasto wspomogło nas w zakupie analizatorów parametrów krytycznych – jeden stanowią w izbie przyjęć przy Kościuszki, drugi na oddziale pediatrii. Dzięki temu będzie można wykonywać podstawowe badania krwi w tych konkretnych miejscach, bez przemieszczania się po szpitalu. Co do pacjentów, w miarę możliwości lokujemy ich w salach jednoosobowych.

■ Żyjemy w dużym napięciu, dotyczy to przede wszystkim lekarzy, pielęgniarek, wszystkich pracowników szpitala. A z emocjami bywa różnie...

To prawda, każdy inaczej reaguje na zagrożenie, a takim jest z pewnością nieznanie dotąd wirus. Nie wolni od strachu są również lekarze, i tu postawy bywają różne. W szpitalach wszyscy jesteśmy na pierwszej linii, starając się w sposób jak najbezpieczniejszy wykonywać swoje zadania. Nie ukrywam, że bywa nerwowo, sam praktycznie nie rozstaję się z telefonem, a każdy dzwonek to skok adrenaliny. Po prostu uczymy się, jak żyć z wirusem.

Chcę podziękować wszystkim osobom prywatnym, instytucjom, firmom, stowarzyszeniom, klubom sportowym za wielką bezinteresowną pomoc, którą otrzymują wszyscy pracownicy szpitala. Dziękujemy!

23. edycja plebiscytu „Nowin Gliwickich”
i Stowarzyszenia Przyjaciół Ziemi Gliwickiej rozstrzygnięta.

Profesor Arkadiusz Mężyk, rektor Politechniki Śląskiej, Gliwicjuszem 2019.

Nagroda zbiorowa dla Piasta Gliwice

MAŁGORZATA LICHECKA

Wirus pokrzyżował plebiscytowe plany: kapituła zebrała się online, odłożyliśmy także, na inny termin, doroczną galę. Wyboru jednak dokonano, przyznając w tym roku tytuły w dwóch kategoriach: indywidualnej oraz zbiorowej. Swojego Gliwicjusza wybrali również internauci.

Człowiekiem Ziemi Gliwickiej 2019 w kategorii indywidualnej został prof. Arkadiusz Mężyk, rektor Politechniki Śląskiej. Kapituła przyznała tytuł za konsekwentną realizację nowoczesnego modelu rozwoju Politechniki Śląskiej, zwieńczonego otrzymaniem prestiżowego statusu uczelni badawczej, sytuującego politechnikę wśród najlepszych uczelni w kraju i Europie, za sukcesy menadżerskie w dziedzinie zarządzania szkolnictwem wyższym oraz promocję Gliwic w Polsce i na świecie. W kategorii zbiorowej doceniono klub sportowy Piast Gliwice – za wybitne osiągnięcia sportowe, a w szczególności zdobycie tytułu Mistrza Polski w sezonie 2018/2019, także za doskonałą promocję miasta.

Gliwicjuszem internautów została zaś Anna Guzek, która w głosowaniu przez stronę internetową „Nowin Gliwickich” otrzymała najwięcej, bo aż 761 głosów. Guzek na co dzień jest nauczycielką w Szkole Podstawowej nr 21, założycielką i opiekunką Klubu 80 Rowerów. Propaguje wśród młodzieży turystykę rowerową, a przy okazji zachęca do działalności charytatywnej. Zorganizowała słynne uczniowskie wyprawy na jednoślądzie po Polsce, podczas których nagłaśniano ważne problemy, jak pomoc dzieciom autystycznym, czy zbierano pieniądze na rodzinę mieszkającą w samotnej wiosce Sośnicy.

Spółeczniczy, ekolodzy, muzealnicy i naukowcy

Wśród półfinalistów 23. edycji plebiscytu Człowiek Ziemi Gliwickiej znaleźli się: stowarzyszenie Cała Na-

przód, które od ponad dekady wspiera osoby w trudnej sytuacji zdrowotnej i finansowej, głównie poprzez przygotowywanie i realizację charytatywnych imprez kulturalnych oraz sportowych; Fundacja na Zielonym, organizacja społeczna wyrosła na gruncie działającej od 2014 roku Kooperatywy Spożywczej Tomata, działająca na rzecz szeroko pojętej ekologii, sprawiedliwego handlu oraz zdrowego odżywiania. Fundacja organizuje warsztaty oraz niezwykle popularne wśród gliwiczian Targi na Zielonym; Ingemar Klos, propagator lokalnych tradycji, strażnik przeszłości i historii Górnego Śląska. Przywrócił w Żemicy zwyczaj konnych procesji, odbywających się w Wielkanoc. Od lat zabiega też o upamiętnienie ofiar Tragedii Górnośląskiej 1945 roku; Muzeum w Gliwicach, instytucja kultury z ponad 100-letnią tradycją, którą tworzy pięć oddziałów: Willa Caro (w tym prestiżowa Czytelnia Sztuki), Zamek Piastowski, Oddział Odlewnictwa Artystycznego, Radiostacja Gliwice, Dom Pamięci Żydów Górnośląskich. Wystawy muzeum, jego działalność edukacyjna oraz publikacje są nagradzane w ogólnopolskich konkursach. W 2019 roku muzeum otrzymało nominację do European Museum of the Year Award (EMYA) za zorganizowanie i prowadzenie Domu Pamięci Żydów Górnośląskich; Artur Pollak, prezes innowacyjnej firmy APA Group, członek Rady Programowej Wydziału Elektrycznego Politechniki Śląskiej, ekspert w zakresie komputerowych systemów sterowania oraz Przemysłu 4.0. APA Group jest współtwórcą Leonardo Lab, eksperymentalnej przestrzeni dla osób starszych i niesprawnych, uruchomionej na wydziale inżynierii biomedycznej Politechniki Śląskiej; Adam Sobierajski, znakomity tenor, inicjator wielu imprez charytatywnych w Knurowie i powiecie gliwickim, człowiek wielkiego serca, który zawsze śpieszy z pomocą osobom potrzebującym, w szczególności poważnie chorym dzieciom; prof. Krzysztof Składowski, dyrektor Narodowego Centrum Onkologii w Gliwicach, krajowy konsultant radiolo-

gii onkologicznej. Profesor jest związany z gliwickim ośrodkiem od 1985 roku. Stypendysta Royal Marsden Hospital (1988) i Institute of Cancer Research (1992) w Londynie. Wizytujący profesor MD Anderson Cancer Center w Houston, Thomas Jefferson Cancer Center w Filadelfii, Uniwersytetów w Tybindze, UC w Los Angeles i Wisconsin w Madison.

Jak to robią „Nowiny”?

Plebiscyt to pomysł gazety, a jego idea polega na wyróżnianiu osób, instytucji, firm, które swoimi działaniami wnoszą niezaprzeczalny wkład w rozwój ziemi gliwickiej. Dostrzegamy i nagradzamy ludzi zaangażowanych w działalność społeczną oraz charytatywną, pasjonatów i aktywistów. Honorujemy także tych, którzy rozślawiają Gliwice w Polsce i na świecie. Przez 23 lata trwania plebiscytu wzięło w nim udział ponad 770 osób, zaś w finałowej dziesiątce znalazło się 229.

O tym, kto znalazł się na liście kandydatów, decydowali przede wszystkim czytelnicy „Nowin”. W pierwszym etapie wystarczyło wysłać do redakcji zgłoszenie, drugi polegał na wyłonieniu przez dziennikarzy „NG” dziesięciu finalistów z grona 27 zgłoszonych w tej edycji kandydatów. Laureatów plebiscytu, zarówno w kategorii indywidualnej, jak i zbiorowej, wybrała, spośród półfinałowej dziesiątki, kapituła złożona ze zwycięzców poprzednich edycji, współorganizatorów oraz przedstawicieli redakcji.

Plebiscytową galę organizowaliśmy w najbardziej prestiżowych obiektach Gliwic – ratuszu, teatrze, Willi Caro, Centrum Kultury Mrowisko oraz industrialnych wnętrzach Nowych Gliwic. W 2018 roku postanowiliśmy zmienić design nagrody głównej: Gliwicjusz, statuetka dłuta prof. Krzysztofa Nitscha, został zaklęty w szkło. W tym roku w organizacji plebiscytu wsparły nas firmy: Dako, Miły Dom i 3W dystrybucja budowlana.



Laureaci poprzednich edycji:

1997 – Zygmunt Frankiewicz, prezydent Gliwice

1998 – prof. Jerzy Buzek, były premier, były szef Parlamentu Europejskiego

1999 – Andrzej Karasiński, dziś sekretarz miasta Gliwice

2000 – śp. siostra Jolanta Świgost ze Zgromadzenia Sióstr Szkolnych de Notre Dame

2001 – Jan Sznajder, prezes gliwickiego oddziału Towarzystwa Opieki im. św. Brata Alberta

2002 – dr Ludwika Gadomska, pomysłodawczyni i założycielka Gliwickiego Ośrodka Adaptacyjno-Rehabilitacyjnego dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej

2003 – Tadeusz Mamok, emerytowany nadleśniczy Nadleśnictwa Rudzianiec, wieloletni samorządowiec

2004 – śp. Waclaw Węgrowski, były prezes i redaktor naczelny „Nowin Gliwickich”

2005 – prof. Jan Ballarin, wykładowca Akademii Muzycznej w Katowicach

2006 – Jacek Krzyżanowski, przedsiębiorca i filantrop, prezes firm grupy Dako

2007 – prof. Bogusław Maciejewski, były dyrektor gliwickiego centrum onkologii

2008 – prof. Krzysztof Nitsch, rzeźbiarz i medalier, od początku plebiscytu twórca wszystkich statuetek Gliwicjusza

2009 – Krystyna Jurczewska-Płońska, założycielka i prezeska gliwickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

2010 – dr Stanisław Kubit, jeden z najlepszych modelarzy lotniczych na świecie

2011 – dr Artur Pakosz, dyrektor gliwickiego Hospicjum Miłosierdzia Bożego i jednocześnie prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Chorych „Hospicjum”

2012 – Marian Jabłoński, pasjonat historii Gliwic i Śląska

2013 – prof. Adam Maciejewski, onkolog, specjalista chirurgii rekonstrukcyjnej, przeprowadził pierwszy na świecie przeszczep twarzy ze wskazań życiowych

2014 – prof. Mieczysław Chorąży, światowej sławy naukowiec, specjalizujący się w badaniach biologii nowotworów w gliwickim instytucie onkologii

2015 – prof. Andrzej Karbownik, były rektor Politechniki Śląskiej

2016 – śp. Jerzy Wojewódzki, społecznik, działacz sportowy, prezes Gliwickiego Towarzystwa Sympatyków Piłki Nożnej Pięciosobowej

2017 – Leszek Strzelecki, specjalista medycyny paliatywnej, kierownik zespołu opieki domowej oraz poradni medycyny paliatywnej w Hospicjum Miłosierdzia Bożego w Gliwicach

2018 – Towarzystwo Kulturalne Fuga, pomysłodawca i organizator Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Dawnej Improwizowanej All Improvviso

Mój dziadek był żołnierzem osławionego regimentu Strzelców Bytomskich, niestety, zginął w obozie koncentracyjnym zaraz po wejściu wojsk hitlerowskich do Rybnika, gdzie mieszkał i pracował w policji państwowej.

Całe życie Politechniki Śląska

Z prof. Arkadiuszem Mężykiem, rektorem Politechniki Śląskiej, Gliwiczuszem 2019, rozmawia Małgorzata Lichecka.

■ Panie profesoro, całe życie z Politechniką Śląską. Od studenta do rektora. Wybór uczelni był dla pana oczywisty, czy może politechnika dawała po prostu zawodową stabilizację?

Moje rodzinne strony to Jastrzębie-Zdrój, w tamtejszej kopalni pracował mój ojciec i brat, a mnie kopalnia ufundowała stypendium. Po wojsku, z którego wróciłem w 1989 roku, praktycznie od razu miałem podjąć pracę. Niestety, w tamtym czasie górnictwo miało już problemy i nie było łatwo, więc musiałem jakoś wybrnąć: uczyłem się po to, by wrócić na kopalnię. Ale znalazłem sposób, proponując spłatę stypendium. Szczęśliwie dyrekcja poszła mi na rękę. Bardzo interesowała mnie również branża zbrojeniowa i chciałem pracować w OBRUM-ie, lecz ten pomysł nie wypalił. Zatem, odpowiadając na pani pytanie: mój wybór nie był taki oczywisty, ale zaraz po studiach związałem się z Politechniką Śląską. Nie zapomniałem jednak o zbrojeniówce: do OBRUM-u wróciłem po latach, już jako profesor.

■ Skąd takie militarne zainteresowania? Spełnienie drgających marzeń?

Nie, bardziej pragmatyzm. Gdy kończyłem studia, politechnika kształciła specjalistów dla przemysłu zbrojeniowego, a ja wybrałem „maszyny specjalnego przeznaczenia” na wydziale mechanicznym i ten kierunek ukończyłem.

■ Politechnikę zna pan od podszewki. Ale inaczej postrzega się uczelnię jako student, inaczej jako dziekan czy wreszcie rektor.

Uczyłem się jej przez cały okres mojej pracy. To prawda, przeszedłem wszystkie szczeble zawodowej kariery, więc faktycznie znam uczelnię od podszewki. Dlatego w chwili, gdy rozpoczęła się transformacja, związana z wprowadzeniem nowej ustawy o szkolnictwie wyższym, wykorzystałem swoje doświadczenia, by w jak najlepszy sposób politechnikę zorganizować. Co więcej, spędziłem pół roku na bardzo dobrej duńskiej uczelni technicznej i miałem okazję obserwować, jak funkcjonują zachodnie szkoły wyższe. Chciałem, żeby Politechnika Śląska stała się właśnie takim europejskim liderem wśród uczelni technicznych. Stąd nasze działania związane z programami pro jakościowymi, zwiększaniem rozpoznawalności czy uzyskaniem statusu uczelni badawczej. Jesteśmy na dobrej ścieżce.

■ Panie rektorze, zarządza pan korporacją naukową. Jakie cechy w tym pomagają, a jakie przeszkadzają?

To bodaj jeden z najtrudniejszych systemów do zarządzania: ilu pracowników, tyle pomysłów. Przede wszystkim staram się wsłuchiwać w bardzo różne głosy i opinie, ale też racjonalnie prezentować swoje decyzje i propozycje. Drugą, nie mniej ważną kwestią, jest otaczanie się osobami z pasją, chcącymi działać i widzącymi w tym swój cel. To bardzo pomaga w zarządzaniu. Myślę też, że procentuje uczciwość w stosunku do ludzi.



FOTO: MICHAŁ BUKSA

■ A co przeszkadza?

