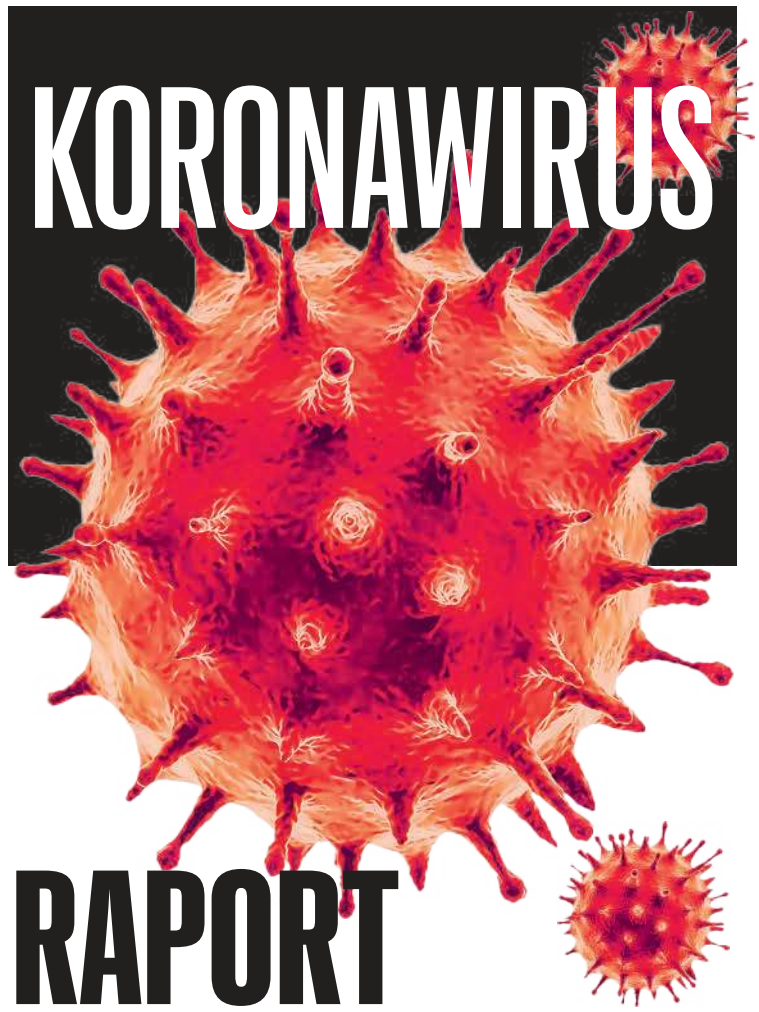
WSPIERAMY LOKALNY BIZNES
Dołącz do naszej akcji na www.dziennikzachodni.pl/wspieramy-lokalny-biznes

DZIENNIK ZACHODNI 75 LAT

Środa 15 kwietnia 2020



STRONY 2-13

Koronawirus. Od jutra rząd wprowadza nowy obowiązek

Zasłaniamy usta i nos w miejscu publicznym

Agata Pustułka
la.pustulka@dz.com.pl

Zdrowie

Od jutra do odwołania rząd wprowadza nowy obowiązek zasłaniania ust i nosa w miejscach publicznych. Już teraz wielu z nas nosi maseczki. Będą robić to wszyscy, którzy wychodzą z domu: idą do sklepu, jadą do pracy, wychodzą na spacer z psem. Kierowcy autobusów, motorniczy w tramwajach, pracownicy urzędów, sklepów, wierni w kościołach. Nie musimy ich nosić w domu i własnym ogrodzie.

Czesi obowiązek zakładania maseczek wprowadzili już u progu epidemii i mają efekty: koronawirus trzymany jest tam w ryzach. My nie mieliśmy maseczek, a Ministerstwo Zdrowia tłumaczyło, że na obecnym poziomie zachorowań ich noszenie nie jest konieczne.

Jednocześnie wielu lekarzy wypowiadało się, że maseczka, czy też inny sposób zasłonięcia twarzy, jeśli nie pomoże, to na pewno nie zaszkodzi. - Przede wszystkim nosząc osłony, chronimy innych - wyjaśnia dr Ewa Janczewska, specjalistka chorób zakaźnych z Mysłowic. Badania pokazują, że wiele osób może zakażać inne osoby, mimo że nie wykazuje objawów choroby. Zakrywanie ust i nosa ma więc chronić osoby zdrowe. Obowiązek dotyczy wszystkich - także dzieci, ale tym najmniejszym oczywiście nie zakładamy masek, tylko chronimy je osłonkami w wózkach, czy też bawełnianymi chustkami.

Nowy obowiązek nie oznacza, że konieczne jest zakrywanie twarzy tylko maseczką. Możemy również skorzystać z np. szalika czy chusty. Nie wszystkie te osłony odpowiednio i jednakowo chronią, ale kluczowe jest też zachowanie bezpiecznej, dwumetrowej odległości od innych osób.

Zgodnie z wytycznymi konsultanta krajowego ds. chorób zakaźnych, maseczka, która nie jest przeznaczona do użytku przez personel medyczny i osoby zakażone SARS-CoV-2, powinna mieć kształt prostokąta i minimalne rozmiary 17,5 cm x 9 cm „na płasko". Musi mieć troki do związania z tyłu głowy lub gumkę do zaczepienia o uszy. Aby maska spełniała swoje zadanie, w części środkowej powinna mieć zakładki (tzw. harmonijkę). Umożliwi to dopasowanie jej do kształtu twarzy oraz zakrycie nosa, ust i brody. Maseczka może być wykonana z flizeliny lub tkanin: bawełnianych, bawełnianych z domieszką elastanu, lnu, wiskozy itd. Maska wykonana z materiału powinna być prana po każdym użyciu w temperaturze 60 stopni C. Podczas noszenia maski nie dotykajmy jej, ani nie zdejmujmy przed powrotem do domu, np. żeby coś zjeść. Maski tzw. chirurgiczne powinny właściwie nosić osoby z podejrzeniem zakażenia lub rozpoznanym COVID-19, ale jeśli te właśnie mamy, to ich używajmy. Przylegają one luźno do twarzy. Ich głównym zadaniem jest ograniczenie wydostawania się cząstek zakaźnych na zewnątrz - cząstki szkodliwych aerozoli osiadają na wewnętrznej powierzchni maseczki. Te maseczki wyrzucamy po jednym użyciu. ©℗

Będziemy powoli od 19 kwietnia odmrażać gospodarkę - zapowiedział wczoraj w RMF FM minister zdrowia Łukasz Szumowski Str. 12

Nr 88 (22.721)
Nr ISSN 2353-6195
Nr indeksu 350-079
3,30 ZŁ W TYM 8% VAT

Dziś z DZ dodatek Strona Zdrowia

Koronawirus a alergia i astma

Dzięki testom alergicznym można zapobiec objawom uczulenia i powikłaniom

AUTOREKLAMA 019653251

ZAMÓW JUŻ DZIŚ PRENUMERATĘ DZIENNIKA ZACHODNIEGO
Gazetę dostarczamy codziennie do Twojego domu lub firmy przez kolportera lub listonosza
ZADZWOŃ
32 555 02 05
prenumeratadomowa@dz.com.pl
*oferta dla nowych prenumeratorów przy zamówieniu na 3 miesiące
45 zł* miesięcznie

eprasa.pl 684d1ce75f

Pogoda w regionie

Dzisiaj

12°C
0°C

Barometr
1021 hPa
Wiatr
zach. 25 km/h
Uwaga
biomet korzystny

Jutro	Piątek	Sobota
18°C 3°C	19°C 5°C	15°C 4°C

Uwaga: w sobotę możliwe opady deszczu

Wystawią oceny online, świadectwa wyślą mejlem. Matura tylko pisemna?

Edukacja

Monika Chruścińska-Dragan
m.chruscinska@dz.com.pl

Minister edukacji narodowej, Dariusz Piontkowski, rozważa zrezygnowanie w tym roku z ustnej części egzaminu dojrzałości. Licea i technika przygotowują się już do klasyfikacji tegorocznych maturzystów. Oceny wystawią zdalnie. A świadectwa?

W związku z epidemią wirusa SARS-CoV-2 zajęcia w szkołach i przedszkolach zostały zawieszone i prowadzone są zdalnie. Przerwa w nauczaniu stacjonarnym potrwa co najmniej do 26 kwietnia, a zaplanowana na maj matura, odbędzie się najwcześniej w czerwcu. Ostatecznie jednak wszystko będzie zależało od zaleceń ministra zdrowia.

Minister Piontkowski zapowiedział na antenie TVP Info, że w związku z organizacją tegorocznych matur rozważa różne scenariusze. Także ten, że w tym roku odbędzie się tylko pisemny egzamin. – Ustna część egzaminu maturalnego nie wpływa na rekrutację na uczelnie i być może będzie warto z tej części zrezygnować – mówił.

Tymczasem licea i technika przygotowują się do klasyfikacji maturzystów. Zgodnie z harmonogramem roku szkolnego, 24 kwietnia kończą oni rok szkolny. MEN nie zmienił tej daty. Wcześniej nauczyciele będą musieli wystawić uczniom stopnie końcowe. Po raz pierwszy w historii polskiej szkoły zrobią to zdalnie.

– Jesteśmy gotowi na przeprowadzenie zdalnie konferencji zatwierdzającej klasyfikację uczniów klas maturalnych. Nadal jednak czekamy na rozwiązanie kwestii świadectw dla maturzystów – mówi Dorota Konieczny-Simela, dyrektorka I LO w Mysłowicach. – Minister zasugerował, że wskaże je – dodaje. Wciąż bowiem nie wiadomo, jak miałyby wyglądać maturalne świadectwa. Niewykluczone, że będą to skany przesłane drogą mejlową. Piontkowski zapowiedział jedynie, że uczniowie nie muszą wcale odbierać ich w dniu zakończenia zajęć. – Mogą zostać przekazane rodzicom lub uczniom w formie skanów – mówił. ©℗

PRENUMERATA „DZIENNIKA ZACHODNIEGO"

32 555 02 05

Prenumeratę można zamówić też za pośrednictwem urzędów pocztowych i w internecie

Tak samodzielnie można zrobić sobie maseczkę

Radzimy

Zakrywanie ust i nosa od jutra jest obowiązkowe, ale nie musimy zaopatrywać się w profesjonalną maseczkę chirurgiczną albo antysmogową. Jej prostszą wersję można wykonać samemu, w dodatku bez użycia maszyny do szycia. Na kolejnych zdjęciach pokazujemy krok po kroku, jak to zrobić. Do tego celu wystarczy zwykła chustka (wymiary 50x50 cm) i dwie gumki recepturki oraz kawałek gazy. **CZYTAJ TEŻ STR. 10 - 11**

ZDJĘCIA: KARINA TROJOK

Wesołowski: Radni PiS są w trudnej sytuacji

Rozmowa „Dziennika Zachodniego" i Radia Piekary

Radni PiS słyszą opinie mieszkańców o wyborach 10 maja, ale ich partia dąży do tych wyborów za wszelką cenę - mówi Tomasz Wesołowski, przewodniczący rady miasta w Piekarach Śląskich.

FOT. RADIO PIEKARY

Gościem Marcina Zasady był Tomasz Wesołowski, przewodniczący rady miasta Piekary Śl.

Dlaczego radni PiS zbojkotowali ostatnią sesję RM?

Nie mnie oceniać powody. Natomiast klub radnych PiS jeszcze w trakcie sesji wydał oświadczenie, w którym wyjaśniał, że chodziło o troskę o zdrowie radnych, a także fakt, że na sesji nie pojawiła się żadna uchwała dotycząca sytuacji kryzysowej.

A radni musieli zjawić się na sesji osobiście, gdy większość samorządów obraduje już zdalnie?

Czekaliśmy do ostatniego momentu na regulacje prawne. One weszły w życie dopiero dwa dni przed sesją.

Okoliczności są wyjątkowe. Nie można było zareagować adekwatnie do nich?

Są wyjątkowe, ale musimy też działać zgodnie z literą prawa. Na dzień zwoływania sesji obowiązywały inne przepisy. Dodam, że zadbaliśmy na sesji o wszystkie środki ostrożności.

Czy radni PiS zbojkotowali sesję, bo zobaczyli uchwałę z apelem o nieorganizowanie wyborów 10 maja?

Trudno mi za nich odpowiadać, ale to mógł być jeden z powodów. To trudna sytuacja: radni PiS z jednej strony słyszą opinie mieszkańców, którzy chcieliby odwołania wyborów, ale z drugiej ich partia dąży do wyborów za wszelką cenę.

Rozmawiał: Marcin Zasada

DYŻURNY DZ

797 001 078
facebook.pl/dziennikzachodni.pl
mail: a.krol@dz.com.pl
Jestem reporterem w Rybniku. Dzisiaj będę się starał odpowiadać na wszystkie interesujące Państwa kwestie.

Aleksander Król
797 001 078

WAŻNE TELEFONY

Wykaz numerów infolinii sanepidów powiatowych w województwie śląskim

Bielsko-Biała: 504 022 816
Bytom: 605 745 817; 609 582 303; 695 025 532
Chorzów: 692 180 830
Cieszyn: 502 281 673
Częstochowa: 661 868 810
Dąbrowa Górn.: 795 513 569
Gliwice: 666 227 205
Jaworzno: 690 538 610; 512 306 935
Katowice: 660 686 917
Kłobuck: 608 655 241
Lubliniec: 604 619 629
Myszków: 603 779 492
Racibórz: 604 106 359
Ruda Śląska: 668 164 330
Rybnik: 508 450 028; 609 519 192
Sosnowiec: 500 060 599
Tychy: 512 370 717
Wodzisław Śląski: 601 499 841
Zawiercie: 607 131 032
Żywiec: 605 538 283.

Ponadto 24-godzinny dyżur pełni punkt informacyjny WSSE w Katowicach, tel. 32 351 23 00.

Infolinia WSS-E w sprawie koronawirusa: 539 963 856; 606 488 680.

KALENDARIUM

1770
250 lat temu
Brytyjski uczony Joseph Priestley, m.in. odkrywca tlenu i twórca wody sodowej, wynalazł gumkę do ścierania śladów ołówka z papieru.

1896
124 lata temu
W Atenach zakończyły się I Letnie Igrzyska Olimpijskie (trwały od 6 do 15 IV). Uczestniczyło w nich 245 zawodników z 14 reprezentacji.

1912
108 lat temu
Po zderzeniu z górą lodową zatonął brytyjski transatlantyk RMS Titanic. Zginęło ponad 1500 osób, uratowano około 730.

1955
65 lat temu
W Des Plaines (USA, Illinois) otwarto pierwszą restaurację McDonald's.

1994
26 lat temu
W Marrakeszu (Maroko) podpisano porozumienie o utworzeniu Światowej Organizacji Handlu (WTO). **(JJ)**

eprasa.pl 684d1ce75f

Brakuje lekarzy i pielęgniarek. Wojewoda wzywa do pracy

Agata Pustułka
a.pustulka@dz.com.pl

Katowice

Dramatyczna sytuacja personalna, zwłaszcza w szpitalach zakaźnych w województwie śląskim, spowodowała, że wojewoda Jarosław Wieczorek w pierwszej kolejności właśnie tam postanowił skierować nowych pracowników lekarzy i pielęgniarki. W sytuacji stanu zagrożenia epidemiologicznego wojewoda ma prawo wydać nakaz pracy lekarzom zatrudnionym także tylko w placówkach komercyjnych lub pracujących tylko w ramach indywidualnych praktyk lekarskich.

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Lekarze i pielęgniarki, a także personel pomocniczy potrzebni są w szpitalach zakaźnych

Jak dotąd wojewoda śląski Jarosław Wieczorek wydał decyzje o skierowaniu do pracy dla łącznie 63 lekarzy i pielęgniarek. - Wojewoda kieruje pracowników głównie do szpitali jednoimiennych - Megrez sp. z o.o. w Tychach oraz do Szpitala Rejonowego im. J. Rostka w Raciborzu. Ponadto skierował pracowników do: Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. NMP w Częstochowie, Szpitala Powiatowego w Zawierciu, Szpitala Śląskiego w Cieszynie. Wybierane są osoby o zawodach i specjalnościach najbardziej potrzebnych - zgodnie z zapotrzebowaniem od szpitali - mówi Alina Kucharzewska, rzecznik prasowy wojewody śląskiego. Do Urzędu zgłaszają się też ochotnicy, w tym dwie pielęgniarki, lekarka z hospicjum i lekarka w trakcie specjalizacji. Każda para rąk jest potrzebna, a taka postawa zasługuje na najwyższe słowa uznania.

Nie wszyscy jednak przyjmują decyzję wojewody. - Spośród osób, które miały stawić się do pracy do dziś stawiło się 17 osób, a 8 osób przedstawiło zwolnienie lekarskie. Zgodnie z zapotrzebowaniem zgłoszonym przez dyrektorów szpitali sukcesywnie kolejne osoby będą kierowane do pracy - dodaje Kucharzewska.

Siedmioro ordynatorów z województwa śląskiego kierujących oddziałami zakaźnymi zwróciło się do swoich kolegów z wyjątkowo przejmującym apelem. - W obliczu epidemii nie można stać z boku, nie można być biernym, dystansując się od sytuacji i problemów lekarzy Oddziałów Obserwacyjno-Zakaźnych - napisali w specjalnym piśmie, prosząc o wsparcie i podjęcie pracy przy leczeniu chorych na koronawirusa. Zespoły medyczne (lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni, personel administracyjny) pracujące na Oddziałach Obserwacyjno-Zakaźnych są w sposób niewyobrażalny przeciążone. Praca w warunkach permanentnego zagrożenia, stresu, pod presją czasu jest skrajnie trudna. Dla niektórych to jest wyzwanie ponad siły - czytamy w apelu .

Wczoraj o zgłaszanie się ochotników poprosił dr Tadeusz Urban, prezes Okręgowej Rady Lekarskiej. -Zwracam się do lekarzy różnych specjalizacji (wyłączając lekarzy powyżej 60. roku życia, wychowujących dzieci do lat 18 oraz ciężarne) z apelem o wsparcie kadrowe szpitali, w których wystąpiły drastyczne niedobory kadrowe - stwierdził dr Urban. - Potrzebni są lekarze - ochotnicy, którzy podejmą w nich pracę w czasie epidemii. Znajdujemy się w sytuacji nadzwyczajnej, dla nas, lekarzy, nastał czas próby. Musimy dowieść, że przysięga Hipokratesa wypowiadana na początku naszej drogi zawodowej wciąż jest aktualna. Wielu lekarzy pracujących w szpitalach jest dramatycznie przeciążonych, ponieważ większość ich kolegów przebywa w przymusowej kwarantannie i niejednokrotnie nie są w stanie zapewnić ciągłości pracy oddziałów. Wymagają oni Waszego wsparcia i pomocy. Chciałbym uniknąć nakazowego systemu delegowania do pracy lekarzy przez wojewodę czy ministra zdrowia. Wierzę, że uda nam się zapewnić opiekę wszystkim pacjentom bez tego przymusowego narzędzia - apeluje dr Urban.

Być może ochotników przybędzie. Na razie wojewoda skorzystał z przysługującego mu wezwania do pracy.

W wywiadzie udzielonym tuż przed świętami „Dziennikowi Zachodniemu" dr Urban zaapelował o podwyższenie wynagrodzenia personelowi pracującemu obecnie na pierwszej linii frontu, czyli w szpitalach zakaźnych, by chociaż w ten sposób zrekompensować ich wielki wysiłek. ©℗

Pierwszy przypadek koronawirusa w Instytucie Onkologii w Gliwicach

Gliwice

Marek Twaróg
marek.twarog@dz.com.pl

Dyrekcja Narodowego Instytutu Onkologii w Gliwicach poinformowała, że w III Klinice Radioterapii i Chemioterapii potwierdzono badaniem PCR jeden przypadek zakażenia wirusem SARS-CoV-2. W klinice na co najmniej 7 dni wstrzymano przyjęcia. Wszystkie osoby mające kontakt z zakażoną objęto 14-dniową kwarantanną.

FOT. MARZENA BUGAŁA

Zakażoną osobą w gliwickim Centrum Onkologii jest pielęgniarka, która nie ma objawów COVID-19

Zakażoną osobą jest pielęgniarka, która nie miała, i nadal nie ma, objawów COVID-19. - Klinika została natychmiast odseparowana od pozostałej części szpitala. Stworzono listę 20 członków personelu medycznego oraz 19 pacjentów, którzy mieli bliski kontakt z zakażoną pielęgniarką. Wszystkie te osoby objęto 14-dniową kwarantanną - informuje Narodowy Instytut Onkologii w Gliwicach.

W związku z sytuacją w III Klinice Radioterapii i Chemioterapii na co najmniej 7 dni wstrzymano przyjęcia. Praca w pozostałych klinikach i zakładach Narodowego Instytutu Onkologii w Gliwicach jest kontynuowana z zachowaniem obowiązujących procedur bezpieczeństwa i ochrony pacjentów przed zakażeniem.

Narodowy Instytut Onkologii w Gliwicach od początku pandemii koronawirusa stosuje zasadę separacji oddziałów, co oznacza, że personel jednej kliniki nie kontaktuje się z personelem innych klinik. Osoba z pozytywnym wynikiem testu na obecność wirusa SARS-CoV-2 nie wykonywała żadnych świadczeń w innych klinikach.

W niedawnej rozmowie z „DZ" prof. Krzysztof Składowski, dyrektor Narodowego Instytutu Onkologii w Gliwicach, mówił o środkach bezpieczeństwa, jakie wprowadzono w szpitalu w związku z pandemią. Pacjenci wchodzą tylko jednym wejściem i muszą przejść przez śluzę. Tam mierzona jest im temperatura kamerą termowizyjną. Pacjenci wpuszczani są pojedynczo, bez osób towarzyszących. Życie szpitala w możliwe jak najszerszym zakresie toczy się normalnie. Pacjenci pierwszorazowi przyjmowani są jak dotąd.

Profesor przypomina, że nie można zaniechać terapii leczenia raka z powodu pandemii koronawirusa.

- Śmiertelność z powodu koronawirusa, mimo że jest oczywista i wielu przeraża, jest kilkuprocentowa. Natomiast nieleczony rak ma śmiertelność stuprocentową. Tu nie ma wyboru, pacjenci muszą się leczyć, a my musimy pracować - mówił profesor Krzysztof Składowski w rozmowie z „Dziennikiem Zachodnim".

REKLAMA 009552343

Zapraszamy do letniego wypoczynku w górach
do najlepszej Agroturystyki Śląska

„Na Połomiu"

która położona jest na szlakach górskich Beskidu Śląskiego.
Zapewniamy wspaniały wypoczynek, malownicze widoki,
ciszę na łonie natury oraz smaczne, domowe wyżywienie.

www.napolomiu.pl
517-715-868

REKLAMA 009654787

Prezydent Miasta Chorzów

zawiadamia,

że w dniu 15 kwietnia 2020 r. wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta, ogłoszenie o wyznaczeniu do dzierżawy w trybie bezprzetargowym, na okres do 3 lat, nieruchomości stanowiącej własność Miasta Chorzów, położonej w Chorzowie przy ul. Armii Krajowej 28, obejmującej część działki nr 1917/83 o powierzchni 44 m^2 (powierzchnia całkowita 263 m^2), KA1C/00007572/3, na której usytuowany jest obiekt użytkowy nabyty ze środków własnych użytkownika, na cele usługowo - handlowe. Czynsz dzierżawny wynosi 88,00 zł netto w stosunku miesięcznym. Ww. miesięczny czynsz dzierżawny zostanie powiększony o należny podatek VAT, zgodnie z ustawą o podatku od towarów i usług.

Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie internetowej Urzędu Miasta w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce ogłoszenia urzędowe/ nieruchomości do wydzierżawienia.

Szczegółowe informacje można uzyskać codziennie w dniach pracy **w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, w pokoju 423, tel. 32 416 50 00 wew. 387 lub pod adresem poczty elektronicznej: krynicka_b@chorzow.eu.**

REKLAMA 009654744

Prezydent Miasta Chorzów

zawiadamia,

że w dniu 15 kwietnia 2020 r. wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta, ogłoszenie o wyznaczeniu do dzierżawy w trybie bezprzetargowym, na okres do 3 lat, nieruchomości stanowiącej własność Miasta Chorzów, o łącznej powierzchni 240 m^2, położonej w Chorzowie między ul. T. Kalidego a ul. Katowicką, obejmującej części działek oznaczonych numerami geodezyjnymi: 107/1 o powierzchni całkowitej 3176 m^2, KA1C/00004381/6 i 88 o powierzchni całkowitej 325 m^2, KA1C/00008474/3, w celu użytkowania miejsc postojowych, zapewniających stanowiska parkingowe dla budynku usytuowanego przy ul. Katowickiej 157. Czynsz dzierżawny wynosi 240,00 zł netto w stosunku miesięcznym. Ww. miesięczny czynsz dzierżawny zostanie powiększony o należny podatek VAT, zgodnie z ustawą o podatku od towarów i usług.

Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie internetowej Urzędu Miasta w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce ogłoszenia urzędowe/ nieruchomości do wydzierżawienia.

