Środa, 25 marca 2020 r.

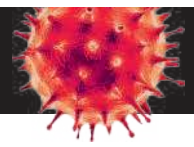
Cena **3,40 zł**
w tym 8% VAT

DZIENNIK POLSKI

www.dziennikpolski24.pl

KRAKOWSKI PUNKT WIDZENIA

KORONAWIRUS: RAPORT



Co z tegorocznymi komuniami? Majowe terminy już blisko
STRONA 3

Przestępcy na razie wystraszeni ryzykiem zakażenia
STRONA 6

Polski dwuosobowy respirator może uratować wiele istnień
STRONA 11

Wybory 10 maja? Premier powtórzył, że nie widzi przeszkód. Władzom Krakowa trudno sobie wyobrazić ich zorganizowanie
STRONA 6

Rekordowy wzrost liczby zakażeń koronawirusem w Małopolsce

Rząd wprowadza kolejne ograniczenia. Spotkania najwyżej w dwie osoby!

Patrycja Dziadosz
Arkadiusz Maciejowski
redakcja@polskapress.pl

Pandemia

W Małopolsce zakażonych koronawirusem jest już 49 osób. Tylko wczoraj potwierdzonych zostało 16 nowych przypadków. Tak gwałtownego wzrostu w ciągu jednej doby jeszcze nie było. Od dziś zaczną obowiązywać - ogłoszone przez rząd - kolejne restrykcje w swobodzie przemieszczania i gromadzenia się. - Są konieczne, by ograniczyć rozprzestrzenianie się koronawirusa - podkreśla premier Mateusz Morawiecki.

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

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

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

Kursy komunikacji miejskiej nie zostaną całkowicie zawieszone, jednak - zgodnie z decyzją rządu - w autobusie lub tramwaju tylko połowa miejsc siedzących może być zajęta. Jeśli miejsc siedzących w pojeździe jest np. 70, to na jego pokładzie będzie mogło znajdować się maksymalnie 35 osób.

Po konferencji premiera i ministra zdrowia pojawiły się jednak komentarze, że część nowych zakazów jest określona nieprecyzyjnie. Co prawda np. krakowscy urzędnicy od razu ogłosili, że - w związku z wytycznymi rządu - od dziś na krakowskie tory i ulice wyjedzie więcej tramwajów i autobusów (wcześniej wprowadzone zostały ograniczenia kursów). Ale kto sprawdzi, czy w pojeździe znajduje się odpowiednia liczba pasażerów? - Nie wiem jeszcze, jak to będzie wyglądało w praktyce. Będziemy w stałym kontakcie z przewoźnikami zastanawiać się, jak to rozwiązać. Zobaczymy, co dokładnie będzie zapisane w przepisach – mówił wczoraj popołudniu Łukasz Franek, dyrektor Zarządu Transportu Publicznego w Krakowie. Monika Chylaszek, rzeczniczka prezydenta Jacka Majchrowskiego stwierdziła jednak, że większość zaproponowanych obostrzeń jest racjonalna.

Nowe ograniczenia mają obowiązywać do 11 kwietnia.

STR. 4

FOT. ADAM GUZ/KPRM

Premier i minister Szumowski ogłosili nowe ograniczenia swobód obywatelskich

FOT. ADAM JANKOWSKI

Marszałek Witek: w piątek Sejm będzie obradował w nowej formule

Posłowie też będą musieli nauczyć się pracować przez internet

STR. 11

Eurowizja dla dorosłych odwołana, ale ta w Krakowie, dla juniorów ciągle jest możliwa

STR. 10

Dlaczego zniknęły drożdże z krakowskich sklepów. Pieczemy czy pędzimy?

STR. 6

Redaktor wydania:
Marek Bartosik

71 (23 029)
Nr ISSN 0137-9089 // Nr Indeksu 350052

9 770137 908036 13

Facebook **www.facebook.com/DziennikPolski** // Prenumerata **12 312 53 88 w godz. 10.00-15.00**

eprasa.pl ce84d0fc12

25.03.2020

Imieniny Marioli, Ireneusza **Dzisiaj 85. dzień roku.** Do sylwestra pozostało 281 dni.
Wschód Słońca w Krakowie o godzinie 5.32, zachód o 18.02.
Wschód Księżyca o godzinie 6.23, zachód o 19.07. **Dzień będzie trwać** 12 godzin i 30 minut.