Hmmm... mamy obecnie dość skomplikowaną sytuację. Zmieniła się ustawa o szkolnictwie wyższym, w tym praktycznie wszystkie przepisy regulujące pracę uczelni, jednak ludzie są przyzwyczajeni do funkcjonowania w starych trybach, na obowiązujących przez lata zasadach. Dlatego trzeba czasu, żeby zmiany zostały w pełni zaakceptowane, a to trudny proces. Mamy zatem dość dużą bezwładność systemu, ale wszystko zmierza w dobrą stronę. Zauważam to szczególnie teraz, gdy zespoły badawcze, studenci, pomimo tego, że większość pracuje zdalnie, włączają się do walki z epidemią.

■ Rok 2019 był dla politechniki bardzo dobry, przede wszystkim ze względu na zdobycie statusu uczelni badawczej. Czy to była trudna ścieżka, jak wyglądało wyznaczanie pól badawczych i z czego musiał pan, jako rektor, zrezygnować?

Już w 2016 roku przygotowaliśmy strategię rozwoju uczelni. Mówię w liczbie mnogiej, bo zajmował się tym zespół złożony z prorektorów, dziekanów, dyrektora administracyjnego oraz kwestora. To wówczas wyznaczaliśmy sobie główne cele – przede wszystkim ten, który uczyni Politechnikę Śląską uczelnią rozpoznawalną na rynku międzynarodowym. Postawiliśmy na ludzi, programy pro jakościowe, inwestowanie w rozwój badań naukowych. Pod koniec 2019 mieliśmy już takich programów ponad dwadzieścia, i to z bardzo różnych obszarów, dlatego gdy ogłoszono konkurs „Inicjatywa doskonałości – uczelnia badawcza”, wynikający z ustawy o szkolnictwie wyższym i nauce, niejako w naturalny sposób rozwinęliśmy mechanizmy już wcześniej na politechnice funkcjonujące. Innymi słowy, byliśmy dość dobrze przygotowani i było nam znacznie łatwiej, bo nie musieliśmy tych programów tworzyć od podstaw. Staraliśmy się także wykorzystywać doświadczenia z zagranicznych staży, obserwacji tego, jak funkcjonują europejskie uczelnie. Nasz projekt wsparliśmy głęboką analizą mocnych i słabych stron, szans i zagrożeń, wykorzystując doświadczenia tych uczelni, które już taki proces miały za sobą i pomyślnie go przeszły. Wspieraliśmy się także opiniami i au-

dytami międzynarodowych firm rankingowych, w tym między innymi instytutu przygotowującego ranking szanghajski. Mieliśmy oczywiście na to wszystko ministerialne dofinansowanie. Przygotowany przez Politechnikę Śląską projekt wynikał z jednej strony z czteroletnich doświadczeń we wdrażaniu strategii rozwoju uczelni, z drugiej – z doświadczeń innych uczelni. Co do oceny naszego wniosku – minister nauki przekazał ją w ręce zagranicznych ekspertów, było ich piętnastu i, co istotne, nie byli oni w żadnym zakresie związani z polskim systemem szkolnictwa. Eksperti bardzo szczegółowo analizowali każdą liniijkę statutów i programów, przyglądali się każdej zadeklarowanej złotówce i wskazali 10 uczelni, w tym Politechnikę Śląską. Chciałem tylko przypomnieć, że ta dziesiątka to pięć największych polskich uniwersytetów, tylko cztery uczelnie techniczne i jedna medyczna. Znaleźliśmy się w prestiżowym gronie.

■ Politechnika Śląska kończy w tym roku 75 lat. Gdyby miał pan wskazać kluczowe momenty w bogatej historii uczelni, które to?

Rok 1945, moment utworzenia. W mieście wcześniej należącym do innego państwa nie było szkoły wyższej i nagle rzucono pomysł stworzenia uczelni technicznej jako wsparcia dla przemysłu. A budowali ją, od podstaw, pasjonaci z Politechniki Lwowskiej. Przyjechali tu praktycznie tak, jak stali, wielu miało za sobą traumatyczne wojenne przeżycia. W Gliwicach stały się więc osobowości i osobistości naukowe, bardzo wiele ciekawych postaci, kadra najwyższego sortu. Zawsze mówię, że kapitał założycielski politechniki był znakomity, teraz staramy się go tylko dobrze spożytkować. Politechnika zaczynała od czterech wydziałów: mechanicznego, elektrycznego, inżynierijno-budowlanego oraz chemicznego, choć początkowo miał być hutniczy, jednak nie udało się zebrać kadry. 75-letnia historia obfitowała w trudne momenty – stan wojenny, strajki studenckie. Ważny był rok 1989, czas transformacji, kiedy całkowicie zmieniał się system szkolnictwa. Myślę, że takim bardzo przełomowym był i 2018, gdy po raz kolejny wprowadzono nową ustawę, całkowicie przebudow-

ując kompetencje uczelni. To duża zmiana, trudny okres, do którego musimy się przyzwyczaić. No i wspomniany już status uczelni badawczej, będący szansą nie tylko na zmianę postrzegania Politechniki Śląskiej, ale i całego regionu. Musimy zbudować wizję Śląska jako miejsca odmienionego gospodarczo i technicznie. Nie ma już przemysłu ciężkiego i górniczego, jest zaawansowana technologia, w tym informatyczna, przemysł samochodowy. To, że po epidemii będzie kryzys, jest pewne, chcemy, by uczelnia stała się w tym czasie zapleczem technologiczno-naukowym, a także partnerem do współpracy dla przemysłu i innych uczelni.

■ Mieszka pan na osiedlu, które powstało w latach 30., a wybudowano je za kadencji radcy budowlanego Karla Schabika. Wiem, że bardzo interesuje się pan historią Gliwic. Czy są jakieś szczególne historyczne miejsca, które lubi pan odwiedzać?

Karl Schabik zapisał się złotymi zgłoskami na kartach historii Gliwic. Jego rozwiązania i układ urbanistyczny miasta są wzorcowe. Sądzę też, że wielu współczesnych urbanistów powinno z tej idei korzystać oraz uczyć się, jak projektować miasto ogród. Wprawdzie nie pochodzę z Gliwic, a z Jastrzębia, ale z Gliwicami miałem kontakt od najmłodszych lat: duża część mojej rodziny (babcia, trzech wujków i ciocia) po wojnie przeprowadziła się właśnie tutaj. Rodzina mieszkała w kamienicy na rogu Tamogórskiej i Świętojańskiej. Babcia czasami zabierała mnie do centrum – dla mnie to był zupełnie inny świat. Jastrzębie miało swoją uzdrowiskową część, bardzo malowniczą, ale Gliwice zachwycały wielkomięskością. Potem, już na studiach, odwiedzałem kolegę, który mieszkał na stacji przy ulicy Na Wzgórzu. Był maj, wszystko kwitło, było cudownie, no i zakochałem się w tej dzielnicy. Postanowiłem wtedy, że właśnie tutaj zamieszkać. Udało się to marzenie spełnić. W Gliwicach jest wiele miejsc pięknie wpisujących się w historię, pomijam układ urbanistyczny czy wspinał się kamienice (o tym zresztą moglibyśmy z panią rozmawiać godzinami). Zresztą i kampus politechniki ma znane architektonicznie budow-

le, choćby Czerwoną Chemię, obecny budynek wydziału elektrycznego z wieloma zachowanymi detalami architektonicznymi, wreszcie budynek wydziału inżynierii środowiska i energetyki, dawne liceum von Eichendorffa. Bardzo lubię moją trasę dom – praca Przemierzam ją dwa razy dziennie, przechodząc przez starówkę, która zmienia się z każdą porą dnia i roku. Lubię ją szczególnie rano, wtedy wygląda zupełnie inaczej, niż w godzinach szczytu. Klimat jest wówczas niepowtarzalny – czasami, gdy zauroczy mnie jakiś widok, robię zdjęcie telefonem. Co do historii, bardzo lubię okres dwudziestolecia międzywojennego i to zarówno jeśli chodzi o Gliwice, jak i Górny Śląsk. Zresztą, mój dziadek był żołnierzem osławionego regimentu Strzelców Bytomskich, niestety, zginął w obozie koncentracyjnym zaraz po wejściu wojsk hitlerowskich do Rybnika, gdzie mieszkał i pracował w policji państwowej.

■ W młodości uprawiał pan judo. Czy jeszcze gdzieś się pan na matach wyżywa?

Nie wiem, gdzie pani wygrzebała tę informację! Na studiach należałem do sekcji judo, moim trenerem był pan Garnarczyk, wielce zasłużona osoba dla AZS-u i śląskiego judo. Po studiach zarzuciłem tę dyscyplinę, ale trochę nurkowałem. Teraz biegam, choć w ostatnim czasie musiałem, ze względu na sytuację, ograniczyć ten rodzaj aktywności. Bardzo mi tego brakuje. No, ale został codzienny spacer.

■ Jakie jest marzenie rektora, a jakie prywatnie Arkadiusza Mężyka?

Prywatnie – od czasu do czasu dobrze odpocząć. Móc skorzystać z wakacji, choć te najbliższe na pewno wszyscy spędzimy w domach. Mam szczęście, że mieszkam w najpiękniejszej dzielnicy Gliwic i teraz przydaje się niewielki ogródek. Jako rektor przede wszystkim chciałbym, żeby uczelnia się rozwijała, żebyśmy po siedmiu latach pracy ze statusem uczelni badawczej przeszli weryfikację i znowu znaleźli się wśród najlepszych. Jestem przekonany, że trudny czas przejdzie i będziemy się rozwijać jako uczelnia o międzynarodowych kontaktach oraz programach badawczych.

Policjanci po interwencji trafili na kwarantannę

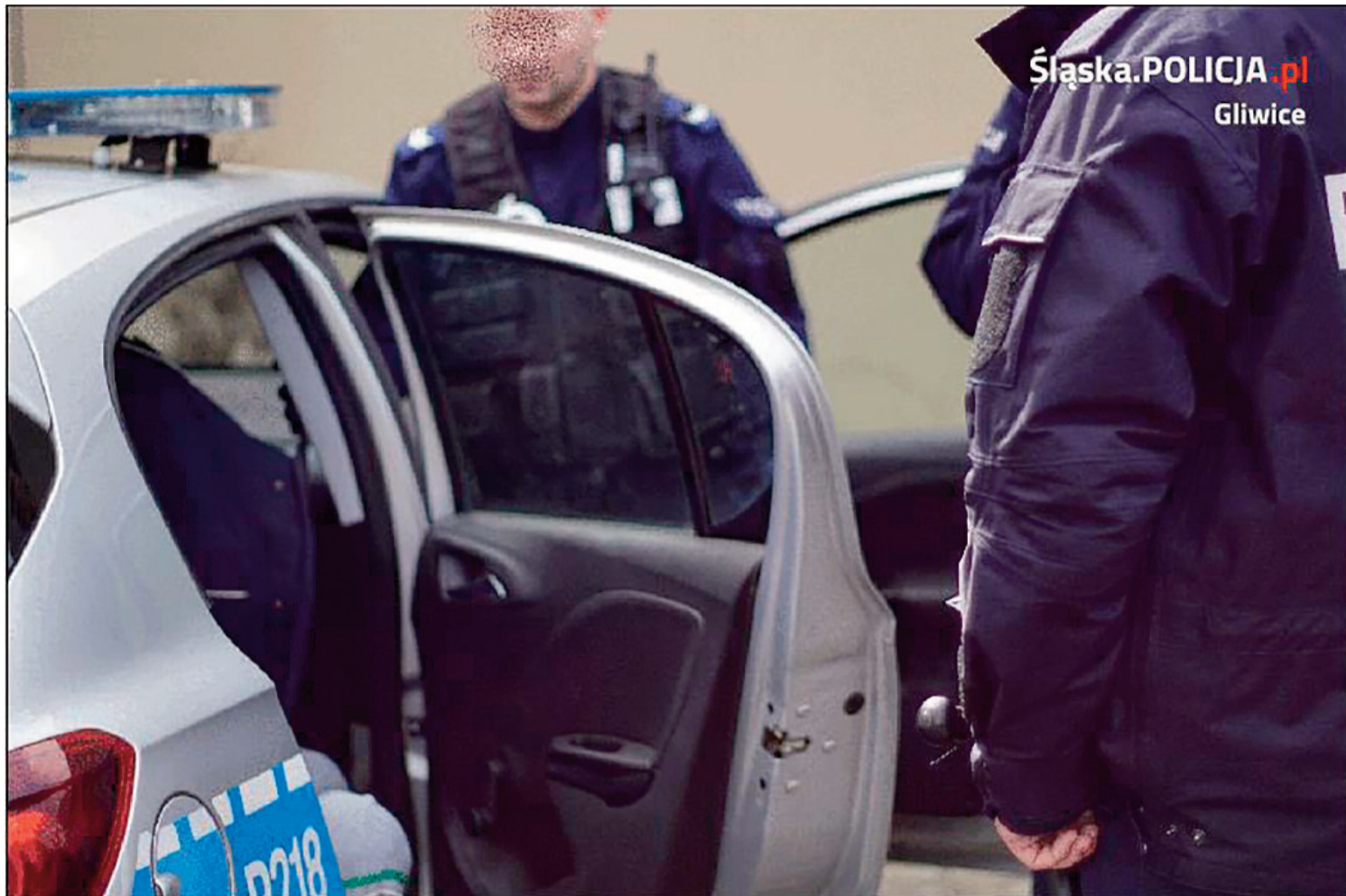
Policja otrzymała zgłoszenie od człowieka grożącego, że zrobi sobie krzywdę. Twierdził, że ma depresję i pociął sobie rękę. Natychmiast w rejon ul. Bohaterów Getta Warszawskiego w Gliwicach ruszył patrol. Na miejscu zastano młodego mężczyznę z ranami ciętymi lewego przedramienia. Desperat oświadczył, że jest osobą bezdomną, boi się ludzi i boi się o siebie. Policjanci zapewnili 27-latkę, że udzieli mu pomocy.

Dwukrotnie pytany o zakażenie koronawirusem mężczyzna odpowiadał, że jest zdrowy i nie objęto go kwarantanną. Mimo to mundurowi, przeznaczeni, założyli do kontroli rękawiczki ochronne.

Wezwano pogotowie ratunkowe. Lekarz zdecydował o konieczności umieszczenia chorego w szpitalu psychiatrycznym. Pojawiła się jednak przeszkoda. Okazało się, że 27-latek okłamał mundurowych: służby sanitarne potwierdziły, że figuruje on jako osoba objęta kwarantanną i właśnie opuścił miejsce swojej izolacji w Knurowie.

Decyzją sanepidu mężczyzna trafił do szpitala specjalistycznego w Chorzowie, gdzie pobrano mu wymazy.

Teraz wyjaśniana jest sprawa zachowania knurowianina, zaś obaj gliwicy policjanci, oczekując na wyniki testów, zostali objęci nadzorem epidemiologicznym. Jeden z nich zdecydował o izolacji od najbliższych w specjalnie do tego wyznaczonym budynku na terenie szkoły policji w Katowicach.



