

Gazeta Krakowska

W centrum wydarzeń od 70 lat

Nr 71 (21 893)

Komitety Olimpijskie przegrały z koronawirusem. Igrzyska w Tokio przełożone na 2021 rok STR. 19



Prenumerata 12 312 53 88 godz. 10.00-15.00

W kwarantannie księży z parafii diecezji tarnowskiej

Spotkali się z proboszczem, który zmarł we wtorek po południu zarażony koronawirusem STR. 6

Adwokat senatora Stanisława Koguta chce, by zwolniono go z aresztu

STR. 6

Dramatyczna sytuacja w wadowickiej służbie zdrowia. Proszą o pomoc

STR. 7

Redaktorzy wydania:
Katarzyna Krawczyk i Dariusz Penar

Nr ISSN 2353-6144
Nr indeksu 35015X



Prędzej bym się śmierci spodziewał niż koronawirusa w domu - mówi mąż pacjentki

STR. 8

KORONAWIRUS: RAPORT

Str. 13-17

● Jak radzą sobie lekarze, jakie mają obawy

● Na linii frontu, czyli sprzedawcy za sklepową ladą

16 nowych przypadków zarażenia w Małopolsce

Restrykcyjne zasady wychodzenia z domu pod groźbą kary 5 tys.

Patrycja Dziadosz
Arkadiusz Maciejowski
redakcja.krakow@polskapress.pl

Pandemia

W Małopolsce zakażonych koronawirusem jest już 49 osób. Tylko wczoraj potwierdzonych zostało 16 nowych przypadków. Tak gwałtownego wzrostu w ciągu jednej doby jeszcze nie było. Od dziś zaczną obowiązywać - ogłoszone przez rząd - kolejne ograniczenia w przemieszczaniu i gromadzeniu się.

- Są konieczne, by ograniczyć rozprzestrzenianie się koronawirusa - podkreśla premier Mateusz Morawiecki.

Zgodnie z nowymi zasadami, wychodzenie z domu ma być ograniczone do minimum. Wychodzić można będzie jedynie w niezbędnych sytuacjach, czyli m.in. do pracy, sklepu spożywczego, apteki, by wyprowadzić psa czy opiekować się bliskimi. Zakazane będą natomiast wszelkie zgromadzenia, spotkania czy imprezy (np. z przyjaciółmi i znajomymi) powyżej dwóch osób. Dopuszczalne są tylko te, w których będą uczestniczyć wyłącznie członkowie najbliższej rodziny, a także osoby pozostające w „stałym pożyciu”.

Ograniczenia co do liczby osób nie dotyczą zakładów pracy. Objęte nimi zostały natomiast „wydarzenia o charakterze religijnym”, czyli m.in. msze w kościołach. Nie będzie mogło w nich przebywać więcej niż pięć osób (nie licząc celebrantów).

Przestrzegania nowych zasad pilnować mają policjanci i strażnicy miejscy. Za złamanie zakazu, np. gromadzenie się na bulwarach, będzie kara od zwykłego mandatu do 5 tys. zł - poinformował minister zdrowia Łukasz Szumowski. Na tym jednak nie koniec.

Nowe ograniczenia mają obowiązywać do 11 kwietnia.

STR. 3-4, 10-11



Premier Mateusz Morawiecki i minister zdrowia Łukasz Szumowski poinformowali o nowych obostrzeniach

Pogoda w regionie

Dzisiaj

6°C
-4°CBarometr
1031 hPa
Wiatr
zach. 30 km/h
Uwaga
słonecznie

Czwartek

10°C -1°C



Piątek

15°C 0°C

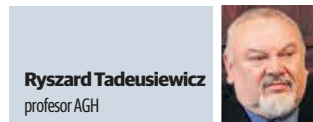


Sobota

16°C 3°C



Uwaga: słonecznie

CZY PRZEŻYWAMY
OBŁĘŻENIE PRZEZ
WIRUSA?

Felieton

Z powodu epidemii ja - i zapewne wielu Czytelników - przebywamy w przymusowej izolacji. Co prawda nie w więzieniu, tylko w własnym mieszkaniu i na szczęście nie na zasadzie rygorystycznej kwarantanny, tylko z możliwością wychodzenia z domu (jak najrzadziej!). Ale z zakazem pokazywania się w pracy i z zaleceniem unikania spotkań. Aż trudno uwierzyć, jak bardzo takie łagodne (i konieczne!) ograniczenia utrudniają życie!

Żeby trochę rozweselić te smutne dni, podzielę się pewnym ciekawostkowym porównaniem.

Myśląc o mojej (i Państwa!) niedoli sądzę, że przeżywamy dziś trudy podobne do tych, jakie dotykały mieszkańców obleganych miast. Oczywiście trzeba uwzględnić proporcje, ale analogia jest!

Obłężenia stosowano od niepamiętnych czasów. Homer w Iliadzie opisał obłężenie Troi w 1260 roku p.n.e. Cezar w swoich pamiętnikach opisał obłężenie Alezji w 52 roku p.n.e. Józef Flawiusz uwiecznił tragiczny los oblężonej Masady w 73 roku. Z licznych relacji znamy upadek oblężonego Konstantynopola w 1453 roku i stosunkowo niedawny dramat oblężonego Leningradu w 1944 roku.

To tylko niektóre z historycznych wydarzeń, których centralnym momentem było zamknięcie grupy ludzi w miejscu, które wcześniej było ich przyjaznym siedliskiem, ale stało się pułapką, gdy zostało otoczone przez wrogów.

Dziś ludźmi zamkniętymi jesteśmy wszyscy. Miejscem, w którym staramy się przeczekać obłężenie są nasze domy, a wrogiem jest panoszący się na zewnątrz koronawirus.

Może ktoś to kiedyś opisał, jak Homer w Iliadzie czy Sienkiewicz w Trylogii?

Może kiedyś będziemy to wspominać jako niezwykłą życiową przygodę?

Ale doświadczenia tych wszystkich obłężeń, które w ciągu tysięcy lat dotknęły milionów ludzi, wskazują na to, co w tych przypadkach jest najważniejsze: Wytrwałość. Więc trawimy!

Pandemia to efekt handlu
dzikimi zwierzętami

Rozmowa

Nie ma znaczenia, od którego zwierzęcia złapaliśmy koronawirusa, tylko dlaczego do tego doszło - mówi Agnieszka Muzińska z WWF Polska.

Eksperci twierdzą, że źródłem koronawirusa był jeden z tzw. mokrych targów w Chinach. Handluje się na nim żywymi i martwymi zwierzętami. Jest prawdopodobne, że Chińczycy zarazili się od nietoperzy, które są wykorzystywane przez nich w gastronomii. Gdy wirus się rozprzestrzenił, Chińczycy zamknęli targ. Czy nie jest tak, że ludzkość dziś boryka się z pandemią, bo nie szanuje zwierząt i lekceważy przepisy chroniące środowisko?

Pierwszy przypadek koronawirusa jest wiązany z mokrym targiem w mieście Wuhan. Jednak dotychczas nie ma oficjalnej informacji, w jaki sposób tam trafił ani jak doszło do pierwszych zakażeń. Podejrzenia padły na zwierzęta, które pojawiają się na tego typu targach i często pochodzą z nielegalnych źródeł. Najnowsze badania wykazują, że koronawirus pobrany od nietoperza dzielił 96 proc. swojego genomu z koronawirusem z organizmu człowieka. Jednak kluczowe różnice pozwalają



FOT. GRZEGORZ GAŁĄSKI

Agnieszka Muzińska: Obecne podejście do dzikiej przyrody jest groźne dla nas samych

stwierdzić, że zanim doszło do zakażenia ludzi, prawdopodobnie istniało jeszcze jedno ogniwo w tym łańcuchu. Podejrzenia padły na łuskowce. Tu podobieństwo w genomie jest na poziomie 85,5-92,4 proc., czyli za mało, by mieć pewność, że to od nich wirus przeszedł na człowieka. Ale tak naprawdę nie ma znaczenia, od którego zwierzęcia złapaliśmy koronawirusa, tylko dlaczego do tego doszło. W wielu krajach Południa handel dzikimi zwierzętami jest dozwolony bądź zakazy są niewłaściwie egzekwowane. Paradoksem jest, że dopiero po wybuchu epidemii Chiny

wprowadziły całkowity zakaz nielegalnego handlu dziką fauną i florą. Już informacja o tym, że badano łuskowce z nielegalnego rynku, pokazuje, że skala problemu kłusownictwa i handlu zwierzętami zagrożonymi wyginieciem jest ogromna. Na tych targach można było zobaczyć ciasne klatki ustawione jedne na drugich, a w nich gatunki zwierząt, które w naturze nie miałyby szansy się spotkać.

Czego powinna nas nauczyć pandemia, jeśli chodzi o przyrodę?

Zamiast szukać winnego, snuć teorie spiskowe, powinniśmy działać, bo obecne podejście do dzikiej przyrody jest groźne dla nas samych. Pandemia to tylko jeden z przykładów zagrożeń. Musimy działać jednocześnie na wielu polach: wprowadzić zakaz handlu dzikimi zwierzętami, znaleźć sposób na egzekwowanie tego prawa, podnosić świadomość ludzi, co dotyczy zarówno lokalnych społeczności przywiązanych do tradycji i zaleceń medycyny chińskiej, jak i turystów. Konieczna jest walka z kłusownictwem i przemysłem zwierząt i roślin. Wchodzenie w interakcję z dziką przyrodą to nie tylko czerpanie z niej zysków, czasem nieprzemyślane działania potrafią mieć poważne konsekwencje.

Rozmawiała Agnieszka Kamińska

LISTY DO REDAKCJI

czytelnicy@gk.pl,
tel. 12 68 88 83 01

Dlaczego się tak upierają?

Denerwuje mnie upór PiS w sprawie wyborów. Telewizja pokazała jak do PKW dostarczono 2 miliony podpisów pod kandydaturą Andrzeja Dudy na prezydenta. Denerwuje mnie upór PiS, by te wybory przeprowadzić. Uważam, że powinny być one jak najszybciej przełożone. Teraz państwo walczy z pandemią koronawirusa. Ludzie są przerażeni. W sklepach nie dostaniemy wszystkich towarów, a ceny idą mocno w górę. Syn prowadzi aptekę i mówi, że niektórych leków już zaczyna brakować. O maseczkach, rękawiczkach, fartuchach ochronnych czy środkach do dezynfekcji już nie wspomnę. Mamy już prawie koniec marca. Opozycja apeluje, by wybory przełożyć, bo zdrowie i życie ludzi jest najważniejsze. Tymczasem rządzący się upierają przy tym, by została data 10 maja. Nie wspomnę już o tym, że przeprowadzenie wyborów kosztuje miliardy złotych. W tej chwili nas na to nie stać.

CZYTELNICZKA Z TOMASZKOWIC

Czekam i czekam...

Rząd hucznie ogłasza, że pomoże przedsiębiorcom, którzy ucierpią z powodu koronawirusa. Powiem szczerze, że nie wierzę w te zapewnienia, bo na własnej skórze przekonałem się, że ten rząd nie dotrzymuje obietnic. Jestem rolnikiem poszkodowanym przez ubiegłoroczną suszę. Do dziś otrzymałem dwa pisma odraczające termin wypłaty pomocy suszowej. Najpierw pieniądze miałem dostać w styczniu. Potem ten termin przełożono na koniec marca. Zbliża się koniec marca, a pieniędzy nie ma.

ROLNIK

009634579

DZIĘKUJEMY

Dziękujemy pracownikom drukarni, przewoźnikom i firmom transportowym, pracownikom firm dystrybucyjnych, listonoszom i osobom zajmującym się dostarczaniem gazet do Państwa domów i firm oraz wszystkim sprzedającym nasze gazety w kioskach, sklepach, punktach sprzedaży.

DZIĘKUJEMY ZA WASZE POŚWIĘCENIE I ODPOWIEDZIALNOŚĆ. ZA TO, ŻE W CZASIE EPIDEMII, GDY INNI PRACUJĄ Z DOMÓW, WY WYCHODZICIE Z NICH CODZIENNIE. TO DZIĘKI WAM MOŻEMY BYĆ W KONTAKCIE Z NASZYM CZYTELNIKAMI.

REDAKCJA

DZIĘKUJEMY
WAM

Zdjęcia z dzieciństwa
hitem w internecie

Społeczeństwo

(ARM)

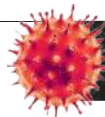
redakcja.krakow@polskappress.pl

W ramach „internetowego wyzwania”, wykorzystując czas spędzany w domu, coraz więcej osób publikuje w mediach społecznościowych swoje zdjęcia z młodości.

- Oprócz standardowego opisu, w którym autorzy postów wyjaśniają rok i okoliczności wykonania zdjęcia, pada imię no-

wej osoby nominowanej do zabawy. Choć udział w niej można wziąć też bez takiego zaproszenia. A w podpisie, obok słów „wyzwanie przyjęte”, często pojawia się #zostanwdomu - podkreśla portal TVN 24. I cytuję m.in. Magdę Gessler (również zamieściła w internecie zdjęcie sprzed lat), która przekazuje w swoim poście, że izolacja to idealny moment na wspomnienia i oglądanie albumów ze zdjęciami.

©©



Kraków

Reporter dyżurny od 7 do 20, tel.: 697 730 318
email: redakcja.krakow@polskapress.pl, sekretariat: 12 688 85 60
Ogłoszenia: 12 422 20 12 Reklama: 12 6 88 84 06

Czy I Komunie Święte odbędą się w maju? Zamiast spowiedzi wielkanocnej żal doskonały za grzechy

Religia

Małgorzata Mrowiec, Piotr Tymczak
redakcja.krakow@polskapress.pl

Tysiące dzieci w diecezji krakowskiej ma w tym roku przystąpić do I Komunii Świętej. Gdy zagrożenie wirusem wywraca nasze życie do góry nogami, rodzice tych dzieci są w poważnej rozterce, pytają, co z terminami. Podobnie zresztą wiele par rodzi Wielkanoc.

Na inne terminy są już przesunięte bierzmowania, które zwykle odbywają się w marcu i kwietniu. Ich przeniesienie na później zarządził metropolita krakowski abp Marek Jędraszewski w dekreście z 12 marca. Teraz wiele osób zastanawia się, co z Pierwszą Komunią.

- Wszystko będzie uzależnione od sytuacji, która - jak wiemy - cały czas się zmienia. Trzeba będzie się dostosować do wytycznych - mówi ks. Kazimierz Wyrwa, proboszcz parafii pw. Zesłania Ducha Świętego na Ruczaju. - Pierwszą Komunię zaplanowaliśmy na 17 maja. Jest jeszcze sporo czasu. Ale jeżeli okazałoby się, że z powodu zagrożenia epidemiologicznego nie będzie możliwości zorganizowania uroczystości, to trzeba będzie ją przenieść na inny termin - kwituje. W parafii św. Jó-



FOT. LUCYNA NENOW

Już tylko nieliczni wierzą, że Pierwsze Komunie będą się mogły odbywać w maju

zefa na os. Kalinowym w Krakowie do I Komunii ma w tym roku przystąpić 140 dzieci, uroczystość jest zaplanowana na koniec maja. - Na pewno nie zorganizujemy jej w czasie pandemii, nikogo nie będziemy narażać. Na razie jest oczekiwanie, że zagrożenie minie, nie chcemy też panikować. Jeśli sytuacja nas zmusi do jakichś ruchów, to je wykonamy - deklaruje proboszcz ks. Adam Podbiera.

Na przyjęcia komunijne dokonano wielu rezerwacji w restauracjach, są też lokale, w któ-

rych rodzice dzieci komunijnych złożyli zamówienia na catering - dostawę potraw do domu. - Jeżeli chodzi o rezerwacje na maj, to sytuacja jest stabilna - nikt ich nie odmawia. Miejmy nadzieję, że do tego czasu wszystko się uspokoi - powiedziano nam w restauracji Magnifica przy ul. Jugowickiej. Również np. firmy Lastrada Catering, która urządza przyjęcia komunijne w pałacu w Balicach, dotąd nikt nie poinformował, że chce zrezygnować z rezerwacji sali na maj. Natomiast przesuwane są terminy

wpłat zaliczek za catering, nawet o miesiąc, do końca kwietnia.

Jak informuje rzecznik Archidiecezji Krakowskiej ks. Łukasz Michalczewski, specjalnie powołany zespół w krakowskiej kurii pracuje teraz nad rozwiązaniami dotyczącymi m.in. I Komunii Świętej czy spowiedzi przedświątecznej. - Opracowany pakiet informacji i zaleceń zostanie ogłoszony na początku przyszłego tygodnia - mówi ks. Michalczewski. Dodaje, że na pewno pierwsze Komunie św. nie odbędą się, póki nie minie za-

grożenie związane z epidemią. Samo ustalenie terminów w poszczególnych parafiach raczej będzie pozostawione do decyzji proboszczów.

W całej diecezji jest ponad 450 parafii, a Pierwsze Komunie co roku odbywają się od maja do początku czerwca - a tradycyjnie, z racji sprzyjającej pogody, najwięcej jest ich w maju. - Jeśli Komunie gdzieś są zaplanowane w czerwcu, to może jest szansa utrzymania tego terminu. Trudno przewidywać rozwój sytuacji, ale z drugiej strony są zamówione sale na uroczystości rodzinne, zaprasza się gości, rodzice powinni mieć jasność, co teraz robić - przyznaje rzecznik krakowskiej kurii.

Również sądeczanie są ciekawi, czy Pierwsze Komunie odbędą się w terminie. Ks. Ryszard Nowak, rzecznik biskupa tarnowskiego informuje, że kuria jeszcze nie podjęła decyzji. - W najbliższych dniach ksiądz biskup wyda odpowiedni dekret. Nie wiemy, jaka będzie dynamika sytuacji i czy do maja, kiedy w naszej diecezji wypada najwięcej uroczystości Pierwszej Komunii Świętej, wszystko się uspokoi - mówi. Ks. Nowak zakłada, że mogą być przesunięcia w terminach ze względu na zagrożenie ze strony

koronawirusa. - Będziemy reagować adekwatnie do sytuacji - zapewnia.

Przypomnijmy, że zgodnie z przykazaniami kościelnymi, katolik powinien przynajmniej raz w roku przystąpić do sakramentu pokuty oraz przynajmniej raz w roku, w okresie wielkanocnym przyjąć komunię. Dlatego też przed Wielkanocą zawsze ustawiają się kolejki do konfeksjonatów.

- Okres wielkanocny trwa aż do święta Trójcy Przenajświętszej, do 7 czerwca. Więc będziemy zachęcać, żeby z tej spowiedzi skorzystać po ustaniu epidemii i tak wypełnić przykazanie kościelne - powiedział nam ks. Łukasz Michalczewski, rzecznik krakowskiej kurii. Jednym z obecnie rozważanych w kurii rozwiązań, które pozwoliłyby wiernym przedświątecznie uspokoić sumienie, jest też możliwość wzbudzenia tzw. żalu doskonałego. Żal doskonały umożliwia przystąpienie do komunii bez spowiedzi, pomimo popełnienia grzechu ciężkiego, o ile w danym momencie spowiedź z jakichś względów jest niemożliwa - a przy najbliższej możliwej okazji należy wyznać grzechy w indywidualnej spowiedzi.

Współpraca: Łukasz Winczura, Tatiana Biela

GODZINA PO GODZINIE

Koronawirus

Godz. 10

Z powodu pandemii koronawirusa w zeszłym tygodniu zauważalne było zmniejszenie liczby osób oddających krew. Pojawiła się obawa, że może jej zabraknąć. Po apelach krakowianie ruszyli do punktów poboru krwi. Zaczęły ustawiać się kolejki. Teraz jest apel o to, by wszyscy nie przychodzili na raz, bowiem krew będzie potrzebna także w kolejnych tygodniach. - Przypomnę, że krew ma określony termin swojej ważności, a krwiodawca może oddać ją raz na 8 tygodni. Lepiej więc jej oddanie rozłożyć w czasie - podkreśla Jolanta Raś, p.o. dyrektora Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie.

Godz. 12.15

Od 16 marca do końca miesiąca w Krakowie nie są pobierane opłaty za pozostawienie auta

w Strefie Płatnego Parkowania. Wczoraj po południu urzędnicy ogłosili, że w przypadku wykupionych wcześniej abonamentów, okresy ich obowiązywania zostaną wydłużone o taki czas, na jaki zawieszona będzie kontrola strefy.

Godz. 13

Premier Mateusz Morawiecki - w związku z pandemią koronawirusa - ogłasza kolejne ograniczenia w przemieszczaniu i gromadzeniu się. Obowiązek pozostania w domu nie będzie dotyczył jednak m.in. dojazdu do pracy czy załatwiania niezbędnych codziennych potrzeb takich jak zakup jedzenia, lekarstw czy opieki nad bliskimi.

Godz. 14.30

Pojawia się informacja, że badania laboratoryjne potwierdziły zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2 u kolejnych dziesięciu osób w Małopolsce (łącznie w tym momencie zakażenie

koronawirusem było potwierdzone u 43 osób). W następnych godzinach napływały niestety dane o następnych zakażonych osobach.

Godz. 15

Po ulicach stolicy Małopolski jeżdżą specjalne radiowozy policyjne, z których słychać komunikat o zagrożeniu koronawirusem. Policjanci proszą mieszkańców, by pozostali w domach. „Jeżeli niezbędne jest opuszczenie miejsca zamieszkania, należy unikać bezpośredniego kontaktu z innymi osobami, zachowując dystans co najmniej dwóch metrów. To od odpowiedzialnej postawy każdego z nas, nie tylko dzisiaj i jutro, ale przez cały czas trwania epidemii zależy zdrowie i życie nasze oraz najbliższych.” - m.in. taki komunikat ogłaszany był przez megafony umieszczone na radiowozach policyjnych.

©P

REKLAMA

019628514

Szanowni Czytelnicy,

W trosce o Państwa i nasze zdrowie, a także kierując się zaleceniami Ministerstwa Zdrowia, Głównego Inspektoratu Sanitarnego oraz ekspertów podjęliśmy decyzję o czasowym zamknięciu Biura Reklam i Ogłoszeń przy ul. Starowiślniej 2 w Krakowie oraz naszych biur regionalnych

#zostańwdomu

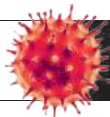
Tu zleć ogłoszenia:

Kraków i powiat krakowski:
telefon 508 26 26 84, mail aneta.jagus@polskapress.pl
telefon 606 533 657, mail grazyna.babicz@polskapress.pl
Małopolska:
telefon 509 428 080, mail monika.gluszczuk@polskapress.pl
telefon 605 785 646, mail jolanta.poreba@polskapress.pl

Przepraszamy za niedogodności i życzymy zdrowia.

Gazeta Krakowska

DZIENNIK POLSKI



Najgorszy dzień w Małopolsce od początku epidemii. Lekarze domagają się więcej testów!

Ochrona zdrowia

Patrycja Dziadosz
redakcja.krakow@polskapress.pl

Każdego dnia rośnie liczba osób zakażonych koronawirusem w Polsce. Według danych dostępnych na wtorek po południu, w naszym kraju potwierdzono już 884 przypadki, z czego dziesięciu osób nie udało się uratować. Eksperci biją na alarm: największa fala zachorowań dopiero przed nami.

Liczba osób zarażonych koronawirusem w Polsce może wynieść około 9 tysięcy i powinna być osiągnięta w okolicach 20 kwietnia br. - wynika z raportu przygotowanego przez spółkę ExMetrix, która zajmuje się prognozowaniem gospodarczym i społecznym.

Wzrost zachorowań jest również odczuwalny w Małopolsce. We wtorek w naszym regionie potwierdzono jak dotąd największą w ciągu jednego dnia liczbę nowych przypadków zakażenia. Liczba zarażonych wzrosła o kolejne 16 osób. - Stan wszystkich chorych jest dobry - poinformowało biuro prasowe wojewody małopolskiego.

Potwierdzenia dotyczą m.in. mieszkańców Krakowa oraz powiatów: myślenickiego, wadowickiego, brzeskiego, gorlickiego. Wiadomo, że wśród zakażonych są trzy osoby niepełnoletnie. Pozostali chorzy to kobiety i mężczyźni w różnym

wieku. Pięć osób będzie hospitalizowanych w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie, natomiast pozostałe dziesięć pozostanie w izolacji domowej.

Aktualnie (stan na wtorek wieczorem) w Małopolsce potwierdzono 49 przypadków zarażenia SARS-CoV-2.

Kwarantanna nadal trwa

W Szpitalu Uniwersyteckim od niedzieli w kwarantannie przebywa około 200 osób z czterech oddziałów, w tym pacjenci, pielęgniarki, lekarze, personel niemedyczny, pracownicy stacji dializ. Wszystko dlatego, że u czterech pracowników SU oraz jednej pacjentki testy potwierdziły zarażenie. Wyniki mają być znane dopiero w czwartek lub w piątek.

Zdezorientowani pacjenci, których objęto izolacją, nie rozumieją, dlaczego na badanie muszą czekać, aż tak długo. Zapytaliśmy więc o to przedstawicieli lecznicy.

- Szpital przyjął, że - zgodnie z informacjami otrzymanymi z inspekcji sanitarniej - takie badania należy przeprowadzać nie wcześniej niż w siódmej dobie od kontaktu z pacjentem z COVID-19. W związku z tym, że część z osób objętych kwarantanną ten kontakt miało pod koniec ubiegłego tygodnia, trzymamy się określonych terminów, by uzyskać wiarygodne wyniki. Szpital na bieżąco konsultuje swoje działania z inspektorem sanitarnym - wyjaśnia



W Małopolsce uruchomiono drugie laboratorium do badania próbek pobranych od pacjentów

Maria Włodkowska, rzeczniczka szpitala.

Włodkowska dodaje, że sytuacja dla wszystkich jest trudna, jednak władze placówki robią wszystko, co w ich mocy, by w jak najmniejszym stopniu wpłynęła ona na pacjentów.

Wielkie problemy szpitali

Coraz większa liczba pacjentów trafiających do szpitali, którzy są badani pod kątem koronawirusa, powoduje, że szefowie lecznic alarmują o coraz gorszej sytuacji dotyczącej wyposażenia medycznego. Brakuje m.in. maseczek, ubrań ochronnych, a także środków do dezynfekcji. Dramatyczne informacje płyną

m.in. z Krakowa ze Szpitala Uniwersyteckiego, Szpitala S. Żeromskiego czy też Dziecięcego Szpitala Uniwersyteckiego.

- Nasze zapasy są na minimalnym poziomie. Starczą może na dzień czy dwa. W tym momencie brakuje nam nawet papieru do drukarki, ponieważ wszystkie środki, które mamy, przeznaczamy na zakupy. Jak wiemy, ceny wzrosły nawet o kilkaset procent - mówi Katarzyna Pokorna-Hrynyszyn, rzeczniczka tej ostatniej lecznicy. Dodaje, że w głównej mierze problemy placówki są pokłosiem nieodpowiedzialnych rodziców. - Wciąż przyjeżdżają do nas pacjenci, u których występuje ryzyko za-

rażenia. Oni nie powinni do nas trafiać, ponieważ nasz szpital nie jest przygotowany na ich przyjęcie - wyjaśnia Hrynyszyn. Wskazuje, że w Małopolsce niepełnoletni pacjenci powinni zgłaszać się na dziecięcy oddział zakaźny szpitala Jana Pawła II lub S. Żeromskiego w Krakowie.

Drugie laboratorium

Jednak problemem w walce z koronawirusem są nie tylko braki środków ochrony osobistej, ale także zbyt mała liczba przeprowadzonych testów. O radykalne zwiększenie dostępu do badań na wykrycie obecności koronawirusa SARS-Cov-2, do Ministerstwa Zdrowia zaape-

lowało m.in. Prezydium Naczelnej Rady Lekarskiej.

Do tej pory pobrane od pacjentów z Małopolski wymazy do badań trafiały do laboratorium, działającego przy Szpitalu Jana Pawła 2 w Krakowie. Od 12 marca, a więc od momentu uruchomienia diagnostyki w tym miejscu, do poniedziałku wykonano 764 badania. Jeszcze do niedawna maksymalnie w tym laboratorium wykonywano 60 testów dziennie. Pomoc miał zakup dodatkowego izolatora. Mimo iż inwestycja doszła do skutku, liczba testów nie wzrosła nawet dwukrotnie.

- W poniedziałek wykonano 104 badania - informuje Joanna Paździo, rzeczniczka prasowa wojewody. Dodaje jednak, że cały czas trwają starania, aby wykonywanych badań było jeszcze więcej, a laboratorium czeka na dostawę drugiego komponentu badawczego.