Szczegółowe informacje można uzyskać codziennie w dniach pracy **w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, w pokoju 423, tel. 32 416 50 00 wew. 387 lub pod adresem poczty elektronicznej: krynicka_b@chorzow.eu.**

eprasa.pl 684d1ce75f

Rybnik

Nowe toalety przy tężni na Paruszowcu i w Kamieniu

Nowe szalety miejskie wybudowane zostały w pobliżu tężni solankowej w dzielnicy Paruszowiec-Piaski oraz na terenie ośrodka MOSiR w dzielnicy Kamień. - Koronawirusowe obostrzenia nie pozwalają nam w tej chwili cieszyć się wiosną w parkach i na terenach zielonych, jednak nie znaczy to, że nic tam się nie dzieje. Staramy się stale poprawiać komfort użytkowania terenów rekreacyjnych tak, by z przyjemnością można było spędzać tam wolny czas. Toalety miejskie, jakie powstały na terenie tężni oraz ośrodka w Kamieniu z pewnością ucieszą spacerowiczów i rowerzystów, którzy już wkrótce – mam nadzieję – będą mogli spędzać tam wolny czas - mówi prezydent Rybnika Piotr Kuczera. Szalety miejskie wybudowane zostały za ok. 275 tys. zł. W toaletach jest ogrzewanie elektryczne i energooszczędne oświetlenie zewnętrzne na fotokomórkę. **(AK)**

Jastrzębie-Zdrój

Przy ulicy Zielonej w ogniu stanął dostawczak

Zdarzenie miało miejsce w sobotę, 11 kwietnia, o godzinie 22.57 przy ulicy Zielonej. Citroen jumper stał na parkingu przed klatką, gdy nagle pojawił się ogień. Strażacy szybko go ugasili, Kamerą termowizyjną sprawdzili, czy w środku nikogo nie ma. Wyjęli akumulator z auta. W trakcie zdarzenia w wyniku działania płomieni i wysokiej temperatury uszkodzeniu uległy trzy zaparkowane w pobliżu pojazdy: vw golf, peugeot 208 i mitsubishi outlander (wszystkie miały nadpalony lewy przód). - Ze wstępnych ustaleń wynika, że mogło dojść do samozapłonu w wyniku zwarcia instalacji, tak nam na miejscu mówili strażacy - wyjaśnia Halina Semik, rzecznik Komendy Miejskiej Policji w Jastrzębiu. Świadkowie nie widzieli żadnych podejrzanych osób w pobliżu tuż przed zdarzeniem, właściciel auta też nie miał pojęcia, co się stało. Wszczęto dochodzenie. **(JACK)**

FOT. MAREK TWARÓG

3-letni chłopczyk z Rybnika, który pod nieuwagę rodziców, włożył rękę do maszynki do mięsa, przebywa w Górnośląskim Centrum Zdrowia Dziecka im. św. Jana Pawła II w Katowicach. Przetransportował go tam w Wielką Sobotę śmigłowiec LPR. Chłopiec doznał obrażeń dwóch palców i fragmentu lewej dłoni. Doszło do otarcia naskórka aż do kości. (AK)

Uczniowie z Rybnika dostali laptopy

Rybnik

Aleksander Król
a.krol@dz.com.pl

125 laptopów udało się kupić w Rybniku, by umożliwić uczniom cyfrową edukację. Sprzęt otrzymają szkoły, które następnie wypożyczą komputery dzieciom na czas zamknięcia placówek.

W czasie walki z pandemią koronawirusa, kiedy to większość sfer życia codziennego przeniosła się do sieci, brak lub ograniczona możliwość korzystania z nowoczesnych form komunikacji są szczególnie uciążliwe. Dla wielu dzieci oznacza to problemy z dostępem do edukacji zdalnej. Zgodnie z uzyskanymi od dyrektorów rybnickich placówek oświatowych danymi, aż 125 uczniów z 26 rybnickich szkół nie może uczyć się zdalnie dlatego, że nie posiada odpowiedniego sprzętu komputerowego. – Zakupiliśmy 125 laptopów. Sprzęt otrzymają szkoły, które na czas zamknięcia placówek wypożyczą komputery dzieciom, by umożliwić im zdalną naukę. Razem z każdym laptopem zapewniony będzie dwumiesięczny pakiet internetu – mówi Piotr Kuczera, prezydent Rybnika. Koszt sprzętu to blisko 250 tys. zł. Rybnik uzyskał dofinansowanie z Ministerstwa Cyfryzacji. Miasto złożyło wniosek w ramach programu „Zdalna szkoła", który ruszył 1 kwietnia i umożliwia samorządom ubieganie się o dofinansowanie na zakup np. laptopów i tabletów do zdalnego kształcenia. Rybnik uzyska grant w wysokości 100 tys. zł. - Szkoły zawrą z rodzicami dzieci umowę użyczenia sprzętu – tłumaczy Katarzyna Korba z Wydziału Edukacji Urzędu Miasta.©℗

PROMOCJA 019631925

Pani Barbara pokonała groźnego koronawirusa

Arek Biernat
a.biernat@dz.com.pl

Żory

Pani Barbara Penderecka-Piotrowska z Żor pokonała koronawirusa. Rocznicę 80. urodzin obchodziła na oddziale szpitala zakaźnego w Tychach. - Było bardzo źle, ale lekarze i pielęgniarki podarowali mi życie - opowiada.

W dobie niezbyt przyjemnych informacji można „wyłowić" i te pozytywne. W Polsce do tej pory wyzdrowiało 618 osób. Wśród nich jest pani Barbara Penderecka- Piotrowska. 80-letnia mieszkanka Żor po trzech tygodniach opuściła szpital zakaźny w Tychach. A było bardzo źle.

Wszystko zaczęło się w marcu od objawów zatrucia pokarmowego. Pani Barbara myślała, że doszło do tego w restauracji. Potem doszedł ból gardła, uszów, zatok, gorączka, biegunka. - Byłam przekonana, że to grypa. Jednak objawów nie udało się zbić. Nie pomagała aspiryna i inne metody. 39 stopni Celsjusza utrzymywały się przez kilka dni. Z każdym kolejnym dniem czułam się coraz gorzej. Nie miałam sił. Nigdy tak nie chorowałam. Po tygodniu byłam bardzo słaba - opowiada pani Barbara Penderecka- Piotrowska. Stan mieszkanki Żor się pogarszał. Nie mogła jeść i pić. Była coraz słabsza i majaczyła. Rodzina była przerażona. Ze względu na stan, jej dzieci zdecydowały wezwać karetkę. Żorscy ratownicy zachowali się bardzo odpowiedzialnie i nie zawieźli jej do szpitala miejskiego w Żorach, lecz po konsultacjach i z zachowaniem odpowiednich procedur bezpieczeństwa zdecydowali się na przewiezienie jej do szpitala zakaźnego w Tychach. Tam okazało się, że 80-latka ma koronawirusa.

Choroba postępowała błyskawicznie. Pacjentka trafiła na oddział intensywnej opieki medycznej. Nasza rozmówczyni podkreśla wspaniałą postawę personelu szpitala w Tychach.

- Lekarze w tej dziedzinie przecież dopiero raczkowali. Byłam jedną z pierwszych pacjentek z koronawirusem w szpitalu. Opierali się na źródłach ze świata na temat tej choroby. Wdrożyli najnowsze metody leczenia, choć nikt nie był pewien czy to zadziała. Odpowiednio dobrano dla mnie antybiotyki. Podarowali mi życie. Jestem szczęśliwa, dumna i pełna uznania dla całego personelu szpitala w Tychach. Lekarze z doktor Beatą Puzanowską na czele, pielęgniarki, salowe. Wszyscy są bardzo zaangażowani. Narażają swoje życie. Nawet nie wiem komu dziękuję, bo nikogo nie mogłam rozpoznać za tymi kombinezonami i maskami. Wszyscy pracują z wielkim poświęceniem i odwagą - podkreśla pani Barbara Penderecka- Piotrowska, siostra niedawno zmarłego wybitnego kompozytora Krzysztofa Pendereckiego.©℗

WARTO WIEDZIEĆ

POKONAŁA WIRUSA

Mieszkanka Żor wyszła ze szpitala po trzech tygodniach w piątek (10 kwietnia). Dwa testy na obecność koronawirusa dały negatywny wynik, ale lekarze zalecili jej jeszcze dwutygodniową kwarantannę w domu. - I tak chciałam się izolować, bo muszę odbudową moją odporność. Nie chciałabym też kogoś zarazić. Do końca miesiąca pozostaje mi ogródek - przyznaje nasza rozmówczyni. Dodaje też, że nie obawia się izolacji.
- Każdy musi mieć swój świat. Lubię psychologię, filozofię, historię sztuki. Z dużą uwagą śledzę wiadomości o wynalazkach. Dla przykładu często też oglądam Viasat History. Brakuje czasu żeby to wszystko przeczytać, oglądnąć. Kiedyś była tylko literatura. Później doszło radio, następnie telewizja. Teraz jest jeszcze internet - tłumaczy pani Barbara Penderecka- Piotrowska. Podkreśla, że receptą na długowieczność są pasja i plany życiowe. - Kiedy człowiek dąży do celu, jeśli czegoś się nauczy, to sprawia mu radość, ma o czym myśleć, nie o smutnych sprawach - mówi Barbara Penderecka-Piotrowska.

eprasa.pl 684d1ce75f

MATERIAŁ INFORMACYJNY

059640580

Sprawdzaj wiarygodne źródła:

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

KPRM

Zasłoń usta i nos

Chroń siebie, chroń innych

*Od jutra (16 kwietnia), wychodząc z domu, wszyscy **musimy mieć zasłonięte usta i nos.** W obecnym stadium epidemii **ograniczy to rozprzestrzenianie się** koronawirusa w Polsce. **To też pierwszy krok w kierunku nowej rzeczywistości gospodarczej i naszego powrotu do pracy.***

Najważniejsze informacje

Kto i do kiedy?

Obowiązek dotyczy nas wszystkich do odwołania. Wyjątkiem są: dzieci do 2 roku życia. Osoby, które mają problemy z oddychaniem. Osoby, które same nie mogą zdjąć ochrony z twarzy.

Gdzie?

Zasłanianie ust i nosa obowiązuje na ulicy, podczas ruchu pieszego, w pojazdach komunikacji zbiorowej, w urzędach, sklepach, miejscach świadczenia usług.

Dziś Ministerstwo Zdrowia poda szczegółową listę miejsc, w których trzeba będzie zakrywać usta i nos.

Czym?

Zasłonić usta i nos można przy pomocy maseczki jednorazowej, maseczki materiałowej, chustki, chusty, apaszki, czy szalika.

Nosisz/szyjesz maseczkę?

Materiał

Tkaniny bawełniane, bawełniane z domieszką elastanu, bawełniane z lnem, lniane, poliestrowe, wiskozowe z domieszką poliestru, poliamidowe z poliestrem lub fizelina.

Wykonanie

Maseczka powinna przylegać ściśle do twarzy, ale pozostawiać wygodę noszenia i oddychania. Ułatwiają to zakładki (harmonijka) w środkowej części. Musi też mieć gumkę umożliwiającą założenie jej za uszy lub tasiemki (o długości 30-40 cm). Górna krawędź powinna być wzmocniona, aby umożliwić szczelne dopasowanie maseczki do nosa.

Pranie maseczek wielorazowych

W temp. 60°C. Częstotliwość czyszczenia powinna zależeć od tego, jak często używamy maseczki. Jeśli codziennie – pierzemy codziennie.

*Więcej informacji dot. szycia i prawidłowego użytkowania maseczek znajdziesz na stronie: **www.gov.pl/zdrowie***

Ważne! Nie dotykaj oczu, nosa i ust podczas zdejmowania zakrycia twarzy i myj ręce natychmiast po zdjęciu.

KPRM #zostań w domu

eprasa.pl 684d1ce75f

Nowy parking przy ul. Szpitalnej w Czeladzi pomieści 72 samochody, ale drogi wciąż brak

Piotr Sobierajski
p.sobierajski@dz.com.pl

Czeladź

Gotowy jest już nowy parking przy ulicy Szpitalnej w Czeladzi. Zbudowany został jako element największej miejskiej inwestycji, w ramach której powstają trzy węzły przesiadkowe.

FOT. UMCZELADŹ

Nowy parking przy ulicy Szpitalnej to część węzła przesiadkowego w Czeladzi

- Wbrew pozorom, budowa parkingów między pawilonem Biedronki a osiedlem Auby była skomplikowana. Parkingi budowane były bowiem w terenie, gdzie tuż pod ziemią krzyżują się sieci energetyczne, wodnokanalizacyjne i ciepłownicze. Prawie wszystkie z nich trzeba było przekładać czy przebudować albo nawet w niektórych przypadkach wymienić - informuje Zbigniew Szaleniec, burmistrz Czeladzi.

Jak podkreśla wszystkie przeszkody, po lekkich korektach projektowych, zostały pokonane i dobrze oświetlony parking na 72 miejsca jest właściwie gotowy. Już wkrótce służył będzie mieszkańcom. Pozostanie już tylko uporządkowanie pozostałego terenu w tym rejonie.

- Niestety, nadal nie rozwiązany jest problem odcinka drogi, do budowy której na piśmie zobowiązała się Czeladzka Spółdzielnia Mieszkaniowa. Drogi pomiędzy halą targową a Biedronką, która ma połączyć nowo wybudowany parking z ulicą Szpitalną. Upór Czeladzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej jest niezrozumiały, wręcz absurdalny. A to dlatego, że najemcy spółdzielczego pawilonu od wielu lat apelowali, by ktoś wybudował dla ich klientów niezbędny parking , który posiadają wszystkie obiekty tego typu. Bo z powodu braku parkingu, z roku na rok ubywało klientów a ich obroty zaczęły spadać i zamykali swoją działalność. I teraz, kiedy miasto wybudowało parking, który m.in. zwiększy atrakcyjność zaniedbanego spółdzielczego pawilonu, nie może się doprosić tego, do czego zobowiązała się spółdzielnia na piśmie, czyli budowy około 50-metrowego kawałka drogi, która połączy nowy parking z ul. Szpitalną. Pod kątem tej drogi opracowaliśmy projekty wjazdu i wyjazdy z rejonu pawilonu handlowego i hali targowej. I wkrótce Eurowia, zgodnie z projektem, rozpocznie budowę wjazdu od ul. Szpitalnej na tę przyszłą drogę. Wyjazd na ul. Szpitalną z drugiej strony hali targowej jest prawie gotowy - dodaje burmistrz Czeladzi.

Czeladzka Spółdzielnia Mieszkaniowa uważa, że na przeszkodzie budowy drogi stoi nie przekazanie jej dokumentacji projektowej przez inwestora hali targowej. CSM, jak twierdzi, nie może opracować własnej dokumentacji projektowej, która pozwoliłaby na prawidłowe zagospodarowanie działki w sposób bezpieczny (wskazuje na różnicę terenu) dla sąsiadującego budynku, w którym znajduje się Biedronka. - Mimo parokrotnej interwencji, do dziś spółdzielnia nie otrzymała oczekiwanej dokumentacji. Tak więc CSM była i jest otwarta na rozwiązanie istniejącego problemu - mówi Małgorzata Purchała, prezes zarządu Czeladzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Wykonawcą i zarządcą hali jest AT Group Andrzeja Tyblewskiego. Będzie nią zarządzało przez 25 lat, od 2018 r. Zapytaliśmy Andrzeja Tyblewskiego, czy brak dokumentacji jest tu problemem. - To, co przekazuje spółdzielnia nie jest prawdą, na co mam świadków - mówi Andrzej Tyblewski. - Złożyłem w spółdzielni, w uzgodnieniu z miastem, pełną dokumentację, o jaką CSM prosiła. Przekazałem ją dwukrotnie. Uzgodnienia, związane z inwestycją były już zapięte na ostatni guzik i nagle spółdzielnia się ze wszystkiego wycofała. Zaproponowałem, że przebuduję ten fragment drogi wokół hali na własny koszt, też nie uzyskałem zgody. Właściciel Biedronki chciał dofinansować tę przebudowę kwotą 20 tys. zł. CSM też nie wyraziła na to zgody. A poza tym na podstawie mojej dokumentacji CSM zgłosiła plan przebudowy do Starostwa Powiatowego w Będzinie. I uzyskała zgodę na to przedsięwzięcie. Postawa spółdzielni jest więc niezrozumiała - dodaje.

Parking powstał w ramach budowy trzech węzłów przesiadkowych. Inwestycja kosztuje 35 mln zł i zakończy się w październiku 2020 r. ©℗

PROMOCJA 009631986

ZAMÓW PRENUMERATĘ

Promocja cenowa
- przy zamówieniu na 3 miesiące

45 złotych miesięcznie

Gazetę dostarczymy do domu codziennie przez listonosza lub kolportera, bezpiecznie do skrzynki pocztowej.

46%* rabatu

Oferta dla nowych prenumeratorów

Zadzwoń pod numer **32 555 02 05**
od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9.00 do 15.00
lub wyślij e-maila na adres: **prenumeratadomowa@dz.com.pl**

* oszczędność w porównaniu z sumą cen detalicznych w miesiącach kwiecień-czerwiec 2020 r.

REKLAMA 009654781

Prezydent Miasta Chorzów CHORZÓW

zawiadamia,

że w dniu 15 kwietnia 2020 r. wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta, ogłoszenie o wyznaczeniu do dzierżawy w trybie bezprzetargowym, na okres do 3 lat, nieruchomości stanowiącej własność Miasta Chorzów, położonej w Chorzowie przy ul. Głównej, obejmującej część działki nr 574/74 o powierzchni 13 m^2 (powierzchnia całkowita 1318 m^2), KA1C/00008603/7, na której usytuowany jest kiosk handlowy nietrwale związany z gruntem, nabyty ze środków własnych użytkownika, na cele handlowe. Czynsz dzierżawny wynosi 41,47 zł netto w stosunku miesięcznym. Ww. miesięczny czynsz dzierżawny zostanie powiększony o należny podatek VAT, zgodnie z ustawą o podatku od towarów i usług.

Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie internetowej Urzędu Miasta w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce ogłoszenia urzędowe/ nieruchomości do wydzierżawienia.

Szczegółowe informacje można uzyskać codziennie w dniach pracy **w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, w pokoju 423, tel. 32 416 50 00 wew. 387 lub pod adresem poczty elektronicznej: krynicka_b@chorzow.eu.**

REKLAMA 009654785

Prezydent Miasta Chorzów CHORZÓW

zawiadamia,

że w dniu 15.04.2020 roku, wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta, ogłoszenie o wyznaczeniu do przekazania w drodze darowizny prawo własności nieruchomości gruntowej niezabudowanej, stanowiącej własność Miasta Chorzów, położonej w Chorzowie przy ul. Miłej, obejmującej działkę oznaczoną numerem geodezyjnym 643/72 o powierzchni 24 m^2, dla której Sąd Rejonowy w Chorzowie prowadzi księgę wieczystą pod numerem KA1C/00003544/0 – na rzecz Chorzowsko-Świętochłowickiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o.

Przeznaczenie nieruchomości: tereny zieleni miejskiej o funkcji izolacyjnej i zadrzewienia oraz tereny zabudowy mieszkaniowej mieszanej.

Wartość darowizny wyżej opisanej nieruchomości gruntowej niezabudowanej ustalona została na kwotę **1.122,00 zł netto** (słownie: jeden tysiąc sto dwadzieścia dwa złote).

W związku z art. 7 ust. 2 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 106) darowizna przedmiotowej nieruchomości nie podlega opodatkowaniu podatkiem VAT.

Treść niniejszego ogłoszenia zamieszczona została również na stronie internetowej miasta: www.chorzow.eu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej.

Dodatkowe informacje można uzyskać codziennie w dniach pracy **Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, w pokoju 429, tel. 32 416 50 00 wew. 386.**

eprasa.pl 684d1ce75f

REKLAMA

009649928

„Nigdy więcej mokrych plam na bieliźnie!"

DARMOWY ŚRODEK WSPIERA WALKĘ Z NIETRZYMANIEM MOCZU – JUŻ OD 1. DAWKI!

ODBIERZ BEZPŁATNY PREPARAT I ZAPOMNIJ O MIMOWOLNYM POPUSZCZANIU MOCZU

Krępujące dolegliwości związane z nietrzymaniem moczu nie muszą dłużej uprzykrzać Ci życia. Nowa formuła pomaga szybko i dyskretnie złagodzić nadwrażliwość pęcherza oraz może zmniejszyć uporczywe parcie na cewkę moczową, przywracając komfort życia nawet po 3 tygodniach stosowania. „Częste wizyty w toalecie i niekontrolowane popuszczanie moczu to już przeszłość" – potwierdza ponad 164 tysięcy osób w całej Polsce. Kiedy do nich dołączysz?

Jeśli:

- Odczuwasz ciągłe parcie na pęcherz
- Zdarza Ci się popuszczać mocz podczas śmiechu, czy kaszlu
- Często musisz korzystać z WC

TA FORMUŁA JEST WŁAŚNIE DLA CIEBIE!

Mimowolne wycieki moczu podczas intensywnego wysiłku fizycznego, śmiechu, czy kaszlu, popuszczanie o charakterze neurologicznym albo takie, które pojawiło się po ciąży – każdy rodzaj nietrzymania moczu da się pokonać. Nowatorska metoda właśnie dotarła do Polski i może wspomóc proces uszczelniania pęcherza, hamowania niekontrolowanego popuszczania moczu oraz osłabić nieprzyjemne uczucie parcia na cewkę moczową, wydłużając czas pomiędzy kolejnymi wizytami w toalecie. Jak to możliwe?

ZAPANUJ NAD PĘCHERZEM – to łatwiejsze, niż myślisz

By pozbyć się krępujących dolegliwości związanych z nietrzymaniem moczu, potrzeba silnego aktywatora – środka, który pomoże zwiększyć sprężystość oraz szczelność tkanek budujących układ moczowy już na poziomie komórkowym. Innowacyjna formuła może wpływać na regenerację błony śluzowej cewki moczowej i wzmacniać mięśnie dna miednicy, w szybkim czasie zwiększając kontrolę nad pęcherzem.

Paweł Jastrzębski, spec. ds. schorzeń urologicznych

Siła 100% naturalnych składników

Warto mieć świadomość, że nowatorska formuła może być najsilniejszą metodą wspierającą walkę z nietrzymaniem moczu, kiedykolwiek powstała. Wykorzystuje bowiem naturalne właściwości regeneracyjne organizmu, pobudzając komórki do wzmożonej produkcji estrogenów i testosteronu - związków odpowiedzialnych za przywracanie prawidłowego odruchu opróżniania pęcherza. Właśnie dlatego efekty takie jak: zwiększenie kontroli nad pęcherzem, zmniejszenie dyskomfortu, czy złagodzenie uczucia parcia na cewkę moczową mogą być zauważalne w bardzo krótkim czasie – bez względu na Twój wiek i płeć oraz przyczynę dolegliwości.

Już 1 dawka preparatu dziennie pomaga uszczelnić pęcherz, zahamować niekontrolowane popuszczanie moczu, a także wzmocnić mięśnie dna miednicy **nawet o 81%.**

Koniec wstydliwych incydentów

Eksperci są zgodni, że nowy preparat może łagodzić problem nietrzymania moczu na niespotykanym dotychczas poziomie. To zasługa silnie stężonych składników, które wykazują zdolność do hamowania nadreaktywności pęcherza moczowego, a do tego mogą niwelować uczucie parcia na cewkę, regenerować i uelastyczniać ściany pęcherza oraz budować odpowiednie napięcie i jędrność tkanek układu moczowego. Szacuje się, że aż 9/10 osób odzyskuje większą kontrolę nad trzymaniem moczu już po 5-6 zastosowaniach, a każda z nich jest w stanie wytrzymać z pełnym pęcherzem nawet 4x dłużej.

Już nie boję się, że nie dobiegnę do toalety

Ciągłe parcie na pęcherz i brak kontroli nad trzymaniem moczu całkiem wyłączyły mnie z życia towarzyskiego. Strach było wyjść do restauracji, pojechać pod namiot, pójść na basen… Nie ma słów, by opisać, jak bardzo preparat poprawił komfort mojego życia. Dzięki nowej formule odzyskałam panowanie nad pęcherzem już po 3 tygodniach – nie popuszczam, nie muszę biegać co chwilę do WC, nie obawiam się mokrych plam na spodniach. Żyję normalnie, bez strachu i skrępowania wychodzę do ludzi. Jestem zachwycona!

Agnieszka, 47 lat, Poznań

Żadnych przykrych niespodzianek

Jeżdżę tirami, wiele godzin spędzam w podróży, a nerwowe poszukiwania toalety w trasie były nie do zniesienia. Wiele razy nie zdążyłem dojechać do WC na czas. Wstyd, upokorzenie – problemy z pęcherzem totalnie odbierały mi poczucie męskości. O nowym preparacie dowiedziałem się od kolegi. Wystarczył miesiąc stosowania tego środka, bym zapomniał o problemach z popuszczaniem moczu. Nie odczuwam ciągłego parcia, bólu i dyskomfortu, a przede wszystkim w 100% kontroluję swój pęcherz. Polecam.

Mirosław, 55 lat, Katowice

DARMOWA FORMUŁA MOŻE POMÓC:

- ZNIWELOWAĆ PROBLEM NIETRZYMANIA MOCZU
- ODZYSKAĆ KONTROLĘ NAD PĘCHERZEM
- ZMNIEJSZYĆ PARCIE NA CEWKĘ MOCZOWĄ
- WYDŁUŻYĆ CZAS WYTRZYMANIA Z PEŁNYM PĘCHERZEM
- ZAHAMOWAĆ MIMOWOLNE POPUSZCZANIE MOCZU

Spiesz się by zdobyć bezpłatny preparat!

Z programu skorzystało już ponad 164 tysięcy osób, które z pomocą nowej formuły odzyskały kontrolę nad trzymaniem moczu i pozbyły się krępującego popuszczania już po kilkunastu dniach. Ty też możesz odzyskać komfort korzystania z toalety i pozbyć się uciążliwego parcia na pęcherz – a to wszystko szybko, naturalnie i dyskretnie. Sprawdź jak odebrać preparat za darmo i zapomnij o nietrzymaniu moczu, jak 164 000 Polaków.

Regulamin - rglmnprmcjpk.com

LICZBA DARMOWYCH OPAKOWAŃ JEST OGRANICZONA!

Pieluchomajtki mogę rzucić w kąt!

Stosuję nowy środek od miesiąca – od tego czasu znacznie rzadziej dochodzi do przykrych incydentów, nie moczę się nocami, ustąpił też ból i nieprzyjemne parcie nawet tuż po skorzystaniu z toalety. Kilka dni temu zrezygnowałam nawet z noszenia pieluchomajtek. Czuję się o wiele bardziej niezależna, znów bez obaw śmieję się, kaszlę i wychodzę na długie spacery. Z całego serca polecam.

Stanisława, 72 lata, Olsztyn

WZMOCNIJ SWOJE ZDROWIE NA WIOSNĘ

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 06.05.2020 r. OTRZYMA 100% REFUNDACJI PRODUCENTA

ZADZWOŃ: 41 277 05 56

SUPLEMENT DIETY REKLAMOWANY W TV

pon. - pt. 08:00 - 20:00, sob. - nd. 09:00 - 20:00.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

eprasa.pl 684d1ce75f

Dziennik Zachodni
Środa, 15.04.2020

Czernichów czeka na testy

Jacek Drost
j.drost@dz.com.pl

FOT. WWW.CENTRUMADFINEM.PL

W ośrodku opieki Ad-Finem wprowadzono kwarantannę

Czernichów

O pilne przeprowadzenie testów wśród pensjonariuszy i pracowników – zaapelowała Adriana Gołuch, dyrektor Śląskiego Centrum Opieki Długoterminowej i Rehabilitacji Ad-Finem w Czernichowie, gdzie na kwarantannie przebywa blisko 200 pensjonariuszy i kilkadziesiąt osób z personelu, a u dwóch pracowników stwierdzono koronawirusa.