Drugi przebywa w separacji w swoim mieszkaniu.

Na szczęście po opisanej interwencji funkcjonariusze patrolowali prawie

puste ulice i nie mieli już kontaktu z innymi osobami. Ich radiowóz wyłą-

czono z użytku do czasu przeprowadzenia dezynfekcji.



podinspektor **Marek Słomski**
oficer prasowy
gliwickiej policji

MELDUNEK Z AKCJI

■ Pięciu pijanych kierowców zatrzymanych podczas świąt

Niektórzy wpadli w ręce stróżów prawa dzięki reakcji obywateli, inni, powodując kolizję, niejako sami na siebie złożyli zawiadomienie. Były też zatrzymanie w wyniku policyjnej obserwacji i kontroli.

Na szczególną pochwałę zasługuje reakcja policjanta z Czeladzi, który, będąc po służbie i podejrzewając nietrzeźwość kierującego volkswagenem golfem, podjął się zatrzymania. Ukraiński kierowca rzeczywiście był pijany, i to w stopniu znacznym – badania wykazały u niego 2,4 promila alkoholu w organizmie.

52-letni obywatel Ukrainy stracił już prawo jazdy, podobnie jak pozostała czwórka. Wszyscy kierujący staną przed sądem, a grożą im kary finansowe oraz kara pozbawienia wolności do lat dwóch.

Ciekawym przypadkiem był występ 24-letniej mieszkanki Żor, w której żyłach krążyło prawie 0,7 promila alkoholu. 13 kwietnia, jadąc swoim chevroletem autostradą A4, w wyniku niedostosowania prędkości do warunków atmosferycznych kobieta straciła panowanie nad pojazdem i uderzyła w bariery energochłonne, uszkadzając ich 8-metrowy odcinek. 10 kwietnia, dzięki anonimowej informacji, na ul. Lotników ujęto 36-latkę, który osten-

tacyjnie, zataczając się i z butelką w rękach, wsiadł do fiata seicento. Został zatrzymany. Zebrano dowody na to, że jeździł samochodem mimo braku uprawnień oraz stanu zamroczenia alkoholem. Badania wykazały u niego ponad 2,2 promila. Zatrzymano również seniora wśród kierowców. Okazuje się, że nie zawsze dojrzały wiek studzi występki o charakterze przestępczym. Na ul. Toszeckiej ujęto 70-letniego gliwiczana, który, mając we krwi 2,1 promila, wsiadł za kierownicę opla.

■ Napadł na ochroniarza, gdy ten kazał mu zapłacić za butelkę rumu

30-latek z Knurowa podejrzany o napad na pracownika ochrony jednego ze sklepów w tym mieście. W piątkowy wieczór, na wniosek policji i prokuratury, został tymczasowo aresztowany – za rozbój może pozostać za kratami nawet 10 lat.

A do zatrzymania doszło 9 kwietnia, kilkanaście minut po północy. Patrolujący teren osiedla w Knurowie policjanci w jednym z dyskontów spożywczych zauważyli szarpającego się z pracownikiem ochrony mężczyznę. Jak się okazało, zabrał on butelkę rumu i gdy chciał z nią wyjść bez płacenia, został zatrzymany przez ochroniarza. Na ponaglenie o uiszczenie opłaty krewki 30-latek

zareagował agresją. Kilkakrotnie uderzył pracownika w twarz pięściami. Policjanci zatrzymali mężczyznę. Jak ustalono na miejscu, przebieg ataku zarejestrowały kamery monitoringu, co, obok zeznań postronnych osób oraz pracowników dyskontu, stanowiło istotny dowód w prowadzonym postępowaniu. Ochroniarz nie wymagał konsultacji medycznej. Skradzione mienie wróciło do sprzedaży. Sprawca, notowany wcześniej za groźby karalne, po spędzeniu nocy w policyjnym areszcie został przewieziony do sądu, który zdecydował o zastosowaniu najsurowszego środka zapobiegawczego.

■ Łamanie obostrzeń – policja reaguje

Codziennie gliwicy policjanci otrzymują informacje o łamaniu obostrzeń związanych z koronawirusem. Tylko jednego dnia wpłynęło ich 42. W ośmiu przypadkach potwierdzono podejrzenia niestosowania się do ograniczeń związanych z zapobieganiem, zwalczaniem i przeciwdziałaniem COVID-19, pouczając oraz wystawiając mandaty karne. Wobec 10 osób sporządzono notatki do sanepidu, a kary przez niego nałożone mogą sięgać nawet 30 tys. zł.

Wśród zgłaszanych interwencji większość stanowiły informacje o gromadzeniu się lub przemieszczaniu osób.

Wśród pocieszających informacji jest ta, że na 321 skontrolowanych środków komunikacji miejskiej nie ujawniono żadnych uchybień. Przypominam: na każdym z nas ciąży społeczny obowiązek dbania o współobywateli. Minimalizując liczbę wyjść z domu oraz niepotrzebnych kontaktów do niezbędnego minimum, chronimy siebie nawzajem.

■ Ciężarówka zderzyła się z terenówką

Kierowca wywrotki nie wyhamował przed zjeżdżającym na nieutwardzoną drogę landroverem. Doszło do tego na prostym odcinku drogi wojewódzkiej nr 408 w Sierakowicach, w gminie Sośnicowice.

Auto ciężarowe typu wywrotka, prowadzone przez 35-letniego kierowcę, zderzyło się z samochodem terenowym. Po zderzeniu ciężarówka wpadła do rowu. Wszyscy uczestnicy wypadku byli trzeźwi. Terenówką podróżowało sześć osób, jedna z nich doznała obrażeń i w stanie przytomnym trafiła do szpitala.

■ Młoda kobieta twierdziła, że uciekła z kwarantanny

Pod jednym z bloków na ulicy Kozielskiej w Gliwicach awanturowała się młoda kobieta. Wyraźnie pobudzona

emocjonalnie i ruchowo mówiła mieszkańcom, że ma duszności i uciekła z kwarantanny. Patrol w kombinezonach ochronnych, ochraniaczach, goglach, maskach i rękawiczkach ruszył na pomoc załodze pogotowia ratunkowego.

Kontakt z kobietą był utrudniony, ona sama była zaś niespokojna, miała też mieć objawy COVID-19 (kaszel, duszności, gorączkę). Policjanci ustalili, że jest to 31-letnia mieszkanka powiatu tarnogórskiego. W systemach nie odnaleziono jednak zapisów, aby była objęta kwarantanną. Mundurowi musieli zastosować siłę fizyczną, by kobieta udała się z nimi i ratownikami do szpitala wyznaczonego na terenie naszego województwa. Z uwagi na agresję pacjentki, pojawiły się trudności z przyjęciem jej do placówki. Udało się to dopiero przed północą, wówczas nasz patrol mógł wrócić do Gliwic. Nad ranem, po badaniach lekarskich, nie potwierdzono, aby kobieta chorowała na COVID-19. Zabezpieczono od niej krew, wyjaśnione zostaną przyczyny takiego, a nie innego zachowania – jedną z hipotez jest zażycie niedozwolonych środków psychoaktywnych. Profilaktycznie radiowóz został zdezynfekowany, a kombinezony i pakiety ochronne zutylizowane. Z pewnością zachowanie bohaterki opisanej sytuacji przeanalizujemy, sprawdzimy i poddamy ocenie prawnej. Każdy z nas musi brać odpowiedzialność za swoje czyny.

Proste rytuały, jak śniadanie, kawa, wyprowadzenie psa na spacer, czytanie książki, pomoc dziecku w zajęciach szkolnych online czy wyjście do starszych rodziców z zakupami lub po to, by trochę z nimi pobyc. Porozmawiać, chociażby przez telefon... To dobre małe codzienne aktywności, które pozwalają nam utrzymać się w normalności.

Epidemia strachu. Jak oswoić lęki i żyć w czasach pandemii

Z psycholożką Karoliną Zalewską-Łunkiewicz* rozmawia Małgorzata Lichecka.

■ **Od kilku tygodni wielu z nas czuje się jak w eksperymencie więziennym Philipa Zimbardo. Może nie dosłownie, ale izolacja wpłynęła, i wpływa, na nasze zachowania. Co się z nami dzieje?**

Na początku mobilizowaliśmy zasoby, przypatrywaliśmy się sytuacji z dozą czujności, ale i traktując to jako chwilowe wyzwanie – może niektórzy robili to trochę pół żartem, pół serio. Nowa sytuacja wzbudziła zachowania oparte o tak zwany konformizm informacyjny – przyglądaliśmy się temu, jak reagują inni, jakie informacje płyną z mediów, by obrać strategię własnego postępowania. Obecnie przechodzimy w fazę adaptacji – tutaj mogą pojawić się bardzo zróżnicowane reakcje, od prób bagatelizowania sytuacji i komunikatów rządowych, przez zniecierpliwienie, oczekiwanie na powrót do normalności, irytację, jakiś wewnętrzny bunt, zanim wewnętrznie coś się w nas ustabilizuje.

■ **W domach zamknięto nas praktycznie z dnia na dzień i nie sposób się było do tego przygotować. A może mamy zdolności adaptacyjne, pozwalające przetrwać takie kryzysy?**

Jak wspominałam – właśnie się adaptujemy. Człowiek posiada ogromne zdolności adaptowania się do naprawde ekstremalnych sytuacji. Nasze pokolenia przeszły wiele masowych kryzysów (wcześniejsze epidemie, wojny, obozy koncentracyjne, powódzie). Fakt, że ten kryzys jest nietypowy – zagrożenie (koronawirus) jest niewidzialne, pozornie pozostajemy w komfortowych warunkach, we własnych domach, ale jesteśmy ograniczeni i póki co, nie wiemy, jak to się wszystko potoczy. Mimo niepewności, potrafimy sobie radzić i szukamy wielu domowych zajęć – dla siebie, rodziny. Wielu odkrywa nowe zainteresowania, odkrywa książki, które zdążyły już zakurzyć się na półkach, zdobywa nowe umiejętności w zakresie obsługi programów komputerowych, by utrzymać kontakt z innymi lub realizować zadania zawodowe, do tej pory prowadzone w realu (jak chociażby zajęcia na uczelni, czego sama doświadczam). W sieci rosną pomysły na wspólne zabawy czy wykonywanie zabawek dla dzieci z domowych zasobów. Można uczyć się języków obcych lub... szycia maseczek. Naprawdę aktywnie działamy.

■ **Dla mnie najtrudniejszą sprawą jest utrata kontaktów społecznych i rodzinnych. Jestem osobą dość aktywną i teraz muszę na nowo zorganizować swoje życie. W takiej sytuacji jest cały świat. Czego powinniśmy/powinnyśmy się trzymać? Jak zbudować na nowo reguły codziennego funkcjonowania w takim kryzysie?**

Zredukowanie kontaktów społecznych to rzeczywiście znaczący minus obecnych realiów. Na szczęście nie



my internet i warto podtrzymywać kontakty chociażby tą drogą. Wybierzmy się ze znajomymi na wirtualny koncert lub spektakl do teatru (wiele instytucji kulturalnych przeniosło swoją ofertę do sieci), a potem porozmawiajmy o naszych wrażeniach na czacie, zróbmy videospotkanie, z ciastkiem, herbatą czy ukochanym zwierzątkiem na kolanach. To może być miłe, rozwijające doświadczenie. Biorąc pod uwagę obecne obostrzenia, wybierajmy takie aktywności, które nie będą nas narażać – rozmowa z sąsiadami, OK, ale z określonej odległości. Starajmy się też podkreślać w dobrych słowach, co znaczą dla nas bliscy, z którymi nie możemy się teraz na co dzień widywać.

■ **Izolacja rodzi poważne problemy, nie tylko z mobilnością – zmieniły się całkowicie nasze relacje. Praktycznie ze wszystkimi. Jedni znoszą to w miarę dobrze, inni popadają w depresję, zniechęcenie, odrętwienie. Jak racjonalizować ten stan i czy jest to w ogóle możliwe.**

Racjonalizować możemy zawsze, od naszych pojedynczych działań zależy to, jak długo pandemia będzie się utrzymywać. Natomiast każdy z nas jest inny, posiada odmienny układ cech osobowości, z czego pewne układy sprzyjają rezylencji, czyli umiejętności takiego psychicznego „sprężynowania” pod wpływem różnych sytuacyjnych nacisków i wychodzenia z kryzysu obronną ręką. Do takich cech należy orientacja optymistyczna – na szczęście, optymizmu można się nauczyć – pewność siebie, dobra samoocena, kreatywność, umiejętność dostosowania strategii radzenia sobie ze stresem, poszukiwanie nowych zasobów. Są też osoby, których układ cech może z tą odpornością nie

ić parze – dlatego reagują zniechęceniem, apatią, nadmiernym lękiem lub depresją. Warto je wspierać, mogą się też zgłosić po pomoc z zewnątrz. W obecnej dobie jest wiele ofert porad online. Wraz ze studentami i absolwentami katowickiego wydziału Uniwersytetu SWPS uruchomiliśmy wolontariacką grupę wsparcia HelpPsyche – można nas znaleźć na Facebooku.

■ **Najważniejszym, wręcz paralizującym lękiem jest ten o zdrowie i życie. Jedni rozpaczają w stylu „wszyscy umrzemy, wirus nas zmiecie”, inni bagatelizują. To oczywiście dwie skrajne postawy, gdzieś pośrodku jest cała gama obaw i lęków. Jakich?**

To właśnie te pośrednie, jak Pani to nazwała: czy wirus nie zmutuje? Czy na pewno nie jestem w grupie ryzyka? Czy podjęte przez państwo środki zapobiegawcze na pewno są odpowiednio wystarczające? Czy moja maseczka stanowi właściwą formę ochrony? Kiedy pojawi się szczepionka? I niewątpliwie: jak długo to jeszcze potrwa?

■ **Czy można te lęki oswoić? Czy to możliwe, kiedy praktycznie zewsząd bombardują nas informacje o tragicznych skutkach pandemii?**

Jest wiele źródeł rzetelnej informacji, z których możemy korzystać i pomagać sobie, poszukując w nich odpowiedzi na różne lęki. To na przykład strony Ministerstwa Zdrowia, Państwowej Inspekcji Sanitarnej, serwisy informacyjne zapraszające do rozmów lekarzy i epidemiologów. Oczywiście, dobrze, byśmy nie zamykali się na cały dzień, analizując strumień informacji płynących z dziesięciu źródeł naraz. Dawkujmy sobie taką por-

cję wiedzy w krótszych interwałach, na przykład jeden raz dziennie. To wystarczy. Zajmijmy się codziennymi sprawami: jeśli masz ciekący kran, to po prostu napraw go, chcesz upiec babkę, posprzątaj mieszkanie – nie odkładaj tego. Musisz wyjść na zakupy – zrób to, ale zachowaj niezbędne środki ostrożności. To, że w kolejce przed kasą stoimy w odległości dwóch metrów od siebie, jest naprawdę niewielką niedogodnością, jakiej podejmujemy się przecież po to, by pozostać w zdrowiu.