Pomoc w skróceniu czasu oczekiwania na wyniki postanowiły również władze Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie. W ubiegłą środę uruchomiono na terenie lecznicy drugie w Małopolsce laboratorium. Dziennie można przeprowadzić tam ok. 100 badań. Do poniedziałku wykonano w nim w sumie 243 testy. Laboratorium bada głównie próbki pobrane od pacjentów oddziału zakaźnego SU, a także od pracowników i pozostałych pacjentów, co do których są podejrzenia, że mogli być w kontakcie z zarażonymi osobami. ©

FOT. KAROL MAKURAT

Epidemia nie wygasła sporu Tytano z Hiszpanami

Kontrowersje

Piotr Ogórek
piotr.ogorek@polskapress.pl

Knajpy, kluby i restauracje przy ul. Dolnych Młynów 10 w Krakowie zamknięte są na cztery spusty. Pandemia spowodowała, że wszystkie punkty są nieczynne. Raptem tylko dwa lokale sprzedają potrawy na wynos. Żywy natomiast jest spór o miejsce między hiszpańskimi właścicielami a fundacją Tytano, która terenem zarządza. Hiszpanie chwalią się sukcesem sądowym, ale faktycznie nic nie jest rozstrzygnięte.

„Immobiliaria Camins Polska (ICP), która jest właścicielem obiektów przy ul. Dolnych Młynów 10 w Krakowie, a także użytkownikiem wieczystym tamtejszego gruntu, może roz-



Kompleks przy ul. Dolnych Młynów 10 opustoszał, ale prawnicy obu stron sporu nie dają za wygraną

poczynać lub prowadzić prace budowlane. Zdecydował o tym krakowski sąd rejonowy, który zmienił właśnie wcześniejsze postanowienie w tej sprawie. Właściciel obiektów nie mógł na jego mocy prowadzić prac bu-

dowlanych przed 30 września tego roku” - chwali się ICP w komunikacie wysłanym do mediów. Co z tego wynika? Nie wiele.

Jak mówi nam Arkadiusz Forys, mecenas reprezentujący

fundację Tytano, z którą ICP jest w sporze, sąd orzekł tylko o zmianie zabezpieczenia interesów Tytano. W listopadzie jeden sąd uznał, że ICP do 30 września nie może prowadzić żadnych prac budowlanych, a inny sąd teraz stwierdził, że jednak może.

- Czekamy na uzasadnienie wyroku, a potem złożymy zażalenie. Nie wyobrażam sobie jednak żadnych robót budowlanych w obecnej sytuacji, to byłoby szaleństwo - mówi Arkadiusz Forys. Jak dodaje, na Dolnych Młynów z powodu koronawirusa nic się nie dzieje. Wszystko jest zamknięte, a tylko dwa lokale sprzedają jedzenie na wynos.

Nie zapadło więc żadne wiążące rozwiązanie, trwają prawne przepychanki, które tracą sens w obecnej sytuacji. Nie wiadomo, czy najemcy wrócą jeszcze w ogóle na Dolnych Młynów. I tak mieli opuścić teren do 30

sierpnia. Umowa między Tytano i ICP obowiązuje do końca września. Co prawda ICP wypowiedziało umowę w 2018 r., ale Tytano tego nie uznało - sprawa została skierowana do sądu. Póki nie będzie wiążącego wyroku, fundacja uważa, że umowa obowiązuje.

ICP twierdzi, że najnowsza decyzja sądu daje im możliwość prowadzenia prac budowlanych na Dolnych Młynów 10. - Sąd podzielił naszą argumentację i rozwiązał wszelkie wątpliwości. Naszym głównym celem jest realizacja nadrzędnych wobec sądowych decyzji nakazów administracyjnych dotyczących m.in. usunięcia skutków niedawnych samowoli budowlanych, z których wiele stanowi zagrożenie dla bezpieczeństwa przebywających tam osób, a także rozpoczęcia remediacji gleby - mówi Aldo Ibanez z ICP.

Hiszpanie powołują się na decyzję Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska o konieczności oczyszczenia gleby. Tyle że oczyszczanie jest wymagane w momencie prac budowlanych, przy których pojawiają się wykopy. Przebudowa budynku niekoniecznie takie prace oznacza. Z kolei wspomniana samowola budowlana dotyczy lokalu ZetPeTe, który nakazała zamknąć wojewódzka konserwator zabytków. Termin wykonania nakazu minął. Stąd zapewne pośpiech i próby Hiszpanów wejścia na Dolnych Młynów. Bo urzędy mogą w końcu zacząć naliczać wysokie kary finansowe za niewypełnianie ich decyzji, a te spadną na konto ICP. Już we wrześniu 2019 za niewykonanie oczyszczania gleby na ICP nałożono karę. ©

FOT. KONRAD KOZŁOWSKI

Sprawdź wiarygodne źródła:

www.gov.pl/koronawirus
Bezpłatna infolinia 24/7:
800 190 590



Działać z wyprzedzeniem

Bądźmy odpowiedzialni, zdyscyplinowani i solidarni!

Dziękujemy!

Ludziom służby medycznej

odważnie i z poświęceniem stoicie w pierwszej linii tej nierównej walki

Ludziom służb mundurowych

dzięki Wam społeczeństwo i państwo jest bezpieczne i sprawne

Rodzicom

wasza odpowiedzialna opieka nad dziećmi daje im spokój w trudnych czasach

Seniorom

za codzienne przestrzeganie niełatwych przeciż dla Was rygorów dnia

Wolontariuszom

macie w sobie wielką moc niosąc w trudnym czasie pomoc najstarszym

Od dwóch tygodni wszyscy jesteśmy świadkami nie tylko nadzwyczajnych warunków funkcjonowania państwa. Ale co najważniejsze – wszyscy odczuwamy na co dzień trudy życia w czasach epidemii. Musimy działać i działamy z wyprzedzeniem, żeby wygrać walkę z koronawirusem. Ale w dzisiejszych chwilach próby, warto też pamiętać o słowie „Dziękuję” wobec tych wszystkich, którzy tę próbę już zdają imponująco, a niektórzy nawet – bohatersko

Pracownikom

wszyscy, którzy świadczyacie usługi dla ludności, budzicie powszechny szacunek

Pracodawcom

za wyrzeczenia oznaczające stawianie na pierwszym miejscu zdrowie pracowników

Nauczycielom

pokazujecie, że uczniowie mogą liczyć na Was i Waszą mądrość

Samorządowcom

za sprawną organizację życia lokalnych wspólnot w czasie próby

Osobom pomocnym

za Wasze wsparcie rzeczowe i finansowe w walce z koronawirusem

Wszystkim Rodakom

za wyrzeczenia, zrozumienie, odpowiedzialność i wielkie serca

Ile dni upłynęło od pierwszego przypadku do wprowadzenia obostrzenia?

Harmonogram działań w wybranych krajach UE

	Włochy	Francja	Hiszpania	Niemcy	Czechy	Polska
Zamknięcie szkół	35	52	44	50**	10	8
Ograniczenie imprez masowych	39	44	44	48***	9	6
Ograniczenia w poruszaniu się	39	53	44	55***	15	20
Zamknięcie granic	–	53	46	48*	15	11

*Tylko z Danii, Luksemburgiem, Francją, Szwajcarią i Austrią. // **Moment zamknięcia szkół przez ostatni z landów, Brandenburgię // ***Wcześniej brak skoordynowanych działań na poziomie centralnym



KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW

Księża z ośmiu parafii diecezji tarnowskiej objęci kwarantanną

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk
@polskapress.pl



Ochrona zdrowia

Duchowni z ośmiu parafii z dekanatu Uście Solne muszą przejść kwarantannę. To efekt ich spotkania z proboszczem, u którego w poniedziałek (23 marca) potwierdzono zarażenie koronawirusem, a we wtorek po południu zmarł. Teraz służby ustalają wszystkie osoby, które miały ostatnio kontakt z duchownymi.

W poniedziałek zakażenie koronawirusem stwierdzono u mieszkańca powiatu bocheńskiego. Jak udało nam się dowiedzieć, to ksiądz z dekanatu Uście Solne, proboszcz parafii Drwinia. 59-letni duchowny przebywał w kwarantannie na plebanii. Niestety we wtorek gorzej się poczuł i została wezwana karetka. Mimo reanimacji, prowadzonej przez ratowników z Dziewina, księdz nie udało się uratować.

Ponieważ księdz z dekanatu 14 marca mieli kontakt z zakażonym, izolacją trzeba było objąć duchownych z okolicznych parafii. Chodzi o księży z parafii Cerekiew, Drwinia, Grobla, Niedzieliska, Okulice, Strzelce Wielkie, Szczurowa i Uście Solne.



Kancierz Kurii Diecezjalnej w Tarnowie poinformował o objęciu kwarantanną księży posługujących w parafiach dekanatu Uście Solne

W internecie krąży informacja, jakoby duchowni spotkali się z okazji imienin jednego z nich. Księża twierdzą, że okoliczności były zupełnie inne. - To było spotkanie dekanalne związane z dniem skupienia dla kapłanów - mówi ks. Roman Majoch, proboszcz parafii Okulice, a zarazem ojciec duchowny dekanatu Uście Solne.

Spotkanie miało miejsce na terenie parafii Niedzieliska.

Po części modlitewnej, księża zjedli wspólny obiad. W spotkaniu nie uczestniczyło dwóch kapłanów: proboszcz z Grobli oraz wikariusz z Okulic. - Ich nie obowiązuje kwarantanna, a jedynie nadzór sanepidowski - precyzuje proboszcz z Okulic.

Na nasze pytanie o kwarantannę wiernych, którzy mieli styczność z duchownymi od tamtego czasu, ks. Roman Majoch uspokaja. - Jesteśmy

zdrowi, nie ma u nas żadnych objawów choroby - mówi. Do czasu naszej rozmowy, testu na obecność koronawirusa jednak u niego nie przeprowadzono.

O swoim dobrym samopoczuciu zapewniają również księża z parafii Szczurowa. Opublikowali nawet specjalny komunikat na parafialnej stronie internetowej. - Od spotkania minęło dziesięć dni, nadal nie

mamy żadnych objawów, czujemy się dobrze - zapewnia Wiesław Majka, proboszcz ze Szczurowej. Oprócz niego kwarantannę przechodzi dwóch wikariuszy.

Kancierz Kurii Diecezjalnej w Tarnowie ks. Robert Kantor poinformował o objęciu kwarantanną księży posługujących w parafiach dekanatu Uście Solne i w komunikacie zaapelował do wiernych tych parafii, by

„we wszelkich potrzebach duszpasterskich kontaktowali się telefonicznie ze swoimi księżmi proboszczami, oni zaś będą informować, jakie dalsze działania i w jaki sposób należy podjąć”.

W ośmiu parafiach do soboty kościoły pozostaną zamknięte. „Msze Święte w zamówionych intencjach musimy celebrować na plebanii bez udziału wiernych”.

Sprawa wzbudziła niepokój wśród parafian m.in. w Cerekwi. - Byłem na mszach w dwie kolejne niedziele: 15 i 22 marca,

Od spotkania minęło dziesięć dni, nadal nie mamy żadnych objawów, czujemy się dobrze - mówi proboszcz ze Szczurowej

więc miałem dwie okazje do kontaktu z księdzem, ponieważ przyjmowałem komunię. Nie mam żadnych objawów, ale pozostanę w kwarantannie domowej, żeby nikogo nie zarażać - mówi nam Zbigniew Bachmiński, sołtys Cerekwi.

- Boję się, że mogłam zostać zarażona - przynajmniej nam mieszkanka parafii Szczurowa (pragnie zachować anonimowość). ©P

Adwokat senatora Stanisława Koguta chce jego zwolnienia z aresztu z powodu koronawirusa

Stróż

Tatiana Biela
tatiana.biela@polskapress.pl

Mecenas Paweł Śliz po raz kolejny skierował wniosek do prokuratury o uchylenie aresztu wobec byłego senatora Stanisława Koguta. Powodem ma być stan zdrowia jego klienta oraz zagrożenie ze strony koronawirusa, który może być szczególnie niebezpieczny w przypadku osób cierpiących na różne dodatkowe schorzenia. Zdaniem mecenasu Śliza Stanisław Kogut znajduje się w grupie wysokiego ryzyka zarażenia chłonnym wirusem.

W uzasadnieniu wniosku o zwolnienie Paweł Śliz informuje, że jego klient ma chorobę nerkę, cukrzycę oraz retinopatię cukrzycową. Wymaga regular-



Zatrzymanie senatora to efekt śledztwa prowadzonego od 2016 roku przez Centralne Biuro Antykorupcyjne

nych zastrzyków do wnętrza gałki ocznej, w przeciwnym razie grozi mu utrata wzroku.

O trudnej sytuacji zdrowotnej swojego klienta Paweł Śliz wspominał już wcześniej. - Jego kondycja psychofizyczna jest dramatyczna. Obawiam się o jego zdro-

wie i życie - mówił 13 marca w rozmowie z „Gazetą Krakowską”.

Już wtedy zwracał również uwagę na poważne problemy byłego senatora ze wzrokiem.

Choć poprzednio podstawą do uchylenia aresztu miał być przede wszystkim fakt, że

przez cały okres trwania śledztwa Stanisław Kogut nigdy nie unikał kontaktu z organami ścigania i deklarował pełną z nimi współpracę, teraz na plan pierwszy wysunęły się kwestie zdrowotne.

Mecenas Śliz zwraca również uwagę na fakt, że w obliczu epidemii koronawirusa wiele państw zwalnia część więźniów do domu.

Jak podało radio RMF FM, Ministerstwo Sprawiedliwości przygotowało już projekt ustawy o wypuszczeniu niektórych zatrzymanych i objęciu ich dozorem elektronicznym.

Stanisław Kogut został zatrzymany przez Centralne Biuro Antykorupcyjne 14 stycznia tego roku. Byłemu senatorowi, który był niegdyś najważniejszym politykiem PiS na Sądziecczyźnie, grozi kara do 12 lat więzienia. ©P

Za parkowanie aut wciąż trzeba płacić. Dlaczego?

Krynica, Nowy Sącz

Janusz Bobrek
janusz.bobrek@polskapress.pl

W dużej części polskich miast na czas epidemii koronawirusa i „narodowej kwarantanny” zawieszono strefy płatnego parkowania. Mieszkańcy Krynicy-Zdroju nadal płacą za postój na parkingach. W Nowym Sączu jest podobnie.

Mieszkańcy Krynicy wielokrotnie apelowali do burmistrza o tymczasowe zniesienie opłat.

- Nie jestem przeciwnikiem takiego rozwiązania. Strefa Płatnego Parkowania została ustanowiona uchwałą Rady Miejskiej, ja jako burmistrz jestem wykonawcą tej uchwały, z tym, że Rada nie przekazała mi uprawnień do czasowego zawieszenia całej SPP. Aktualnie istniejące upoważnienie do-

tyczy tylko terenu Parku Sportowego i ul. Dąbrowskiego, ale tylko z uwagi na organizację imprez okresowych lub okazjonalnych - tłumaczy Piotr Ryba, burmistrz Krynicy-Zdroju.

- Burmistrz nie może zarządzeniem zmienić uchwały Rady Miejskiej, która w tym zakresie posiada kompetencję o ustanowieniu aktu prawa miejscowego. Na najbliższą sesję Rady Miejskiej wniosek projekt uchwały dotyczący zawieszenia poboru opłat w Strefie Płatnego Parkowania - dodaje.

Podobnie problem tłumaczy Ludomir Handzel, prezydent Nowego Sącza. Jak zaznacza, na najbliższą sesję Rady Miasta przygotował uchwałę zawieszającą tymczasowo pobór opłat za parkowanie w strefach A i B, ale termin obrad nie jest znany. ©P

Koronawirus. Szpital i pogotowie w Wadowicach błagają o pomoc

Bogumił Storch
bogumil.storch@polskapress.pl



Ochrona zdrowia

Dramatyczna sytuacja w wadowickiej służbie zdrowia z powodu koronawirusa. Dyrektorzy szpitala i pogotowia z Wadowic proszą o datki, bo nie mają pieniędzy na zakup niezbędnych narzędzi do pracy.

Szpital w Wadowicach ma poważne braki w sprzęcie. Dostawcy odmawiają realizowania umów, brakuje też personelu. Wiele pielęgniarek i lekarzy jest na zwolnieniach L4 lub opiekuje się w domach dziećmi.

- Ze względu na dynamikę rozprzestrzeniania się koronawirusa za chwilę może zabraknąć dla zachowania ciągłości pracy i bezpieczeństwa na oddziale: masek chirurgicznych, fartuchów barierowych, masek z filtrem - przyznaje dyrekcja.

Problemy ma też pogotowie, które np. nie miało gdzie pracować kombinizonów ratowników, a nowych kupić się już nie da. Zdesperowani pracownicy służby zdrowia proszą wszystkich ludzi dobrej woli o pomoc: datki i wsparcie.

Z dramatycznym apelem zamieszczonym w serwisie



Maciej Kobielski i ratownicy z wadowickiego pogotowia wystąpili z apelem do ludzi dobrej woli o pomoc

YouTube wystąpili w weekend pracownicy pogotowia. W pogotowiu ratunkowym w Wadowicach pracuje 75 ratowników i 15 kierowców. Do tej pory swoje służbowe ubrania oddawali do pralni, ale

nie dało się tego robić systematycznie, po każdym dyżurze, bo pralnie nie nadążają z pracą.

- Nie wiemy, kto z naszych pacjentów jest zarażony koronawirusem, a nie możemy ryzykować pracy w niewy-

czyszczonych ubraniach - tłumaczyli ratownicy.

Teraz będą je sami sobie prali, bo gmina kupiła dla ratowników pralkę i suszarkę do ubrań. Takich potrzeb jest jednak znacznie więcej.

- Dziękujemy wszystkim, którzy nas wspierają, poprzez przekazanie sprzętu jednorazowego, poprzezłożenie środków finansowych, za które ten sprzęt zostanie zakupiony, w szczegól-

Zdesperowani pracownicy służby zdrowia proszą wszystkich ludzi dobrej woli o pomoc: datki i wsparcie

ności kibicom Beskidu Andrychów, którzy zorganizowali zbiórkę na ten cel - mówi na nagraniu umieszczonym w internecie, Maciej Kobielski, kierownik wadowickiego pogotowia.

Przypomnieli też mieszkańcom powiatu wadowickiego, żeby nie ukrywali faktu pobytu w strefach, gdzie występował koronawirus, a także kontaktu z osobami zarażonymi lub kontaktu z przebywającymi na kwarantannie w związku z podejrzeniem

COVID-19. Może to mieć poważne konsekwencje - także dla ratowników medycznych i lekarzy.

- Udzielający pomocy ratownicy zgodnie z procedurami zostaną wyłączeni z dyżuru, w celu przebadania lub objęcia ich 14-dniową kwarantanną. W rezultacie z powodu braków w obsłudze, stacje pogotowia mogą zostać nawet zawieszane na jakiś czas w wyjazdach do osób potrzebujących pomocy - podkreśla szef pogotowia.

W poniedziałek, 23 marca, dołączyła do apelu ratowników, pisząc list otwarty, także Barbara Bulanowska, dyrektorka szpitala powiatowego im. Jana Pawła II w Wadowicach.

- W związku z aktualną sytuacją epidemii koronawirusa oraz zwiększonym zapotrzebowaniem na specjalistyczny sprzęt do dezynfekcji pomieszczeń i zespołów ratownictwa medycznego oraz środki ochrony indywidualnej dla personelu medycznego, proszę wszystkich ludzi dobrej woli o wsparcie finansowe - zaapelowała.

Szpital stara się też zdobyć sprzęt na własną rękę. - Podejmujemy rozmowy w celu rozpoczęcia zlecenia szycia fartuchów oraz maseczek na rzecz jednostki przez lokalne firmy - przyznaje Barbara Bulanowska. ©

Szukają ludzi do ośrodka kwarantanny zbiorowej

Tarnów

Paweł Chwał

pawel.chwal@polskapress.pl

Pilnie poszukiwani są: lekarze, pielęgniarki, położne, ratownicy medyczni oraz osoby do obsługi technicznej funkcjonowania obiektu kwarantanny zbiorowej, który ma zostać otwarty w internacie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Tarnowie.

Na potrzeby takiego typu ośrodka, w wojewódzkich planach zarządzania kryzysowego, wytypowany został internat SOSW przy ul. Romanowicza.

- Aby móc kierować do niego osoby do kwarantanny zbiorowej, potrzebujemy skompletować obsługę - wyjaśnia Ireneusz Kutrzuba, rzecznik prasowy prezydenta Tarnowa.

Potrzebny jest personel medyczny oraz pracownicy techniczni, którzy odpowiednio zabezpieczą, przy zachowaniu stosownych procedur, będą dbać o bieżące utrzymanie ośrodka, m.in. kwaterować osoby w pokojach, donosić im posiłki, uzupełniać środki higieniczne oraz opróżniać kosze ze śmieci.

Zachętą dla potencjalnych pracowników mają być zarobki. Osobom, które podejmą się pracy w ośrodku kwarantanny zbiorowej przysługiwać będzie pensja w wysokości nie niższej niż 150 procent przeciętnego wynagrodzenia zasadniczego przewidzianego na danym stanowisku. Jakże konkretnie kwoty wchodzi w grę? Tego magistrat nie podaje.

Oferty, zawierające informacje o posiadanym wykształceniu i kwalifikacjach oraz pisemnie wyrażoną gotowość do podjęcia pracy w miejscu kwarantanny zbiorowej, należy kierować na adres e-mailowy: w.izworski@umt.tarnow.pl. Potrzebne informacje udzielane są również telefonicznie pod nr 604 480 103.

- Chętnych do pracy w charakterze personelu technicznego mamy sporo. Gorzej jest ze zgłoszeniami do kadry medycznej. Potrzebujemy 5-6 takich osób - wyjaśnia Wiesław Izworski, dyrektor wydziału zdrowia i polityki społecznej w magistracie.

Zgłoszenia mogą pochodzić również od studentów na kierunku pielęgniarstwo, począwszy od trzeciego roku.

- Osoby skierowane do odbycia takiej kwarantanny będą zobligowane przebywać w nim 14 dni. Wyposażenie jest takie, jak w internacie - wyjaśnia prezydent Roman Ciepiela. ©

Pierwsi pracownicy SOR wrócili już z kwarantanny

Bochnia

Paweł Michalczyk

pawel.michalczyk@polskapress.pl

Sześciu z dwudziestu ośmiu pracowników oddziału ratunkowego w Bochni, którzy odbywali kwarantannę, wrócili do pracy. Przeprowadzone u nich wyniki testu na obecność koronawirusa były negatywne. W czwartek kwarantannę zakończą pozostałe osoby.

Decyzja o konieczności odizolowania załogi bocheńskiego SOR-u zapadła po tym, jak koronawirusa stwierdzono u pacjenta, który był hospitalizowany w bocheńskim oddziale ratunkowym w nocy z 11 na 12 marca. Mieszkaniec Niepołomic trafił do bocheńskiego szpitala, skierowany tam przez lekarza. Z wywiadu medycznego nie wynikało jednak, że może mieć

koronawirusa. Decyzję o przeprowadzeniu testu podjęto, gdy stan jego zdrowia pogorszył się.

Po uzyskaniu informacji o zakażeniu mężczyzny wytypowano listę osób spośród personelu oraz pacjentów, którzy mogli mieć z nim kontakt. Spowodowało to znaczące uszczuplenie obsady SOR-u. Na szczęście na razie u żadnej z osób nie stwierdzono wirusa.

Od wtorku (24 marca) na oddziale pracuje już sześć z 28 osób, które zakończyły kwarantannę. - Dziś mamy już pełną obsadę lekarską, czyli trzy osoby do południa, dwie osoby po południu, do tego jedna osoba w gotowości telefonicznej. Nie mieliśmy jeszcze pełnej pięcioosobowej obsady pielęgniarek, były cztery z pięciu osób - mówi Jarosław Gucwa, ordynator SOR i wicedyrektor szpitala w Bochni. ©

Podrzucił śmieci, nagrały go kamery. Nad ranem zadzwonił do urzędu

Mucharz

Bogumił Storch

bogumil.storch@polskapress.pl

Do poniedziałku, 23 marca, mężczyzna podrzucający śmieci w Jaszczurowej (gm. Mucharz, pow. wadowicki) miał zgłosić się do Urzędu Gminy. Takie warunki postawili mu urzędnicy po tym, jak jego zachowanie nagrały kamery. Gdyby tego nie zrobił, zajęłaby się nim policja.

18 marca około godz. 18.30 młody mężczyzna podjechał swoim srebrnym audi combi z przyczepką pod gminny punkt zbioru odpadów w Jaszczurowej i podrzucił tam swoje nieoznakowane śmieci, chcąc w ten sposób uniknąć opłaty śmieciowej.

Całe zdarzenie zostało nagrane przez kamery moni-



- Wyślemy mu faktury do zapłaty i darujemy kontakt z policją. Niech to będzie przestroga dla innych - mówi wójt Mucharza

toringu. Podejrzewano, że to ktoś z przejeżdżających pobliską drogą krajową nr 28 podrzucił odpady, licząc, że w ten sposób uniknie obowiązkowych opłat.

Przyłapany dostał od urzędników z gminy ultimatum.

We wtorek nad ranem sprawca przyznał się do winy. - Zadzwonił bardzo wcześnie rano, chyba nawet o godzinie piątej i powiedział, że to on. Tłumaczył, że tylko pomagał odstawić śmieci szwagrowi - powiedziała Renata Galar, wójt Mucharza. ©

Mąż zarażonej koronawirusem: prędzej śmierci bym się spodziewał

Alicja Falek

alicia.falek@polskapress.pl



Powiat limanowski

Stanisław Rusnak z Chyszów w powiecie limanowskim, u którego żony wykryto koronawirusa, mówi, że prędzej spodziewałby się w domu śmierci, niż tej choroby. Jego żona zaraziła się COVID-19 przebywając w krakowskim szpitalu. Teraz jest hospitalizowana w Limanowej.

Stanisław Rusnak, mieszkaniec Chyszówek, u którego żony doszło do zarażenia koronawirusem, skontaktował się w poniedziałek z Benedyktem Węgrzynem. Wójt gminy Dobra poinformował o tym na swoim profilu na Facebooku i zaznaczył, że mieszkankę gminy zgodził się na ujawnienie swoich danych.

Zostały wdrożone odpowiednie procedury - wykonanie testu u pacjentki, zabezpieczenie oddziału



Pracownicy i pacjenci szpitala, którzy mogli mieć bezpośredni kontakt z chorą, zostali objęci procedurą kwarantanny

- Trzeba to nagłaśniać, żeby ludzie wiedzieli, że jest zagrożenie. Ja bym się prędzej śmierci spodziewał, niż tej choroby w moim domu - przekazał wójtowi Stanisław Rusnak. - A żona zaraziła się na szpitalnym łóżku.

Mieszkanka Chyszówek była pacjentką Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie. W środę, 18 marca, wróciła do domu. Następnego dnia została przewieziona do Szpitala

Powiatowego im. Miłosierdzia Bożego w Limanowej. W niedzielę, 22 marca, do dyrekcji limanowskiego szpitala dotarła informacja, że na oddziale w Krakowie, gdzie wcześniej hospitalizowana była kobieta, wśród personelu stwierdzono zakażenie koronawirusem.

- W porozumieniu z sanitarnym zostały wdrożone odpowiednie procedury - wykonanie testu u pacjentki, zabezpie-

czenie oddziału. Ponieważ wynik testu okazał się pozytywny, pacjentka zostanie przewieziona do oddziału zakaźnego lub wypisana do domowej izolacji - poinformowała dyrekcja szpitala w Limanowej.

Działalność oddziału wewnętrznego, na którym pacjentka przebywała, została zawieszona. Pomieszczenia zostały zdezynfekowane. Natomiast pracownicy i pacjenci szpitala,

którzy mogli mieć bezpośredni kontakt z chorą, zostali objęci procedurą kwarantanny. Pozostałe oddziały szpitala pracują w trybie ograniczonym, wciąż obowiązuje też zakaz odwiedzin, a planowane przyjęcia i zabiegi zostały odwołane.

- Prosimy także pamiętać, iż pacjenci, którzy rozpoznają u siebie lub u swoich bliskich objawy wskazujące na możliwość zarażenia

koronawirusem, nie powinni udawać się do szpitala czy poradni, lecz w pierwszej kolejności kontaktować się z sanitarnym - apeluje dyrekcja szpitala.

Mąż zarażonej koronawirusem mieszkanki Chyszówek nie chce rozmawiać z mediami. Jest jednak w stałym kontakcie z wójtem gminy Dobra.

