

Dylematy

POLICYJNE

ludzie • droga • bezpieczeństwo

Kwiecień-Maj 2020 • Numer 4-5 (247) • rok XXII • cena 1 zł (w tym 5% VAT) • ISSN 1730-0487 • nr indeksu 36343X



str. 3

Jesteśmy wspólnotą

Rozmowa z abp Józefem Kupnym,
Metropolitą Wrocławskim

str. 3

O broni palnej

Bywają sytuacje, kiedy osoba nie posiadająca zezwolenia na broń, chciałby ją posiadać (np. spadek, darowizna, pamiątka). Wówczas należy taką broń pozbawić cech użytkowych.

str. 7

Pandemia taxi

Na pandemię koronawirusa ludzie reagują przeróżnie, co niektórzy snują apokaliptyczne wizje, inni spiskowe, jeszcze inni bardziej martwią się brakiem pracy, niż utratą zdrowia.

str. 10

Piesi i przywileje

Piesi to pełnoprawny uczestnik ruchu, ale jeden z wielu. Czy jest więc uzasadnione dodawanie im kolejnego przywileju, tzn. możliwości swobodnego wkraczania na przejście dla pieszych?

str. 12

Wobec funkcjonariusza

Postępowanie dyscyplinarne wszczęte jest wyłącznie za naruszenie dyscypliny służbowej lub nieprzestrzeganie zasad etyki zawodowej. Następuje ono na wniosek bezpośredniego przełożonego policjanta lub przełożonego dyscyplinarnego, a także na polecenie wyższego przełożonego lub na żądanie sądu czy prokuratora. Wniosek może złożyć również sam pokrzywdzony. Przełożonym dyscyplinarnym, który zakłada i prowadzi w systemie informatycznym lub teleinformatycznym rejestr postępowań dyscyplinarnych jest Komendant Główny Policji oraz Komendant Stołeczny, wojewódzki, powiatowy, miejski i rejonowy.

Przed wszczęciem postępowania dyscyplinarnego, mającego na celu ustalenie jego zasadności oraz okoliczności sprawy, przełożony dyscyplinarny może w terminie do 30 dni zlecić przeprowadzenie czynności wyjaśniających. Dane w postaci nośników informatycznych, zawierające zapisy obrazu lub dźwięku włącza się do oznaczonych sygnaturą akt postępowania, przechowywanych w zaklejonych kopertach. Jeżeli dobro postępowania tego nie wymaga, do akt nie włącza się materiałów z informacjami niejawnymi. Wszystkie te czynności prowadzi wyznaczony przez przełożonego dyscyplinarnego rzecznik dyscyplinarny, którym może być policjant w służbie stałej, posiadający co najmniej stopień młodszego aspiranta. Rzecznik zakłada teczkę akt postępowania, oznaczając ją sygnaturą i opisem przedmiotu sprawy, a następnie opatruje pieczęcią z nazwą jednostki organizacyjnej policji. Sporządza również i włącza do akt postępowania notatkę urzędową, zawierającą informację o miejscu przechowywania materiałów.

Jeżeli czynności wyjaśniające nie potwierdzają zaistnienia przewinienia dyscyplinarnego, postępowanie nie zostaje wszczęte lub się je umarza. Sytuacja taka następuje również po upływie 90 dni od dnia powzięcia wiadomości o popełnionym przewinieniu dyscyplinarnym lub po roku od dnia jego popełnienia. Powodem niewszczę-

cia albo umorzenia postępowania dyscyplinarnego, może być także śmierć obwinionego policjanta, czy też inne wcześniejsze prawomocne orzeczenie dyscyplinarne w tej samej sprawie. Przełożony dyscyplinarny może ponadto odstąpić od ukarania obwinionego, jeżeli stopień jego winy lub szkodliwości przewinienia dla służby nie jest znaczny. W przypadku postępowania zawieszonego, akta przechowywane są przez wyznaczanego rzecznika dyscyplinarnego, który w razie ustania przyczyn tego zawieszenia, w terminie do 7 dni przekazuje je wraz z wnioskiem o podjęcie dalszego postępowania przełożonemu dyscyplinarnemu.



Fot. Tomek Szasak

Postępowanie dyscyplinarne zakończone zostaje wydaniem orzeczenia, które może przybrać formę uniewinnienia, uznania za winnego i odstąpienia od ukarania, uznania za winnego i ukarania oraz umorzenia. Od każdego z tych orzeczeń dyscyplinarnych, obwinionemu przysługuje prawo wniesienia odwołania.

Sara Stanisz-Szachnowska

Drugie życie

Dziś coraz większą wagę przywiązujemy do ochrony środowiska naturalnego. Staramy się zmieniać nasze nawyki i przyzwyczajenia na bardziej ekologiczne. Chcemy być bardziej „eko”.

Możemy to zrobić m.in. poprzez segregowanie śmieci i dbanie o to, aby zużyte tworzywa sztuczne wrzucane były do odpowiednich kontenerów, ponieważ tylko wówczas mają szansę zostać poddane recyklingowi. Możemy też wybierać produkty, które są zrobione z odzyskanego plastiku.

Worki na śmieci dobrze mieć zawsze w domu i to najlepiej w różnych rozmiarach. Warto też trzymać je w aucie, w rowerowej sakwie lub w koszyku. Bo worki na śmieci nie muszą służyć tylko do wyrzucania śmieci i odpadów. Na przykład dobrze sprawdzają się w sytuacjach, gdy trzeba coś szybko zabezpieczyć przed wilgocią lub ochłodzeniem. Przy sezonowych porządkach wykorzystamy je do przechowywania rzeczy w piwnicy, w garażu, w schowku, ponieważ skutecznie chronią przedmioty przed wilgocią i kurzem. Przy porządkowaniu szaf sprawdzą się jako worki próżniowe.

Wystarczy spakować odzież do worka i wyciągnąć z niego powietrze odkurzaczem.

Rzeczy w worku zmniejszą swoją objętość, a my zyskamy więcej miejsca w szafie i ochronimy je przed zakurzeniem. Przy zabezpieczaniu ubrań przed kurzem posłużą jako pokrowiec, którym szybko i łatwo osłoniemy płaszcze, garnitury i sukienki. Najlepiej używać do tego worków bezzapachowych i większych.

Przy przeprowadzkach wykorzystamy je jako worki do pakowania, ponieważ są poręczne, a do tego – jeśli są grube i mocne – mogą zastąpić kartony. Z powodzeniem przetransportujemy w nich np. ubrania, pościelenie czy ręczniki. Worki na śmieci przydadzą się także przy nagłych ochłodzeniach i zmianach pogody, gdy szybko trzeba zabezpieczyć rośliny na balkonie lub kwiaty na cmentarzu. Wystarczy nałożyć na kwiaty worek na śmieci, a zimny deszcz lub przymrozek nie powinien im zaszkodzić. Można nimi osłonić również wazon lub donicę, aby nie popękały podczas przymrozków. A przy przymrozkach i opadach śniegu posłużą jako pokrowiec na boczne lusterka w aucie, który skutecznie ochroni je przed szadzią lub lodem.

MW

Konsekwencje nieleczonej alergii

Wbrew stereotypom także w zimie możemy odczuwać skutki alergii. Łagodna zima sprzyja bowiem wzmożonemu pyleniu roślin, a unoszące się w powietrzu pyłki to zhora alergików. Z dokuczliwymi objawami uczuleń boryka się nawet połowa mieszkańców krajów wysoko rozwiniętych, w Polsce problem ten dotyczy prawie 50% osób. Pylenie roślin rozpoczyna się już w lutym i trwa nawet do końca października. Z roku na rok obserwuje się jednak, że stężenie pyłków roślinnych o silnych właściwościach uczulających wzrasta w powietrzu coraz wcześniej i utrzymuje się coraz dłużej.

Alergie w zależności od drogi, którą alergeny przedostają się do organizmu, można podzielić na cztery grupy: wziewne (np. kurz, roztocze, sierść zwierząt, grzyby oraz sezonowo pyłki traw, drzew i innych roślin), pokarmowe (pochodzenia zwierzęcego i roślinnego), kontaktowe (np. substancje chemiczne, lateks) i iniekcyjne (jady owadów, leki podawane domięśniowo lub dożylnie). Pamiętajmy też, że alergii może objąć się na każdym etapie życia i dotyczyć układów: nerwowego, pokarmowego i oddechowego i najczęściej występuje w postaciach: alergicznego nieżytu nosa, alergicznego zapalenia spojówek, astmy oskrzelowej i wyprysku alergicznego.

Alergia uznawana jest już za chorobę cywilizacyjną. Wzrost zapadalności na nią ma związek ze stylem życia, z tym co jemy i pijemy. Nie bez znaczenia jest także coraz bardziej zanieczyszczone środowisko, w którym na co dzień funkcjonujemy. Naukowcy twierdzą, że rozwojowi alergii najbardziej sprzyjają spaliny samochodów, w tym szczególnie silnika diesla.

Mimo coraz częstszego występowania choroby alergiczne są często bagatelizowane. Tymczasem okazuje się, że mają one znaczący, negatywny wpływ na nasze funkcjonowanie. Kojarzony z łagodnymi objawami nieżyt nosa skutkuje obniżeniem koncentracji, zmęczeniem i sennością w ciągu dnia. Poza obniżeniem wydajności w pracy osoby z alergią mogą również częściej powodować wypadki samochodowe, tym bardziej, jeśli zażywają leki przeciwalergiczne starszej generacji. Wykazano, że nawet co piąty wypadek na drodze spowodowany jest przez pacjentów przyjmujących leki, które mogą upośledzać sprawność psychofizyczną – w tym także leki na alergię.

Nieleczona alergii może prowadzić do wielu chorób, w tym astmy. Jeśli podejrzewamy, że jesteśmy uczuleni, najlepiej poddać się testom (z krwi) na obecność konkretnych alergenów.

MW

Co wzmocni odporność?

W dobie wirusów – grypy, koronawirusa najważniejsza jest profilaktyka i utrzymywanie zdrowego stylu życia.

Odpowiednio zbilansowana dieta i ruch wzmocnią naszą odporność.

znaczenie dla sprawnego funkcjonowania układu odpornościowego. Zamieńmy mięso na ryby, które mają kwasy omega-3, czyli dobre tłuszcze, niezbędne do budowy komórek.

Warto gotować na parze, bo pozwala to zachować większość witamin i minerałów w produktach spożywczych. Zadbajmy o zdrowe węglowodany, takie jak wieloziarniste kasze, które są dobrym źródłem magnezu, cynku, żelaza, potasu i witamin z grupy B. Dzięki wysokiej zawartości tych składników wprowadzanie kaszy do jadłospisu może zapobiegać pogorszeniu koncentracji, łamliwości włosów i paznokci, rozdrażnieniu, bezsenności, bolesnym skurczom mięśni, kołataniu serca, a nawet łuszczeniu się naskórka. Pijmy regularnie napoje fermentowane, które dzięki zawartości bakterii probiotycznych poprawiają naszą odporność. Do słodzenia stosujmy miód, który hamuje rozwój drobnoustrojów i działa wzmacniająco na organizm.

W momencie, gdy mamy ograniczone możliwości wychodzenia z domu, a tym samym ekspozycji na światło słoneczne, przyjmujmy witaminę D, która wpływa m.in. na układ odpornościowy, układ kostny, mięśniowy, nerwowy, dlatego przy jej deficycie mogą pojawić się częste infekcje i przeziębienia, bóle kości, pleców, mięśni, a nawet spadek koncentracji, nastroju i zaburzenia depresyjne.

Dbajmy o higienę, myjmy często ręce oraz dezynfekujmy je, jeśli nie mamy dostępu do wody i mydła. Zadbajmy także o dobry nastrój, który w połączeniu ze zdrową dietą oraz aktywnością fizyczną wzmocni naszą odporność.

MW

Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy i nowotworów, zapobiega osteoporozie. To ważne zwłaszcza dla osób po 40 roku życia, w tym wieku tracimy 1/6 mięśni, zaczyna się zmniejszać gęstość kości. Poprzez systematyczną aktywność fizyczną można odbudować zarówno utracone mięśnie, jak i gęstość kości, a ćwiczenia poprawiające równowagę pomogą uniknąć niebezpiecznych dla zdrowia upadków i złamań. Dobra kondycja fizyczna uzyskana poprzez systematyczny trening wzmacnia także system odpornościowy organizmu, umiejętność radzenia sobie ze stresem i pozytywną percepcję otaczającego świata.

Gdy nie możemy ćwiczyć w grupie, stosujmy w domu gimnastykę wzmacniającą, ćwiczenia na zdrowy kręgosłup, chodzenie po bieżni lub jazdę na rowerze stacjonarnym. To prawdziwa recepta na zdrowie, bo regularna aktywność fizyczna nigdy nie szkodzi, szkodzi nam za to brak aktywności fizycznej, złe samopoczucie i skupianie się na dolegliwościach.

W codziennej diecie ważna jest liczba posiłków, powinno być ich pięć w ciągu dnia. Jedzmy warzywa, które zawierają błonnik, witaminy, minerały. Pamiętajmy, że prawidłowa ilość błonnika w diecie ma wielkie

Życie podczas pandemii

Nowy koronawirus Covid-19 wywołuje chorobę układu oddechowego. Objawy zakażenia są zbliżone do ciężkiej grypy albo zapalenia płuc. Mogą to więc być m.in.: gorączka, dreszcze, bóle mięśniowe, katar, kaszel oraz duszności. Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Polska dołączyła do krajów z tzw. poziomą transmisją wirusa, a zatem zakażać mogą się nie tylko osoby, które wrócili z innych krajów: patogen przenosi się pomiędzy tymi, którzy Polski nie opuszczali ani nawet nie mieli kontaktu z osobą, która z zagranicy wróciła. Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma przeciw niemu szczepionki. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu. Należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych, jak najczęściej myć ręce, z użyciem mydła i wody albo preparatów odkażających zawierających alkohol (min. 60%). Unikać dotykania oczu, nosa i ust. Regularnie myć lub dezynfekować powierzchnie dotykowe. Zachować bezpieczną odległość od rozmówcy, co najmniej 1-1,5 metra odległości. Stosować zrównoważoną dietę, nawadniać organizm. Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Ograniczmy przebywanie w ośrodkach ochrony zdrowia. Korzystajmy z e-recepty, porady przez telefon, telemedycyny. Jeśli mamy gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem, skontaktujmy się z lekarzem telefonicznie. Jeśli podejrzewamy u siebie zakażenie koronawirusem, zgłośmy się do naj-

bliższego oddziału zakaźnego lub oddziału prewencyjno-zakaźnego. Lista placówek: <https://www.gov.pl/web/koronawirus>.

Komunikat Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) z 9 marca br. informuje, że zgodnie z aktualną wiedzą nie ma dowodów na to, że żywność może być źródłem lub pośrednim ogniwem transmisji wirusa SARS-CoV-2. Organizacja podkreśla, że na podstawie doświadczeń z wirusami SARS i MERS można sądzić, że nie dochodzi do infekcji człowieka poprzez żywność wirusem SARS-CoV-2. Jednak zarówno przy zakupie żywności, jak i jej obróbce należy zachować zasady higieny, pamiętając przy tym, że koronowirusy potrzebują do namnażania gospodarza, którym jest człowiek.

Koronawirus ulega zniszczeniu, gdy zastosuje się odpowiednią kombinację czasu i temperatury np. 60 st. C przez 30 min. Tak więc w przypadku mięsa, produktów surowych typowa obróbka cieplna eliminuje zanieczyszczenie mikrobiologiczne, w tym również SARS-CoV-2. Przy przygotowywaniu posiłków należy zachowywać właściwą higienę mycia i przygotowania żywności.

Krajowi Producenci Leków apelują, aby nie robić zapasów farmaceutyków na cały rok, ponieważ może to skutkować ich brakiem dla potrzebujących w sytuacji, kiedy inni będą gromadzić niepotrzebne zapasy. Jednak w związku z możliwością odbywania kwarantanny należy mieć wyposażoną apteczkę w niezbędne produkty przeciwbólowe i przeciwgorączkowe.

Więcej informacji na temat wirusa można znaleźć na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej oraz Pacjent.gov.pl zakładka dot. koronawirusa. Ministerstwo Zdrowia uruchomiło także infolinię: 800 190 590 dotyczącą postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem. Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800 190 590.

MW, źródło: PAP

mObywatel

To darmowa aplikacja na telefon, dzięki której idąc odebrać list polecony lub paczkę z poczty nie trzeba zabierać ze sobą dowodu osobistego. – W aplikacji znajdziemy m.in. swoje dane z dowodu osobistego, w tym zdjęcie. Jest darmowa, oficjalna, a przede wszystkim bezpieczna. Postaraliśmy się też, aby miała umocowanie prawne i można było z niej korzystać wszędzie tam, gdzie nie ma obowiązku legitymowania się dowodem osobistym lub paszportem – tłumaczy minister cyfryzacji Marek Zagórski.

Aby zainstalować aplikację trzeba ją pobrać z Google Play lub App Store. Można też skorzystać z bezpośrednich linków: dla smartfonów iPhone i smartfonów z systemem Android (wersja od 6.0 wzwyż). Aby uruchomić mObywatela i korzystać ze wszystkiego, co oferuje, potrzebny nam będzie jeszcze profil zaufany. Ten można również założyć online, zajmie to zaledwie kilka minut.

Podstawowa i najpopularniejsza usługa w aplikacji to mTożsamość, czyli odzwierciedlenie naszych danych z dowodu osobistego. Mamy do nich dostęp właśnie dzięki

profilowi zaufanemu. – Wciąż przybywa miejsc, w których możemy z niej korzystać. To nie tylko poczty, ale i pociągi, hotele czy wypożyczalnie sprzętu zimowego – dodaje minister.

Poza mTożsamością w mObywatelu znajdziemy też mPojazd. To z kolei odwozowanie danych z dowodu rejestracyjnego pojazdu, karty pojazdu oraz potwierdzenia polisy OC. To dane, które warto mieć przy sobie, a w przypadku stłuczki lub innego zdarzenia mPojazd może służyć jako wiarygodne – bo wyświetlane w publicznej aplikacji mobilnej – informacje. Kolejnymi funkcjami w aplikacji są eRecepta, mLegitymacja szkolna i studencka.