W ośrodku koronawirusa stwierdzono u kobiety, która na początku marca przez kilka dni pracowała jako pomoc kuchenna, a także opiekuna medycznego. Mężczyzna przyszedł na dyżur, stracił węch i smak, więc swoje dziwne objawy zgłosił neurologowi. Neurolog wysłał mężczyznę na testy. Okazało się, że dały wynik pozytywny. Dlatego w ośrodku została wprowadzona kwarantanna.

– W ośrodku mamy prawie 40-osobową grupę pracowników. Część z nich przyjechała dobrowolnie do pracy, wiedząc, że przez co najmniej dwa tygodnie będą musieli tutaj przebywać na kwarantannie i że mogą się zarazić. Część pracowników jest na kwarantannie domowej. Sytuacja może się zmienić po tym, jak zostaną przeprowadzone testy – opowiada dyrektor Gołuch. Dodaje, że z informacji, jakie do nich docierały wynikało, że przyjedzie wymazobus i zostanie przeprowadzonych ponad 200 testów. Sądziła, że zostaną zrobione jednego dnia, na wymazobys czekali cały poniedziałek. Ale wymazobus nie dotarł. – Miałam informację z sanepidu, że mam wytypować grupy po 50 osób na dzień do przeprowadzenia testów, począwszy od pracowników najbardziej wrażliwych. Jak sobie policzyłam, to takie testy byłyby prowadzone aż przez sześć dni. To strasznie długo. Chora sytuacja. Nam zależy na czasie. Powinnam mieć testy w dwa dni. Wówczas mogłabym podzielić ośrodek na dwie części – jedną z pozytywnymi wynikami, drugą z negatywnymi. Wtedy uniknęłabym dalszego zakażania – podkreśliła dyrektor Gołuch.

Adriana Gołuch zapewniła, że na ten moment stan pensjonariuszy nie różni się od tego, jaki mają oni co roku wczesną wiosną.

– Co roku we wszystkich takich ośrodkach w naszym klimacie przedwiośnie jest ciężkie. Zawsze są infekcje, katary, przeziębienia. I nikogo to nie szokuje, nie dziwi. Jednak kiedy teraz nasi pacjenci kaszlą, to nie wiemy czy kaszlą, jakby kaszleli co roku, czy są zakażeni. Dlatego tak ważne są natychmiastowe testy zrobione w ciągu jednego dnia. One pozwoliłyby podjąć radykalne kroki – mówi Adriana Gołuch.

Dyrektorka ośrodka Ad-Finem podkreśla, że na ten moment nie mają większych problemów ze środkami ochrony osobistej. Pomoc otrzymali ze Starostwa Powiatowego w Żywcu, gmina Czernichów przekazała kombinezony, od indywidualnych osób otrzymali maseczki i przyłbice. Jeśli jednak choroba rozwinęłaby się, to potrzebne są kombinezony, gogle, maseczki i rękawiczki.

Skontaktowaliśmy się w tej sprawie z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Żywcu. Dyrekcja nie chciała z nami rozmawiać. Odesłała nas do żywieckiego Starostwa Powiatowego.

Starostwo utrzymuje, że robi w tej sprawie co może, ale Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Żywcu nie podlega starostwu. ©℗

Szpital Śląski zmieni się w jednoimienny zakaźny? Jest dementi

Cieszyn
Łukasz Klimaniec
l.klimaniec@dz.com.pl

Starostwo Powiatowe w Cieszynie zdementowało doniesienia, jakie pojawiły się 13 kwietnia. – Szpital Śląski w Cieszynie nie został przekształcony w szpital jednoimienny zakaźny – podkreślają przedstawiciele starostwa.

Szpital Śląski w Cieszynie nie został przekształcony w szpital jednoimienny zakaźny – podało Starostwo Powiatowe w Cieszynie. Taka informacja pojawiła się w Poniedziałek Wielkanocny 13 kwietnia i szybko została podchwycona przez wielu mieszkańców Śląska Cieszyńskiego. – Informujemy, że jest to tzw. fake news – zaznaczają przedstawiciele starostwa.

Głos w tej sprawie zabrał starosta cieszyński Mieczysław Szczurek, który uspokoił mieszkańców.

– Prawdą jest, że nasz szpital znajduje się na ministerialnej liście szpitali zakaźnych ze względu na posiadanie oddziału obserwacyjno-zakaźnego, ale w dalszym ciągu jest przeznaczony dla wszystkich pacjentów – tłumaczy.

Starosta przypomina, że obecnie są dwa szpitale jednoimienne w województwie śląskim – w Tychach i Raciborzu.

Oddział obserwacyjno-zakaźny cieszyńskiego szpitala jest jedynym takim szpitalnym oddziałem na południu województwa śląskiego – podobne w Żywcu i Bielsku-Białej zostały dawno zlikwidowane. Dlatego oddział cieszyńskiego szpitala pełni funkcję zabezpieczenia epidemiologicznego terenu byłego województwa bielskiego.

To właśnie na tym oddziale przebywały pierwsze w powiecie cieszyńskim osoby zarażone koronawirusem – mężczyzna i jego żona oraz 8-letnia dziewczynka. Pacjenci podczas leczenia czuli się dobrze, natomiast kuracja wdrożona przez specjalistów cieszyńskiego szpitala dała efekty – kolejne dwa testy pobranych próbek wykazały brak wirusa w ich organizmach. ©℗

REKLAMA 009652489

STRACIŁEŚ PRACĘ W NIEMCZECH, POLSCE LUB INNYM KRAJU?
Firma „Konik" oferuje pracę dla panów i pań w opiece osób starszych.
Nie musisz znać języka niemieckiego ani mieć doświadczenia.

NASZ SUKCES TKWI WE WZAJEMNYM SZACUNKU
Magdalena Kopacz – założycielka i szefowa Centrum Językowego Konik – znalazła się w gronie Pracodawców Godnych Zaufania, a tym samym na liście 50 najbardziej wpływowych kobiet w Polsce. To ogromy sukces bardzo aktywnej i przedsiębiorczej bizneswoman z Głogowa.

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS JUŻ DZIŚ

PRACA Z PREMIĄ 300 EURO NA CZAS TRWANIA KORONAWIRUSA

ŻYCIE WYZNACZYŁO ŚCIEŻKI

Właścicielka Centrum Językowego Konik jest absolwentką germanistyki na Uniwersytecie Wrocławskim. Planowała, że będzie uczyć języka niemieckiego. Faktycznie nawet założyła szkołę, lecz życie wyznaczyło jej inne ścieżki. Jako początkująca nauczycielka zauważyła, że jest bardzo dużo pielęgniarek, które uczą się języka, ponieważ chcą wyjechać za granicę do pracy. Tak powstała jej firma, która dziś jest jedną z najprężniejszych w Polsce – na bardzo trudnym rynku. Konik zatrudnia obecnie ok. 300 opiekunek i opiekunów seniorów za zachodnią granicą. Głównie to kobiety, osoby pracujące na terenie Niemiec, ale i w Szwajcarii, Luksemburgu i Francji.

– *Zgłoś się do nas już dziś. Pomożemy w znalezieniu odpowiedniej oferty bez zjazdu do Polski. Dodatkowo - na czas trwania koronawirusa – oferujemy prace z premią 300 euro od rodzin. Praca jest bezpieczna i legalna. Dbamy o bezpieczny dojazd naszych opiekunów zarówno z Polski, jak i Niemiec. Busy z Polski zawiozą pod sam dom, a jeśli osoba jest aktualnie w Niemczech – rodzina sama odbiera swojego opiekuna* – dodaje **Magdalena Kopacz**.

KAŻDY DOSTANIE PRACĘ

Centrum Językowe Konik otrzymało tytuł Pracodawcy Godnego Zaufania. Biuro Konik działa w Głogowie, ale także w Niemczech. Firma współpracuje z największymi agencjami pośrednictwa pracy w tym kraju.

Zespół Centrum Językowe Konik tworzą wykwalifikowane opiekunki oraz doświadczeni konsultanci i rekruterzy. – *Oferujemy legalne zatrudnienie na terenie Niemiec i innych krajów, troszczymy się o nasze opiekunki, a one bardzo dbają o swoich podopiecznych. Każda u nas może znaleźć pracę* – zapewnia **Magdalena Kopacz**, która zdradziła nam, że sukces jej firmy tkwi w dbałości o dobro pracownika oraz klienta, a także szeroko rozumianej empatii i wzajemnym szacunku.

KONIK CENTRUM JĘZYKOWE

Zgłoś się do nas już dziś! Pomożemy!
www.pracadlaopiekunek24.pl
Zapraszamy do kontaktu telefonicznego **24h/7**
+48 790223302, email: **agata.cjkonik@gmail.com**
lub **+48 534 603 100** (szefowa firmy CJ Konik)

REKLAMA 009653329

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

PRZETARG PRZETARG PRZETARG

DYREKTOR ODDZIAŁU REGIONALNEGO W KRAKOWIE
informuje, że ogłasza II przetarg ustny ograniczony
na sprzedaż nieruchomości
w Bielsku – Białej, obr. 0035 Mikuszowice Śląskie

Przetarg ograniczony do podmiotów prowadzących działalność w zakresie wytwarzania lub dystrybucji energii elektrycznej.

Działka nr 496/66 o pow. 0,0208 ha, przy ul. Willowej, obj. KW nr BB1B/00136189/7, dostęp do drogi publicznej poprzez służebność gruntową, brak MPZP, Studium: tereny zamknięte.

Cena wywoławcza 40 000 zł
Wadium 4 000 zł

Nieruchomość zabudowana budynkiem stacji trafo (budynek wraz z urządzeniami przesyłowymi stanowi własność przedsiębiorstwa energetycznego).

Termin przetargu: 26 czerwca 2020 r. (godz. 12:00)
Termin zgłoszenia uczestnictwa w przetargu oraz termin wpłaty wadium do 19 czerwca 2020 r.
Wadium należy wpłacać na konto Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Krakowie
nr 19 1130 1150 0012 1243 8520 0008
Bank Gospodarstwa Krajowego.

Na dowodzie wpłaty należy zaznaczyć **„Przetarg ograniczony 20 Bielsko – Biała trafo"** W tytule wpłaty należy wskazać nazwę osoby prawnej lub fizycznej biorącej udział w przetargu.

W przypadku uchylenia się uczestnika, który przetarg wygrał od zawarcia umowy kupna – sprzedaży w formie aktu notarialnego, wadium przepada na rzecz Agencji.
Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z jego szczegółowymi warunkami zawartymi w pełnym ogłoszeniu wywieszonym na tablicy informacyjnej w siedzibie OR AMW w Krakowie przy ul. Montelupich 3, oraz dostępnym na **www.amw.com.pl**, BIP i w siedzibach: Urzędu Miasta Bielsko - Biała i Starostwa Powiatowego w Bielsku - Białej.

Oddział Regionalny w Krakowie
31-155 Kraków • ul. Montelupich 3
Tel.: +48 12 211-40-24 • Fax: +48 12 211-40-05
email: marketing.krakow@amw.com.pl • www.amw.com.pl

PRZETARG PRZETARG PRZETARG

eprasa.pl 684d1ce75f

Napisali do premiera. W sprawie handlu

Janusz Strzelczyk
j.strzelczyk@dz.com.pl

Częstochowa

Różne są reakcje urzędowe, społeczne, obywatelskie związane z pandemią koronawirusa.

Prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk wraz z przewodniczącym Rady Miasta Zbigniewem Niesmacznym wysłali do premiera Mateusza Morawieckiego list, w którym dali wyraz swoim wątpliwościom co do skuteczności przyjętych przez rząd rozwiązań dotyczących liczby klientów w sklepach i punktach usługowych.

Niepokój przedstawicieli władz samorządowych Częstochowy budzi widok kolejek tworzących się przed sklepami. W takich kolejkach nierzadko trudno o zachowanie zalecanej odległości między osobami - nie zawsze wynika to z braku ostrożności, ale także z ograniczeń przestrzennych. Stąd wysuwane przez autorów listu propozycje korekty obecnie obowiązujących rozwiązań.

ARC. FUNDACJA ADULLAM

Straż Miejska pomogła w dostarczeniu paczek na śniadanie wielkanocne

Piszą oni m.in. ,,Być może problem rozwiązałoby określanie maksymalnej liczby klientów w sklepie o danej powierzchni handlowej, a nie przeliczanie limitu osób robiących zakupy w zależności od liczby kas. Wtedy kolejki na zewnątrz byłyby krótsze, a mieszkanki i mieszkańcy mieliby czas na wybór potrzebnych towarów." W liście jest też sugestia rozważenia zmian w obecnym funkcjonowaniu urzędów pocztowych.

Częstochowscy samorządowcy obawiają się bowiem, że obecny tryb ich działania przyczynia się do powstawania kolejek osób chcących odebrać przesyłki na poczcie, a to w oczywisty sposób nie sprzyja ochronie przed wirusem. Pandemia koronawirusa wymusza zmiany w organizacji pracy wielu instytucji i urzędów.

Tak też jest w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Częstochowie. Budynki MOPS są zamknięte dla osób postronnych; na spotkanie osobiste można umówić się tylko telefonicznie i tylko w bardzo szczególnych przypadkach.

Wnioski o udzielenie pomocy można zgłaszać telefonicznie: W sprawach świadczeń udzielanych przez Rejonowe Zespoły Pomocy Społecznej:

RZPS Nr 1, Aleja Niepodległości 20/22, tel. (34) 370 94 04

RZPS Nr 2, ul. ks. Stanisława Staszica 10, tel. (34) 344 49 44.

W sprawach dotyczących osób z niepełnosprawnościami tel. 34 363 18 19, 34 363 95 06.

W sprawach dotyczących pieczy zastępczej tel. 34 372 42 24. W sprawach usług:

tel. 34 372 42 03 - usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze

tel. 34 372 42 04 - stypendia i zasiłki szkolne,

tel. 34 372 42 22 - domy pomocy społecznej, pomoc w postaci dożywiania

tel. 34 372 42 20 - ośrodki wsparcia

W sprawach osób bezdomnych: tel. 34 324 38 22, pomoc dla rodzin zagrożonych przemocą: tel. 34 372 42 02.

Wnioski można kierować także drogą pocztową oraz elektroniczną na adres e-mail mops@czestochowa.um.gov.pl

W tym trudnym czasie liczy się każda pomoc, każda akcja, która jest wspraciem dla osób znajdujących się w szczególnej sytuacji. Częstochowscy strażnicy miejscy zawsze służą pomocą mieszkańcom. Teraz można na nich liczyć niemal w każdej sytuacji. Wspólnie z Fundacją Adullam zorganizowali akcję „Śniadanie wielkanocne". Ta akcja charytatywna organizowana jest od kilku lat przez Partnerstwo na Rzecz Aktywności Lokalnej „Stare Miasto - Nowe Życie" . Fundacja Chrześcijańska Adullam przygotowała ok. 350 paczek wielkanocnych dla osób starszych, schorowanych samotnych i z konieczności przebywających w domu ze względu na stan zdrowia. Kto mógł - osobiście odbierał paczki w siedzibie fundacji Adullam przy ul. Krakowskiej. Akcję wydawania paczek zabezpieczali częstochowscy strażnicy miejscy.

Straż Miejska rozwoziła również w Wielką Sobotę paczki (ponad 40) z artykułami spożywczymi i potrawami wielkanocnymi. Paczki trafiły do osób samotnych i chorych, które z różnych względów nie mogły osobiście przybyć i odebrać świąteczną paczkę.

Strażnicy miejscy przez całą dobę pomagają mieszkankom i mieszkańcom miasta. Patrolują ulice miasta i dbają o zachowanie spokoju.

©℗

REKLAMA 009639625

eprasa.pl 684d1ce75f

Infolinia NFZ: 800 190 590
Infolinia ZUS: 22 290 87 01

Dziennik Zachodni
Środa, 15.04.2020

Maseczki ochronne: Kto i gdzie musi je nosić, skąd je wziąć i jak bezpiecznie z nich korzystać

Od czwartku obowiązek zasłaniania ust i nosa. Jak nosić i zakładać maski?

Koronawirus w Polsce

Od czwartku 16 kwietnia będzie obowiązywał nakaz zakrywania ust i nosa. Wyjaśniamy, skąd wziąć maseczki i alternatywne środki ochrony, jak z nich korzystać oraz kto i kiedy powinien je mieć na sobie. Za nieprzestrzeganie nowych regulacji grożą kary.

Już jutro wejdzie w życie rozporządzenie ministra zdrowia, zgodnie z którym w miejscach publicznych będzie można przebywać tylko z zasłoniętymi ustami i nosem. Chodzi o to, aby osoby, które chorują na COVID-19 bezobjawowo, nie zakażały innych.

Dlaczego nakaz zacznie obowiązywać dopiero od czwartku? To przygotowanie do „odmrażania gospodarki" - od poniedziałku planowane jest poluzowanie niektórych obostrzeń - w sklepach będzie mogło przebywać więcej klientów, stopniowo mają otwierać się lokale usługowe, rząd chce też znieść zakaz wstępu do lasów.

Rozporządzenie Rady Ministrów z 10 kwietnia, w którym czytamy o obowiązku zakrywania nosa i ust jest nieprecyzyjne. Dlatego dopiero w środę wieczorem ma zostać opublikowana nowelizacja rozporządzenia.

Wiele osob zastanawia się, jak prawidłowo zakładać, nosić i zdejmować maseczki, by nie spowodować ryzyka rozprzestrzeniania koronawirusa. Oto porady opracowane na podstawie zaleceń instytucji zdrowia.

Gdzie trzeba zasłaniać usta i nos?

O niektórych szczegółach mówił we wtorek rzecznik resortu zdrowia. - Nie mówimy konkretnie o maseczce, ale o konieczności zasłaniania ust i nosa, kiedy wychodzimy na dwór, kiedy udajemy się w miejsce publiczne. To będzie sprecyzowane - podkreślał Wojciech Andrusiewicz.

Z projektu rozporządzenia wynika, że w tych miejscach musimy mieć zasłonięty nos i usta: np. ulica, sklep, apteka, kościół, urząd, poczta, komunikacja miejska, taksówka, las, park, zoo. W tych miejscach nie musimy zasłaniać nosa i ust: np. w domu, w samochodzie (jeśli poruszają się nim osoby wspólnie zamieszkujące lub gospodarujące pojazdem do 9 miejsc), w pracy (jeżeli odstęp pomiędzy pracownikami wynosi co najmniej dwa metry, a pracodawca zapewnia środki do dezynfekcji rąk i powierzchni).

Czym zasłaniać usta i nos?

Oprócz maseczek (bawełnianych czy z filtrami, np. tzw. smogowymi) twarz możemy zasłonić szalikiem, chustą czy innym materiałem, choćby wyciętym kawałkiem bluzki. Maseczki chirurgiczne są potrzebne w szpitalach, dlatego ze względu na ich braki warto wybierać inne rodzaje. Warto korzystać z maseczek wielokrotnego użytku (koszt jednej sztuki to około 5-10 złotych).

Bawełniane maseczki wielokrotnego użytku należy regularnie (np. po jednodniowym, kilkugodzinnym noszeniu) prać w pralce w temperaturze powyżej 60 stopni Celsjusza (nie należy mieszać ich z innym praniem). Są również inne metody. Maseczkę można wygotować lub umieścić na pół godziny w naczyniu żaroodpornym w piekarniku nagrzanym do 70 stopni. Po każdej z tych czynności warto dokładnie wypracować maseczki.

Co może zastąpić maseczkę ochronną?

Portal smartairfilter.com na podstawie dostępnych wyników badań określił, które materiały i produkty zapewniają najbardziej efektywną ochronę przed zarazkami i drobnoustrojami. I tak np. maseczka chirurgiczna zapewnia 89 proc. skuteczności, a worek do odkurzacza 86 proc. Ręcznik do naczyń - 73 proc., bawełna - 70 proc., antyalergiczny pokrowiec na poduszkę - 68 proc., płótno - 62 proc., pokrowiec na poduszkę - 57 proc., jedwab - 54 proc, szal - 49 proc. skuteczności.

Maseczki można zakupić w internecie (premier zniósł zakaz handlu takimi produktami w sieci), dostępne są także w niektórych marketach i na poczcie.

Maseczkę można też zrobić samemu - w internecie jest wiele poradników - co istotne, nie trzeba mieć maszyny do szycia ani nawet igły i nici. Ważne, by maseczka czy szalik bardzo dokładnie przylegały do twarzy.

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę?

Przed użyciem maseczki dokładnie umyj lub zdezynfekuj ręce. Przyłóż maseczkę starannie do twarzy w okolicy ust i nosa i rozłóż ją tak, by dobrze przywierała - bez szczelin pomiędzy twarzą a maską. Jeśli maseczka ma metalowy pasek, zlokalizuj go i dopasuj do kształtu nosa. Nie dotykaj maseczki w trakcie jej noszenia, zmień maseczkę, jeśli jest mokra. Nigdy nie używaj ponownie maseczki ochronnej jednorazowego użytku. Jeśli chcesz zdjąć maseczkę, to bez dotykania przedniej części chwyć za wiązanie z tyłu i je rozwiąż (lub chwyć za gumki i je zdejmij). Po zdjęciu jednorazowej maseczki od razu umieść ją w koszu na śmieci z zamykaną klapą, jeśli jest wielokrotnego użytku wrzuć ją do pralki. Po zdjęciu maseczki należy dokładnie umyć ręce lub je odkazić.

Kto nie musi nosić maseczki?

Nosa i ust nie muszą zasłaniać dzieci do 2. roku życia (Amerykańska Akademia Pediatryczna odradza zakrywanie twarzy dzieciom do 2. roku życia).

Nowych przepisów nie stosuje się też w przypadku osób, które nie są w stanie zakrywać ust lub nosa z powodu z trudności w oddychaniu albo niezdolnych do samodzielnego zakrycia lub odkrycia ust lub nosa (np. niepełnosprawni).

Twarz trzeba będzie odsłonić w miejscu publicznym np. w trakcie kontroli policyjnej lub w trakcie weryfikacji tożsamości przez inne osoby.

Ministerstwo Zdrowia podkreśla, że zasłanianie ust i nosa nie zwalnia z konieczności zachowania odpowiedniego dystansu (minimum dwóch metrów) pomiędzy osobami.

Co grozi za niezasłonięcie twarzy w miejscu publicznym?

Podobnie jak za nieprzestrzeganie dotychczasowych obostrzeń należy liczyć się z wysokimi karami finansowymi za brak maseczki w miejscu publicznym.

Policjanci mogą wystawiać na podstawie Kodeksu wykroczeń mandaty do 500 zł, a sanepid nawet kilkutysięczne kary administracyjne.

eprasa.pl 684d1ce75f

Ochrona przed SARS-CoV-2: Co zrobić, by rękawiczki ochronne spełniły swoją funkcję?

Noszenie rękawiczek jednorazowych to obowiązek przy robieniu zakupów

Prewencja zachorowań

Zgodnie z przepisami każda osoba wchodząca do sklepu powinna założyć jednorazowe rękawiczki ochronne. Warto znać zasady bezpiecznego wkładania i zdejmowania rękawic oraz wiedzieć, czym różnią się dostępne rodzaje.

Przepisy wymagają od sklepów udostępnienia klientom bezpłatnych rękawiczek ochronnych, często wraz z odpowiednim środkiem do dezynfekcji dłoni. W większości placówek są to zwykłe rękawiczki foliowe z cienkiego polietylenu (PE) lub nieco mocniejszego polietylenu o dużej gęstości (HDPE). W innych miejscach mogą być dostępne rękawiczki gumowe – lateksowe, winylowe lub nitrylowe.

Jak używać „foliówek"?

Najtańsze foliowe rękawiczki należą do najlżejszych, więc używając ich, produkujemy mniej śmieci. Są obojętne dla skóry, ale bardzo cienkie i całkowicie nieelastyczne. Z tego powodu niezwykle łatwo je uszkodzić, co powoduje utratę właściwości ochronnych. Do ich rozerwania może dojść już podczas nakładania, ponieważ zawsze przyklejają się do wilgotnej skóry – spoconej lub takiej, z której nie wyparował jeszcze środek odkażający. Dlatego wiele osób korzysta z nich w taki sposób, że pod spodem nosi lepszej jakości rękawiczki gumowe. Można je nabyć w aptekach, drogeriach, sklepach z drobnymi artykułami AGD czy nawet zielarskich.

Rękawice winylowe

Stosunkowo łatwo dostępne są rękawice winylowe, wykonane z PCV (polichlorku winylu). Tworzywo wykorzystywane do ich produkcji jest półprzezroczyste i ma biały odcień. Charakteryzuje się znacznie większą wytrzymałością niż folia, a przy tym pozostaje obojętne dla skóry. Ale nie jest elastyczne, przez co nie przylega do skóry. Przed wybuchem epidemii rękawic tych używano w usługach i do sprzątania, ale nie do obróbki żywności, bo tworzywo reaguje z zawartymi w niej tłuszczami i kwasami.

Rękawice lateksowe

Przez lata na polskim rynku rękawiczek ochronnych królowały te lateksowe, czyli wykonane z naturalnego kauczuku. Choć są bardzo wytrzymałe, dziś używa się ich coraz rzadziej. Wynika to z faktu, że lateks jest materiałem silnie uczulającym. Alergię na tworzywo może wywołać jego długotrwały kontakt ze skórą, zwłaszcza gdy ta silnie się poci. Możliwe są też uczulenia u osób, które nie mają problemów skórnych, tylko np. reagują nadwrażliwością na pyłki. Do reakcji układu immunologicznego dochodzi wtedy na skutek alergii krzyżowych. Niemniej ten rodzaj rękawic wciąż jest dostępny.

Rękawice nitrylowe

Z powodu rosnącej liczby alergików w polskim społeczeństwie coraz większą popularność zdobywają rękawice nitrylowe, które są wykonane z syntetycznego kauczuku akrylonitrylo-butadienowego. Przez ostatnie 20 lat dostęp do nich znacznie się zwiększył, dzięki czemu mogą używać ich nie tylko lekarze, ale też osoby prywatne. Nitryl to materiał hipoalergiczny, obojętny chemicznie i elastyczny, dzięki czemu wykonane z niego rękawice dobrze przylegają do skóry dłoni.

Rękawice nitrylowe są dostępne w trzech kolorach. Rodzaje te różnią się zasadniczymi cechami. Te w kolorze niebieskim są najcieńsze i zwykle dość łatwo się uszkadzają. Najczęściej stosowane są w celach medycznych. Znacznie wytrzymalszy jest nitryl czarny albo biały. Rękawice warto wybierać w wersji bezpudrowej. Co prawda obecny w środku talk ułatwia ich zakładanie (i niekoniecznie ściąganie), sam w sobie również stanowi częste źródło podrażnień skóry. Chociaż rękawice nitrylowe należą do najdroższych, są warte polecenia, bo wyróżnia je odporność na działanie kwasów, tłuszczów i rozpuszczalników.