- Co ciekawe, żona pana Stanisława chorobę przechodzi bezobjawowo, choć jej stan zdrowia z innych przyczyn wymaga hospitalizacji - zaznacza Benedykt Węgrzyn. - Zarówno ona, jak jej mąż nie mają do nikogo pretensji. Cieszy ich pozytywny odzew, bo czują, że z tą chorobą nie zostali sami.

Najbliżsi mieszkanki Chyszówek zostali objęci kwarantanną. W sumie na terenie całej gminy jest ponad 50 takich osób. Dlatego Benedykt Węgrzyn zwraca się do wszystkich z apelem, by zostali w domach oraz ograniczyli kontakty z rodziną i sąsiadami do niezbędnego minimum.

- Nie chodźcie na zakupy całymi rodzinami! To już nie dzieje się gdzieś na świecie daleko od nas. To dzieje się tu i teraz, obok nas - podkreśla Węgrzyn. - To realne zagrożenie dla naszego życia i zdrowia. Nie dopuśćmy do sytuacji, by wirus rozprzestrzenił się w naszym najbliższym otoczeniu.

©P

Przedsiębiorcy chcą, żeby obniżyć stawki podatków od nieruchomości

Zakopane

Łukasz Bobek

lukasz.bobek@polskapress.pl

Podhalańscy przedsiębiorcy domagają się pomocy od władz Zakopanego. Chcą, by w dobre kryzysu, Zakopane zrezygnowało z części danin, jakie biznes musi płacić na rzecz miasta. - Musimy jakoś pomóc. Inaczej za rok nie będzie miał kto płacić podatków - mówi otwarcie radny Zbigniew Szczerba.

Tatrzańska Izba Gospodarcza wystosowała apel w tej sprawie do burmistrza Zakopanego. TIG przygotował propozycje, które ich zdaniem - pomogą przetrwać trudny czas przedsiębiorcom. Przedsiębiorcy chcą, by rada miasta obniżyła do końca roku podatek od nieruchomości przeznaczony pod działalność go-

spodarczą do poziomu podatku od budynków mieszkalnych, czyli do stawki 75 groszy od 1 metra kwadratowego powierzchni użytkowej. Obecnie bowiem te stawki wynoszą od 15,11 do 23,30 zł za mkw. w zależności od dzielnicy, w której znajduje się nieruchomość.

Izba proponuje także obniżenie czynszów dzierżawy lokali miejskich co najmniej o połowę - od początku marca do końca roku. Przedsiębiorcy chcą także obniżenia opłaty za zajęcie pasa drogowego, jak również - by miasto wymusiło na Zakopiańskim Centrum Kultury obniżenie o co najmniej 90 proc. czynszów za wynajem stoisk do sprzedawania oscypków na Krupówkach czy pod Gubałówką. Przypomnijmy, że niektórzy sprzedawcy płacą za stoisko zajmujące mkw. Krupówek nawet po 10-12 tys. zł miesięcznie.

- Ponadto chcemy, by miasto przeznaczyło niewykorzystane pieniądze, które miały być przeznaczone na odwołane przez kwarantannę imprezy, na dużą akcję promocyjną miasta po ustaniu pandemii - mówi Agata Wojtowicz.

Okazuje się, że postulaty wysuwane przez przedsiębiorców podziela część radnych. - Myśmy już zaczęli wśród radnych rozmawiać o tym, co możemy zrobić w związku z sytuacją. Staramy się przygotować pakiet pomocowy - mówi Zbigniew Szczerba.

- Niektóre zapisy, np. zmiana stawek podatku od nieruchomości na razie w trakcie roku podatkowego nie jest możliwa. Czekamy więc na ruch rządu i ustawy dotyczące tarczy antykryzysowej - mówi Jan Gluc, przewodniczący zakopiańskiej rady miasta. ©P

Były rektor może dostać prokuratorskie zarzuty

Nowy Targ

Tomasz Mateusiak

tomasz.mateusiak@polskapress.pl

Coraz ciemniejsze chmury zbierają się nad głową byłego już rektora Podhalańskiej Państwowej Uczelni Zawodowej (do niedawna Podhalańska Państwowa Szkoła Wyższa) w Nowym Targu. Ksiądz porucznik rezerwy Stanisław Gulak został decyzją ministra szkolnictwa wyższego wyrzucony z pracy. Teraz okazuje się, że może dostać prokuratorskie zarzuty. Plagiat, którego miał się dopuścić, jest przestępstwem.

Jak ustaliła specjalna komisja powołana przez wicepremiera Jarosława Gowina, ks. Gulak przepisał fragmenty prac swoich studentek w rozprawie doktorskiej, którą bronił na Słowa-

cji. Wnioski są jednoznaczne: w pracy ks. Stanisława Gulaka umieszczono aż 74 zapożyczone fragmenty z 8 publikacji. To 1510 zapożyczonych wersów w wydaniu polsko-słowackim i 1992 wersy w wydaniu polskim.

Dlatego też w zeszłym tygodniu Gulak został zwolniony z pracy, a jego miejsce zajęła dr Halina Romualda Zięba. Będzie ona „pełniącym obowiązki” rektora do czasu nowych wyborów w tym roku.

Z decyzji ministerstwa cieszy się profesor Stanisław Hodorowicz, założyciel i pierwszy rektor nowotarskiej uczelni. - Obecna sytuacja szkodziła prestiżowi PPUW - mówi.

Sam ks. Gulak w specjalnym oświadczeniu stwierdził, że nie zgadza się z zarzutami, nie przyznaje się do plagiatu, ale z uwagi na dobro uczelni nie będzie stał się o wybór na rektora.



Ksiądz rektor Stanisław Gulak jest podejrzany o plagiat

To jednak nie koniec problemów ks. Gulaka. Pełnomocnicy wicepremiera Gowina wysłali do Prokuratora Generalnego pismo, w którym informują o możliwości popełnienia przestępstwa ściganego z urzędu, tj. przywłaszczenia w pracy habilitacyjnej fragmentów innych prac oraz bezprawne zdobycie tytułu doktora habilitowanego. Jeśli sprawa trafi do sądu, ks. Gulakowi będzie groziło do 3 lat więzienia.

©P

„Dorosła” Eurowizja odwołana. Co dalej z Eurowizją Junior?

Muzyka rozrywkowa

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Eurowizja Junior nadal może się odbyć w Krakowie. Koncert jest zaplanowany na listopad. Ostateczna decyzja jest na razie wstrzymana do wyjaśnienia się sytuacji z dalszym rozwojem epidemii koronawirusa. Na pewno nie będzie w tym roku konkursu Eurowizji dla dorosłych, który miał się odbyć w maju w Rotterdamie.



FOT. MATERIAŁ PRASOWY / CRAZY COPTER.PL

Finał konkursu Eurowizji Junior ma nadal szansę odbyć się w krakowskiej Tauron Arenie w listopadzie

Kiedy jesienią zeszłego roku Viki Gabor wygrała w Gliwicach festiwal Eurowizji Junior, Telewizja Polska rozpoczęła starania o zorganizowanie tegorocznego finału konkursu w Polsce. Nie było to takie oczywiste: w przypadku Eurowizji dla dzieci nie dzieje się to automatycznie jak w przypadku festiwalu dla dorosłych. Ówczesny prezes TVP - Jacek Kurski - postanowił jednak doprowadzić do tego, aby Eurowizja Junior drugi raz pod rząd odbyła się nad Wisłą. I udało się: na początku marca TVP ogłosiła, że

festiwal w 2020 roku będzie miał miejsce w Polsce.

Wtedy rozpoczęły się starania o zorganizowanie finału Eurowizji Junior w Krakowie. Opinie na temat tego przedsięwzięcia były podzielone: początkowo radni byli za tym projektem, a prezydent Majchrowski - przeciw. Kwestią było bowiem wydanie dużej kwoty z funduszy miejskich - rzędu 3-4 milionów złotych. Kiedy rozpoczęły się rozmowy z TVP, stacja zobowiązała się ponieść

koszty organizacji imprezy, a miasto miało tylko udostępnić obiekt - Tauron Arenę, która może pomieścić ponad 20 tys. widzów. Gdy wszystko wydawało się już ustalone, epidemia koronawirusa wstrzymała prace nad projektem.

- Na razie nie znamy pełnej skali zmian, jakie będziemy musieli wprowadzić w planowanych przez nas na ten rok festiwalach. Na pewno nie odbędą się wydarzenia kwietniowe - jak Misteria Paschalia.

Zagrożone są jednak również późniejsze - choćby te majowe. Musimy również oszacować straty, jakie poniesie miasto, ale też ICE Kraków czy Tauron Arena. Dlatego na razie odsuwamy ostateczną decyzję co do organizacji Eurowizji Junior na czas późniejszy. Chociaż nadal podtrzymujemy naszą wolę organizacji imprezy w Krakowie - powiedział nam Robert Piaskowski, pełnomocnik prezydenta miasta Krakowa ds. kultury.

Na razie nie wiadomo, kto miałby reprezentować Polskę w tegorocznej edycji Eurowizji Junior. Viki Gabor i Roksana Węgiel, które wygrały konkurs w 2018 i 2019 roku, były triumfatorami dziecięcego talent-show „The Voice Kids”, organizowanego przez TVP. W tym roku stacja postanowiła jednak wyłonić reprezentanta Polski w inny sposób. We wrześniu ma ruszyć specjalna edycja programu „Szansa na sukces”, podczas której w wokalne szranki staną młodzi wokaliści. Kto wygra - ten zaśpiewa w finale Eurowizji Junior, która miałaby się odbyć w drugiej połowie listopada. ©

REKLAMA

009590215

Zamów już dziś
prenumeratę na trzy miesiące
w specjalnej, obniżonej cenie!

50
złotych
miesięcznie



Gazetę dostarczamy
codziennie
do Twojego domu lub biura

Oferta dla nowych
prenumeratorów

44%*
rabatu
120 zł
oszczędności
w zł/3 miesiące

Zadzwoń pod numer **12 312 53 88**
od poniedziałku do piątku,
w godzinach od 9.00 do 15.00
lub wyślij e-maila
na adres: **prenumerata@gk.pl**

* oszczędność w porównaniu z sumą cen detalicznych
w miesiącach marzec-maj 2020 r.

WAŻNE TELEFONY

APTEKI

KRAKÓW CAŁODOBOWE:
ul. Karmelicka 23 - tel. 12-631-19-80;
ul. Kronikarza Galla 26 - tel. 12-636-73-65;
ul. Kalwaryjska 94 - tel. 800-110-110
ul. Mogiłańska 21 - tel. 12-411-01-26;
ul. Cwiklińskiej 10 - tel. 12-658-10-01;
ul. Kazimierza Wielkiego 117 - tel. 12-637-44-01;
ul. Wolska 1 - tel. 12-657-13-16
os. Centrum Abi 4 - tel. 800-110-110
ul. Miłkowskiego 3/1 - tel. 12-268-99-88.
ul. Zielńska 3 - tel. 800-110-110
WIELICZKA: ul. Powstania Warszawskiego 12,
tel. 12-278-11-46
TARNÓW: Plac Dworcowy 1 - tel. 14-621-01-01,
ulica Lwowska - 14-622-28-66
ZAKOPANE: Kamieniec 5 - tel. 18-206-80-56
OSWIECIM: Więźniów Oswięcimia 7A - tel.
33-844-44-40
NOWY SĄCZ: Młyńska 5 - tel. 800-110-110

POGOTOWIA

999 - całodobowy telefon alarmowy, wezwania do wypadków i innych sytuacji zagrażających życiu.
Transport medyczny Krakowskiego Pogotowia Ratunkowego, czynny całodobowo - tel. 12-42-22-999.
SZPITALNE ODDZIAŁY RATUNKOWE / IZBY PRZYJĘĆ:
Szpital im. G. Narutowicza, Prądnicka 35-37, tel. 12-25-78-280 (lub 672);
Szpital Uniwersytecki, ul. Kopernika 50, tel. 12-35-16-601; **V Wojskowy Szpital Kliniczny**, ul. Wrocławska 1-3, tel. 12-6308 068 (lub 140);
Szpital im. L. Rydygiera, os. Złotej Jesieni 1, tel. 12-64-68-680;
Szpital im. S. Żeromskiego, os. Na Skarpie 66, tel. 12-62-29-260 (lub 488);
Uniwersytecki Szpital Dziecięcy, ul. Wielicka 265, tel. 12-658-20-11 (w. 1032, 1129, 1113);
Szpital MSWiA, ul. Galla 25, tel. 12-66-23-182;
Szpital im. I. Dietla, ul. Skarbowa 4, tel. 12-68-76-205;
Szpital im. Jana Pawła II, ul. Prądnicka 80, tel. 12-61-43-060;
Szpital św. Rafała, ul. Bochenka 12, tel. (12) 650-08-18, 819;
Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika, ul. Strzelecka 2, tel. (12) 619-86-13; „**FALCK**” - całodobowe wizyty domowe: tel. 196-75.
Szpital Powiatowy w Bochni - ul. Krakowska 31, tel. (14) 615-34-00
Szpital Powiatowy w Chrzanowie - ul. Topolowa 16, tel. (32) 624-70-08, (32) 624-74-95
Szpital Specjalistyczny w Gorlicach - ul. Węgierska 21, tel. (14) 615-34-00
Szpital Powiatowy w Limanowej - ul. Piłsudskiego 61, tel. (18) 330-17-95
Szpital św. Anny w Miechowie - ul. Szpitalna 3, tel. (41) 382-02-69
Szpital w Mysłowicach - ul. Szpitalna 2, tel. (12) 273-03-64, (12) 273-02-17
Szpital Specjalistyczny w Nowym Sączu - ul. Młyńska 5, tel. (18) 443-88-77
Podhalański Szpital Specjalistyczny w Nowym Targu - ul. Szpitalna 14, tel. (18) 263-32-10
Zespół Opieki Zdrowotnej w Oswięcimiu - ul. Wysokie Brzegi 4, tel. (33) 844-83-29
Zespół Opieki Zdrowotnej w Suchej Beskidzkiej - ul. Szpitalna 22, tel. (33) 872-33-77
Szpital Wojewódzki w Tarnowie - ul. Lwowska 178a, tel. (14) 631-51-23, (14) 631-56-13
Szpital Powiatowy w Wadowicach - ul. Karmelicka 7a, tel. (33) 872-12-00
Szpital Powiatowy w Zakopanem - ul. Kamieniec 10, tel. (18) 201-60-15, www.100
Stomatologia - MOŚCICKIE CENTRUM MEDYCZNE ul. Eugeniusza Kwiatkowskiego 15, 33-101 Tarnów, tel. 14 68 80 584 (poniedziałek-piątek w godzinach 19-7, w sobotę, niedzielę i święta całodobowo).

ZAUFANIA

OGÓLNY TELEFON ZAUFANIA: 12-413-71-33, czynny od poniedziałku do niedzieli w godz. 16-21.
MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA: 192-88 - poniedziałek - piątek, w godz. 10 - 22.
TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY: 116-111.
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800-121-212.
Anonimowy Telefon o Przestępstwach „Po-wstrzymać Przemoc”: 12-615-22-22.
Niebieska Linia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie: 801-120-002.

TELEFON ZAUFANIA DLA NARKOMANÓW:

12-262-96-29 (w godz. 9 - 18).
ANONIMOWI NARKOMANI: w godz. 17-21, tel. 531-339-988.

INTERWENCYJNE

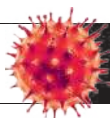
112 - Jednolity numer alarmowy obowiązującym na terenie całej Unii Europejskiej
997 - numer alarmowy policji
OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ: bezpłatna całodobowa pomoc psychologiczna dla osób w kryzysach życiowych - Kraków, ul. Radziwiłłowska 8b; 12-421-92-82.
POLICJA KRYMINALNA Kraków: Komenda Miejska Policji w Krakowie, ul. Lubicz 21, sekretariat KM - tel. 12-412-89-09, 12-615-26-00, oficer dyżurny KM - tel. 997, dla telefonów komórkowych - tel. 112. Telefon Zaufania Wydziału Kryminalnego KM - tel. 12-615-19-97, bezpłatna infolinia - 0-800-300-997, KP Proszowice - tel. 12-385-32-00, 12-385-32-36, KP Mysłowice - tel. 12-372-92-00.
Komenda Miejska Policji w Tarnowie ul. Traugutta 4, tel. 14 628-2900
Komenda Powiatowa Policji w Oswięcimiu ul. Wyspiańskiego 2, tel. 33 847 5280
Komenda Miejska Policji w Nowym Sączu ul. Grottego 50, tel. 18 442 46 30
Komenda Powiatowa Policji w Zakopanem ul. Jagiellońska 32, tel. 18 20 23 400
STRAŻ POŻARNA - telefon alarmowy - 998
Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Krakowie, ul. Jagiellońska 32, tel. 18 20 23 400
POMOC OFIAROM PRZESTĘPSTW - Kraków, ul. Radziwiłłowska 8b, całodobowo, tel. 12-421-92-82.
OŚRODEK DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ, Kraków os. Krakowiaków 42 - tel. 12-425-81-70 (całodobowo). Bezpłatna pomoc psychologiczna, pedagogiczna i socjalna (8 - 20).
STRAŻ MIEJSKA KRAKÓW: telefon alarmowy - 986, numer telefonu, pod którym osoby niesłyszące przez SMS mogą zgłaszać interwencje: 515-251-986.
IZBA CELNA - tel. 800-060-000, 12-629-05-87 (7-19).
SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH ZWIERZĄT - Kraków, ul. Rybna 3, tel. 12-429-74-72, 12-429-92-41.
TOWARZYSTWO OPIEKI NAD ZWIERZĘTAMI - tel. 12-421-77-72, 12-421-26-85 (Kraków, ul. Floriańska 53, pon., śr. - pt. 8 - 16, wt. 10 - 18).
POGOTOWIE INTERWENCYJNE DS. ZWIERZYN (DZIKICH ZWIERZĄT) W KRAKOWIE. Mieszkańcy mogą zgłaszać konieczność interwencji za pośrednictwem policji, straży miejskiej i centrum zarządzania kryzysowego pod nr tel. 12-616-59-99.
BIURO RZECZY ZNALEZIONYCH - Kraków: ul. Wielicka 28, tel. 12-616-57-13; powiat ziemski krakowski: al. Słowackiego 20, tel. 12-633-65-26.
Pogotowie energetyczne - 991
Pogotowie gazowe - 992
Pogotowie ciepłownicze - 993
Pogotowie wodno-kanalizacyjne - 994
Pogotowie komunikacyjne - 995

INFORMACYJNE

BIURO NUMERÓW - 118-913. **INFORMACJA KOLEJOWA:** rozkłady jazdy wszystkich przewoźników, ceny biletów itp. - 19-757. **Informacja MPK Kraków** - 19-150. PKS: 703-402-802; **Całodobowa Informacja Medyczna w Krakowie** - 12-661-22-40. **INFORMACJA SZPITALA UNIWERSYTECKIEGO** - 12-424-70-00 (całodobowo). **PRZYTUŁISKO DLA BEZDOMNYCH im. Brata Alberta, w Krakowie** - ul. Kościuski 23 - 12-421-85-25. **PRZEWÓZNY NIEPEŁNOSPRAWNYCH** - 196-33, 196-88. **STOWARZYSZENIE POMOCY POSZKODOWANYM W WYPADKACH I KOLIZJACH DROGOWYCH „Alter Ego”**, Kraków, ul. Beliny-Prażmowskiego 49a/2, tel. 12-418-90-00 lub 602-744-706
Infolinia Turystyczna - zapewnia informację turystyczną i pomoc w nagłych przypadkach związanych z np.: zaginięciem dokumentów, koniecznością znalezienia placówek medycznych, pomocy drogowej itp. **+48 222787777, +48 60859999**

USŁUGI POGRZEBOWE

KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH ul. Bieżanowska 24, całą dobę, tel. 12-658-21-11.
ul. Sieroszewskiego 5, całą dobę, tel. 12-686-61-45.
PRZEDSIĘBIORSTWO USŁUG KOMUNALNYCH Zakłady Pogrzebowe: ul. Rakowicka 35a, tel. 12-411-47-76, cm. Podgórski, ul. Wapienna 13, tel. 12-656-55-11, obok cm. Prądnik Czerwony, ul. Reduty 1, tel. 12-411-35-26, cm. Grębałów, tel. 12-645-31-61, ul. Pielęgna-rek 6, tel. 12-632-31-77. Czynne codz. w godz. 7 - 16, soboty i święta: ul. Rakowicka 35a w godz. 8 - 14. Realizujemy zasilki pogrzebowe. Dyżur całodobowy: 12-411-45-02, 12-411-45-04.



Rząd wprowadza nowe restrykcje w sprawie wychodzenia z domów

Wojciech Rogacin
redakcja.krakow@polskapress.pl



Warszawa

Rząd zastrzył restrykcje dotyczące wychodzenia z domów. Można będzie wychodzić z domu jedynie w niezbędnych sytuacjach - do pracy, apteki, sklepu spożywczego. Można też wyprowadzić psa. Ograniczono do 5 liczbę uczestników nabożeństw, poza celebrazem. Za złamanie zakazów grożą kary do 5 tys. złotych.

Premier Mateusz Morawiecki z ministrem zdrowia Łukaszem Szumowskim ogłosili we wtorek nowe restrykcje dotyczące wychodzenia z domów.

Zgodnie z nowym rozporządzeniem rządu, zakazane będzie wychodzenie z domu poza takimi przypadkami jak wyjście do sklepu, apteki, do pracy czy na spacer z psem.

Zakazane jednak będzie chodzenie w grupach powyżej dwóch osób, a także gromadzenie się w grupach. Nie można spotykać się ze znajomymi, także na miejskich placach i bulwarach czy na placach zabaw.

Zabronione jest także rekreacyjne wychodzenie na spacer do parków i lasów.

Nowe zakazy i kary

Zakaz obowiązuje od dzisiaj do soboty, 11 kwietnia. Są jednak od niego wyjątki.

- Zakaz nie obejmuje pomocy najbliższemu. Zatem pomoc osobom starszym, najbliższemu jest jak najbardziej



Premier Mateusz Morawiecki mówił, że nowe zastrzeżone rygory mają zapobiec takim sytuacjom jak w Hiszpanii, gdzie lekarze muszą wybierać, którą osobę leczyć respiratorem

dozwolona - dodał minister Szumowski.

Za złamanie zakazu, np. gromadzenie się na bulwarach, będzie kara od zwykłego mandatu do 5 tys. zł - poinformował minister Łukasz Szumowski. Zaapelował do wódcarzy miast, żeby w komunikacji miejskiej tylko co drugie miejsce - najwyżej - było zajęte.

Wprowadzone zostaną także inne ograniczenia. Na przykład dotyczące nabożeństw. Rząd ogranicza liczbę uczestników mszy św. do 5 osób. Nie licząc, oczywiście, kapłanów i celebrazów. Podobnie dotyczy to pogrzebów, gdzie dopuszczeni do uczestni-

ctwa są ponadto pracownicy zakładów pogrzebowych.

Ograniczenia w komunikacji miejskiej

Środki publicznego transportu zbiorowego nadal działają. Jednak w autobusie, tramwaju lub metrze tylko połowa miejsc siedzących może być zajęta. Jeśli miejsc siedzących w pojeździe jest 70, to na jego pokładzie może znajdować się maksymalnie 35 osób.

- Zależy nam na tym, aby Polacy mieli dostęp do komunikacji. Musimy jednak zadbać o to, by autobusy nie były przepełnione - wyjaśniał premier Morawiecki.

Zasadność wyjścia sprawdzi policja

- Policja będzie na bieżąco monitorować przestrzeganie nowych rygorów. Zakaz przemierzania się dwóch osób jest z wyłączeniem rodzin - mówił minister Szumowski.

- Policja będzie oceniała, czy to jest pójście na spotkanie towarzyskie, czy plac zabaw. Takie zachowania są niedopuszczalne - dodał minister.

Natychmiast po konferencji pojawiły się komentarze, że jest to nieprecyzyjnie określony zakaz. Nie wiadomo bowiem, na jakiej podstawie policja określi, czy wyjście jest zasadne czy nie.

Z wypowiedzi premiera i ministra zdrowia wynika, że w nowych restrykcjach chodzi głównie o zapobieganie tworzenia się większych skupisk ludzi.

Premier wyjaśnia powody zaostreżenia rygorów

- Za nami kolejny tydzień obostrzeń w życiu zawodowym i prywatnym. Może jeden z najcięższych w życiu, ze względu na te ograniczenia, które już obowiązywały - mówił premier i wyjaśniał powody zaostreżenia rygorów.

- Dzisiaj przedstawiamy kolejne obostrzenia, które są konieczne, by ograniczyć maksy-

5 tysięcy złotych kary można zapłacić za złamanie zakazów obowiązujących od dziś do soboty, 11 kwietnia

malnie ten etap rozprzestrzeniania się koronawirusa. Jest to niezbędne, by nie dopuścić do sytuacji takich, jakie widzimy w Hiszpanii czy Francji. Niestety, wzrost liczby zachorowań cały czas postępuje.

- Dlatego niezbędne są kolejne kroki, które ograniczą efekt kolejnych zakażeń w całej Polsce. Ten efekt mniejszego przyrostu niż się spodziewaliśmy nie może nas usypiać. Podjęliśmy działania szybciej niż inni. Nie możemy jednak zasypiać gruszek w popiele. Jesteśmy bardzo zaniepokojeni tym, co się dzieje i musimy wdrożyć kolejne ograniczenia - wyjaśniał Morawiecki. ©©

PREMIER WYJAŚNIA

POWODY ZAOSTREŻENIA PRZEPISÓW

- Robimy to dla ocalenia życia wielu Polaków. Robimy to po to, by wypłaszczyć zbliżającą się falę zachorowań. Do tej pory nam się to udaje, ale zalecenia ekspertów są takie, by zaostreżyć jeszcze zasady bezpieczeństwa - mówił premier Morawiecki.

- Chrońmy najbardziej seniorów, bo ze statystyk wynika, że te osoby są najbardziej narażone na śmierć. Chrońmy, zachowując dystans - mówił premier.

Dodał, że dzisiaj widzimy, że bogate kraje wprowadzają takie obostrzenia jak u nas. My nasze obostrzenia przedstawiamy w jednym czasie, co kanderz Niemiec, premier Wielkiej Brytanii czy prezydent Francji.

- Robimy to dlatego, bo widzimy, że tam, gdzie liczba przypadków jest ponad 20 tysięcy i rośnie, następuje niewydolność całej służby zdrowia. Dochodzi do załamania służby zdrowia i selekcji pacjentów. Jak pierwszy raz o tym przeczytałem, to nie mogłem w to uwierzyć - mówił.

CO Z WYBORAMI?

Premier powiedział, że nie ma przeciwwskazań do przeprowadzenia wyborów 10 maja. Po to właśnie wprowadzane są obostrzenia, żeby Polacy mogli jak najszybciej wrócić do pracy, żeby się to stało już po świętach wielkanocnych i żeby życie było normalne - z wyborami czy też maturami i egzaminami. ©©

Najważniejsze pytania i odpowiedzi odnośnie nowych restrykcji rządu odnośnie epidemii

Warszawa

Wojciech Rogacin
redakcja.krakow@polskapress.pl

Przedstawiamy odpowiedzi na najważniejsze pytania w kwestii nowych restrykcji.

Czy mogę wyjść do sklepu?

Tak. Ograniczenia w przemierzaniu się nie dotyczą zaspokajania niezbędnych potrzeb związanych z bieżącymi sprawami życia codziennego. Jest to właśnie robienie zaku-

pów, wyprowadzenie psa, wizyta u lekarza.

Czy mogę wyjść na spacer?

Tak, maksymalnie w grupie dwuosobowej. Wyjątkiem jest wyjście z najbliższą rodziną - rodzina może iść razem.

Czy mogę jechać do pracy?

Tak. Wszyscy pracownicy zatrudnieni na umowę o pracę oraz umowy cywilnoprawne mogą bez przeszkód przemierzać się do miejsca pracy.

Czy mogę wyjść na spacer do parku lub lasu, pójść pobiegać lub wyjść z dziećmi na plac zabaw?

Przepisy odnoszą się do niezbędnych codziennych potrzeb. Do takiej kategorii można zaliczyć spacer czy wyjście do lasu, ale z zachowaniem ograniczeń odległości oraz limitu przemierzających się osób (maksymalnie dwie osoby, z wyłączeniem rodzin).

Ograniczenia dotyczą natomiast placów zabaw.

Czy mogę uczestniczyć w nabożeństwie w kościele?

W nabożeństwie w kościele może uczestniczyć maksymalnie 5 osób, wyłączając z tego osoby pełniące posługę - księży, służbę ołtarza czy - w trakcie pogrzebu - pracowników zakładu pogrzebowego.