Warto pamiętać, że mObywatel, choć wygodny w użytkowaniu, nie zastępuje dowodu osobistego. Obowiązek posiadania „tradycyjnego”/blankietowego dowodu osobistego wciąż jest aktualny i każdy pełnoletni obywatel musi go mieć. mObywatel nie jest także e-dowodem, czyli dokumentem tożsamości w warstwie elektronicznej w postaci wbudowanego chipu.

MW

Jesteśmy wspólnotą

Rozmowa z abp Józefem Kupnym, Metropolitą Wrocławskim

– **Jesteśmy, jako wspólnota i jako państwo, w trudnej sytuacji – pandemii koronawirusa. Jakie słowa zechciałby skierować Jego Eminencja do Polaków?**

Abp Józef Kupny: – Bardzo dziękuję za to pytanie, a zwłaszcza za pojawiające się w nim słowo „wspólnota”. Ten czas uświadamia nam, że – jak pisał papież Franciszek – „wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni”. Nasze decyzje nigdy nie są naszą prywatną sprawą, bo ich konsekwencje dotyczą często osób, o których istnieniu nawet nie wiemy. Dziś dostrzegamy aż nadto wyraźnie, że w życiu należy także rezygnować z własnych zachcianek, inicjatyw, pragnień na rzecz większego dobra i że nie może być w nim miejsca na egoizm i myślenie tylko o sobie. Wirus nie patrzy na to, jaką wyznajemy wiarę, jakie mamy poglądy, wykształcenie, zawód, stan posiadania. Zagroza wszystkim i w walce z nim wszyscy powinniśmy się jednoczyć. Paradoksalnie przypomniał nam, że jesteśmy wspólnotą.

– **Jakie nasze zachowania powinniśmy zrewidować w obliczu tej tragedii?**

– Dla wszystkich jest to egzamin z miłości bliźniego, roztropności i odpowiedzialności za siebie oraz za drugiego człowieka. Co do tego nie mam wątpliwości, że to dobry czas, by uczyć się empatii oraz zwracania uwagi na to, jak moje słowa, czyny i decyzje wpływają na życie innych ludzi. Podczas epidemii mechanizmy te są zdecydowanie bardziej dostrzegalne. Kiedy będę myślał jedynie o sobie i tłumaczył wszystko tym, że jestem wolny i mam prawo realizować własne pomysły, wiele osób może przez to stracić życie. Mam nadzieję, że ten kryzys, który nas dotknął będzie czasem przełomu w relacjach międzyludzkich. Poza tym dla człowieka wierzącego to także ważny test z wiary i zaufania Panu Bogu. Przekonujemy się, że nie wszystko jesteśmy w stanie kontrolować, że to, co mamy, do czego się przyzwyczailiśmy, nie jest nam dane raz na zawsze. Trzeba o to dbać, pielęgnować, tym się cieszyć i za to dziękować. Wierzę, że kiedy minie zagrożenie, będziemy potrafili spojrzeć na drugiego człowieka, jako na dar i będziemy cenili sobie tak proste gesty jak uścisk dłoni czy wspólnie wypitą kawę.

– **Pracownicy policji są na pierwszej linii walki z pandemią. Jakie wsparcie powinni otrzymać od nas wszystkich?**

– W medycynie obowiązuje zasada: „przede wszystkim nie szkodzić”. Myślę, że najlepszym wsparciem, jakie nie tylko funkcjonariusze policji, ale także wszystkie służby odpowiedzialne za nasze bezpieczeństwo, mogą otrzymać od społeczeństwa jest zaufanie, że to, co robią jest dla naszego wspólnego dobra. Z tego zaufania powinna się rodzić postawa gotowości podporządkowania się zaleceniom i apelom, tak aby nie utrudniać wypełniania swoich obowiązków funkcjonariuszom policji. Poza tym dla człowieka wierzącego ogromnie ważnym wsparciem jest modlitwa, stąd codziennie w swojej kaplicy modłę się za ludzi chorych i ich rodziny, a także za wszystkich, którzy dbają o nasze bezpieczeństwo, narażając własne życie i zdrowie. Do tej modlitwy zachęcam wszystkich w archidiecezji wrocławskiej.

– **Jak – w kategoriach moralnych – powinniśmy potraktować to straszne doświadczenie?**

– Człowiek wierzący nie patrzy na tego rodzaju sytuacje w kategoriach kary za grzech. Nie wiem skąd pojawił się wysyp komentarzy interpretujących epidemię jako odwet Pana Boga za grzechy człowieka. Chcę jasno i wyraźnie powiedzieć, że nie

mają one żadnego uzasadnienia w teologii. Odpowiedzią Boga na grzech człowieka jest zapowiedź wybawienia i miłosierdzie, a nie pragnienie zemsty. Bóg nie przychodzi, by niszczyć, ale by kochać oraz by uczyć nas miłości. To czego dzisiaj doświadczamy możemy odczytywać jako znak, który odsyła nas do innej niż ziemska rzeczywistości. Takie jest zadanie znaku. Patrzymy na niego i dostrzegamy coś więcej, niż to, co jesteśmy w stanie uchwycić zmysłami. Nie chcę tutaj narzucać żadnej swojej interpretacji, bo każdy z nas sam dostrzega co stracił, czego mu brakuje, co dobrego może zrobić, gdzie powinien zweryfikować swoją postawę. Jedno jest pewne – wszyscy otrzymaliśmy ten sam znak, ale każdy zinterpretuje go na swój sposób.



Fot. Tomek Stasiak

Na zakończenie, chciałbym wszystkim policjantom podziękować za poświęcenie z jakim pełnią swoją służbę w tym trudnym dla nas czasie. Zawsze narażaliście swoje zdrowie i życie służąc społeczeństwu i państwu, ale w tych ostatnich tygodniach skala zagrożeń i dodatkowych obowiązków służbowych przekracza nasze wyobrażenia o służbie w policji. A zatem do podziękowań pragnę także dołączyć moje słowa uznania, szacunku. Niech radość płynąca z wiary w zmartwychwstanie Chrystusa, przenika każdy dzień życia i będzie źródłem nadziei i pokoju.

Rozmawiali:
Elżbieta Elert i Tomasz Kapłon

PRZEDSIĘBIORSTWO BUDOWNICTWA OGÓLNEGO

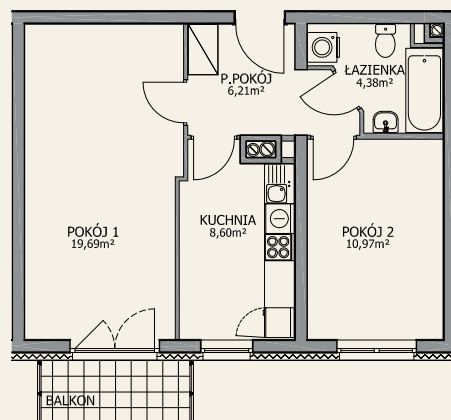
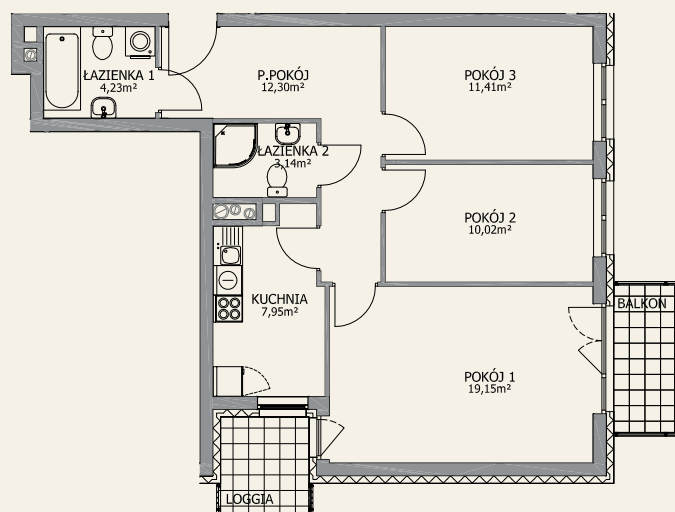
ul. Komandorska 53H
53-342 Wrocław

DACH BUD®
Spółka z o.o.

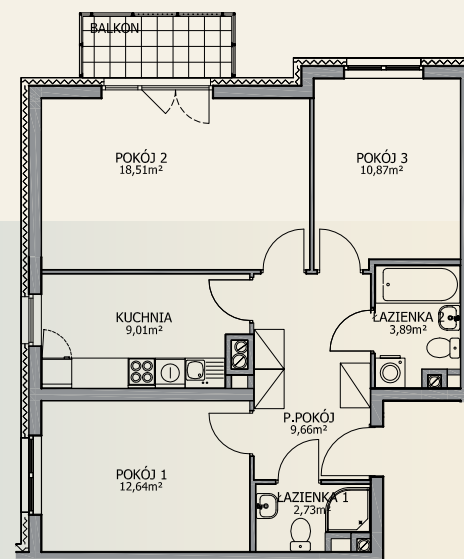
tel.: 71 367 57 88, 71 367 68 11
www.dachbud.com.pl

Wrocław

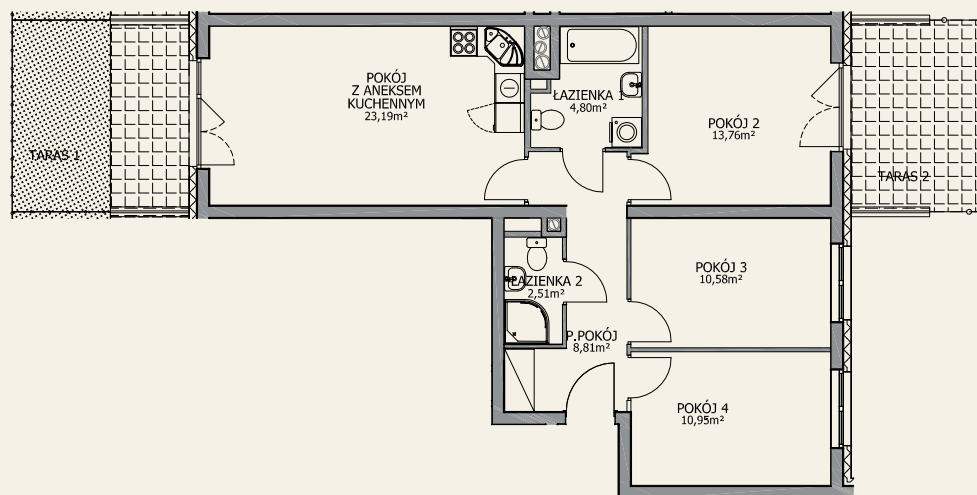
Kminkowa V etap A i B



Tylko u nas!



**Praktyczne i ustawne mieszkania,
gwarantujące komfort i wygodę
w codziennym użytkowaniu**



Zapraszamy na prezentacje od wtorku do niedzieli w godz. 11.00–18.00



Czy zdrowe jedzenie uchroni nas od raka?

W poprzednim artykule wspomniałem o wpływie naszej diety na ryzyko zachorowania na raka. Czy istnieje zatem przepis na idealną przeciwrakową dietę?

Czy pijąc czerwone wino, zieloną herbatę, jedząc fasolę i używając do wszystkiego oliwy z oliwek unikniemy raka? Czy stosując się do zaleceń dietetycznych zyskamy pewność, że nigdy nie zachorujemy? Czy jest to prawda? Czy mamy dowody naukowe, że zdrowa dieta uchroni nas od zachorowania?

W raporcie Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem dyrektor generalny WHO napisał, że 80% przypadków zachorowań na nowotwory wynika z wpływu czynników zewnętrznych, czyli stylu życia i środowiska. Badania prowadzone przez różne ośrodki i instytucje potwierdzają, że zdrowa dieta może wydłużyć życie od 5 do 20 lat.

Z kolei bardziej sceptyczni naukowcy podkreślają, że ta zależność wcale nie jest tak jasno określona.

Skomplikowane zależności

Produkty żywnościowe trudno ułożyć w dwóch tabelach: „sprzyjają wystąpieniu raka” i „zapobiegają nowotworowi”. Dieta zapobiegająca występowaniu nowotworów budzi sporo kontrowersji. Wiele badań wciąż trwa i naukowcom, jak na razie, nie wiele udało się jednoznacznie ustalić. Dotychczasowe wyniki badań są niejednoznaczne i nie pozwalają na ustalenie konkretnej recepty na zdrową dietę. Zachorowanie na raka to bowiem kwestia skomplikowanych procesów, które zachodzą w organizmie człowieka. Problem jest bardzo złożony. Czynniki ryzyka jest wiele. Nie ma również pewności, że odżywiając się zdrowo, nie zachorujemy na raka.

Do nowotworów dieto-zależnych zaliczamy te, które bezpośrednio dotyczą przewodu pokarmowego, począwszy od jamy ustnej, gardła, przełyku, przez żołądek, wątrobę po jelito grube, ale także raka piersi, gruczołu krokowego czy płuc. Z kolei dieta nie ma żadnego znaczenia w genezie czerniaka, guzów mózgu i chłoniaków. Ale z drugiej strony musimy wiedzieć, że złe odżywianie osłabia naturalne mechanizmy obronne organizmu, a to ma już znaczący wpływ na występowanie chorób, także nowotworów.

Upraszczaając, wygląda to tak. Wszyscy nosimy w sobie komórki rakowe. To, czy pozwolimy im na rozrost, zależy od stanu naszego układu odpornościowego. Gdy działa on poprawnie, jest w stanie bronić nas przed wrogiem, jakim jest rak, ale gdy szwankuje, z trudem rozpoznaje komórki nowotworowe, którym wtedy znacznie łatwiej „wyrwać się” spod nadzoru. Dlatego działamy na własną niekorzyść za każdym razem, gdy dostarczamy organizmowi „paliwa” w postaci dużych ilości tłuszczów nasyconych, cukrów i żywności wysoko przetworzonej, która nie jest źródłem substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Poza tym wiadomo, że osoby z nadwagą żyją krócej. Badania pokazują, że nawet jeśli nie dopadną ich choroby związane z otyłością, np. układu krążenia, to najprawdopodobniej będzie to rak.

Trudne badania, niejasne wnioski

Istnieje mnóstwo badań dotyczących wpływu diety i poszczególnych produktów żywnościowych na występowanie nowotworów. Sposób odżywiania jednoznacznie wpływa na stan zdrowia, ale trudno jednoznacznie określić, czy określona dieta zmniejsza to ryzyko w każdym przypadku, czy jedynie w określonych rodzajach nowo-

tworów. A może w ogóle przeceniamy działanie diety. Z przyczyn metodologicznych uzyskanie w 100% pewnych wyników jest z całą pewnością niemożliwe.

Za jedno z bardziej wiarygodnych badań można uznać badanie EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition). Prowadzono je 10 lat w większości krajów Europy Zachodniej na grupie 0,5 mln ludzi. Polegało na wysyłaniu do wybranych osób ankiet dotyczących stylu życia, a przede wszystkim stosowanej diety.



Jakie płyną wnioski z przeprowadzonych badań? Skrótowno: błonnik zawarty w pełnoziarnistych produktach zbożowych zmniejsza ryzyko zachorowania na raka przewodu pokarmowego, przede wszystkim jelita grubego (przyspiesza usuwanie toksyn). Podobne działanie na układ pokarmowy, ale górną jego część, wykazują warzywa i owoce. Substancje aktywne w nich zawarte, m.in. antyoksydanty działają do momentu znalezienia się w żołądku. Na dalszych odcinkach przewodu pokarmowego dobroczynną funkcję pełni już tylko błonnik. W przypadku raka piersi czy prostaty nie wykryto żadnych zależności związanych ze spożywaniem warzyw czy owoców. To dość niepopularne stwierdzenie, ponieważ przypisywano im ogromne znaczenie przeciwnowotworowe.

Co jeszcze wykazuje działanie antyrakowe? Ryby, a dokładnie zawarte w nich kwasy omega-3. Ograniczają ryzyko pojawienia się raka jelita grubego, ale też – najprawdopodobniej – płuc, piersi i prostaty. Autorzy innych badań potwierdzili to, wysuwając wnioski, że spożywanie ryb co najmniej dwa razy w tygodniu znacznie zmniejsza zagrożenie nowotworem. Najwięcej kwasów omega-3 znajdziemy w tuńczykach, makrelach, sardynkach, łososiach. Występują też w siemieniu lnianym czy tranie, o którym nie od dziś wiadomo, że podnosi odporność, a tym samym stanowi skuteczną barierę przed komórkami rakowymi. Sporo rozbieżności budzi jednak mleko i jego przetwory. Badanie EPIC wykazało, że mają one silne działanie prewencyjne, głównie w zapobieganiu nowotworom jelita grubego.

Szkodliwe substancje

Bezsprzecznie szkodliwy jest inny rodzaj tłuszczów, nasyconych, przede wszystkim trans, które znajdujemy w żywności wysoko przetworzonej, a także w margarynach. Sprzyjają one otyłości i powstawaniu stanów zapalnych. Na czarnej liście znajduje się też nadmierne spożycie alkoholu, sól, czerwone mięso (zwiększa ryzyko nowotworów żołądka i jelita grubego, a także piersi). Doktor David Servan-Schreiber, autor książki „Antyrak”, przeświadczony jest o zgubnym działaniu cukru i białej maki. Po spożyciu cukrów następuje wyrzut insuliny, a ta podsyca procesy zapalne, które stymulują wzrost komórek i służą jako odżywka dla guzów. Amerykańskie badania potwierdzają, że nadmierne spożycie produktów

o wysokim indeksie glikemicznym sprzyja nowotworom, m.in. piersi i prostaty, a także ma związek z rakiem trzustki, okrężnicy czy jajników.

Kombinacje żywieniowe

Główny problem z dietą antynowotworową polega na tym, aby wprowadzać jak najmniej toksyn do organizmu, unikać pestycydów (myć warzywa, owoce), wysoko przetworzonej żywności, kupować produkty ze sprawdzonych źródeł, pić dużo wody (to też sposób wydalania), dostarczać błonnik (przyspiesza pasaż jelitowy) oraz antyoksydanty niszczące wolne rodniki.

Zasady zdrowego odżywiania się w bardzo dobry sposób opisuje tzw. harwardzka piramida żywieniowa.