■ **Niektórzy z moich znajomych stosują mechanizm wyparcia i funkcjonują, jakby się nic nie stało. To chyba też nie za dobra postawa.**

O tyle nie najlepsza, że unikanie to także pułapka – chwilowo znosi napięcie, izoluje od nieprzyjemnych emocji. Jednak w tej sytuacji udawanie, że nic się nie dzieje, może nieść większe ryzyko znalezienia się w sytuacji zarażenia lub nieświadomego zarażenia innych. To szczególnie czas, kiedy, oprócz dbania o własną strefę komfortu, warto pomyśleć o innych.

■ **Do lęku o zdrowie i życie dochodzi lęk o przyszłość – przede wszystkim o pracę. Jak radzić sobie w sytuacji kryzysowej? Co ma pierwszoplanowe znaczenie?**

Pierwszoplanowe jest zawsze zdrowie, pracę możemy znaleźć. Ale oczywiście, nie jest to proste, a obawy mają szczególnie osoby na umowach zleceniu lub małe przedsiębiorstwa. Rozmowa z pracodawcą, upewnienie się, jakie są plany utrzymania/redukcji pracowników, pozwala na uruchomienie działań zabezpieczających. W wielu wypadkach przejście na pracę zdalną okazuje się dobrym rozwiązaniem. Na przykład my, psychologowie,

podobnie jak lekarze psychiatrzy, przyjmujemy w tej chwili pacjentów online. To nowy wymiar spotkań pomocowych, ale zaczyna zdawać egzamin. Ludzie w trudnych sytuacjach potrafią znajdować dobre rozwiązania, uruchamiać kreatywność, zaradność. Przykładem niech będzie gastronomia. Są bistra, restauracje oferujące dania w przystępnej cenie do odbioru własnego. Jest więc źródło utrzymania, przy zachowanych środkach ostrożności. Być może przedstawiciele różnych grup zawodowych mogłyby we wspólnej dyskusji opracować taki sposób wykonywania usługi, pozwalający na ciągłość ich pracy, „pchnąć w górę” pomysł i uzyskać stosowne pozwolenia.

■ **Podobno najlepsze są rutyny: powtarzalne czynności, które budują dzień. Takie kotwice dla psychiki. Gdzie ich szukać? Jak sobie zbudować strategię dnia?**

Nie musimy ich szukać daleko, każdy z nas coś takiego przecież ma. Proste rytuały, jak śniadanie, kawa, wyprowadzenie psa na spacer, czytanie książki, pomoc dziecku w zajęciach szkolnych online, a może wyjście do starszych rodziców z zakupami lub po to, żeby trochę z nimi pobyc. Porozmawiać chociażby przez telefon... To dobre małe codzienne aktywności, które pozwalają nam utrzymać się w normalności.

*dr Karolina Zalewska-Łunkiewicz, mieszkanka Gliwic, psycholożka, psychoterapeutka. Wykładowca Uniwersytetu SWPS w Katowicach, pracownik zakładu psychologii klinicznej i zdrowia tego Wydziału. Zajmuje się psychologią zdrowia psychicznego i psychologią płci.

W rejonie Orlickiego i Portowej powstanie gliwicka velostrada.

Pobieggnie aż do Łabęd

Z początkiem kwietnia miasto ogłosiło przetarg na dokumentację budowlaną Bulwarów Kłodnicy. Projektowany odcinek będzie miał 5 km. Otwarcie ofert nastąpi 15 kwietnia.

Wstępną koncepcję projektową trasy, jeszcze w 2019 roku, opracowała gliwicka pracownia architektoniczna Venit. Inwestycję podzielono na dwie części: ciąg pieszorowerowy wzdłuż ul. Nadrzecznej – od Orlickiego do zjazdu do parku handlowego Arena (około 800 m) oraz już właściwe bulwary, biegnące lewym wałem Kłodnicy, od Centralnej Oczyszczalni Ścieków do ul. Staromiejskiej w Starych Łabędach (około 4 km).

Trasa będzie miała nawierzchnię asfaltową i nie przewidziano podziału na część pieszą oraz rowerową. Inwestycja obejmuje również budowę dwóch kładek na Kłodnicy: pierwszą tuż za oczyszczalnią, drugą – przed samym mostem w ciągu Staromiejskiej.

W ramach inwestycji powstanie łącznik bulwarów z ul. Staromiejską w rejonie kościoła Wniebowzięcia NMP oraz krótki odcinek drogi dla rowerów po drugiej stronie rzeki, w rejonie pierwszej kładki. Koncepcja nie przewiduje budowy przejazdu dla jednoślądów pod mostem w ciągu ul. Orlickiego i Edisona. W miejscu, w którym trasa przetnie bocznice ko-



lejową do zakładów Opla, zaplanowano budowę tzw. labiryntu.

Uwagi do projektu zgłosiła Gliwicka Rada Rowerowa.

Ponieważ trasa ta ma szansę stać się jedną z najpopularniejszych dróg rowerowych w Gliwicach, chcieliśmy, by miała nazwę, co ułatwiłoby rozpoznawalność wśród rowerzystów. Zaproponowaliśmy Kłodnicostradę (biegnie wzdłuż rzeki), poprzez analogię do po-

dobnej trasy wzdłuż Warty w Poznaniu, nazwanej Wartostradą – tłumaczą przedstawiciele GRR.

Urzednicy zapowiedzieli przeanalizowanie pomysłu, ale miasto stoi na stanowisku, by ciąg pieszorowerowy pozostał Bulwarami Kłodnicy, ponieważ nie będzie to trasa tylko rowerowa.

Na całości przewidziano zielen oraz punkt turystyczny z ławką solarną.

– Trasa rowerowa lewym brzegiem Kłodnicy ma potencjał, aby stać się pierwszą w Gliwicach velostradą (rowerową autostradą). Na sześciokilometrowym odcinku, biegnącym od placu Piłsudskiego, mamy tylko dwa punkty kolizyjne z ruchem samochodowym i jeden z kolejowym – to bardzo mało. Musimy podjąć próbę uczynienia tej trasy w pełni bezkolizyjnej. Rybnicy drogowcy, tworząc przejazd pod mostem

w ciągu ul. Kotucza, pokazali, że puszczenie jednoślądów „dołem” bez przebudowy całego mostu jest możliwe. Rozwiązanie przecięcia linii kolejowej z bulwarami też nie przystoi drodze o tej randze, a kwestia powiązań z otoczeniem (np. brakująca kładka na wysokości estakady Heweliusza) musi być dogłębnie przemyślana – tak Tomasz Herud, prezes GRR, podsumował w tekście na stronie rady założenia projektu.

Zamiast siedzieć w domu i narzekać, chciała pomóc. A potem namówiła inne dziewczyny. I tak w gliwickim teatrze powstała grupa szyjących maseczki dla szpitali.

Pracownice teatralne pomagają szpitalom, czyli jak radzi sobie teatr w czasie pandemii

W Teatrze Miejskim w Gliwicach pusta widownia. Wstrzymane próby spektakli, zatrzymana produkcja kostiumów i scenografii. Pracownicy czekają na sygnał, aż machina teatralna znów ruszy, ale jak na razie trudno przewidzieć, kiedy to będzie. Obecny sezon, który tak świetnie się zapowiadał, jest stracony.

Żeby jednak nie stracić energii, nie popaść w marazm i przygnębienie w przymusowym areszcie spowodowanym kwarantanną, jedna z pracownic teatru, Beata Wroniszewska, postanowiła wykorzystać swoje zdolności w trochę inny niż zwykle sposób.

– Wszyscy w teatrze wiedzą, że lubię szyć. W internecie znalazłam informację o akcji „Szyjemy maseczki dla

gliwickich szpitali” – mówi Wroniszewska, na co dzień fryzjerka i makijażystka gliwickiego teatru. – Na początku nie wiedziałyśmy, z jakiego materiału mamy szyć i jakie maseczki. Zgłosiłam się razem z koleżanką z teatru, pojechałam po materiał oraz instrukcje. Najpierw dostałyśmy prosty kolorowy materiał bawełniany. Nici, gumki musiałyśmy organizować we własnym zakresie. Potem już robiłyśmy maseczki bardziej skomplikowane, kilkuwarstwowe, z troczkami, na odziały onkologii. Wszystko charytatywnie. Gotowe maseczki odwozimy do kawiarni Kafo, na Siemińskiego 14 – dodaje.

Do akcji włączyły się również inne panie z teatralnych pracowni.

– Cały czas szyjemy. Najpierw w ramach akcji, a teraz mamy też zamówienia od znajomych i sąsiadów. Wpadłyśmy na pomysł, żeby akcję, oficjalnie, przenieść do teatru (dla pracowników naszego teatru też szyłam). Dopóki nie pracujemy nad spektaklami, możemy wykorzystać energię w inny sposób i pomóc ludziom. Pracujemy zdalnie,



FOTO: BEATA WRONISZEWSKA

przy maszynach w domu. Od znajomych lekarzy wiem, że maseczek ciągle brakuje, zarówno dla pracowników szpitali, jak i pacjentów. W akcję włączył się też aktywnie mój syn, który robi specjalne przyłbice dla medyków – mówi Janina Łubkowska, szefowa pracowni krawieckich.

– Dopóki sytuacja nie wróci do normy, pracownicy teatru miejskiego jednoczą siły i szukają nowych sposobów, by wesprzeć mieszkańców Gliwic. A wszystko to z nadzieją, że niedługo znów spotkamy się na widowni, podając sobie bez obaw rękę i widząc uśmiechnięte twarze naszych widzów – już bez maseczek, bo w końcu nie będą potrzebne. Informacje o gotowości teatru do włączenia się w działania antykrzysowe związane z epidemią, do wykonania w naszych pracowniach tego, co najbardziej potrzebne – mówi Grzegorz Krawczyk, dyrektor teatru.

Doskwiera mi brak ludzi wokół, brak spacerów z Koką, brak pędu codziennego życia, nawet brak zakupów w spożywczaku. Boję się, że zachorują moi rodzice. Obydwoje są w grupie wysokiego ryzyka. Sama też boję się sytuacji, gdy będę się dusić. Respiratory trzeba zostawić dla młodych i zdrowych.

Urozmaiceniem dnia stało się wyjście na balkon.

Czuję się jak osoba z niepełnosprawnością

MAŁGORZATA LICHECKA

Agnieszka Filipkowska, liderka społeczna i radna, w czasie epidemii nie porzuciła swoich aktywności. Wręcz przeciwnie. Jest jak barometr – czuła na każdą zmianę. Dlatego praktycznie w jednej chwili zorganizowała profil na Facebooku, na którym osoby niesprawne i sprawne mogą wymieniać się informacjami, organizować wzajemną pomoc. Filipkowska, chora na rdzeniowy zanik mięśni (SMA), bardzo dobrze wie, jak trudno jest osobom z niepełnosprawnościami: odgradzono je kolejnymi barierami, nie mogą korzystać z rehabilitacji, która dla wielu jest życiową koniecznością, wiele osób z ich rodzin może stracić pracę. Rozmawiamy zatem o codzienności, ale też wyzwaniach, braku kontaktów i domowych ćwiczeniach z psem.

■ Twój dzień wygląda teraz...

Każdy tak samo. Wstaję około godziny 9.00, chodzę spać między 24.00 a 1.00. Zawsze byłam nocnym markiem i to się nie zmienia. Niby mam sporo czasu, ale jakby przepływa mi przez palce, bo każdy dzień wygląda tak samo. Posiłki przeplatają się z pracą zdalną przy komputerze, filmami, książką. Urozmaiceniem dnia stało się wyjście na balkon. Czuję się od miesiąca jak... osoba z niepełnosprawnością. To uczy pokory. Szkoda, że nie wszyscy wiedzą lub też nie chcą wiedzieć, że, niestety, tak żyje większość niepełnosprawnych osób.

■ Jesteś dość aktywna. Jak znosisz izolację i to, że praktycznie, także ze względu na swoją chorobę, nikt cię nie może odwiedzać?

Żle. Jestem zwierzęciem typowo stadnym, od zawsze mówiłam, że bez ludzi usycham niczym kwiat bez wody. No i tak właśnie jest. Gdy przychodzi do mnie asystentka i rehabilitant, to na wejściu mieszkania mierzymy im temperaturę, dezynfekują ręce, zakładają maski i rękawiczki. W moim przypadku to konieczność. Mam rdzeniowy zanik mięśni, a płuca to też mięśnie oddechowe, które działają u mnie w 40 procentach.

■ Na pewno wiesz, jak wygląda sytuacja w środowisku osób niesprawnych. Na dotychczasowe bariery nakładają się inne, jakie?

Tak jak wspominałam, większość ludzi z niepełnosprawnościami dużo czasu spędza w domu. Ci z SMA i innymi chorobami zwykle mają słabą odporność i krążenie w bardzo złej kondycji, dlatego zimą praktycznie nie wychodzą z domów, po prostu fizycznie nie są w stanie. Do tego często nie potrafią wydostać się z własnych mieszkań przez bariery architektoniczne lub nie mają asystenta/asystentki, który by im towarzyszył/towarzyszyła. Podczas pandemii dochodzą inne problemy: pozamykane są wszystkie ośrodki rehabilitacyjne i wspierające, więc stan fizyczny i psychiczny ogromnie się pogarsza. Osobom, które na co dzień korzystają z podkładów, pampersów, rurerek tracheo, brakuje tych produktów, bo nie ma ich w sklepach medycznych oraz hurtowniach. Osoby z niepełnosprawnościami, mieszkające same i korzystające z opieki prywatnej lub tej z OPS-u, są dodatkowo narażone na zwiększone ryzyko zachorowania na COVID-19, bo opiekunki przechodzą przez wiele domów czy środowisk. Te bardziej świadome próbują swoim opiekunom same kupić lub zorganizować środki ochrony osobistej, jak maseczki czy rękawiczki jednorazowe. Wszyscy jednak wiemy, że to dodatkowo koszt. Jest jeszcze jedna, moim zdaniem – najważniejsza, kwestia, dotykająca osoby z niepełnosprawnościami. Strach. Co będzie, gdy naszego opiekuna, partnera, rodzica dopadnie wirus? Co się stanie z osobą niepełnosprawną i niezdolną do samodzielnej egzystencji, gdy ktoś, kto na co dzień się nią zajmuje, będzie musiał pójść do szpitala, a ona sama będzie objęta kwarantanną. Specu-stawa tego nie przewiduje... Ja umarłabym z głodu, mając pełną lodówkę, gdybym została sama i była na kwarantannie. Co więcej, pracująca osoba, opiekująca się dorosłym, ale niesamodzielnym niepełnosprawnym, do tego z grupy wysokiego ryzyka, nie może liczyć na czasowe zwolnienie z pracy. Ludzie z niepełnosprawnością nie mają żadnych szans w starciu z systemem. Nie uwzględniono ich w czasie pandemii.