Czy sklepy spożywcze i apteki będą otwarte?

Tak. Nie zamykamy sklepów spożywczych, aptek, banków, pralni i drogerii.

Czy restauracje mogą wydawać jedzenie na wynos?

Tak.

Opiekuję się starszą osobą. Czy nadal będę mógł jej pomagać?

Tak. Nadal będzie można pomagać takiej osobie.

Ile osób naraz może być w autobusie lub tramwaju?

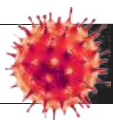
W autobusie, tramwaju może być w tym samym czasie tyle osób, ile wynosi połowa miejsc siedzących. Jeśli miejsc siedzących jest 70, to może znajdować się maksymalnie 35 osób.

Co ze zgromadzeniami publicznymi?

Wprowadzamy zakaz zgromadzeń publicznych. Nie obowiązuje on w przypadku zgromadzeń religijnych pod warunkami podanymi.

Jestem rolnikiem. Czy mogę wykonywać swoją pracę?

Tak. Ograniczenie nie dotyczy prowadzenia działalności rolniczej, prowadzenia pozarolniczej działalności gospodarczej i prac w gospodarstwie rolnym, a także zakupów towarów i usług związanych z tymi aktywnościami (np. zakup nawozów sztucznych przez rolników czy zakup towarów do sklepu spożywczego prowadzonego przez indywidualnego przedsiębiorcę). ©©



ZUS uspokaja. Trzynasta emerytura będzie wypłacana

Warszawa

Redakcja
redakcja.krakow@polskapress.pl

13. i 14. emerytura to solidne wsparcie finansowe dla seniorów obiecanie przez PiS. Epidemia koronawirusa sprawiła jednak, że emeryci i renciści nabrali obaw, czy w obecnej sytuacji świadczenie zostanie im wypłacone. W tej sprawie wypowiedział się w „Super Expressie” Stanisław Szwed, wiceminister rodziny. Co będzie z trzynastkami?

13. emerytura ma być wypłacana już w kwietniu, a jej wysokość ma być równa wysokości minimalnej emerytury, która obecnie wynosi 1200 zł brutto. Seniorzy mają więc w ramach trzynastki otrzymać około 980 zł. Z kolei 14. emerytura zgodnie z planami miała być wypłacona po raz pierwszy pod koniec 2021 roku.

Epidemia koronawirusa sprawiła jednak, że oba świadczenia stanęły pod znakiem zapytania i wielu oczekujących ich emerytów i rencistów zaczęło obawiać się, czy w ogóle je otrzyma. Tylko 13. emerytura ma kosztować w tym roku nie więcej niż 12 mld zł. Koronawirus zaś wymusił na rządzie nieprzewidziane wcześniej działania – tarcza antykrzysowa ma kosztować rząd około 212 mld zł.

W „Super Expressie” wiceminister rodziny, pracy i polityki społecznej Stanisław



Wypłata trzynastki nie jest zagrożona - zapewniają rządzący

Szwed uspokaja jednak emerytów i rencistów, którzy obawiają się, że 13. emerytura przemknie im koło nosa.

- Chcę powiedzieć jasno i dobitnie, że seniorzy otrzymają 1200 złotych brutto trzynastej emerytury już w kwietniu, a czternaste emerytury będą z kolei wypłacane na jesieni przyszłego roku. Wszystkie świadczenia dla emerytów będą wypłacane na czas – mówi Szwed w „SE”.

Zgodnie z harmonogramem ZUS 13. emerytura będzie wypłacana w kwietniu. Jeszcze przed Wielkanocą trzynastka trafi do połowy uprawnionych do niej osób. Łącznie 13. emeryturę otrzyma ok. 9,8 mln świadczeniobiorców. ©

Posłowie też będą musieli nauczyć się pracować zdalnie

Tomasz Dereszyński
redakcja.krakow@polskapress.pl



Warszawa

- Musimy mieć na uwadze zdrowie parlamentarzystów, pracowników Sejmu, dziennikarzy. W wyniku konsultacji podjęliśmy uchwałę o zmianie regulaminu Sejmu na czas epidemii - zapowiedziała marszałek długo oczekiwanego posiedzenia Sejmu, na którym ma być uchwalona spec-ustawa, tzw. tarcza antykrzysowa.

- Cały świat jest w trudnej sytuacji, także gospodarczej. Miliony Polaków czekają na uchwalenie tarczy antykrzysowej - argumentowała marszałek Elżbieta Witek.

Na sali plenarnej zgodnie z wstępnymi ustaleniami w piątek byłaby obecna ograniczona liczba posłów, konkretnie reprezentacja klubów, by politycy mogli zabierać głos czy zadać pytanie. Pozostali posłowie byłiby na posiedzeniu zdalnie, także z możliwością zabrania głosu. - Posłowie dostaną instrukcje, jak to wszystko zrobić. Informatycy pracują nad tym cały czas - to najważniejsze zapowiedzi marszałek Sejmu Marszałek Witek.

Posłowie z domu będą mogli zgłaszać wnioski formalne online. Dostaną do tego odpo-



By zmienić sposób pracy Sejmu, posłowie muszą pojawić się na sali obrad i zagłosować „za”

wiednie narzędzia: zabezpieczone linki i SMS-y do weryfikacji. Przy głosowaniu będzie przeprowadzona weryfikacja, by nie było wątpliwości prawnych.

Głosowania będą odbywały się trochę inaczej niż normalnie, w normalnych warunkach pracy parlamentu. Czas na oddanie głosu będzie dużo dłuższy, nawet cztery minuty - zapowiedziała marszałek Elżbieta Witek. I dodała, że dotychczas prowadziła obrady dość szybko. W tym przypadku zapewnią, że posłowie będą mogli zagłosować nawet w razie kłopotów technicznych czy manualnych.

- Chcemy, by przepisy, które wprowadzimy, byłyby na stałe, na ten szczególny czas. Bo pracy nie brakuje, także nad projektami obywatelskimi czekającymi

na rozpoznanie - zaproponowała Elżbieta Witek. Zgodnie z przyjętymi propozycjami można będzie zwoływać komisje i podkomisyje i przeprowadzać je zdalnie w czasie rzeczywistym.

Jak argumentowała, niektórzy posłowie są po przeszczepach czy innych chorobach wysokiego ryzyka, dlatego muszą pozostać w domach i pracować z domu. - Oczywiście nie będzie zakazu przyjazdu do Sejmu. Mam nadzieję, że uda nam się przekonać kontestujących do proponowanego rozwiązania.

Chodzi o głosy padające z opozycji, że takie łączone spotkanie posłów byłoby niezgodne z konstytucją. Marszałek Sejmu odrzuca te zarzuty. - Przypomnę, że od stu lat nie mieliśmy takiej sytuacji. Przypomnę, że były już obrady poza

budynkiem Sejmu w Warszawie. To nie jest sprzeczne z konstytucją. To jest oczywiście trudne przedsięwzięcie.

Nowy regulamin ma zostać zatwierdzony w piątek. - Musimy zmienić regulamin i niestety nie możemy tego uniknąć, by część parlamentarzystów przyjechała do Warszawy.

Jak dodała, dojdzie do jeszcze jednego spotkania z klubami, by nikt nie miał wątpliwości, że politycy działają zgodnie z prawem i nie łamią przepisów. - Polacy oczekują od nas działania i stanowienia prawa, bo oni czekają na naszą pomoc. Czujemy presję. Nie możemy już dłużej czekać.

Uchwałę zmieniającą regulamin Sejmu przedstawi wicemarszałek Ryszard Terlecki.

Jak zaznaczyła marszałek Sejmu, miliony Polaków czekają na uchwalenie tarczy antykrzysowej. - Pandemia dotyka każdego, bez względu na status, wiek czy poglądy. Państwo stara się jak może, by pomóc im w kryzysie - dodała.

Aby głosowanie było ważne, niezbędne jest kworum, które przy uchwalaniu ustaw wynosi co najmniej połowę ustawowej liczby posłów - minimum 230 posłów. Do kworum nie są jednak wliczani posłowie, którzy, będąc na sali, nie podjęli żadnej decyzji, czyli nie zagłosowali ani „za”, ani „przeciw”, ani „wstrzymuję się”. Warunkiem przyjęcia ustawy jest poparcie jej przez zwykłą większość. ©

Z KRAJU



Warszawa

ZUS uprościł wniosek dla przedsiębiorców

ZUS udostępnił uproszczony wniosek dla przedsiębiorców. Wniosek jest przeznaczony dla wszystkich przedsiębiorców, co ważne - niezależnie od sposobu prowadzenia przez nich księgowości. Aby wypełnić uproszczony wniosek, wystarczy jedynie podać podstawowe dane, w tym NIP, REGON lub PESEL. Wniosek można przesłać elektronicznie, za pośrednictwem portalu Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. Do wniosku należy dołączyć skan lub zdjęcie podpisanego wniosku. (AIP)

Warszawa

Zmiany terminów płatności podatkowych

Termin złożenia zeznania w podatku dochodowym od osób fizycznych miał zostać przesunięty. Jednak w projekcie tzw. tarczy antykrzysowej nie ma o tym żadnej wzmianki. Jednocześnie zgodnie z projektem zmienia się termin zapłaty podatku przez płatników m.in. z tytułu umów o pracę czy też umów zlecenie za miesiąc marzec oraz kwiecień. Nowy termin to 1 czerwca 2020 roku. Oznacza to, że płatnik do tego czasu pobiera podatek od wynagrodzeń, ale z płatnością do budżetu może poczekać aż do 1 czerwca 2020 r. W związku z tym, że termin zostaje ustalony ustawowo, przedsiębiorcy nie będą musieli składać wniosków o odroczenie zapłaty podatku. Nie wystąpi tu zatem żadne dodatkowe koszty po ich stronie, jak np. opłata prolongacyjna. Jest to dużo lepsze rozwiązanie niż w przypadku odroczenia terminu zapłaty składek ZUS, ponieważ podatnik nie musi pisać żadnych dodatkowych i skomplikowanych wniosków. (AIP)

W Niemczech zdyscyplinowane społeczeństwo zdaje egzamin

Berlin

Redakcja
redakcja.krakow@polskapress.pl

W Niemczech zdiagnozowano prawie 25 tys. przypadków koronawirusa. Zmarły 94 osoby. Dynamika zachorowań zaczyna tracić tu na impecie, ale traci też niemiecka gospodarka.

Ocenia się, że przyhamowanie dynamiki wzrostu zachorowań w Niemczech wiąże się z rygorystycznym przestrzeganiem zasad izolowania się przez obywateli Niemiec. W kraju nie wprowadzono oficjalnego stanu wyjątkowego, w życie weszły jedynie pojedyncze nakazy - w tym nakaz zamknięcia obiektów użytku publicznego - oraz zakaz spotkań powyżej 2 osób. Sama Angela Merkel przebywa obecnie na kwarantannie. W niedawnym wystąpieniu podjęła

swoim obywatelom za przestrzeganie zasad profilaktyki - liczba osób, które nie przestrzegają zasad izolowania się jest niewielka.

Lothar Wieler, szef Instytutu im. Roberta Kocha, przyznaje, że dostrzega sygnały świadczące o nieznacznym spłaszczeniu krzywej wykładniczej zachorowań. Jednak trend ten będzie można potwierdzić dopiero w środę.

Wieler przyznał też, że konsekwencja Niemców w przestrzeganiu zasad izolacji i higieny nastroja go optymistycznie.

Optymistycznie nie nastroja jednak prognozy dotyczące gospodarki. Nowe prognozy wskazują, że niemieckie PKB może się zmniejszyć nawet o 20,6 proc. Nawet 1,8 mln Niemców może stracić pracę, natomiast prawie 6 mln odczuje efekty zmniejszenia jej wymiaru.

W poniedziałek niemieckie ministerstwo gospodarki i finansów przedstawiło nowy plan budżetu, który zawiera zapisy o pakiecie pomocowym oraz rozwiązania umożliwiające jakąkolwiek kontrolę kosztów związanych z koronawirusem. Recesja jest jednak pewna - przynajmniej tak duża jak w latach 2007-2008. Olaf Scholz, niemiecki minister finansów, przedstawił sprawę następująco: Ekspert obawiają się, że epidemia będzie kosztowała Niemcy

Udzielanie pomocy z pakietu pomocowego będzie prowadzone elektronicznie. Biurokracja zostanie mocno ograniczona

więcej niż jakiekolwiek dotychczasowe zawirowania ekonomiczne lub katastrofy naturalne. Rząd niemiecki szacuje, że na pokrycie kosztów związanych z koronawirusem będzie przeznaczonych 750 miliardów euro.

Jak przedstawiają się niektóre plany rządu niemieckiego?

Trzy miliardy euro będą przeznaczone na najpilniejsze potrzeby służby zdrowia.

Małe przedsiębiorstwa, osoby samozatrudnione, freelancerzy i artyści będą mogli liczyć na 15 tys. euro pożyczki rządowej na utrzymanie podczas okresu nieaktywności. Na pomoc dla mikroprzedsiębiorstw przeznaczonych zostanie 50 mld euro.

Duże firmy będą mogły liczyć na dotację celową, której szczegóły zostaną ustalone wkrótce. Na utrzymanie płynności niemieckich przedsiębiorstw planuje się przeznaczyć 500 mld euro. ©

Z ŻYCIA GWIAZD

SHOW-BIZNES
Blanka Lipińska gotuje dla Barona

W związku z pandemią koronawirusa wiele gwiazd spędza czas w domu. I wykorzystują ten czas na szlifowanie umiejętności kulinarnych. Kosmetyczka Blanka Lipińska przygotowuje więc swojemu nowemu ukochanemu, czyli znanemu artyście „Baronowi”, wyjątkowe dania. Ostatnio na śniadanie Aleksander Milwiv-Baron dostał imponującego, węgarskiego burgera m.in. z tuńczykiem i żółtym serem. Bułka była bezglutenowa.



FOT. SYLVIA DĄBROWA

SHOW-BIZNES



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Gąsiewska hitem nowego horroru
Horror „W lesie dziś nie zaśnie nikt” w reżyserii Bartosza Kowalskiego kilka dni temu trafił na platformę Netflix. Jak informuje pudelek.pl, nieoczekiwanie to śmiałe sceny z aktorką Wiktorią Gąsiewską w roli głównej zrobiły największą furorę wśród fanów. „Szkoda, że tak krótko w nim grasz” - wspominają z żalem. Inni piszą z kolei, że młoda aktorka ma idealne ciasto.

Fani: Majdan przeszedł wielką metamorfozę
Radosław Majdan wraca wspomnieniami do dawnych lat, publikując zdjęcie w wyciągniętym swetrze - informują plotkarskie portale. Fani nie pozostawili tego bez komentarza. „Warto mieć żonę z gustem” - piszą niektórzy. Zwracają jednocześnie uwagę, że przy Małgosi Majdan piłkarz przeszedł niezwykłą metamorfozę i teraz przede wszystkim ubiera się znacznie lepiej.

SHOW-BIZNES



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Gessler otworzyła własny sklep w sieci
Jedną z najbardziej znanych w Polsce restauratek Magda Gessler otworzyła sklep internetowy. „Powstał, by wszyscy mieli dostęp do smakołyków, które pamiętam z dzieciństwa” - reklamuje gwiazda TVN. Jak informuje portal pudelek.pl, sklep będzie dostarczał m.in. przetwory, naturalnie wędzone mięsa, miody czy świeże pieczywo. Specjały oferowane przez Gessler są bowiem konserwowane jedynie w sposób naturalny.

TV HIT

DOKUMENT



Peru - kraina skrajności
TVP 1 12:50
Seria o przyrodzie Amazonii prezentuje trzy najbardziej ekstremalne ekosystemy na Ziemi: las deszczowy Amazonii, szczyty w Andach i pustynne równiny na wybrzeżach Pacyfiku w Peru.

FILM



Żona na niby
POLSAT 22:10
Dannu pewnego dnia spotyka piękną kobietę, w której się zakochuje. Aby ją uwieść, wymyśla kłamstwo. Kiedy wymyka się ono spod kontroli, mężczyzna namawia asystentkę, Katherine, do udziału w farsie.

FILM



Gdy budzą się demony
TVP KULTURA 20:30
Dziennikarz Robert Torres wyrusza w podróż do Hiszpanii, by spotkać się z ojcem i szukać materiału do książki. Jej bohaterem ma być Josemaria Escriva: Założyciel Opus Dei.

FILM



Podróż na sto stóp
TVP 2 22:40
Madame Mallory (Helen Mirren) od lat kieruje restauracją w małej miejscowości na południu Francji. Gdy naprzeciwko lokalu emigranci z Bombaju otwierają hinduską knajpkę, kobieta jest oburzona.

Krzyżówka nr 47

Poziomo:

- 1) kultowy tygodnik z profesorem Filutkiem,
- 5) wielki wąż dusiciel,
- 9) kamień do tamowania krwawienia,
- 10) koks lub brykiet,
- 12) zaloty cietrzewi,
- 14) włóczy się po świecie,
- 15) potocznie o uwodzeniu,
- 16) na drzwiach pokoju hotelowego,
- 17) badana przez hematologa,
- 18) wypiek cukiernika ze świeczkami,
- 19) egipskie nieszczęście,
- 22) wakacyjny miesiąc,
- 23) wartka w filmie sensacyjnym,
- 28) nadstawia je ciekawski,
- 29) 3,14 w matematyce,
- 30) saperski sznurek,
- 31) nie narzeka na brak pieniędzy,
- 34) osesek w stadninie,
- 38) kontroluje treść prasy i telewizji,
- 39) długa, nudna mowa,
- 40) polsko-grecka piosenkarka („Miłość jak wino”),
- 41) jaskrawe, mocne światło,
- 42) biuro mecenas.

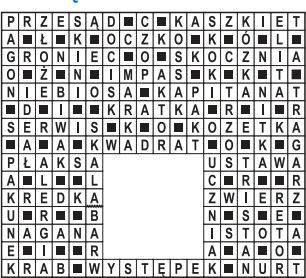
Pionowo:

- 1) ciągły rozwój,
- 2) skok w bok małżonka,
- 3) w tytule programu Moniki Olejnik w TVN,
- 4) krzew iglasty,
- 5) twierdzenie przeciwstawne do innego,
- 6) interwał muzyczny,



- 7) bierność, brak energii do działania,
- 8) uszkodzenie maszyny,
- 11) wezwanie skierowane do narodu,
- 13) zakazany smakuje najlepiej,
- 20) węgierska potrawa z papryką i pomidorami,
- 21) od przybytku nie boli,
- 24) buty sprintera,
- 25) rząd wojskowych,
- 26) roślina ogrodowa, malwa,
- 27) relacja międzyludzka, zwłասzcza rodzinna,
- 31) ptak z rodziny czapli jak mała łódka,
- 32) kurier na szachownicy,
- 33) gryzoń gromadzący zapasy na zimę,
- 35) Wenus z Milo jako dzieło sztuki,
- 36) gruba, ciężka tkanina przetykana złotem
- 37) mieszkanie kanarka.

Rozwiązanie nr 46



HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Nie miej dzisiaj oporów przed upominaniem się o swoje. Horoskop dzienny zapowiada, że stanowcza postawa przyniesie Ci korzyści i uchroni przed problemami w przyszłości.

Ryby (19.02 - 20.03)

Nie lekceważ dzisiaj tego, co mają do powiedzenia inne osoby. Możesz dojść do bardzo interesujących wniosków. Horoskop na dziś radzi na ich podstawie dokonywać wyborów.

Baran (21.03 - 19.04)

Trudno Ci będzie dzisiaj zapanować nad codziennymi obowiązkami. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że spod kontroli wymknie Ci się nawet to, w czym jesteś mistrzem.

Byk (20.04 - 20.05)

Łatwo Ci będzie dzisiaj przychodziło dostosowywanie się do zmieniających się warunków. Horoskop dzienny doda Ci siłę i wytrwałości.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Nikt nie odmówi Ci dzisiaj wsparcia ani pomocy. Horoskop dzienny na dziś to wskazówka, by odwdziżyć się podobną postawą.

Rak (22.06 - 22.07)

Życie pozornie zwolniło tempo, ale w Twoim przypadku będzie inaczej. Horoskop dzienny na środę zapowiada Ci dodatkowe obowiązki.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzisiaj odpowiedni dzień na podejmowanie trudnych tematów. Jeśli uwiera Cię jakiś problem, horoskop dzienny radzi usiąść do szczerzej rozmowy i próbować się z nim uporać.

Panna (23.08 - 22.09)

Nie pozwól dzisiaj nikomu sobą sterować i wpływać na podejmowane przez Ciebie decyzje. Horoskop na dziś doda Ci potrzebnej w tej sytuacji stanowczości i pewności siebie.

Waga (23.09 - 22.10)

Dzień upłynie Ci w sensnej, ocierającej się chwilami o nudę atmosferze. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że na odrobinę rozrywki możesz liczyć dopiero późnym popołudniem.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoimi pomysłami można by obdarować dzisiaj kilka osób. Ale horoskop dzienny wróży, że tylko niewielu z nich uda się zrealizować.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Jeśli masz teraz więcej wolnego czasu, wykorzystaj go na planowanie przyszłości. Horoskop na dziś radzi wybiegać myślami jak najdalej. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Trudno Ci będzie dzisiaj zapanować nad emocjami. Horoskop dzienny na środę dostrzeże w tym potencjalne źródło zatargów...

Gazeta Krakowska

GAZETA KRAKOWSKA
www.gazetakrakowska.pl

Redakcja:
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A
12 688 84 60
e-mail: sekretariat@gk.pl

Redaktor naczelny
Jerzy Sulowski 12 688 84 60, j.sulowski@gk.pl

Redaktor senior Ryszard Niemiec

DZIAŁY:
Wydarzenia, Kraków, kultura
Piotr Rapalski 12 688 84 51, p.rapalski@gk.pl
Magazyn
Maria Mazurek 509 479 929, m.mazurek@gk.pl
Sport
Krzysztof Kawa 12 688 85 80, k.kawa@gk.pl
Bartosz Karz 12 688 85 81, b.karcz@gk.pl
Opinie, poradniki i dodatki
Teresa Brandys 12 688 85 71, t.brandys@gk.pl
Graficzny
Dominika Madaj 12 688 84 70, d.madaj@gk.pl
Serwis internetowy
Angelika Necka 12 688 84 89, a.necka@gk.pl

REDAKCJE LOKALNE
Nowy Sącz Monika Kowalczyk
ul. Jagiellońska 16, 18 449 66 11, 18 449 66 12
faks 18 449 66 48, monika.kowalczyk@gk.pl
Oświęcim Małgorzata Gien
Rynek Główny 1, 33 844 73 64,
faks 33 844 73 73, m.gien@gk.pl
Tarnów Andrzej Skórka
ul. Krakowska 1A, 14 631 94 14,
faks 14 631 94 12, a.skorka@gk.pl
Zakopane Łukasz Bobek
ul. Gimnazjalna 1, 18 200 15 91,
faks 18 200 15 92, l.bobek@gk.pl
BIURO REKLAMY 30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 688 84 06,
reklama.krakow@polskappress.pl

BIURO OGŁOSZEŃ
31-035 Kraków, ul. Starowiślna 2,
12 422 20 12, faks 12 423 17 00
DZIAŁ PROMOCJI
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 688 85 30, marketing@gk.pl
BIURO PRENUMERATY
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
02-672 WarszawaTel.: 22 201 41 00, faks: 22 201 41 10
DZIAŁ KOLPORTAŻU
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A, 12 688 85 40,
dystrybucja.krakow@polskappress.pl
Wydawca:
Polska Press Sp. z o.o.Ul. Domaniewska 45,
02-672 WarszawaTel.: 22 201 41 00, faks: 22 201 41 10
Prezes oddziału w Krakowie
Małgorzata Cetera-Bulka

Druk Polska Press Sp. z o.o., Oddz. Poligrafia,
Drukarnia Sosnowiec, Baczyskiego 25a,
41-203 Sosnowiec, Milowice

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artyku-
le, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza
możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko
i wyłącznie po ustrojeniu opłaty zgodnie z cennikiem
zamieszczonym na stronie
www.gazetakrakowska.pl/tresci i w zgodzie
z postanowieniami niniejszego regulaminu.

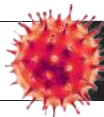
Polskie Badania Czynielstwa
PBC
POLSKIE BADANIA CZYNIELSTWA

Nakład Kontrolowany ZKDP
BIALA KONTROLA
ŚRODKI KONTROLI I WERYFIKACJA

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fajfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskappress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski maciej.kossowski@polskappress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskappress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskappress.pl



Lekarze kontra koronawirus. Wiedzieli, jaki zawód wybierali, ale strach jest...

Anna Gronczewska

redakcja.krakow@polskapress.pl



Cała Polska przeżywa ciężki czas. Jednak jest on szczególnie ciężki dla lekarzy, pielęgniarów, personelu medycznego, którzy są najbardziej narażeni na bezpośredni kontakt z zarażonymi. Jak sobie radzą w tej trudnej sytuacji, jakie mają obawy?

Rozmówcy nie chcą podawać nazwisk. Tłumaczą, że w takiej sytuacji lepiej pozostać anonimowym. Marek jest chirurgiem, pracuje w jednym z łódzkich szpitali. Ma za sobą lata spędzone w sali operacyjnej. Nie pamięta, by kiedyś Polska znalazła się w takiej sytuacji, jak teraz. A czy się boi, że spotka na swej drodze zarażonego pacjenta i też zachoruje?

- Każdy się boi, także my, lekarze - tłumaczy Marek. - Jednak nie można zapominać, że mamy leczyć ludzi. Składaliśmy przysięgę Hipokratesa. My, chirurdzy, jesteśmy bardziej odporni na takie sytuacje. Na co dzień spotykamy się z wirusami, bakteriami, grzybami. Trafiają do nas pacjenci zarażeni takimi bakteriami, na które nie działają żadne antybiotyki. Nie możemy im odmówić pomocy.

Marek twierdzi, że nieprawdą będzie, gdy lekarz powie, że nie boi się zarażenia.

- Każdy, kto ma rodzinę, dzieci, boi się, czy nie przywlecze wirusa do domu - dodaje chirurg. - Jednak ten strach, często podświadomy, nie przekłada się na moją pracę, nie spowalnia jej, nie utrudnia. Choć oczywiście lekarze są różni.

Marek twierdzi, że większość lekarzy wykonuje ten zawód z powołania. Nie zostawia pacjenta bez względu na to, jak jest ciężko chory i zakażony. Jego dobro musi być na pierwszym miejscu. Są jednak wyjątki. Na pewno znajdują się tacy, którzy uciekną na widok zarażonego pacjenta.

- Nie wytrzymują psychicznie, ale też czasem nie są lekarzem z powołania, wykonują ten zawód tylko dla pieniędzy - mówi chirurg z Łodzi.

Przyznaje, że sytuacja jest bardzo trudna. Przez te lata Polskę dopadały różne epidemie, ale nie było jeszcze pandemii o takim zagrożeniu dla życia.

- W naszym województwie nie ma wielu specjalistów od chorób zakaźnych, którzy są

na pierwszej linii frontu w walce z koronawirusem - wyjaśnia Marek. - Wiele mówi się o respiratorach. Nie zapominajmy, że to sprzęt specjalistyczny. Do jego obsługi potrzebni są anesteziolodzy i pielęgniarki anesteziologiczne. To specjaliści wysokiej klasy. Część chorych będzie musiała być zaintubowana. To też mogą zrobić tylko specjaliści.

Monika jest lekarzem rodzinnym. Pracuje w dużej przychodni w Łodzi. To ona ma pierwszy kontakt z chorymi.

- Podświadomie każdy się boi, lekarz też, ale trzeba zachować zdrowy rozsądek i zawsze pomóc pacjentowi, zachowując środki ostrożności - mówi Monika. - Nosimy maski, rękawiczki. Nie tylko lekarze, a także cały personel. Nasze przychodnie wyglądają dziś jak twierdze. Przed drzwiami gabinetu może pozostać jedna osoba, pozostałe czekają w określonych odległościach. Kartki z zamówieniami na recepty wrzuca się do specjalnego pojemnika.

Monika zauważyła jednak, że do przychodni przychodzi coraz mniej osób. Większość porad udziela się przez telefon.

- Wczoraj miałam 38 pacjentów, ale tylko czterech przyszło do przychodni - dodaje. - Zgłasza się znacznie mniej pacjentów z infekcją. Ludzie nie przychodzą teraz do przychodni z byle katarciem.

Monika zauważyła, że jej koledzy lekarze różnie podchodzą do tej sytuacji.