Środa 5 °C -3 °C | **Czwartek** 8 °C -2 °C | Kraków stan powietrza **Dobry**

CIERPIENIE I SENS ŻYCIA Z WIRUSEM

Edytorial
Janusz Michalczyk

W rozmowie telefonicznej z bliską osobą stwierdziłem, że dopóki będzie dostępna woda w kranie i nie zabraknie chleba na sklepowych półkach, to dam radę. Powiedziałem to pół żartem, pół serio, bo nie sądzę, żeby doszło do tak potężnej zapaści w funkcjonowaniu państwa z powodu wirusa. Niemniej uważam, że zbytnio przyzwyczailiśmy się do życia we względnym komforcie i każda drobna niedogodność urasta do wielkiego problemu. Pokolenie dzieci wojny jest już, mówiąc brutalnie, na wylocie, więc niewiele osób pamięta czasy, gdy mnóstwo ludzi musiało przeżyć w skrajnie złych warunkach. Może więc warto sobie zadać dziś pytanie: co nam tak naprawdę jest potrzebne do egzystencji i czy na pewno te wszystkie frykasy, którymi się nas kusi.

Mądrzy psychologowie tłumaczą, że poważne kłopoty pozwalają się nam rozwijać i umożliwiają głębsze spojrzenie na życie. Nie chodzi tylko o słynną maksymę: co cię nie zabije, to cię wzmocni. Niewątpliwie bywają tak trudne doświadczenia, że potrafią słabszym psychicznie osobom na zawsze odebrać radość życia. Jednak mamy też wiele przykładów na to, że w zderzeniu z trudnościami człowiek potrafi odnaleźć w sobie siłę, której sam się nie spodziewał. Ale jakąś cenę trzeba zapłacić. To nie są ogólniki. We Włoszech przestano w pewnym momencie ratować poważnie chorych na koronawirusa ludzi po sześćdziesiątce, bo leki i sprzęt wystarczały tylko dla młodszych. O takich dylematach mówimy.

Kandyjski psycholog Jordan Peterson, który uchodzi za jeden z większych autorytetów etycznych w dobie internetu, wręcz mówi, że ludzie Zachodu nauczyli się skutecznie uciekać od wszelkiego cierpienia. Skupieni na przyjemnościach tak sprytnie lawirują, by uniknąć wszelkich dylematów moralnych albo skwitować je w najbanalniejszy sposób. Żyjemy coraz dłużej i coraz wygodniej, lecz przestajemy rozumieć, po co właściwie. I przychodzi taki moment, że władza zakazuje nam wychodzić z domu, by nie rozsiewać zarazy. Nie wiadomo, co będzie dalej z pracą, rodziną i w ogóle z życiem. To wybija nas z codziennych kolein i stwarza szansę, by pomyśleć o sensie wstawania z łóżka.

ZNALEZIONE W SIECI

Maski, rękawiczki, gogle, osłony twarzy i kombinezony trafią wkrótce do państw UE. Komisja Europejska poinformowała, że dostała oferty w organizowanym przez nią unijnym przetargu. Polska nie będzie mogła jednak skorzystać, bo za późno dołączyła do mechanizmu zakupów. Polska przystąpiła do unijnego mechanizmu wspólnych zamówień, w ramach których państwa członkowskie kupują m.in. środki medyczne na początku marca. Przetarg,, na który złożono oferty, dotyczący materiałów ochronny mających chronić obywateli przed rozprzestrzenianiem się koronawirusa został rozpisany wcześniej, bo pod koniec lutego. - Producenci złożyli oferty pokrywające przekraczające ilości wymagane przez państwa członkowskie.
ONET.PL

WYDARZYŁO SIĘ

1821 - Grecja proklamowała niepodległość. Dzień ten obchodzony jest jako święto narodowe.
1905 – w wieku 77 lat zmarł Jules Verne, francuski pisarz. Przez 40 lat pracy Verne stworzył wiele powieści podróżniczych i fantastyczno-naukowych.
1918 – w Paryżu zmarł Claude Debussy, francuski kompozytor, autor utworów orkiestrowych „Popołudnie fauna", „Morze", opery „Peleas i Melizanda".
1941 – Jugosławia przystąpiła do faszystowskiego „paktu trzech".
1942 – lotnictwo niemieckie przypuściło najcięższy atak na port na Malcie – La Valettę. Stojący w porcie polski okręt podwodny ORP „Sokół" został uszkodzony.
1957 – w Rzymie podpisano traktaty o utworzeniu Europejskiego Wspólnego Rynku, Europejskiej Wspólnoty Węgla i Stali oraz Europejskiej Wspólnoty Energii Atomowej (Euratom).
1998 - pierwszy obywatel Polski wygrał proces z państwem polskim przed Trybunałem Praw Człowieka w Strasburgu.
2000 – papież Jan Paweł II odwiedził Bazylikę Zwiastowania w Nazarecie w Izraelu.
(PS)