Harwardzka piramida zdrowego żywienia to graficzne zilustrowanie grup produktów spożywczych wchodzących w skład wzorcowej dziennej racji pokarmowej. Jest ona odzwierciedleniem najbardziej aktualnych badań nad żywieniem prowadzonych w Stanach Zjednoczonych przez naukowców ze Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Harvarda. Została ona opracowana przez zespół naukowców pod kierunkiem profesora Waltera Willetta'a – jednego z największych autorytetów w dziedzinie żywienia. Piramida ma za zadanie w łatwy sposób określić, jakie produkty należy jeść często, a jakie rzadziej.

Podsumowując, podaję kilka podstawowych wskazówek dla zdrowej, zmniejszającej ryzyko zachorowania na raka diety:

- Uzupełnij błonnik:

pomaga utrzymać związki rakotwórcze w przewodzie pokarmowym, zanim mogą wyrządzić szkodę. Dieta bogata w błonnik może pomóc w zapobieganiu rakowi jelita grubego i innym powszechnie występującym nowotworom układu pokarmowego, w tym żołądka, jamy ustnej i gardła.

- Wybierz zdrowe tłuszcze:

ogranicz tłuszcz nasycony z czerwonego mięsa i nabiału do nie więcej niż 10% dziennych kalorii. Dodaj więcej nienasyconych tłuszczów z ryb, oliwy z oliwek, orzechów i awokado. Kwasy tłuszczowe omega-3 znajdujące się w łososiu, tuńczyku i siemieniu lnianym mogą zwalczać stany zapalne oraz wspierać zdrowie mózgu i serca.

- Ogranicz cukier i rafinowane węglowodany:

spożywanie rafinowanych węglowodanów, które powodują gwałtowne wzrosty poziomu cukru we krwi, wiąże się z 88% większym ryzykiem raka prostaty, a także z innymi poważnymi problemami zdrowotnymi. Zamiast słodkich napojów bezalkoholowych, słodzonych płatków zbożowych, białego chleba, makaronu i przetworzonych produktów spożywczych wybierz nierafinowane produkty pełnoziarniste, takie jak chleb wieloziarnisty, brązowy ryż, jęczmień, płatki owsiane. Dieta ta zmniejszy ryzyko raka jelita grubego i prostaty i pomoże w osiągnięciu prawidłowej masy ciała.

- Ogranicz spożycie przetworzonego i czerwonego mięsa:

wiele różnych badań wykazało związek między ryzykiem raka a jedzeniem przetworzonego mięsa, takiego jak bekon, kiełbasy, salami itd. Jedzenie około 50 gramów przetworzonego mięsa dziennie zwiększa ryzyko raka jelita grubego o 20%. Może to być spowodowane konserwantami azotanowymi lub innymi substancjami stosowanymi w przetwarzaniu mięsa. Najbezpieczniejszą strategią jest ograniczenie ilości spożywanego czerwonego mięsa przetworzonego i zróżnicowanie diety poprzez korzystanie z innych źródeł białka, takich jak ryby, kurczaki, jajka, orzechy i soja.

- Przygotuj jedzenie w zdrowy sposób: wybór zdrowej żywności nie jest jedynym ważnym czynnikiem zapobiegania rakowi. Ma to również znaczenie, jak przygotowujesz, przechowujesz i gotujesz swoje jedzenie.

Umyj wszystkie owoce i warzywa. Mycie nie eliminuje wszystkich pozostałości pestycydów, ale je zmniejsza.

Zjedz przynajmniej niektóre surowe owoce i warzywa, ponieważ mają one zwykle najwięcej witamin i minerałów.

Podczas gotowania warzyw gotuj na parze tylko do miękkości. To pozwala zachować więcej witamin.

Poprawiaj smak żywności za pomocą ziół i przypraw wzmacniających odporność. Czosnek, imbir, curry kurkuma, bazylia, rozmaryn i kolendra nie tylko dodają smaku, ale także wzmacniają działanie przeciwnowotworowe naszych pokarmów.

Nie smaż olejów na dużym ogniu. Gotowanie lub pieczenie w niskiej temperaturze (mniej niż 240°C) zapobiega przekształcaniu olejów i tłuszczów w związki rakotwórcze.

Przechowuj oleje w chłodnym, ciemnym miejscu w szczelnych pojemnikach, ponieważ szybko stają się one zjeleżałe pod wpływem ciepła, światła i powietrza.

Unikaj jedzenia, które wygląda lub pachnie spleśniałe, ponieważ może zawierać aflatoksynę, silny czynnik rakotwórczy najczęściej spotykany na spleśniałych orzechach ziemnych i może powodować raka wątroby.

- Dbaj o siebie:

bądź tak szczupły, jak to możliwe, ale bez niedowagi. Przyrost masy ciała, nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko wielu nowotworów, w tym raka jelita, piersi, prostaty, trzustki, trzonu macicy, nerek, pęcherzyka żółciowego, przełyku i jajników.

Bądź aktywny fizycznie przez co najmniej 30 minut każdego dnia. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko raka jelita grubego, endometrium, raka piersi i sprzyja ogólnemu dobrostanowi.

Ogranicz napoje alkoholowe. Ogranicz spożycie do nie więcej niż dwóch drinków dziennie dla mężczyzn i jednego dziennie dla kobiet.

Życzę Państwu dużo zdrowia, smacznej i zdrowej diety, a przede wszystkim spokoju i bezpiecznego przejścia epidemii koronawirusa.

W artykule wykorzystano materiały Krajowego Rejestru Nowotworów (KRN) i serwisu internetowego MEDONET



Fot. Tomek Stasiak (2)

Prof. dr hab. n. med. Marek Bębenek

Konsultant Wojewódzki w dziedzinie chirurgii onkologicznej dla województwa dolnośląskiego
Kierownik Oddziału Chirurgii Onkologicznej
Dolnośląskie Centrum Onkologii
we Wrocławiu



Zatrzymał nietrzeźwego kierowcę

Jeden z funkcjonariuszy Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu, jadąc na popołudniową służbę wyeliminował z ruchu pijanego kierowcę.

Około godziny 13.20 policjant ten, jechał swoim samochodem do pracy. Zauważył przemieszczające się środkiem jezdni osobowe BMW. Kierujący tego auta, sprawiał wrażenie niepanującego nad pojazdem. Zjeżdżał on nagle na przeciwny pas ruchu, blokując całkowicie przejazd innym i skrajnie niebezpiecznie dojeżdżał też do linii pobocza.

Policjant jechał chwilę za tym kierowcą, aby zatrzymać go w miejscu bezpiecznym. Dynamicznie wysiadł z auta i podbiegł do

niego, aby upewnić się, że zachowanie kierowcy nie jest skutkiem pogarszającego się stanu zdrowia. Okazało się jednak, że czuło było od niego bardzo silną woń alkoholu.

Funkcjonariusz wyjął kluczyki ze stacyjki i nakazał mężczyźnie opuścić pojazd, a chwilę później przybył wezwany na miejsce patrol z wrocławskiej drogówki. 37-letniego mężczyznę poddano badaniu na zawartość alkoholu w wydychanym powietrzu z wynikiem ponad 3,3 promila. Został on zatrzymany i trafił do aresztu, a samochód odholowano.

O dalszym losie nieodpowiedzialnego obywatela Ukrainy, zdecyduje teraz sąd. Czułość policjanta i podjęte przez niego

działania, być może pozwoliły uniknąć kolejnej tragedii na drodze.

Pamiętajmy, że nietrzeźwi kierowcy stanowią zagrożenie dla wszystkich uczestników ruchu drogowego – dla nas i naszych bliskich. Dlatego też zawsze reagujemy na tego typu przypadki. Nawet informacja przekazana policjantom anonimowo, może przyczynić się do wyeliminowania z dróg pijanych kierowców i tym samym poprawy bezpieczeństwa. Każda osoba mająca podejrzenie, że ktoś prowadzi pojazd pod wpływem alkoholu lub podobnie działającego środka, może wybrać alarmowy numer 112 i zawiadomić służby. Policjanci natychmiast sprawdzą każdy taki sygnał.

Oszustwo „na maseczkę”

Policjanci z Wrocławia zatrzymali 36-letniego obywatela Kamerunu, który podejrzany jest o oszustwo na ponad 1.5 miliona złotych.

Policjanci wrocławskiego Wydziału dw. z Przestępczością Gospodarczą realizowali sprawę o oszustwo. Mężczyzna podawał się za przedstawiciela spółki produkującej leki. Oferował on do sprzedaży maseczki ochronne, których de facto nie posiadał. Wrocławscy policjanci, zajmujący się na co dzień przestępstwami w obrocie gospodarczym, pozyskali operacyjnie informację, że mężczyzna przebywa w Warszawie. Funkcjonariusze jeszcze tego samego dnia zapukali do

jego drzwi. Okazał się nim 36-letni obywatel Kamerunu.

Na podstawie zgromadzonych w sprawie materiałów, policjanci ustalili, że mężczyzna wprowadził w błąd przedsiębiorstwo z siedzibą w Hongkongu.

Oferował oni firmie z Hongkongu sprzedaż 100 000 szt. maseczek ochronnych. Zamawiający stracił na tej transakcji 368 tysięcy euro, co daje równowartość ponad 1.5 miliona złotych. Z operacyjnych ustaleń mundurowych wynika, że mężczyzna przez kilka dni obnosił się z posiadaną gotówką. Niedługo jednak cieszył się zdobytą fortuną, bo policjanci mieli go na oku.

Wrocławscy funkcjonariusze po przeszkaniu mieszkania podejrzanego zabezpieczyli część gotówki, komputery, 9 telefonów komórkowych i karty pamięci, który były wykorzystywane do popełnienia przestępstwa. O zatrzymaniu 36-latkę, mundurowi powiadomili odpowiednią placówkę dyplomatyczną. Mężczyzna trafił do policyjnego pomieszczenia dla osób zatrzymanych. Dzięki zgromadzonemu przez wrocławskich policjantów materiałowi dowodowemu 36-latek został już tymczasowo aresztowany.

st. sierż. Dariusz Rajski

Niebezpieczny pies

Funkcjonariusze pomogli mieszkance Zębic uporać się z problemem biegającego po jej podwórku rottweilera.

Jedna z mieszkanki Zębic stwierdziła o poranku, że po jej podwórku biega pies rasy rottweiler. Psy te zostały ujęte w przepisach Rozporządzenia MSWiA z dnia 28 kwietnia 2003 r. w sprawie wykazu ras psów uznawanych za agresywne. Oznacza to, że posiadanie rottweilera wymaga odpowiedniej zgody. Słusznie zatem kobieta obawiała się o swoje zdrowie i zdrowie domowników i nikt nie wyszedł na ogród w czasie, gdy pies przebywał w obrębie ich domu.

Zagubione zwierzę, być może przestraszone faktem, że oddaliło się od właściciela, mogło być niebezpieczne. Po chwili pies uderzył sobie drogę przez ogrodzenie i prze-

dostał się na podwórko sąsiadów. Tam też kobieta zauważyła drugiego psa tej niebezpiecznej rasy. Chwyciła za telefon i o całej sytuacji powiadomiła policję.

Zgłoszeniem zaniepokojonej kobiety natychmiast zajęli się policjanci z Komendy Miejskiej Policji w Siechnicach. Funkcjonariusze rozpoczęli poszukiwania właściciela psów. Znajomość terenu pozwoliła im na szybkie ustalenie mężczyzny. Był to jeden z mieszkańców Groblic. Psy przybiegły więc do Zębic z sąsiedniej miejscowości. Po kilku minutach mundurowi rozmawiali już z 51-latką, właścicielem psów. Tłumaczył on policjantom, że zwierzęta uciekły z jego ogrodzonej posesji w nocy. Policjanci polecieli mężczyźnie aby natychmiast zabrał swoje psy i ukarali go mandatem karnym za niezachowanie środków ostrożności przy

trzymaniu zwierząt. Mężczyzna będzie też musiał naprawić uszkodzenia w ogrodzeniach trzech posesji, do których doprowadziły jego psy.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, niektóre rasy psów zostały uznane za niebezpieczne i posiadanie ich wymaga odpowiedniej zgody. Są to rasy: amerykański pit bull terrier, pies z Majorki (perro de presa mallorquin), buldog amerykański; dog argentyński, pies kanaryjski (perro de presa canario), tosa inu, rottweiler, akbash dog, anatolian karabash, moskiewski stróżujący, owczarek kaukaski. Każde zwierzę, kierowane pierwotnym instynktem, może być niebezpieczne dla człowieka. Pies zagubiony i dezorientowany, może zachowywać się inaczej, niż w swoim znanym środowisku. Nie podchodźmy zatem bez powodu do psów, których nie znamy, szczególnie jeśli są to zwierzęta duże i dobrze zbudowane, jak na przykład rottweilery.

st. sierż. Dariusz Rajski

Policja z prokuraturą

Mając na uwadze stale rosnące zapotrzebowanie na środki dezynfekcyjne, prokuratura razem z wrocławską policją przekazała do szpitala przy ul. Borowskiej, alkohol etylowy.

Wsparcie dla szpitali to wspólna akcja wrocławskiej policji i prokuratury, która jest odpowiedzialna na stele rosnące zużycie środków dezynfekcyjnych w placówkach medycznych. Na ten cel przekazane zostało 2000 litrów nielegalnego alkoholu etylowe-

go w bańkach 5-litrowych. Został on wcześniej zabezpieczony przez funkcjonariuszy z Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu.

Chodzi o alkohol z nielegalnej produkcji, który przeznaczony był do zniszczenia, a teraz będzie wykorzystywany do dezynfekcji pomieszczeń i środków transportu. Zabezpieczony alkohol z depozytu w Komisariacie Policji Wrocław Krzyki przetransportowano do Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego na ul. Borowskiej we Wrocławiu.

Dyżurny Komisariatu Policji Wrocław Stare-Miasto 71 359 26 00, 71 340 31 31, 71 340 43 90
Dyżurny Komisariatu Policji Wrocław-Ołbin 71 328 96 18, 71 340 43 06
Dyżurny Komisariatu Policji Wrocław-Śródmieście 71 340 43 58, 71 322 22 17
Dyżurny Komisariatu Policji Wrocław-Krzyki 71 782 46 00 lub 01, 02, 03
Dyżurny Komisariatu Policji Wrocław-Rakowiec 71 343 56 77, 71 340 43 44
Dyżurny Komisariatu Policji Wrocław-Fabryczna 71 351 02 13, 71 340 43 80
Dyżurny Komisariatu Policji Wrocław-Leśnica 71 354 32 96, 71 340 28 50
Dyżurny Komisariatu Policji Wrocław-Grabiszyn 71 363 14 21, 71 340 41 16
Dyżurny Komisariatu Policji Wrocław-Psie Pole 71 340 46 05, 71 340 45 25
Dyżurny Komisariatu Policji Wrocław-Osiedle 71 345 78 94, 71 340 28 20
Dyżurny Komisariatu Policji w Długołęce 71 315 21 77
Dyżurny Komisariatu Policji w Sobótce 71 316 28 17
Dyżurny Komisariatu Policji w Kątach Wrocławskich 71 316 65 07
Komisariat Policji w Siechnicach 71 311 62 77
Całodobowy kontakt z Policją 112

Statystyka policyjna — marzec 2020

Interwencje – 8242
GU* – 271
Poszukiwani – 161
Wypadki drogowe – 36
Nietrzeźwi kierujący – 78

* ilość osób zatrzymanych na gorącym uczynku przestępstwa

Drukarka z wirusem

Nowoczesne drukarki to często małe komputery. Mają więc własne oprogramowanie, pamięć, a czasami nawet dysk twardy. Wiele drukarek, zwłaszcza wykorzystywanych w biurach, jest podłączonych do sieci komputerowej. To daje możliwość przejęcia kontroli nad drukarką poprzez jej adres IP. Cyberprzestępcy mogą nie tylko przechwycić pliki i dane autoryzacyjne użytkowników, ale i wykorzystać je jako bramę dostępu do firmowej sieci.

Dodatkowo pojawia się niebezpieczeństwo dostępu do chronionych przez firmę informacji pracowników. – Dlatego proces drukowania i dostęp do urządzeń powinny być kontrolowane i ograniczone uwierzytelnianiem, a dyski i dokumenty dodatkowo zabezpieczone hasłami – mówi Marta Kudła, menedżer ds. rozwiązań biznesowych w firmie Konica Minolta.

Po pierwsze więc – ochrona i regularny monitoring firmowej sieci powinny objąć

wszystkie urządzenia, które łączą się z Internetem, w tym także urządzenia drukujące. Warto zastosować w firmie proces uwierzytelniania użytkowników, czyli np. kody czy karty zbliżeniowe dla pracowników, nadając uprawnienia odpowiednie do zajmowanego stanowiska, obowiązków. Z drukarki należy usuwać wcześniejsze zadania kopiowania, drukowania, skanowania i faksowania, ponieważ wiele poufnych danych jest wysyłanych do drukarki i przechowywanych w jej pamięci. Przy zastosowaniu funkcji szyfrowania i zabezpieczenia dysku twardego hasłem, odczytanie informacji będzie bardzo utrudnione, nawet po jego wyjęciu i podłączeniu do komputera lub innej drukarki.

Warto zastosować zabezpieczenia drukarek, gdyż według badań przeprowadzonych wśród prawie 500 przedsiębiorstw na świecie, incydent związany z naruszeniem i wyciekiem danych kosztuje firmy średnio 3,86 mln dolarów. Cyberprzestępcy przeprowadzają ataki na wszystkie urządzenia, które łączą się z siecią organizacji, w tym powszechnie stosowane drukarki. Obawy przed wyciekiem poufnych informacji z powodu niewłaściwych praktyk związanych z drukowaniem wyraża już 72 procent firm.

MW

Dezynfekcja i mycie rąk

Utrzymywanie rąk w czystości jest prostym, ale też niezwykle ważnym sposobem zatrzymywania rozprzestrzeniania się zakażeń, bowiem dotknięcie nieumytymi rękami okolic ust, nosa czy oczu stwarza ogromne ryzyko infekcji organizmu różnorodnymi drobnoustrojami. Należy przy tym pamiętać, że podczas dotykania przedmiotów w miejscach publicznych, na ręce dostaje się ich od 100 do 10 tys. chcąc się od nich uwolnić, wystarczy przestrzegać podstawowych zasad higieny. Według nich niezbędne jest częste i dokładne mycie rąk wodą z mydłem, a w sytuacji, gdy okoliczności na to nie pozwalają, dezynfekcja środkiem, zawierającym co najmniej 60% alkoholu.