- Jedni twierdzą, że z wirusami z grupy korona już się spotkaliśmy, nasze organizmy go znają - wyjaśnia Monika. - Są bardziej uodpornione niż przeciętnego człowieka. Choć wiadomo, że to wielki problem dla ludzi starszych, z różnymi schorzeniami. Ale są też tacy, którzy uważają, że ten wirus dopadnie wszystkich lekarzy, wcześniej czy później. Co nie oznacza, że z tego powodu umrą.

Jedna z koleżanek Moniki, lekarka, powiedziała wprost, że ta sytuacja ją przerasta. Nie może pracować. Ma czteroletnie dziecko, boi się o nie.

- Poszła na zwolnienie - dodaje Monika.

O tym, że część pracowników służby zdrowia boi się koronawirusa, świadczy sytuacja we Zgierzu. Tamtejszy szpital zamieniono na zakaźny. W mieście mówi się, że ponad 200 jego pracowników poszło na zwolnienie lekarskie... Bali się. Natomiast w łódzkim szpitalu im. Barlickiego lekarze i personel medyczny rozpoczęli pracę rota-



Lekarze, ratownicy, pielęgniarki, położne są pierwszymi, którzy mogą zetknąć się z zarażonym pacjentem

cyjną. Przez tydzień w szpitalu non stop przebywa jedna grupa pracowników, a w następnym wymienia się z kolejną.

- Nie można potępiać od razu wszystkich, którzy poszli na zwolnienia - twierdzi Tomasz, łódzki chirurg. - Nawet jeśli są lekarzami, pielęgniarkami. Ludzie mają rodziny, są obciążeni schorzeniami, które mogą być dla nich groźne w wypadku zarażenia.

Tomasz bardzo źle się czuje w tej sytuacji. Był w pierwszej klasie liceum, gdy już wiedział, że chce zostać lekarzem. Nie zapomni, jak na studiach jeden z profesorów zabrał go na salę

operacyjną. Zrobiło to na nim ogromne wrażenie. Już wiedział, że musi zostać chirurgiem.

- Byłem na szóstym roku, gdy pierwszy raz sam operowałem - wspomina Tomasz. - Był to wyrostek robaczkowy. Operację wykonałem przy bardzo dobrej asyście. Potem, już na stażu, operowałem woreczek żółciowy. Te operacje były wielkim przeżyciem.

Dziś o strachu nie myśli. Brakuje mu operacji. Teraz, gdy wstrzymane zostały planowe przyjęcia i zabiegi, nie ma co robić. Pacjentów na oddziale jest niewielu.

- Operujemy tylko w przypadkach ratujących życie - tłumaczy. - Siedzimy w pokoju lekarskim z założonymi rękami i patrzymy w sufit. Nosi nas. Wcześniej było tyle pracy, że brakowało czasu, by wypić kawę.

Tomasz twierdzi, że chyba uzależnił się od operowania. Każdy zabieg jest dla chirurga przeżyciem, choć nie ma operacji bez ryzyka.

- Podczas operacji niekiedy dochodzi się do etapu, gdy należy stwierdzić, czy guz jest operacyjny, czy nieoperacyjny - opowiada Tomasz. - Ale nie chciałoby się odpuścić, zostawić pacjenta z nierozwiązaną sprawą. Zdajemy sobie jednak sprawę, że najłatwiej byłoby się wycofać, nie podejmować wyzwania. Ale czasami je podejmujemy i się udaje. Chyba że wpadamy wtedy w pułapkę... Dziś bardzo mi tego brakuje!

Bożena jest położną. Pracuje w Łodzi, na sali porodowej.

- Staram się nie myśleć o tym, co dzieje się wokół, tylko wykonywać swoją pracę - opowiada. - Wszystkim pacjentkom przyjmowanym do szpitala mierzymy temperaturę. Jesteśmy w maseczkach, rękawiczkach. Tylko tego sprzętu zaczyna brakować. Wiedziała, jaki zawód wybieram. Od lat mam bezpośredni kontakt z pacjentami. Nawet gdy podświadomie się boję, to nie mogę pokazać strachu. Muszę pomóc pacjentom. Teraz nawet, w czasie pandemii, rodzą się dzieci. Zdrowe!

Bożena mówi, że pacjentki narzekają tylko na to, że odwolano porody rodzinne. Wiele chodziło do szkół rodzenia ze swoimi mężczyznami. Kobiety cieszyły się, że ich mężowie czy partnerzy będą przy nich podczas jednego z najważniejszych wydarzeń życia. - Ale rodzące nie są same - zapewnia Bożena. - Są z nimi położne. Na szczęście kobiety nie histeryzują, podchodzą do sprawy poważnie. I w spokoju rodzą dzieci. Życie z powodu pandemii się nie zatrzymało.

Bożena przyznaje, że wszystko bardzo przeżywa jej rodzina. Boją się o nią, ale też tego, że przyniesie wirus do domu.

- Najbardziej mąż, ale on jest w grupie ryzyka - dodaje. - Staram się go uspokoić. Nie jest to łatwe...

Krystyna jest okulistką. Podchodzi do wszystkiego spokojnie. Strach jest, ale liczy się pacjent. Nie spotkała się w swoim życiu zawodowym z taką sytuacją, jaka ma teraz miejsce.

- Choć na zarażenie jesteśmy narażeni zawsze, nie tylko w czasie epidemii - twierdzi Krystyna. - Pamiętam historię sprzed lat. Na nasz oddział trafiło sześciolatnie dziecko. Miało rozciętą rogówkę. Zszyliśmy ją, a potem dziecko zostało na naszym oddziale. Na drugi dzień okazało się, że ma wietrzną ospę. Jedną z koleżanek, Hania, nie przechodziła w dzieciń-

Marek twierdzi, że nieprawdą będzie, gdy lekarz powie, że nie boi się zarażenia. Każdy, kto ma rodzinę, dzieci, boi się, czy nie przywlecze wirusa do domu

stwie tej choroby. Zaraziła się ospą wietrzną. Przechodziła ją bardzo ciężko, doszło nawet do zapalenia płuc. Przez sześć tygodni była na zwolnieniu.

Ewa jest pediatrą z blisko 50-letnim stażem. Widziała w swoim życiu wiele, ale takiej sytuacji, jak teraz, nie przeżyła.

- Bywały epidemie, nie było ich mało, ale takiego stanu epidemicznego jeszcze nie przeżywalismy - mówi Ewa. - Teraz nie tylko polska, ale światowa medycyna stoi przed ogromnym wyzwaniem. Nie możemy dopuścić, by w jednym czasie doszło do wielkiej ilości zakażeń. Nie damy sobie rady, tak jak we Włoszech. Nie mamy niezliczonych zastępów lekarzy. Też jesteśmy ludźmi, nie możemy pracować non stop.

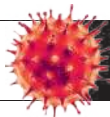
Ewa czasem wraca we wspomnieniach do wydarzeń sprzed lat. Była studentką medycyny na łódzkiej Akademii Medycznej, gdy w 1970 roku Polskę i świat ogarnęła epidemia grypy. Nazwano ją gripą Hongkong. Pamięta, że w Polsce były zamknięte szkoły, odwołano zajęcia na uczelniach.

- Skierowano mnie do przychodni, gdzie pomagałam wypisywać recepty - wspomina łódzka lekarka. - Była duża mobilizacja, ale człowiek był młody, inaczej podchodził do epidemii. Wszystkiego nie wiedział.

Ewa mówi, że to, co się dzieje w Polsce i na świecie, oddziałuje na wszystkich. Także na lekarzy, pielęgniarki, innych pracowników poradni i szpitali.

- Jest strach - przyznaje Ewa. - Brakuje sprzętu, nie ma leku na tego wirusa, szczeniaki. Stosujemy inne leki, ale nie są lekami pierwszego wyboru. Przestrzegamy procedur, by się nie zarazić. Lekarz jak każdy człowiek też się boi. Jednak musi pamiętać o swojej misji, powołaniu. Za wszelką cenę pomagać pacjentom, ratować ich życie. Oczywiście z roztropnością, ostrożnością. Nie zapominamy o jednym: musimy zawsze udzielić pomocy chorym!

©



Pozostanie w domu i przeżywanie Eucharystii za pośrednictwem mediów jest jak najbardziej właściwe

Tomasz Mikulicz
redakcja.krakow@polskapress.pl



Rozmowa

Z księdzem Radosławem Garbeckim z parafii św. Floriana w Białymstoku

Wszyscy wiemy, w jak trudnym obecnie okresie żyjemy. Dla wielu z nas może to być bardzo przytłaczające. Jak sobie z tym radzić?

Ja radzę sobie w ten sposób, że szukam oparcia w Panu Bogu i mojej wierze. Mierzę się też oczywiście z rzeczywistością życia doczesnego, ale mam świadomość powołania każdego z nas do życia wiecznego. Myślę, że osobom wierzącym daje to taką powiedzialbym „przestrzeń większej swobody” w przeżywaniu tego trudnego okresu, w jakim się teraz znaleźliśmy.

No tak, ale zawsze pojawia się strach przed śmiercią. Każdy chce żyć.

Gdybyśmy nigdy nie umarli byłibyśmy skazani na wieczność bez możliwości poznania Pana Boga. Świat doczesny daje nam tylko namiastkę obcowania ze Stwórcą. Można powiedzieć, że jako chrześcijanie nie trzymamy się tak kurczowo życia tu na Ziemi. Nie jest ono naszym celem nadrzędnym. Uczucie strachu przed śmiercią oczywiście cały czas nam towarzyszy, jednak w ten strach wchodzi światło, które daje Bóg otwierając przed nami życie wieczne.

Życie tu na Ziemi też jest jednak bardzo ważne.

Oczywiście. Święty Ignacy Loyola powiedział: Żyć tak jakby wszystko zależało od ciebie, ale ufaj Bogu tak jakby wszystko zależało od Niego. Te dwie rzeczywistości nakładają się na siebie i dopełniają. Z jednej strony dbam więc o życie, ale z drugiej mam świadomość, że nie wszystko zależy ode mnie. Więc zawierzam życie Bogu.

Oczywiście nie oznacza to, że mogę lekceważyć zalecenia, jakie obecnie obowiązują na zasadzie, że



- Święty Ignacy Loyola powiedział: Żyć tak, jakby wszystko zależało od ciebie, ale ufaj Bogu tak, jakby wszystko zależało od Niego - mówi ks. Radosław Garbecki

„moja wiara jest tak silna, że Bóg i tak ocali mnie przed koronawirusem?”

Nikt nie powinien tak myśleć! Wiara musi być rozumna. Papież Jan Paweł II w encyklice Fides et ratio bardzo mocno podkreślał, że wiara bez rozumu przemieni się w zabobon. A zabobon jest wynaturzeniem wiary i staje się grzechem. Wiara zmienia się wtedy w jakąś herezję w duchu fideistycznym (fideizm to pogląd filozoficzny i teologiczny głoszący prymat wiary nad poznaniem rozumem i teoriami naukowymi - przyp. red.). Z jednej strony mam rozum i przestrzegam zaleceń związanych z przeciwdziałaniem rozprzestrzenianiu się wirusa, a z drugiej strony składam swoje życie w dłonie Pana Boga. Bo nie wszystko jestem w stanie zrobić sam.

Zgodnie z rządowymi ograniczeniami w mszach w kościołach może brać udział do 5 osób. Czytając jednak komentarze w internecie łatwo zauważyć, że wiele osób domaga

się całkowitego zakazu wejścia wiernych do świątyń. Bo przecież obecnie każdy może obejrzeć nabożeństwo przez internet.

Mamy konkretne wskazania biskupów, którym Kościół powierza troskę o człowieka. Oni wskazują nam przestrzeń budowania relacji z Bogiem w obecnym czasie, w tym świecie. To oni, rozeznając, wskazują nam na dany czas drogę. Pozostanie w domu i przeżywanie Eucharystii za pośrednictwem mediów jest więc, w obecnym czasie, jak najbardziej właściwe. To, co w przywiązaniu do pewnej formy (czyli chodzenia w niedzielę do kościoła) odczuwamy jako brak, dopełni nam Bóg. Pozostając w domu nie mamy zrezygnować ani z modlitwy, ani z Eucharystii. To nie tylko wyraz racjonalnego podejścia do mierzenia się z koronawirusem, ale też wyraz posłuszeństwa wobec naszego pasterza.

Tyle że, jak wspominałem - w kościele może przebywać do 5 osób. Może należałoby zrobić następny krok

i w ogóle zakazać wiernym uczestniczenia w mszach?

Nie ma takiej potrzeby. Nasz arcybiskup Tadeusz Wojda w liście dał nam konkretne wytyczne, które są dobre na ten czas. Napisał on: „Z racji na najnowsze dyspozycje Władz Państwowych, ograniczam możliwość uczestnictwa wiernych we Mszach św. w kościołach i kaplicach (w niedziele i w dni powszednie) do osób zamawiających intencję mszalną, a w wypadku pogrzebu, do najbliższej rodziny. We wszystkich Mszach, wraz z duchowieństwem parafialnym, posługującymi w liturgii i uczestnikami może brać udział maksymalnie 5 osób”. Arcybiskup wyraźnie wskazuje, że wierni mogą uczestniczyć wyłącznie w mszach zamawianych, a w pogrzebach może uczestniczyć jedynie najbliższa rodzina. I dopiero tu, spośród osób zamawiających mszę, gdyby np. rodzina okazała się dość liczna, pojawia się ograniczenie ilościowe.

W internecie można znaleźć wiele różnych rewelacji. Jak chociażby o pew-

nym rabinie, który odnalazł w Torze słowa podobne do „wirus” i „corona”.

To wyraz błędnego podejścia do Słowa Bożego. Nie możemy go czytać z perspektywy naszego życia. Słowo Boże jest bowiem czymś pierwotnym w stosunku do naszego życia. Nie chodzi o to, abyśmy spojrzeli na naszą rzeczywistość i później szukali w Piśmie Świętym w wybiórczy sposób jakichś uzasadnień różnych naszych teorii. Do takich rewelacji warto więc podejść z wielkim dystansem. Żeby nie wchodzić w manipulację Słowem Bożym.

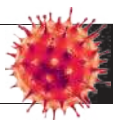
Jedna z teorii na temat koronawirusa głosi, że pochodzi on od nietoperzy. A na targu w Wuhan (czyli w chińskim mieście, gdzie zaczęła się epidemia) można było kupić właśnie nietoperze. Wspomniany rabin wyciąga z tego wniosek, że ludzie zgrzeszyli jedząc te zwierzęta, bo jak głosi Księga Kapłańska nietoperze to zwierzęta nieczyste i nie można ich jeść.

Gdy patrzymy na Stary Testament musimy mieć świa-

domość, że obserwujemy dzieje Narodu Wybranego, który ciągle dojrzewał. Jako chrześcijanie czytamy Stary Testament, czyli też Księgę Kapłańską, przez pryzmat Nowego Testamentu. Właśnie w Nowym Testamencie św. Piotr przebywając w Jafie miał widzenie i słyszy głos, który mówi mu „Zabijaj Piotrze i jedz.(...) Nie nazywaj nieczystym to co Bóg oczyścił”. Nowy Testament pokazuje nam szerszą perspektywę. W Starym Testamencie wiele zwierząt uznawane było za nieczyste. Nie chodziło nawet o to, że nie można było ich jeść, ale wręcz też dotykać ich padliny. Cały Stary Testament jest drogą dojrzewania w wierze i przygotowania na przyjście Mesjasza. Warto też sięgnąć do wywiadu z Prymasem Wojciechem Polakiem, w którym stwierdził on wprost, że koronawirus nie jest Karą Bożą. Ktoś, kto myśli inaczej, jest niestety na prostej drodze, by zbłądzić.

Spotkałem się z opinią, że obecna sytuacja może zmienić u wielu ludzi podejście do Boga. Tylko czy można mówić o prawdziwej wierze kogoś, kto uwierzył w Boga, bo boi się, że koronawirus go zabije?

Wiele wydarzeń może nas otworzyć na Boga. Strach jest jedną z nich. Coś, co może być otwarciem drzwi nie stanie się jednak czymś, co będziemy przeżywać w pomieszczeniu, do którego wejdziemy za tymi drzwiami. Strach może być tylko pierwszym krokiem czy też pewną przestrzenią refleksji, która pozwoli na późniejsze budowanie głębokiej relacji z Bogiem. Droga wiary nie jest jednak drogą strachu. W Biblii jest piękny obraz Jezusa modlącego się na górze i obserwującego zarazem swoich uczniów, którzy przeprowadzając się łodzią przez Jezioro Galilejskie walczyli z burzą. Wszyscy są przerażeni. Jezus widzi ich zmagania i lęk. Oczywiście możemy postrzegać Boga jako tego, kto jest nieobecny i nie reaguje na nasze cierpienia. Jeżeli jednak będziemy wierzyć, to zobaczymy Boga jako tego, kto choć jest dla nas niewidzialny, to ciągle na nas patrzy. Jezus przyszedł do swoich uczniów. Przyjdzie i do nas. Musimy tylko Go zaprosić. ©©



Ataki na osoby z Azji. Przypisuje się im, że zakażają innych

Rozmowa

Agnieszka Kamińska
redakcja.krakow@polskapress.pl

Wrogość wobec osób z Azji może eskalować – mówi dr Anna Tatar ze Stowarzyszenia Nigdy Więcej.

Z obserwacji waszego stowarzyszenia wynika, że w ostatnim czasie doszło do wielu wrogich zachowań wobec osób oskarżanych o przenoszenie koronawirusa. Kto jest atakowany najczęściej?

Od początku tego roku obserwujemy zjawisko niejako utożsamiania osób pochodzenia azjatyckiego z koronawirusem. Przypisuje się im, że są nosicielami wirusa i że zarażają innych. Na przykład w Łukowie trzech nastolatków zaatakowało kobietę narodowości



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Dr Anna Tatar

wietnamskiej, która od lat mieszka w tym mieście. Napastnicy krzyczyli wulgarnie oraz że „jest z Chin i ma koronawirusa”. Obrzucili ją śmieciami, spluwali w jej stronę, a gdy próbowała odejść, szli za nią. Inny przykład agre-

sji miał miejsce we Wrocławiu. Doszło tam do brutalnego pobicia kucharza z Chin, obywatela Polski, który od 25 lat mieszka we Wrocławiu. Odnotaliśmy też agresywne zachowanie wobec studentów z Chin ze strony polskich studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Z kolei inny przykład dotyczy Warszawy. Grupa młodych kobiet i mężczyzn wykrzykiwała szyderczo „koronawirus” w stronę trzech studentek z Wietnamu. Mamy też wysyp ksenofobicznych komentarzy i teorii spiskowych publikowanych w internecie. Wrogość wobec Azjatów obserwujemy też w innych państwach.

Czy spirala nienawiści może się jeszcze nakręcić?

Niestety, to może eskalować. Już widzimy, że fala

nienawiści nie kończy się na wyzyskach. Pamiętajmy, że kilka lat temu, gdy przybrała na sile kryzys uchodźczy, dochodziło do napaści fizycznych na osoby, które nie miały nic wspólnego z byciem uchodźcą czy z kulturą islamu. Atakowano tych, którzy od lat mieszkają w Polsce i mają ciemną skórę. Jeśli intensyfikuje się ksenofobia czy rasistowska nienawiść wobec pewnej grupy, to ona najczęściej się rozlewa i zatacza szersze kręgi. Mamy informacje o tym, że wrogość – w związku z pandemią – jest wymierzona również w Ukraińców pracujących w Polsce. Niektórzy z nich z dnia na dzień stracili miejsca w hostelach w Polsce. Po prostu ich wyrzucano. Trudno teraz przekroczyć granicę, więc mają

problem, żeby wrócić do rodzinnego domu. Natomiast ksiądz we Wrocławiu powiedział w swoim kazaniu, że epidemia „to kara boska za życie w grzechu: za homoseksualizm”. Miał również stwierdzić, że Chińczycy „są brudni, jedzą nietopre i martwe płody”. Takie twierdzenia są zatrważające.

Czy z wrogimi zachowaniami mogą się spotkać również Polacy, którzy np. są zakażeni i znajdują się w kwarantannie?

Na razie nie mamy informacji o takich zdarzeniach. Teraz wszyscy przechodzimy egzamin z obywatelskości, z tego, czy czujemy się odpowiedzialni za siebie wzajemnie. Jeśli ktoś został objęty kwarantanną, a wychodzi na zakupy, to naraża innych na niebezpieczeństwo. Takie

zachowanie trzeba piętnować.

Co możemy zrobić, aby wrogość słowna skierowana w Azjatów nie przekształciła się w fizyczną. Potrzebna jest bardziej zdecydowana reakcja organów ścigania?

W Southampton grupa nastolatków zaatakowała Chińczyków, policjanci natychmiast ich zatrzymali. A czy młodociani sprawcy napaści w Łukowie ponoszą konsekwencje? To będzie miarą tego, w jaki sposób instytucje reagują na nowe przejawy ksenofobii. W Polsce od lat temat rasizmu jest bagatelizowany. Niektóre reakcje organów ścigania można nieomal odczytać jako przyzwolenie na wrogość wobec mniejszości. Jeśli nie ma odpowiedniej reakcji, to sprawcy czują się bezkarni. ©

CZYTAJ

strefaAGRO

strefaagro.pl

Grunt to biznes. Serwis nowoczesnego rolnika

REKLAMA

009632477

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z wymaganiami Banku Światowego (polityka operacyjna OP 4.12), instytucji współfinansującej realizację Projektu ochrony przeciwpowodziowej w dorzeczu Odry i Wisły,

podaje się do publicznej wiadomości, co następuje:

Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Krakowie (PGW WP RZGW w Krakowie) udostępniło do wglądu wszystkim zainteresowanym osobom i instytucjom **PROJEKT PLANU POZYSKANIA NIERUCHOMOŚCI I PRZESIEDLEŃ** dla Komponentu 3 - Ochrona przed powodzią Górnej Wisły, Podkomponent 3.D - Bierna i czynna ochrona w zlewni Sanu, Kontrakt na roboty 3D.2/2 Rozbudowa lewego i prawego wału rzeki Biała gm. Tarnów m. Tarnów (nazywany dalej PROJEKTEM PLANU POZYSKANIA NIERUCHOMOŚCI I PRZESIEDLEŃ)

Każdy zainteresowany może poprzez stronę internetową:

- PGW WP RZGW w Krakowie pod adresem – krakow.wody.gov.pl,
- Urzędu Miasta Tarnów pod adresem – www.tarnow.pl,
- Urząd Gminy Wierzchosławice pod adresem – www.wierzchoslawice.pl,
- Biura Koordynacji Projektu Ochrony Przeciwpowodziowej Dorzecza Odry i Wisły pod adresem – www.odrapcu2019.odrapcu.pl.

Składać uwagi i wnioski odnośnie PROJEKTU PLANU POZYSKANIA NIERUCHOMOŚCI I PRZESIEDLEŃ w formie pisemnej (tj. listownej) na adres JRP w Krakowie:

**Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie
Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Krakowie
ul. Marszałka J. Piłsudskiego 22
31-109 Kraków**

oraz w formie elektronicznej na adres e-mail:

jrp.krakow@wody.gov.pl

w dniach roboczych **od 25.03.2020 r. do 15.04.2020 r. (włącznie).**

Instytucją właściwą do rozpatrzenia uwag i wniosków jest PGW WP RZGW w Krakowie (osoby do kontaktu: Aleksandra Macek, tel. 48 12 62 84 209 lub e-mail: Aleksandra.Macek@wody.gov.pl, Rafał Sionko, tel. 48 12 62 84 209 lub e-mail: Rafal.Sionko@wody.gov.pl).

Po ww. okresie udostępnienia dokumentu do wglądu (zastrzega się prawo do ewentualnego wydłużenia tego okresu) planowane jest przeprowadzenie **spotkania otwartego** dla wszystkich zainteresowanych, na którym przedstawione zostaną informacje o PROJEKCIE PLANU POZYSKANIA NIERUCHOMOŚCI I PRZESIEDLEŃ oraz odbędzie się publiczna dyskusja dotycząca tego dokumentu, a także uwag i wniosków złożonych do niego wcześniej lub w trakcie spotkania.

Jednakże z uwagi na stan zagrożenia epidemicznego w Polsce i w trosce o Państwa bezpieczeństwo zdrowotne o terminie przedmiotowego spotkania zostaną Państwo zawiadomieni odrębnym obwieszczeniem, które ukaże się w TEMI Galicyjskim Tygodniku Informacyjnym, Gazecie Krakowskiej oraz na stronach internetowych instytucji wskazanych powyżej. Osoby zainteresowane udziałem w ww. spotkaniu prosimy również o przesłanie danych do kontaktu /adres zamieszkania, adres e-mail, numer telefonu/. Po ustabilizowaniu sytuacji w kraju, nasi Pracownicy powiadomią Państwa bezpośrednio o planowanym spotkaniu otwartym. Informacje w tej sprawie prosimy przestać na adres: jrp.krakow@wody.gov.pl.

Obwieszczenie to zostało podane do wiadomości poprzez ogłoszenie w prasie (TEMI Galicyjski Tygodnik Informacyjny, Gazeta Krakowska - czasopismo o zasięgu lokalnym), jak również wywieszone na stronach internetowych instytucji wskazanych powyżej.

REKLAMA

009633669

OBWIESZCZENIE STAROSTY OŚWIECIMSKIEGO

Na podstawie art. 11 d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2018 r., poz. 1474 z późn. zm.) art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U. z 2020 r., poz. 256),

STAROSTA OŚWIECIMSKI

zawiadamia o wszczęciu postępowania administracyjnego w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Budowa drogi gminnej łączącej ul. Unii Europejskiej z ul. Fabryczną w km od 0+000.00 do 0+117.25 wraz z budową skrzyżowania drogi gminnej z ul. Unii Europejskiej oraz rozbudową skrzyżowania z ul. Fabryczną (droga krajowa DK44) na skrzyżowanie typu rondo w km DK44 od 59+ 772 do 59+894; budowa kanalizacji deszczowej, budowa kanału technologicznego, przebudowa kanalizacji sanitarnej, wodociągowej, teletechnicznej i oświetlenia ulicznego w Oświęcimiu, jednostka ewidencyjna 121301_1 Oświęcim – miasto, obręb ewidencyjny Nr 0005 Monowice” na wniosek z dnia 21.02.2020 r. złożony do Starosty Oświęcimskiego – Starostwa Powiatowego w Oświęcimiu przez Panów Macieja Antoniewicza i Jarosława Krzyżek, przedstawicieli firmy ViaProjekt Sp. z o.o. sp. komandytowa z siedzibą w Krakowie, Plac Lasoty 7 (upoważnienie nr IM.031.4.2019. WG z dnia 18.12.2019 r.) – działających w imieniu Prezydenta Miasta Oświęcim z siedzibą w Oświęcimiu przy ul. Zaborskiej 2.

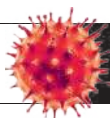
Inwestycja będzie realizowana w miejscowości Oświęcim, na terenie Gminy Miasto Oświęcim, w powiecie oświęcimskim, województwie małopolskim, na niżej wymienionych działkach ewidencyjnych znajdujących się:

- między liniami rozgraniczającymi teren inwestycji (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – w nawiasie podano numer działki po podziale, która będzie przeznaczona pod drogę, przed nawiasem numer działki przed podziałem),
jednostka ewidencyjna: 121301_1.0005 Oświęcim - miasto, obręb Monowice: 1773/68, 1773/59 (1773/141, 1773/142), 1773/125 (1773/143, 1773/144), 1777, 713/6, 705/2, 681/2, 717/1 (717/7)
- w wyznaczonych terenach, dla których ustala się obowiązek przebudowy infrastruktury technicznej, na częściach niżej wymienionych działek:
(w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – w nawiasie podano numer działki po podziale, która będzie przeznaczona pod drogę, przed nawiasem numer działki przed podziałem)
jednostka ewidencyjna: 121301_1.0005 Oświęcim - miasto, obręb Monowice: 717/1 (717/8)
- w wyznaczonych terenach, dla których ustala się obowiązek przebudowy innych dróg publicznych na części niżej wymienionej działki:
(w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – w nawiasie podano numer działki po podziale, która będzie przeznaczona pod drogę, przed nawiasem numer działki przed podziałem)
jednostka ewidencyjna: 121301_1.0005 Oświęcim - miasto, obręb Monowice: 717/1 (717/8)

Zawiadamia się, że strony postępowania mogą zapoznać się z aktami sprawy oraz ewentualnie wnieść uwagi i zastrzeżenia w siedzibie Starosty Oświęcimskiego – Starostwo Powiatowe w Oświęcimiu, ul. Wyspiańskiego 10, 32-600 Oświęcim, Wydział Architektury i Budownictwa – pokój nr 131, I piętro, w godzinach pracy urzędu: poniedziałek, środa, czwartek w godz. 7.30-15.30, wtorek w godz. 7.30-17.00, piątek w godz. 7.30-14.00. Stronom przysługuje prawo do czynnego udziału w prowadzonym postępowaniu oraz zapoznania się ze wszystkimi materiałami zgromadzonymi w trakcie jego trwania, w każdym jego stadium.