■ Co z rehabilitacją, lekami, wizytami u lekarzy, pracą, ćwiczeniami



FOTO: MICHAŁ BUKSA

z Koką – masz jakąś strategię?

Ćwiczę sama, w domu, ale to jedna dziesiąta tego, co byłam w stanie zrobić za pomocą specjalistycznego sprzętu w Centrum Rehabilitacji Rehamedica: tam, w tak zwanym podwieszeniu, potrafiłam samodzielnie „przejsz” ponad metr. Bez takiej rehabilitacji cofnę się o kilka miesięcy. W leki jestem zaopatrzona. Pracuję zdalnie. W lutym zmieniłam pracę i prowadzę zajęcia na Politechnice Śląskiej. Jednej z grup nawet nie zdążyłam zobaczyć, a już musiałam przestawić się na nauczanie na Platformie Zdalnej Edukacji PŚI. Z Koką nie wychodzę na dwór od 13 marca. Ćwiczymy w domu jej „domowe” umiejętności. Ona jest teraz moim wielkim lekarstwem na stres. Oprócz tego zamierzam czytać w internecie, w odcinkach, bajkę mojego autorstwa, „O psie do zadań specjalnych”.

■ Co z lekiem na SMA, który przyjmowałaś i który przyjmuje też wiele innych osób?

Podawanie Spinrazy w poszczególnych województwach wygląda bardzo różnie. W Zabrze, gdzie przyjmuję lek, kontynuuje się jego podawanie tym, którzy już zaczęli kurację. Ci, którzy nie zdążyli rozpocząć leczenia,

nie są na razie brani pod uwagę. W niektórych szpitalach zaprzestano podawania leku komukolwiek.

■ Jak się zabezpieczasz ty i twoja rodzina?

Rękawiczki jednorazowe, maseczki, dezynfekcja rąk i dezynfekcja klamek, powierzchni, zakupów. Mama idzie na zakupy raz na tydzień. Irytuje mnie bardzo, gdy wraca do domu i opowiada kąśliwe uwagi ludzi na temat tego, że chodzi w masce.

■ Co z aktywnością polityczną i społeczną? Przeniosła się do sieci – jak działasz w tym względzie.

Jestem człowiekiem czynu, lubię mieć poczucie sprawczości i świadomości, że komuś mogę pomóc. To zawsze było dla mnie olejem napędowym. Teraz wszystkie swoje działania przeniosłam do internetu i tam staram się działać. Muszę to robić, żeby nie zwiariować. Na Facebooku założyłam profil „Niepełnosprawny i senior w czasie epidemii – Pełnosprawne Gliwice”. To rodzaj tablicy ogłoszeń. Utworzyłam też zbiórkę na respirator dla Szpitala Miejskiego nr 4 w Gliwicach. Jestem świadoma, że na sprzęt nie powinni zrzucić się mieszkańcy, jednak to nie

czas na wytykanie komukolwiek błędów i odwieczną wojnę polsko-polską. Dla mnie najważniejszą wartością jest ludzkie życie i uważam, że jeżeli kolejny respirator w gliwickim szpitalu może to życie komuś uratować, zrobię wszystko, by tak było. Lub chociaż spróbuję.

■ Twoja inicjatywa rozwija się. Co już udało się załatwić i wypracować, kto się zgłasza i z czym.

Co do wspomnianej już tablicy ogłoszeniowej na Facebooku, póki co więcej osób oferuje pomoc, niż jej potrzebuje. I mam nadzieję, że tak zostanie.

■ Co ci teraz najbardziej doskwiera i czego się boisz?

Doskwiera mi brak ludzi wokół, brak spacerów z Koką, brak pędu codziennego życia, nawet brak zakupów w spożywczaku. Boję się, że zachorują moi rodzice. Obydwoje są w grupie wysokiego ryzyka. Sama też boję się sytuacji, gdy będę się dusić. Respiratory trzeba zostawić dla młodych i zdrowych. Żadne państwo na świecie nie ma ich dla wszystkich. No, to koniec czarownictwa. Miało być szczerze, to jest. Jednak wierzę, że wszyscy z tego wyjdziemy. Oby lepsi i mądrzejsi.

Sensację wywołała informacja podana na antenie TVP Info oraz w „Super Expresie”, jakoby Katarzyna Kuczyńska-Budka, radna Rady Miasta w Gliwicach oraz żona lidera Platformy Obywatelskiej, nielegalnie pobierała zasiłek z ZUS.

Radna: stawiane mi zarzuty są nieprawdziwe

Wspomniane ogólnopolskie media podają, że chodzi o sprawę z roku 2019, kiedy radna miała przebywać w domu na zwolnieniu lekarskim, tymczasem, jak twierdzą, „korzystała z rozrywek” i „balo-wała”.

„SE” powołuje się przy tym na informa-

cje z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Mowa o ponad 13 tys. zł zasiłku chorobowego i opiekuńczego, jaki Kuczyńska-Budka miała nielegalnie pobrać. W dokumencie z ZUS, na jaki powołuje się „SE”, są podobno podane konkretne imprezy, na których, podczas L4, przebywała. Cho-

dzi między innymi o mecz siatkówki w Gliwicach czy koncert w Sosnowcu. Sprawdziłmy te doniesienia w ZUS.

Beata Kopczyńska, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie śląskim, zapewnia: – Nikomu nie udzielamy informacji na temat ubezpieczonych, bez wzglę-

du na to, kim oni są. To dane wrażliwe.

Do sprawy odniosła się także sama zainteresowana.

– Zarzuty są nieprawdziwe. Przygotowuję wniosek o opublikowanie sprostowania. Zwolnienie lekarskie było przeze mnie wykorzystane prawidłowo. Nie mia-

łam wskazań medycznych do pozostawiania w domu – komentuje gliwicka radna. Dodaje, że w takiej sytuacji, jak ona, znajdują się tysiące osób, od których ZUS żąda zwrotu świadczenia.

(sława)

List jest kilka. Na pierwszej kobiety, które szyją, na drugiej ci, którzy maseczki przyjmują, na jeszcze innej miejsca, z których odbiera się materiały. Jest i ta z darczyńcami, bo przecież pieniądze są potrzebne. Długości list codziennie się zmieniają, ale jedno jest pewne: akcja „Gliwice szyją maseczki dla szpitali” to dziś prawdziwe społeczne przedsiębiorstwo.

Szyjesz? Szyję! Armia kobiet przy maszynach pomaga służbie zdrowia



MAŁGORZATA LICHECKA

Każda z kobiet szyje u siebie. W pokojach, kuchniach, składzikach, przy stołach ogrodowych, z dziećmi przy boku albo w czasie, gdy te odrabiają lekcje, bawią się lub śpią. Szyją aktywne społeczniczki, biznesmenki, samotne matki, emerytki, artystki, kosmetyczki, studentki i pracownice naukowe. Szyją gliwickie bibliotekarki, pracownice teatru, kobiety z ukraińskiej diaspory, działaczki polityczne z biur poselskich, emerytowane harcerki. Kobiety młode i w sile wieku. Armia energicznych krawcowych z powołania siadła do maszyn na społeczne zawołanie.

Znalazły zajęcie na czas epidemii, ale też sprawdzają się w kobiecej i ludzkiej solidarności. Maszyny mają różne, stare, wy-

służone, nowe, takie wyciągnięte z kąta, bo przecież kto w dzisiejszych czasach z nich korzysta. Są zawodowe krawcowe i amatorki, które przykładowie się uczą. Przy maszynach siedzi więc 800 kobiet, a rekordzistki potrafią uszyć prawie 100 maseczek dziennie.

Akcję wymyśliło spontanicznie kilka kobiet. A Magdalena Magdziarz-Zhao jest dumna, że tak szybko udało się ją rozpropagować. Na początku jej telefon nie milkł, podobnie było z Sanią Ledwoń. Odbierały każdy, cierpliwie tłumaczyły, co i jak, organizowały, dowoziły, pilnowały.

– Sytuacja jest wciąż bardzo ciężka, maseczek potrzebują już wszyscy, a w szpitalach, poradniach, domach pomocy społecznej, ośrodkach opiekuńczych, ośrodkach zdrowia to towar niezwykle pożądany – mówi Magdziarz-Zhao. Jej zdaniem, najgorzej jest w przychod-



niach i DPS-ach, jakby o tych miejscach wszyscy zapomnieli, a tam, na pierwszej linii frontu, ludzie ciężko pracują z pacjentami i poważnie chorymi. Maseczki wędrują więc w te miejsca w pierwszej kolejności.

Od początku akcji uszyto ich już ponad 14 tysięcy. Choć może i więcej, bo Magdziarz przyznaje, że przestali liczyć. Jest ich naprawdę bardzo dużo, bo „Gliwice szyją maseczki dla szpitali” wspierają różne środowiska oraz firmy. Teraz wiele osób chce zagospodarować czas, zając się czymś, instytucje i firmy, małe i duże, oferują więc pomoc. Takie jak Etylina, May boo oraz Verocargo.

Grupa wciąż poszukuje materiałów i robi to skutecznie, swoimi kanałami. Do wyprodukowania masek potrzeba: włókny medycznej, gumek i drucików. A szyje się dwa rodzaje: wielorazowe, bawełniane, z wkładem ze specjalnej filizeliny oraz jednorazowe.

– Proszę się nie obawiać, maski będą dezynfekowane. Otrzymałyśmy informację ze szpitali, że to już ich głowa, jak je zabezpieczą. Ważne, by było jak najwięcej – tłumaczy jedna z inicjatorek akcji.

Trzon grupy to kilka osób. Ledwoń pomoże, jeśli krawcowe nie mają materiału albo chcą go dla grupy kupić. Dyżuruje przy ul. Daszyńskiego 169, dwa dni w ty-



godniu: we wtorek od 10.00 do 12.00 i w piątek od 15.00 do 17.00. Ważne, by przed odwiedzinami napisać SMS (tel. 730 747 030), nie dzwonić.

Magdziarz-Zhao zajmuje się logistyką i organizacją. Krzysztof Łojewski lubi jeździć po Śląsku, więc jeśli nie może wyjść z domu, chętnie przywiezie materiał i odbierze maseczki, Ewa Lubuska-Cekus odpowie na każde pytanie, zna się dobrze na szyciu i chętnie pomoże, Aleksandra Pleśniar zajmuje się zbiórką artykułów spożywczych i higienicznych, a kawiarnia Kafo to miejsce, w którym można zostawić materiały i gotowe już maseczki.

Zakaz mentoli nie zmieni palaczy

Konsumenci chcą mieć wybór i dostęp do wiedzy

Prawie połowa palaczy wybiera dziś papierosy mentolowe lub z kapsułką. Już od 20 maja br. będą ich pozbawieni, bo zacznie obowiązywać zakaz sprzedaży wyrobów tytoniowych o takim aromacie. Badania konsumenckie pokazują, że zakaz nie wpłynie radykalnie na rzucenie palenia. Prawie 90% palących mentole będzie palić nadal. Tylko co? Na rynku pozostaną jedynie alternatywy pod postacią e-papierosów i podgrzewaczy tytoniu typu IQOS.

W badaniu zrealizowanym na zlecenie Forum Konsumentów w styczniu 2020 r. na reprezentatywnej próbie Polaków, firma badawcza Maison&Pamers ustaliła, że mało kto wie o nowych przepisach i planowanych zmianach, a sami palacze nie rozumieją czemu ma służyć pozbawianie ich wyboru.

Groźne samoróbki

51 proc. palących papierosy mentolowe odpowiedziało, że po wprowadzeniu zakazu przerzucią się na inne papierosy, 20 proc. będzie kupowało dalej mentolowe, ale na czarnym rynku z nielegalnych, często niebezpiecznych źródeł, 16 proc. wybierze produkty alternatywne o mentolowym aromacie jak e-papierosy lub podgrzewacze tytoniu, które w 2017 roku wprowadzono do Polski pod nazwą IQOS, a 2 proc. będzie samodzielnie sobie przygotowywać papierosy smakowe. Te opinie potwierdzają przypuszczenie, że zakaz nie zmniejszy radykalnie liczby palących.

Niebezpiecznie brzmią zwłaszcza deklaracje zakupu wyrobów niewiadomego pochodzenia i samoróbek. Te, które dotychczas sprzedawano na czarnym rynku zawierały więcej szkodliwych substancji i groźnych dla zdrowia chemikaliów, niż jakikolwiek wyrób produkowany w fabryce, objęty reżimem technologii i akcyzą. Zmiana przepisów nie poprawi zatem zdrowia Polaków. Tylko 12 proc. palących mentole po wprowadzeniu zakazu rozważy rzucenie palenia lub zechce potraktować brak ulubionych papierosów w sprzedaży jako impuls do podjęcia kolejnej próby rzucenia palenia.

Brak informacji

Zaledwie 18 proc. ogółu Polaków i 35 proc. palaczy wie, że po 20 maja znikną papierosy mentolowe ze sklepów, kiosków i drogerii. Pozostali zostaną tym zaskoczeni.

– Polacy nie lubią jak im się ogranicza wolność wyboru, nawet jeśli generalnie zgadzają się do zasady, że palenie szkodzi zdrowiu, podobnie jak jedzenie w nadmiarze słodyczy – uważa Agnieszka Plencler, prezes Fundacji Forum Konsumentów. Podczas konferencji prasowej wprowadzającej kampanię informacyjną #zakazmentoli mówiła, że same zakazy nie zmieniają postaw. Tak samo usunięcie ze szkół automatów do sprzedaży batoników nie zmieniło apetytu młodych konsumentów. Ludziom trzeba przede wszystkim tłumaczyć, co im szkodzi, bo tylko takie kampanie trwale zmieniają zwyczaje. Zakazy to działania efektywne, ale mało skuteczne.

Zakaz sprzedaży mentoli jest efektem wdrożenia w Polsce dyrektywy unijnej, która narzuciła krajom członkowskim wycofanie z rynku każdego wyrobu tytoniowego, który swoim smakiem miałby uprzyjemniać palenie. Od dłuższego czasu zniechęca się palaczy informacjami na opakowaniach papierosów, jak bardzo szkodzą zdrowiu i zakazem palenia w miejscach publicznych. Jednak ciągle 9 mln Polaków sięga codziennie po papierosa. Ilu z nich pali w domu, także przy niepalących domownikach w tym przy dzieciach?