Tego typu preparat dezynfekujący należy nanieść na dłoń w takiej ilości, aby były całkowicie zwilżone, a następnie rozprowadzić na całą ich powierzchnię. Po tej czynności trzeba naprzemiennie pocierać wewnętrzną częścią jednej dłoni o grzbietową część drugiej, po czym spleść palce i pocierać wewnętrznymi częściami dłoni. W kolejnych ruchach zaleca się pocieranie górnej części palców jednej dłoni o wewnętrzną część drugiej. Zając się trzeba również kciukiem, wykonując na nim ruchy obrotowe drugą ręką. Na koniec, opuszkami pal-

ców jednej dłoni pocierać ruchem okrężnym wewnętrzne zagłębienie drugiej dłoni. Po wyschnięciu można uznać, że ręce są skutecznie zdezynfekowane.

Prawidłowe mycie rąk natomiast, według ustalonych zasad powinno trwać niecałą minutę. Rozpocząć należy od zmożenia ich ciepłą wodą i nabrania na nie tyle mydła w płynie, aby pokryte były wszystkie zagłębienia wewnętrznych powierzchni dłoni. Mydło rozprowadzić trzeba przez pocieranie o siebie rozprostowanych dłoni, a następnie splecenie palców. Namydłone muszą być też grzbiety palców, ich opuszki oraz kciuki obu dłoni. Ze szczególną starannością należy także pocierać wnętrzem jednej dłoni wierzchnią stronę drugiej, po czym namydlić obydwa nadgarstki. Na koniec dokładnie splukać mydło i wysuszyć ręce. Najlepiej jednorazowym, papierowym ręcznikiem.

Dla podniesienia świadomości społecznej w kwestiach zdrowotnych, w 2008 roku UNICEF ustanowił Światowy Dzień Mycia Rąk, który przypada 15 października. Zaś Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) organizuje każdego roku 5 maja w Światowy Dzień Higieny Rąk kampanię pod hasłem „Myj ręce – chroń życie”.

Sara Stanisz-Szachnowska

0 broni palnej

Bywają sytuacje, kiedy osoba nie posiadająca zezwolenia na broń, chciałby ją posiadać (np. spadek, darowizna, pamiątka). Wówczas należy taką broń pozbawić cech użytkowych.

Centralne Laboratorium Kryminalistyczne Policji jest jednostką upoważnioną do zatwierdzania specyfikacji technicznej broni palnej. Posiada także uprawnienia do potwierdzania pozbawienia cech użytkowych broni palnej wszelkiego rodzaju, typu i modelu. Chodzi o zagwarantowanie, że broń pozbawiona cech użytkowych, trwale nie nadaje się do użytku. CLKP jest też upoważnione do nanoszenia na broni stosownych oznaczeń.



Fot. Tomek Stasiak

CLKP zatwierdza na dany model broni palnej tylko jedną specyfikację techniczną. Dlatego w razie wystąpienia kilku wariantów, zatwierdza jedynie tę, która zapewni bardziej efektywny sposób pozbawienia broni palnej cech użytkowych. Oceny zgodności CLKP dokonuje w terminie nieprzekraczającym 30 dni od daty przekazania egzemplarza broni wraz z dokumentem, stwierdzającym jego pozbawienie cech

użytkowych oraz z dowodem opłaty za dokonanie oceny zgodności pozbawienia tych cech.

W przypadku potwierdzenia pozbawienia cech użytkowych broni palnej, CLKP nanosi na wszystkie istotne zewnętrzne części tej broni trwale oznaczenia według określonego wzoru i umieszcza ją w prowadzonej przez siebie ewidencji. Ewidencja ta zawiera takie informacje, jak numer, rodzaj, typ, model, kaliber oraz indywidualne oznaczenie identyfikacyjne broni palnej, dane identyfikacyjne jej właściciela, dane organu, w którym była ona zarejestrowana. Zawiera także nazwę, numer identyfikacyjny REGON i adres jednostki wykonującej czynności, związane z pozbawieniem cech użytkowych tej broni palnej oraz datę potwierdzenia pozbawienia jej cech użytkowych i naniesienia na niej wymaganych oznaczeń.

Takie stan był dotychczas, bo obecnie Centralne Laboratorium Kryminalistyczne Policji nie wykonuje potwierdzenia pozbawienia cech użytkowych broni palnej. Procedura zostanie wznowiona z chwilą nowelizacji Ustawy z 21 maja 1999 roku o broni i amunicji oraz wydania stosownego rozporządzenia wykonawczego.

Sara Stanisz-Szachnowska

Umorzenie bez uzasadnienia

Wyrok Trybunału Konstytucyjnego orzekający, że przepis Kodeksu postępowania karnego zezwalający na umorzenie dochodzenia bez podania uzasadnienia zgodny jest z Konstytucją.

Dotyczy to również postanowienia o zawieszeniu dochodzenia, a także o jego wszczęciu lub odmowie. Zgodnie z tym przepisem, sporządzenie uzasadnienia nie jest konieczne zwłaszcza wtedy, gdy w umorzonym dochodzeniu zabraknie wystarczających dowodów o winie. Poza tym, samo wszczęcie dochodzenia w postępowaniu przygotowawczym, nie daje jeszcze jednoznacznej gwarancji, że dana sprawa skierowana zostanie do właściwego sądu.

Umorzenie dochodzenia oraz brak uzasadnienia tego postanowienia nie wyklucza prawa do zaskarżenia rozstrzygnięcia wydanych w pierwszej instancji. Rozpoznając zażalenie, sąd dokonuje kompleksowej kon-

troli postępowania przygotowawczego, aby ocenić i sprawdzić, czy na danym etapie wyjaśnione zostały wszystkie okoliczności sprawy, z uwzględnieniem wszelkich względnych i bezwzględnych przyczyn odwoławczych. Osoby wnoszące zażalenie mają też prawo wglądu w akta w celu zapoznania się ze zgromadzonym materiałem dowodowym. Brak uzasadnienia postanowienia o umorzeniu dochodzenia nie jest też dla sądu przeszkodą w poddaniu go efektywnej kontroli.

Zwolnienie z obowiązku sporządzania uzasadnienia staje się jednak źródłem niepokoju o zasady równości i sprawiedliwości społecznej. Zwykły obywatel, w przeciwieństwie do innych podmiotów skarżących, nie ma możliwości ubiegania się o ewentualne sporządzenie takiego uzasadnienia.

Sara Stanisz-Szachnowska



Fot.: Tomek Stasiak

Pomoc na wagę zdrowia i życia

Rozmowa z wójtem Gminy Żórawina, Janem Żukowskim

– Epidemia koronawirusa dotknęła nas wszystkich. Jak Gmina Żórawina radzi sobie z tą trudną sytuacją?

– W związku z dynamicznie zmieniającą się sytuacją epidemiologiczną oraz pojawieniem się ryzyka zarażenia koronawirusem SARS-Cov-2 i rozprzestrzenianiem się choroby zakaźnej COVID-19, mając na uwadze zdrowie i bezpieczeństwo mieszkańców Gminy Żórawina, zwróciłem się do mieszkańców, z prośbą o rozwagę i apelem o ograniczenie do niezbędnego minimum kontaktów, unikania skupisk ludzkich.

Jednocześnie sugerowałem zwrócenie uwagi na osoby szczególnego ryzyka: to jest osoby starsze, schorowane i samotne. To one powinny teraz szczególnie na siebie uważać i unikać skupisk ludzkich. Zaapelowałem o pomoc sąsiedzką w zrobieniu zakupów, wykupieniu leków lub zawiadomienie Ośrodka Pomocy Społecznej o konieczności udzielenia pomocy. Takie drobne gesty są dziś na wagę zdrowia, a nawet życia.

Jednocześnie – zgodnie z poleceniem Wojewody Dolnośląskiego – w celu pomocy osobom wymagającym wsparcia, nawiązaliśmy współpracę z policją. Chodzi tu o przepływ informacji, dotyczącej osób przebywających na kwarantannie, które mogą wymagać wsparcia.

Zabezpieczyliśmy środki w budżecie gminy na podjęcie działań w celu ochrony sytuacji osób przebywających na kwarantannie – zabezpieczenia posiłku lub produktów żywnościowych, zakupu leków oraz pomocy w postaci interwencji kryzysowej. W przypadku konieczności udzielenia pomocy będzie ona udzielana na zgłoszenie, a żywność i inne niezbędne do życia rzeczy będą dostarczane przez straż pożarną lub policję bezpośrednio do miejsca zamieszkania.

Jednocześnie przypominam, że Urząd Gminy Żórawina i Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej pracują w warunkach pandemii, w związku z tym proszę o ograniczenie wizyt w urzędach do niezbędnego minimum i proszę o przychodzenie tylko wtedy, gdy dana sprawa będzie wymagała bezpośredniej wizyty w jednostce. W miarę możliwości zalecamy kontakt telefoniczny.



W trosce o bezpieczeństwo naszych mieszkańców, z dniem 16 marca 2020 r. zamknęliśmy Urząd Gminy dla bezpośredniej obsługi interesantów. Urząd funkcjonuje codziennie w godzinach 8:00–14:00, toteż zapraszam do kontaktu z pracownikami za pośrednictwem poczty elektronicznej, platformy e-PUAP lub telefonicznie. Dane kontaktowe do poszczególnych wydziałów znajdują Państwo na stronie <http://www.gminazorawina.pl/dane-teleadresowe>. Wszelkie dokumenty w sprawach terminowych, w tym decyzje wydawane w ramach toczących się postępowań, zostaną Państwu doręczone drogą pocztową.

Ograniczenie dotyczy także Urzędu Stanu Cywilnego, w którym osobiście można zgłaszać jedynie przypadki zgonów. Zgodnie z planem odbędą się również ceremonie ślubne, jednak wprowadzamy ograniczenie ilości uczestników tylko do nowożeńców oraz świadków.

W tym trudnym czasie nasz parafialny zespół CARITAS w Żórawinie wydaje żywność dla osób potrzebujących (makaron, olej, ryż, cukier, mleko, kasza, warzywa w puszkach, szynka konserwowa, pasztet, fasolka w puszcze itp.). Warunkiem otrzymania pomocy jest zaświadczenie z Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej. Formalnościami mogą w imieniu osób ubogich, chorych i starszych zająć się parafialni wolontariusze. Apelujemy do osób starszych o zgłaszanie potrzeby takiej pomocy do parafii św. Józefa w Żórawinie. Zgłoszenia email: zorawina@archidiecezja.wroc.pl lub tel. 71 316 51 19, 794 459 039. Prosimy – zwłaszcza soltysów i rady sołeckie – o poinformowanie w swoich wiejskich społecznościach o możliwości otrzymania pomocy żywnościowej.



Prosimy ludzi dobrej woli o włączenie się w wolontariat. Projekt realizowany jest we współpracy z bankiem żywności.

Decyzją Ministra Edukacji Narodowej, wynikającą z konieczności zapobiegania rozprzestrzenianiu się koronawirusa, funkcjonowanie jednostek systemu oświaty zostało czasowo ograniczone. Oznacza to, że przedszkola, szkoły i placówki oświatowe zarówno publiczne, jak i niepubliczne nie



prowadzą zajęć dydaktyczno-wychowawczych. Wszystkie zajęcia i imprezy w Gminnym Centrum Kultury, świetlicach wiejskich i bibliotekach są zawieszane. Zawieszenie zajęć dotyczy przedszkoli, szkół i placówek oświatowych (publicznych i niepublicznych), z wyjątkiem:

- poradni psychologiczno-pedagogicznych;
- specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych;
- młodzieżowych ośrodków wychowawczych, młodzieżowych ośrodków socjoterapii, specjalnych ośrodków wychowawczych, ośrodków rewalidacyjno-wychowawczych;
- przedszkoli i szkół w podmiotach leczniczych i jednostkach pomocy społecznej;
- szkół w zakładach poprawczych i schroniskach dla nieletnich;
- szkół przy zakładach karnych i aresztach śledczych.

Na stronie Ministerstwa Edukacji Narodowej znajdują się informacje dotyczące e-materiałów (<https://epodreczniki.pl/>), z których mogą korzystać uczniowie i nauczyciele.

Ze względu na zastosowanie nadzwyczajnych środków ostrożności prosimy rodziców o zachęcanie dzieci do samodzielnej nauki w czasie, gdy nie będzie lekcji w szkole. W tym celu Ministerstwo Edukacji Narodowej na platformie <https://epodreczniki.pl/> udostępnia szereg materiałów edukacyjnych, które pozwalają uzupełnić, ugruntować i poszerzyć wiedzę. Dostęp do tych zasobów jest bezpłatny. Tu warto dodać, że nasza Gmina zdobyła 70 000 zł na komputery do nauki zdalnej dla uczniów i nauczycieli w uruchomionym 1 kwietnia naborze wniosków w ramach POPC (Program Operacyjny Polska Cyfrowa). Rodzicom posiadającym dzieci do lat 8 przysługuje zasiłek opiekuńczy. Szczegółowe informacje znajdują Państwo na stronie internetowej ZUS.

Kontakt
do Urzędu Gminy Żórawina
telefon: 071 381 41 11
Gminny Ośrodek
Pomocy Społecznej w Żórawinie:
71 381 41 75 – kierownik
71 381 41 77 – pracownicy socjalni
71 381 41 76 – pracownicy
świadczeń rodzinnych 500+
lub przez platformę ePUAP
e-mail zorawina@gopszorawina.pl



Prosimy o bezwzględne przestrzeganie w domu zasad higieny czystości pomieszczeń, w których Państwo i Państwa dzieci przebywają. Podstawowe formy zachowań profilaktycznych to częste mycie rąk przy użyciu mydła i wody oraz zachowanie przynajmniej 1 m odległości od osób kaszlących i kichających. Osoby te powinny pamiętać o zasłanianiu ust i nosa. Osoby wracające z regionów zarażonych koronawirusem powinny powiadomić o tym telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego. Więcej informacji dotyczących koronawirusa na stronie: gov.pl/koronawirus. W razie podejrzenia koronawirusa proszę zadzwonić pod bezpłatny numer 800 190 590. Infolinia NFZ jest czynna całą dobę, przez 7 dni w tygodniu.

Liczymy na Państwa zrozumienie dla wprowadzanych środków ostrożności. Zapewniam wszystkich mieszkańców Gminy, że nałożone ograniczenia pozostaną w mocy tak długo, jak tylko będzie to konieczne.

– Przez teren gminy przebiega autostrada A4. Kierowcy tirów – jak wiadomo – nie podlegają kwarantannie. Jakie środki stosuje gmina w tym zakresie?

– Gmina nie ma jurysdykcji nad A4. Porządku i przepisów pilnują tam odpowiednie służby. Zdecydowana większość pojazdów nie zatrzymuje się w gminie, tylko jedzie tranzytem.

– Jak przedstawia się działalność służb takich jak policja czy straż pożarna w czasie epidemii?

– Nasze służby pracują bardzo ofiarnie. Strażakom – ochotnikom z jednostek OSP z terenu gminy Żórawina oraz pracownikom Urzędu Gminy, składam tą drogą serdeczne podziękowania za przygotowanie i dostarczenie paczek żywnościowych. Przeznaczone były one dla tych mieszkańców Gminy Żórawina, którzy z powodu epidemii koronawirusa nie mogli samodzielnie zaopatrzyć się w niezbędne produkty żywnościowe.

Nasi strażacy realizowali dezynfekcję przystanków komunikacji publicznej i budynków użytku publicznego na terenie naszej gminy. Nasza jednostka zajęła się obiektami w obszarze wyznaczonym przez Urząd Gminy w Żórawinie.

Potrzebna jest też większa czujność. Otóż 20 marca br. w obrębie Wilczkowa i Pasterzyc doszło do licznych podpalen drzew oraz odpadów komunalnych, znajdujących się w przydrożnych rowach. Tego samego dnia po godz. 14.00 również



zostało podpalone drzewo w Wilczkowie. W związku z tymi podpaleniami na terenie naszej gminy, prosimy mieszkańców o wzmożoną czujność. Wszelkie sytuację budzące Państwa niepokój prosimy zgłaszać pod numery alarmowe 112 lub 997. Informujemy jednocześnie, iż dzielnicowi z Komisariatu Policji w Żórawinie prowadzą dochodzenie w w/w sprawach.

– Do kogo chciałby Pan Wójt skierować swoje słowa...

– W tym trudnym dla nas wszystkich momencie szczególnie doceniamy pracę wszystkich pracowników służby zdrowia. Wszystkim ratownikom medycznym, pielęgniarcom, lekarzom, laborantom oraz wszystkim pozostałym pracownikom służby zdrowia, składamy wyrazy uznania i wdzięczności za pełną poświęcenie służbę na rzecz drugiego człowieka. Dziękujemy za ogromny trud i wielkie serce, jakie wkładacie w niesienie pomocy potrzebującym, a także za ogromne pokłady cierpliwości, wyrozumiałości i siły.

Rozmawiał Tomasz Kapłon

Przestrzegać zasad

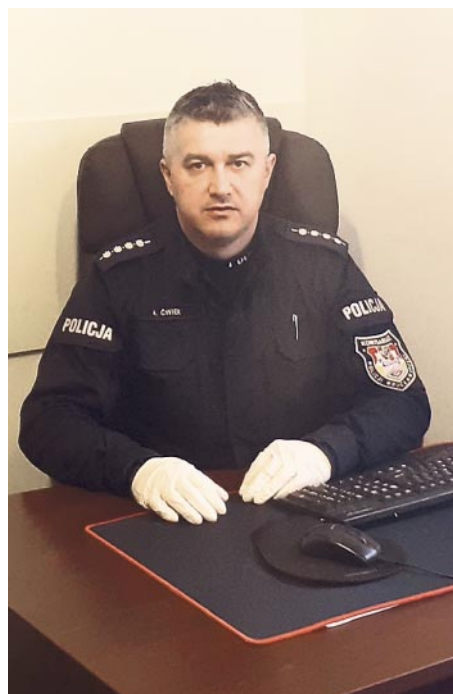
Komisariat Policji Wrocław-Krzyki – Rewir Dzielnicowych w Żórawinie funkcjonuje w pełnym stanie etatowym. W dobie epidemii sytuacja służb jest trudna, lecz pełne zaangażowanie funkcjonariuszy przekłada się na sprawne wykonywanie powierzonych nam obowiązków. Do podstawowych zadań dzielnicowego należy współpraca z mieszkańcami gminy, samorządem, podejmowanie działań interwencyjnych. W obecnej sytuacji – dodatkowo kontrola osób przebywających na kwarantannie oraz kontrola przestrzegania przepisów epidemicznych.