JURASSIC PARK

W ciemię bity
Włodzimierz Jurasz

Wywołana przez koronawirusa pandemia udowadnia, że świat wymaga przeorganizowania. I zacząć trzeba od razu, zanim powstaną kolejne kłopoty, gospodarcze, wywołane skoncentrowaniem w Chinach prawie całej światowej produkcji - która niemal wygasła i szybko się nie odrodzi. To normalny efekt budowania jakiejkolwiek, siłą rzeczy podatnej na najmniejsze zawirowania, monokultury. I to budowania nie tyle ze względu na zyski, ile pod wpływem utopijnej ideologii klimatycznej, zmuszającej Europę do lokalizowania niezbędnej, acz emitującej CO_2 produkcji tam, gdzie biurokratyczne normy nie obowiązują.

Tak oto Europa z poważnego przedsiębiorstwa stała się parkiem rozrywki - z kawiarniami, gejowskimi paradami, aquaparkami... Na razie jeszcze bez pożerających wszystko dinozaurów.

FORUM CZYTELNIKÓW

Wyślij list: ul. Zabłocie 43a, 30-701 Kraków
Pisz: krakow@dziennik.krakow.pl, czytelnicy@dziennik.krakow.pl

● Usłyszałam jakiś czas temu w radiu, że w Czechach w związku z koronawirusem wprowadzono specjalne godziny, gdy zakupy mogą robić tylko seniorzy. Codziennie pomiędzy godziną 10 a 12 do sklepów wpuszczane są tylko osoby po 65. roku życia. Uważam, że to bardzo dobre rozwiązanie. Rząd powinien wziąć przykład z naszych sąsiadów.
MARIA Z PODGÓRZA

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

PRZYRODA

Grzegorz Tabasz

Statystyczny Polak marnuje w ciągu roku około ćwierć tony żywności. Oczywiście nikt nie czyni tego specjalnie. Najczęściej to skutek źle zaplanowanych zakupów i niewłaściwego przechowywania. Drugie tyle jedzenia niszczeje podczas transportu. W tym roku statystyki pójdą w górę. Jako pierwsze do śmietnika trafią tony drożdży, które w chwili wirusowej paniki wykupiono do ostatniej porcji. Jak rozumiem, w celu wypieku chleba z zapasów mąki, którą nagromadzono w paroksyzmach tejże samej zakupowej trwogi. Jest jeszcze wersja połączenia pokaźnych zapasów cukru z wodą i drożdżami, aby pozyskać środek do dezynfekcji. Tenże proces jest jednak ewidentnym łamaniem kilku paragrafów które wciąż obowiązują. Powinny ocaleć zapasy papieru toaletowego i jednorazowych ręczników o bardzo długim terminie ważności. Nie do końca. Powołam się tu na świadectwo z okresu stanu wojennego starszej już osoby, która z nostalgią obserwowała masowe opróżnianie półek w marketach. Podówczas chomikowane po piwnicach rolki bezcennego produktu szczury i myszy przemieliły na wygodne gniazda. Obejrzenie bogatego asortymentu filmów katastroficznych z licznymi wirusami w roli głównej wymownie pokazuje, iż każdy totalny kataklizm jaki można sobie wyobrazić, koniec końców eliminuje sprawiedliwie i tych, co zapasy poczynili jak i tych mniej przezornych.