Anna Rokicka-Żuk

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice

1 Wyjmij pierwszą rękawicę z opakowania

2 Złap ją w miejscu, w którym będzie nadgarstek i płynnym ruchem wsuń na dłoń

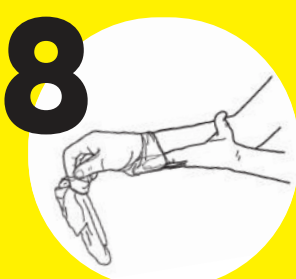
3 Nałóż pierwszą rękawicę

4 Gołą dłonią wyjmij z opakowania drugą rękawicę

5 Odwiń zewnętrzną stronę drugiej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy

6 Nałóż rękawicę na drugą rękę

7 Aby zdjąć rękawicę, chwyć ją na wysokości nadgarstka i pociągnij, by wywrócić wewnętrzną stroną na wierzch



8 Trzymaj zdjętą rękawicę i wsuń palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmowaną rękawicę odwróć na lewą stronę

9 Zaraz po zdjęciu zwinięte rękawiczki wyrzuć do kosza i dokładnie umyj lub zdezynfekuj dłonie

ŹRÓDŁO: MZ/WHO

WARTO WIEDZIEĆ

Podrażnienia

Rękawiczki mogą wywołać alergię

Z powodu noszenia rękawiczek jednorazowych niektóre osoby mogą mieć problemy ze skórą. Zaczerwienienia, łuszczenie się czy pękanie naskórka to tylko kilka z objawów, które w konsekwencji mogą prowadzić nawet do uszkodzeń skóry. Sytuację pogarsza dodatkowo bardzo częste mycie lub dezynfekcja rąk. Mydła, gorąca woda oraz agresywne środki odkażające uszkadzają ochronną warstwę, powodują odparowanie wody i wysuszenie skóry. Materiałem najczęściej wykorzystywanym do produkcji rękawiczek jednorazowych jest lateks. Niestety, może on powodować reakcje alergiczne. Objawy uczulenia na lateks widoczne są bezpośrednio na skórze dłoni (rumień, łuszczenie, pęknięcia, swędzenie czy wysuszenie skóry), ale nie tylko. Symptomy mogą też obejmować zaczerwienienie oczu, opuchliznę na twarzy, a nawet wstrząs anafilaktyczny. Aby temu zapobiec, można zrezygnować z tego materiału na rzecz rękawiczek nitrylowych lub winylowych, najlepiej z warstwą kolagenu, która pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie skóry.

ML

Pielęgnacja

O skórę dłoni zadbaj nocą

Przed snem ręce warto posmarować grubą warstwą odżywczego kremu, a następnie nałożyć bawełniane rękawiczki i pozostawić je na noc. Taki okład sprawi, że dobroczynne składniki zawarte w kremie do rąk skuteczniej wnikną w ich skórę. Innym polecanym sposobem jest zastosowanie kompresu parafinowego. Nadaje on skórze aksamitną miękkość i nawilża ją. W tym celu należy rozpuścić w kąpieli wodnej kostkę parafiny i zanurzyć w niej na chwilę dłonie posmarowane grubą warstwą kremu do rąk. Gdy warstwa parafiny stężeje, trzeba ponownie zanurzyć w niej na krótko dłonie i odczekać do wystygnięcia. Ostatnim krokiem jest nałożenie foliowych rękawiczek i owinięcie dłoni ręcznikiem. Po 15 minutach kompres należy usunąć. **ML**

eprasa.pl 684d1ce75f

Gigantyczny samolot przywiózł sprzęt do walki z wirusem

Warszawa
Jakub Oworuszko
jakub.oworuszko@polskapress.pl

Antonow An-225 Mrija wylądował we wtorek o godz. 10 na lotnisku Chopina w Warszawie. Największy samolot świata przetransportował z Chin do Polski środki medyczne – m.in. siedem milionów maseczek chirurgicznych, dwieście tysięcy kombinezonów ochronnych oraz około 250 tysięcy przyłbic.

Sprzęt trafi do szpitali, w pierwszej kolejności do jednoimiennych zakaźnych, w których przebywają chorzy na koronawirusa.

Polska powoli uzupełnia braki sprzętu medycznego i środków ochrony osobistej, które są niezbędne w walce z koronawirusem. We wtorek do Warszawy przybył kolejny w ostatnich dniach transport. Na polecenie premiera KGHM i Lotos zakupiły w Chinach około 80 ton sprzętu, m.in. siedem milionów maseczek chirurgicznych, dwieście tysięcy kombinezonów ochronnych oraz około 250 tysięcy przyłbic. Pojawiają się różne dane dotyczące tego, jaka była masa środków dostarczonych w poniedziałek do Polski.

Sprzęt w pierwszej kolejności trafi do jednoimiennych szpitali zakaźnych (19 w Polsce), a następnie do lokalnych placówek.

Zakup poprzedziły długie negocjacje – przyznał premier Mateusz Morawiecki, który we wtorek pojawił się na lotnisku Chopina. Jak mówił, o sprzęt zabiegają różne kraje, a do transakcji doszło m.in. dzięki zaangażowaniu prezydenta Andrzeja Dudy, który kontaktował się z prezydentem Chin. - Ściągamy sprzęt, ale chcemy też odbudowywać produkcję krajową – podkreślał szef rządu. W Polsce trwa już produkcja maseczek ochronnych (niemedycznych), za kilka tygodni ich produkcja osiągnie 100 mln sztuk miesięcznie. - Wczoraj (w poniedziałek - red.) rozmawiałem na temat zakupu respiratorów, by było ich więcej. Oby one nie były wykorzystane w przyszłości. Ale wolimy mieć na zapas sprzętu medycznego potrzebnego do walki z koronawirusem - dodawał.

W najbliższych tygodniach do Polski dotrą kolejne transporty.

Zakupiony sprzęt przetransportował Antonow An-225 Mrija, największy samolot na świecie. W normalnych warunkach lądowanie samolotu byłoby bardzo utrudnione. Akcja doszła do skutku, ponieważ ruch lotniczy nad Polską i na samym lotnisku Chopina jest od wielu dni wstrzymany.

Premier Mateusz Morawiecki mówił, że w Chinach zakupiono 80 ton sprzętu. Nie wiadomo, ile dokładnie przyleciało we wtorek

„Do końca trwała walka o załadunek. To naprawdę nie było proste zadanie. Pierwsza operacja tym samolotem w walce z COVID-19 w kolejce Francja i inni" - relacjonował na Twitterze prezes KGHM Polska Miedź Marcin Chludziński.

Ładowność Antonowa to aż 250 ton. KGHM zapewnia, że koszt wynajęcia takiego giganta był znacznie korzystniejszy niż wyczarterowanie dwóch mniejszych samolotów – podaje Money.pl.

An-225 Mrija to sześciosilnikowy samolot transportowy produkcji radzieckiej, zbudowany w zakładach Antonowa. Jest to największy i najcięższy samolot w historii. ©℗

FOT. ADAM JANKOWSKI

An-225 Mrija (po ukraińsku - Marzenie), który we wtorek wylądował w Warszawie, to największy samolot na świecie

Rząd chce powoli znosić ograniczenia po 19 kwietnia

Kacper Rogacin
kacper.rogacin@polskapress.pl

Warszawa

- Będziemy powoli od 19 kwietnia odmrażać gospodarkę - zapowiedział minister zdrowia Łukasz Szumowski w RMF FM. Rząd chce zacząć rezygnować z ograniczeń, żeby ratować miejsca pracy i przedsiębiorców.

Obostrzenia wprowadzane w celu walki z epidemią koronawirusa zostały w zeszłym tygodniu przedłużone do 19 kwietnia. Dotyczą m.in. zakazu wychodzenia z domu (z wyjątkiem realizacji ważnych potrzeb życiowych), zamknięcia galerii handlowych, punktów usługowych, hoteli, ograniczenia liczby osób przebywających w sklepach i środkach komunikacji publicznej. Nie można wchodzić do parków i lasów. Zamknięte pozostają granice, wstrzymany międzynarodowy ruch kolejowy i lotniczy.

Ogłaszając kilka dni temu przedłużenie ograniczeń o tydzień, premier Mateusz Morawiecki zapowiadał jednocześnie, że po świętach rząd przedstawi plan łagodzenia restrykcji i, jak to określił, powrotu do „nowej normalności".

FOT. ADAM JANKOWSKI

Od jutra obowiązuje nakaz zakrywania twarzy. Ma to być wstęp do znoszenia części restrykcji w gospodarce

We wtorek kolejne informacje na ten temat podał minister zdrowia.

Odmrażanie gospodarki

- Będziemy powoli od 19 kwietnia odmrażać gospodarkę. Myślę, że jest to dobra wiadomość, jeśli patrzymy na wartości, jak wygląda koszt tej izolacji, która jest skuteczna i gdyby nie ona, to mielibyśmy kilkadziesiąt tysięcy chorych - przekonywał we wtorek w Radiu RMF minister zdrowia Łukasz Szumowski.

Szef restortu zdrowia stwierdził też, że planowane przez rząd uwolnienie gospodarki, którego szczegóły poznamy w tym tygodniu, jest niezbędne, by ludzie nie zaczęli masowo umierać na inne choroby niż koronawirus.

- Jeśli nie odmrozimy gospodarki, ludzie będą umierali nie na koronawirusa, ale na inne choroby, choroby rzadkie. Problem z epidemią jest taki, że nie ma żadnych danych, żeby ona miała skończyć się w lecie, na jesieni, żeby wygasła w jakiś cudowny sposób. W naszych założeniach musimy mieć perspektywę działań do powstania szczepionki - powiedział Łukasz Szumowski w RMF FM.

Według ministra zdrowia koszt „zamrożenia" państwa wynosi obecnie 10 mld złotych dziennie lub na dwa dni. Szumowski zaznaczył jednak, że nie może to być powodem do podejmowania pochopnych decyzji o zniesieniu obostrzeń, ponieważ gdyby nie one, w Polsce byłoby o wiele więcej zachorowań.

O znoszeniu ograniczeń mówił również we wtorek w radiowej Trójce rzecznik rządu Piotr Müller. - W pierwszej fazie rozpatrujemy kwestie związane ze zdjęciem ograniczeń w zakresie chociażby limitów w sklepach. One pozostaną, tylko być może będą realizowane w inny sposób - powiedział Piotr Müller. Obecnie do sklepu może wejść tylko trzy razy więcej klientów niż jest kas. Według informacji medialnych, rząd planuje uzależnienie liczby klientów od wielkości sklepu, tak aby nie tworzyły się ogromne kolejki, jak to się dzieje obecnie.

Rzecznik rządu mówił również o rozważanym zniesieniu zakazu wstępu do lasu.

Wakacje pod znakiem wirusa

Szef resortu zdrowia kategorycznie stwierdził, że wakacje w 2020 roku będą absolutnie różnie od tych, które znamy.

- O takich wakacjach, jakie mieliśmy do tej pory, możemy zapomnieć. Możemy zakładać, że w wakacje nie będzie kolonii, nie będzie obozów - powiedział Łukasz Szumowski

- Nie ma żadnych danych naukowych, które mówią, że epidemia wygaśnie latem. Na świecie, gdzie temperatury są dużo wyższe niż w Polsce, wirus jest obecny. Z epidemią będziemy borykać się przez rok - dodał.

To oznacza ciąg dalszy kłopotów branży turystycznej. ©℗

Będzie lek z osocza osób wyzdrowiałych

Warszawa
Karolina Bartosik
karolina.bartosik@polskapress.pl

Osoby, które wyzdrowiały po zakażeniu koronawirusem, mogą pomóc w walce z epidemią. Osocze z ich krwi przynosi ulgę chorym.

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA w Warszawie już na początku kwietnia rozpoczął prace nad terapią, która polega na podawaniu chorym na COVID-19 osocza wyizolowanego z krwi osób, które pokonały zakażenie koronawirusem.

Osocze osób wyleczonych zawiera przeciwciała, które mogą pomóc złagodzić gwałtowny i ciężki przebieg choroby wywołanej wirusem.

- Pierwsi ozdrowieńcy oddadzą swoje osocze już po świętach wielkanocnych - czytamy w oświadczeniu, które pojawiło się na profilu szpitala na Facebooku.

Dokładnie rzecz biorąc, chodzi o osoby wyleczone. Ozdrowieniec nie jest jeszcze osobą zdrową ani wyleczoną. To potoczne określenie odnosi się do osób, u których objawy choroby zakaźnej ustępują i które wracają do zdrowia.

Szpital apeluje, aby osoby, które wyzdrowiały, zgłaszały się do Regionalnych Centrów Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa już pod koniec tego tygodnia.

Według danych Ministerstwa Zdrowia z poranku 14 kwietnia, w Polsce z zakażenia koronawirusem wyzdrowiało 618 osób - to potencjalni dawcy osocza.

Podobne badania trwają we Włoszech i USA. ©℗

Warszawa

Kosiniak-Kamysz wyrasta na głównego rywala Andrzeja Dudy

Polacy nie popierają apelu o bojkot wyborów, wystosowanego przez Małgorzatę Kidawę-Błońską. Kandydatka Koalicji Obywatelskiej traci poparcie. Okazuje się, że to prezes PSL Władysław Kosiniak-Kamysz posiada najwyższy odsetek wyborców, którzy zagłosowaliby na niego, gdyby ich „kandydat pierwszego wyboru" się wycofał - wynika z najnowszego sondażu przeprowadzonego przez IBRiS dla „Rzeczpospolitej". Druga jest Małgorzata Kidawa-Błońska, natomiast Andrzej Duda zajmuje trzecie miejsce.

„Apeluję do wszystkich wyborców, aby nie uczestniczyli w wyborach 10 maja 2020 roku. Jeśli nie można inaczej, niech odpowiedzią na nieodpowiedzialność władzy będzie powszechny bojkot" - napisała na Facebooku Małgorzata Kidawa-Błońska. Okazuje się, że apel nie zyskał uznania w oczach Polaków. Z najnowszego sondażu IBRiS dla „Rzeczpospolitej" wynika, że 40,2 proc. ankietowanych nie popiera apelu o bojkot. Aż 24 proc. nie ma zdania w tej sprawie. Jedynie 26,2 proc. badanych zdecydowanie poparło taki pomysł.

W ramach badania zapytano też ankietowanych, na kogo oddaliby swój głos, gdyby z wyborów wycofał się ich „kandydat pierwszego wyboru". Aż 22,9 proc. wskazało na prezesa Polskiego Stronnictwa Ludowego Władysława Kosiniaka-Kamysza. 10,8 proc. wybrałoby Małgorzatę Kidawę-Błońską, a tylko 5 proc. - prezydenta Andrzeja Dudę.

Na kolejnych lokatach znaleźli się Szymon Hołownia (4,9 proc.), Robert Biedroń (3,6 proc.) i Krzysztof Bosak (3,1 proc.).

Jeśli chodzi o Andrzeja Dudę, to może on liczyć na przypływ wyborców tylko wtedy, gdy z wyścigu o Pałac Prezydencki wycofałby się Krzysztof Bosak z Konfederacji. Tymczasem Władysław Kosiniak-Kamysz zbiera najwięcej wyborców Lewicy i Koalicji Obywatelskiej, gdyby kandydaci tych ugrupowań postanowili wycofać się z wyborów. **(AIP)**

eprasa.pl 684d1ce75f

Europa wraca do pracy. Bardzo ostrożnie i jeszcze nie cała

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Bruksela

Hiszpania, Dania, Austria powoli luzują ograniczenia. Otwierane są nowe sklepy, niektórzy pracownicy wracają do pracy. Ale to dopiero początek, przed kontynentem wiele obaw i strach przed powrotem pandemii.

FOT. FRANCK FIFE/AFP/EAST NEWS

Francja przedłużyła niedawno ograniczenia do 11 maja. W innych krajach termin obowiązywania większości obostrzeń upływa również w maju, ale już teraz część z nich jest znoszona

Miliony hiszpańskich robotników powróciło do pracy. Policja rozdała miliony masek na stacjach metra, na dworcach kolejowych i autobusowych.

Złagodzenie restrykcji nastąpiło, gdy odnotowano najmniejszą liczbę nowych zakażeń - 3 477 - przez ponad trzy tygodnie, a liczba ofiar spadła do 517.

Premier Pedro Sanchez przypomina o zachowaniu odpowiednich odległości między ludźmi i zakazie podróży po kraju. Za dwa tygodnie może być kolejne poluzowanie.

Wielu specjalistów mówi, że władze Hiszpanii „lekkomyślnie" złagodziły blokady.

Szefowie związku zawodowego budowlańców mówią, że do pracy powróciło ok. 1,7 mln ludzi. Wracający do pracy muszą przestrzegać surowych przepisów, by unikać zakażeń.

Włochy powoli otwierają się

Ruszyły księgarnie, sklepy z artykułami papierniczymi i sklepy sprzedające ubrania dla dzieci. Ale wiele ograniczeń pozostaje do 3 maja.

Fabryki pozostaną nadal zamknięte. Są różnice zdań między regionami. Gubernator Lombardii mówi, że księgarnie w jego mocno dotkniętym regionie pozostaną zamknięte, ale przywódca Ligurii chce otwarcia niektórych placów budowy.

Włochy mają ogólnokrajową blokadę od 9 marca, dłużej niż jakikolwiek inny kraj europejski. Kwarantanna będzie obowiązywała co najmniej do 3 maja. - To trudna, ale konieczna decyzja, za którą biorę odpowiedzialność – mówił premier Conte. Dodał, że będzie śledził postępy walki z epidemią i od tego uzależnia kolejne decyzje.

W niedzielę liczba ofiar śmiertelnych wirusa we Włoszech wyniosła 431, był to najniższy poziom od 19 marca, dający nadzieję, że najgorsze jest już za tym krajem.

Liczba nowych zakażeń wzrosła o 2-3 proc. dziennie w ostatnim tygodniu, w porównaniu z 20-25 proc. w szczycie kryzysu.

Dania: powrót do szkoły

W Danii szkoły (tylko klasy od pierwszej do piątej) i przedszkola zostaną otwarte w środę, umożliwiając wielu rodzicom powrót do pracy.

Kawiarnie, restauracje i siłownie pozostają zamknięte. Zakaz gromadzenia się więcej niż 10 osób obowiązuje co najmniej do 10 maja, a większe imprezy będą zakazane do sierpnia.

- Prawdopodobnie będzie to jak chodzenie po linie. Jeśli zatrzymamy się po drodze, firmy będą padać, jeśli pójdziemy zbyt szybko, może się nie udać. Dlatego działamy ostrożnie - mówi premier Danii Mette Frederiksen

Niemcy: spadek liczby ofiar

Niemiecka kanclerz Angela Merkel będzie w środę rozmawiać z władzami landów o możliwościach znoszenia ograniczeń. Obecne wygasną 19 kwietnia, a rząd jeszcze nie powiedział, co będzie dalej.

Merkel odrzuciła perspektywę otwarcia szkół po Świętach Wielkanocnych, mówiąc, że byłoby to zbyt ryzykowne. Kanclerz dodaje, że poluzowanie będzie zależeć nie tylko od liczby zakażeń, ale i od takich kryteriów, jak możliwości opieki zdrowotnej.

Ostatnie dane pokazały tylko 2 537 nowych zakażeń w Niemczech, najmniejszy wzrost od 22 marca i trzeci dzień spadku. Liczba ofiar też nieznacznie spadła, ze 129 do 126, po osiągnięciu szczytu 266 w piątek.

Wielka Brytania: najgorsze dopiero nadejdzie

Na Wyspach blokada potrwa co najmniej do 7 maja. Taką deklarację złoży w czwartek pełniący obowiązki szefa rządu Dominic Raab. Szczyt zakażeń Wyspy mają dopiero przed sobą.

Wielka Brytania stała się piątym krajem na świecie (po USA, Włoszech, Hiszpanii i Francji), jeśli chodzi o liczbę ofiar, a jest ich ponad 11 tysięcy.

Surowe ograniczenia mają druzgocący wpływ na gospodarkę, rośnie bezrobocie i zmniejsza się liczba osób, które w ocenie rządu, miały pracować z domu. ©℗

Rosja bezsilna w walce z wirusem. Niedawno wysyłała pomoc do USA

Moskwa

Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Rzeczywistość brutalnie obnażyła kremlowską propagandę. Zapewnienia o przygotowaniu do walki z pandemią okazały się nic nie warte. Słano pomoc na cały świat, a okazuje się, że w szpitalach Moskwy brakuje najpotrzebniejszego sprzętu.

Przez kilka tygodni kremlowska propaganda głosiła: Rosja świetnie radzi sobie z epidemią. Na dowód wysyłano pomoc do Serbii, Włoch, nawet do USA.

- W Rosji praktycznie nie ma epidemii - mówił 26 marca rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow.

Okazuje się jednak, że kraj nie był przygotowany na epidemię, brakuje sprzętu, nawet podstawowego.

Teraz prezydent Rosji Władimir Putin zapowiada, że wojsko może zostać użyte do pomocy w zwalczeniu epidemii.

Jego uwagi pojawiły się, gdy kraj odnotował największy dzienny wzrost zakażeń, prawie 2800. W sumie jest ich ponad 21 tysięcy, z czego dwie trzecie w Moskwie.

- Sytuacja zmienia się codziennie i, niestety, na gorsze - przyznał Putin na spotkaniu wideo z najwyższymi urzędnikami.

Oficjalna liczba ofiar śmiertelnych w Rosji wynosi ponad 150, znacznie mniej niż w wielu innych krajach europejskich, co wielu specjalistów uznaje za tuszowanie rozmiarów epidemii. Ale eksperci ostrzegają: kraj jest na wczesnym etapie pandemii.

Ograniczenia wprowadzono w Moskwie, najbardziej dotkniętej epidemią, a także w innych regionach. Ludziom nakazuje się zostać w domach.

Moskwa wprowadziła system elektroniczny, który wydaje zezwolenia osobom, które muszą wyjść z domu. Są jednak z nim problemy, za które urzędnicy obwiniają hakerów.

Tymczasem lekarze ostrzegają, że szpitale są przepełnione, a wideo udostępniane w sieci pokazuje dziesiątki karetek z pacjentami w kolejce przed szpitalami.

Szefowa grupy zadaniowej ds. epidemii Tatiana Golikowa w połowie marca zapewniła Putina, że kraj jest przygotowany na pandemię. Mówiła, że od masek po respiratory szpitale mają wszystko, czego potrzebują. - Nie ma powodu do paniki - twierdziła. ©℗

REKLAMA 049619114

NOWY NUMER
MOTO SALON

Używane Volvo XC60

Wady, zalety i usterki popularnego SUV-a premium

PYTAJ W KIOSKACH I SALONACH PRASOWYCH

eprasa.pl 684d1ce75f

Nasze problemy razy kilka, czyli o Ukraińcach w Polsce

Julia Kalęba
julia.kalęba@polskapreess.pl

Reportaż

Wielu z nich wyjechało w ciągu ostatnich tygodni. Część utknęła po jednej lub drugiej stronie granicy. Niektórzy z dnia na dzień stracili pracę. Teraz boją się o los bliskich na Ukrainie i własny, bo nie wiedzą, za co opłacą mieszkanie. I co, jeśli tego nie zrobią.

Nie, to nie tak, że ludzie spokojnie opowiadają o swoich problemach. Oni pytają: co mam zrobić?

Pshemysl - Kyyiv

Kiedy zadzwonił telefon, Slava była już w pociągu. Przyjaciółka z Polski chciała zapytać, czy udało jej się przekroczyć granicę, bo w najbliższym czasie mogą je zamknąć. Był czwartek, 12 marca. Zanim dojechała do Przemyśla, jeszcze nic nie wskazywało, że za parę dni peron, z którego odchodzą pociągi relacji Przemyśl-Kijów, najpierw zapełni się tłumami podróżnych, a następnie całkiem opustoszeje. Tego dnia zauważyła pewne zmiany, to prawda.

Widziała, że inaczej niż zawsze zachowują się graniczni strażnicy. Że jeszcze nikt nie wsiadł do wagonu i z jakiegoś powodu w budynku dworca ustawiła się ciągnąca daleko, tasiemcowa kolejka.

Wcześniej Slava wchodziła na wyznaczony peron, a kiedy pociąg otwierał się na podróżnych, szukała numeru miejsca, które wylosował jej bilet. Wagon 3, miejsce 13 (okno). Chwilę później skład ruszał, znad głów dochodził komunikat o kolejnym przystanku, witali się celnicy.

Półtorej godziny później Slava dotarła na przód kolejki i po krótkiej kontroli zajęła miejsce w pociągu. Ruszyli z godzinnym opóźnieniem w trasę, która miała potrwać kolejnych siedem godzin, około 600 kilometrów.

Budomezh

W tym samym czasie Veronika Olieinikova była już w drodze. Dzień wcześniej dowiedziała się o zamknięciu uniwersytetu. Szybko spakowała ubrania, kosmetyki, laptopa, wzięła najpotrzebniejsze notatki na studia. Bagaż włożyła do samochodu. Z Krakowa wyjechała razem z chłopakiem i przyjaciółką. Mieli za sobą już 250 kilometrów, jedną trzecią całej trasy do domu, kiedy utknęli w miejscu. Veronika nigdy wcześniej nie widziała takich kolejek aut na granicy w Korczowej.

Postanowili zawrócić i pojechać do przejścia w Budomierzu. Tam przekroczyli granicę.- Wyjechałam, ponieważ moi rodzice są na Ukrainie i nie chciałam sama siedzieć w czterech ścianach w domu - mówi Veronika.

W jej opinii Ukraińcy dużo swobodniej podchodzą do restrykcji wprowadzanych przez władze niż jej znajomi z Krakowa. - Z kolei niektórzy pracownicy szpitali, w których są osoby zakażone, nie chcą już chodzić do pracy, bo ryzykują życiem. Wiem, że wszędzie jest zła sytuacja, ale wydaje mi się, że Polska jest trochę bardziej przygotowana, żeby ratować życie.

Veronika jest studentką Uniwersytetu Jagiellońskiego. Większość zajęć udaje się jej odbyć online.

Chce wrócić do Polski, kiedy uczelnia znów zostanie otwarta. Podobne plany mają jej przyjaciele. 12 marca do kraju wyjechało także 10 innych znajomych dziewczyny, którym udało się dostać bilet na autobus.