Nie można również zapomnieć o jednym z głównych problemów, jakim jest transport ciężarowy, odbywający się drogami naszej gminy, które nie do końca spełniają wymagania dla ciężkiego transportu. W znacz-

nej części kontrolę przeprowadza na naszym terenie Wydział Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu. Za te kontrole dziękujemy naszym funkcjonariuszom. Nie zwalnia to jednak nas z odpowiedzialności, za kontrolę respektowania przepisów ruchu drogowego przez kierowców.

Komisariat Policji Wrocław-Krzyki Rewir Dzielnicowych w Żórawinie dziękuje tą drogą mieszkańcom gminy Żórawina za dotychczasowe zaangażowanie w walce z pandemią i prosi o zwiększenie samokontroli przebywania w miejscach publicznych.

Przypominamy, iż przepisy prawa dają między innymi możliwości wyjścia do pracy, apteki, lekarza, poczty, bankomatu oraz do sklepu. Każdorazowo funkcjonariusz będzie oceniał zasadności wyjścia osoby poza miej-



sce zamieszkania. Korzystanie z parków, infrastruktury rekreacyjnej, jazda rowerem, bieganie, spacerowanie w miejscu publicznym, nie powinno powodować gromadzenia się osób, a co za tym idzie narażać te osoby na zakażenie. Kara przewidziane prawem za złamanie zakazów osób przebywających w kwarantannie może wynieść 30 tys. zł, a w innych przypadkach 5 tys. złotych.

Pamiętajmy, iż dbając o swoje zdrowie, dbamy również o zdrowie innych poprzez korzystanie z maseczek ochronnych, rękawiczek i środków dezynfekujących. Każdorazowo, w przypadku wątpliwości odnośnie ograniczeń, prosimy o kontakt z naszą jednostką policji. Dbamy o Państwa i nasze zdrowie, toteż prosimy o ograniczenie kontaktów z naszym Rewirem do minimum. Zgłoszenia o statusie „nie pilne”, prosimy kierować telefonicznie oraz mailem.

asp. sztab. Adrian Ćwiek

Kierownik Rewiru Dzielnicowych w Żórawinie
Komisariatu Policji Wrocław-Krzyki

Tych leków nie łącz!

Apteki, nie tylko w dobie wirusów, są sklepami, które często odwiedzamy. Kupujemy leki zapisane na receptę, bez recepty, leki potrzebne do wyzdrowienia, ale także kupujemy leki na zapas. Jeśli trzymamy je w domu „na wszelki wypadek”, jeszcze nie ma powodów do niepokoju, grozi nam tylko strata pieniędzy w przypadku upływu terminu ich ważności. Gorzej, gdy przyjmujemy leki bez wyraźnej potrzeby. Katar, kichanie, kaszel nie są podstawami do brania antybiotyków niezleconych przez lekarza. Osoby, które w ten sposób „się leczą”, są bardzo narażone na spadek odporności.

Drugą czynnością ujemnie rzutującą na nasze zdrowie jest niewłaściwe łączenie leków.

– Wzajemne oddziaływanie leków na siebie może być korzystne dla chorego, ale wielokrotnie jest niekorzystne i przynosi poważne konsekwencje kliniczne. Interakcje korzystne polegają na tym, że kojarzymy leki, które wykazują wielokierunkowe działanie, dzięki temu możemy opanować chorobę, która ma bardzo złożoną patologię. Jeżeli połączymy dwa lub więcej leków, to możemy działać na kilka ścieżek, które prowadzą do rozwoju choroby. Kojarząc leki ze sobą, zwykle stosuje się mniejsze dawki, co zwiększa prawdopodobieństwo bezpiecznego leczenia – wyjaśnia prof. Józef Drzewoski, diabetolog.

Jeśli łączymy leki na własną rękę, wrasta zagrożenie, że któryś z nich zadziałał w niewłaściwy sposób. Prof. Drzewoski ostrzega przed bardzo popularną „mieszaną”, czyli stosowaniem niesteroidowych leków przeciwzapalnych z aspiryną czy ibu-



Fot. Tomek Szasiak

promem. Wyjaśnia, że same te leki nasilają ryzyko wewnętrznych krwawień, a wchodząc w połączenie z lekami, które często stosowane są u osób chorych przewlekle czy osób starszych, mogą doprowadzić do uszkodzeń wątroby czy nerek.

Niebezpieczna jest także interakcja leków obniżających ciśnienie. Np. skojarzenie inhibitorów ACE z lekami z grupy sartanów, powoduje gwałtowne obniżenie ciśnienia, niewydolność nerek czy zaburzeń elektrolitowych – tłumaczy.

Lekarze ostrzegają także, by nie łączyć ibuprofenu i kwasu acetylosalicylowego, obecnego np. w aspirynie. Nie wolno mieszać alkoholu z lekami oraz lekach na alergię z preparatami na wrzody jelita grubego. Niebezpieczne jest również połączenie żeńszczenia i leków przeciwcukrzycowych oraz przeciwpadaczkowych.

Co ciekawe, nawet sam sposób połknięcia leków może mieć znaczenie dla jego działania, leki popijajmy tylko wodą, a nie sokami, mlekiem czy coca-colą.

MW

Najczęstszy nowotwór

Co roku na raka płuc choruje ponad 20 tysięcy Polaków. To jeden z najgorzej rokujących nowotworów złośliwych. Główną przyczyną zachorowania jest palenie tytoniu, a im okres palenia jest dłuższy, tym większe ryzyko wystąpienia nowotworu. Co ważne, nie tylko palacze są zagrożeni, ale także osoby, które regularnie przebywają w dymie tytoniowym, osoby narażone na kontakt z kancerogennymi substancjami, takimi jak np. azbest, radon, chrom lub nikiel, a także zanieczyszczone powietrze. Istotną rolę odgrywają również predyspozycje genetyczne – u ludzi, u których w rodzinie występowały przypadki raka płuc, ryzyko zachorowania jest znacznie większe.

Rak płuc w wielu przypadkach bywa śmiertelny, bowiem rozwija się najczęściej w sposób bezobjawowy. Tylko 13% wszystkich przypadków zachorowań udaje się wykryć w momencie, kiedy możliwe jest jeszcze leczenie chirurgiczne. Dlatego warto zwracać uwagę na niektóre symptomy, zwłaszcza jeśli jesteśmy w grupie podwyższonego ryzyka. To kaszel, który narasta albo nie ustępuje powyżej 3-4 tygodni pomimo leczenia, zakażenia układu oddechowego, odkrztuszanie krwistej płwociny lub krwi, świszczący oddech, duszność, obrzęk twarzy lub szyi, ból w klatce piersiowej, osłabienie, brak apetytu i utrata masy ciała.

Cheć obniżyć ryzyko choroby, przede wszystkim nie wolno palić i trzeba unikać przebywania w towarzystwie osób palących. Ryzyko zachorowania na raka płuc zmniejsza się o połowę już po 5 latach od momentu rzucenia palenia, a po 10-15 la-

tach jest ono takie jak u osób, które nigdy nie paliły.

Po to, by zwiększyć pojemność swoich płuc warto wykonywać ćwiczenia oddechowe. Jednym z najprostszych ćwiczeń, które każdy może samodzielnie wykonać w domu, jest oddychanie przez „zasnurowane” usta. Powoli wciągamy powietrze przez nos aż do całkowitego napełnienia płuc, a następnie miarowo je wypuszczamy przez zwężone usta. – W domu możemy wziąć pustą butelkę od wody, wystarczy 0,5 litra i przez nią możemy oddychać. Kolejnym sposobem jest nadmuchiwanie balonu i wciąganie powietrza – mówi Radosław Kawęcki, pływak, dwukrotny mistrz świata, ambasador kampanii Płuca Polski.

Kolejnym ćwiczeniem na zwiększenie wytrzymałości mięśni oddechowych jest ćwiczenie z butelką do połowy wypełnioną wodą oraz długą rurką. Butelkę należy postawić na stole przed sobą, a następnie zanurzyć rurkę w wodzie i możliwie jak najdłużej wdmuchiwać powietrze do wody. Podczas treningu opór stawiany przez wodę wymaga zaangażowania dodatkowych mięśni klatki piersiowej, co wpływa na poprawę ich sprawności.

Bardzo ważne jest również ćwiczenie, podczas którego kładziemy się na podłodze i na brzuchu umieszczamy niewielki ciężar, np. książkę. Należy wykonywać wdech, unosząc jednocześnie brzuch, a następnie wydychając powietrze, aktywnie wciągając mięśnie brzucha. Dzięki temu ćwiczymy oddychanie przeponowe.

MW

Pandemia taxi

– Przez tego pieprzonego koronawirusa muszę teraz jeździć po ziolo na drugi koniec miasta, nie ma towaru w mieście, granice pozamykane, nie ma dostaw, muszę teraz płacić za taksówkę ponad 40 zł, żeby coś zdobyć – tak skomentował pandemię jeden z moich klientów, zapewne miłośnik marihuany. Był bardzo poirytowany takim stanem rzeczy. Jeżdżenie taksówką w ostatnim czasie, to naprawdę ciekawe doświadczenie.

Na pandemię koronawirusa ludzie reagują przeróżnie, co niektórzy snują apokaliptyczne wizje, inni spiskowe, jeszcze inni bardziej martwią się brakiem pracy, niż utratą zdrowia. Młody człowiek, którego wiozłem, przeklinał całą tą sytuację, bo stracił pracę i chyba będzie musiał wracać do Sieradza. Szybko znaleźliśmy wspólny temat. Ja pochodzę spod Wielunia, czyli obaj byliśmy z łódzkiego. Koronawirus szedł na dalszy plan. Całą drogę wspominaliśmy lata świetności.... Wiedzewa Łódź. Ale byli też inni klienci.

Pewna starsza pani, była święcie przekonana, że cała ta sytuacja, to kara boża.

Twierdziła, że ludzie nie szanują już ani siebie, ani Boga, ani przyrody. Apokalipsa i Nostradamus w jednym. Takich dantejskich kursów było niewiele, ale jednak. Były też inne, po których... serce rosło.

– Wie pan od lat pracuję na kierowniczym stanowisku w korporacji, od jakiegoś czasu siedzę w domu, dwoje moich dzieci też. Zawsze wszystko kręciło się wokół pracy i pieniędzy. Przez kilka ostatnich tygodni dowiedziałem się o moich dzieciach więcej, niż przez pół roku pracy w korporacji. Spędzam z nimi teraz masę czasu. Wcześniej chyba coś przeoczyłem – powiedział jeden z klientów taksówki. Jak widać, paradoksalnie pandemia co niektórych ludzi zbliża.

To tylko kilka reakcji ludzi w tym trudnym czasie. Jedni reagują powściągliwie, inni histerycznie. Nie ulega jednak wątpliwości, że ludzie dostali obuchem po łbach. I to wszyscy. Politycy, ekonomiści, socjologowie i psychologowie snują przeróżne wizje. Czas pokaże, jak będzie w przyszłości. Na razie mikroby rządzą.

RwR

Jak pomóc?

Wśród zadań Wrocławskiego Ośrodka Pomocy Osobom Nietrzeźwym, wymienia się przede wszystkim sprawowanie opieki, wykonywanie zabiegów higieniczno-sanitarnych, udzielanie pierwszej pomocy, prowadzenie detoksykacji i w końcu nakłanianie do podjęcia leczenia odwykowego. WrOPON ponadto prowadzi dokumentację, pozwalającą na przetwarzanie danych osobowych w zakresie informacji, dotyczących ustalenia tożsamości osoby doprowadzonej, jej stanu zdrowia, nałogów oraz sytuacji społecznej i rodzinnej.

Do Izby Wyrzecznień lub placówki podmiotu leczniczego doprowadzane są osoby w stanie nietrzeźwości, które swoim zachowaniem dają powód do zgorszenia w miejscu publicznym, a także znajdują się w sytuacji zagrażającej życiu czy zdrowiu własnemu lub innych osób. Mogą być także doprowadzone do jednostki policji zwłaszcza, gdy istnieje podejrzenie, że popełniły przestępstwo lub stwierdza się u nich uszkodzenie ciała, posiadanie broni oraz narzędzi lub in-

nych przedmiotów pochodzących z przestępstwa albo mogących służyć temu celowi. Podstawą przyjęcia jest wynik badania na zawartość alkoholu w organizmie, przeprowadzonego za ich zgodą. W innej sytuacji przyjmuje się je lub zatrzymuje wyłącznie na podstawie symptomów wskazujących na stan nietrzeźwości. Jeżeli zachodzi uzasadniona potrzeba, udziela się także niezbędnych świadczeń zdrowotnych, podaje leki, przewozi do szpitala i również wyłącznie na zgodą, poddaje się detoksykacji.

W razie wystąpienia zagrożenia dla życia lub zdrowia, wobec osób tych może być zastosowany przymus bezpośredni, polegający na przytrzymaniu, unieruchomieniu, przymusowym podaniu produktu leczniczego lub izolacji. Zwolnienie następuje najpóźniej po 24. godzinach, na podstawie badania zawartości alkoholu w organizmie, a za pobyt pobierana jest opłata. W celu zbadania zasadności i legalności oraz prawidłowości wykonania doprowadzenia przysługuje im zażalenie do sądu rejonowego.

Sara Stanisław-Szachnowska



Fot.: Sara Stanisław-Szachnowska

Praca na czarno

Szara strefa kojarzy się zazwyczaj z prowadzeniem nielegalnej działalności. Takie aktywności jak przemysł narkotyków czy działalność sutenerska, stanowią jednak jej niewielką część. Bo główne składowe szarej strefy to praca nierejestrowana, czyli tzw. praca „na czarno” oraz działalność nieformalna – sprzedaż bez faktury. Choć wydawać by się mogło, że praca na czarno staje się w naszym kraju rzadkością,

nie do końca tak jest, co potwierdzają badania. Wynika z nich, że do świadczenia pracy bez żadnej umowy przyznaje się aż 16 procent Polaków. Kto najczęściej pracuje „na czarno”? Według badań są to ludzie młodzi w wieku 18-24 lata, którzy stanowią ponad 30 procent wszystkich osób pozostających w tzw. szarej strefie. Do pracy „na czarno” przyznaje się 22 proc. ludzi w wieku 25-34 lata oraz 20 proc. w wieku 35-44 lata. Naj-

mniej tego typu pracowników jest w grupie wiekowej 45-54 lata (9 proc.) oraz 55 lat i więcej (6 proc.).

Na pytanie o opinię na temat pracy bez umowy, co drugi Polak wykazuje postawę obojętną, a co dziewiąty nie uważa takiego postępowania za rażące czy naganne. Aż 80 proc. młodych ludzi nie potępia pracy bez umowy, a co piąty w tej grupie wiekowej (18-24 lata) odnosi się do niej pozytywnie. Niemal połowa badanych przyznaje, że zna co najmniej jedną osobę, która w ciągu ostatniego roku pracowała „na czarno”.

Dlaczego decydujemy się na nielegalną pracę? Prawie jedna trzecia Polaków za po-

wód podaje chęć dorobienia do pensji. Jedna czwarta natomiast przyznaje, że zrezygnowała z chęci pracy na umowę ze względu na naciski pracodawcy. 18 procent pracujących „na czarno” chce w ten sposób uniknąć odebrania im świadczeń ze środków pomocy społecznej. Wśród kolejnych powodów wymieniane są możliwość nieplacenia podatków oraz składek na obowiązkowe ubezpieczenia społeczne.

Badanie zostało przeprowadzone w lutym 2020 r. dla serwisu ciekaweliczby.pl na ogólnopolskim panelu badawczym Ariadna.

MW

Do refleksji

Zaraza

Nie, nie, nie będę poszukiwał sytuacji i symbolicznych analogii z dzisiejszością we „Mszy za miasto Arras” (miasto dotknięte zarazą), powieści Andrzeja Szczypiorskiego z 1971 roku, czy przywoływał „Dżumę” Alberta Camusa (tu już nawet szkolniacy ćwiczą, co autor miał na myśli).

Mógłbym w tym miejscu ponawiać o wrocławskiej epidemii jak najbardziej prawdziwej ospy w 1963 roku, ale wejść nieco głębiej w historię. Historyk kultury, nieoceniony Aleksander Brückner pisał o środkach ochronnych stosowanych przeciw szerzeniu się średniowiecznej zarazy (leczniczych nie było): „wyjazd rychły; unikanie tłumu i zebrań; wyganianie od przyjezdnych świadectwa, że nie przybywają z miejsc zarażonych; izolacja chorych w osobnych domkach za miastem; niszczenie odzieży i bielizny chorych; kwarantanna (zarazek może się w człowieku i 40 dni ukry-

wać, w rzeczach przewietrzonych dni 30, w rzeczach zachowanych w lochach lat 15); psy i koty usuwać, towary podejrzone wietrzyć w osobnych szopach; mających styczność z chorymi opatrywać w znaki...”

Medycyna znalazła się współcześnie w innej czasoprzestrzeni, a tymczasem część przynajmniej podstawowych rad pozostała bez zmian. Ale lekarz współczesny wobec rozpoznawanego dopiero wroga, staje początkowo tak samo bezradny, jak bezradny był medyk w wiekach średnich przez cały czas epidemii – pozostają więc proste środki.

Mór, morowe powietrze, ówczesna czarna śmierć, dżuma, ten szatański posiew gnębił ludność i pustoszył jej skupiska – jak się literacko mówi – od zarania dziejów. Wiadomo o lokalnych wybuchach epidemii w starożytności (Ateny – z opisów Tukidydesa), o nowożytnych epidemiach w pierwszym tysiącleciu (Italia, Konstantynopol), lecz dopiero od XIV wieku mamy do czynienia z pandemią, rozszerzaniem się moru na cały kontynent.