HOROSKOP

BARAN (21 III - 20 IV): Grasz o wysoką stawkę – powodzenie! Walczysz z prawdziwym poświęceniem.
BYK (21 IV - 21 V): Powaga, znak skupienia. Żegnaj Gienia.
BLIŹNIĘTA (22 V - 21 VI): Szczęśliwa gwiazda mruga, łypie. Choć czasem myślisz – Ledwie zipię.
RAK (22 VI - 22 VII): Decyzje wymagają planu i pomysłu. Kieruj się głównie chęcią zysku!
LEW (23 VII - 22 VIII): Namiętność mieszka w nas. Przez jakiś czas...
PANNA (23 VIII - 22 IX): Dyskretny, uroczy, dyplomata. Czasem potrzebna jest armata.
WAGA (23 IX - 22 X): Coś iskrzy, ogromnieje. Wyobraźnia frunie ponad ziemię!
SKORPION (23 X - 21 XI): Intuicja podpowiada, jak należy działać. Czasem wystarczy się postarać.
STRZELEC (22 XI - 21 XII): Zagubiony? Piwo raz! Znowu jarzysz? No to wal!
KOZIOROŻEC (22 XII - 20 I): Bardzo szeroko i głęboko. Robisz do losu perskie oko.
WODNIK (21 I - 18 II): Inteligentny, przedsiębiorczy –myślisz o pieniądzach: krew zagęszcza żądza.
RYBY (19 II - 20 III): Światowiec, bywalec, uroczy zuchwalec.
JAKUB CIEĆKIEWICZ

009634579

DZIĘKUJEMY

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

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

REDAKCJA

DZIĘKUJEMY WAM

eprasa.pl ce84d0fc12

Kronika Krakowska

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

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

Religia

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

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

FOT. LUCYNA NENOW

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

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

- Wszystko będzie uzależnione od sytuacji, która - jak wiemy - cały czas się zmienia. Trzeba będzie się dostosować do wytycznych - mówi ks. Kazimierz Wyrwa, proboszcz parafii pw. Zesłania Ducha Świętego na Ruczaju. - Pierwszą Komunię zaplanowaliśmy na 17 maja. Jest jeszcze sporo czasu. Ale jeżeli okazałoby się, że z powodu zagrożenia epidemiologicznego nie będzie możliwości zorganizowania uroczystości, to trzeba będzie ją przenieść na inny termin - kwituje. W parafii św. Józefa na os. Kalinowym w Krakowie do I Komunii ma w tym roku przystąpić 140 dzieci, uroczystość jest zaplanowana na koniec maja. - Na pewno nie zorganizujemy jej w czasie pandemii, nikogo nie będziemy narażać. Na razie jest oczekiwanie, że zagrożenie minie, nie chcemy też panikować. Jeśli sytuacja nas zmusi do jakichś ruchów, to je wykonamy - deklaruje proboszcz ks. Adam Podbiera.

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

Jak informuje rzecznik Archidiecezji Krakowskiej ks. Łukasz Michalczewski, specjalnie powołany zespół w krakowskiej kurii pracuje teraz nad rozwiązaniami dotyczącymi m.in. I Komunii Świętej czy spowiedzi przedświątecznej. - Opracowany pakiet informacji i zaleceń zostanie ogłoszony na początku przyszłego tygodnia - mówi ks. Michalczewski. Dodaje, że na pewno pierwsze Komunie św. nie odbędą się, póki nie minie zagrożenie związane z epidemią. Samo ustalenie terminów w poszczególnych parafiach raczej będzie pozostawione do decyzji proboszczów.

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

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

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

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

Współpraca: Łukasz Winczura, Tatiana Biela

GODZINA PO GODZINIE

Koronawirus

Godz. 10
Z powodu pandemii koronawirusa w zeszłym tygodniu zauważalne było zmniejszenie liczby osób oddających krew. Pojawiła się obawa, że może jej zabraknąć. Po apelach krakowianie ruszyli do punktów poboru krwi. Zaczęły ustawiać się kolejki. Teraz jest apel o to, by wszyscy nie przychodzili na raz, bowiem krew będzie potrzebna także w kolejnych tygodniach. - Przypomnę, że krew ma określony termin swojej ważności, a krwiodawca może oddać ją raz na 8 tygodni. Lepiej więc jej oddanie rozłożyć w czasie - podkreślała Jolanta Raś, p.o. dyrektora Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie.

Godz. 12.15
Od 16 marca do końca miesiąca w Krakowie nie są pobierane opłaty za pozostawienie auta w Strefie Płatnego Parkowania. Wczoraj po południu urzędnicy ogłosili, że w przypadku wykupionych wcześniej abonamentów, okresy ich obowiązywania zostaną wydłużone o taki czas, na jaki zawieszona będzie kontrola strefy.