Korchova

Według danych ukraińskiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych, przed 25 marca do kraju wróciło ponad 72 tysiące obywateli. Służba Graniczna tylko 27 marca poinformowała o 37 tysiącach Ukraińców przekraczających granicę. W sumie z Polski wyjechało już przynajmniej 12 proc. tej emigracji.- Sytuacja powstała w wyniku komunikacyjnego nieporozumienia - ocenia Igor Isajew, redaktor naczelny portalu Ukraińców w Polsce PROstir.pl, prowadzący bloga o migrantach oraz firmę. - Najpierw polski rząd ogłosił, że zamyka granice i nie wpuszcza cudzoziemców raptem 30 godzin przed rzeczywistym zamknięciem. Wielu Ukraińców, z którymi rozmawiałem, potraktowało to błędnie jako nakaz opuszczenia Polski. Spanikowali przede wszystkim ci, którzy centrum życiowe mają na Ukrainie, a do Polski przyjeżdżają tymczasowo zarabiać lub co jakiś czas kursują pomiędzy oboma krajami - mówi Isajew.

W połowie marca przeszła pierwsza fala masowej reemigracji. Dziesięć dni później internet obiegło zdjęcie tysięcy ludzi stłoczonych w kolejce przed polsko-ukraińską granicą w Korczowej. Było to nazajutrz po tym, jak prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski ogłosił zamknięcie granic i zawieszenie połączeń międzynarodowych. - I znów - tłumaczy Igor Isajew - niewiele wcześniej pojawił się nieprecyzyjny komunikat odebrany jako przymus szybkiego powrotu. Wielu zrozumiało, że przestaną kursować nie tylko pociągi i autobusy, ale że ruch na granicy zostanie całkowicie anulowany, mimo że do dziś mogą tamtędy przejeżdżać samochody osobowe. Uznano też, że pomimo posiadania obywatelstwa ukraińskiego, nie będzie możliwości wjazdu na Ukrainę.

FOT. 123RF

To tego dnia służby graniczne odnotowały rekordowe liczby. Wśród wyjeżdżających znalazły się również te osoby, które nagle straciły pracę albo w najbliższym czasie kończyła się ważność ich kart pobytu lub wiz.
W drugą stronę na granicy ruch był znikomy.

Vinnyts ka

Nie zdążyła jej przekroczyć Kateryna Banar. Studentka pracująca na co dzień w Krakowie, parę dni wcześniej wróciła do rodzinnego miasta. Chciała podbić wizę na kolejne trzy miesiące. W tym samym dniu, w którym miała dostarczyć urzędowi potrzebne dokumenty, zobaczyła komunikat, że z powodu epidemii centrum wizowe zamknięto. Została po tamtej stronie granicy.

Kiedy pociąg Slavy wjechał na Ukrainę, strażnicy najpierw sprawdzili paszport, a następnie zmierzyli jej temperaturę. Nie miała już wtedy dostępu do internetu. Bilet powrotny miała kupiony na wtorek, 17 marca. Kiedy tylko weszła do domu, zrozumiała, że zostanie na dłużej. - Ostatnie pociągi wyjechały z Kijowa w następny dzień, w weekend, 14 i 15 marca, kursowały jeszcze pojedyncze autobusy, a potem już wszystko zostało skasowane. W tej chwili nie mamy nawet transportu między miastami. Jedyna opcja, żeby gdziekolwiek pojechać, to tylko mając własny samochód - mówi Yaroslava. Gdy wracała do domu, w jej firmie zapadła decyzja o przejściu na pracę zdalną. Teraz mieszka w obwodzie winnickim. W domu z rodzicami, którzy „nawet się cieszą, bo rzadko bywa w domu".

Kwarantannę chce przeczekać na Ukrainie. Do Polski wróci już po wszystkim. Kiedykolwiek to „będzie po wszystkim" wreszcie nie nastanie.

Krakiv

20 marca z Przemyśla do Kijowa odjechało pięć ostatnich pociągów podstawionych przez Koleje Ukraińskie dla osób, którym nie udało się wrócić regularnymi połączeniami - pierwszy z nich odjechał ze stacji o 5.30 nad ranem, ostatni tuż przed godz. 19.

Kiedy rząd Ukrainy informował o planowanym zamknięciu granic, polscy politycy wychodzili z pierwszymi propozycjami przedłużenia legalnego pobytu cudzoziemców, którzy chcieliby zostać w Polsce lub nie mają szans jej opuścić. Była też mowa o zezwoleniach na pracę dla obcokrajowców. Ułatwienia te znalazły się w jednym z punktów tak zwanej Tarczy Antykryzysowej, która 1 kwietnia weszła w życie. - Na nas ta ustawa nie działa - mówi Olha Menko, redaktor naczelna portalu UAinKrakow.pl, od trzech lat mieszkająca w Polsce. - Z mężem cały czas czekamy na kartę pobytu, która skończyła się jeszcze przed epidemią. Dostaliśmy informacje, że prośba o przedłużenie została już rozpatrzona, ale zanim dostaniemy nową kartę, nie możemy opuszczać Polski. Gdybyśmy teraz wyjechali na Ukrainę, nie mielibyśmy jak wrócić.

- Tutaj jesteśmy spokojniejsi, bo jednak system zdrowia działa lepiej. Ważne były dla nas komunikaty, że nawet ci cudzoziemcy, którzy nie mają ubezpieczenia, mogą skorzystać z testów i w razie zakażenia będą leczeni - mówi.

Olha i jej mąż pracują z domu.

Shchetsin

Inna nową pracę miała zacząć 13 marca. Niewiele wcześniej dowiedziała się, że sprawa jest nieaktualna. Inna została z synkiem, którego sama wychowuje, bez pracy i rodziny - oddalonej o tysiąc kilometrów. Z opłatami za jednopokojowe mieszkanie wynajmowane w Szczecinie, ze stopniem inżyniera, doświadczeniem w hotelarstwie i handlu na Ukrainie, z niewielkimi oszczędnościami na polskim koncie. Z kartą stałego pobytu i niepewnym jutrem.

To miała być praca idealna. Niedaleko mieszkania, a jednocześnie blisko szkoły dla 9-latka. Teraz już nie wie, czy w ogóle będą mieli dom.- Właścicielka na początku mówiła, że jakoś przeżyjemy. Zapytała, czy mamy pieniążki na jedzenie. I powiedziała, że za wynajem nie muszę teraz płacić, tylko za czynsz - opowiada Inna. - Później zaproponowała, żebym u niej pracowała - już nie w domu, jak kiedyś, bo ona nie wpuści mnie, bo jest kwarantanna. Znalazła mi pracę salowej w szpitalu, zmiany po 12 godzin. Na razie zapłaciłam za czynsz. A co będzie dalej?

Chce zostać w Polsce, bo - jak mówi - jest z tym miejscem związana, po swoim tacie odziedziczyła polskie pochodzenie. Ale jeśli trzeba będzie, wyjedzie. Kiedy tylko o tym myśli, od razu czuje, jak ściska ją w gardle.

Varshava

Konieczności powrotu do ojczystego kraju obawia się 19 proc. Ukraińców mieszkających w Polsce. 12 proc. z nich boi się utraty mieszkania. 37 proc. braku pracy - wynika z badań agencji IRCenter. - Mojej firmy już nie stać na ZUS. Jeśli nie będzie wsparcia od państwa, będę musiał zamknąć działalność - mówi Igor Isajew, który zarządza małą firmą eventowo-reklamową.

Na co dzień Igor mieszka w Warszawie. W Polsce jest od 2007 roku. - Ukraińcy w istotny sposób dokładają się do polskiej gospodarki. Płacą ZUS, podatki i z jakiegoś powodu postanowiliśmy tego nie robić w Ukrainie, tylko tutaj - przyznaje.

83 procent Ukraińców, mimo trudnej sytuacji, chce nadal pozostać w Polsce, a 7 procent - jednak stąd wyjechać. - Problemy Polaków i Ukraińców były te same przed koronawirusem i są te same w związku z koronawirusem - dodaje Igor Isajew. - Tylko to, z czym Polacy mają problem, Ukraińców dotyka w znacznie większym stopniu. Brak obywatelstwa to mniej praw. Słabsza pozycja na rynku pracy. Umowy śmieciowe. Niepewny dostęp do służby zdrowia - wylicza mężczyzna.

To, o czym się mówi z Polakami, w przypadku Ukraińców można po prostu pomnożyć razy kilka.

Pol shcha

Dla wielu, także tych poza statystykami, epidemia oznacza test na solidarność. Fundacja „Nasz Wybór" pracująca na rzecz ukraińskich migrantów uruchomiła ogólnopolską infolinię dla cudzoziemców. Do społeczności ukraińskiej w Polsce została zaadresowana jedna z grup powstałej w czasie przymusowej kwarantanny inicjatywy „Visible Hand" (Widzialna Ręka).

Widzialna Ręka skupia tych, którzy jej potrzebują oraz chcących się nią podzielić. Proponują zrobienie zakupów, opiekę nad odesłanymi ze szkoły dziećmi, udzielają porad, pomagają także znaleźć pracę. Jedna z Ukrainek napisała, że została bez pracy, żadnego dochodu.

Następnego dnia zadzwonił Artur. Byli w sklepie. Za progiem zostawili dwa tekturowe pudła i trzy siatki z zakupami.

©℗

eprasa.pl 684d1ce75f

Lucyna Talaśka-Klich
lucyna.talaska@polskapress.pl

Polacy na świecie

Islandia - piękny kraj kojarzący się głównie z dziką przyrodą, filmowymi plenerami - stał się miejscem do życia dla ponad 20 000 Polaków, którzy stanowią tam największą grupę obcokrajowców.

OBRAZ Z PIXABAY

Natura wyjątkowo ukochała sobie ten skrawek świata. Obrazy zachwycają, choć życie tutaj do łatwych nie należy

Islandia to dobre miejsce do życia. I do tego, żeby na życie zarobić

To dla mnie kosmiczna kraina, miejsce magiczne - mówi Wojciech Jazdon, bydgoski podróżnik, który w 1995 roku zrealizował jedno ze swoich marzeń - pierwsze polskie zimowe przejście Islandii (wspólnie z Tomaszem Schrammem). Sześć lat później wrócił do tego kraju, by przemierzyć największy lodowiec na Islandii (Vatnajökull) i zdobyć najwyższy szczyt górski (Hvannadalshnúkur).

- Islandzka przyroda jest oszałamiająca - dodaje podróżnik. - Prawie nie ma tam lasów, są za to ogromne przestrzenie, piękne widoki na lodowce, góry, wodospady... Ze względu na inny stopień nasłonecznienia (także kąt padania światła) i rodzaj gleb, tamtejsze kolory są inaczej intensywne niż w Polsce. Zimą dominują: biel śniegu i błękit nieba, a gdy nadchodzi wiosna - pojawiają się niezwykłe brązy, czerń, potem, dzięki roślinom - robi się żółto i zielono. No i tam naprawdę słychać ciszę!

Zaprawieni w bojach

- Jest tu wiele pięknych miejsc, ale moje ulubione to Fiordy Zachodnie, tereny Złotego Kręgu - mówi Gerard Pokruszyński, Ambasador Nadzwyczajny i Pełnomocny Rzeczypospolitej Polskiej w Republice Islandii (od końca 2017 roku). - Patrząc na te krajobrazy można pomyśleć, że to jest coś niemożliwego.

Ambasador zwraca jednak uwagę, że każdy kto się wybiera na Islandię i zamierza przemierzyć ją np. samochodem, powinien wziąć pod uwagę kilka czynników: - Nie ma tu np. wielu stacji benzynowych czy punktów gastronomicznych przy drogach. To świetne miejsce dla podróżników zaprawionych w bojach, a nie dla osób przyzwyczajonych do wszelkich wygód.

Gdy zaprawiony w bojach Wojciech Jazdon po raz pierwszy wybierał się na Islandię, o pomoc musiał prosić niemieckiego geografa, bo Polaków było tam wówczas niewielu. Dziś Polonia w tym kraju jest liczna. Ambasador Gerard Pokruszyński podaje, że pod koniec 2019 roku było tu 20 653 Polaków. - Te dane dotyczą osób, które mają tylko polskie obywatelstwo - podkreśla. - Do tego należy doliczyć kilka tysięcy Polaków, którzy mają także islandzkie obywatelstwo (w statystykach są ujmowani jako Islandczycy), no i jeszcze jest kilka tysięcy naszych rodaków na kilkumiesięcznych kontraktach. Zatem wszystkich Polaków jest tu dwadzieścia kilka tysięcy!

Ambasador dodaje, że cała islandzka społeczność liczy zaledwie 362 000 mieszkańców, a Polacy stanowią najliczniejszą grupę wśród obcokrajowców. Przyjechali z różnych części naszego kraju (starsza emigracja, sprzed ok. 20 lat, głównie z polskiego wybrzeża). Wielu z nich wybrało życie na emigracji z przyczyn ekonomicznych, niektórzy po to, by zarobić na spłatę kredytów zaciągniętych we frankach.

Wśród obcokrajowców żyjących w tym kraju, drugie miejsce (pod względem liczebności) zajmują Litwini, na trzecim są Filipińczycy (a właściwie Filipinki - żony Islandczyków), potem: Łotysze, Portugalczycy, Hiszpanie, Francuzi, Niemcy, Hindusi, Rosjanie i Chińczycy.

- W tym raczej zlaicyzowanym kraju dzięki Polakom, Litwinom i Filipińczykom znowu zapełniły się katolickie kościoły - zauważa ambasador.

Załoga przetwórni tylko z Polski

Nasi rodacy żyją w różnych częściach Islandii, a ponieważ dwie trzecie ludności mieszka w Reykjaviku i jego okolicach, to właśnie tam Polonia jest największa (liczy ona ponad 10 tys.). W pobliskim mieście Keflavík (18 tys. mieszkańców) Polacy stanowią aż 23 proc. Nasi rodacy mieszkają również w Akureyri, Selfoss i Akranes i w mniejszych miastach takich jak Ísafjörður. W regionie Fiordów Zachodnich stanowią ok. 20 proc. mieszkańców. A w fabryce Bolungarvíku (miejscowość liczy ok. 2 000 osób) pracuje 96 Polaków i stanowią oni zdecydowaną większość. Podobnie jest w Patreksfjörður (gdzie na 700 mieszkańców ok. 200 to nasi rodacy). W tamtejszej przetwórni tylko dyrektorka jest Islandką, a załogę stanowi 63 Polaków.

Nasi rodacy pracują głównie w przetwórniach rybnych i mięsnych, w hutach aluminium, na budowach, w firmach sprzątających (w Reykjaviku 90 proc. tych podmiotów opanowali Polacy), gastronomicznych i w branży turystycznej. Nie brakuje przedsiębiorczych Polaków, którzy prowadzą własne firmy. Zarobić można tu sporo (chociaż wysokie są także koszty utrzymania), płaca minimalna wynosi ok. 1650 euro. Nie brakuje jednak profesji, w których zarobić można kilkukrotność tej sumy. Wśród najlepiej zarabiających znajdują się, np. operatorzy koparek i członkowie załóg statków rybackich.

Niejeden chciał pracować na takim statku, ale nie każdy mógł. - Ciężkie warunki pracy i załoga musi się ze sobą świetnie komunikować, a do tego potrzebna jest dobra znajomość języka islandzkiego - wyjaśnia ambasador. - A jest bardzo trudny. Co prawda wywodzi się z grupy języków nordyckich, ale ze względu na stare formy gramatyczne jest trudniejszy np. od szwedzkiego.

Ambasador podkreśla, że dbałość o zachowanie ojczystego języka to cecha, która nas łączy: - My walczyliśmy o jego przetrwanie będąc pod zaborami, Islandczycy - pod panowaniem Duńczyków. Między innymi ze względu na walkę o zachowanie tożsamości narodowej nastąpił taki rozwój literatury islandzkiej. Cenią swój język, kulturę, tak jak Polacy.

Dziś islandzki jest językiem urzędowym, ale ważne komunikaty tłumaczone są na język angielski oraz... polski. To dowód na to, że władze Islandii doceniają polską społeczność, jest szansa że we września tego roku zostanie otwarta polska szkoła.

Cenię Islandczyków między innymi za to, że, choć nie są wylewni, potrafią się otworzyć i są życzliwi

A jacy są Islandczycy? - Cenię ich między innymi za to, że, choć nie są wylewni, potrafią się otworzyć i są życzliwi - mówi ambasador Pokruszyński.

Siedem lat doświadczeń

Berenika Lenard (współautorka książek „Szepty kamieni. Historie z opuszczonej Islandii" i „Zostanie tylko wiatr. Fiordy Zachodniej Islandii"), w kraju położonym na wyspie Islandia i kilku mniejszych wyspach, mieszkała od kwietnia 2013 do końca grudnia 2019 roku: - Na początku była to niewielka wyspa Heimaey, jedyna zamieszkana w archipelagu Vestmannaeyjar, następnie przeprowadziłam się do Grundarfjörður na półwyspie Snaefellsnes, a na końcu do stolicy Islandii - Reykjaviku. Obecnie mieszkam w Beskidzie Niskim, gdzie kontynuuję pracę dla Guide to Iceland (to firma turystyczna działająca na islandzkim rynku - przyp.red.).

Co sądzi o Islandii? Czy jest to dobre miejsce do życia? - (...) Z jednej strony mamy niesamowitą naturę, która na wyspie nadal ma pierwszeństwo i determinuje codzienność; państwo opiekuńcze, dbające o niewielką populację oraz swoisty rodzaj wolności, który najprawdopodobniej ma swoje źródło w przestrzeni, jakiej przecież na Islandii nie brakuje - uważa Berenika Lenard. - Z drugiej strony mamy bardzo wysokie koszty życia, okrojone możliwości jeżeli chodzi o różnorodność dostępnej pracy (w porównaniu do innych krajów nordyckich) oraz fakt, że „nigdy nie będziemy stamtąd", co w niektórych przypadkach może utrudniać stworzenie głębszych, prawdziwych relacji. (...)

Dodaje jednak, że: - (...) Islandia jest bardzo dobrym miejscem do życia o ile przyjmuje się ten kraj nie tylko z perspektywy romantycznych wyobrażeń oraz wyjątkowo pięknej natury, ale także z całym bagażem trudności i drobnych rozczarowań, które pojawiają się, gdy człowiek postanawia tam zostać na dłużej. Islandia jest także świetnym miejscem dla kreatywnych ludzi, w którym proces twórczy może wejść na nowe, inne tory, pod warunkiem, że mądrze poukładamy sobie codzienność.

Jej zdaniem Islandia jest bezpiecznym miejscem i liczba naprawdę poważnych przestępstw faktycznie jest niewielka: - Nie zmienia to jednak faktu, że kraj boryka się z różnego rodzaju problemami, m.in. z narkotykami czy przemocą związaną z alkoholem (...).

- Podczas naszej pierwszej wyprawy przez Islandię powiedziano nam, że nawet jeśli zgubimy plecak, to możemy po niego później wrócić, bo nikt go nam nie ukradnie - dodaje Wojciech Jazdon. - No ale od tego czasu zapewne wiele się zmieniło, także przez turystów.

Berenika Lenard uważa, że dawne historie o niezamykaniu drzwi oraz skrajnej otwartości mieszkańców, można dziś traktować z dużym sceptycyzmem: - Islandia przeszła zmianę, która jest wynikiem kilku czynników: większej liczby turystów, którym na wyspie puszczają hamulce, zwiększonej liczby emigrantów, nie zawsze przylatujących z dobrymi zamiarami, czy samych Islandczyków zmieniających się pod wpływem wielu czynników sprawiają;widać ogromną różnicę pomiędzy 2013 a 2019 r.

Odczuła to na własnej skórze: - W styczniu 2018 roku mieliśmy włamanie do naszego mieszkania w Reykjaviku, złodzieje wynieśli cały sprzęt elektroniczny - dodała. - W tamtym czasie w stolicy panowała plaga włamań i w trakcie kilku tygodni było ich kilkaset. Dla wielu osób to, co się wtedy wydarzyło, było momentem zwrotnym w postrzeganiu Islandii jako najbezpieczniejszego miejsca na ziemi.

Wirus niszczy miejsca pracy

Teraz wiele się może zmienić przez walkę z koronawirusem. Firmy z branży turystycznej odczuły to jako pierwsze. Na lotnisku Keflavík zatrudniającym łącznie 4 000 osób, mniej więcej połowę stanowią Polacy. A tam zwolnienia już się rozpoczęły. Nasi rodacy tracą pracę także na budowach, w gastronomii... W trudnej sytuacji znaleźli się także nasi przedsiębiorcy. Kilkuset Polaków skorzystało z akcji „Lot do domu", inni czeka licząc na islandzkie osłony socjalne.

- Ostatnio dużo się mówi o Polakach także z innego powodu - nasi rodacy bardzo włączyli się w akcję pomocy - mówi ambasador Pokruszyński.

Polska pielęgniarka oraz ratownik medyczny pracujący w islandzkich szpitalach wystąpili z apelem do mieszkańców wyspy, by ci zostali w domach. Islandczycy cenią Polaków, szczególnie takich. ©℗

eprasa.pl 684d1ce75f

One też czekają na Twój 1 procent

Schroniska dla zwierząt

Monika Krężel
m.krezel@dz.com.pl

W tym trudnym czasie psy i koty mieszkające w schroniskach dla bezdomnych zwierząt liczą na naszą pomoc. Możemy im przekazać 1 procent z podatku. Zachęcamy!

FOT. ARKADIUSZ GOLA

W naszym regionie w schroniskach dla bezdomnych zwierząt mieszka tysiące psów i kotów. Dzięki wsparciu płynącemu z 1 procenta mogą liczyć na opiekę czy leczenie

Jeśli jeszcze nie rozliczyli się Państwo z podatku, warto pomyśleć o pomocy dla bezdomnych zwierząt i przekazać na schroniska z naszego regionu swój 1 procent. Te środki są bardzo dobrze wykorzystywane. Dzięki nim można nie tylko prowadzić działalność schronisk, ale i zwiększyć opiekę weterynaryjną nad najbardziej potrzebującymi zwierzakami.

Na leczenie i karmę

Przy schronisku dla bezdomnych zwierząt w Sosnowcu działa Stowarzyszenie Opieki nad Zwierzętami „Nadzieja na dom". Od prawie 10 lat na rzecz stowarzyszenia można przekazać swój 1 procent. - Jest to dla nas ogromne wsparcie - podkreśla Aleksandra Szczęśniak, pracownik stowarzyszenia. - Z roku na rok tych środków jest coraz więcej, ale i potrzeby zwierząt są coraz większe. Te środki przekazujemy na ponadpodstawową opiekę weterynaryjną. Jest to na przykład rehabilitacja zwierząt czy przeprowadzanie kosztownych operacji. Zabiegi ortopedyczne kosztują dzisiaj od kilkuset do kilku tysięcy złotych - wylicza.

Warto wiedzieć, że w sosnowieckim schronisku wpływy z 1 procenta są przekazywane także na inne cele. Jest to np. opieka nad kotkami z przytuliska „Kocia Chatka", gdzie koty po zabiegach i leczeniu czekają na nowe domy lub wypuszczenie na wolność. Środki są też przeznaczane na kastrację wolnożyjących kotów.

- Schronisko jest wyposażone dzięki Urzędowi Miasta w Sosnowcu, ale pomoc płynąca z 1 procenta jest niezwykle potrzebna. Szacujemy, że o około 40 proc. musielibyśmy zmniejszyć naszą pomoc, gdyby nie wpływy z 1 proc. - ocenia Aleksandra Szczęśniak. - Liczymy, że także w tym roku darczyńcy nas nie zawiodą. Za każdą pomoc bardzo dziękujemy.

Przy Miejskim Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt w Katowicach działa Fundacja Przystanek Schronisko, która także zbiera 1 procent z podatku na katowickie schronisko. - W naszym przypadku środki z 1 procenta także są przekazywane na ponadstandardowe leczenie psów i kotów. Zwierzęta cierpią na skomplikowane choroby, potrzebna jest więc droga diagnostyka, specjalistyczne zabiegi - wyjaśnia Aleksandra Molnar, kierownik schroniska. - Poza tym, z tej pomocy można kupić także specjalistyczną karmę albo wspomóc dom tymczasowy. Jeśli pies ma kilkanaście lat, jest schorowany, to często nie radzi sobie w schronisku. Potrzebny mu jest dom tymczasowy, gdzie znajdzie miłość człowieka. Wtedy Fundacja Przystanek Schronisko wspiera leczenie takiego pieska czy zakup specjalistycznej karmy dla niego - mówi Aleksandra Molnar.

Na nasze wsparcie czeka także Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Chorzowie, gdzie na opiekę mogą liczyć nie tylko psy i koty z Chorzowa, ale także Świętochłowic, Dąbrowy Górniczej, Koziegłów i Sławkowa.

- Jak w każdym roku, także i w tym liczymy na naszych darczyńców, że nie zapomną o nas nawet w tak trudnym czasie - mówi Alicja Banik, pracownik chorzowskiego schroniska. - Pomoc przekazujemy między innymi na modernizację schroniska, remontujemy budy, kojce czy wybiegi. Środki idą także na leczenie zwierząt, które do nas trafiają - zaniedbane, często po wypadach samochodowych, wymagające natychmiastowej operacji. Zawsze już po tym, gdy wpłynie kwota decydujemy na co ją przeznaczamy - czy na zakup większej rzeczy czy może na remonty. Ale zawsze ta pomoc jest niezwykle potrzebna - dodaje.

Aby wspomóc schroniska dla zwierząt działające w naszym regionie, wystarczy wejść na ich strony internetowe. Tam znajdziemy potrzebne numery KRS. ©℗

REKLAMA 009631005

Korzystasz z e-PIT? Pospiesz się!

Prawo

Jeśli chcemy złożyć zeznanie podatkowe w ramach usługi Twój e-PIT, powinniśmy to uczynić do 30 kwietnia. W przypadku innej formy rozliczenia, ostateczny termin upływa 31 maja.

Tak jak w ubiegłym roku dla osób, które rozliczają się na drukach PIT-37 i PIT-38 (m.in. dochody z umów o pracę, dzieła, zlecenia, zysków kapitałowych) w usłudze Twój e-PIT na stronie podatki.gov.pl udostępnione jest automatycznie przygotowane zeznania podatkowe. - W przypadku braku aktywności podatnika (tj. modyfikacji lub odrzucenia proponowanego rozliczenia) zeznanie to zostanie automatycznie zaakceptowane z końcem kwietnia. Jeżeli z takiego rozliczenia będzie wynikała niedopłata podatku, to w maju urząd skarbowy prześle podatnikowi informację o tym fakcie - tłumaczy Michał Kasprzak, rzecznik prasowy Izby Administracji Skarbowej w Katowicach.