Zaczął się w 1347 r. od genueńskiej enklawy na Krymie (obecna Teodozja), potem Italia, Grecja, zahaczyło o Afrykę – Tunis i Egipt, Hiszpania, Balkany i Europa Środkowa, a w tym Polska, Europa Zachodnia, Skandynawia. Napisałem „szatański po-

siew”, bo dla ludzi tamtych czasów była to Apokalipsa, działanie mocy diabelskich. Z drugiej strony przyczynę moru upatrywano w gniewie bożym, co stanowiło oczywiście sprzeczność logiczną wobec poprzedniego określenia, ale była to już kwestia czysto doktrynalno-religijna. Źródła podają, że średniowieczna dżuma pochłonęła jedną czwartą ludności Europy.

Jednak kompletnie nie wiem, co sądzić o podawanej, według obliczeń zarządzonych przez papieża Klemensa VI (zm. w 1352 r.), liczbie prawie 43 milionów śmiertelnych ofiar. Jakie były kryteria i metodologia liczenia, skąd dane, jacy rachmistrze, czy niezbędna byłaby operacja „podziel przez...”?

Nie tylko dżuma, ale dziesiątkowały świat także epidemie innych chorób – trądu, ospy, gruźlicy, tyfusu. Średniowieczne miasto to wąskie ulice, ciasnota zabudowy i zamieszkania, zalegające nieczystości, smród, wszystko to sprzyjało szerzeniu się zarazy, na którą szczególnie narażone stały się wielkie miasta – w Rzeczypospolitej: Poznań, Warszawa, Kraków. Poziom higieny starożytnych Aten, Rzymu, Aleksandrii – o ironio! – przerastał niepomiarne poziom (właściwie był to stan braku higieny) europejskich miast średniowiecza, z Paryżem i Londynem na czele.

Natura jednak nie próżnuje. Zmutowany wirus grypy wywołał w latach 1918-19 pandemię, która objęła 500 milionów ludzi, a pochłonęła może 50, a może 100 milionów ofiar (ta rozpiętość ukazuje bezradność w ocenach i szacowaniu, częściowo z powodu trwającej wojny). Hiszpanka (nazwa „hiszpańska”, ale wyłącznie od prasy z półwyspu, wolnej wtedy od powszechnej w Europie wojennej cenzury) ogarnęła kontynenty, a zaczęła się gdzieś w świecie, może (ciagle „może”) na styku chińsko-mongolskim, może w Stanach Zjednoczonych, może we Francji.

Najważniejsze jest zdrowie i życie ludzkie – to jasne. Lecz nawet wtedy, gdy zaskakuje nas skala zagrożeń, nawet w czasowym szczycie zdrowotnej katastrofy musi pozostawać żywa świadomość, że kryzysy to rzecz prawie normalna, mijają, a mogą być katalizatorami postępu. Zwraca uwagę na tę prawidłowość dr Mathias Döpfner w „Welt” pisząc, że jedne z największych osiągnięć cywilizacji pojawiały się po wojnach i epidemiach. Historyk medycyny i sztuki, także lekarz, Klaus Bergdolt myśli tę konkretyzował – po dżumie nastąpił renesans, jedna z najbardziej kulturowo stymulujących epok w dziejach ludzkości. Kryzysy zmuszają nas do zmian myślenia, postawy i postępowania. Amen.

Marcin Brzeziński

Moje dylematy

W maju nie będzie jak w raju

Motto:
„w życiu ważny jest nie triumf, lecz walka; istotną rzeczą jest nie zwyciężać, lecz umieć toczyć rycerski bój”

Pierre de Coubertin

Przysłowie ludowe o maju i raju mówi zupełnie co innego, niż tytuł mojego felietonu. Bowiem to, co się stało nie tylko w naszym kraju, ale i na świecie, pochłania kilkaset tysięcy ofiar. Przekroczone jest już 3 mln zachorowań na koronawirusa. To zmusza nas wszystkich do refleksji, iż maj będzie inny niż do tej pory. Mamy pandemię. Przestały działać zakłady pracy, fabryki, galerie, teatry, kina, szkoły, żłobki, przedszkola i wyższe uczelnie. Chorują także nasze dusze. Słowem życie jakby zostało ograniczone i nie tylko to towarzyskie, ale i społeczne. Miasta opustoszały. Chodzić musimy obowiązkowo w maseczkach, stosować zasady podczas epidemii, choć nie zawsze się tak dzieje.

W przekornej naturze część z nas łamie przepisy, nie podporządkowuje się ogólnie przyjętym przepisom, bo nie ponosimy finansowych konsekwencji. Jestem ciekawa czy DH „Feniks” na wrocławskim Rynku został upomniany przez Wrocławską Stację Sanitarno-Epidemiologiczną, że przed wejściem na salę zakupów spożywczych, udostępniać należy klientom rękawiczki i płyn

odkażający. Byłam świadkiem jak w dniach 20-21 kwietnia nie było tam ani jednego, ani drugiego, a kupującym kazano obwiązywać ręce woreczkami foliowymi do zakupów.

W tramwajach młodzi ludzie ściągają maski z nosa i twarzy na swoje podbródki, aby móc swobodnie rozmawiać przez telefon komórkowy. Zgroza! Na zwróconą uwagę, reagują agresywnie. A przecież te niezabezpieczone usta, mogą powodować rozprzestrzeniania się tej epidemii.

Dzieją się i inne przerażające sytuacje, jak chociażby ta z samochodem z logo „Pro-life” i plakatami z ociekającymi krwią zwłokami noworodków. Samochód ten okrążał plac Grunwaldzki i Klinikę Ginekologiczno-Położniczą, a przez megafon przekazywane były okrzyki, jakoby popełniane były aborcje i gwałcenie prawa w tej Klinice. Następnie wtargnął do tej Kliniki z furją młody człowiek z pistoletem w ręce i krzyczał, że pozabija lekarzy tego szpitala za mordowanie nienarodzonych dzieci.

Dzięki dwóm odważnym, młodym wojskowym pilnującym szpitala, udało się go obezwładnić, odebrać broń na naboje, co prawda na gumowe, niemniej niebezpieczne, szczególnie z bliskiej odległości. Na szczęście nie zdążył oddać żadnego strzału i kogokolwiek ranić. Wprowadził strach i traumę. Nerwy i stres, spowodowany tym wydarzeniem, przyspieszył u kilku pacjen-

tek przyjscie na świat malutkich wrocławian przed czasem.

Mam jednak i pocieszającą wiadomość dla właścicieli czworonogów, a szczególnie kotów. Otóż polska lekarka dr Sabina Olex-Condor, pracująca w Hiszpanii z zarażonymi koronawirusem, po badaniach na 100 osobach potwierdza, że ci, co mają zwierzęta domowe uzyskują większą odporność na COVID-19. Jak twierdzi nasza rodaczka, przechodzą oni chorobę bez komplikacji, bo ich zwierzęta mają swoją odmianę koronawirusa. Pani doktor odnotowała także w swoich badaniach, że osoby zajmujące się chorymi nie zarażają się, jeśli właśnie na co dzień obcowały ze swoimi czworonogami. Jest to ciekawa hipoteza!

Niemniej jednak, myjmy bardzo często ręce i przede wszystkim nie zażywajmy leków antywirusowych czy antybiotyków, nie przepisanych przez lekarza. Trzeba też i czyścić powierzchnie środkami na bazie chloru lub alkoholu. A na razie częścią naszej codzienności stał się koronawirus, z którym zmagamy się lepiej lub gorzej.

Pewnie dlatego rekomenduję książkę amerykańskiej pisarki Judith Orloff pt. „Błogość życia”, którą wydał miesięcznik „MODA na ZDROWIE”. Pani doktor przedstawia w swojej książce – jak piszą recenzenci – skuteczne metody obniżania poziomu stresu, odprężania się i osiągania nie-

samowitej lekkości bytu. Przedstawia w niej dwanaście konkretnych strategii pogodzenia się z każdą rzeczywistością. Przyda się nam ta wiedza na obecne trudne chwile i zagrożenia. Bowiem żyjemy w czasach, jak mawiał już Demokryt, gdzie należy podziwiać czyny i słowa innych. Dlatego optymistycznie pragnę zakończyć ten felieton. Dedykuję Państwu wiersz „Pytanie” z tomiku pt. „WITAM”. Niechaj słowa Adama Górczyńskiego przypominają nam, jaki piękny może być maj:

W maju zazielenia się świat
Na dobre, a nie na złe.

W maju czerpiemy energię,
Pozytywną- bo zła dobra nie zbuduje.

W maju budzimy się do życia.
Tego dobrego- bo wtóruje nam ptasi koncert.

W maju kwitną konwalie.
Oczywiście dobre- bo złych w ogóle nie ma.

W maju pamiętamy o święcie naszych Mam.
Jak dobrze, że mamy Mamy.

W maju dzieci przyjmują Komunię Świętą.
Jak dobrze, że ten maj jest taki święty.

W maju kochamy cały świat i wszystkich ludzi.
Jeśli nie, to dobrze się nad tym zastanówmy.

W maju jak w raju!
A jak jest w raju, cudowny maj?

Wanda Ziembicka-Has

Piesi i przywileje

Piesi to pełnoprawny uczestnik ruchu, ale jeden z wielu. Czy jest więc uzasadnione dodawanie im kolejnego przywileju, tzn. możliwości swobodnego wkraczania na przejście dla pieszych?

Przywileje już są

W Polsce jest sporo miast, gdzie ruch w centrum lub na tzw. deptakach jest wyłączony dla samochodów. Jest tak z naszym Rynkiem, ul. Oławską czy fragmentem Świdnickiej. Piesi z pełnym poczuciem bezpieczeństwa, na powierzchni około 2-3 km², swobodnie spacerują, zaglądają do barów, pubów czy sklepów. Są tam uprzywilejowani.

W polskim kodeksie drogowym są ustalone przywileje dla pieszych poprzez „Strefy zamieszkania”, obecne na prawie każdym osiedlu czy czasami w pobliżu dużych marketów z pierwszeństwem pieszych. W miastach, ale i coraz częściej na wsiach są chodniki, jako element zdefiniowany w Prawie o Ruchu Drogowym (PoRD) i wyodrębniony jako element ulicy czy drogi. Ma on służyć pieszym uczestnikom ruchu. Zdefiniowane jest również korzystanie z drogi przy braku chodników. Sam pieszy także jest zdefiniowany w Prawie o Ruchu Drogowym. Zdefiniowane jest również miejsce przejścia dla pieszych, zarówno oznakowane, jak i nieoznaczone. Są bowiem przypadki przechodzenia przez drogę (ulicę) w takich miejscach. Okazuje się, że to ciągle za mało stałych restrykcji dla innych użytkowników dróg, dla których zostały one zbudowane. Jedna z gazet wrocławskich 26 lutego br., w tytule zauważyła: „Piesi nie będą mieć

pierwszeństwa przed tramwajami”. Natomiast dalej w tekście: „od 2021 roku będą mieć pierwszeństwo przed samochodami jeszcze przed wkroczeniem na jezdnię!” To wystarczy, aby w przyszłości dochodziło do nieszczęśliwych wypadków z udziałem pieszych. Na chodnikach bowiem będą leżeli, jak dotychczas nie tylko kierowcy, którzy mieli pierwszeństwo, ale także piesi, którzy tego pierwszeństwa nadużywali.

Statystycznie rzecz biorąc...

Ilość wypadków śmiertelnych w Polsce stale spada, chociaż wzrasta ilość pojazdów. Obrazuje to wykres, opracowany przez Komendę Główną Policji, jako element oceny bezpieczeństwa ruchu (BRD). Oczywiście nasze wskaźniki BRD są gorsze od średniej UE, ale porównywalne z USA, pierwszego kraju masowej motoryzacji!

Należy podkreślić, że Europa, w porównaniu do wszystkich innych regionów świata, osiąga najniższy współczynnik śmiertelności ofiar wypadków drogowych w przeliczeniu na milion mieszkańców w roku 2018 – 49 nasz kraj to 74,5. Ten współczynnik w Stanach Zjednoczonych wyniósł 106, a dla całego świata ukształtował się na poziomie 174. Warto porównać statystyki amerykańskie z europejskimi i polskimi. Gdy weźmiemy pod uwagę tylko śmiertelność pieszych, to w USA ginie ich rocznie 19,2 na milion mieszkańców. Średnia w Unii Europejskiej to 10,6 zabitego pieszo na milion mieszkańców (w ciągu roku, śmierć na drogach poniosło 25 300 osób. W Polsce na ulicach zginęło w 2018 r. 803 pieszych, co daje wskaźnik 20,9 na milion mieszkańców. Na-

wiażuję tu do artykułu „Przeciw kierowcom”, opublikowanego w „Dylematach Politycznych” ze stycznia br.

W tej medialnej bitwie o kolejne pierwszeństwo ustawodawca wprowadził nowe pojęcie – „pierwszeństwo w wejściu na przejście” zawarte w projekcie noweli Ustawy, o czym będzie dalej. Zastanówmy się, co się dzieje, jeśli zaistnieje wypadek drogowy. Otóż ocena zdarzenia jest dokonywana przy pomocy Vademecum Biegłego Sądowego – Wypadki Drogowe, z którego korzystają sądy i powołani biegli do oceny, jakie były możliwości uniknięcia wypadku. Formu-

liwie, 1,5–3,0 m/s² – hamowanie odczuwalne, dyskomfort pasażerów (w przypadku tramwaju, ze względu na stalowe koła i szyny, maksymalne opóźnienie może wynieść 2,4 m/s²), 3,0–4,0 m/s² – hamowanie nieprzyjemne (problemy z utrzymaniem równowagi pasażerów stojących), 4,0–6,0 m/s² – hamowanie gwałtowne.

Tak więc problem dotyczy bezpieczeństwa pasażerów i szerzej ruchu drogowego. Prześledźmy teraz ile czasu potrzeba, aby kierowca zareagował na zagrożenie i skutecznie zatrzymał pojazd przed wchodzącym na przejście pieszym, nie mając przy-



Fot. Tomek Stasiak

wany jest akt oskarżenia o zawinoną lub niezawinoną śmierć pieszo lub trwałe kalectwo. Uwzględnione są psychomotoryczne możliwości kierowców i trakcyjne właściwości pojazdów.

Zatrzymaj się...

W rozdziale XXI, art. od 173 do 180 Kodeksu Karnego ustawodawca zakładał dotychczas, że wypadek jest nieumyślnym działaniem. Takie założenie będzie obowiązywało, po uchwaleniu noweli PoRD i KK. Określi ona także kto może zatrzymać się natychmiast, a kto musi pokonać odcinek drogi do zatrzymania. Oczywiście natychmiast może zatrzymać się pieszy, po prostu nie wykonując następnego kroku! Ustawodawca w aktach wykonawczych do Prawa o Ruchu Drogowym, dla potrzeb projektów sygnalizacji świetlnej określił prędkość pieszo na 1 m/s, chociaż faktycznie ludzie starsi lub rodzice z dziećmi idą z prędkością ok. 0,6 m/s, młodzi i sprawni fizycznie do 1,6 m/s.

Jeżeli chodzi o kierujących pojazdami, to oprócz samochodów osobowych, mamy gamę środków komunikacji publicznej, jak autobusy, tramwaje czy pociągi. Tam kierowca lub motorniczcy ma dbać nie tylko o bezpieczeństwo przechodnia. Jego zadaniem jest także troska o bezpieczeństwo pasażerów i innych uczestników ruchu oraz jazda zgodnie z rozkładem jazdy. Żadnego z tego rodzaju pojazdów nie można zatrzymać w miejscu.

Pasażerowie bez pasów

Zatrzymując pojazd należy hamować w sposób łagodny i przewidywalny dla innych uczestników ruchu drogowego. Hamowanie nagłe, gwałtowne, nieoczekiwane dla innych może być przyczyną realnego zagrożenia bezpieczeństwa ruchu. Chcąc zrozumieć, jak hamować, należy mieć na uwadze również opóźnienie hamowania (czyli odwrotność przyspieszenia) konkretnych pojazdów. Na przykład opóźnienie hamowania autobusu bezpieczne dla pasażerów wynosi 2 m/s², niebezpieczne dla pasażerów to 3 m/s². To znaczy, że w sytuacji gwałtownego hamowania samochodu osobowego, jadącego przed autobusem, równie gwałtowne hamowanie autobusu spowoduje, że pasażerowie w nim jadący mogą wypaść z siedzeń lub stracić równowagę.

Jakie są skutki hamowania dla pasażerów w zależności od poziomu opóźnienia? Przy 1,5 m/s² – hamowanie jest mało uciąż-

liwym, 1,5–3,0 m/s² – hamowanie odczuwalne, dyskomfort pasażerów (w przypadku tramwaju, ze względu na stalowe koła i szyny, maksymalne opóźnienie może wynieść 2,4 m/s²), 3,0–4,0 m/s² – hamowanie nieprzyjemne (problemy z utrzymaniem równowagi pasażerów stojących), 4,0–6,0 m/s² – hamowanie gwałtowne.

Zanim zahamuje

Wyżej wspomniane Vademecum Biegłego Sądowego – Wypadki Drogowe podaje, że czas reakcji kierowcy przy hamowaniu samochodu w 98% przypadków wynosi 1,48 sekundy. Jeżeli więc kierowca jedzie z prędkością 50 km/h, tj. 13,9 m/s x 1,48 s = 20,5 m. Jeżeli dodamy drogę hamowania tj. 15 m, to suma drogi hamowania to 35,5 m. Kierowca, chcąc skutecznie zadziałać, musi znać zamiar pieszo na około 40 m przed przejściem, czyli widzieć go w światłach krótkich (mijania). Jeżeli pieszy znajduje się dalej od krawężnika, kierowca może go nie dostrzec.

Reakcja kierowcy wynika z czasu, wpływającego pomiędzy dostrzeżeniem przeszkody, a naciśnięciem hamulca. Natomiast droga hamowania zależy od prędkości i dlatego wraz z jej wzrostem wydłuża się (im większa prędkość, tym dłuższa droga hamowania). Na długość drogi zatrzymania się pojazdu podczas hamowania, składa się czas reakcji kierowcy (około 1,5 s) oraz właściwa droga hamowania.