Godz. 13
Premier Mateusz Morawiecki - w związku z pandemią koronawirusa - ogłasza kolejne ograniczenia w przemieszczaniu i gromadzeniu się. Obowiązek pozostania w domu nie będzie dotyczył jednak m.in. dojazdu do pracy czy załatwiania niezbędnych codziennych potrzeb takich jak zakup jedzenia, lekarstw czy opieki nad bliskimi.

Godz. 14.30
Pojawia się informacja, że badania laboratoryjne potwierdziły zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2 u kolejnych dziesięciu osób w Małopolsce (łącznie w tym momencie zakażenie koronawirusem było potwierdzone u 43 osób). W następnych godzinach napływały niestety dane o następnych zakażonych osobach.

Godz. 15
Po ulicach stolicy Małopolski jeżdżą specjalne radiowozy policyjne, z których słychać komunikat o zagrożeniu koronawirusem. Policjanci proszą mieszkańców, by pozostali w domach.
„Jeżeli niezbędne jest opuszczenie miejsca zamieszkania, należy unikać bezpośredniego kontaktu z innymi osobami, zachowując dystans co najmniej dwóch metrów. To od odpowiedzialnej postawy każdego z nas, nie tylko dzisiaj i jutro, ale przez cały czas trwania epidemii zależy zdrowie i życie nasze oraz najbliższych." - m.in. taki komunikat ogłaszany był przez megafony umieszczone na radiowozach policyjnych.

REKLAMA 019628514

Szanowni Czytelnicy,

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

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

Przepraszamy za niedogodności i życzymy zdrowia.

Gazeta Krakowska DZIENNIK POLSKI

eprasa.pl ce84d0fc12

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

Ochrona zdrowia

Patrycja Dziadosz
redakcja.krakow@polskapress.pl

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

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

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

Potwierdzenia dotyczą m.in. mieszkańców Krakowa oraz powiatów: myślenickiego, wadowickiego, brzeskiego, gorlickiego. Wiadomo, że wśród zakażonych są trzy osoby niepełnoletnie. Pozostali chorzy to kobiety i mężczyźni w różnym wieku. Pięć osób będzie hospitalizowanych w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie, natomiast pozostałe dziesięć pozostanie w izolacji domowej.

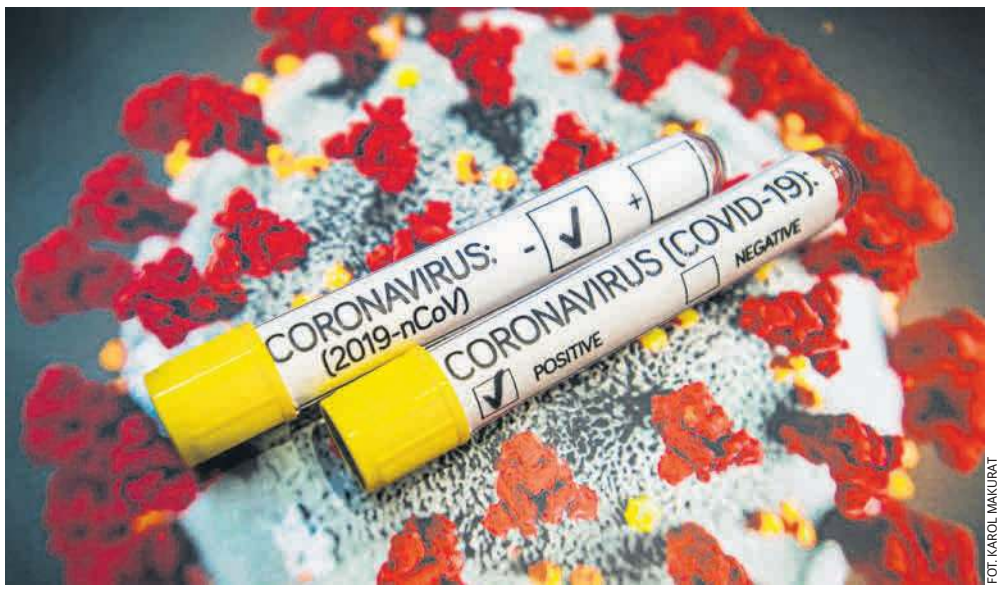
Aktualnie (stan na wtorek wieczorem) w Małopolsce potwierdzono 49 przypadków zarażenia SARS-CoV-2.