Gdyby okazało się, że przygotowane i zaakceptowane przez IAS zeznanie trzeba skorygować, to można to zrobić zarówno poprzez usługę Twój e-PIT, e-Deklaracje lub też w sposób tradycyjny na papierowym formularzu.

W przypadku pozostałych PIT-ów, jeżeli złożymy zeznanie do 31 maja 2020 r. i wpłacimy należny podatek, to nie dostaniemy od urzędu skarbowego mandatu karnego za niezłożenie zeznania w terminie. Do 31 maja korygując zeznanie można również dodać lub zmienić organizację pożytku publicznego. **AMA**

REKLAMA 009550037

eprasa.pl 684d1ce75f

Z ŻYCIA GWIAZD

SHOW-BIZNES

Tajner znowu jest singielką?

Dominika Tajner zdementowała doniesienia o rozstaniu. Jak twierdzi pudelek.pl, zaledwie kilka dni temu jeden z tabloidów informował, że celebrytka zerwała z warszawskim biznesmenem po tym, jak ten zrobił jej awanturę.
Na instagramowym profilu uraczyła fanów zdjęciem wiadra z wodą, które opatrzyła krótkim wpisem: „Mój kochany przeżył dzisiaj pierwszy góralski Lany Poniedziałek". Tajner to była żona wokalisty Michała Wiśniewskiego.

FOT. PAWEŁ WIŚNIEWSKI

SHOW-BIZNES

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Harry ma problem w nowej rzeczywistości

Meghan Markle i Harry kilka miesięcy temu zdecydowali o wystąpieniu z szeregów rodziny królewskiej. Jak donosi portal pudelek.pl, Harry ma podobno problemy z odnalezieniem się w Los Angeles. Jak czytamy w plotkarskich mediach, „nowa rzeczywistość okazała się dla niego dość przytłaczająca". Myślicie, że Meghan przyjdzie mu z pomocą? - dopytuje pudelek.pl.

Celebrytka w święta u rodziny. Fani oburzeni

Joanna Przetakiewicz przeprasza za wielkanocne spotkanie z rodziną - informuje pudelek.pl. Fani celebrytki poczuli się oszukani po tym, jak wyszło na jaw, że kobieta spotkała się z najbliższymi w czasie świąt, choć wcześniej promowała „wielkanocne śniadanie online". „Przykro mi i rozumiem krytykę, biorąc pod uwagę powagę kwarantanny" - brzmi oświadczenie przesłane portalowi.

SHOW-BIZNES

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Strasburger ma już dość rządowych obostrzeń

72-letni gospodarz „Familiady" przyznaje, że obecne obostrzenia i stanie w kolejce do sklepu źle wpływają na jego psychikę - informuje pudelek.pl. „Ludzie są podejrzliwi, sprawdzają, czy ten kicha, czy tamten kaszle" - przekonuje Karol Strasburger. Wyznał, że najgorsze jest oczekiwanie w kolejce przed sklepem, „gdzie przecież większość ludzi stoi na powietrzu". Nie podoba mu się, że swobody obywatelskie zostały drastycznie ograniczone.

TV HIT

FILM

Samson

TV PULS 22:25
Samson (Taylor James) z plemienia Dana to wybraniec Boga, Hebrajczyk obdarzony nadprzyrodzoną siłą, który ma wypełnić jego zemstę i wyzwolić swój lud z niewoli.

DOKUMENT

Chińskie van Goghi

TVP KULTURA 22:30
Autorzy przedstawiają chińskich malarzy, którzy z niezwykłą precyzją naśladują prace Vincenta van Gogha, holenderskiego malarza postimpresjonistycznego.

FILM

Paryż może poczekać

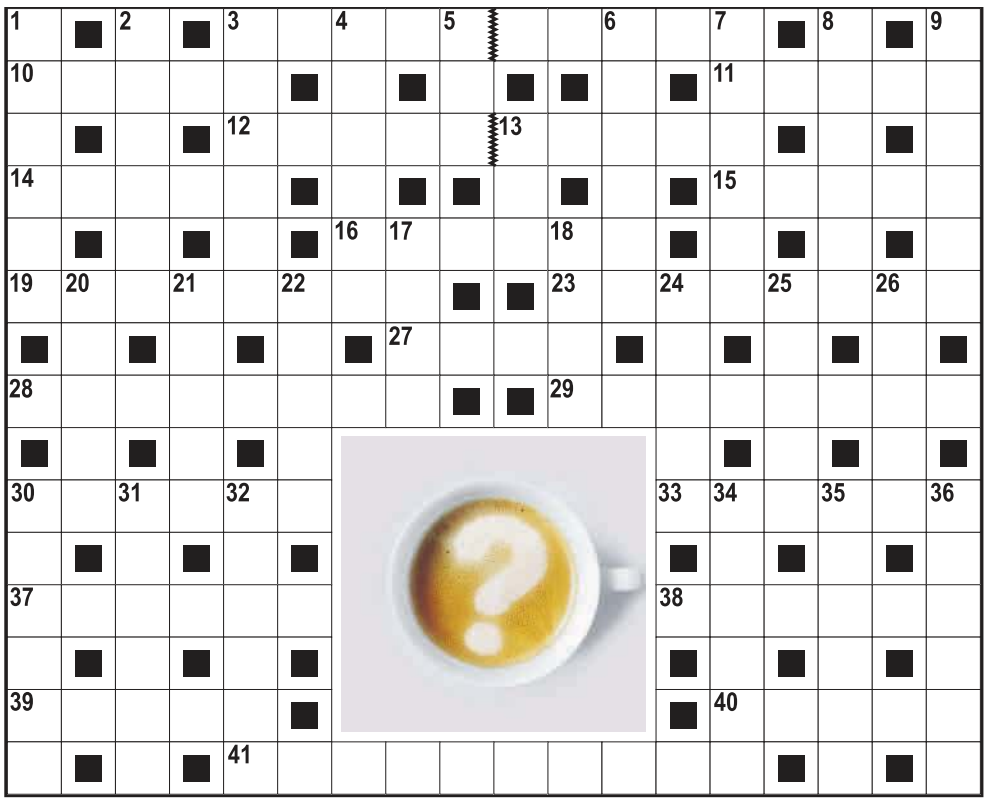
TVP 2 22:35
Anne wiedzie dostatnie życie u boku męża – producenta filmowego, Michaela. Kobieta udaje się do Paryża. Podwozi ją współpracownik męża, Jacques, który nie ukrywa zainteresowania towarzyszką podróży.

FILM

Prorok

ALE KINO 22:40
Malik El Djebena (Tahar Rahim) zostaje skazany na sześć lat więzienia. Aby przetrwać, musi przystosować się do bardzo trudnych warunków panujących w zakładzie. Staje się coraz bezwzględniejszy.

Krzyżówka nr 58



Poziomo:
3) akwen wodny na północy Rosji,
10) pokryte gwiazdami w bezchmurną noc,
11) sznurki przy kalesonach,
12) dawni towarzysze, druhowie,
14) kraj piramid i faraonów,
15) zeszyt na odręczne zapiski,
16) ryba gotowa do tarła,
19) wielofunkcyjny sprzęt kuchenny,
23) miejsce rybich godów,
27) praca rolnika z użyciem pługa,
28) droga prowadząca do celu,
29) małe biuro przyfabryczne,
30) Wojciech, współautor „Panoramy Racławickiej",
33) wypadek na autostradzie,
37) miejsce po wyciętym lesie,
38) na szyi boksera,
39) stan w hipnozie,
40) napój dodawany do dżinu (jak kosmetyk),
41) używana do naostrzenia ołówka.

Pionowo:
1) Bohatyrowicz z powieści „Nad Niemnem",
2) film telewizyjny nadawany w odcinkach,
3) kapitański na statku,
4) konkurencja w podnoszeniu ciężarów,
5) zamieszkała w raju,
6) mieszkanka Kuwejtu lub Kataru,
7) alkohol etylowy,
8) druh Aramisa i Atosa,
9) dużo większe od wsi,
13) strażacki jedzie do pożaru,
17) „Do zakochania jeden …", piosenka,
18) formacja ofensywna w futbolu,
20) polski producent zupek błyskawicznych,
21) e-mailowy w komputerze,
22) prowadzi teleturniej „Jeden z dziesięciu",
24) pora śniadania,
25) obraz przed oczami popa,
26) niebieska plama po atramencie,
30) atrybut szewca,
31) dobry duszek domowy,
32) trujący materiał zawarty w eternicie,
34) krecia lub czarna,
35) warsztat tkacki jak miasto na Podkarpaciu,
36) największy stan USA.

Rozwiązanie nr 57

S	Z	P	I	N	A	K	■	K	■	R	U	S	O	W	I	C	Z
T	■	O	■	A	■	O	P	O	L	E	■	E	■	I	■	U	■
I	N	T	E	R	E	S	■	S	■	F	E	R	N	A	N	D	O
U	■	O	■	Y	■	M	A	Z	U	R	■	U	■	T	■	A	■
K	A	P	I	S	Z	O	N	■	L	E	W	M	O	R	S	K	I
■	G	■	S	■	■	S	E	R	E	N	A	■	C	■	Ł	■	N
J	A	S	K	R	A	■	T	■	W	■	G	I	E	W	O	N	T
■	T	■	R	■	N	I	A	G	A	R	A	■	N	■	I	■	E
F	A	R	A	O	N							M	A	R	K	E	R
E	■	O	■	■	A							A	■	Z	■	■	N
R	O	Z	W	Ó	D							K	A	U	C	J	A
R	■	W	■	■	Y							A	■	T	■	Ę	■
A	N	A	T	O	M							R	E	N	E	T	A
R	■	G	■	■	N							O	■	I	■	K	■
I	W	A	N	■	A	K	O	R	D	E	O	N	■	K	R	A	J

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Horoskop dzienny zapowiada, że telefonicznie lub za pośrednictwem internetu odświeżysz dzisiaj znajomość z osobą, z którą kontakt urwał Ci się bardzo dawno temu.

Ryby (19.02 - 20.03)
Rzeczowo i cierpliwie prezentuj swoje propozycje, bo horoskop na dziś ostrzega, że tylko w ten sposób będziesz w stanie zyskać akceptację innych osób i szansę na realizację.

Baran (21.03 - 19.04)
Nie wyważaj otwartych drzwi, wybieraj sprawdzone ścieżki i korzystaj z gotowych rozwiązań. Horoskop dzienny na środę mówi, że eksperymentowanie nie wyjdzie Ci na dobre...

Byk (20.04 - 20.05)
Nie izoluj się od ludzi i choć masz ograniczone możliwości kontaktu osobistego, horoskop dzienny radzi korzystać z innych form.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Niechętnie odniesiesz się dzisiaj do propozycji innych osób. Horoskop na dziś dostrzega w tym potencjalne zródło napięć i konfliktów.

Rak (22.06 - 22.07)
Energii i samozaparcia będzie Ci można dzisiaj tylko pozazdrościć. Horoskop dzienny na środę mówi, że wiele uda Ci się osiągnąć.

Lew (23.07 - 22.08)
Postawisz dzisiaj innym osobom wysokie wymagania. Horoskop dzienny zapowiada, że przed niektórymi poprzeczkę zawiesisz zbyt wysoko. Może warto nieco odpuścić?

Panna (23.08 - 22.09)
Dość trudno Ci będzie dzisiaj skupić się na codziennych obowiązkach. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że Twoje roztargnienie może udzielić się również innym osobom.

Waga (23.09 - 22.10)
Nie odkładaj dzisiaj niczego na później, bo spiętrzenie obowiązków może za kilka dni odbić się negatywnie nie tylko na Tobie. Horoskop dzienny na środę radzi systematyczność.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Słuchaj uważnie tego, co mają do powiedzenia inne osoby. Horoskop dzienny widzi w tym sporą szansę na odniesienie korzyści.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Życie postawi przed Tobą duże wyzwanie. Horoskop na dziś zapowiada, że masz dużą szansę na pomyślną realizację tego zadania.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Chętnie odpowiesz dzisiaj na propozycję podejmowania wspólnych przedsięwzięć. Horoskop dzienny na środę wróży obopólne korzyści.

DZIENNIK ZACHODNI

DZIENNIK ZACHODNI
www.dziennikzachodni.pl
www.naszemiasto.pl
REDAKCJA Media Centrum, ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec, tel. 32 634 21 00, redakcja@dz.com.pl
Redaktor naczelny Marek Twaróg; tel. 32 634 21 01, marek.twarog @dz.com.pl

Zastępca redaktora naczelnego Janusz Szymonik; tel. 32 634 21 04, j.szymonik@dz.com.pl
Redakcja internetowa Marcin Twaróg, tel. 32 634 21 10, m.twarog@dz.com.pl.
Regiony Anna Ładuniuk, tel. 32 634 21 03, a.laduniuk@dz.com.pl
Publicystyka i magazyny Dorota Niećko, tel. 32 634 21 73, d.niecko@dz.com.pl
Poradniki i łączność z Czytelnikami Jadwiga Jenczelewska, tel. 32 634 21 50, j.jenczelewska@dz.com.pl
Sport Jacek Sroka, tel. 32 634 21 22, j.sroka@dz.com.pl

Foto Karina Trojok, tel. 32 634 21 30, k.trojok@dz.com.pl
Redakcje lokalne i biura ogłoszeń: Katowice, ul. Pocztowa 16, tel. 32 634 24 56, faks 32 634 24 94, Bielsko-B., ul. Mickiewicza 19, tel. 33 813 78 30, Częstochowa, al. NMP 16, tel. 34 365 14 93, Gliwice, ul. Zwycięstwa 14, tel. 32 634 24 87, Lubliniec, ul. Kopernika 5, tel. 34 351 33 80, Sosnowiec, Media Centrum, ul. Baczyńskiego 25a, tel. 32 634 21 00,

Prezes oddziału Polska Press Śląsk Zenon Nowak sekretariat@dz.com.pl, tel. 32 634 22 00
Biuro reklamy Aneta Sarga, a.sarga@dz.com.pl, tel. 32 634 24 14
Marketing Krzysztof Gronowicz, marketing@dz.com.pl, tel. 32 634 21 96
Kolportaż Tomasz Osoliński, t.osolinski@dz.com.pl, tel. 32 634 22 70
Dział wydawniczy Aneta Frątczak, a.fratczak@dz.com.pl, 32 634 22 40
Prenumerata infolinia 800-16-30-20, 32 555 02 05
Ogłoszenia przez telefon 800-47-28-52
DRUK Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec Milowice

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

REDAKTOR PROWADZĄCY WYDANIE
Anna Ładuniuk

Polskie Badania Czytelnictwa
Nakład Kontrolowany ZKDP

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

eprasa.pl 684d1ce75f

#zostańwdomu
Zleć ogłoszenie
zadzwoń:
800-472-852
lub
502 499 559
wejdź na stronę
ibo.polskapress.pl
Pracujemy 9.00-17.00 od poniedziałku do piątku

REKLAMA 009656500

OGŁOSZENIE
Wójt Gminy Mstów
informuje,
że w siedzibie Urzędu Gminy Mstów oraz na stronie internetowej urzędu, zostało zamieszczone ogłoszenie o pierwszym przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż 32 działek budowlanych w miejscowości Zawada. Ogłoszenie zostało umieszczone na okres 30 dni, tj. od 15.04.2020 r. do 15.05.2020 r . Informacje, tel. 34-328-40-05 w 40.

Nieruchomości

GARAŻE

Garaże blaszane. Bramy garażowe. Kojce. Transport. Montaż gratis - cały kraj! Raty. Producent 34/387-15-51, 32/445-34-20, 18/3344504, 604397105, www.konstal-garaze.pl

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI. Złote, srebrne monety, banknoty, zegarki, srebrne wyroby, widokówki, odznaczenia, starocie. Uczciwie! Gotówka. 32/251-57-54, 691-376-075.

KUPIĘ Meble przedwojenne, obrazy, zegary, srebro - gotówka, 605255770

MASZYNY URZĄDZENIA

Kupimy maszyny do obróbki metalu i drewna. Tel. 782 592 790

REKLAMA 009655976

ZIM Sp. z o.o.
ZAKŁAD INŻYNIERII MIEJSKIEJ Sp. z o.o. w Mikołowie
ogłasza przetarg na
„BUDOWĘ SIECI WODOCIĄGOWYCH"
Szczegóły na stronie internetowej www.zim.com.pl

REKLAMA 009653978

PREZYDENT BYTOMIA
informuje
o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń
Urzędu Miejskiego w Bytomiu przy ul. Parkowej 2,
na okres 21 dni, tj. od 9.04.2020 r. do 30.04.2020 r.,

1. Wykazu nieruchomości stanowiących własność gminy Bytom, przeznaczonych do:
· sprzedaży w drodze przetargu:
- działek gruntu nr 4456/304, 5571/313 i 4503/313 oraz udziału w wysokości 1/2 w działkach gruntu nr 4455/304, 4453/304 i 4441/279, położonych w Bytomiu przy ul. Celnej;
· zamiany:
- prawa własności działek gruntu nr 417/77 i 418/77 położonych w Bytomiu przy ul. Królowej Jadwigi 5 – na prawo własności działek gruntu nr 412/76 i 411/76 położonych w Bytomiu przy ul. Królowej Jadwigi i prawo użytkowania wieczystego gruntu działki nr 352 położonej w Bytomiu przy ul. św. Cyryla i Metodego;
· sprzedaży na rzecz aktualnego najemcy:
- działki gruntu nr 1827/166 i udziału w wysokości 1/17 w działce nr 2800/166, położonej w Bytomiu przy ul. Orzegowskiej.

REKLAMA 009653219

OGŁOSZENIE
Prezydent Miasta Sosnowca
informuje,
że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sosnowcu, al. Zwycięstwa 20, został wywieszony na okres 21 dni wykaz lokalu mieszkalnego o numerze 4, przeznaczonego do sprzedaży w drodze ustnego przetargu nieograniczonego, położonego w Sosnowcu przy ul. Warszawskiej 6 - nieruchomość zabudowana oznaczona geodezyjne jako działki o numerach 2160, 2167, 2170/2, 2174, obręb 11 Sosnowiec, o powierzchni 3105 m^2, dla której Sąd Rejonowy w Sosnowcu VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr KA1S/00022508/0.
Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu powyższej nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1, 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 65 ze zm.) powinny złożyć wniosek w tym przedmiocie w terminie 6 tygodni od daty wywieszenia niniejszego wykazu na tablicy ogłoszeń, licząc od dnia 15.04.2020 r. do dnia 27.05.2020 r. W przypadku niezłożenia wniosku w podanym terminie roszczenie to wygasa.

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

AUTA-AUTO SKUP gotówka, super ceny skupu!, Dojazd, Chorzów Krakowska 8. Tel. 601-480-570, 32/249-52-10

AUTOSKUP, gotówka, : 508-446-675

OSOBOWE KUPIĘ

Auta kupię za gotówkę - osobowe i dostawcze. Płacę najlepiej! Chorzów 501172900

AUTOSKUP- wszystkie, 515-274-430

KUPIĘ auta osobowe i dostawcze, stan obojętny. Tel.: 798-718-455.

CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE SPRZEDAM

AutoSkup Chorzów: 32/249-52-10

USŁUGI

SKUP aut, samochodów 502-682-819

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

ABACUS FINANCE pożyczki, kredyty w domu klienta. Tel. 33/811-50-48.

CHWILÓWKI do 1500 zł z komornikiem 530-043-322, 661-970-970.

KREDYTY tel. 732-888-698

POŻYCZKI, minimum formalności, szybka decyzja w domu klienta, bez zaświadczeń, tel. (32)280 40 70

POŻYCZKI, szybka decyzja, także dla osób z komornikiem, minimun formalności (32)2557330, 512255401

UPADŁOŚĆ konsumencka, ochrona prawna dłużnika, 500-405-358

MOTOFINANSE

KREDYT 50 000 zł, rata 572, 730 809 809

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Elektryków z własną działalnością. Praca w Berlinie. Tel. 601-282-217, e-mail: stelektro@int.pl

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

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

Opiekunki do pracy w Niemczech zatrudnię, 781-98-98-73

SPRZĄTANIE bloków, terenów zielonych. Sosnowiec, tel. (32)266-63-13, 508-114-666 w godz. 11.00-13.00

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

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

ZBIORY szparagów i truskawek, Niemcy, wysoka stawka, zakwaterowanie, wyżywienie, dużo godzin. Tel. 539 343 726. Cer. 21167.

Zdrowie

CHIRURGIA

ALKAMED esperal, odtrucia (przez lekarzy) 602-194-433, 602-215-494

ESPERAL odtrucia 504170901(902)

LASERAMI: żylaki, brodawki, blizny, znamiona, tatuaże, odciski, włosy, 606-855-813, www.lasermedic.pl

GINEKOLOGIA

A-Z, 501-385-552 Ginekolog

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z Remonty-Kafelkowanie 783002748

CYKLINIARSKIE 501281222 układanie

DACHY - docieplanie stropodachów, krycie papą termozgrzewalną, rynny, kominy, obróbki blacharskie (24 lata na rynku) Tel. (32)206-71-55, 501-404-612 www.termo-dach.pl

DACHY kompleksowo, obróbki, papy termozgrzewalne "Golkar" 602500103

ELEWACJE - impregnacja, mycie, malowanie (32)2067155, 501404612

Malowanie, tapety 509-990-315

OCIEPLENIA z klinkierem 530-355-934

ODNAWIANIE wanien (32)384-91-98

Remont malow/tapety 508286313

WYLEWKI, styrobeton, 880 857 303

BIUROWO - PROJEKTOWE

ŚWIADECTWA energ. Projekty: bud, CO, wod-kan, gaz, el, adap: 606307123

MONTAŻOWE

ROLETY zewnętrzne/bramy rolowane najtaniej na Śląsku i Zagłębiu-producent 20 lat na rynku. Tel. 793-802-943

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa 504709047

ZABEZPIECZAJĄCE

ALARMY Domofony Kamery. (32)258-18-00, 601-452-916

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy 8 dni od 650zł z dofi Unijny Program Spowolnij Starzenie Mozliwość dowozu 501 642 492

Różne

KASA za "stare" książki 609-643-399

ODZNACZENIA, pocztówki, militaria, starocie- kupię. Gotówka 534-716-287

PANOWIE - preparaty, 696-380-047

SZKŁO KOLOROWE kupię: WAZONY TALERZE, KARAFKI, itp. 508-227-550

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SKUP macior, knurów, płatność gotówką i przelewem. Tel. 784 424 344

Usługi pogrzebowe

"KOCEL" 24h, Chorzów 601-447-504.

009384410
POGOTOWIE POGRZEBOWE
ZAKŁAD POGRZEBOWY KCK
ul. Murckowska 9, Katowice
Całodobowo:
32-255 15 51, 607 399 321
www.kck.katowice.pl

009494014
Zakład Pogrzebowy RESURREXIT
Katowice
ul. Warszawska 58
ul. Mieszka I 6
ul. gen Jankego 68
ul. Sienkiewicza 45
tel. całodobowe :
604 539 606
32 350 90 13

Usługi kamieniarskie

JAGIEŁŁO, K-ce Gliwicka 81. Nagrobki, piwnice (32)254-39-09, 602-474-287

KATOWICE "Kin"
Nagrobki od 1800 zł.
Odnawianie nagrobków.
Tel. (32)203-91-75, 601-415-614

KATOWICE- Ligota,
ul. Kolejowa 5. Nagrobki, schody, parapety, blaty.
Tel. (32)252-52-47

DZIENNIK ZACHODNI **NEKROLOGI**
„Trwać w pamięci, to żyć w sercach ludzi"
Zamieść nekrolog, kondolencje, wspomnienia o najbliższych, którzy odeszli, w Dzienniku Zachodnim lub w postaci anonsu na stronie
nekrologi.net

009656916

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 10 kwietnia 2020 r. odszedł do Pana
kochany Mąż, Tata i Dziadek

ŚP
Jan Dreszer

Pogrążeni w smutku i modlitwie
Żona, Córka z Mężem i Wnuki

009655673

Danucie Charmuszko
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają
Zarząd oraz koleżanki i koledzy
z Polskiego Radia Katowice

009656044

Z żalem przyjęliśmy informację o śmierci
ś†p

Elizy Jelonek

pracownicy Wydziału Organizacyjnego
Urzędu Miasta Piekary Śląskie.

Rodzinie i Przyjaciołom
wyrazy szczerego współczucia
składa

Sława Umińska-Duraj
Prezydent Miasta Piekary Śląskie
wraz z pracownikami Urzędu Miasta

009656479

Pani Joannie Wartak
naczelnikowi Wydziału Gospodarki Nieruchomościami
Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Górniczej

składamy

wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

Prezydent Miasta Marcin Bazylak
wraz ze Współpracownikami
Agnieszka Pasternak, Przewodnicząca Rady Miejskiej
z Radnymi

eprasa.pl 684d1ce75f

Gwiazdy, trzecioligowcy i polityk. Gdzie są dziś wybrańcy Smudy?

Tomasz Dębek
redakcja@polskatimes.pl

Piłka nożna

Wkrótce minie osiem lat od mistrzostw Europy w Polsce i na Ukrainie. Impreza pod wieloma względami (choćby infrastruktury) zmieniła nasz kraj. Sportowo zakończyła się jednak klęską. Różnie potoczyły się też losy 23 piłkarzy wybranych przez Franciszka Smudę.

FOT. BARTEK SYTA

Lewandowski strzelił na EURO 2012 gola przeciwko Grecji

Dwóch z polskich uczestników tamtej imprezy śmiało można zaliczyć dziś do grona czołowych piłkarzy Europy. Chodzi oczywiście o Roberta Lewandowskiego (w 2012 gol w meczu otwarcia z Grecją) i Wojciecha Szczęsnego (dla niego turniej skończył się po niespełna 70 minutach i czerwonej kartce), gwiazdorów Bayernu Monachium i Juventusu. Równie wysoki poziom prezentował też przez długie lata Łukasz Piszczek, on jednak został w Borussii Dortmund i tam przymierza się do zakończenia kariery.

W dobrych klubach grają też Kamil Grosicki (West Bromwich Albion na zapleczu Premier League, na EURO jechał jako piłkarz tureckiego Sivassporu) i Maciej Rybus (Lokomotiw Moskwa). Ten drugi występował jesienią w Lidze Mistrzów z Grzegorzem Krychowiakiem, który nigdy nie dostał od Smudy poważnej szansy (zagrał... minutę w towarzyskim meczu z Norwegią) i zabrakło go w kadrze na EURO.