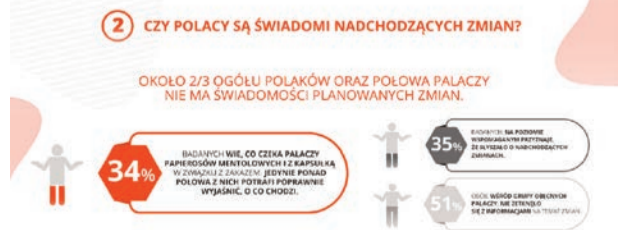
Lepiej rzucić

– Czy wprowadzenie zakazu sprzedaży papierosów mentolowych oraz z kapsułką to dobra metoda, by nakłonić palaczy do porzucenia nałogu? – pyta socjolog, prof. Dominika Maison z Uniwersytetu Warszawskiego. – Z pewnością trzeba namawiać ludzi do rzucenia albo przynajmniej ograniczenia palenia, ale trzeba zrozumieć w jaki sposób takie działania powinny być podejmowane. Niestety, zakazy nie zawsze przynoszą oczekiwane rezultaty.

Federacja Konsumentów też zachęca do rzucenia palenia. Jeśli jednak jesteś palaczem, który nie jest w stanie pozbyć się nałogu – nie wspieraj szarej strefy, bo nigdy nie będziesz mieć pewności co ci sprzedano i jak to wpłynie na twoje zdrowie. Poza oczywistym faktem, że wspieranie przemytu lub mafijnych wytwórni jest zwyczajnie nieetyczne. Jeśli już musisz palić, lepiej korzystaj z alternatywnych metod, ale dobrze przebadanych, takich jak e-papierosy i podgrzewacze tytoniu.

Na stronie internetowej <https://zakazmentoli.pl> można przeczytać o sposobach na rzucenie palenia a także poznać badania dotyczące konsumpcji papierosów w Polsce.

TS



Specjalnie dla „Nowin Gliwickich” – legenda himalaizmu.

40 lat temu cały świat chylił czoła przed polskimi himalaistami. Jako pierwsi w historii zdobyli Mount Everest zimą. Na wierzchołku najwyższej góry świata stanęli Leszek Cichy i Krzysztof Wielicki.

Różaniec, ETA i prostytutka

O pierwszym zimowym wejściu na Everest, Wandzie Rutkiewicz, Jerzym Kukuczce oraz o tym, czy himalaisci odczuwają strach, z Krzysztofem Wielickim rozmawia Błażej Kupski.

Co ciekawe, nawet gdyby ktoś chciał teraz „rzucić to wszystko” i uciec w najwyższe góry świata, byłoby to nie-realne, bo Himalaje są... zamknięte! Nepal i Chiny zablokowały dostęp na Mount Everest i inne szczyty ze względu na epidemię koronawirusa. Na szczęście Krzysztof Wielicki swoje się już „nawspinał” i chętnie o tym opowiada. Okazja do rozmowy z legendą himalaizmu nadarzyła się przy okazji wizyty w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Pyskowicach.

■ Czy himalaisci odczuwają strach?

Tak. Ba, ja nawet uważam, że każdy, kto się wspina, powinien go odczuwać! Strach jest kreatywny, dzięki niemu człowiek przewiduje, co może się stać, jest ostrożniejszy. Nie czując strachu, pewnie byśmy szybko wyginęli. A tak, działamy racjonalnie, sami sobie odpowiadamy na pytanie „czy dam radę”. Podkreślam jednak, że chodzi o strach, a nie paniczny, paraliżujący lęk.

■ Na wiele szczytów wchodził pan samotnie, dziś jest kierownikiem wypraw. Kiedy ów strach jest większy?

Zdecydowanie teraz. Bo nie odpowiadam za siebie, ale za życie innych ludzi. Dobrze, że zdobyte doświadczenie pomaga mi przewidzieć, co złego może się stać. Jako kierownik wyprawy odczuwam strach o to, czy podjąłem dobrą decyzję, czy trafiłem z pogodą, czy do ekipy dobrałem właściwych ludzi, czy wariant drogi nie okaże się zdradliwy... Teraz stresuję się bardziej, niż podczas czynnej kariery.

■ W 2018 roku cała Polska śledziła z napięciem narodową wyprawę na K2, której był pan kierownikiem. Zgrzytem okazał się „wyskok” Denisa Urubki. Kazach z polskim paszportem samodzielnie opuścił bazę i próbował ataku szczytowego bez informowania członków ekipy.

No tak... Typowe zachowanie Denisa. Znamy się już 20 lat. (śmiech)

■ Czyli spodziewał się pan takiego ruchu z jego strony?

Raczej nie. A już na pewno nie sądziłem, że wychodząc z bazy, nie weźmie telefonu czy naszego zabezpieczenia. Ale jemu się bardzo śpieszyło, chciał K2 zdobyć jeszcze w lutym, bo wiem uznaje, że zima kończy się z końcem lutego. Ale nie miał szans, prognozy pogody były beznadziejne. To był taki desperacki rzut na taśmę... A ja musiałem wysłać za nim dwa zespoły. Bo to, że on odciał się od nas, nie znaczy, że miałem go zostawić. Złamałby nogę, i co? Kto by go uratował?

■ Po wyprawie rozmawialiście ze sobą? Już tak na spokojnie.

Tak, kilka razy. Ale prawdziwa rozmowa wychowawcza jeszcze przed nim. (śmiech)

■ Niedawno międzynarodowa wyprawa pod przewodnictwem Mingmy Gyaljego Sherpy złożyła broń – nie zdobyła zimą K2. Ale zdaniem wielu, nawet gdyby się udało, nie miałyby to znaczenia. Wyprawa, w większości złożona z Nepalczyków, chciała bowiem dokonać tego historycznego osiągnięcia z użyciem tlenu.

U nas, jeżeli dojdzie do kolejnej wyprawy, tlen będzie w bazie, ale tylko w razie „W”. Nie zakładamy jego użycia podczas wspinania.

■ To jak to jest z tym tlenem? Są tacy, którzy używanie go nazywają barbarzyństwem. Mówią, że z szacunku dla tradycji nie powinno się pogarszać stylu.

Uważam, że to, czy ktoś używa tlenu, czy też tego nie robi, nie ma znaczenia. Po prostu w tabelce prezentującej wejścia będzie zaznaczone „z tlenem” lub „bez tlenu”. I tyle.

■ Czyli zdobywanie szczytów z tlenem nie jest, kolokwialnie mówiąc, „siara”?

Nie, dlaczego?

■ Bo łatwiej.

Ale ciężiej, butla swoje waży.

■ Dlaczego szczyt K2 jest tak trudny?

Ze względu na położenie. To najbardziej wysunięty na północ ośmiotysięcznik. Wieje tam z każdej strony. Ponadto zimą śnieg zamienia się w twarde, szary lód. Trudno wbić czekan czy zęby raków.

■ K2 zabrało wiele ludzkich istnień...

K2 obok Annapurny zbiera największe żniwo śmierci wśród szczytów Himalajów.

■ O Krzysztofie Wielickim świat usłyszał 40 lat temu. Był pan członkiem ekipy, która dokonała historycznego wyczynu – jako pierwsi weszliście zimą na Mount Everest. To pan, wraz z Leszkiem Cichym, stanął na wierzchołku.

Tak, to był mój himalaistyczny chrzest bojowy. Pierwszy ośmiotysięcznik i od razu ten najwyższy.

■ Gdy himalaisci z różnych państw zdobywali kolejne szczyty, Polacy nie mogli wyjeżdżać z kraju. A kiedy już łatwiej było dostać paszport, wszystkie najwyższe góry miały swoich zdobywców.

Byliśmy w tyle. Dlatego Jerzy Warteresiewicz w kwartalniku „Taternik”, w artykule „Himalaje z nami czy bez nas?”, pisał, że dosyć już Hindukusz – trzeba iść dalej. Hindukusz to łańcuch górski w środkowej Azji, który obejmuje terytorium Pakistanu i Afganistanu. A że był terenem dość łatwo dostępnym, zarówno od strony ZSRR, jak i Iranu, to w latach 60. i 70. minionego stulecia stał się celem polskich wypraw. Ale tamte szczyty to były siedmiotysięczniki, a przecież reszta świata dawno już podbijała Himalaje oraz Karakorum. Artykuł Warteresiewicza pobudził wyobraźnię. Hasło podchwycił Andrzej Zawada i... się zaczęło.

■ Tyle że z lekką modyfikacją. Bo skoro mamy zdobywać Himalaje, to zimą, aby być w czymś pierwszymi.

Himalaizm zimowy stał się polską specjalnością. Przez kilka lat nikt poza Polakami tego rodzaju wspinaczki nie uprawiał. Było to trudne i niebezpieczne. Zdobyć zimą Everestu stało się początkiem złotego okresu polskiego himalaizmu.

■ Jak w ogóle rozpoczęła się pańska przygoda ze wspinaczką?

W liceum należałem do harcerstwa. Jeździliśmy w Sudety, tam zetknąłem się po raz pierwszy z górami i skałkami. Potem, w czasach studenckich, niemal co weekend bywałem w Sokolikach. To mekka wspinaczy skałkowych, 100 kilometrów od Wrocławia. Zapisalem się też do klubu wysokogór-



Krzysztof Wielicki i Jerzy Kukuczka w 1986 roku (ze zbiorów Wirtualnego Muzeum Jerzego Kukuczki).



Krzysztof Wielicki podpisuje książkę podczas spotkania w Pyskowicach.

skiego, wziąłem udział w kursie wspinaczkowym...

■ ...w którym instruktorką była Wanda Rutkiewicz.

Tak, studiowaliśmy na tym samej uczelni – Politechnice Wrocławskiej – i razem należeliśmy do tego samego klubu. Wanda była kilka lat starsza, ale prawie wszyscy wspinacze się w niej podkochiwali! Rutkiewicz – bardzo silna osobowość, przeżarta ambicją. Zawsze chciała być pierwsza, najlepsza. Ale charakter miała trudny, rozwaliała niejedną wyprawę. Odnosiła sukcesy, lecz konsumowała je samotnie. Wracała do pustych ścian mieszkania, co nie było dla niej dobre. Ludzie są jednak stworzeni do życia stadnego. Po kursie odbyłym pod okiem Rutkiewicz penetrowałem Tatry, Dolomity, Alpy, Kaukaz, Hindukusz i Pamir. Aż w końcu nadszedł wspomniany rok 1980...

■ Początkowo na tę wyprawę był pan tylko rezerwowym.

Miałem pojechać wiosną, ale kilku kolegów powypadało, więc zwolniło się miejsce. Jednak wiele sobie nie obiecywałem: ot, będę po prostu pracował w ekipie, a na szczyt wejdzie ktoś bardziej doświadczony. Muszę przyznać, że od początku dobrze mi szło, zawsze

byłem z przodu. Kiedy kończyło się pozwolenie wydane przez Nepalczyków, wraz z Leszkiem Cichym miałem najlepszą kondycję. Poszliśmy w górę, a 17 lutego stanęliśmy na szczycie. Zawada krzyczał w euforii: „Hura! Hura! Rekord świata!”

■ Podobno pytał o triangul?

Tak. Triangul to konstrukcja ze stalowych rurek, którą w 1974 roku wnieśli Chińczycy. W jednej z rurek Leszek znalazł karteczkę od Raya Geneta, zdobywcy szczytu w 1979 – niestety, Ray zginął po drodze. Treść kartki brzmiała: „Jeśli chcesz się dobrze zabawić, zadzwoń do Pat Rucker na Alasce pod numer 274-2602”. Jak się później okazało, był to kontakt do... prostytutki. (śmiech)

■ Radio Wolna Europa podało informację, że na szczycie ustawiliście krzyż czterometrowej wysokości!

(śmiech) To ciekawa historia. Bo my na szczyt wnieśliśmy papieski różaniec z drewnianym krzyżykiem – dostaliśmy go od matki filmowca, Staszka Latały, który zginął tragicznie w czasie wyprawy na Lhotse w 1974 roku. A za sprawą Wolnej Europy owy krzyż rozrósł się do rozmiarów czterometrowego krzyża. I byli tacy, którzy w to uwierzyli, co jest absurdalne, bo jak ta-

ki kolos dźwigać na wysokość ośmiu kilometrów?

■ I ten różaniec został tam na stałe?

Nie. Niepisany prawem zdobywców szczytu jest możliwość zabrania pamiątek po poprzednikach. Po nas na Everest wspiął się Bask. On przytargał flagę organizacji ETA. Martin Zabaleta, bo o nim mowa, zabrał nasz różaniec, który stał się prezentem dla jego wierzącej matki. Później na szczycie byli kolejni Polacy – Andrzej Czok i Jerzy Kukuczka i znieśli pozostawioną tam raptem cztery dni wcześniej flagę. Jakiś czas temu próbowaliśmy wymiany: wy oddacie nam różaniec, my wam flagę, jednak nic z tego nie wyszło. Obecnie różaniec znajduje się w Muzeum Himalaizmu w Hiszpanii.

■ Wspomniał pan o Jerzym Kukuczce. On na Everest wszedł dopiero po panu. Czy na początku lat 80. można było się spodziewać takiej eksplozji jego talentu?

O wielkości Jurka powiedziano już wiele. Widać było u niego upartość, determinację i wielką chęć osiągnięcia celu. Prywatnie był bardzo małomówny, skryty. A co do pytania, czy przeczuwałem, że prawie dogoni Messnera, to początkowo na pewno nie. Bo w 1981 roku byliśmy na wspólnej wyprawie i Kukuczka o mały włos nie zginął.

■ Proszę o więcej.

W 1981 roku wspinaliśmy się w Alpach Południowych w Nowej Zelandii. Któregoś dnia byliśmy razem związani. Ja zjechałem jako pierwszy i nagle widzę przelatującego obok mnie Jurka, słyszę huk, a pod nami była sześciusetmetrowa przepaść... Na szczęście Kukuczka zatrzymał się na skalnej półce. Zabrał go helikopter. Okazało się, że jest tylko potłuczony. Po upływie jednego dnia wrócił i dalej się wspiął. Chyba tylko Jurek mógł robić takie rzeczy.

■ Po historycznym osiągnięciu w 1980 roku była sława, autografy, wizyty w zakładach pracy.

Oj, tak. Spotkań było mnóstwo, a do tego nagrody, różne tytuły. Ze swojego zakładu pracy, czyli fabryki Fiatu w Tychach, dostałem talon na „malucha”, ponadto dyrektor zabrał mnie do ministra przemysłu. Chciał się pochwalić, że ma w załodze zdobywcę Everestu. Minister zapytał, czy chcę skuter Lambretta, czy kolorowy telewizor. Wziąłem telewizor.

■ Dziś każdy, kto ma pieniądze, może iść w Himalaje. Jak patrzy pan na skomercjalizowany himalaizm?