Kwarantanna nadal trwa

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

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

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



FOT. KAROL MAKURAT

W Małopolsce uruchomiono drugie laboratorium do badania póbek pobranych od pacjentów

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

Wielkie problemy szpitali

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

- Nasze zapasy są na minimalnym poziomie. Starczą może na dzień czy dwa. W tym momencie brakuje nam nawet papieru do drukarki, ponieważ wszystkie środki, które mamy, przeznaczamy na zakupy. Jak wiemy, ceny wzrosły nawet o kilkaset procent - mówi Katarzyna Pokorna-Hryniszyn, rzeczniczka tej ostatniej lecznicy. Dodaje, że w głównej mierze problemy placówki są pokłosiem nieodpowiedzialnych rodziców. - Wciąż przyjeżdżają do nas pacjenci, u których występuje ryzyko zarażenia. Oni nie powinni do nas trafiać, ponieważ nasz szpital nie jest przygotowany na ich przyjęcie - wyjaśnia Hryniszyn. Wskazuje, że w Małopolsce niepełnoletni pacjenci powinni zgłaszać się na dziecięcy oddział zakaźny szpitala Jana Pawła II lub S. Żeromskiego w Krakowie.

Drugie laboratorium

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

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

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

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

Epidemia nie wygasiła sporu Tytano z Hiszpanami

Kontrowersje

Piotr Ogórek
piotr.ogorek@polskapress.pl

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

FOT. KONRAD KOŻŁOWSKI

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

„Immobiliaria Camins Polska (ICP), która jest właścicielem obiektów przy ul. Dolnych Młynów 10 w Krakowie, a także użytkownikiem wieczystym tamtejszego gruntu, może rozpoczynać lub prowadzić prace budowlane. Zadecydował o tym krakowski sąd rejonowy, który zmienił właśnie wcześniejsze postanowienie w tej sprawie. Właściciel obiektów nie mógł na jego mocy prowadzić prac budowlanych przed 30 września tego roku" - chwali się ICP w komunikacie wysłanym do mediów. Co z tego wynika? Niewiele.

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

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

Nie zapadło więc żadne wiążące rozwiązanie, trwają prawne przepychanki, które tracą sens w obecnej sytuacji. Nie wiadomo, czy najemcy wrócą jeszcze w ogóle na Dolnych Młynów. I tak mieli opuścić teren do 30 sierpnia. Umowa między Tytano i ICP obowiązuje do końca września. Co prawda ICP wypowiedziało umowę w 2018 r., ale Tytano tego nie uznało - sprawa została skierowana do sądu. Póki nie będzie wiążącego wyroku, fundacja uważa, że umowa obowiązuje.

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

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

eprasa.pl ce84d0fc12

MATERIAŁ INFORMACYJNY

119618504

KPRM

Sprawdzaj wiarygodne źródła:

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

Działać z wyprzedzeniem

Bądźmy odpowiedzialni, zdyscyplinowani i solidarni!

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

Dziękujemy!

Ludziom służby medycznej
odważnie i z poświęceniem stoicie w pierwszej linii tej nierównej walki

Ludziom służb mundurowych
dzięki Wam społeczeństwo i państwo jest bezpieczne i sprawne

Rodzicom
wasza odpowiedzialna opieka nad dziećmi daje im spokój w trudnych czasach

Seniorom
za codzienne przestrzeganie niełatwych przecież dla Was rygorów dnia

Wolontariuszom
macie w sobie wielką moc niosąc w trudnym czasie pomoc najsłabszym

Pracownikom
wszyscy, którzy świadczycie usługi dla ludności, budzicie powszechny szacunek

Pracodawcom
za wyrzeczenia oznaczające stawianie na pierwszym miejscu zdrowie pracowników

Nauczycielom
pokazujecie, że uczniowie mogą liczyć na Was i Waszą mądrość

Samorządowcom
za sprawną organizację życia lokalnych wspólnot w czasie próby

Osobom pomocnym
za Wasze wsparcie rzeczowe i finansowe w walce z koronawirusem

Wszystkim Rodakom

za wyrzeczenia, zrozumienie, odpowiedzialność i wielkie serca

Ile dni upłynęło od pierwszego przypadku do wprowadzenia obostrzenia?

Harmonogram działań w wybranych krajach UE

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

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

KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW

eprasa.pl ce84d0fc12

Choć jeden pozytywny skutek epidemii - drastyczny spadek przestępczości i liczby wypadków drogowych

Kraków

Marcin Banasik, Artur Drożdżak
redakcja.krakow@polskapress.pl

Krakowscy policjanci od 16 do 22 marca odnotowali łącznie 81 przypadków popełnienia przestępstw na terenie miasta. W tym samym okresie w ubiegłym roku liczba ta wynosiła 324. Okazuje się, że tak drastyczny spadek przestępczości w mieście spowodowany jest strachem przed koronawirusem.