Odważnych decyzji nie bał się Adrian Mierzejewski, który w meczach z Rosją i Czechami wchodził na murawę z ławki rezerwowych. Wówczas pomocnik grał w Trabzonsporze, później zwiedził Arabię Saudyjską, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Australię i Chiny. Obecnie 33-latek jest graczem pierwszoligowego Chongqing Dangdai Lifan.

W dość egzotyczne miejsca trafili też rezerwowi bramkarze Smudy. Przemysław Tytoń po wejściu z ławki i obronie rzutu karnego przeciwko Grecji został bohaterem narodowym. W klubach nie szło mu już jednak tak dobrze. Więcej niż połowę możliwych meczów rozegrał tylko w dwóch sezonach, dla Elche i VfB Stuttgart. Oba zakończyły się spadkami jego klubów, choć w pierwszym przypadku z powodów finansowych. Tytoń nie przebił się w Holandii, Hiszpanii i Niemczech, w ubiegłym roku trafił do FC Cincinnati w MLS.

Z kolei Grzegorz Sandomierski, którego Smuda zabrał na EURO „po naukę", po imprezie próbował sił w Anglii i Chorwacji, po czym wrócił do Polski. Niedawno podziękowała mu jednak Jagiellonia, której jest wychowankiem, i trafił do Rumunii, a konkretnie CFR Cluj.

Innymi żółtodziobami w kadrze Smudy byli Marcin Kamiński i Rafał Wolski. Obaj nie zagrali na turnieju nawet minuty. Ich kariery potoczyły się w różny sposób. Pierwszy po EURO został w Lechu, skąd trafił do Niemiec. Tam rozegrał 50 meczów w Bundeslidze i 24 na jej zapleczu. Jego formę docenił powołaniami Jerzy Brzęczek. Bieżący sezon stracił z powodu kontuzji kolana, po przerwie z powodu epidemii koronawirusa powinien jednak wrócić do gry. Wolski też często więcej czasu spędzał u lekarzy niż na boisku. Nie udało mu się przebić we Włoszech i Belgii, po powrocie do kraju wciąż męczyły go kontuzje. Niedawno wylądował w Wiśle Płock.

Inni kadrowicze Smudy wrócili do Polski na ostatnie lata kariery. Jest wśród nich trio z Wisły Kraków: Jakub Błaszczykowski, Paweł Brożek i Marcin Wasilewski. W Ekstraklasie kończył grę Rafał Murawski (Pogoń Szczecin), w I lidze Jakub Wawrzyniak (GKS Katowice), w III Dariusz Dudka (rezerwy Lecha Poznań). W drugiej drużynie Kolejorza jesienią występował też 36-letni Grzegorz Wojtkowiak.

Inni tułają się po niższych ligach za granicą. Artur Sobiech zimą przeszedł z Lechii Gdańsk do klubu Fatih Karagümrük (II liga turecka). Adam Matuszczyk gra w KFC Uerdingen (niemiecka III liga). Z kolei Sebastiana Boenischa, który przez ponad dwa lata (2017-19) był bez klubu, ostatnio widziano w III lidze austriackiej (Wiener Neustadt).

Bogusław Eugeniusz Polański, znany szerzej jako Eugen Polanski, karierę zakończył w 2018 r. w wieku 32 lat. Nie rozstał się jednak z piłką. Był asystentem trenera w szwajcarskim FC St. Gallen, a od tego sezonu koordynuje szkolenie młodzieży w Moenchengladbach. Pozazdrościć może mu Damien Perquis. On w zeszłym roku w poszukiwaniu pracodawcy zamieścił CV w serwisie Linkedin. Odzewu chyba nie było, bo kontraktu nigdzie nie podpisał.

Ludovic Obraniak w piłkę nie gra od dwóch sezonów. Udziela się w mediach jako ekspert, ciągnie go jednak też do... polityki. W marcu wystartował w wyborach samorządowych w Lille. Jego partia republikańska osiągnęła w Lille piąty wynik: 8,24 proc. głosów. ©℗

FOT. GABRIEL BOUYS/AFP/EAST NEWS

Julen Lopetegui pracę stracił na dzień przed mundialem w Rosji

Selekcjonerzy wyrzuceni z pracy za pięć dwunasta

Piłka nożna

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Znikome są szanse na to, że Jerzy Brzęczek nie poprowadzi reprezentacji Polski na Euro 2021, mimo to w mediach pojawiają się nazwiska jego potencjalnych następców. Nie bez powodu, bo historia zna już przypadki selekcjonerów zwalnianych tuż przed wielką imprezą.

Najnowszy to Julen Lopetegui. Zarazem najbardziej spektakularny, bo posadę selekcjonera reprezentacji Hiszpanii stracił na dzień przed rozpoczęciem mundialu w Rosji. Powód? Wyszło na jaw, że po mistrzostwach obejmie Real Madryt. Szok był tym większy, że trzy tygodnie wcześniej Lopetegui przedłużył swój kontrakt do 2020 roku.

Nerwowa decyzja RFEF (hiszpańska federacja) w dalszej perspektywie nikomu nie wyszła na zdrowie. Hiszpania bez swojego selekcjonera na mundialu nie zachwyciła (odpadła w 1/8 finału), a Lopetegui popracował w Realu tylko kilka miesięcy.

W podobnej sytuacji znalazła się przed ostatnim mundialem Japonia. Z tą jednak różnicą, że selekcjoner naszych grupowych rywali Vahid Halilhodžić został zwolniony ze stanowiska niewiele ponad dwa miesiące przed rozpoczęciem mistrzostw. Powodem miał być „brak zaufania ze strony piłkarzy", zniechęconych złymi wynikami przedmundialowych meczów towarzyskich. Zwłaszcza klęską 1:4 z Koreą Południową.

Trzy miesiące przed mistrzostwami świata w 1990 roku z reprezentacją Holandii pożegnał się Thijs Libregts. Na wniosek piłkarzy, którzy chcieli, by zastąpił go Johan Cruyff. Dostali Leo Beenhakkera i skończyło się klęską, bo ówcześni mistrzowie Europy z trudem wyszli z grupy i odpadli w 1/8 finału. Niewiele zmienia fakt, że przegrali z przyszłym mistrzem świata.

W 1970 roku do mistrzostwa świata poprowadził Brazylię Mario Zagalo. Nie każdy za to pamięta, że eliminacje do mundialu wygrał z „Canarinhos" João Saldanha, którego jednak zwolniono trzy miesiące przed turniejem. Powodem był konflikt z Pele i... nieodpowiednie poglądy polityczne.

A co do Brzęczka, to póki co nie ma tematu. Powtarzają to zarówno piłkarze, jak i wszyscy w PZPN. Część mediów wie jednak swoje, choć grono potencjalnych następców Brzęczka ogranicza się póki co do dwóch nazwisk: Czesława Michniewicza i Michała Probierza. ©℗

FIFA nie chce meczów międzynarodowych, we Francji zaczął się bunt kibiców

Sport

Michał Skiba
Twitter: @Skibowy

Koronawirus wciąż paraliżuje światowy sport, a powrót do gry jest jeszcze trudniejszy, niż niektórzy zakładali. W trakcie kryzysu może jednak dojść do transferowego rekordu polskiej ekstraklasy.

Wiceprezydent FIFA Victor Montagliani w rozmowie z „Associated Press" ogłosił, że „futbol krajowy jest najważniejszy". Kanadyjczyk twierdzi, że w związku z pandemią Covid-19 wszystkie mecze międzynarodowe mogą zostać przełożone na 2021 rok.

- Wrzesień wciąż jest w naszych terminarzach, ale nie jestem pewien, czy będzie na to szansa. Październikowe i listopadowe terminy też są zagrożone - mówi działacz FIFA. Międzynarodowe spotkania to jednak również walka o triumf w Lidze Mistrzów. Nikt z UEFA (europejskich władz piłkarskich) słów Montaglianiego jeszcze nie skomentował.

We Francji już dochodzi do protestów. Przedstawiciele grup kibicowskich wszystkich klubów pierwszej i drugiej ligi wyrazili w nim swój sprzeciw, co do pomysłu wznowienia rozgrywek szczebla centralnego bez udziału kibiców. - Rozgrywanie meczów za wszelką cenę to „futbol wstydu", który nie niesie ze sobą pozytywnej przeszłości - piszą. Władze Ligue 1 są jednak zdeterminowane, by grać. W grę wchodzi transza 110 mln euro z tytułu praw telewizyjnych za ostatnie dziesięć kolejek ligowych.

O tym, że kibice nad Sekwaną jeszcze przez długi czas nie zapełnią stadionów, wiadomo od poniedziałku. Prezydent Francji Emmanuel Macron ogłosił, że imprezy masowe w kraju są zabronione co najmniej do połowy lipca. Aktualizacja restrykcji sprawia, że zaplanowany na 27 czerwca start Tour de France jest niemożliwy. Francuskie media informują, że kolarski wyścig zostanie przełożony o miesiąc. Na to jednak muszą zgodzić się miasta organizatorzy, służby sanitarno-epidemiologiczne i Międzynarodowa Unia Kolarska.

Legia Warszawa odrzuca oferty pięciu lub sześciu milionów euro za Michała Karbownika. Klub oczekuje co najmniej 8 milionów

Włoski rząd chce zabronić meczów z udziałem kibiców aż do stycznia 2021. Prezes włoskiej federacji piłki nożnej Gabriele Gravina zapowiada jednak, że rozgrywki mogą wrócić już w maju. Piłkarze mieliby być badani co kilka dni i... grać co kilka dni. Przedstawiciele włoskiej służby zdrowia są oburzeni pomysłem. - To zbyt duże ryzyko - mówi profesor Giovanni Rezza, kierownik wydziału chorób zakaźnych we włoskim Wyższym Instytucie Zdrowia.

Piłkarze nie grają, ale szefowie klubów nie próżnują. W czasie obniżek cen próbują zadziałać na rynku transferowym. W trakcie Świąt Wielkanocnych hiszpańska gazeta „Estadio Deportivo" poinformowała, że Michał Karbownik może dołączyć do którejś z drużyn z Sewilii-Betisu, lub Sevilli FC. „Przegląd Sportowy" dodał, że do rywalizacji włączyły się również PSV Eindhoven, Club Brugge i Sporting Lizbona. Legia Warszawa oczekuje za swojego piłkarza co najmniej 8 mln euro. ©℗

eprasa.pl 684d1ce75f

FOT. RUCHCHORZOW.COMPL

Kierownik drużyny Ruchu Andrzej Urbańczyk już ma maseczkę

Ruch dostanie 300 tys. i ma nowe maseczki

Piłka nożna

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

Wczoraj w sprzedaży pojawiły się maseczki z logo klubu z Chorzowa. Niebiescy jako jedyni zgłosili się do przetargu na promocję miasta w internecie.

Od czwartku 16 kwietnia w Polsce wchodzi obowiązek zasłaniania ust i nosa w trakcie przebywania w przestrzeni publicznej. Większość z nas stara się zaopatrzyć w specjalistyczne maseczki, które najlepiej chronią przed zarażeniem koronawirusem. Wczoraj takie maseczki na twarz pojawiły się w sprzedaży w sklepie internetowym Ruchu Chorzów.

- Te maseczki mieliśmy już w sprzedaży w marcu, ale pierwsza partia rozeszła się błyskawicznie. Wczoraj do klubu przyszła druga dostawa i natychmiast trafiła do sprzedaży. Wkrótce w naszym sklepie internetowym pojawią się dwa kolejne wzory maseczek z emblematami klubu, które są już w produkcji - powiedział Tomasz Ferens, rzecznik Ruchu.

Maseczki z logo Ruchu Chorzów kosztują 25 zł. Można je nabywać na stronie internerowej sklep.ruchchorzow.com.pl.

W Urzędzie Miejskim otwarto oferty, które wpłynęły na przetarg na zadanie „Promocja Miasta Chorzów w Internecie przez klub znajdujący się w co najmniej 3. lidze piłki nożnej mężczyzn". Zgłosił się tylko Ruch. Wartość zamówienia to 300 tysięcy złotych, a czas realizacji do 31 lipca.

Prezydent Chorzowa Andrzej Kotala obiecywał, że w tym roku przeznaczy na Ruch 2 mln zł, ale na razie zdecydowano się ogłosić przetarg na niższą sumę, bo obowiązków promocyjnych, które były nakładane na klub w poprzednich umowach nie sposób spełnić w obecnych warunkach epidemii. Kolejny przetarg na promocję ma się odbyć jesienią. ©℗

„Gitara" gra w najlepszej jedenastce GKS Jastrzębie

Leszek Jaźwiecki
l.jazwiecki@dz.com.pl

Piłka nożna

Kibice pierwszoligowego GKS-u Jastrzębie wybrali najlepszą jedenastkę XXI wieku. Znalazło się w niej dwóch piłkarzy z obecnego składu. Najlepszym trenerem został Jarosław Skrobacz.

FOT.MIKOLAJ SUCHAN / ARC

Witold Wawrzyczek był nie tylko piłkarzem GKS Jastrzębie, ale nawet w kilku meczach trenerem

Wybór na pewno nie był łatwy. Na początku XXI wieku zespół jeszcze pod szyldem Górnik występował w III lidze, a później nawet grał w klasie okręgowej. Ostatni okres to pasmo sukcesów, awanse od trzeciej do pierwszej ligi i dojście do ćwierćfinału Pucharu Polski.

W tym czasie zespół prowadzili trenerzy Krzysztof Zagórski, Wojciech Borecki, Piotr Rzepka, Jerzy Wyrobek, Grzegorz Łukasik i Jarosław Skrobacz.

Pierwszy na listę trafił bramkarz Jakub Kafka. Wychowanek Slavoja Cesky Tesin zadebiutował w barwach jastrzębskiego klubu w drugoligowym meczu z Polonią Warszawa 4 sierpnia 2007 roku. W tym sezonie trzy gole w meczu ze Zniczem Pruszków (GKS przegrał wtedy 2:4) strzelił mu... Robert Lewandowski.

Po odejściu z GKS Jastrzębie przez dwa i pół roku grał w II-ligowym MFK Karvina, potem próbował sił jako trener i dyrektor sportowy. Zerwał jednak z futbolem i obecnie pracuje w ubezpieczeniach.

Zestawienie obrony chyba nikogo nie dziwi. Znalazł się w niej m. in. aktualny kapitan pierwszoligowca Kamil Szymura. Jest wychowankiem klubu z Harcerskiej, grał też w Górniku Zabrze, GKS Katowice i Sandecji Nowy Sącz. Obok niego w linii obrony znaleźli się Janusz Wrześniak, Tomasz Ciemięga i Łukasz Pielorz.

W najlepszej jedenastce GKS Jastrzębie w XXI wieku nie mogło zabraknąć Witolda Wawrzyczka. Znany przede wszystkim z występów na ekstraklasowych boiskach w Odrze Wodzisław i Ruchu Chorzów, grał także przez sześć sezonów w Niemczech w Energie Cottbus i Karlsruher SC. Zaliczył też epizod w lidze greckiej w barwach drużyny Diagoras Rodou.

Z powodu wielkich stóp był nazywany przez chorzowskich fanów „Gitarą. Firmowym znakiem Wawrzyczka były atomowe uderzenia z rzutów wolnych. W meczu pucharowym z Zagłębiem Lubin, przegranym po dogrywce 3:4, Wawrzyczek zaliczył hat tricka strzelając dwa gole właśnie z rzutu wolnego i jednego po karnym.

Najlepszym trenerem został Jarosław Skrobacz, który prowadzi zespół od czterech lat.

- To bardzo miłe, że ktoś widzi wykonywaną pracę i ją docenia - ocenił wybór szkoleniowiec. - Z zawodników, którzy grali w Jastrzębiu, to jeszcze kilku na pewno mogłoby trafić do tej jedenastki jak na przykład Maciek Małkowski, Artur Jędrzejczyk, Rysiek Staniek czy Kamil Wilczek. Z wyborami kibiców się jednak nie dyskutuje. ©℗

Jedenastka najlepszych piłkarzy GKS Jastrzębie w XXI wieku

Bramkarz **Jakub Kafka**
Obrońcy **Janusz Wrześniak, Tomasz Ciemięga, Kamil Szymura, Łukasz Pielorz**
Pomocnicy **Farid Ali, Mariusz Adaszek, Witold Wawrzyczek, Andrzej Myśliwiec**
Napastnicy **Kamil Jadach, Mariusz Miąsko**

Dawid Konarski opuszcza Jastrzębski Węgiel i chce grać za granicą. Nie wiadomo co z trenerem

Siatkówka

Leszek Jaźwiecki
l.jazwiecki@dz.com.pl

Atakujący Jastrzębskiego Węgla Dawid Konarski za pośrednictwem mediów społecznościowych poinformował, że odchodzi z tego klubu.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dawid Konarski po dwóch latach żegna się z Jastrzębiem

Konarski trafił do Pomarańczowych dwa lata temu, po nieudanym sezonie w barwach Ziraatu Bankasi Ankara. Mistrz świata z 2014 roku podpisał wtedy roczną umowy z opcją przedłużenia na kolejny sezon i z tego skorzystał. Teraz żegna się z Jastrzębskim Węglem, choć jeszcze nie tak dawno wydawało się, że reprezentant Polski nadal pozostanie w Jastrzębiu.

- Nie chcieliśmy się rozstawać, ale wirus i jego konsekwencje nas rozłączyły. Moja przygoda w klubie pomału dobiega końca, w przyszłym sezonie nie będę reprezentował barw śląskiego klubu - napisał na Instagramie siatkarz.

Klub z Jastrzębia nie tak dawno wydał komunikat, w którym poinformował o porozumieniu z zawodnikami w sprawie obniżki kontraktów i niektóre z nich, „z uwagi na brak możliwości ich realizacji" zostały zakończone 31 marca 2020 roku. Zawodnicy jednak mieli realizować do końca maja kontrakty reklamowe. Konarski z Jastrzębia wyjechał już wcześniej i prowadził rozmowy o przedłużeniu kontraktu. Zakończyły się one jednak fiaskiem.

30-letni siatkarz, który był jednam z najlepiej opłacanych zawodników w PlusLidze, dopisał w mediach społecznościowych, że teraz czas na nowy kierunek. Konarski nie ukrywa, że po raz drugi chce spróbować swoich sił za granicą. Mówi się, że nowym kierunkiem może być Turcja, Rosja, Chiny a nawet Korea czy też Japonia.

Działacze z Jastrzębia już rozpoczęli poszukiwania nowego atakującego. Na razie do ekipy Pomarańczowych ma trafić francuski przyjmujący, klubowy kolega Bartosza Kurka, Yacine Louati. 28-letni przyjmujący reprezentacji Francji wcześniej grał w belgijskim Prefaxis Menen, wywalczył też dwa wicemistrzostwa Francji ze Spacer's de Toulouse i Chaumont VB 52.

Nie tak dawno kontrakt z Jastrzębskim Węglem przedłużył niemiecki rozgrywajacy Lukas Kampa, ważną umowę ma Tomasz Fornal. Kontrakt trenera Slobodana Kovaca obowiązywał do końca sezonu. Sezon został już oficjalnie zakończony i być może umowa z 52-letnim szkoleniowcem, który jest też selekcjonerem reprezentacji Serbii, zostanie rozwiązana. Klub na razie nie podjął w tej sprawie decyzji. ©℗

Piłkarzom Piasta Gliwice kończą się kontrakty

Piłka nożna

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

Jeżeli sezon PKO Ekstraklasy zostanie jednak dokończony, to prawdopodobne są mecze rozgrywane również w lipcu. Co z piłkarzami, którym w czerwcu kończą się umowy? W drużynie mistrza Polski jest takich ośmiu.

Jeszcze niedawno było dziewięciu zawodników z kończącymi się umowami 30 czerwca 2020 roku, ale zmieniła się sytuacja Patryka Sokołowskiego. „Sokół" miał w umowie zapis o automatycznym przedłużeniu kontraktu, a Piast miał czas do końca marca, aby skorzystać z tego zapisu. Tak też się stało i Sokołowski jest teraz związany z klubem do czerwca 2021 roku.

Kapitan drużyny Gerard Badia ma zapis w umowie, że kontrakt mu się przedłuży po rozegraniu odpowiedniej liczby minut. Z tym nie powinno być problemu, bo „Badi" w tym sezonie gra regularnie. Jednak sympatyczny Hiszpan bierze też pod uwagę powrót do domu, aby pomóc w prowadzeniu rodzinnego biznesu.

Na tej liście są też bramkarz Patryk Królczyk, wypożyczony z Lecha Poznań Tymoteusz Klupś, wypożyczony z FC Nuernberg Dominik Steczyk, Tomasz Mokwa, Anglik Tom Hateley, Słoweniec Uros Korun i Hiszpan Jorge Felix. Ten ostatni zdobył do tej pory 12 bramek, a zimą miała na niego chrapkę Cracovia. Piast już w listopadzie złożył mu ofertę przedłużenia kontraktu.

Przy Okrzei na razie czekają na decyzję co do zawieszonego do 26 kwietnia sezonu i nie chcą komentować kwestii umów. ©℗

eprasa.pl 684d1ce75f

strona
ZDROWIA
NUMER 15 (111) • ŚRODA 15 KWIETNIA 2020

Kiedy należy wykonać testy alergiczne i o czym informują ich wyniki?

Testy pozwalają określić czynniki, które wywołują nadmierną reakcję odpornościową organizmu, a przez to przykre objawy uczulenia. Dzięki temu można zapobiegać ich występowaniu i niebezpiecznym powikłaniom

Układ odpornościowy

Justyna Śmigaruk
redakcja@stronazdrowia.pl

Przy podejrzeniu alergii pokarmowej lub wziewnej, które dają charakterystyczne objawy i utrudniają codzienne funkcjonowanie, warto wykonać odpowiednie badania. Reakcja alergiczna może bowiem zagrażać zdrowiu i życiu uczulonej osoby, jak ma to miejsce np. przy utrudniającym oddychanie obrzęku gardła.

Badania w kierunku uczulenia zleca lekarz rodzinny, a wykonuje alergolog. Najczęściej są to próby skórne, testy płatkowe i oznaczenia z próbki krwi. Testy powinno się wykonywać w momencie, gdy alergia wykazuje najmniejsze nasilenie. Co więcej, przynajmniej na dwa tygodnie przed badaniem należy odstawić wszystkie przyjmowane leki odczulające, najlepiej pod kontrolą specjalisty.

Objawy alergii

Objawy alergii mogą występować regularnie np. wraz ze zmianami pór roku lub sporadycznie, lecz w powiązaniu z konkretnym czynnikiem, np. określonym pokarmem czy w kontakcie ze środkiem czystości. Alergia wziewna to nadmierna reakcja organizmu przede wszystkim na pyłki drzew i traw, roztocza kurzu i sierść zwierząt. Jej objawy to m.in. przewlekły wodnisty katar, napadowy kaszel, kichanie, zaczerwienienie spojówek, łzawienie i pieczenie oczu, a także duszności. Alergia pokarmowa może dawać podobne symptomy, choć częściej ograniczają się one do układu pokarmowego i skóry. Pojawiają się wówczas biegunki, bóle brzucha, wzdęcia i kolki, a wchłanianie składników odżywczych jest zaburzone. Może też wystąpić zaczerwienienie skóry, pokrzywka, obrzęk gardła lub kończyn. Najczęściej trudno jest samodzielnie określić, co konkretnie prowokuje organizm do takiej nasilonej reakcji. Umożliwią to jednak specjalistyczne testy, które rozpoczyna się od wykonania podstawowego pakietu badań skórnych. Dzięki ich wynikom można zapobiegać pojawianiu się objawów alergii, czemu służy odpowiednio dobrana dieta eliminacyjna i odczulanie.

FOT. 123RF

Testy alergiczne wykonuje się w celu zidentyfikowania czynnika odpowiedzialnego za niepokojące objawy

Jak przygotować się do badania?

Próby uczuleniowe można wykonać o dowolnej porze roku. Nie ma przy tym potrzeby przeprowadzania innych, dodatkowych badań. Aby wyniki były wiarygodne, pacjent musi zastosować się do następujących zaleceń. Na dwa tygodnie przed badaniem powinien odstawić nie tylko przyjmowane leki przeciwhistaminowe, ale też przeciwdepresyjne. Nie powinien też wystawiać skóry na promieniowanie słoneczne ani korzystać z solarium. Tydzień przed badaniem należy zrezygnować ze stosowania maści i kremów sterydowych. W dniu badania trzeba natomiast unikać sięgania po produkty spożywcze, takie jak czekolada, kapusta, szpinak, ogórki kiszone, pomidory, ser pleśniowy, kiełbasa czy tuńczyk. Niewskazane jest też smarowanie skóry kremem ani innym kosmetykiem. Przeciwwskazaniem do wykonania prób alergicznych jest przebyta infekcja na 3 tygodnie przed badaniem, kuracja antybiotykami, wstrząs anafilaktyczny i operacja.

Częste objawy alergii to przewlekły wodnisty katar, wysypka, bóle brzucha, kichanie i napadowy kaszel. Po kontakcie z alergenem może pojawić się obrzęk gardła

Skórne testy alergiczne

Testy alergiczne typu skórnego wykonuje się na wewnętrznej powierzchni przedramion. W ich trakcie lekarz zanurza małe ostrze w preparacie alergenu i delikatnie nacina skórę, a obok zapisuje długopisem jego numer. Pacjent musi odczekać 15-20 minut, po czym obserwowana jest reakcja organizmu. Jeżeli preparat uczula, wokół nakłucia pojawia się zaczerwienienie i/lub obrzęk. Średnica powstałej zmiany skórnej jest mierzona linijką i porównywana do tej, która powstaje w reakcji organizmu na kontrolę dodatnią. Wynik interpretuje alergolog. Im silniejsza alergia na dany czynnik, tym większa jest średnica zmiany.

Testy skórne identyfikują alergie wziewne. Podstawowy pakiet zakłada ocenę reakcji na pyłki drzew, traw i zbóż, pleśń oraz sierść zwierząt, czyli zestaw najczęściej uczulających alergenów. Jeśli badania nie wykażą reakcji, można wykonać testy rozszerzone. Najczęściej pula sprawdzanych alergenów jest ustalana indywidualnie z uwzględnieniem informacji zebranych podczas wywiadu lekarskiego.