Dwojako. Te góry nie mogą być zamknięte, one nie należą tylko do nas, wspinaczy czy alpinistów. To jest światowe dobro. Często jednak na Everest próbują wejść ludzie z przypadku, nieprzygotowani, zbyt pewni swoich umiejętności, co często kończy się śmiercią. Coś z tym powinny zrobić miejscowe władze, ale dla nich to nie złe wpływy do budżetu. Za każdą „głowę” idącą w górę kasują 10 tysięcy dolarów.

Krzysztof Jerzy Wielicki (ur. 5 stycznia 1950 r. w Szklarskiej Porębie) – polski taternik, alpinista, himalaista. Piąty człowiek na świecie, który zdobył Koronę Himalajów i Karakorum. W roku 2018 otrzymał Nagrodę Księżnej Asturii w dziedzinie sportu, a rok później Złoty Czekan za całokształt osiągnięć górskich.

W swojej 75-letniej historii GKS Piast przeżywał okresy wlotów i upadków. Ich przyczyną były głównie zawirowania polityczne czy gospodarcze. Teraz musi się zmierzyć z epidemią.

Trudny czas dla stowarzyszenia GKS Piast

Wokresach prosperity klubu powstawały nowe sekcje, przybywało trenerów i zawodników. W złych momentach poszczególne sekcje ograniczały swoją działalność, czasem zniknęły. Nigdy jednak nie mierzone się z tak groźnym przeciwnikiem, jakim jest koronawirus.

– Praktycznie z dnia na dzień znaleźliśmy się w najgorszej sytuacji od początku lat 90., kiedy nie daliśmy rady przejść przez transformację ustrojową – mówi Wojciech Rutyna, wiceprezes klubu. – Nasze trzy kluczowe sekcje, czyli lekka atletyka, piłka nożna młodzieżowa i szermierka, szkolą głównie dzieci i młodzież. Łącznie około 400 zawodniczek i zawodników, z którymi pracowało kilkunastu trenerów. Do tego należy doliczyć ekstraklasową drużynę futsalu. Musieliśmy zamknąć obiekt, wstrzymać treningi, nie odbywają się zawody. Na ten moment pracują tylko dwie osoby z administracji. Nie możemy nawet korzystać z miejskiej dotacji, a to główne źródło utrzymania – rozkłada ręce Rutyna.

Nie mogą sobie pozwolić na pracę zdalną czy postojowe pracownicy obsługi stadionu lekkoatletycznego. Cały czas trzeba dbać o stan murawy, prowadzić prace porządkowe i konserwacyjne, pilnować, aby obiekt nie uległ dewastacji. Ciągną się jeszcze reklamacje wynikające z usterek, jakie wyszły w trakcie eksploatacji areny.

Ostatnie lata były udane dla sekcji lekkoatletycznej, a to w dużej mierze dzięki nowemu obiektowi, na którym mogła trenować młodzież. Na stadionie, mieszczą-



cym się przy ul. Syriusza, regularnie odbywały się też zawody – zjeżdżali na nie najlepsi lekkoatleci z Polski i świata.

– Nabraliśmy dużego doświadczenia, wypracowaliśmy renomę. W tym roku mieliśmy w kalendarzu osiem dużych imprez sportowych zarówno dla dzieci, młodzieży, jak i seniorów. Miało w nich wziąć udział kilka tysięcy zawodniczek i zawodników. Trudno powiedzieć, czy uda się zorganizować choćby jedną. Sezon lekkoatletyczny na otwartych stadio-

nach kończy się w październiku, a ponieważ odwołano wszystkie większe turnieje, z igrzyskami olimpijskimi włącznie, nie można niczego planować – analizuje kierownik sekcji lekkoatletycznej.

Trenerzy starają się, jak mogą, by zatrzymać młodzież przy lekkiej atletyce.

– Wszyscy zawodnicy dostali rozpiske i wiedzą, co mają robić. Nam niewiele potrzeba, by trzymać formę, ale niestety, teraz nie można biegać po parkach czy lasach – dodaje Rutyna.

W równie złej, a może nawet gorszej sytuacji są szermierze. W tej dyscyplinie nie wystarczy dbać o formę fizyczną – ważna jest technika, jaką szlifować można tylko z trenerem. I nawet jeśli ktoś może postawić sobie w domu manekina, i na nim ćwiczyć wypadki, wielkich postępów raczej nie zrobi.

– Wielu naszych podopiecznych mieszka w domach z ogrodami. Im łatwiej pewne rzeczy wykonać. Gorzej z osobami z bloków. Przygotowaliśmy dla nich wprawdzie zadania, ale na razie nie mamy możliwości skontrolowania, czy dobrze je wykonują. Dopiero gdy wznowimy treningi, zobaczymy, co udało się zrealizować – mówi fechmistrz Maciej Chudzikiewicz.

Pod koniec marca w Gliwicach miał się odbyć Memoriał Antoniego Franza i Turniej o Stalową Klingę Hutnik, podczas którego walczy się o punkty do Pucharu Polski. Zawody odwołano dwa tygodnie przed planowaną datą.

– To dla nas duży cios, również finansowy. Wszystko mieliśmy przygotowane, zakupione puchary, medale, nagrody, zarezerwowane hotele dla zawodników, halę, sędziów... Wszystko trzeba było odwołać – kręci głową fechmistrz.

Początkowo planowano zorganizować turniej w czerwcu, jednak ze względu na jego międzynarodowy charakter raczej nie będzie takiej możliwości. Bardziej realny termin to teraz jesień.

– Nie tylko my mamy problem. Nie udało się rozegrać mistrzostw Polski seniorów, a to najważniejsza impreza dla za-

wodników. Jeśli nie będzie osiągnięć, które można udokumentować, sportowcy nie będą mogli ubiegać się o stypendia czy dotacje. W konsekwencji w przyszłym roku nie będą mieli za co startować i trenować – tłumaczy Chudzikiewicz.

Problem jest jeszcze inny. W tumiejach szermierczych zawodnicy walcą w bliskiej odległości, co nawet po ustabilizowaniu się sytuacji z koronawirusem może stanowić problem.

– Eksperti twierdzą, że szanse na całkowite pokonanie epidemii będą wtedy, gdy zostanie wynalezione lekarstwo lub szczepionka, a na to się, niestety, w najbliższych miesiącach nie zanosi. Jeżeli nawet pojawi się możliwość organizacji zawodów jesienią, trzeba będzie podjąć szczególne środki ostrożności. To kolejne wyzwanie – zauważa Chudzikiewicz.

Najliczniejszą, ale też najmłodszą rodzinę przy GKS Piast stanowią adepci rzemiosła piłkarskiego. Ponad 200 chłopców w wieku od 6 do 13 lat nie może trenować. Ich opiekunowie opracowali wprawdzie specjalne plany, lecz wypracowanie kondycji poza boiskiem jest trudne (chyba że ma się dom z dużym trawnikiem i rodzica, który pracuje zdalnie albo jest na urlopie). Większość młodych sportowców mieszka w blokach, a Orliki i place w parkach są teraz niedostępne.

Sportową działalność zawiesili również futsallowcy. Nie trenują i nie grają zarówno młodzieżowcy, jak i seniorzy. Po cichu wszyscy liczą jednak, że uda się dograć sezon w czerwcu, może w lipcu. Oby.

(gm)

PROMOCJA

OSIEDLE CZECHOWICE


DOM100.EU
NOWE DOMY I MIESZKANIA

Zarezerwuj dom
podczas wideorozmowy

www.dom100.eu



512 408 409
534 300 409

LICEUM OGOLNOKSZTAŁCĄCE ANIMATOR

PROFIL WOJSKOWY ***** KRYMINALISTYKA

WYBÓR ROZSZERZEŃ
JĘZYK OBCY WOS
MATEMATYKA (=+*)
HISTORIA BIOLOGIA
GEOGRAFIA CHEMIA

ZAJĘCIA DODATKOWE
FOTOGRAFIA PROJEKTOWANIE
PROJEKTOWANIE MULTIMEDIALNE



WWW.ANIMATOR.HALOGEN.ORG.PL
TEL. 784-993-217 E-MAIL: sekretariat@halogen.org.pl
UL. BARLICKIEGO 3, 44-100 GLIWICE



REKLAMA

Leier Polska S.A.

zatrudni

w zakładzie w Sierakowicach k/Gliwic na stanowisku
AUTOMATYK-INFORMATYK

Wymagania kwalifikacyjne:

1. Wykształcenie wyższe, kierunek automatyka/robotyka/elektronika
2. Znajomość zagadnień z zakresu automatyki przemysłowej (napędy, falowniki, czujniki, przetworniki itp.), hydrauliki oraz pneumatyki.
3. Umiejętność programowania sterowników oraz paneli operatorskich (preferowane Siemens oraz Schneider Electric).
4. Znajomość systemu PCS7.
5. Doświadczenie w zakresie programowania robót przemysłowych.
6. Umiejętność analizy dokumentacji technicznej.
7. Dobra organizacja pracy.
8. Znajomość języka angielskiego lub niemieckiego.
9. Znajomość zagadnień IT, sieci komputerowych.

Oferujemy:

1. Odpowiedzialną pracę w firmie o ugruntowanej pozycji na rynku
2. Przyjazną atmosferę w ramach prężnej organizacji
3. Niezbędne narzędzia do wykonywania powierzonych obowiązków

Aplikację zawierającą CV ze zdjęciem prosimy składać na adres:

44-156 Sierakowice, ul. Kozielska 1
lub drogą elektroniczną: rekrutacja@leier.pl.

Do przesyłanej oferty prosimy dołączyć oświadczenie: Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27.04.2016r. wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy dla potrzeb aktualnej rekrutacji prowadzonej przez Leier Polska S.A.

NAUKA

■ **MATEMATYKA**, fizyka, chemia. 32/230-11-03. (202394)

■ **MATEMATYKA**, chemia -również przypadki beznadziejne. www.krzysztofcywinski.pl, 608-138-035. (202553)

■ **MATEMATYKA, FIZYKA, CHEMIA. ANGIELSKI.** 725-241-156. (202644)

DAM PRACĘ

■ **KIEROWCÓW C+E** zatrudnimy (kraj, zagranica). Oferujemy: świadczenia socjalne, opiekę medyczną, atrakcyjne zarobki. Tel. 693-544-007, 603-076-260. (202701)

■ **HANDLOWCA** zatrudnimy. Oferujemy świadczenia socjalne, opiekę medyczną, wysokie prowizje. Tel. 693-544-007, 603-076-260, sekretariat@lajon.com.pl (202702)

■ **STRÓŻA /pracownika** gospodarczego z orzeczeniem o niepełnosprawności zatrudnimy. Świętoszowice, tel. 693-544-007, 603-076-260. (202703)

■ **MECHANIKA** samochodów ciężarowych zatrudnimy. Możliwość przyuczenia. Świętoszowice. Tel. 693-544-007, 603-076-260. (202706)

KUPIĘ

■ Skup książek, płyt muzycznych. Dojazd. Gotówka. 508-245-450 (202560)

■ **ZŁOM stalowy, akumulatory, metale kolorowe, węgliki spiekane, stal nierdzewna, puszek al., odpady poprodukcyjne, maszyny, wióry stalowe, żeliwne. Podstawiamy własne kontenery od 9-30m3. Możliwość odbioru samochodami samozaładowczymi HDS. Waga elektroniczna samochodowa 40t. Pszczyńska 122. 32/331-36-86, 601-083-020, www.skupzlomugliwice.pl, gliw-met@go2.pl. (202569)**

■ **RADIA, wzmacniacze, kolumny. Kolejki PIKO, TT. 607-912-559. (202597)**

MOTORYZACJA

■ **AUTOSKUP** dojazd, gotówka. 508-44-66-75. (202652)

■ **AUTOZŁOMOWANIE.** 515-274-430 (202654)

■ **AUTOSKUP** całe, rozbite, osobowe, dostawcze. 509-796-001, 798-835-341. (202655)

■ **AUTOSKUP**, gotówka, najlepsze ceny, dojazd. 602-871-305, 515-274-430. (202656)

Nieruchomości

BIURO: GLIWICE, UL. ZWYCIĘSTWA 57/7
TEL: 606 129 719, 604 113 006

Piętro w willi pięciorodzinnej z ogrodem i garażem do remontu pow. 95 m2 c. 330 tys.

Łabędy dom wolnostojący na działce 830 m2, wszystkie media co gazowe. super oferta cena 460 tys.

NIERUCHOMOŚCI ATUT

PILNIE KUPIMY ZA GOTÓWKĘ 2 POKOJE NA SIKORNIKU LUB TRYNKU.

poszukujemy mieszkania 4 pokojowego w kamienicy pilnie

www.atut.nieruchomosci.pl

USŁUGI

■ **REMONTY** kompleksowe, kafelkowanie, malowanie, łazienki, panele, itp. 502-86-12-31. (202548)

■ **MALOWANIE** dachów, papa. 514-666-992. (202431)

■ **MALOWANIE** mieszkań. 513-314-800. (202486)

■ **Sprzątanie** piwnic, strychów. 513-314-800 (202487)

■ **CYKLINOWANIE.** 501-604-735. (202547)

■ **TELEWIZORY.** 32/234-86-65, 692-666-418. Bałucki. (202571)

■ **TRANSPORT** 1,5t. 664-853-824. (202670)

■ **HYDRAULIK.** 792-23-36-23. (202687)

■ **KOMPLEKSOWE remonty łazienek, sufity podwieszane, gładzie, malowanie, hydraulika, remonty poddaszy. 503-36-56-71, grabowski.marek@tlen.pl (202710)**

**RENOWACJA
MEBLI, OKIEN,
DRZWI, SCHODÓW**

Tel. 513-314-800

Gliwice,
ul. Franciszkańska 25

**PIANINO
STROJENIE
-NAPRAWA**

Wycena instrumentu
po wykonaniu usługi naprawczej
tel. 662-046-560

Z nadzieją, że kiedyś musi wrócić do codziennych zajęć i planów, planujemy wydać dodatki:

**ZDROWIE
i URODA
-CZERWIEC**



**WYBIERZ
SZKOŁĘ
- MAJ**



Gazeta - strona www - Facebook

Zgłoszenia: 501-086-750 lub e-mail: reklama@nowiny.gliwice.pl

Olejki eteryczne – dlaczego warto?

Właściwości olejków zwalczających szerokie spektrum bakterii oraz wirusów warto wykorzystywać na co dzień. Należy jednak pamiętać, że nie powinno się stosować ich doustnie. Można brać za to kąpiele parowe, które udrożnią drogi oddechowe. Warto wykorzystać zapach do aromatyzacji powietrza, poprzez dodanie olejku do kominka ze świecą, wody do mycia podłogi, nakrapianie nim worków do odkurzacza czy poduszki. Zastosowań jest wiele. Warto zaznajomić się z działaniem ulubionych aromatów.