Stosownie do art. 41 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego informuje się, że w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić tutejszy organ o każdej zmianie swojego adresu, a w razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowym adresem ma skutek prawny.

WAB. 6747.3.2020



Edyta Hanszke

redakcja.krakow@polskapress.pl



Gospodarka

W pierwszej kolejności błędy strach padł na na firmy z branży turystycznej i eventowej. Od soboty dołączyła gastronomiczna i usługowa. Kłopoty ma transport. Handel czuje się jak na wojnie. Przemysł jeszcze się trzyma, dopóki nie wykoją się dostawcy. Najgorzej mają firmy najmniejsze, bez zapasów, zabezpieczenia na taki kryzys.

Austria - Innsbruck - anulowany, Austria + Szwajcaria - anulowany, Belgia + Holandia - anulowany, Francja - anulowany, Francja + Monaco - anulowany, Hiszpania - anulowany, Szwecja, Holandia, Dania i Norwegia - także anulowane.

To przegląd tylko wyjazdów z Polski z jednego dnia rozkładu jazdy opolskiego przewoźnika Sindbad. Z poniedziałku 16 marca. Rządy kolejnych krajów europejskich sukcesywnie decydowały w ostatnich dniach o zamknięciu swoich granic dla przemieszczających się Europejczyków, w związku z zagrożeniem rozprzestrzeniania się koronawirusa. Polska także wstrzymała loty i zamknęła granice. Wielu Polaków utknęło w Europie i poza nią i właśnie próbuje wrócić do kraju.

- W środę realizowaliśmy wyjazdy do Wielkiej Brytanii, Francji, Belgii i Holandii. Będziemy stamtąd wracać w sobotę. Jeździmy jeszcze do Niemiec, ale na głównych liniach. Z 200 miast, do których docieraliśmy, musieliśmy ograniczyć się do tych największych, bo przy obecnym obostrzeniach - gdy na polskiej granicy autokary stoją godzinami - nie jesteśmy w stanie zaplanować realizowanych dotychczas dowozów do mniejszych miast - mówi Bogdan Kurys, wiceprezes Sindbada. - Wyjeżdżamy według planu, ale powroty opóźniają się o kilka a nawet kilkanaście godzin, w zależności od tego, ile musimy czekać na granicach. Monitorujemy przejścia graniczne. Zdarza się, że kierujemy kierowców dłuższymi trasami, bo na przykład przez Kołbaskowo czeka się krócej niż w Zgorzelcu czy Olszynie.

Ograniczenia spowodowały, że ze 130 autokarów własnych Sindbada (firma jest członkiem platformy Sindbad, skupiającej kilku przewoźników i dysponującej łącznie 300 pojazdami) w trasach jest zaledwie kilka. Z 1000-1500 osób przewożonych dotychczas codziennie na regularnych, międzynarodowych trasach zostało 150-200. W każdym autokarze jedzie po kilkunastu lub kilkudziesięciu podróżnych,



Sindbad z zagranicy przywiózł awaryjnie do kraju więcej pasażerów niż LOT

Koronawirus biznes już zaraził. Pacjent traci równy oddech

w zależności od jego wielkości. Na Zachód jeżdżą puste.

- Polacy, którzy utknęli w różnych zakątkach Europy, nierzadko podróżując z innych części świata, proszą, żebyśmy pomogli im wrócić do kraju. Jesteśmy w kontakcie z konsulatami polskimi. Staramy się robić, co w naszej mocy. Tyle mówi się o państwowym LOT, że, wspierany przez rząd, przetransportował, po zawieszeniu lotów do Polski, ok. 4 tys. pasażerów. My w tym samym czasie, bez wsparcia rządu, przewieźliśmy więcej osób - przyznaje Bogdan Kurys.

Największą bolączką opolskiego przewoźnika na teraz są kolejki na polskich przejściach granicznych. Podczas gdy na innych - także zamkniętych granicach: angielsko-francuskiej, francusko-belgijskiej belgijsko-niemieckiej - odprawy trwają od pół godziny do czterdziestu minut, przed wjazdem do Polski kolejki tirów przeplatanych samochodami osobowymi i autokarami ciągną się dziesiątkami kilometrów i wiążą z kilku na nawet kilkunastogodzinnym czekaniem na odprawę i przejazd. Ostatnie pół kilometra korytarza dla auto-

karów i osobówek nie załatwia sprawy.

Ile Sindbad jest w stanie przetrwać w takich ekstremalnych warunkach? Wiceprezes Bogdan Kurys: - Obróty spadły nam o kilkadziesiąt procent w porównaniu do standardowych, ale jesteśmy dużą, stabilną firmą. Nie wywieszamy białej flagi.

Turystyka w opałach

- W pierwszej kolejności branża turystyczna i powiązana z nią transportowa, a od poniedziałku także gastronomiczna znalazły się w opałach z powodu koronawirusa - ocenia Piotr Mielec, dyrektor Opolskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej. - Zaczęło się od odwoływania rezerwacji na wyjazdy w bliższych i dalszych terminach: na święta wielkanocne, ale też na wakacje, wycieczki. Ustał też ruch biznesowy w obiektach hotelowych. Efekt jest taki, że na przykład jedna z sieci hotelowych działających w Opolu zamknęła większość z kilkunastu hoteli, które ma w Polsce.

Odwołano targi i inne wydarzenia turystyczne, zamknięto obiekty, nie pracują przewoźnicy i przewoźnicy. - Pół biedy,

gdy są to instytucje turystyczne pod skrzydłami samorządów. One sobie poradzą przy wsparciu z budżetu miast, gmin, czy powiatów. Prywatny biznes nie ma takiej poduszki. W szczególności dramatycznej sytuacji są najmniejsze firmy: samozatrudnieni lub mikroprzedsiębiorstwa, jak firma transportowa, która działała jako podwykonawca w branży turystycznej. Wozila klientów busami. Ruch ustał, samochody stoją na parkingach, pracownicy nie pracują, a opłaty trzeba regulować, koszty rosną z dnia na dzień - wskazuje Piotr Mielec.

Światowa Organizacja Turystyki oszacowała straty spowodowane koronawirusem na świecie na 30-50 mld dolarów.

Opolskie biuro podróży Itaka - jedno z największych w Polsce - zawiesiło wyjazdy do 15 kwietnia, zamknęło salony firmowe w galeriach handlowych. W ostatnim komunikacie, wydanym po ogłoszeniu zawieszenia połączeń lotniczych do i z Polski, klientom zaproponowało: „zmiany rezerwacji bez zmiany ceny w obrębie tej samej imprezy na przykład na późniejszy termin, również latem, czy zimą

na przełomie roku, z wyjątkiem świąt, ferii i sylwestra lub zmiany na inną imprezę np. inny hotel czy kierunek bez zmiany ceny, jeśli różnica wyniesie do 10 proc. wartości anulowanej imprezy”. „Sprawy dotyczące rezygnacji i zwrotów będą realizowane w późniejszym czasie w związku z tym, że oczekujemy na uregulowania formalno-prawne w tym zakresie” - napisano dalej.

Tarcza antykryzysowa

Na te rozwiązania cały polski biznes czekał z niecierpliwością przez kilka ostatnich dni. We wtorek rządzący ustami premiera i prezydenta RP ogłosili „tarczę antykryzysową” za 212 mld zł. Na konferencji była mowa o pięciu filarach: dotyczącego bezpieczeństwa pracowników, finansowanie przedsiębiorstw, ochronę zdrowia, wzmocnienie systemu finansowego i utworzenie Funduszu Inwestycji Publicznych.

- Z wielkiej chmury mały deszcz - ocenia te deklaracje Marek Wołyński, dyrektor Łoży opolskiej BCC, skupiającej 60 opolskich przedsiębiorców. - Przed posiedzeniem Rady Ministrów BCC skierowało do rządu kilkadziesiąt

konkretnych propozycji dotyczących m.in. zawieszenia płatności składek do ZUS, a nie przesunięcia tej płatności w czasie, ale też np. rezygnacji z wdrożenia kolejnego etapu Pracowniczych Planów Kapitałowych, które obciążają pracodawców i pracowników czy wydłużenia realizacji wykonania rozpoczętych inwestycji - wskazuje Wołyński.

Kolejne resorty przekładają zapowiedzi prezydenta i premiera na konkretne zapisy. Wówczas okaże się, co rzeczywiście kryło się za deklaracjami.

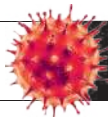
Jak radzą sobie firmy skupione w opolskiej łoży BCC? - W najgorszej sytuacji są przewoźnicy, restauratorzy, hotelarze. Produkcja na razie funkcjonuje bez większych zakłóceń. Jak długo - nie wiadomo, bo kolejki na granicach są zapowiedzią problemów logistycznych i przerw w dostawach. Z pracownikami też jest różnie: część jest na kwarantannie, część na zwolnieniach chorobowych albo opiece nad dziećmi. Boją się i trudno im się dziwić. Większość naszych przedsiębiorców zakłada, że jeśli ta sytuacja będzie się utrzymywać przez 2-3 tygodnie, to uda im prowadzić działalność. Ale, gdy przedłużą się to do 2-3 miesięcy, czarno to widzę - komentuje Marek Wołyński.

Handel na huśtawce

Po pierwszym boomerze zakupowym, kiedy Polacy dosłownie wyczyścili sklepy z mięsa, podstawowych produktów spożywczych i chemicznych, w tym tygodniu wajcha przechyliła się na drugą stronę: klientów jak na lekarstwo, za to półki pełne, no może poza brakami spirytusu, środków dezynfekujących i drożdży.

Rudolf Rygol, właściciel 16 sklepów Tomi Markt w regionie, spodziewa się, że górką finansowaną spowodowana wykupywaniem towarów nie wyrówna strat, które powstaną, jeśli pozamykani w domach mieszkańcy ograniczą zakupy do minimum. - Koszty nam nie maleją, a obroty spadną. Do tego doszły wydatki na zabezpieczenie pracowników i sklepów przed zakażeniem - wskazuje Rudolf Rygol. W tej sieci pracuje ok. 300 osób, z czego ok. 1/4 załogi jest obecnie wyłączona: opieka nad dziećmi i zwolnienia.

Roman Kozieł, prezes Zarządu Stowarzyszenia Handlowców Ziemi Opolskiej „Unia”, zauważa, że rząd wysłał część pracujących osób do domów, zapewnia, że jedzenia nie zabraknie, ale zapomina, że musi je mieć kto dostarczyć i sprzedać. - Handlowcy, kierowcy, magazynierzy, cała logistyka, a w końcu, może najważniejsi, w całym łańcuchu - sprzedawcy, muszą pozostać na swoich stanowiskach pracy. Tym osobom należą się specjalne podziękowania i wsparcie w dalszej pracy - ocenia prezes Kozieł. ©



Katarzyna Pijda
redakcja.krakow@polskapress.pl



Nasze sprawy

- Myślę tak: jeśli sprzedam klientowi świeże bułki, warzywa i owoce, to on chyba nie będzie niewdzięczny i nie sprzeda mi koronawirusa? - zastanawia się kasjerka.

Hanna Kowalewska z Bydgoszczy w handlu pracuje od 47 lat. I takich dziwnych czasów, jak teraz, nie pamięta. Jednak do koronawirusa podchodzi z dystansem.

- Innego wyjścia nie mam - mówi pani Hania. - Do pracy przychodzić muszę, bo muszę zarobić na opłaty i życie.

Rozmawiamy, a ruch w sklepie, jak na kolejną dobę koronawirusa, spory. Chociaż jest wcześniej, parę minut po 7. - Ten cały koronawirus nauczył mnie regularnego jedzenia śniadania - przyznaje sprzedawczyni. - Wstaję codziennie o godz. 4. Zwykle o 4.40 jestem już w sklepie. Pierwsi klienci przed 5. się pokazywali. Potem szybko robił się spory ruch.

W czasie korona-zarazy jest inaczej. - Ludzie tak wcześniej już nie przychodzą po sprawy - dodaje pani Hanna. - Dlatego po przyjeździe do pracy, przyjmuję pieczywo i mam chwilę na śniadanie. Porządne, nie jakieś fastfoodowe. Kiedy organizm dobrze odżywiony, to chorobie łatwo się nie da.

Dzień zaczyna się później

Uczniowie teraz mają wolne (koronawirus sprawił, że szkoły, przedszkola i żłobki są zamknięte), więc przed lekcjami do sklepu nie wpadają po bułki czy picie. - Skoro nie idą do szkoły, to ich rodzice też rano nie spieszą się z zakupami. Wiele osób nie wychodzi z domu, ponieważ ma pracę zdalną. Zakupy robi się teraz raz na 2-3 dni.

Hanna Kowalewska zdalnie nie pracuje. U niej to niemożliwe. - Koronawirusa się nie boję. Co ma być, to będzie. Nie wprowadziliśmy ograniczeń typu, że w środku może być tylko trzech klientów. Nie mówimy im też, że jeden od drugiego powinien zachować przykładowo metr odległości. Każdy dorosły wie, że to powinien.

Ekspedientka zwraca natomiast uwagę mocno przeziębionym. - Przyjdą, kupią, co trzeba, wyjdą. Ja zostanę z wirusami w powietrzu. Na chorobę pozwolić sobie nie mogę.

Obsługując, sprzedawczyni nie ma maseczki na twarzy. Ma za to rękawiczki. - To nie ze względu na koronawirusa. Od zawsze je wkładam w pracy. Przede wszystkim dlatego, że



Gumowe rękawiczki, a na nich te foliowe. I jeszcze okienko przy ladzie. Tak sprzedawcy chronią się przed koronawirusem

dłonie nie tylko się brudzą, ale i niszczą. Od liczenia monet i banknotów. Żadne kremy nie uratują potem skóry rąk. Przetestowałam chyba wszystkie.

Kowalewska kontynuuje: - Przetrywamy koronawirusa. Tak jak przetrwaliśmy stan wojenny na początku lat 80. Na pewno.

Stan wojenny

Wspomina tamte trudne czasy. - Obowiązywała godzina milicyjna. Nie wolno było opuszczać domu w godz. od 22.00 do 6.00. Kto pracował w handlu, nie był w stanie się podporządkować. Gdy miałam pierwszą zmianę, musiałam stawić się w pracy najpóźniej o 5.30. Z kolei kończąc drugą zmianę, ze sklepu wychodziłam po 22.30. Musiałam załatwić sobie specjalne zezwolenie, przepustkę. Tamte czasy na szczęście minęły. Te z koronawirusem tak samo odejdą w zapomnienie.

Nie wszyscy zatrudnieni w handlu mają w sobie tyle spokoju, ile pani Hania.

W branży pracują 2 miliony osób. Inna sprzedawczyni: - Tyle mówi się o poświęceniu lekarzy i pielęgniarek, walczących z koronawirusem. My jesteśmy traktowani jak gorszy

sort! - ocenia gorzko 33-letnia ekspedientka (na tabliczce ma napis „starsza konsultantka klienta”) w sieciowej drogerii. - Nie jesteśmy ciemną masą. Wśród zatrudnionych w handlu też są ludzie po studiach. Prawie wszyscy mamy rodziny. Pracując, narażamy siebie i bliskich. Nikt tego nie docenia.

Mówi jeszcze: - Prowadzone są akcje, w ramach których personel medyczny, opiekujący się zakażonymi, dostaje za darmo obiady od restauracji czy firm cateringowych. U nas obsługa sklepu zdziesiątkowana, nie mamy czasu iść na nawet na przerwę śniadaniową. Nie śmiemy prosić o cateringi.

Bez przysięgi

Sprzedawcy nie składali jak lekarze przysięgi Hipokratesa, lecz też walczą z koronawirusem.

- Właśnie tak, przecież nie zamykamy sklepów, tylko otwieramy się na klientów. Czuwamy przy kasach, jak herosi. Nie domagamy się podziękowań, lecz zrozumienia - wzdycha 33-latką.

Następny przykład: - Mam 59 lat i umowę o pracę, ale na czas określony - przedstawia się sprzedawczyni-kasjerka

z jednego z marketów w Bydgoszczy.

Antywirusowe wyposażenie

Ma maseczkę ochronną i gumowe rękawiczki (4 dni personelu czekał na to antykoronawirusowe wyposażenie). Płyn do dezynfekcji stoi obok taśmy do wykładania zakupów. Zaraz się jednak skończy. Przełożeni czekają na dostawę z hurtowni kosmetycznej. Za krzesłem ekspedientki, na regale z papierosami, wisi kartka: „Drogi klient, zachowaj bezpieczny odstęp”.

- Umowa kończy mi się ostatniego dnia marca. Tym bardziej nie mogę iść na żadne chorobowe. Zaraz się by mnie zwolnił - uważa kasjerka. - Muszę dotrzeć do emerytury. Jestem najstarszą ekspedientką u nas i jedyną na umowie terminowej. Każda inna z naszego zespołu ma etat na czas nieokreślony. One zostały zatrudnione bezpośrednio przez market, ja najpierw przez pośrednictwo, agencję pracy.

Dalej: - Parę młodszych koleżanek z pracy wzięło opiekę na swoje małe dzieci. Te, które zostały, muszą tamte zastąpić. W niektórych marketach nawet ponad połowa kasjerek siedzi w domu z dziećmi. U nas

na szczęście nie aż tyle. Prawda jest taka, że pracujemy po 10-12 godzin dziennie. Wiem, stan wyjątkowy. W sezonie urlopowym też tak bywało. Wtedy jednak nie dawałyśmy rady fizycznie. Teraz zaczynamy wykańczać się nie tylko fizycznie, ale i psychicznie. Świadomość ryzyka zakażenia koronawirusem przeraża. Kasjer jest na pierwszej linii frontu. Nie chce, ale naraża się na złapanie tego choróbka.

Chwilowy brak towaru

Sprzedawcom obrywa się za chwilowy brak towaru. - Pewien klient przychodzi, podpierając się laską. Wymachiwał mi nią ostatnio z oddali. Miał pretensje, że makaronu brak, a ryż o złotówkę droższy. Nie ja temu cyrkowi jestem winna. Ochrona w końcu wyprowadziła tego pana.

Pracodawca też ma być jak ochroniarz. Zgodnie z Kodeksem pracy, on odpowiada za bezpieczeństwo i higienę w zakładzie pracy. Nie jest natomiast w stanie całkowicie uchronić swoich kasjerów-sprzedawców przed zakażeniem koronawirusem.

Z drugiej strony, tenże kasjer nie może po prostu iść na urlop (nawet zaległy) czy na choro-

bowe w obawie przed koronawirusem. Przepisy Kodeksu pracy w tym wyjątkowym czasie nadal obowiązują, więc nawet dzisiaj pracodawcy mają nie tyle możliwość, co obowiązek dyscyplinowania personelu.

- W każdym przypadku, w którym pracodawca uznaje nieobecność pracownika za nieusprawiedliwioną, może podjąć działania, poczynając od zastosowania kar porządkowych, typu upomnienie czy nagana, na zwolnieniu dyscyplinarnym kończąc - ostrzega znany prawnik.

W pierwszych trzech miesiącach nowego roku 7 procent pracodawców z sektora handlu detalicznego i hurtowego planowało wzrost liczby etatów, a 3 proc. ich redukcję - wskazywali na początku bieżącego roku autorzy raportu „Barometr ManpowerGroup Perspektyw Zatrudnienia”. - Okres styczeń-marzec nie będzie tak korzystnym czasem dla osób poszukujących nowej pracy, jak rok temu - oceniali. - Choć ten sektor pozostaje jednym z najmocniejszych rynków pracy w Polsce, to szanse na znalezienie nowego zatrudnienia są najmniejsze od 5 lat.

Widmo zwolnień

Nadchodzi końcówka I kwartału, rządzi koronawirus, a niektórzy pracownicy handlu już dostają zwolnienia. - U nas w sklepie 6 osób pracowało przy wykładaniu towaru - zaznacza 59-letnia ekspedientka z Bydgoszczy. - W związku z koronawirusem są przerwy w dostawie towaru. Przykładowo: na mięso i niektóre cytrusy czekamy po 3-4 dni. Skoro w magazynie robią się pustki, nie potrzeba tylu ludzi do wykładania towaru, bo przecież tego towaru nie ma.

Efekt: dwie osoby w tym tygodniu zostały już zwolnione. Obie panie pracowały na nie-szczęsną umowę-zlecenie. Ocalili się za to wykładacze - etatowcy.

33-letnia sprzedawczyni z drogerii w tym tygodniu chodzi na drugą zmianę. Gdy szły do pracy, do pokoju wszedł 6-letni syn. Podał mamie kapelusz pszczelarski, z siatką ochronną. Mały dostał go latem od dziadka, z którym był na parafialnym odpuszczeniu.

Chłopiec poważnym tonem powiedział do mamy: - Załóż tę czapkę, jak usiądziesz przy kasie. Ochroni cię przed „koronawirusem”.

Mama się wzruszyła. ©©

009635464

Szanownemu Panu
Andrzejowi Ślęzakowi

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
w tych trudnych chwilach po utracie

Córki

składają

*Dyrekcja i Pracownicy
Szpitala Specjalistycznego im. Stefana Żeromskiego
w Krakowie*

REKLAMA

006113224



W serwisie internetowym
www.nekrologi.net

publikujemy:

- nekrologi
- kondolencje
- wspomnienia,

które ukazały się w
**„Gazecie
Krakowskiej”**

Zdrowie

ZABIEGI

MORZE 990 zł turnus rehab.

598109275

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

OGRODZENIA Tel:692-069-284

Turystyka

KRAJ - GÓRY

BESKIDY tradycyjne święta
Wielkanocne od 750zł dla
emeryt./ rent. Możliwy dowóz -
501 642 492

REKLAMA

MKOKNO sp. z o.o.
PLEŚŃA 410

tel. 14 679 89 48

- OKNA PCV
- PARAPETY
- BRAMY GARAŻOWE
- ROLETY
- MOSKITIERY
- MONTAŻ

TRWA PROMOCJA - SPRAWDŹ NASZE CENY

REKLAMA

019603507

STIHL

OGRÓD JAK MARZENIE

CAŁY ASORTYMENT NA RATY 0%
BEZ PROWIZJI, BEZ ODSETEK, BEZ PIERWSZEJ WPLATY

AUTORYZOWANY DEALER STIHL:
FOL "KRECIK"
33-100 TARNÓW
ul. KRAKOWSKA 87
14 622 26 50

009600446

Drobne

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

RODZINA kupi 3pok w centrum

Nagroda za polecenie 512-500-725

Handlowe

ANTYKI

OBRAZY zegary inne kupię

12/2515478

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu

i drewna oraz oprządkowanie do

maszyn. Tel. 782-592-790

Motoryzacja

USŁUGI

ZŁOMOWANIE SAMOCHODÓW,
wydawanie zaświadczeń 12681-01-41

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYTY komornik 536888468

POŻYCZKI 32/260-00-33,
516-516-611, Pośrednik CDF S.C. firmy
MATPOL FINANSE Sp. z o.o.

MOTOFINANSE

KREDYT 50 000 zł, rata 572,
730 809 809

Praca

ZATRUDNIĘ

ELEKTRYK - praca od zaraz/ NIEMCY -
tel. 774010561. Cert. 9875

MAŁOWANIE, tapetowanie,
docieplenia - praca od zaraz/ NIEMCY
- tel. 774010561. Cert. 9875

MURARZ - cieśla praca
w Niemczech. Firma TOP BUD
2 w Nowym Sączu zatrudni do
pracy na budowach. Zapewniamy
umowy o pracę, ubezpieczenie
społeczne w Niemczech, dojazd
i zakwaterowanie. Wymagamy
potwierdzenie posiadanych
kwalifikacji. Kontakt 18 449 08 30 /
449 08 31 /e-mail:biuro@topbud2.pl
lub przy ul.1 Maja 5 w Nowym Sączu.

NIEMCY, murarze, cieśle, ocieplenia,
spawacze, elektrycy: 730-011-300.

PRACA dla opiekunki seniora
w Anglii. 1 890 funtów na rękę za 6
tyg pracy.
Wyżywienie, zakwaterowanie i lot
w obie strony po stronie firmy.

Zadzwoń 514780464. Promedica24.

PRACA dla Opiekunów seniorów w
Polsce z zamieszkaniem u
podopiecznego. Wymagane
doświadczenie w opiece.
Promedica24: Tel. 514 781 072

STOLARZ - praca od zaraz/ NIEMCY -
tel. 774010561 Cert. 9875

ŚLUSARZ/ spawacz - praca od zaraz/
NIEMCY - tel. 774010561 Cert. 9875

Zbigniew Baran
KARAWAN

GRUPA

FIRM POGRZEBOWYCH

TRADYCJE OD 1981 ROKU

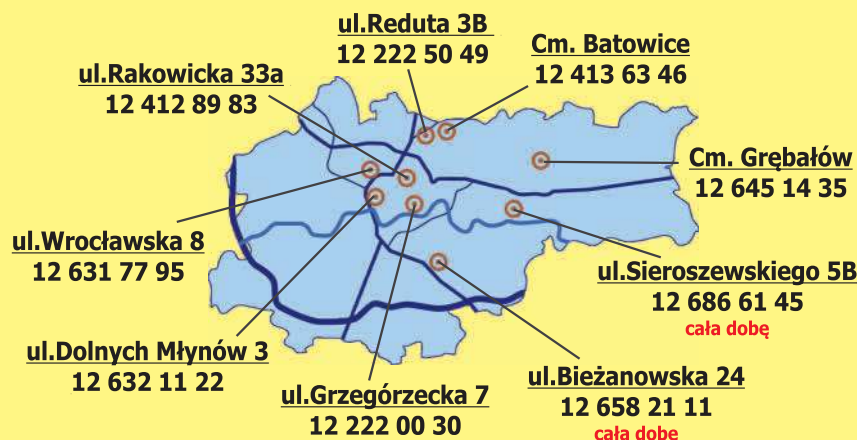
**Bezgotówkowe rozliczanie
usług w ramach zasiłku**



Kompleksowe usługi pogrzebowe

CERTYFIKOWANE USŁUGI KREMACYJNE I BALSAMACJE

Międzynarodowy przewóz Zwłok



Kwiaty, wieńce i wiązanki
dostarcza

Kwiaciarnia Chryzantema

Organizacją styp
zajmuje się
Restauracja Sąsiedzi

Wszystko do pogrzebów
www.karawan.pl

tel. 12 411 11 11

DYŻUR CAŁODOBOWY

tel. 12 658 21 11

Padł ostatni bastion. Igrzyska przełożone na następny rok

Tomasz Biliński
redakcja.krakow@polskapress.pl



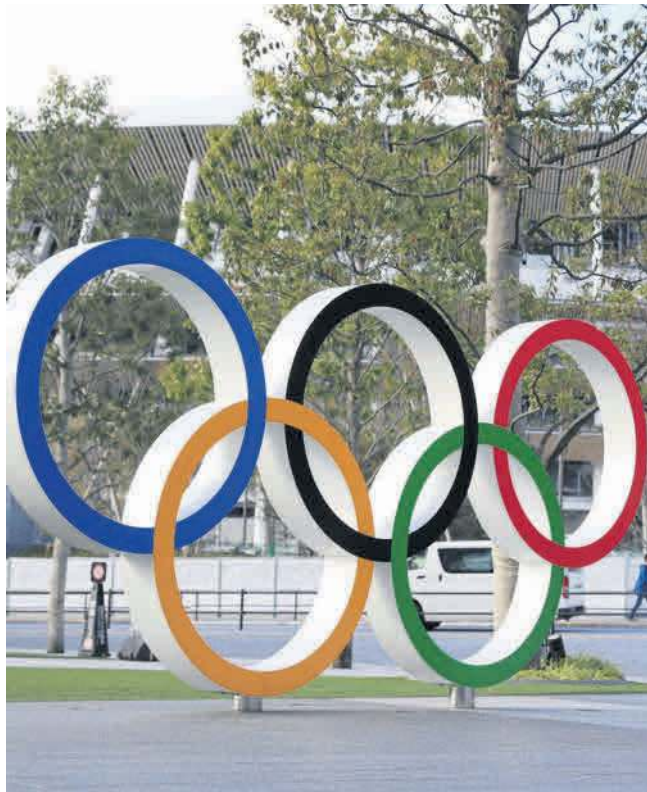
Igrzyska olimpijskie

Międzynarodowy Komitet Olimpijski długo bronił się przed przełożeniem igrzysk Tokio 2020. Jednak okazał się słabszy od pandemii koronawirusa, która przesunęła najważniejszą sportową imprezę na 2021 rok.