Testy alergiczne z krwi

Testy alergiczne z krwi wykonuje się głównie u dzieci poniżej trzeciego roku życia. Są stosowane do diagnozowania przyczyn alergii pokarmowych, ale pozwalają też rozstrzygnąć niejasne wyniki testów skórnych na alergeny wziewne. W ramach badań oznacza się poziom przeciwciał swoistych IgE, które w organizmie występują w wersjach dopasowanych do różnych alergenów. Jeśli dany czynnik uczula, w zetknięciu z nim wytwarzane są właśnie te specyficzne immunoglobuliny. Analiza pobranej próbki krwi dziecka pozwala zorientować się, które z alergenów wywoływały reakcję organizmu.

Alergia i astma a koronawirus - czytaj str. 4

eprasa.pl 684d1ce75f

Dziennik Zachodni
Środa, 15.04.2020

Naturalne produkty o silnym działaniu przeciwko wirusom

Te produkty spożywcze działają przeciwwirusowo, **ale wzmacniają też odporność na inne sposoby. Warto sięgać po nie jak najczęściej!**

Dieta

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Do lepszej obrony przed koronawirusem SARS-CoV-2 i innymi wirusami mogą przyczynić się nie tylko działania profilaktyczne, o których słyszymy w mediach, ale także odpowiednia dieta, przede wszystkim oparta na pokarmach roślinnych. Piszemy o produktach, które mają udowodnione działanie przeciwko wirusom.

Wszystkie rośliny zawierają antywirusowe związki, choć stosunkowo niewiele z nich zostało przebadane pod kątem rodzajów, zawartości i działania takich składników. Prace wciąż trwają, a z dostępnych wyników badań można wywnioskować, które roślinne produkty spożywcze o najszerszym spektrum przeciwwirusowego działania mogą okazać się efektywne w stosunku do patogenu z Chin.

FOT. 123RF

Odpowiednia dieta zmniejsza ryzyko infekcji wirusowych

Zielona herbata i melisa
Składniki naparu zielonej herbaty, należące do flawonoidów katechiny, blokują enzymy niezbędne do reprodukcji wirusów, m.in. HIV, opryszczki czy zapalenia wątroby typu B.

Najsilniejsze działanie wykazują składniki, w które obfitują szczególnie herbaty szlachetne (m.in. gyokuro czy matcha), są też jednak licznie obecne w naparach wszystkich zielonych, białych i żółtych herbat, przygotowanych w wodzie o temperaturze odpowiedniej do gatunku. Sproszkowaną herbatę matcha można dodawać do koktajli i deserów.

Melisa to z kolei zioło o przyjemnym cytrynowym zapachu i smaku, a przy tym pasujące do dań wytrawnych i słodkich. Wyróżnia się wysoką zawartością cytralu współodpowiadającego za jego charakterystyczne walory i cenne właściwości. Udowodniono, że działa on antywirusowo, m.in. w stosunku do wirusa grypy, wirusów opryszczki, żółtej febry, norowirusa MNV czy retrowirusów.

Inne źródła cytralu i pochodnych związków to zioła i przyprawy, takie jak mirt cytrynowy, trawa cytrynowa i werbena cytrynowa. Jest on obecny również w cytrusach, przede wszystkim w skórce, zwłaszcza tej z limonki, a ponadto w stosowanych jako przyprawa liściach limonki kafir. Warto więc sprawić, by potrawy miały cytrynowy smak dzięki różnym dodatkom.

Czosnek na wirusy i bakterie
W diecie antywirusowej oczywistym wyborem wydaje się czosnek - i słusznie, bo oprócz bakterii i grzybów skutecznie zwalcza też wirusy. Swoją efektywność zawdzięcza organicznym związkom siarki z allicyną oraz siarczkiem diallilu i triallilu na czele, które wchodzą w reakcję z różnymi enzymami mikrobów. Czosnek okazał się zwalczać m.in. koronawirusa zakaźnego zapalenia oskrzeli (IBV), wirusy wywołujące zapalenie płuc, wirusy grypy typu A i B, a także HIV, HSV-1 i HSV-2, rotawirusy i rinowirusy. Produkt ten poleca się szczególnie w kontekście wzmacniania naturalnej odporności organizmu.

U osób regularnie konsumujących potrawy z czosnkiem obserwuje się liczniejsze populacje limfocytów. Ze względu na wysoką zawartość związku siarkowego allicyny o działaniu antybiotycznym, czosnek działa silnie przeciwbakteryjnie. Przy pierwszych oznakach przeziębienia warto skorzystać z tej właściwości czosnku, dodając przeciśnięty przez praskę ząbek do surówki, pasty ze strączków lub mięsa.

Ostre i korzenne przyprawy
Dla imbiru potwierdzono działanie polegające na zwalczaniu wirusów, takich jak m.in. wirus grypy IAV czy opryszczki (HSV-2).

Podobnie jak ząbki czosnku, kłącze imbiru najlepiej spożywać w postaci świeżej, ponieważ podczas suszenia traci wiele ze swoich właściwości. Idealną propozycją jest tradycyjna azjatycka pasta imbirowo-czosnkowa z dodatkiem odrobiny oleju (a najlepiej i chili), która wzbogaca smak i właściwości potraw.

Goździki zaś to aromatyczna przyprawa idealnie sprawdzająca się w gorących napojach, deserach, daniach mięsnych i sosach. Zarówno wyciąg z goździków, jak i jeden z głównych związków zawartych w ich olejku eterycznym, wykazał działanie przeciw wirusom m.in. grypy (H7N3), opryszczki (HSV-1) czy kaliciwirusowi (FCV).

Podobne działanie wykazywał aldehyd cynamonowy obecny w cynamonie cejlońskim czy anetol w anyżu gwiazdkowym, jak również wiele innych związków olejków aromatycznych tych i innych przypraw korzennych. Warto mieć w kuchni ich zestaw i dodawać w różnych kombinacjach do potraw.

Ostre papryki, które zawdzięczają swoje działanie kapsaicynie, to składnik dań o działaniu pobudzającym układ odpornościowy. W badaniach poświęconych kapsaicynie udowodniono jej działanie m.in. przeciwko wirusom HSV-1, HSV-2, IAV czy MNV. Paprykę chili można jeść w postaci suszonej czy w sosach, choć dobrze też regularnie sięgać po świeże strączki, które są bogate w witaminę C. Można utrzeć je w moździerzu, najlepiej z czosnkiem.

WARTO WIEDZIEĆ

KOKOS - OBIECUJĄCY ŚRODEK

Badania potwierdziły, że zawarty w nierafinowanym oleju kokosowym kwas laurowy zostaje przekształcany w organizmie do monolaurynu, a ten jest efektywny przeciwko wirusom HIV, HSV-1 czy odry. Zbadany mechanizm tego działania to według naukowców niszczenie otoczek wirusów i zakłócanie ich dojrzewania. Małe ilości oleju kokosowego i wiórków można dodawać do deserów, domowych słodyczy czy ciepłych napojów.

POLECANE

Żywność najbardziej zasobna **w związki wspomagające układ odpornościowy**

MALINY
Są owocami znanymi ze swoich właściwości przeciwzapalnych, które posiadają ze względu na wysoką zawartość związków antyoksydacyjnych. Należą do nich m.in. kwas salicylowy, antocyjany oraz wit. C, która wpływa na działanie komórek odpornościowych - limfocytów T.

FOT. PIXABAY

OWOCE CYTRUSOWE
Dostarczają przede wszystkim witaminę C, czyli kwas askorbinowy, a także szereg związków antyoksydacyjnych i olejków eterycznych. Wit. C spożywana w odpowiedniej dawce przed infekcją skraca czas jej trwania. Dzienne zapotrzebowanie na nią to 75 mg u kobiet i 90 mg u mężczyzn.

FOT. PIXABAY

MIÓD
Jest produktem stosowanym szczególnie w okresach infekcji oddechowych. Zaobserwowano, że spożywanie 2,2 g miodu na kg masy ciała dziennie przez 2 tygodnie powoduje wzrost ilości komórek układu odpornościowego. Należy go dodawać do napojów o temp. poniżej 50 stopni Celsjusza.

FOT. PIXABAY

JOGURT, KEFIR, MAŚLANKA
Działają stymulująco na układ odpornościowy. Najlepiej wybierać fermentowane produkty mleczne z zawartością żywych bakterii, a zwłaszcza probiotycznych szczepów Lactobacillus i Bifidobacterium. Warto też sięgać po kiszonki warzywne i suplementy diety z probiotykami.

FOT. 123RF

PESTKI DYNI
Stanowią produkt o bardzo wysokiej zawartości cynku, gdyż w porcji 100 g dostarcza ok. 8 mg tego składnika mineralnego. Jest on niezbędny do prawidłowego funkcjonowania grasicy, a to właśnie w tym narządzie dojrzewają komórki układu odpornościowego zwalczające patogeny.

FOT. PIXABAY

TŁUSTE RYBY MORSKIE
To najlepsze spożywcze źródło witaminy D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Składniki te łagodzą stan zapalny, a także wpływają pozytywnie na komórki układu odpornościowego prawdopodobnie poprzez poprawę wzajemnej komunikacji.

FOT. 123RF

eprasa.pl 684d1ce75f

Jak i dlaczego warto rozmawiać z dzieckiem na temat koronawirusa?

Rozmawiając z dzieckiem o epidemii wirusa, **należy starać się używać jak najprostszego języka, który będzie zrozumiały dla pociechy**

Psychologia

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Dzieci to mali obywatele, którzy nie wszystko rozumieją, ale widzą i odczuwają zmiany, jakie ostatnio nastały w ich codzienności. Z dnia na dzień przestały uczęszczać na zajęcia do szkoły lub przedszkola, a w ciągu dnia nie mogą wychodzić na podwórko, by pobawić się z rówieśnikami. Jak w klarowny sposób wyjaśnić pociechom obecne zmiany?

Niewątpliwie wielu Polaków odczuwa spory lęk przed zakażeniem koronawirusem, martwiąc się o dzieci, czy swoich rodziców, którzy zaliczają się do grupy o najwyższym odsetku przypadków śmiertelnych, oraz siebie samych. Ważne, aby tego lęku nie przekazać dzieciom, które widzą w rodzicach autorytet, a w ich ramionach bezpieczną przystań.

FOT. 123RF

Szczera rozmowa na temat koronawirusa to ważna lekcja, która przygotuje dziecko także na inne trudne sytuacje, jakie będą miały miejsce w jego późniejszym życiu

Informowanie dziecka

Choć instynktownie chcemy chronić nasze dzieci przed zmartwieniami i nie wzbudzać w nich lęku przed nieznanymi sytuacjami, jak najbardziej należy im wyjaśnić, „o co chodzi z tym całym koronawirusem" i kwarantanną. Pociecha nie potrzebuje przy tym szczegółowego wykładu z wirusologii. Wystarczy informacja, że mycie rąk pozwala pozbyć się zarazków, które powodują choroby. I że zachorowanie sprawia, że zamiast bawić się ulubionymi zabawkami, trzeba położyć się do łóżka.

Zakaz wychodzenia z domu może spotkać się z buntem malucha. Powinien więc dowiedzieć się, że ograniczenie nie wynika z chęci ukarania go za nieodpowiednie zachowanie i że to nie jego wina, tylko chęć zapewnienia bezpieczeństwa. Starszym dzieciom warto wyjaśnić, że zakazy nie dotyczą wyłącznie jego i są stosowane również wobec jego przyjaciół, babci, dziadka oraz rodziców. Na poparcie faktu można wspomnieć o pracy zdalnej, która wykonywana jest przez mamę lub tatę w domu.

Niełatwe pytania

Czym jest koronawirus? Czy dziecko może się nim zarazić? Czy z tego powodu umrze? Czy umrą babcia i dziadek? To nie są łatwe kwestie. Zdecydowanie nie należy wtedy odpowiadać w stylu „to nie twoja sprawa", albo „jesteś za mały, by to zrozumieć". Ilość przekazywanych informacji powinna być dostosowana do wieku. Trzeba jasno i szczerze wyjaśnić, że na świecie panuje wirus, czyli taki rodzaj zarazków, który wywołuje poważną chorobę. Nie jest ona groźna dla dzieci, natomiast może być niebezpieczna dla starszych osób. To właśnie dlatego babcia i dziadek starają się nie zachorować i nie wychodzą niepotrzebnie z domu. Dobrze, aby pociecha wiedziała, że jeśli za nimi zatęskni, zawsze może z nimi porozmawiać np. przez telefon.

Jeśli rodzic nie zna odpowiedzi na zadane pytanie, nie wolno kłamać - znacznie lepiej przyznać się do niewiedzy. W przeciwnym razie dziecko wyczuje kłamstwo i stwierdzi, że jest oszukiwane. Można także zaproponować, że po sprawdzeniu informacji powrócimy do rozmowy i wyjaśnimy niejasne kwestie.

Rodzic jest autorytetem

Dziecko powinno wiedzieć, że zachowując pewne środki ostrożności, można normalnie funkcjonować pomimo zagrożenia chorobą. Są to higiena dłoni, unikanie kontaktu z osobami zakażonymi i takimi, które mogą być chore, a także kichanie w rękaw, a nie w dłoń. Zwracając się do rodziców z pytaniami, dzieci sygnalizują, że mama i tata są dobrym źródłem informacji. Warto wykorzystać ten odruch i pogłębiać wzajemne relacje, pokazując, że traktujemy dziecko jak partnera, który ma prawo być poinformowany o aktualnej sytuacji. Takie praktyki zaowocują w przyszłości.

Wiedząc, że rodzic nie bagatelizuje potrzeb, emocji oraz uczuć malucha, będzie on chętnie korzystał z cennych wskazówek odnośnie innych, ważnych dla niego spraw. Dojrzałe i partnerskie podejście z pewnością docenią również dzieci starsze, które uwielbiają być traktowane jak osoby dorosłe.

WAŻNE

DARMOWA KSIĄŻKA DLA DZIECI

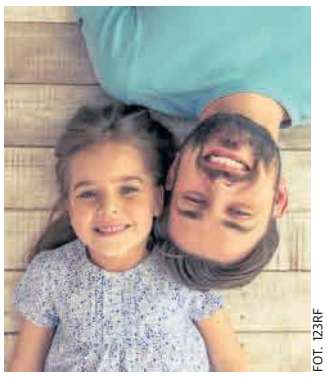
By wyjaśnić dziecku trudne pojęcia, dobre są porównania do znanych mu rzeczy i sytuacji. Do wyjaśnienia „czym jest koronawirus" można posłużyć się darmową książeczką pt. „Cześć. Jestem wirus – kuzyn grypy i przeziębienia. Nazywają mnie koronawirus" napisaną przez psycholog Manuelę Molinę Cruz. Wersję w języku polskim można pobrać za darmo na stronie: mamyprojekt.pl, zakładka: koronawirus. W książeczce zawarte są najważniejsze informacje na temat SARS-CoV-2 wraz z kolorowymi ilustracjami i zaleceniami odnośnie ochrony przed zakażeniem.

POLECAMY

Zabawa pomaga dzieciom opanować **lęk przez koronawirusem i zająć ich wolny czas**

Obowiązujący przymus siedzenia w domu sprawia, że na ograniczonej przestrzeni muszą przebywać wszyscy domownicy naraz. Niekiedy może to powodować frustrację, gdyż w godzinach pracy zdalnej rodziców dziecko musi zająć się sobą. Część tego czasu wypełnią zajęcia prowadzone online, jednak w dalszym ciągu pociecha ma mnóstwo wolnego czasu. Aby pomóc jej wykorzystać go w kreatywny sposób i nauczyć je przy tym zasad ochrony przed koronawirusem, można wymyślać ciekawe zabawy. Na przykład podczas zalecanego 30-sekundowego mycia rąk nucić wspólnie piosenkę, a za każdym razem, gdy ktoś się zapomni i zacznie np. gryźć paznokcie, robić razem przysiady „za karę".

Jeżeli z powodu nudy maluch często zagląda do pokoju rodziców, można zaproponować, by narysował koronawirusa tak, jak go sobie wyobraża. Do tego celu potrzebne będą kartki i kolorowe kredki lub flamastry. Dzieciom, które odczuwają lęk przed wirusem, warto podsunąć pomysł, by narysowały te emocje. W celu ich złagodzenia można sięgnąć po odstresowujące kolorowanki. Dostępne są w internetowych sklepach lub do pobrania za darmo. Po pracy dobrym pomysłem może być zabawa w pokonywanie koronawirusa, którym będzie rodzic. Pokaże to, jak „silny" jest wirus. **(MJ)**



FOT. 123RF

Dobre relacje z dzieckiem są cenne w każdym wieku

Narzędzia do zdalnej komunikacji **ułatwią podtrzymanie kontaktów pociechy z przyjaciółmi**

Nawet najmłodsze dzieci korzystają obecnie z nowoczesnych urządzeń do komunikacji na odległość. Ze względu na ich zdrowie fizyczne, a także ogrom informacji na temat koronawirusa, na które mogą natknąć się podczas korzystania z internetu, dobrze jest ograniczać im czas spędzany online. Według zaleceń IŻŻ, najlepsza jest sytuacja, gdy na używanie smartfona czy laptopa przeznaczają maksymalnie 2 godziny dziennie.

Sprzęt z dostępem do internetu najlepiej wykorzystać po to, by umożliwić dziecku podtrzymanie kontaktu z przyjaciółmi. Wspólnie z rodzicami koleżanki lub kolegi warto ustalić godzinę, o której pociechy mogą przeprowadzić rozmowę lub spotkanie wideo na komunikatorze. Dzięki temu pociecha będzie mogła wymienić się z rówieśnikiem swoimi wrażeniami, porozmawiać o ważnych tematach i wspólnie się pośmiać. **(MJ)**

FOT. 123RF

Zwierzęta domowe nie zarażają koronawirusem. W czasie wolnym dziecko może więc bez obaw bawić się z pupilem

eprasa.pl 684d1ce75f

Alergia i astma w czasie epidemii koronawirusa

Typowe objawy alergicznego nieżytu nosa **są łudząco podobne do wczesnych objawów infekcji koronawirusem. Nie ma żadnych danych uzasadniających ograniczenie stosowania leków zarówno w przypadku astmy jak i alergii**

Koronawirus

Agata Pustułka
a.pustulka@dz.com.pl

Epidemia koronawirusa jest szczególnym wyzwaniem dla osób chorych na alergię i astmę. Polskie Towarzystwo Alergologiczne wydało szereg zaleceń oraz rad dla pacjentów, by w tym podwójnie trudnym dla nich okresie zachowali zdrowie i utrzymali swoją podstawową chorobę w ryzach.

FOT. 123RF

Chorzy na astmę w dobie koronawirusa nie mogą rezygnować z leczenia. Muszą zadbać o zabezpieczenie miesięcznego zapasu leków

Jak podkreśla w swoim stanowisku Polskie Towarzystwo Alergologiczne nie ma danych wskazujących na większą podatność chorych na astmę na infekcje koronawirusami lub cięższy przebieg choroby wirusowej. - Doniesienia z Chin i Korei Południowej nie wskazują na astmę, jako czynnik ryzyka dla zakażenia SARS-CoV-2 – obecność chorych z astmą wśród zakażonych SARS-CoV-2 oraz ciężkość przebiegu infekcji są podobne do populacji ogólnej - czytamy w piśmie PTA. - O ile choroby serca i choroby metaboliczne stwierdza się często wśród zakażonych koronawirusem, to astma, POCHP i rozstrzenie oskrzeli występują nawet rzadziej - twierdzą polskcscy specjaliści. Jednak nie wiadomo, czy u chorych na astmę wirus SARS-CoV-2 wywołuje zaostrzenia choroby, a jeśli tak, to jaki jest ich przebieg. - Biorąc pod uwagę, że koronawirusy innych szczepów wykrywa się w drogach oddechowych u chorych z zaostrzeniami astmy, nie można wykluczyć, że SARS-CoV-2 także może wywoływać zaostrzenia astmy - dodają lekarze.

Nie ma natomiast żadnych danych na związek lub wpływ SARS-CoV-2 na inne choroby alergiczne:

- alergiczne choroby skóry
- alergie na pokarmy
- alergie na leki
- alergię na jad owadów błonkoskrzydłych.

Rozpoczął się sezon alergii

Nie myl alergii z koronawirusem. - Nieżyt nosa, popularnie określany mianem kataru, uczucie pieczenia i świąd spojówek, napady kichania to typowe objawy alergicznego nieżytu nosa spowodowanego uczuleniem na pyłki roślin. Objawy te występują w okresie wiosenno – letnim i są łudząco podobne do wczesnych objawów infekcji koronawirusem - mówi dr hab. Barbara Rogala, Kierownik Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych, Alergologii i Immunologii Klinicznej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego i dodaje: Jest to szczególnie ważne w czasie aktualnie panującej epidemii. Tym niemniej, nie ma danych, które uzasadniałyby ograniczenie stosowania podstawowych leków stosowanych w alergicznym nieżycie nosa, leków przeciwhistaminowych czy też donosowych kortykosteroidów.

Jednak zawsze wobec wątpliwości, co do przyczyny takich dolegliwości, należy skonsultować się z lekarzem alergologiem. Chorym na astmę zaleca się również kontynuowanie stosowania leków przeciwastmatycznych. Stosowanie kortykosteroidów wziewnych, stanowiących podstawę leczenia astmy, powinno być kontynuowane celem skutecznego wygaszenia objawów choroby. Jest to tym ważniejsze, że dobra kontrola astmy istotnie ogranicza ryzyko zaostrzenia choroby i doraźną interwencję terapeutyczną w Szpitalnych Oddziałach Ratunkowych czy też konieczność hospitalizacji. Jest to również ważne z powodów epidemicznych.

Brać leki, czy nie brać?

Nie ma danych, które mogłyby wskazywać, że leki przeciwastmatyczne mają negatywny wpływ na przebieg zakażenia koronawirusem, czy też ryzyko zachorowania na tę infekcję. - Ta zasada odnosi się również do terapii biologicznej, której stosowanie należy rozważyć u każdego chorego na ciężką astmę. Zaleca się kontynuację czy też w szczególnych przypadkach dopuszcza się rozpoczynanie stosowania leków biologicznych u chorych na ciężką astmę - wyjaśnia prof. Rogala. Jak twierdzi specjalistka zarówno u chorych na alergię wziewną jak i uczulonych na jady owadów błonkoskrzydłych można kontynuować immunoterapię alergenową tzw. odczulanie, według ogólnie przyjętych zasad prowadzenia tego sposobu leczenia. Nie ma dowodów na niekorzystny związek pomiędzy immunoterapią alergenową, a ryzykiem zakażenia koronawirusem czy też przebiegiem tej infekcji. Ze względu na sytuację epidemiczną obowiązuje zasada ograniczania wizyt lekarskich do niezbędnego minimum, bezwzględne stosowanie się do wytycznych Ministerstwa Zdrowia dotyczących konieczności przestrzegana zasad reżimu sanitarnego i ograniczanie kontaktów społecznych.

Z tego powodu zaleca się odroczenie przeprowadzania alergologicznych procedur diagnostycznych i podejmowanie indywidualnych decyzji co do zawieszenia czy też kontynuowania leczenia związanego z koniecznością częstych wizyt lekarskich.

12 wskazówek dla chorych na astmę w dobie koronawirusa

Polscy alergolodzy opierając się na opracowaniu National Asthma Council Australia, przygotowali wytyczne dla pacjentów chorych na astmę, bo jak twierdzą „w miarę rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-CoV-2 i choroby COVID-19, ważne jest, aby osoby z astmą utrzymywały dobrą kontrolę astmy i postępowały zgodnie z zaleceniami służby zdrowia”.

1 Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami, sprawdź, czy prawidłowo używasz inhalatora i komory inhalacyjnej.

2 Używaj inhalatora z komorą inhalacyjną, aby uzyskać jak najwyższą efektywność leków.

3 Porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat unikania stosowania nebulizatorów, ponieważ mogą one zwiększać ryzyko rozprzestrzeniania się infekcji dróg oddechowych na inne osoby.

4 Upewnij się, że masz wystarczającą ilość leków przez miesiąc, ale nie gromadź ich więcej niż potrzebujesz. Jeśli masz niedobory leków, zadzwoń do aptek, aby sprawdzić, które mają zapasy, ponieważ mogą się różnić w zależności od lokalizacji.

5 Odpoczywaj i utrzymuj zdrowy styl życia.

6 Zachowaj szczególną ostrożność w nadchodzącym sezonie grypowym, ponieważ infekcje dróg oddechowych, w tym przeziębienia i grypa, mogą wywoływać nawroty astmy. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o szczepieniu przeciw grypie.

7 Aby uchronić się przed infekcją, zachowuj dystans społeczny, zgodnie z zaleceniami władz. Praktykuj dobrą higienę, która obejmuje mycie rąk często mydłem i wodą, chusteczką higieniczną i zakrywanie ust podczas kaszlu lub kichania.

8 W razie potrzeby skorzystaj z eporad zdrowotnych.

9 Stosuj się do przepisów o kwarantannie.

10 Osoby w wieku 60 lat i starsze, z wcześniej występującymi schorzeniami, takimi jak cukrzyca, choroby serca i choroby płuc, są szczególnie narażone na COVID-19. Dzieci rzadko mają ciężkie objawy po zakażeniu, a może nawet rzadziej chorują, ale to nie znaczy, że niemowlęta, małe dzieci i nastolatki nie są nosicielami.

11 W przypadku złego samopoczucia spowodowanego COVID-19, należy nadal przyjmować regularnie leki zapobiegające astmie. Sterydy doustne (ogólnoustrojowe) należy przyjmować tylko wtedy, gdy zalecił to lekarz. Leki te działają na całe ciało, a nie tylko na płuca i mogą spowalniać powrót do zdrowia po wirusie. Porozmawiaj z lekarzem przed odstawieniem jakichkolwiek leków.

12 Jeśli musisz iść do szpitala, weź ze sobą leki i komorę inhalacyjną.

Choroba cywilizacyjna

Szacuje się, że na astmę w Polsce może chorować nawet 4 miliony osób. Astma przybrała już wymiary choroby cywilizacyjnej.

Przyczyny leżą w zanieczyszczeniu powietrza, złym stanie środowiska oraz szybkim i często niedbałym stylu życia tj. paleniu papierosów i nieprzestrzeganiu zdrowej diety.

Według danych WHO (Światowej Organizacji Zdrowia), w perspektywie najbliższych 20 lat liczba osób z przewlekłą chorobą zapalną dróg oddechowych zwiększy się o kolejne 100 milionów. W Polsce problem astmy dotyczy 4 milionów ludzi, a zaledwie u około 30 proc. chorych astma jest prawidłowo zdiagnozowana i leczona.

U 5 do 10 proc. pacjentów może przybrać ciężką, niekontrolowaną postać. Prowadzi wówczas do konieczności hospitalizacji i przyczynia się do dezorganizacji życia pacjenta.

eprasa.pl 684d1ce75f