Kiedy w XV wieku czarna śmierć pustoszyła dużą część Francji, czterech złodziei widzieli w niej sposób na wzbogacenie. Okradali chorych i zmarłych ze wszystkich kosztowności. Ich radość z grabieży nie trwała jednak długo – zostali schwytani i postawieni przed sądem. Wielką zagadką dla wszystkich pozostawał fakt, jak złodzieje, którzy dotykali ciężko chorych, nie zarazili się. Obiecano, że jeżeli wyjawią prawdę, ich ciała nie sponą żywem. Przesłany wyznali, że byli zwykłymi handlarzami perfum oraz egzotycznych przypraw, ale gdy wybuchła epidemia dżumy, międzynarodowa żegluga i handel ustały. Musieli więc znaleźć inny sposób na utrzymanie się, a że znali właściwości lecznicze przypraw, które wcześniej sprzedawali, stworzyli recepturę niezwykłego olejku eterycznego. Po nalożeniu na dłoń, uszy, skronie, stopy i wokół ust chronił ich przed infekcją. Po wyjawieniu receptury mężczyźni nie zostali spaleni, ale... powieszni. Tyle legenda. Owa mieszanka olejków eterycznych przeszła jednak do historii jako **olejek złodziei**.

Konkretny przepis zaginął co prawda w pomroce dziejów, ale cudotwórczy olejek odtwarzany jest na wiele sposobów, a mnogość przepisów dorównuje mnogości legend, jakimi owiany jest złodziejski specyfik.

! Nie jest to koniecznie olejek złodziei. W niektórych przepisach to herbata złodziei, o właściwościach przeciwbakteryjnych i intensywnym zapachu, w innych – ocet złodziei, mikstura na bazie stężonego octu winnego, w którym maceruje się zioła i rośliny, jak goździki, rozmaryn, szalwia, czosnek, piołun czy ruta. Z olejkami złodziei wiążą się mniej

Czasy, w jakich przyszło nam się odnaleźć, wymagają dużej dbałości o dezynfekcję skóry, pomieszczeń, w których przebywamy, ale także powierzchni, z jakimi się stykamy. Środki antybakteryjne znikają ze sklepów w mgnieniu oka. Dlatego warto skorzystać z dóbr natury i oprócz standardowych preparatów biobójczych sięgnąć po olejki eteryczne – od wieków znane są one jako skuteczne składniki antybakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe i przeciwzapalne.

ZŁODZIEJSKI SPECYFIK W WALCE Z WIRUSAMI

lub bardziej prawdopodobne legendy. Ale faktem jest, że olejki eteryczne stosowano powszechnie przez wieki jako naturalne środki lecznicze. Teraz, gdy świat stoi w obliczu szybkiego narastania oporności bakterii i mutacji wirusów, nauka wraca do korzeni i poszukuje skutecznych środków w naturze.

Receptura olejku

W składzie znajdziemy mieszankę pięciu olejków eterycznych: cytrynowego, goździkowego, cynamonowego, eukaliptusowego i rozmarynowego. Olejek cytrynowy ma silne właściwości antyseptyczne, antybakteryjne

Olejek złodziei musi się znaleźć w twojej apteczce. Jest to znane od średniowiecza połączenie mocno aromatycznych olejków o niezwykłej mocy terapeutycznej, poprawiającej przede wszystkim stan zdrowia fizycznego i samopoczucie. Doskonale radzi sobie nawet z patogenami odpornymi na działanie tradycyjnych leków. Co ciekawe, może być stosowany do dezynfekcji różnych przedmiotów gospodarstwa domowego i nie tylko.



nol – składnik o silnych właściwościach przeciwbakteryjnych, przeciwdrobnoustrojowych, znieczulających, przeciwzapalnych i antyseptycznych. Hamuje rozwój bakterii Gram-ujemnych, Gram-dodatnich oraz drożdży.

Olejek cynamonowy bardzo silnie zwalcza różne formy bakterii i grzybów, zabijając nawet bakterie odporne na antybiotyki. Olejek eukaliptusowy ma bardzo dobre efekty w zwalczaniu chorób

Olejek złodziei skradł serca ówczesnych lekarzy, którzy leczyli ofiary czarnej śmierci, nakładając olejkową mieszankę na dłoń, uszy, skronie i stopy. Wyposażeni w maski przypominające długi dziób, wkładali do środka szmatki nasączone tą specjalną mieszanką, aby uniknąć zakażenia.

ne, przeciwgrzybiczne i antywirusowe. Niszczy roztocza, działa przeciwbólowo i antystresowo. Olejek goździkowy zawiera euge-

kladu oddechowego. Przeciwdziała wirusom grypy oraz hamuje rozwój bakterii i grzybów. Olejek rozmarynowy wykazuje bardzo wysoką aktywność antybakteryjną wobec standardowego i 60 innych szczepów Escherichia coli.

W książce Szymona Wrzesińskiego „Oddech Śmierci. Życie podczas epidemii” czytamy:

„W cudowną antymorową moc roślin wierzono bardzo długo, zwłaszcza na ziemiach Rzeczypospolitej. Z pomocą jałowca i wonnych ziół nader często okadzano sprzęty, mieszkania, budynki użyteczności publicznej. (...) Z kolei lekarze warszawscy, stojąc z początkiem lata 1770 r. w obliczu wielkiej epidemii dżumy, radzili wzmocnić ciała tzw. octem czterech złodziei. Zdaniem dziewiętnastowiecznego historyka medycyny należało: „Wziąć pączków świeżych piołunu wielkiego, piołunu małego, rozmarynu, szalwii, mięty, ruty, (...) kwiatu lawendowego, (...) czosnku, (...) dzięgiel, (...) tatarskiego ziela korzeń, cynamonu, goździków, muszkatołowych gałek, (...) octu winnego najtęższego garniec. Te wszystkie preparaty pokrajając, połtuc i w szklany gąsior z tym octem mieszać, dobrze zawinąć pęcherzem i niech przez 12 dni na słońcu stoi, gdyby słońca nie było, to w piasek lub popiół gorący wstawić, potem mocno wycisnąć i przecedzić, dopiero kamfory [odrobinę] w wódcę rozpuścić i do tego wymienionego octu dodać. Tym się umyć, na czczo po łżeczce co dzień zażywać. Nos i gębę tym nacierać i zawsze nosić w balsamce przy sobie, dla częstej wączania sposobności”. Nietypową nazwę zawdzięczono podobno czterem kopcaczom-grabarzom, którzy podczas pewnej zarazy stosowali aromatyczną recepturę, by nie zarazić się od okradanych chorych i zmarłych. Miejscy urzędnicy tak bardzo uwierzyli w jej ochronne działanie, że w zamian za wyjawienie przepisu mieli złodziejom darować karę śmierci!”.

Antybakteryjne właściwości olejków

Olejki eteryczne są lipofilowe, bez problemu przedostają się przez ścianę komórkową bakterii, po czym powodują koagulację ich cytoplazmy. Następnie powodują nadmierną utratę jonów błony komórkowej, co warunkuje zaburzenie pracy pompy protonowej i obniżenie ilości wewnątrzkomórkowego ATP. Ostatecznie dochodzi do lizy komórki bakterii. Dlatego wyniki badań naukowych dla większości olejków eterycznych wskazują na ich bakteriobójcze właściwości.

skonały środek dezynfekujący różne powierzchnie (w tym dywany, kanapy, materace, maskotki, rośliny, otwory wentylacyjne).

♦ Wymieszaj kroplę olejku złodziei z czterema kroplami olejku z awokado, a otrzymasz doskonale nawilżający środek do ciała.

♦ Jedną kroplę olejku dodaj do butelki z wodą (500 ml) i pij przez cały dzień. W ten sposób oczyścisz układ pokarmowy i wzmocnisz odporność.

♦ Dodaj kilka kropli olejku do prania, a będzie ono nie tylko czyste, ale i pięknie pachnące.

♦ Wymieszaj kroplę olejku złodziei z 30 ml wody – naturalny płyn do płukania ust gotowy!

♦ Kiedy boli głowa, weź kroplę olejku na kciuk i przyłóż go do miejsca nad górną wargą. Ból powinien szybko ustąpić.

♦ Wcieraj dwie krople olejku w dłoń i stopy, aby pozbyć się niechcianych patogenów i wzmocnić odporność organizmu.

Przeciwwirusowa aktywność olejków eterycznych

Wiele olejków działa wirusobójczo. Olejek eteryczny z melisy zwalcza wirusa HSV-1 i HSV-2. Olejek lawendowy działa wobec HSV-1. Silne przeciwwirusowe działanie wobec wirusa powodującego opryszczkę wykazują olejki: rozmarynowy, lawendowy, z trawy cytrynowej. Dane z literatury naukowej mówią, że olejki z *Laurus nobilis* (wawrzyn szlachetny) oraz *Thuja orientalis* (żywotnik wschodni) wykazują silne działanie przeciwwirusowe w stosunku do koronawirusa wywołującego SARS. Dane te wskazują drogę do prowadzenia kolejnych badań naukowych.



Połączenie tych wszystkich ma niezwykle silną moc w zwalczaniu różnych patogenów. Olejek złodziei jest w stanie zniszczyć ponad 90 proc. wszystkich bakterii chorobotwórczych w powietrzu.

Olejek złodziei – przepis

Olejek można kupić gotowy lub samodzielnie przygotować go w domu.

Wystarczy w odpowiednich proporcjach wymieszać wszystkie olejki i przechowywać mieszankę w ciemnej butelce, w chłodnym, zacienionym miejscu.

Do przygotowania mieszanki potrzebujemy:

40 kropli olejku goździkowego

35 kropli olejku cytrynowego

20 kropli olejku cynamonowego

15 kropli olejku eukaliptusowego

10 kropli olejku rozmarynowego

Uwaga: butelka 5 ml to około 85 kropli.

Olejek złodziei w praktyce

♦ Dodaj 15 kropli olejku do kominka podgrzewanego świeczką. Aromatyczny zapach nie tylko oczyści powietrze w pomieszczeniu, ale także wzmocni płuca i zatoki, polepszy koncentrację i zapewni dobry nastrój.

♦ Zastosuj 1-3 krople wokół rany, a zapobiegniesz infekcji i przyspieszysz gojenie.

♦ Wymieszaj 2-3 krople olejku z łyżką wody, przepłucz bolące gardło.

♦ Dodaj kroplę olejku na każde 15 ml wody. W ten sposób uzyskasz do-



OKIEM FOTOREPORTERA

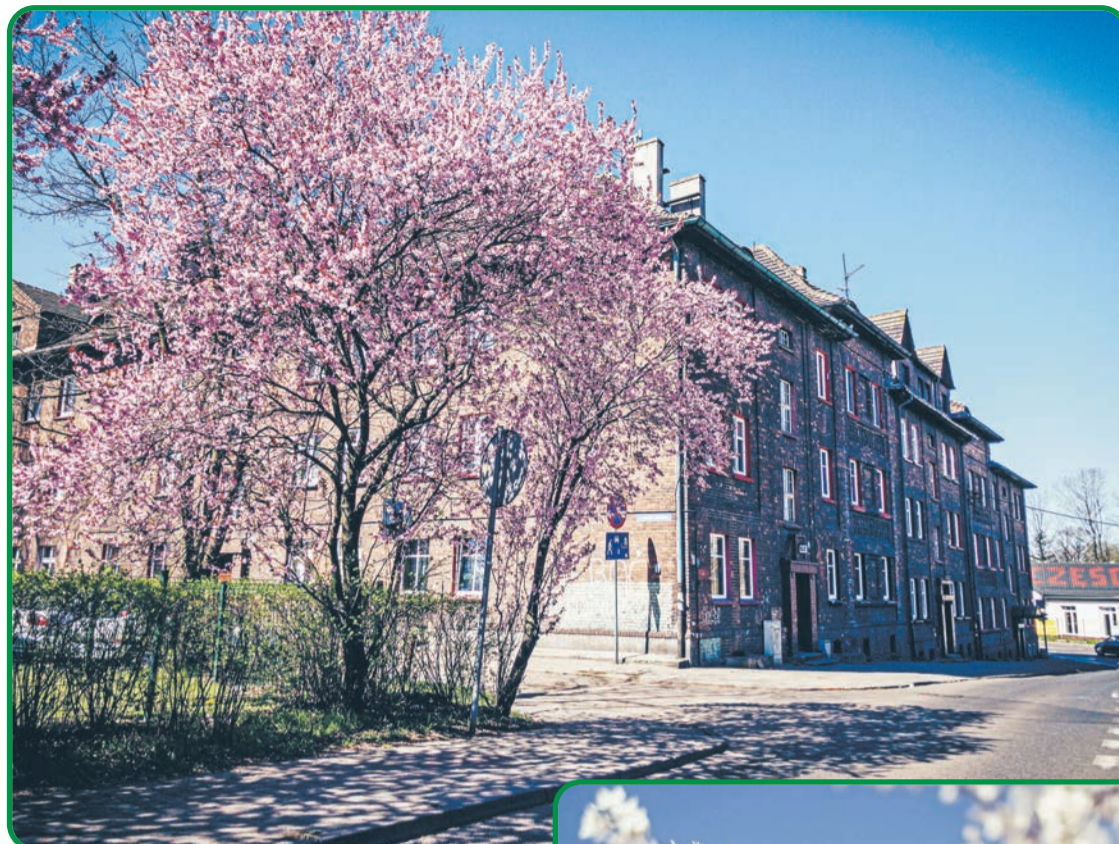
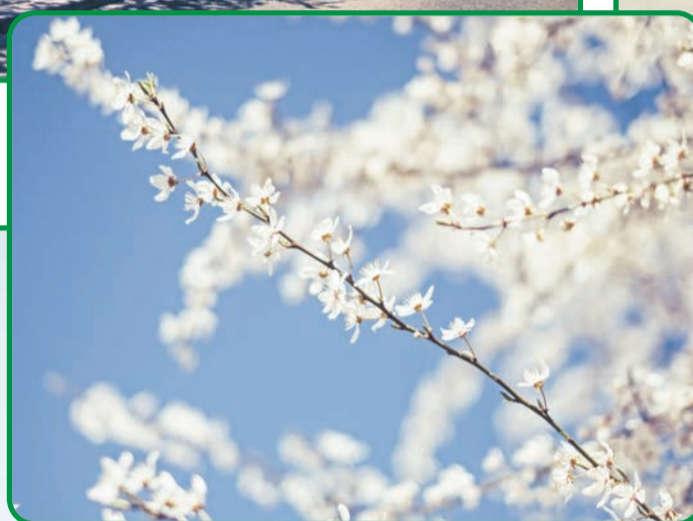


Foto:
Michał Buksa



Wiosna wybuchła nam prosto w twarz

**Ale pamiętajcie – mimo pięknej pogody:
ZOSTAŃCIE W DOMACH.**

**Dzięki temu takie widoki będziemy
wkrótce oglądać na żywo.**