Interakcje między pieszymi, a kierującymi pojazdami są – jak widać – bardzo złożone, wszakże jedno jest pewne: dodawanie pieszym kolejnego przywileju, niekoniecznie musi zwiększać ich bezpieczeństwo. Zmiany w przepisach są wskazane, ale rozsądne i dostosowane do rzeczywistości. W kolejnym tekście przedstawimy więc zmiany w Prawie o Ruchu Drogowym.

Ryszard Piasecki
współpr. Tomasz Kapłon

Bibliografia:

Korespondencja KLIR (Stowarzyszenia Klub Inżynierii Ruchu) z Ministerstwem Infrastruktury z 19.02.2020 r.
Wypadki Drogowe – Vademecum Biegłego Sądowego, Kraków 2002, Instytut Ekspertyz Sądowych, wydanie II.
Statystyka – tabela wypadków drogowych w roku 2013, Biuro Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji.
Opinia Roberta Zawadki (egzaminatora WORD), strona internetowa WORD Warszawa.
Ryszard Piasecki, Tomasz Kapłon, „Przeciw kierowcom”, Dylematy Polityczne nr 1(244)/2020 r.

REKLAMA



Wyższa Szkoła Bankowa
we Wrocławiu

studiuję bezpieczeństwo
wewnętrzne
i wiem, jak działać

DYPLOM LICENCJATA NA SPECJALNOŚCIACH:

- Cyberbezpieczeństwo
- Detektywistyczno-dochodzeniowa
- Kryminologia i kryminalistyka
- Specjalista BHP
- Służby mundurowe i bezpieczeństwo państwa

zapisz się
online

Wpisowe 0zł



www.wsb.pl/wroclaw

ZEC Service

ciągłe doskonalenie

ZEC SERVICE Sp. z o.o. została powołana 1 lipca 1992 r., w wyniku outsourcingu działalności remontowej Zespołu Elektrociepłowni Wrocław.

W latach 1992–2009 ZEC SERVICE należała do wiodących spółek Grupy Kapitałowej Kogeneracji S.A. Obecnie ZEC SERVICE Sp. z o.o. jest niezależnym podmiotem z kapitałem polskim, zatrudniającym ponad 350 specjalistów.

Główne obszary działalności Spółki, to:

- usługi remontowe, modernizacyjne i montażowe urządzeń, instalacji energetycznych oraz przemysłowych w tym: instalacji i sieci elektrycznych, i elektroenergetycznych oraz w obiektach układów AKPiA urządzeń technologicznych,
- produkcja detali i podzespołów dla przemysłu kolejowego i motoryzacyjnego, w tym spawanych konstrukcji stalowych,
- utrzymanie ruchu i usługi serwisowe, i eksploatacyjne instalacji technicznych w obiektach przemysłowych,
- inżynieria cieplna tj. usługi związane z przygotowaniem dokumentacji projektowej, dostawą urządzeń i robotami budowlano-montażowymi we wszystkich branżach, związanych z systemami ciepłowniczymi,
- diagnostyka materiałów, urządzeń, badaniach termowizyjnych, środowiskowych i eksploatacyjnych,
- działalność zagraniczna, czyli prace eksportowe w ramach usługi dla przemysłu i energetyki.
- obrót ciepłem tj. sprzedaż ciepła sieciowego z jednoczesnym rozliczaniem jego kosztów na podstawie faktur, bezpośrednio na odbiorców indywidualnych (do poszczególnych lokali mieszkalnych i niemieskalnych).

Zintegrowany System Zarządzania

ZEC SERVICE Sp. z o.o. realizuje kontrakty zgodnie z wymaganiami i oczekiwaniami partnerów biznesowych, przepisami prawa oraz z uwzględnieniem warunków bezpieczeństwa i higieny pracy. Ponadto prowadzone są prace mające na celu ciągłe doskonalenie systemu zarządzania zasobami i działaniami bezpośrednio związanymi z poprawą bezpieczeństwa i higieny pracy, przestrzegania założeń środowiskowych oraz podnoszenia jakości świadczonych usług i wyrobów.

ZEC SERVICE Sp. z o.o. posiada doświadczenie w projektowaniu i realizacji rozwiązań, wspierających potencjał technologiczny firm z branży energetycznej. W toku dywersyfikacji działalności spółka wypracowała innowacyjne metody i zdobyła doświadczenie. Pozwala ono na realizację kontraktów w kraju i za granicą dla przemysłu hutniczego, petrochemicznego, chemicznego, motoryzacyjnego, kolejowego i innych.

Usługi remontowe, modernizacyjne i montażowe kotłów energetycznych wraz z urządzeniami pomocniczymi i pozabłokowymi:

- kotłów parowych i wodnych wraz z urządzeniami pomocniczymi jak: wymiana powierzchni ogrzewalnych (przegrzewacze, komory, pęczki konwekcyjne, podgrzewacze wody), młyny węglowe, podajniki węgla, odzūżlacze, leje żużlowe, wentylatory: spalin, powietrza, nawiewu, obrotowe podgrzewacze powietrza, parowe podgrzewacze powietrza, filtry, elektrofiltry, pyłoprzewody, palniki i dysze OFA, kanały powietrza i spalin, armatury itp.
- suwnic, żurawi, wciągników i wciągarek,
- urządzeń nawęglania, odpiepielania, odzūżniania, gospodarki olejem opałowym, instalacji biomasowych i instalacji IMOS.

Usługi remontowe, modernizacyjne i montażowe urządzeń pomocniczych maszynowni i turbozespołów:

- remonty i modernizacje urządzeń podturbinowych (podgrzewacze regeneracyjne, smoczki, chłodnice, zbiorniki nisko i wysokociśnieniowe wody i oleju, rozprężacze, wymienniki ciepłownicze, odgazowywacze, itp.),
- remonty i modernizacje armatury nisko i wysokociśnieniowej (odcinającej, zwrotnej, regulacyjnej i zabezpieczającej),
- remonty główne i bieżące pomp, w tym, m.in.: wody chłodzącej, zasilających, kondensatu, sieciowych, itp.,
- kompleksowa modernizacja i rozruch technologiczny pompowni wody czystej, surowej, melioracyjnych i przewalowych,
- modernizacja układów pompowych (wraz z wymianą przepustnic),
- montaż i demontaż sit obrotowych ze stali kwasoodpornej,
- remonty urządzeń stacji przygotowania wody do celów technologicznych,
- zabezpieczenia antykorozyjne wewnętrznych powierzchni zbiorników wody zdemineralizowanej i wody zmiękczzonej,
- prefabrykacja i montaż rurociągów parowych i wodnych ze stali czarnej i kwasoodpornej wraz z wykonaniem niezbędnych konstrukcji wsporczych.

Usługi remontowe, modernizacyjne i montażowe urządzeń elektrycznych i elektroenergetycznych, układów automatyki, sterowania i zabezpieczeń:

- montaż, remonty i konserwacje urządzeń i sieci elektroenergetycznych, w tym Rozdzielni, Napędów, Transformatorów, Elektrofiltrów oraz linii zasilających oraz instalacji oświetleniowych i grzejnych,
- montaż, remonty i modernizacje układów AKPiA,
- kompletacje, montaż i uruchamianie układów elektroenergetycznych,
- badania i pomiary urządzeń elektroenergetycznych,
- serwis sieci i urządzeń,
- utrzymanie ruchu urządzeń elektrycznych i elektroenergetycznych oraz AKPiA,
- prace związane z wykonaniem systemów ochrony przed pożarem.

Usługi remontowe, modernizacyjne i montażowe urządzeń przemysłowych:

- rurociągów i armatury przemysłowej na dowolne media i ciśnienia,
- wykonywanie instalacji przesyłowych gazu wraz ze stacjami redukcyjno-pomiarowymi,
- prefabrykacja, dostawa i montaż konstrukcji stalowych, rurociągów oraz urządzeń.

Od 2002 r. spółka bierze aktywny udział w przetargach międzynarodowych w ramach usług dla przemysłu i energetyki, na wykonawstwo prac dla podmiotów zagranicznych. Jej jakość prac i terminowość realizacji, potwierdza szereg prac zrealizowanych dla zagranicznych zleceniodawców oraz zawarcie umów ramowych m.in. z CERN i VALMET AB.

ZEC SERVICE Sp. z o.o. realizuje nowatorski projekt, którego celem jest zmniejszenie emisji zanieczyszczeń powietrza poprzez wprowadzenie innowacyjnych rozwiązań w zakresie dostawy ciepła sieciowego. Od 2005 r. prowadzi działalność obrotu ciepłem na podstawie Koncesji na Obrót Ciepłem udzielonej przez Prezesa Urzędu Regulacji Energetyki.



Holandia, drogi i my

Jedna z wrocławskich gazet 31 marca 2020 zamieściła pomysł Akcji Miasto: zieleni zamiast aut na Legnickiej. Zlikwidują jeden pas? Nasadzenie około stu drzew, stworzenie dodatkowych miejsc parkingowych kosztem części jezdni, a także zainstalowanie odcinkowego pomiaru prędkości. Czy o to chodzi w zmianach naszego układu komunikacyjnego?

U nas czyli zawał

Dzisiaj przepaść pomiędzy ignorantami, albo cwanyymi lobbystami, którzy w niepojęty sposób, mają dostęp do „ucha władzy”, a specjalistami, fachowcami w danej dziedzinie i naukowcami, których nikt nie słucha, a czasami pogardza, jest nie do zmniejszenia. Dzieje się tak przynajmniej w budownictwie drogowym we Wrocławiu, bo blokowane są arterie życia, jakimi są ulice, zarówno te istniejące, ale również te zaprojektowane. Taki będzie lada moment realizowany łącznik czyli Aleja Stabłowicka o długości 2 km, tylko z jedną 7 metrową jezdnią, a łączącą dwuprzestrzenną ul. Graniczną o 4 pasach ruchu z ul. Lotniczą, również 4-pasową, stanowiącą fragment drogi krajowej nr 94.

Brak tego odcinka dzisiaj, skutkuje zablokowaniem ulic Strzegomskiej i Granicznej, i węzła autostradowego „Lotnisko”, a po zbudowaniu tego łącznika problem przeniesie się na węzeł „Stadion”. Oczywiście niewiele poprawi się również dojazd do szpitala przy ul. Fieldorfa. Od roku 2012, tj., od zbudowania AOW, ruch pojazdów na ul. Kosmonautów wzrósł o ok. 15% i tworzą się 3-4 km zatory. Nowy łącznik, będzie miał aż 5675 m ścieżek rowerowych i 1050 m ciągów pieszo-rowerowych – tylko dla kogo i do czego? Może do portu lotniczego? Czyżby 3 mln pasażerów samolotów, w drodze do i z lotniska będzie dosiadało roweru?

Tymczasem punkt ciężkości ruchu rowerowego będzie na pewno na ul. Kosmonautów i do Leśnicy. Należy więc walczyć z kłamstwem i niekompetencją. Nie jest to łatwe. Niekompetencję widać na tych przykładach i postępującym zawale komunikacyjnym Wrocławia. Mimo to wciąż pokutuje w środowiskach aktywistów miejskich przekonanie, iż, „w Skandynawii to działa”, również w Kopenhadze czy Amsterdamie (bo ma on aż 400 km ścieżek rowerowych).

Holandia czyli inwestycje

Kraj ten o powierzchni 41,8 tys. km² jest 7,5 razy mniejszy od Polski. Należy do krajów o najgęstszej w Europie i na świecie sieci autostrad i dróg ekspresowych. Wynosi ona 57,5 km/1000 km². Ich łączna długość szacowana jest na 2360 km (Polska ma 1224,4 km autostrad) Obecnie trwa tam budowa 5 tuneli i 5 nowych odcinków autostrad i to dość intensywnie. Serwis World Highways podaje informację o przetargu na odcinku autostrady A1/A6 o długości 18 km z 8 nowo zmodernizowanymi węzłami. Wartość kontraktu w tym przetargu to 1 mld EUR.

Drugi przykład to A15/A18 opisany niżej, przy kosztach 50 mln EUR/km przy średniej europejskiej poniżej 10 mln EUR/km. Mimo to długość korków na holenderskich autostradach w 2018 r. wzrosła – jest to jeden z najbardziej zatłoczonych samochodami krajów Europy. Statystyczny holenderski kierowca spędza w korkach 5 godzin miesięcznie. Łącznie stoją w korkach ok. 52 godzin rocznie! Zimą 2007 roku po raz pierwszy łączna ilość korków w wieczornym szczycie przekroczyła 1000 km.

Co drugi z samochodem

Pod koniec 2018 r. Holandia liczyła 8,75 mln samochodów osobowych, milion do-

stawczych i 170 tys. ciężarówek. Gdy na początku lat 70. samochód znalazł się statystycznie w zasięgu finansowym niemal każdej rodziny, na holenderskich drogach przypadał jeden samochód na 5,4 mieszkańca. W roku 2000 stosunek pojazdu do mieszkańca wynosił 1:2,5. W roku 2018 niemal 1:1,9.

Od 10 lat Holandia zabrała się ostro za modernizację autostrad. W latach dziewięćdziesiątych panowało przekonanie, że uda się namówić kierowców na jeżdżenie komunikacją publiczną, korzystać z carpoolingu, a nawet roweru. Polityka władz starała się „obrzydlić” jeżdżenie samochodem także dzięki minimalizowaniu inwestycji w nowe drogi.

Dzisiaj Holendrzy uważają, że zmarnowali 10 lat pomiędzy rokiem 2000 a 2010! Ta idea z końca XX wieku nie wytrzymała zderzenia z praktyką i dzisiaj holenderska sieć dróg jest nadal rozbudowywana, autostrady poszerzane. Tymczasem nasi wrocławscy aktywiści, a co gorsza dobrani wg tego samego klucza pracownicy np. tzw. „oficerowie” rowerowy i pieszy, czy kierowcy Biura Zrównoważonej Mobilności, bajdurzą o rowerach, jako kluczowym środku komunikacji.

Według ich planów poziom ruchu rowerowego miał wynieść w roku 2015 10% oraz 15% w roku 2020. Faktycznie rowerami w warunkach letnich jeździ około 60 tys. osób na dobę, a więc jest to około 2% udziału w przewozach. Dzieje się to przy nieproporcjonalnych lub nawet zbędnych wydatkach na infrastrukturę rowerową, jak w przypadku Alei Stabłowickiej. Wystarczająca byłaby tam ścieżka dwukierunkowa. Więc co się buduje? Łącznik i dojazd do szpitala czy sieć ścieżek rowerowych? Koszt całej inwestycji to 199,5 mln zł, w tym ścieżek – 35 mln zł.

35 minut na dojazd

W 2017 roku statystyczny Holender przemierzał na trasie dom-praca-dom 9 tys. km z czego 74% w samochodzie, 12% pociągiem i 7% rowerem. Rower był i jest ważnym czynnikiem rozwoju mobilności w tym kraju. Na dystansach do 10 km, rower jest zazwyczaj najszybszym środkiem poruszania się w tak zatłoczonym kraju.

Jednak nie jest to podstawowy środek transportu, jak usiłują to nam wmówić wrocławscy aktywiści rowerowi i urzędnicy UM. Mobilność, przemieszczanie się jest bazą nowoczesnego społeczeństwa. Przejazd samochodem do pracy, do znajomych, na urlop jest nieodzowną częścią naszego życia. Ile czasu tracimy w samochodzie? Statystycznie Holender przemierza się 18 razy w tygodniu z tego 10 razy samochodem, a resztę na rowerze lub piechotą. Statystyczny Holender przemierza samochodem 30 km z domu do pracy. Tylko 40% z nich pracuje w miejscowości swojego zamieszkania. W samochodzie spędzał – jeszcze w 2017 roku – co najmniej 35 minut w jedną stronę. Natomiast już w 2018 roku holenderski pracownik spędzał w drodze do pracy i z powrotem 99 minut dziennie. Ten dłuższy czas dojazdu spowodowany był zaniechaniem inwestycji komunikacyjnych. Jest w tym europejskim rekordzistą, zaraz za nimi są Anglicy i Belgowie. Ponoć dzisiaj ten limit 35 minut cierpliwości zaczyna się wydłużać, ponieważ kierowcy stojący w korkach, mają do dyspozycji coraz więcej gadżetów umilającym im czas postoju.

Wewnętrzny limit

W roku 1977 holenderski inżynier transportu Geurt Hupkes opracował prawo Zachowania Czasu Podróży i Mobilności. W dług tego prawa każdy człowiek posiada we-

wewnętrzny limit 70 minut dziennie, które go-tów jest poświęcić na jazdę do i z pracy. Czyli nikt nie chce pracować dalej niż 35 minut jazdy od swojego domu. Prawo to jest używane np. przy planowaniu lokacji nowych osiedli mieszkaniowych i terenów biur i przedsiębiorstw.

Dwadzieścia lat temu, Holandia miała bardzo nowoczesną sieć dróg komunikacji samochodowej, najgęstszą sieć autostrad w świecie. Właściwie taką samą, jaką ma dziś. I tu jest problem. Dwadzieścia lat temu wierzone, że Holendrzy osiągnęli już wystarczające „nasylenie” samochodami. Przez tę wiarę zmarnowali 10 lat. A już wówczas powstawały korki na autostradach, a samochodów przybyło.

Ówczesny rząd premiera Lubbers'a wziął sobie za cel wyciągnąć leniwych ludzi z kierownicy i posadzić ich z powrotem na rowerach. Tak jak dawniej bywało: cały naród na rowerach. Minister finansów Kok wprowadził w roku 1991 dodatkową podwyżkę akcyzy na paliwa o równą sumę 25 centów (guldenowych wówczas), zwane tu popularnie „kwartę van Kok”. Te 25 centów Holendrzy nazwali podatkiem premiera. W tym czasie litr benzyny Euro95 kosztował ok. 1,20 guldena (55 euro centów).