Do kluczowej wideokonferencji między premierem Japonii Shinzo Abe a przewodniczącym Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego Thomasem Bachem doszło we wtorek. W specjalnym połączeniu wzięli też udział przewodniczący komitetu organizacyjnego Tokio 2020 Mori Yoshiro, gubernator stolicy Japonii Koike Yuriko, przewodniczący Komisji Koordynacyjnej MKOl John Coates, dyrektor generalny MKOl Christophe De Kepper i dyrektor wykonawczy igrzysk - Christophe Dubi. Tematem, rzecz jasna, była pandemia COVID-19.

„W obecnych okolicznościach i na podstawie informacji dostarczonych przez WHO prezydent MKOl i premier Japonii doszli do wniosku, że igrzyska muszą zostać przełożone na termin po 2020 roku, ale zostaną przeprowadzone nie później niż latem 2021 r. Wszystko w celu ochrony zdrowia sportowców, osób uczestniczących w igrzyskach olimpijskich i społeczności międzynarodowej” - poinformował w komunikacie MKOl.

Początkowo igrzyska miały się odbyć w dniach 24 lipca - 9 sierpnia tego roku. Im koronawirus zataczał szerszy krąg, tym było słychać coraz głośniejszy sprzeciw wobec ich organizowa-



Olimpijski płomień w czwartek zatrzyma się w Japonii

nia. W ostatnich dniach padały różne pomysły. Wśród nich rozegranie zawodów bez udziału publiczności oraz zrezygnowanie z części dyscyplin. Premier Japonii nie chciał o tym słyszeć, dlatego naciskał na przełożenie imprezy. Skutecznie.

„Niespotykane i nieprzewidywalne rozprzestrzenianie się epidemii spowodowało pogorszenie się sytuacji w pozostałej części świata. W poniedziałek dyrektor generalny Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) Tedros Adhanom Ghebreyesus powiedział, że pandemia COVID-19 przyspiesza. Obecnie na całym świecie - i już w prawie każdym kraju - odnotowano ponad 375 tys. przypadków, a ich liczba rośnie z każdą godziną” - zauważył MKOl.

Koronawirus od początku roku paraliżował kolejne zawody sportowe, na których można było uzyskiwać kwalifikacje olimpijskie. Pomału kończył się czas, by je zdobyć, co stwarzało dodatkowe problemy dla MKOl. Głównie dlatego Bach w ostatnim czasie przyjmował liczne apele narodowych komitetów olimpijskich, w tym z polskiego.

- Decyzja o odroczeniu igrzysk w Tokio do 2021 r. z powodu pandemii COVID-19 jest rozsądną i odpowiednią dla sportowców i ogółu społeczeństwa. W miarę stawiania czoła wyzwaniom związanym z tą pandemią, zdrowie sportowców i wszystkich osób uprawiających sport pozostanie na pierwszym miejscu - skomentował były minister sportu, a obecnie szef Światowej

Agencji Antydopingowej Witold Bańka. Swoją drogą, koronawirus pokrzyżował także funkcjonowanie WADA. Przy ograniczeniach wprowadzonych przez niektóre kraje, antydopingowe testy wśród sportowców są ograniczone.

Przełożenie igrzysk spowoduje ogromne straty finansowe dla Japonii, MKOl i interesariuszy. Wprowadzi też jeszcze większy chaos w przygotowania sportowców-olimpijczyków, którzy od kilku tygodni nie wiedzieli, na czym stoją, a część z nich było uziemionych na obozach albo w domach.

- To logiczna decyzja, której można było się spodziewać. Kwestią czasu było jej ogłoszenie. Ale ja dobrze radzę sobie w chaosie, więc już przygotowuję się do igrzysk w 2021 r. - nie tracił optymizmu w rozmowie z TVP Vital Heynen, trener polskich siatkarzy, naszych głównych kandydatów do medalu.

- W sytuacji, jaka obecnie panuje na świecie, rozwiązanie wydaje się być najbardziej rozsądnym. Miejmy nadzieję, że mając na uwadze nasze wspólne dobro będziemy przestrzegać podstawowych zasad i uporamy się z tą sytuacją możliwie szybko. Nic nie dzieje się bez przyczyny, a ja postaram się wykorzystać ten dodatkowy rok treningu na zbudowanie życiowej formy - zapowiedziała finalistka igrzysk w 2016 r. na 1500 m Sofia Ennaoui.

Na spotkaniu władz MKOl i Japonii ustalono, że impreza nadal będzie nazywana Igrzyskami Olimpijskimi Tokio 2020.

Igrzyska nigdy nie zostały przełożone w czasie pokoju. W 1916, 1940 i 1944 r. najważniejsza sportowa impreza na świecie była odwołana z powodu wojen światowych. W tej sytuacji trudno spodziewać się, że inne rozgrywki zostaną wkrótce wznowione.



Cristiano Ronaldo może trafić do Manchesteru United lub PSG

Kryzys nie łamie rynku. Ronaldo zmieni klub?

Piłkarska

Bolesław Groszek
redakcja.krakow@polskapress.pl

Cristiano miał grać w Turynie do czterdziestki, ale zmieni klub już latem? Real Madryt chce gwiazdę Liverpoolu, a Anglicy mają już gotowe zastępstwo.

W poniedziałek świat obiegła informacja, że nowego klubu szuka Cristiano Ronaldo. Jak podają dziennikarze „Diario Gol”, Portugalczyk chętnie spojrzy na oferty Manchesteru United, który znajduje się w przebudowie i poszukuje lidera oraz Paris Saint-Germain, gdzie może rozpocząć się poszukiwanie nowej gwiazdy, jeśli Neymar wróci do Barcelony.

Czemu CR7 miałby opuszczać Turyn? Niedawno „Tuttosport” przekonywał przecież, że skrzydłowy ma grać dla mistrza Włoch do „czterdziestki”. Powodem jest niejasna sytuacja spowodowana koronawirusem, a Włochy znajdują się w epicentrum pandemii. Ciężko dziś spekulować, czy Starą Damę będzie stać na utrzymanie tak wielkiej gwiazdy jak Ronaldo i czy Portugalczyk zechce wracać na Półwysep Apeniński. Spekulacje napędza bowiem fakt, że jakiś czas temu piłkarz opuścił Italię, by odwiedzić chorą matkę i zamiast wrócić, zdecydował się zostać na Maderze.

Wraca temat przenosin Sadio Mane do Realu Madryt. Senegalczyk był już łączony z transferem do stolicy Hiszpanii przez dwa ostatnie lata, ale teraz oliwy do ognia dołączył były piłkarz Liverpoolu - Mohamed Sissoko.

- Sadio ma cechy, których pożąda Zidane. On bardzo go ceni. Właśnie dlatego myślę, że Mane przeniesie się do Realu Madryt - przyznał Malijczyk.

Jeśli Los Blancos chcą zakontraktować Mane, to muszą przygotować się na spory wydatek, gdyż skrzydłowy jest graczem, od którego układanie składu rozpoczyna Jurgen Klopp. Angielski „Mirror” informuje, że Królewscy przeznaczą na zawodnika około 140 milionów funtów, co miałyby zadowolić The Reds. Czy Klopp zgodzi się na odejście podstawowego piłkarza? Już kiedyś za podobną sumę Niemiec pozbył się Philippe Coutinho, a jego drużyna bardzo na tym zyskała.

Sprzedaż Mane mogłaby też rozpocząć transferowe domino. Wówczas na Anfield Road prawdopodobnie trafiłby Timo Werner z RB Lipsk, którym lider Premier League interesował się już od dawna. A może liverpoolczycy zagłębiliby parol na Jadona Sancho, na sprowadzenie którego największą chrapkę miały Manchester United i Chelsea?

UEFA przekłada finały LM i LE, Boniek krytykuje pomysł Świerczewskiego

Piłkarska

Filip Bares
redakcja.krakow@polskapress.pl

Jest coraz mniejsza szansa na dogranie pozostałych meczów sezonu piłkarskiego w Europie przed końcem czerwca. Tak mała, że na dobrą sprawę nie ma co się łudzić.

W poniedziałek UEFA poinformowała o przełożeniu finałów Ligi Mistrzów i Ligi Europy (ten miał się odbyć w Gdańsku). Zaplanowane pierwotnie na maj, niedawno zostały przesunięte przez UEFA na 24 i 27 czerwca.

- W wyniku pandemii Covid-19 w Europie, UEFA zdecydowała się podjąć decyzję o przełożeniu meczów zaplanowanych na maj 2020: finał Ligi Mistrzów, finał Ligi Europy, finał Ligi Mistrzów kobiet - czytamy w oficjalnym oświadczeniu.

UEFA nie podała jednak nowych terminów spotkań. Prawdopodobnie oznacza to, że dogranie rozgrywek ligowych czy europejskich potrwa dłużej niż do 30 czerwca, kiedy to formalnie kończy się sezon klubowy w Europie.

Podobnie myślą Francuzi. Najnowsze doniesienia mówią,

że władze Ligue 1 nie zamierzają wznowić rozgrywek aż do połowy czerwca.

- Dokończenie sezonu jest priorytetem, nawet jeśli mamy je skończyć w sierpniu. Kluby tracą obecnie nawet po 250 mln euro miesięcznie. W tym tempie połowa klubów zbankrutuje. Musimy dograć pozostałe spotkania, żeby to odwrócić - powiedział prezydent Ligue 1 Bernard Caiazzo.

Problemy finansowe dotknęły nie tylko francuskie kluby, ale całą Europę. Nawet piłkarze i pracownicy Bayernu, wraz z Robertem Lewandowskim, zgodzili

się na obniżkę pensji o 20 procent. Na podobne gesty zdobyli się także piłkarze innych niemieckich klubów: Borussia Dortmund, Bayeru Leverkusen, Schalke 04 czy Werderu Breme. O zrzeczeniu się części wynagro-

Lepszy jest tzw. zielony stolik niż trumna. Czy pan Świerczewski da gwarancję, że nic się nikomu nie stanie? - Jan Tomaszewski

dzenia poinformował wcześniej natomiast polski bramkarz Unionu Berlin, Rafał Gikiewicz.

Problemy największych klubów w Europie oznaczają jeszcze większe dla klubów PKO Ekstraklasy.

- Nasz przychód jest żaden, bo nie zarabiamy na dniu meczowym, na sprzedaży w sklepach, naszych kioskach czy restauracjach. Jak nie będzie w ciągu miesiąca przynajmniej światła w tunelu, poważne problemy finansowe zaczną się u wszystkich - powiedział prezes Legii Warszawa Dariusz Mioduski, w rozmowie ze Sport.pl.

TO I OWO NA SPORTOWO

Piłka ręczna

Decyzją władz superligi mężczyzn i kobiet, w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa, rozgrywki zostały zakończone z zachowaniem miejsc w tabeli rozgrywek według punktacji uzyskanej w meczach rozegranych do 12 marca. W lidze męż-

czyzn tytuł mistrzowski wywalczyło Vive Kielce. Na 2. pozycji uplasowała się Orlen Wisła Płock, a na 3. Górnik Zabrze. Wśród kobiet triumfowała Perła Lublin przed Zagłębiem Lubin i KPR Kobierzycze. (ŻUK)

Kolarstwo

Zaplanowane na 26-31 maja w amerykańskim Houston mi-

strzostwa świata w BMX zostały przełożone z powodu epidemii koronawirusa. Nowy termin i miejsce rozgrywania tej imprezy nie są jeszcze znane. BMX to dyscyplina olimpijska. (Ż)

Sport w TV

11 Polsat Sport, siatkówka: największe mecze polskiej siatkówki, mistrzostwa świata 2014:

Polska - Włochy; **12.10 TVP Sport**, siatkówka, turniej eliminacyjny do igrzysk Olimpijskich, podsumowanie; **17 Polsat Sport**, piłka nożna, transmisja archiwalna: Wisła Kraków - Panathinaikos Ateny, kwalifikacje Ligi Mistrzów 2004/2005; **20 Polsat Sport**, piłka nożna, transmisja archiwalna, największe mecze polskiej piłki: Niemcy - Pol-

ska, 2016; **22 Polsat Sport**, siatkówka: największe mecze polskiej siatkówki, MŚ 2014: Polska - Brazylia. (ŻUK)

Lotto

23.03, Multi Multi, godz. 21.40: 1, 2, 8, 10, 28, 32, 34, 42, 45, [47], 50, 51, 57, 59, 61, 65, 66, 70, 74, 75; **Ekstra Pensja:** 10, 11, 20, 30, 32 + 2; **Ekstra Premia:** 7, 8, 13, 18, 20

+4; **Mini Lotto:** 5, 10, 21, 24, 26; **Super Szansa, godz. 21.40:** 10 4 13 9 1; **Kaskada, godz. 21.40:** 2, 5, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 19, 20, 21, 24

24.03, Multi Multi, godz. 14: 3, 5, 11, 16, 20, 24, 32, 36, [38], 39, 41, 42, 49, 53, 54, 55, 57, 62, 66, 68; **Super Szansa, godz. 14:** 5 6 5 12 4 0; **Kaskada, godz. 14:** 1, 3, 4, 5, 8, 12, 14, 20, 21, 22, 23, 24

Nie zaprzątam sobie głowy tym, na co nie mam wpływu

Rozmowa

Jacek Żukowski

jacek.zukowski@polskapress.pl

Michał Probiez, trener Cracovii, kieruje zespołem zdalnie. Szkoleniowiec boryka się z tymi samymi problemami, co jego koledzy po fachu.

Jak w tej chwili trenuje zespół, w czasie wielkich ograniczeń?

Zawodnicy trenują indywidualnie, mają też biegi i zajęcia siłowe. Wszystko jest zaplanowane. Mamy wszystko monitorowane, tak jak podczas normalnych warunków treningowych.

A jak się pan w ogóle odnajduje w tej trudnej sytuacji dla wszystkich?

Nie mam wpływu na to więc nie zaprzątam sobie zbyt wiele głowy.

A co pan robi w domu? Jest pan przyzwyczajony do tego, że jest niesamowicie zajęty.

Nie nudzę się. A co robię? To moja sprawa. Nie jestem typem, który mówi o wszystkim.

Analizuje pan mecze?

Nawet jeśli, to nie będę się tym chwalił. Robię co do mnie należy, na pewno nie nudzę się. Ludzie, którzy coś konkretnego robią, nie narzekają.

A czasem wychodzi pan, by nie zwariować?

Nie mam z tym problemu, jestem samotnikiem. Trener jest samotny jak porażka.

To pan zawsze podkreśla. A jak wygląda kontakt z zawodnikami, są jakieś łączenia wideo?

Nie, mamy swoje procedury, piłkarze dostają rozpiski, wszystko co trzeba. Nie jesteśmy zespołem, który będzie opisywał, co robi. Robimy to, co należy i to, co można.

Różne telewizje serwują sporo starych transmisji sportowych. Lubi pan takie wspominki?

Nie oglądam telewizji.



Takie sytuacje jak ta obecna są specyficzne. Jak są mecze, to ma się wpływ na rzeczywistość. Mijemy nadzieję, że to, co się dzieje, opanują ludzie, którzy się na tym znają

Psychicznie dobrze pan znosi ten czas odosobnienia?

Nie mam najmniejszych problemów, bo jak mówię, nie mam na to wpływu.

Syn i żona skorzystają na pańskiej obecności w domu.

Czytałem ostatnio, jak powiedział jeden z psychologów, że teraz największym problemem ludzi będzie nauczyć się wspólnie żyć.

Jest to bardzo trudne do przewidzenia, ale myśli pan, że jeszcze wyjdziecie na boisko w tym sezonie?

Nie wiem. Ale jak nie mam na coś wpływu, to nie zaprzątam sobie tym głowy. I jestem szczęśliwy.

Gdybyście nie grali i została obecna tabela z Cracovią na 3. miejscu, to trzeba byłoby przygotowywać zespół do gry w europejskich pucharach. Ale nie wiadomo, kiedy one miałyby być...

Dlatego nie wariuję, nie myślę, bo wszystko jest zmienne. Na razie podano termin do kiedy zawieszone są rozgrywki (26.04 - przyp.) i do tego możemy się ustawiać. Ale proszę zauważyć - nie graliśmy, jak było słabo z koronawirusem w Polsce, nie gramy jak jest źle, a będziemy grać jak będzie bez nadziei?

A jak pan się zapatruje na tę sytuację, że jednak będziecie mogli wrócić do gry, np. w maju i będziecie mieli mecze z ogromnym napięciem, co trzy dni? A przecież zespół normalnie nie trenuje, łatwo będzie o kontuzje.

Jak będziemy grali, to wtedy o tym pomyślimy. Nie ma co martwić się na zapas.

Przeraża pana ta sytuacja z pandemią na świecie?

Wszędzie jest źle. My sobie to na razie lekceważymy i ciągle uważamy, że nic się nie dzieje, dopóki nie będzie to dotyczyć jakiejś naszej bli-

skiej osoby. Mijemy nadzieję, że to opanują ludzie, którzy się na tym znają. My się na tym nie znamy, możemy tylko przypuszczać i opowiadać farmazony. Ja się nie znam i wierzę ludziom, którzy siedzą w temacie i znają się na tym.

Ma pan kontakt z kolegami trenerami, wymieniacie się spostrzeżeniami, co robić w takim okresie?

Mamy, ale każdy ma taki sam problem. Musi być wspólna droga i kierunek. Musi być zaufanie do zawodników.

Jest pan bardzo doświadczonym szkoleniowcem, z ponad 20-letnim stażem i ponad 400 meczami w ekstraklasie. Wydawało się, że wiele pan przeżył w futbolu, spotkał się z różnymi sytuacjami, a jednak zawsze coś zaskakuje.

Tak, i to ciągle. Takie sytuacje jak ta obecna są specyficzne. Jak są mecze, to ma się wpływ na rzeczywistość. ©©

Wisła Kraków działa, choć w innym trybie. Kibice ją wspomagają

Piłka nożna

Bartosz Karcz

bartosz.karcz@polskapress.pl

W czasie panującej pandemii koronawirusa w Wiśle Kraków zmieniono organizację pracy. Klub - w miarę możliwości oczywiście - stara się funkcjonować jednak normalnie w tej bardzo niecodziennej sytuacji.

- Większość pracowników Wisły pracuje w tym momencie zdalnie, z domu - mówi Karolina Biedrzycka, rzecznik prasowy „Białej Gwiazdy”. - Można powiedzieć, że staliśmy się jednym wielkim działem, bez podziału na biuro prasowe, marketing i pozostałe części klubu. Organizacja pracy wygląda w ten sposób, że dwa razy w tygodniu mamy wideokonferencję, podczas której ustalamy działania na kolejne dni. Poza tym pozostajemy w stałym kontakcie poprzez komunikatory.

Codziennie w klubie jest prezes Piotr Obidziński. Jak stwierdził w wywiadzie dla portalu newonce.sport, nie wyobraża sobie, żeby w tak trudnej sytuacji nie przychodzić do biura.

Pracownicy Wisły starają się też pokazywać na swojej stronie internetowej czy w mediach społecznościowych, że klub żyje, że stara się przetrwać trudny czas pandemii. - Rozgrywek nie ma, ale musimy zachować aktywność w naszych kanałach informacyjnych - podkreśla

Biedrzycka. - Również w mediach społecznościowych. Stąd różne pomysły, jak w tym trudnym czasie organizować pracę, jakie pomysły realizować. Chcemy pozostawać w kontakcie z naszymi kibicami, dostarczać im rozmaite treści: rozrywkowe, ale także edukacyjne, kulturowe czy historyczne klubu. Włączamy się również w różne akcje, jak choćby ta związana z pomocą małopolskim szpitalom, czy zorganizowana przez Fundację Ludzkiej Gesty Jakuba Błaszczykowskiego.

Dla Wisły, tak jak dla innych klubów, ale również wielu firm w różnych branżach, ograniczenia spowodowane koronawirusem powodują duże straty finansowe. Nie można zarabiać na biletach, nie wiadomo jeszcze, jak będzie z wypłatą pieniędzy od stacji telewizyjnych, jeśli rozgrywki nie zostaną dokończone. Przy ul. Reymonta starają się przynajmniej minimalizować straty poprzez sprzedaż akcji piłkarskiej spółki czy klubowych gadżetów.

- Z oczywistych przyczyn nasz sklep jest obecnie nieczynny, ale to nie oznacza, że zawiesiliśmy sprzedaż pamiątek - tłumaczy Karolina Biedrzycka. - Kibice mogą cały czas je kupować przez internet. Kolejny raz okazuje się, że kibice doskonale rozumieją sytuację i chcą przez kupowanie pamiątek czy akcji piłkarskiej spółki pomagać „Białej Gwiazdzie”. ©©



Biura Wisły Kraków na stadionie przy ul. Reymonta pozostają prawie puste. Większość pracowników pracuje zdalnie z domu

Kolonoskopia – jak się przygotować do badania jelita i jak ono przebiega?

Kolonoskopia jest badaniem, które pozwala zdiagnozować choroby jelita grubego i końcowego odcinka jelita cienkiego. Sprawdź, jaka jest zalecana dieta przed kolonoskopią, jak przebiega to badanie i czy jest ono bolesne

Diagnostyka

Paulina Dragan

redakcja@stonazdrowia.pl

Dzięki zastosowaniu kolonoskopu endoskopowe badanie jelita umożliwia wykrycie zmian nowotworowych, uchyłków czy polipów. I choć badanie nie należy do komfortowych, stanowi najlepszą metodę oceny stanu jelita grubego, umożliwia też pobranie próbek do badań czy wycięcie ewentualnych zmian chorobowych.

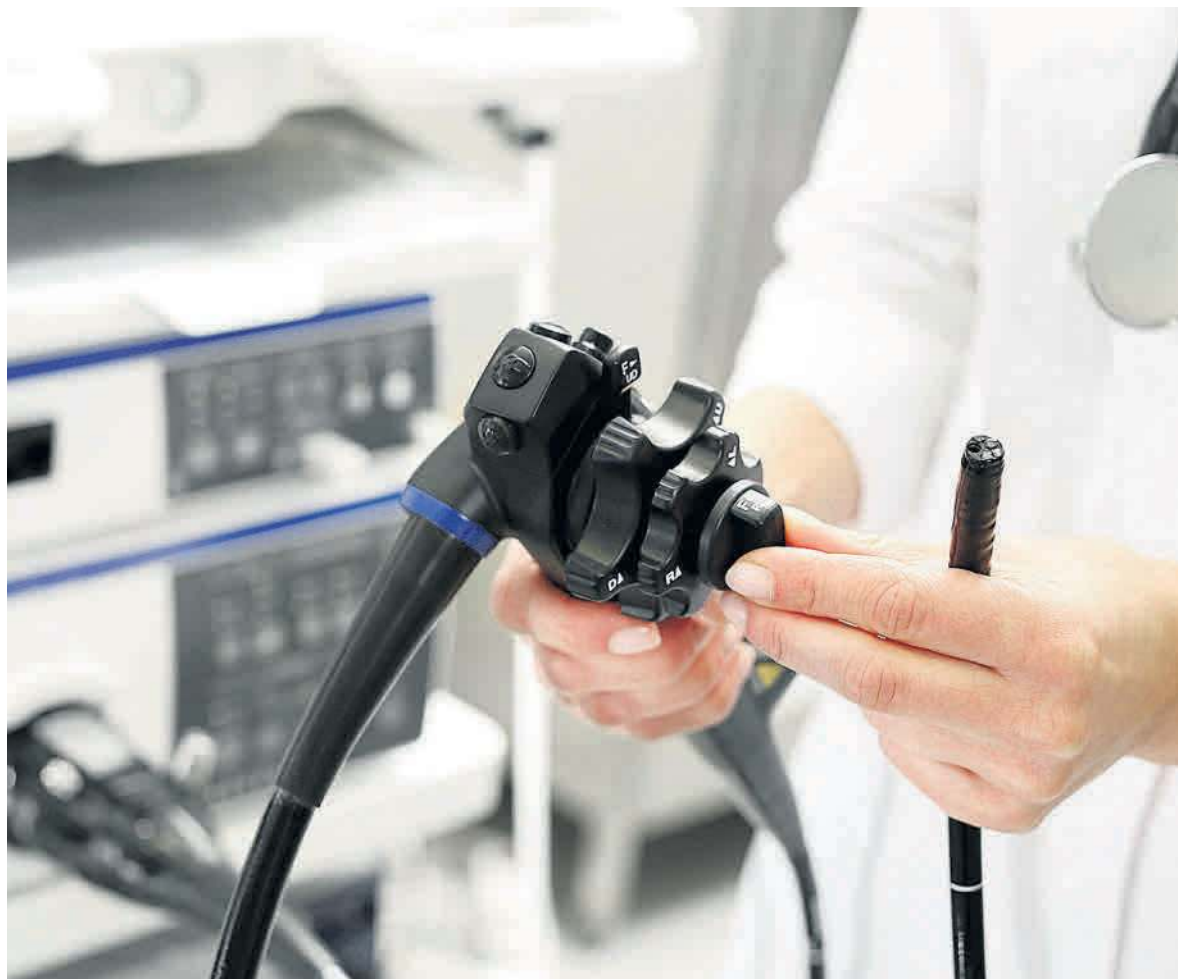
Kolonoskopia to badanie jelita grubego, które wykonuje się za pomocą kolonoskopu. Polega ono na wprowadzeniu przez odbyt giętkiej rurki, na końcu której znajduje się kamera, źródło światła oraz kanał dla dodatkowego narzędzia. Przy pomocy kolonoskopu można nie tylko ocenić ogólną kondycję jelita grubego, ale także pobrać wycinki jego śluzówki potrzebne do wykonania badania histopatologicznego lub mikrobiologicznego bądź wyciąć polipy.

Przygotowanie do kolonoskopii

Każdy pacjent, który ma być poddany badaniu jelita grubego, musi się do niego odpowiednio przygotować. Jeszcze przed ustaleniem terminu kolonoskopii należy poinformować lekarza prowadzącego o stanie swojego zdrowia, ewentualnych chorobach przewlekłych i przyjmowanych lekach. Przed badaniem należy zgłosić wszelkie dolegliwości oraz choroby, takie jak: nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, jaskra, cukrzyca, skaza krwotoczna, uczulenie na jakiekolwiek leki, choroba psychiczna czy ciąża.

Dieta przed kolonoskopią

Przed badaniem jelita grubego za pomocą kolonoskopu niezwykle istotna jest odpowiednia dieta. Ponieważ badanie ma umożliwić lekarzowi dokładne obejrzenie wnętrza jelita grubego, musi ono zostać



Kolonoskopia to endoskopowe badanie jelita grubego, wykonywane za pomocą specjalnego urządzenia z kamerą

oczyszczone z wszelkich resztek pokarmowych. Osoba oczekująca na badanie jelita grubego na 7 dni przed nim powinna unikać spożywania pieczywa zawierającego całe ziarna i ich kawałki, owoców i warzyw z drobnymi pestkami (np. pomidory, truskawki, maliny), siemienia lnianego oraz buraków. Jeśli pacjent przyjmuje na stałe preparaty zawierające żelazo lub leki przeciwzakrzepowe, powinien koniecznie poinformować o tym lekarza.

Każdy pacjent poddający się kolonoskopii, na 3 dni przed badaniem powinien przejść na dietę lek-

kostrawną. Należy zatem w głównej mierze powstrzymać się od spożywania pokarmów, które są bogate w błonnik pokarmowy. Kolejnym etapem przygotowań do badania jelita grubego jest wprowadzenie diety półpłynnej. Na 2 dni przed kolonoskopią należy zaprzestać spożywania wędlin, tłustych mięs, przecierów owocowych i sałatek warzywnych. Dzień przed badaniem pacjent powinien przejść na dietę płynną. Nie wolno pić napojów gazowanych i soków owocowych. W godzinach popołudniowych należy zacząć przyjmować lek

przeczyszczający. W chwili rozpoczęcia stosowania preparatu nie należy już niczego jeść aż do badania. W dniu, w którym ma zostać prze-

W związku z odczuwanym dyskomfortem lub też innymi wskazaniami medycznymi lekarz może podjąć decyzję o zastosowaniu znieczulenia miejscowego lub ogólnego

prowadzone badanie, pacjent może jedynie pić niegazowaną wodę mineralną lub słabą herbatę, ale tylko do określonego czasu przed zabiegiem. O to, kiedy należy przestać przyjmować jakiegokolwiek płynu, należy zapytać lekarza.

Czy kolonoskopia boli?

Kolonoskopia nie jest szczególnie bolesnym badaniem, jednak pacjenci uznają je za bardzo nieprzyjemne. Jest to często związane nie tylko z faktem wprowadzania endoskopu do odbytu, ale także wdmuchiwanym powietrzem do jelita w celu jego poszerzenia. W związku z odczuwanym dyskomfortem lub też wskazaniami medycznymi dotyczącymi stanu zdrowia pacjenta, lekarz może podjąć decyzję o zastosowaniu znieczulenia miejscowego lub ogólnego. W takiej sytuacji warto z wyprzedzeniem zorientować się, czy w ośrodku, w którym wykonywana jest kolonoskopia, znieczulenie jest wliczone w cenę badania, czy też trzeba zapłacić za nie osobno.

Jak przebiega badanie i ile trwa?

Tuż przed rozpoczęciem badania pacjent otrzymuje specjalną odzież ochronną, w którą powinien się przebrać. Następnie kładzie się na leżance na lewym boku z kolanami podciągniętymi w kierunku brody. W pierwszej kolejności lekarz ogląda okolice odbytu w celu stwierdzenia obecności ewentualnych ropni, przetok czy guzków krwawniczych, może także wykonać badanie per rectum (badanie przez odbyt). Następnie wdmuchiwane jest powietrze, co pozwala na uwidocznienie ścian jelita i stopniowe wprowadzanie endoskopu. W trakcie kolonoskopii z ciała pacjenta mogą się wydobywać gazy oraz płyny, jednak jest to coś zupełnie naturalnego. Kolonoskopia może potrwać od 15 do 45 minut. Po badaniu lekarz powinien poinformować pacjenta o tym, czy wykryto jakieś niepokojące zmiany oraz jak będzie wyglądało ewentualne dalsze postępowanie.

Jedz szpinak na zdrowie! Właściwości i wartości odżywcze zielonych liści

Chociaż szpinak na dobre zdomowił się w polskiej kuchni, **pochodzi prawdopodobnie z dalekich krajów południowo-zachodniej Azji**

Odżywianie

Marzena Herka
redakcja@stronazdrowia.pl

Szpinak ma wiele cennych właściwości prozdrowotnych, ponieważ jego liście zasobne są w liczne witaminy i składniki mineralne. Czyni go to jednym z najzdrowszych warzyw, które warto uwzględnić w codziennych potrawach. Pasuje zarówno do dań wytrawnych, jak i słodkich koktajli i sałatek z owocami.

Szpinak jest dostępny w większości sklepów przez cały rok w formie mrożonych brykietów, a także świeżych liści. Te najsmaczniejsze są w okresie letnim. Można go jeść na surowo jako składnik różnorodnych sałatek, wykwinnych kanapek i odżywczych koktajli. Świetnie smakuje z makaronem i przygotowany jako farsz.

Wartości odżywcze szpinaku

Zielone liście szpinaku to prawdziwa skarbnica różnorodnych związków odżywczych, niezbędnych dla organizmu. Szpinak zapewnia witaminy K, C i E, a także skład-



Zielone liście szpinaku to dobre źródło folianów

niki mineralne. W największych ilościach występują magnez, potas, wapń, cynk, żelazo i mangan. Zieloną barwę liściom nadaje chlorofil, który w swojej budowie zawiera magnez, co wyjaśnia zasobność szpinaku w ten pierwiastek. Nie należy zapominać o witaminie B9, czyli kwasie foliowym. Tylko 100 gramów świeżych liści zapewnia aż 50 procent dziennego zapotrzebowania na ten składnik!

Zielone listki szpinakowe są bogate w luteinę i zeaksantynę. To dwa związki o właściwościach antyoksydacyjnych, które zasobnie występują w plamce żółtej. Zlokalizowana jest ona na siatkówce oka i odpowiada za odbieranie bodźców wzrokowych.

Jak wszystkie warzywa, szpinak nie jest kaloryczny. W 100 gramach zawiera jedynie 23 kilokalorie. Jednocześnie dostarcza sporo białka (jak na produkt roślinny) bo aż 2,9 gramów, ponadto 3,7 g węglowodanów i mniej niż 1 g tłuszczu. Wspomniana porcja liści szpinaku to także dobre źródło błonnika pokarmowego (2,2 g), który reguluje funkcje przewodu pokarmowego i zapewnia sytość po posiłku. W diecie należy

dostarczać min. 25 g błonnika dziennie.

Właściwości prozdrowotne

Korzyści ze spożywania warzyw i owoców każdego dnia (min. 500 g dziennie) są ogromne. W zależności od koloru zapewniają inne składniki odżywcze, dlatego wskazana jest różnorodność.

Regularne jedzenie szpinaku wspomaga narząd wzroku. Właściwość ta determinowana jest zasobnością liści w luteinę i zeaksantynę. Gromadzą się one w plamce żółtej zlokalizowanej na siatkówce oka i warunkują ostrość widzenia. Warto, aby osoby wykonujące pracę biurową włączyły go do diety.

Szpinak, jako zasobne źródło potasu, wykazuje działanie obniżające ciśnienie tętnicze. Warunkiem jest niedodanie do niego soli, która zawiera sód o przeciwnym do potasu działaniu. 100 gramów liści zapewnia ok. 15 procent dziennego zapotrzebowania na potas dla osoby dorosłej.

Szpinak jest szczególnie polecany na diecie w ciąży z powodu wysokiej zawartości kwasu foliowego, który pomaga w zapobieganiu wadom cewy nerwowej u płodu. Dru-

gim wskazaniem jest wysoka zawartość żelaza, ponieważ w okresie ciąży wzrasta zapotrzebowanie na ten pierwiastek.

Osoby dbające o sylwetkę oraz będące na diecie o ograniczonej podaży kalorii bez obaw mogą włączyć do diety szpinak! Jego liście są niskokaloryczne i zasobne w cenne składniki mineralne, które na diecie odchudzającej należy dostarczyć w odpowiedniej ilości w stosunku do zapotrzebowania organizmu, by nie doszło do niebezpiecznych niedoborów. Zjedzenie w ramach posiłku 200 gramów tego warzywa zapewni ok. 4,5 g błonnika, czyli 20 procent dziennego zapotrzebowania.

Komu może zaszkodzić szpinak?

Szpinak ma wiele cennych właściwości prozdrowotnych, jednak nie jest odpowiedni dla każdego. Powinny go w ograniczonych ilościach spożywać osoby chore na kamień nerkowy, ponieważ to warzywo bogate w szczawiany. Aby zmniejszyć ilość szczawianów dostępnych dla organizmu, należy dodawać do szpinaku jogurt, fetę, śmietanę lub inny produkt mleczny. Są one źródłem wapnia, który wiąże się ze szczawianami w nierozpuszczalne kompleksy, niwelując ich negatywny wpływ na organizm. Trzeba pamiętać, że wapń, który związał w kompleks szczawiany, nie może zostać wykorzystany przez organizm. Należy zadbać o jego odpowiednią podaż w innych posiłkach. Innym sposobem na obniżenie ilości szczawianów w liściach jest obróbka cieplna.

Szpinak powinien ograniczać, czyli spożywać nie częściej niż raz w tygodniu, osoby z niedoczynnością tarczycy. Zawiera on goitrogeny, które wiążą jod, blokując jego przyswajanie. Jod jest bardzo ważny dla pracy tarczycy, gdyż jest głównym elementem hormonów tarczycowych - jego niedostateczna podaż z żywnością sprawia, że synteza hormonów tarczycy jest ograniczona.

POLECANE

Szpinak to uniwersalne warzywo. **Poznaj przepisy na przepyszne potrawy i przekąski ze szpinakiem**

LEKKOSTRAWNE ŚNIADANIE

Jajko ugotowane na miękko na parze z blanszowanym szpinakiem to ciekawy pomysł na smaczne i lekkostrawne śniadanie. Na jedną porcję warto przygotować dwie sztuki i zjeść z pieczywem lub gotowanym makaronem. Dla smaku można posypać ziołami prowansalskimi i odrobiną soli.



FOT. 123RF

ORZEŹWIAJĄCY KOKTAJL

Orzeźwiający i lekki koktajl ze szpinaku, kiwi, zielonego jabłka Golden Delicious, soku z limonki i nasion chia to świetny pomysł na pożywną przekąskę pomiędzy posiłkami. Umyte składniki wystarczy zblendować, a na końcu dodać łyżeczkę nasion szałwii hiszpańskiej.



FOT. 123RF

WYŚMIENITA SAŁATKA

Świeże liście szpinaku to dobra baza dla różnorodnych sałatek. Wrzuć je do miski i dodaj doprawionego ziołami grillowanego kurczaka ogrodowego. Dla nadania słodkiego akcentu i kolorystycznego kontrastu wykorzystaj pestki z granatu. Dopraw ziołami i oliwą extra virgin.



FOT. PIXABAY

ODŻYWCZE SMOOTHIE

Sycące i jednocześnie bardzo odżywcze smoothie przygotujesz ze świeżych liści szpinaku, dojrzałego i miękkiego awokado oraz słodkiego banana, który na skórce ma brązowe plamki. Składniki wystarczy zmielić na gęsty krem. Aby nadać lepszej konsystencji, można dodać wody kokosowej.



FOT. 123RF

SAŁATKA W SŁOIKU

Potrzebujesz słoika o pojemności ok. 500 ml. Na dno wlej pesto bazyliowe, wsyp kawałki świeżego ogórka i czerwonej cebuli. Kolejne piętro to gotowany groszek, wiórki marchewki, kawałki pomidora i gotowane jajko. Słoik dopełnij świeżym szpinakiem, zakręć i zabierz na wynos.



FOT. 123RF

GRZANKI Z AWOKADO

Wykwintne śniadanie można przygotować w kilka minut! Na suchej patelni podgrzej chleb razowy. Rozgnieć miękkie awokado z sokiem z cytryny i pieprzem, a następnie ułóż pastę na chrupkim pieczywie. Całość dopełni blanszowany szpinak skropiony oliwą z oliwek i obsypany ziołami.



FOT. PIREX

WARTO WIEDZIEĆ

SZPINAK MROŻONY CZY ŚWIEŻY?

Szpinak mrożony jest najczęściej dostępny w sklepach w postaci brykietów. To posiekane lub w całości zamrożone, wcześniej blanszowane liście. Przez cały rok można również kupić świeże liście szpinaku. Popularnością cieszy się delikatny szpinak baby, czyli młode listki. Bardziej wartościowe są świeże, dobrze przechowywane listki szpinaku, ale mrożony również zawiera wiele cennych wartości.

W sezonie wybieraj świeży produkt, natomiast zimą zamrożony.

Jak wyszczuplić brzuch? Polecamy skuteczne żywieniowe triki

Zgrabna talia to nie tylko kwestia spalenia zbędnego tłuszczu. **Warto też zadbać o sprawne trawienie i usuwanie nadmiaru wody z organizmu**

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@polskapress.pl

Co jeść, by mieć bardziej płaski brzuch? Pomoże w tym dieta odchudzająca, a przynajmniej zmniejszenie spożycia kalorii, a przy tym pewne modyfikacje codziennych przyzwyczajeń żywieniowych. Polecamy sprawdzone sposoby, które pomogą wyszczuplić środkowe rejon ciała, a przy tym nie wymagają rewolucji w jadłospisie.

Wygład brucha jest ściśle związany ze składem diety, choć oczywiście to nadmiar kalorii sprawia, że tkanka tłuszczowa odkłada się w ciele, w tym również w rejonie pasa. Aby wyszczuplić talię, warto zadbać o spalanie zapasów energii. I choć nie da się zdecydować o tym, które pokłady tkanki tłuszczowej organizm będzie zużywać w pierwszej



Dieta na płaski brzuch powinna obfitować w naturalne produkty, które usprawniają trawienie i pomagają niwelować skutki spożywania nadmiaru soli, takie jak opuchlizna ciała

kolejności, ćwiczenia uwzględniające mięśnie brzucha mogą sprawić, że ta partia ciała będzie zmieniać swój wygląd najszybciej. Aktywność zredukuję też poziom stresu i poprawi trawienie, a są to kolejne czynniki decydujące o obwodzie środkowej części ciała. Jest ich jednak więcej!

Jedz wolniej, wcześniej i mniej
Jedzenie w pośpiechu sprawia, że połykasz powietrze, które rozpycha żołądek. Nie gryziesz też dokładnie kęsów, przez co nie ulegają całkowitemu strawieniu i fermentują w układzie pokarmowym, a to skutkuje nadprodukcją gazów. Jedz więc spokojnie, przeżuając jedzenie najlepiej po 20 razy, i skupiając się na jego walorach.

Postaraj się też spożywać największą część pożywienia w pierwszej połowie dnia, a idealnie - zjadać największy posiłek porze lunchu. Gdy uczestnicy jednego z badań jedli obiad przed godz. 15, zrzucili w ciągu 4 miesięcy o 3 kg więcej niż ci, którzy spożywali go później, przyjmując przy tym tyle samo kalorii dziennie. Im wcześniej

więc skończysz jedzenie, tym łatwiej je strawisz i spalisz dostarczoną energię. Planuj też mniejsze posiłki, ale częściej. Nawet szczupły brzuch będzie nieestetycznie wyglądał, gdy nadmiernie się najesz.

Zwróć uwagę na napoje

Puchnięcie ciała od wody to mit! Obrzęki brzucha i kończyn to objaw odwodnienia, gdy organizm zatrzymuje wodę na zapas. Im więcej napojów spożywasz, tym łatwiej utrzymasz prawidłową gospodarkę wodną i sprawny metabolizm. Dawka 1,5 litra wody to minimum - najlepiej zadbać o dodatkowe porcje herbat, herbatek ziołowych i owocowych, a także soków warzywnych i innych napojów bez cukru. Pij zwłaszcza wodę ze świeżym imbirem, który działa rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, usprawnia trawienie i ogranicza zatrzymywanie gazów. Obierz kawałek kłącza ze skórki, zetrzyj na drobnej tarce i wyciśnij sok lub od razu dodaj miąższ do 0,5 l wody.

Jeśli problemy z wystającym brzuchem często wynikają z niestrawności, miej oko

na alkohol. Wypijanie nawet jednej porcji dziennie może sprzyjać przerostowi bakterii w jelicie cienkim i odczuwaniu dolegliwości, takich jak wzdęcia, gazy, biegunki i bóle brzucha.

Docień warzywa, owoce i zioła

Jedz więcej surowych warzyw, bo obfitują w wodę i moczopędny potas. Zapewniają też sytość przy niewielkich dawkach energii. Wybieraj zwłaszcza te surowe oraz zielone, które są bogate w chlorofil. Związek ten ogranicza fermentację cukrów i procesy gnilne w jelitach. Neutralizuje też wiele toksyn i pomaga odkwaszać organizm. Codziennie jedz również 1-2 porcje owoców, nie omijając dość kalorycznych bananów. W badaniach opisanych na łamach „Anaerobe” spożywanie tych owoców dwa razy dziennie przez 2 miesiące w ramach przekąski przed posiłkiem pozwalało na zmniejszenie wzdęć o połowę. Do posiłków dodawaj zioła, szczególnie mięte, która ma działanie rozluźniające mięśnie gładkie, dzięki czemu pomaga ograniczać dyskomfort trawienny po jedzeniu.

POLECAMY

Ogranicz sól i uzupełniaj potas. **Dzięki temu zmniejszysz zatrzymywanie wody w organizmie**

Głównym sprawcą opuchnięć brzucha jest nadmierna podaż sodu, który powoduje zatrzymywanie wody w organizmie. Większość tego pierwiastka nie pochodzi jednak z soli kuchennej, ale ze spożywanych codziennie produktów wysokoprzetworzonych. Najlepiej więc ograniczyć wędliny, żółte sery i przemysłowe pieczywo, a ponadto konserwowe warzywa, mieszanki przypraw z solą i kostki rosołowe. Nadmiar sodu łatwo też jednak przyjąć ze zdrowymi przetworami, takimi jak sok pomidorowy lub wielowarzynowy z kartonu, gotowy barszcz, oliwki, kapary, kiszzonki warzywne, sos sojowy czy serek wiejski.

Warto więc wybierać produkty jak najbardziej naturalne, takie jak twaróg w kawałku, świeże warzywa, pieczone mięsa i wyciskane w domu soki. Jednocześnie dobrze jest zwiększyć spożycie potasu, który ma działanie moczopędne, a więc prze-

ciwstawne do sodu. Ponieważ jednak współczesne diety zapewniają niewiele tego pierwiastka, warto regularnie sięgać po produkty takie jak ziemniaki, bataty, marchewka i inne warzywa korzeniowe, pomidory i zioła. Polecanym źródłem potasu są ponadto banany, awokado, gotowane nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki i nasiona oleiste.

(ARŻ)



Bogatym źródłem potasu są warzywa, m.in. korzeniowe

Postaw na pełnoziarniste produkty zbożowe. **To źródło błonnika, który przyspiesza trawienie**

Węglowodany to sprzymierzeńcy szczupłej talii - pod warunkiem, że są spożywane w naturalnej postaci, m.in. jako pełne ziarna zbóż. Zawarty w nich błonnik zapewnia długotrwałe uczucie sytości po posiłku, a ponadto stymuluje wydzielanie hormonów ograniczających odkładanie tkanki tłuszczowej w okolicach talii. Jego dzienna porcja powinna wynosić ok. 30 g. Jak pokazały badania przedstawione w piśmie „Obesity”, na każde 10 g spo-

żywanego błonnika tempo odkładania tłuszczu na brzuchu maleje o ok. 4 procent. A według naukowców z Uniwersytetu Tufts osoby zjadające 3,5 porcji pełnych ziaren dziennie mają nawet o 10 proc. tłuszczu brzuszego mniej niż ci, którzy zapewniają sobie poniżej pół porcji dziennie. Jeśli znudziły ci się płatki owsiane, kasze i razowiec, sięgaj częściej po najbogatsze odżywczo ziarna, jakimi są komosa ryżowa i amarantus. (ARŻ)



Węglowodany chłoną wodę w układzie trawienia, ale gdy pochodzą z naturalnych produktów, ułatwiają oczyszczanie

WAŻNE

PO POSIŁKU WSTAŃ OD STOŁU

Zjadłeś? Nie siedź! Wygospodaruj chociaż 5 minut na spacer, a najlepiej wybierz się na dłuższą przechadzkę. Ruszając się, wspomogasz mieszanie treści żołądkowej i perystaltykę jelit. Usprawnia to trawienie, dzięki czemu produkowane jest mniej gazów, a brzuch wygląda na szczuplejszy. Najlepiej też unikaj jedzenia przy biurku, by nie pochłaniać jedzenia w pośpiechu. Przyczynia się to nie tylko do powstawania nieestetycznych wzdęć, ale też sprawia, że nie rejestrujemy prawidłowo ilości przyjmowanego pożywienia. Skutek? Czując mniejszą sytość, spożywamy więcej kalorii!

ZDROWIA

Za tydzień
u nasJAK WYGLĄDA
ŻYCIE OSÓB
CHORYCH NA
AUTYZM?PRZEMIENNE
POSTY
I KORZYŚCI
ZDROWOTNE
Z ICH
STOSOWANIA

ZAPYTAJ LEKARZA

Kiedy zalecane jest noszenie
maski ochronnej?

EKSPERT WYJAŚNIA:

Zgodnie z zaleceniami europejskich agencji maski powinny stosować osoby chore, aby nie rozprzestrzeniać bakterii i wirusów. Jeżeli chodzi o osoby zdrowe, jest to niezalecane. Są dwa powody. Po pierwsze, daje to poczucie fałszywego bezpieczeństwa. Po drugie, nieumiejętne posługiwanie się taką maską sprawia, że możemy wręcz zakazić siebie lub innych. Maski działają bowiem jak filtr w odkurzaczu. Oddychając przez nią gromadzimy na niej mikroorganizmy i jeżeli później dotykamy i poprawiamy maskę, z tego „filtra” możemy przenieść patogeny na siebie i na inne osoby. Poza tym maska z czasem wilgot-

MASZ PYTANIE Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

nieje i traci swoje właściwości. Możemy więc używać jej wówczas, gdy wiemy, jak odpowiednio to robić.

Co skuteczniej chroni
przed wirusami: mycie czy
dezynfekcja rąk?

SPECJALISTA RADZI:

Koronawirus jest wirusem otoczkowym. Posiadając otoczkę lipidową jest wrażliwy zarówno na samo mycie, czyli na detergenty, jak i na produkty alkoholowe. Mamy jednak szereg wirusów tzw. bezotoczkowych, które nie są wrażliwe na detergenty takie jak mydło. Sam ten fakt wskazuje więc na to, że bardziej skuteczna jest dezynfekcja, chociaż w przypadku wirusa grypy i koronawirusa mycie rąk jest jak najbardziej wystarczające. Przy prawidłowym i trwającym 30 sekund

myciu rąk usuwane jest 99 proc. mikroorganizmów, a przy dezynfekcji - 99,99 proc. Preparaty alkoholowe usuwają więcej drobnoustrojów. Kolejną sprawą to dostępność bieżącej wody. Często nie mamy w danym momencie możliwości skorzystania z umywalki czy mydła, a produkt alkoholowy zawsze możemy mieć przy sobie. Mycie lub dezynfekcję rąk powinniśmy przeprowadzać przynajmniej co godzinę.

Jak prawidłowo myć i dezynfekować dłonie?



SPECJALISTA RADZI:

Bez względu na to, czy dezynfekujemy czy myjemy dłonie, należy robić to dokładnie i w ten sam sposób. Na podstawie badań zauważono, że podczas tych

czynności pewne fragmenty dłoni są permanentnie pomijane. Są to: przestrzenie między palcami, paznokcie, opuszki palców, kciuk oraz wewnętrzna, środkowa część dłoni. Jeśli je zapamiętamy, łatwiej opanujemy prawidłową metodę. Zatem najpierw nanosimy preparat na dłoń, a następnie rozsmarowujemy, zwracając uwagę na wymienione części dłoni. Jeżeli dłonie wyschną, dokładamy preparatu i rozpoczynamy czynności od elementu, na którym skończyliśmy. Taki proces powinien zająć 30 sekund, w związku z tym należy go powtarzać, aż upłynie wyznaczony czas.

Czym różnią się środki do dezynfekcji dłoni?



SPECJALISTA RADZI:

Na rynku jest wiele środków antybak-

teryjnych. To zwykle kosmetyki, których skuteczność najczęściej nie została potwierdzona w badaniach. Z reguły nie działają one na wirusy, a większość epidemii spowodowana jest właśnie nimi. Ważne jest więc, aby dany produkt miał aktywność przeciwwirusową. Jeżeli stosowane środki są produktami profesjonalnymi, przeznaczonymi do stosowania w szpitalach i znajdującymi się na rynku konsumenckim, to formuła żelu wcale nie jest lepsza czy gorsza od płynu. Jest to kwestia użyteczności - klienci bardzo często wolą żel, bo nie spływa z dłoni i może dłużej się utrzymywać na skórze. Jedyną i najbardziej istotną kwestią to taka, czy produkt ma działanie biobójcze przeciw wirusom. **lek. med. Waldemar Ferschte, epidemiolog, Medisept**

Wypadnięcie dysku - objawy i terapia

Wypadnięcie dysku, czyli przepuklina kręgosłupa, to dość częsta przypadłość. Sprawdź, jak ją rozpoznać

Choroby

Agata Orzełowska
redakcja@stronazdrowia.pl

Wypadnięcie dysku polega na wysunięciu się jądra miazdżystego krążka międzykręgowego poza przestrzeń międzykręgową w danym odcinku kręgosłupa. Powoduje to ucisk na rdzeń kręgowy lub nerwy odchodzące od rdzenia, co jest przyczyną m.in. silnego bólu.

Wypadnięcie dysku i dyskopatia dotyczą coraz młodszych pacjentów, czemu sprzyja przewlekły stres, palenie od młodego wieku papierosów, nadwaga i otyłość oraz praca biurowa, podczas której przez długi czas pozostaje się w wymuszonych i obciążających kręgosłup pozycji.

Na czym polega
wypadnięcie dysku?

Dysk kręgosłupa to inaczej krążek międzykręgowy. Ma on za zadanie amortyzowanie obciążeń, jakie działają na kręgosłup. Gwałtowne ruchy, dźwiganie ciężarów, ale także długotrwałe siedzenie za biurkiem sprawiają, że włókna kolagenowe w dysku degenerują się i wiotczeją. Może w ten sposób powstać ubytek w krążku międzykręgowym, w który wsącza się półpłynne jądro miazdżyste. Dysk traci



Przepuklina kręgosłupa określana jest mianem jednej z chorób cywilizacyjnych, ponieważ jej przyczyną najczęściej jest przeciążenie kręgosłupa związane z nieprawidłowym trybem życia

swoją właściwą kształt i sprężystość, wysuwa się z właściwego sobie miejsca między kręgami i zaczyna uciskać na nerwy albo rdzeń.

Objawy

Objawy wypadnięcia dysku to przede wszystkim ból o dużym nasileniu. Wypadnięcie dysku w odcinku lędźwiowym powoduje ból promieniujący do biodra i nóg oraz tzw. rwę kulszową. Ból ten utrudnia poruszanie się i często wymusza nienaturalną, zgiętą pozycję ciała. Może

także pojawić się mrowienie w nogach i czasowa utrata czucia w kończynach. Inne objawy dyskopatii w odcinku lędźwiowym to parcie na pęcherz moczowy, ból przy oddawaniu stolca oraz ból w podbrzuszu i pachwinach.

Wypadnięcie dysku w odcinku szyjnym kręgosłupa daje objawy w postaci bólu i sztywności szyi oraz ograniczenia możliwości wykonywania ruchów głowy. Następnie pojawia się mrowienie i sztywność rąk. Objawem przepukliny odcinka szyjnego

kręgosłupa są też bóle i zawroty głowy oraz ból barku.

Wypadnięcie dysku w odcinku piersiowym daje objawy bólowe w okolicy żebra, które nasilają się podczas kaszlu, śmiechu i przy kichaniu. Ból może pojawić się także w klatce piersiowej.

Długotrwały ucisk na korzenie nerwowe w wyniku dyskopatii powoduje stan zapalny, obrzęk oraz zanik włókien kolagenowych. Ból powoduje natomiast wzmocnienie napięcia mięśniowe, które dodatkowo nasila dolegliwości

ci bólowe. Ruchomość kręgosłupa staje się ograniczona, mogą pojawić się parestezje, niedowłady i zaburzenia czucia. W dyskopatii lędźwiowo-krzyżowej może dojść do porażenia nerwów zwieraczy, pęcherza i odbytnicy.

Ból będący objawem wypadnięcia dysku powoduje zaburzenia snu, obniża samopoczucie, może też prowadzić do depresji.

Gdy wypadnie dysk

Dolegliwości bólowe związane z kręgosłupem wymagają dokładnej diagnozy. Przy podejrzeniu, że wypadł dysk i to stanowi przyczynę bólu i ograniczenia sprawności, wykonuje się prześwietlenie kręgosłupa w odcinku, gdzie pojawił się ból. W niektórych przypadkach wykonuje się również badania takie jak tomografia komputerowa i rezonans magnetyczny.

W pierwszych godzinach po tym, jak wypadł dysk, należy jak najwięcej czasu spędzać w pozycji leżącej - pozwoli to odciążać kręgosłup i zregenerować krążki międzykręgowe. Lekarz zapisuje też zazwyczaj leki przeciwbólowe i przeciwzapalne, gdyż w uciskanym miejscu zwykle rozwija się stan zapalny.

Rehabilitacja

Kiedy ból staje się mniej dokuczliwy, dobrze jest rozpocząć fizjoterapię i ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbie-

towe. Rehabilitacja powinna być kontynuowana przez 2-3 tygodnie, później warto regularnie wykonywać dobrane przez lekarza lub rehabilitanta zestaw ćwiczeń, który wzmocni mięśnie i zapobiegnie ponownemu wypadnięciu dysku. Jeśli gimnastyka i fizjoterapia nie pomagają i dysk wypada mimo zabiegów profilaktycznych, przeprowadza się operację.

WAŻNE

WYPADNIĘCIE DYSKU -
JAK ZAPOBIEGAĆ?

Najprostsza metoda profilaktyki to umiarkowany ruch i wysiłek fizyczny oraz zachowanie prawidłowej wagi. Należy wzmacniać mięśnie grzbietu, które utrzymują kręgosłup we właściwej pozycji - warto w tym celu rozważyć pływanie. Jednocześnie w uprawianiu sportu należy zachować umiar, ponieważ sport wyczynowy oraz intensywny wysiłek to częste przyczyny chorób wyrodnieniowych kręgosłupa. Należy również przestrzegać zasad przenoszenia i podnoszenia ciężkich przedmiotów.