Samochód, nie rower

W tym czasie infrastruktura dróg w Holandii nie była rozbudowywana i poszerzana. Długoterminowi planiści wierzyli jeszcze w inwestowanie w rowery i ścieżki rowerowe, zamiast w autostrady. Niestety, naród wolał siedzieć za kierownicą w codziennym korku, niż pedałowac pod wiatr i deszcz, jak to robili przodkowie. Dopiero od 10 lat – o 10 lat za późno – gwałtownie wzięto się za budowę nowych dróg, poszerzanie starych i modernizację węzłów komunikacyjnych. Na przykład droga oznakowana jako A15/A18 o długości 204 km. Trasa między skrzyżowaniem Bommel, a węzłem Oud-Dijk jest w realizacji od węzła Oud-Dijk do Enschede.

Efektom tego spóźnienia są niemiłosiernie korki o każdej porze. Ponadto w tamtym czasie państwo potrzebowało pieniędzy, a pod hasłami ochrony środowiska i zdrowia da się wiele mówić obywatelom i sporo sprzedać. Następnym posunięciem było wprowadzenie ulgi podatkowej dla pracodawców, aby mogli zafundować w prezencie swoim pracownikom rowery w cenie do 700 euro. Niestety, lata dziewięćdziesiąte były właśnie okresem, kiedy kobiety poszły masowo do pracy, dochody rodzin wzrosły i zamiast przesiąść się na rowery, naród rzucił się na kupowanie drugiego samochodu dla

żony, aby mogła połączyć sprawniej obowiązki rodzicielskie z pracą. Kupowano także nowego SUVa, a jako drugi samochód wykorzystywano ten starszy, albo sprzedawano go do... Polski. Był to też czas prosperity spowodowanej zyskami wydobywania gazu i ropy z morza Północnego.

Zamiast podsumowania

Wzrasta ciągle ilość samochodów osobowych i dostawczych. Rośnie handel internetowy – rośnie ilość pojazdów dostawczych. Tylko ilość ciężarówek nie rośnie. Gdy w roku 1970 samochód znalazł się w zasięgu finansowym niemal każdej rodziny, po holenderskich drogach jeździł jeden samochód na 5,4 mieszkańca. W roku 2000 stosunek pojazdu do mieszkańców wynosił 1:2,5. W roku 2018 niemal 1:1,9. Od początku tego wieku przybyło na holenderskich drogach 2,4 mln samochodów. W roku 2018 było dwa razy więcej samochodów, niż w latach 80., a cztery razy więcej niż w latach 70. Rodzina z tylko jednym samochodem staje się już wyjątkiem. Dlatego też aż 40% samochodów należy do najmniejszej klasy, używanych głównie do lokalnego ruchu.

Natomiast u nas w kraju, a szczególnie we Wrocławiu, rozpowszechniony jest męt, jakoby Holendrzy jeździli tylko na rowerach. Tymczasem rower jako środek komunikacji we Wrocławiu jest to tylko w 7% ogółu przejazdów i to latem, licząc optymistycznie. Tak naprawdę jest to 2%, a w kraju około 0,5%. Na przykładzie wrocławskich inwestycji, można powiedzieć o nieproporcjonalnych środkach przeznaczonych na ścieżki rowerowe, kosztem pasów ruchu albo nadmierny udział tych ścieżek w nowych inwestycjach drogowych. Przykładem takiego myślenia jest planowana inwestycja o nazwie Aleja Stabłowicka czy wykonane obejście Leśnicy z 7-kilometrową ścieżką rowerową. Dodajmy, że rowerzyści są zainteresowani wjazdem do Leśnicy i wyjazdem z Leśnicy do centrum, ale nie jazdą ścieżką rowerową przez las obok obwodnicy!

**Ryszard Piasecki
współpr. Tomasz Kapłon**

Korzystano z materiałów:

Wikipedia

www.transeko.pl/publik/REF_SITK.pdf

Andrzej Brzeziński Stefan Sarna *Analiza układów autostrad wokół miast europejskich...*

<http://www.wiatrak.nl/9741/najbardziej-zakorkowany-kraj-w-europie>

<http://inzynieria.com/wpis-branzy/wiadomosci/5/25637>



W okresie pandemii, gdy ruch na drogach zmalał, co rusz widać remonty dróg w mieście. To dobrze, bo stan nawierzchni i torowisk w niektórych miejscach woła o pomstę do nieba.

W maju ma ruszyć remont torowiska na ul. Pomorskiej, pl. Staszica i ul. Reymonta. To chyba najgorsze miejsce w mieście, jeśli chodzi o stan torowiska. Zapadające się tory na poniemieckiej kostce brukowej, dziury w jezdni i co chwilę wykolejony tramwaj. To normalny widok w tym miejscu. Już wkrótce ma się to zmienić.

Ma tam ruszyć tzw. remont cząstkowy, który obejmie wymianę szyn, podbudowy pod torowiskiem oraz remont cząstkowy

nawierzchni bitumicznej, znajdującej się wokół torowiska. Długość całego remontowanego odcinka to ok. 1400 metrów.

Bardzo dobrze, że w końcu miasto wzięło się za to koszmarnie miejsce, bo do tej pory widać było tylko łatanie usterek. Nocne spawanie na torowisku w tym miejscu, to był normalny widok. Swoją drogą, cały ciąg komunikacyjny od ulicy Dubois do Bałtyckiej nadaje się do gruntownego remontu. Nawierzchnia jest przecięż w opłakanym stanie, remont cząstkowy tylko torowiska załatwi sprawę połowicznie i nie wiadomo na jak długo.

RwR

Głogów

Znęcanie się i groźby

Na 3 miesiące trafił do aresztu 37-letni mężczyzna, którego zatrzymali głogowscy policjanci. Podejrzany znęcał się psychicznie i fizycznie nad partnerką. Z ustaleń poczynionych przez głogowskich policjantów wynika, że mężczyzna wcześniej był już objęty procedurą „Niebieskiej Karty”. Postawiono mu zarzuty fizycznego i psychicznego znęcania się nad swoją partnerką oraz gróźb karalnych. Jego agresywne zachowanie, wszczynanie awantur pod wpływem alkoholu i agresja fizyczna, zagrażały bezpieczeństwu pokrzywdzonej oraz innych osób. Podejrzany był agresywny. Miał orzeczony zakaz zbliżania się do osób, z którymi miał konflikt. Już wcześniej był karany za przestępstwa przeciwko zdrowiu i życiu.

Na wniosek policji i prokuratora, sąd zdecydował o tymczasowym aresztowaniu 37-latka, na okres 2 miesięcy. W związku z tym, że mężczyzna działał w warunkach recydywy, teraz może mu grozić kara nawet 7 i pół roku pozbawienia wolności.

podinsp. Bogdan Kaleta

KPP w Głogowie



Jelenia Góra

Uratowany z pożaru

Policjanci z Jeleniej Góry uratowali 70-latka, u którego w mieszkaniu pojawił się ogień. Bez wahania ruszyli na pomoc, ugasili płomienie wydobywające się z kuchni i wezwali niezbędne służby.

Około godziny 22.20 policjanci patrolowali miasto. Na jednej z ulic zauważyli płomienie, wydobywające się z okna mieszkania na pierwszym piętrze budynku. Funkcjonariusze powiadomili o zdarzeniu dyżurnego, a następnie szybko udali się do płonącego lokalu, aby sprawdzić, czy ktoś nie potrzebuje pomocy.

Wewnątrz znaleźli dwie osoby, wszędzie unosił się gryzący dym, a z kuchni wydobywały się płomienie. Mundurowi natychmiast, bez chwili wahania przystąpili do działania, gasili ogień i udzielili niezbędnej pomocy poszkodowanemu, którym okazało się 70-letni mężczyzna. Doznał on rozległych oparzeń ciała i wymagał natychmiastowej pomocy medycznej. 46-letnia kobieta, która spała w innym pomieszczeniu, nie ucierpiała w tym zdarzeniu, a do momentu pojawienia się funkcjonariuszy, nawet nie wiedziała o niebezpieczeństwie, na które była narażona. Na miejsce wezwano straż pożarną oraz zespół ratownictwa medycznego. Mężczyzna został przewieziony do szpitala, a kobieta przeniosła się do rodziny. W wyniku pożaru częściowemu spaleniu uległa kuchnia wraz z wyposażeniem.

W związku z tym, iż pożar nie spowodował zagrożenia dla innych mieszkańców, obyło się bez ewakuacji lokatorów budynku. Policjanci będą szczegółowo wyjaśniać wszystkie okoliczności i przyczyny tego zdarzenia.

sierż. szt. Przemysław Ratajczyk
podinsp. Edyta Bagrowska

KMP w Jeleniej Górze



Legnica

Narkotyki zamiast zabawki

Legniccy policjanci zatrzymali mężczyznę, który w plastikowym opakowaniu po jajku niespodziance miał ukryte narkotyki.

Policjanci Wydziału Patrolowo-Interwencyjnego o godzinie 4.40 patrolując teren miasta zauważyli w budynku mężczyznę, który na ich widok nerwowo rozglądał się na wszystkie strony, następnie zszedł do piwnicy. Funkcjonariusze natychmiast poszli w kierunku bloku. Po wejściu do pomieszczeń piwnicznych, policjanci usłyszeli rozmowę dwóch mężczyzn. Jeden z nich wrzucił worek strunowy do wiaderka ze śmieciami.

Zapytani przez policjantów, co robią o tej porze w piwnicy, mężczyźni nie potrafili spójnie odpowiedzieć. Z wnętrza pomieszczenia, w którym byli legniczanie wyczuwalny był intensywny zapach marihuany. W związku z tym policjanci dokładnie sprawdzili piwnicę. W leżącym na stole opakowaniu po jajku niespodziance, funkcjonariusze znaleźli susz roślinny. Uwagę mundurowych zwróciły dowody osobiste, nie należące do legitymowanych mężczyzn. Po sprawdzeniu ich w policyjnych systemach



wyszło na jaw, że są one utracone. Ponadto w woreczku strunowym wcześniej wyrzuconym przez mężczyznę znaleziono metamfetaminę. 30-letni mieszkaniec Legnicy od razu przyznał się, że znalezione przedmioty należą do niego. Funkcjonariusze zatrzymali mężczyznę. Podejrzany usłyszał już zarzuty posiadania narkotyków oraz przywłaszczenia i ukrywania dokumentów tożsamości innych osób.

Za popełnione przestępstwa może mu grozić kara do 2 lat pozbawienia wolności.

mł. asp. Jagoda Ekiert

KMP w Legnicy

Kłodzko

Nielegalna broń i amunicja

Policjanci z komisariatu w Bystrzycy Kłodzkiej zatrzymali mężczyznę podejrzanego o nielegalne posiadanie broni i amunicji.

Policjanci na terenie Gminy Bystrzyca Kłodzka ujawnili broń i amunicję. Broń była schowana w garażu oraz w pokoju zajmowanym przez 47-letniego mężczyznę. Funkcjonariusze ustalili, że na tego typu przedmioty wymagane jest zezwolenie, którego zatrzymany nie posiadał. Mężczyzna za nielegalne posiadanie broni i amunicji odpowie przed sądem. Został zatrzymany w policyjnym areszcie. Znaleziona broń zostanie poddana badaniom. W Prokuraturze Rejonowej w Bystrzycy Kłodzkiej usłyszał zarzuty. Za tego rodzaju przestępstwo grozi kara pozbawienia wolności nawet do 8 lat.

podinsp. Wioletta Martuszevska

KPP w Kłodzku



Oława

Kradzież z kafejki internetowej

Kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności grozi 20-latkowi zatrzymanemu przez policjantów pionu prewencji z oławskiej komendy, a podejrzanemu o włamanie do kafejki internetowej i kradzież laptopa.

Do zdarzenia doszło w Oławie około godz. 2.00. Dyżurny Komendy Powiatowej Policji otrzymał zgłoszenie od jednego z mieszkańców o włamaniu. Funkcjonariusz natychmiast wysłał na miejsce patrol policji, który w chwili dojazdu pod wskazany adres, zauważył mężczyznę wybiegającego z budynku. Po krótkim pościgu policjanci zatrzymali mężczyznę, przy którym znaleźli skradziony laptop. Okazało się, że sprawca kradzieży z włamaniem to znany im 20-letni mieszkaniec Oławy, karany wcześniej za przestępstwa przeciwko mieniu i narkotyki. W chwili zatrzymania mężczyzna był nietrzeźwy.

Po wytrzeźwieniu policjanci przeprowadzili z nim czynności procesowe w wyniku których ustalono, że oprócz włamania do kafejki, 20-latek w grudniu ubiegłego roku dokonał zniszczenia dekoracji świątecznej „Sanie Św. Mikołaja z reniferami” na szkodę Urzędu Miejskiego Oławy. Mężczyzna przyznał się do zarzucanych przestępstw. O jego dalszym losie zdecyduje sąd. Za kra-



dzież z włamaniem grozi mu kara pozbawienia wolności nawet do 10 lat.

podinsp. Alicja Jędo

KPP w Oławie

Trzebnica

Odzyskane samochody

Trzebniccy policjanci w wyniku prowadzonych czynności odzyskali trzy samochody pochodzące z kradzieży.

Funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Trzebnicy w wyniku prowadzonych działań, na jednej z posesji powiatu trzebnickiego ujawnili pojazd, który jak się okazało, pochodził z kradzieży. Po sprawdzeniu go w systemach policyjnych wyszło na jaw, że auto zostało skradzione z terenu Wielkiej Brytanii. Dalsze czynności, trzebniccy policjanci wykonywali wspólnie z funkcjonariuszami Wydziału Kryminalnego Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu, zajmującymi się zwalczaniem przestępczości samochodowej. Uzyskali informacje o dwóch kolejnych autach, które również zostały odebrane właścicielom w wyniku przestępczego procederu. Te pojazdy mundurowi odnaleźli w pobliskich miejscowościach.

Wszystkie auta zostały zabezpieczone przez funkcjonariuszy, natomiast kolejne działania w sprawie pozwoliły zatrzymać 47-latka, mieszkańca powiatu trzebnickiego, który może mieć związek z kradzieżami tych samochodów. Jak się później okazało mężczyzna ten był ponadto poszukiwany przez wymiar sprawiedliwości, celem odbycia kary pozbawienia wolności. Obecnie prowadzone jest postępowanie, mające na celu szczegółowe wyjaśnienie okoliczności tych zdarzeń.

mł. asp. Daria Szydłowska

KPP w Trzebnicy



Wałbrzych

Samochodowy niszczyciel

Funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Bogusławie-Gorcach otrzymali informację o tym, że młody mężczyzna na jednej z ulic tej miejscowości wyskoczył przed jadący pojazd, zmusił kierującego do zatrzymania i zdewastował samochód.

Z relacji zgłaszającego wynikało, iż młody mężczyzna z niewiadomych przyczyn zmusił go do zatrzymania samochodu na jednej z ulic Bogusław-Gore, a następnie pałąk uszkodził przednią szybę oraz dokonał dewastacji powłoki lakierniczej pojazdu. Straty w mieniu oszacowane zostały na kwotę blisko tysiąca złotych.

Miejscowi funkcjonariusze zaalarmowani o przestępstwie, szybko udali się na miejsce zgłoszenia i zatrzymali agresywnego 21-latka, który próbował zbiec. W trakcie dalszych czynności młody mężczyzna nie był w stanie racjonalnie wytłumaczyć swojego zachowania. O jego dalszym losie zdecyduje teraz sąd. Za zniszczenie mienia grozi mu kara pozbawienia wolności do 5 lat.

mł. asp. Marcin Świeży

KMP w Wałbrzychu

Dylematy

POLICYJNE ludzie • droga • bezpieczeństwo

www.dylematypolicyjne.pl

redakcja@dylematypolicyjne.pl

Wydaje: Agencja Wydawniczo-Reklamowa NEKS-PRESS Sp. z o.o., 50-040 Wrocław, Podwale 37/38, tel. 71 372 44 99, 71 371 82 61 - 69 w. 504, tel./fax 71 371 82 58.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

Redaktor Naczelny: **Elżbieta Elert**, Zastępca Redaktora Naczelnego podinspektor **Mirosław Oleksa**; Sekretarz Redakcji: **Tomasz Kapłon**.

Zespół redakcyjny: **Waldemar Antkowiak**, **Sara Stanisz-Szachnowska**, **Magda Wieteska**, **Robert Wyrembak**, **Wanda Ziembicka-Has**. Druk: Drukarnia Polska Press Poznań.

Rada Programowa: **Ryszard Stokłosa** – zastępca przewodniczącego.

Kolegium Redakcyjne: nadinspektor **Zbigniew Maciejewski** – przewodniczący, **Jan Chorostkowski** (Konsul Honorowy Republiki Bułgarii) – zastępca przewodniczącego, inspektor **Andrzej Kłaskała** (Stowarzyszenie Komendantów Policji Polskiej).

Rada Redakcyjna: **Wiesław Dreko** (ZEC Service Sp. z o.o.) – przewodniczący, **Dariusz Franz** (Pol-Motors Sp. z o.o.), **Włodzimierz Cierliński** (Amicar24.pl), dr n. med. **Andrzej Łakota**, dr n. med. **Jan Janusz Gnus**, dr n. med. **Roman Sobolewski**, prof. dr hab. **Marek Bąbenek**.

*Spełniamy marzenia
o mieszkaniu
od 1986 r.*

PRZEDSIĘBIORSTWO BUDOWNICTWA OGÓLNEGO

DACH BUD®
Spółka z o.o.

ul. Komandorska 53H, 53-342 Wrocław,
tel.: 71 367 57 88, 71 367 68 11, www.dachbud.com.pl



Pomagamy uzyskać kredyt

Kminkowa IV
cena od 5620 zł/m² brutto

OSTATNIE MIESZKANIA

Budynki willowe wyposażone w nowoczesne windy

MIEJSCE POSTOJOWE W CENIE MIESZKANIA

W OFERCIE TAKŻE KOMÓRKI LOKATORSKIE

Prezentacje mieszkań od wtorku do niedzieli w godz. 11.00–18.00

Kminkowa A i B
cena od 5620 zł/m² brutto

GOTOWE MIESZKANIA

MIEJSKA POSTOJOWE W CENIE MIESZKANIA

W OFERCIE TAKŻE KOMÓRKI LOKATORSKIE

Prezentacje mieszkań od wtorku do niedzieli w godz. 11.00–18.00

W ofercie: MIEJSKA POSTOJOWE ul. Japońska. Z możliwością rozłożenia płatności na raty