Od 15 marca mamy zamknięte granice kraju, a władze centralne i samorządowe apelują do mieszkańców wszystkich miast i mniejszych miejscowości o pozostawanie w domach. Od tego czasu nasze życie zmieniło się diametralnie. Okazuje się, że zmiana trybu przełożyła się niemal na wszystkie aspekty życia, w tym działalność przestępczą, która została poważnie ograniczona.

- Przestępcy to też ludzie i też boją się zarażenia groźnym wirusem. Dlatego, tymczasowo, mogli zrezygnować ze swojej profesji - mówi Krzysztof Liedel, ekspert od bezpieczeństwa z Collegium Civitas.

Z policyjnych statystyk wynika, że w ubiegłym roku w połowie marca na krakowskich ulicach doszło do pięciu pobić. W tym roku w tym samym czasie nie odnotowano nawet jednej bójki. Mocno spadła też liczba odnotowanych kradzieży - w 2019 r. miejscy mundurowi naliczyli 83 przypadki kradzieży, a w czasie, kiedy niemal wszyscy przebywają w domach, liczba ta spadła do 15. Mniej jest też aktów wandalizmu - ich liczba spadła z 31 do 9.

- Wytłumaczenie jest proste, nie ma bójek, bo nie ma ludzi na ulicach. Z kolei kradzieże są bardzo rzadkie, bo wszyscy siedzą w domach, przez co - chcąc nie chcąc - pilnują dobytku - wyjaśnia Krzysztof Liedel.

Nie we wszystkich rodzajach przestępstw odnotowano jednak spadek. W ubiegłym roku od 16 do 22 marca w Krakowie doszło do 19 włamań, a w tym roku do 20.

- Złodzieje wiedzą, że część sklepów, magazynów i innych miejsc, gdzie są cenne rzeczy, jest zamknięta. To prawdopodobnie tam część przestępców widzi łatwy łup - mówi ekspert od spraw bezpieczeństwa.

FOT. ANDRZEJ BANAS

Od 16 marca do 22 marca 2019 roku było 16 wypadków drogowych. W tym roku - 2

Krzysztof Liedel ostrzega jednak, że jeśli sytuacja z zagrożeniem zarażenia koronawirusem nie zmieni się w ciągu kilku tygodni, to osoby utrzymujące się z kradzieży czy rozbojów z pewnością przeorganizują swoje działania. - W niedługim czasie może nastąpić wzrost oszustw, takich jak już są zauważane, np. internetowa sprzedaż środków, które rzekomo mają właściwości wirusobójcze lub chodzenie złodziei od drzwi do drzwi z ofertą rzekomej dezynfekcji domów - dodaje Krzysztof Liedel.

O ostrożność apelują również władze Krakowa. - Przestrzegamy przed osobami, które podając się za pracowników Urzędu Miasta Krakowa, jednostek miejskich albo wolontariuszy współpracujących z miastem, wchodzą do mieszkań - mówi Dariusz Nowak z krakowskiego magistratu.

- Szczególnie narażone na działania oszustów i złodziei są osoby starsze, samotne. Przypominamy, że wszelkie formy pomocy, które w obecnej sytuacji oferuje miasto, m.in. dowóz żywności i leków, zakupy dla seniorów, porady psychologiczne, udzielane są tylko i wyłącznie po uprzednim zgłoszeniu telefonicznym lub mejlowym. Żaden pracownik Urzędu Miasta Krakowa lub zweryfikowany przez miasto wolontariusz nie kontaktuje się pierwszy - tłumaczy.

Zmniejszyła się też liczba wypadków i kolizji. W ubiegłym roku od 16 do 22 marca w mieście doszło do 16 wypadków. W tym roku odnotowano dwa. W 2019 r. jeden zakończył się śmiercią jednego z uczestników. W tym roku nie odnotowano ofiar śmiertelnych. Zmalała też liczba rannych z 18 do 2. Puste drogi sprawiły, że rzadko dochodzi również do kolizji drogowych. Rok temu było ich 177, a teraz 73. ©℗

Dlaczego w krakowskich sklepach nie można kupić drożdży?

Zaopatrzenie

Bartosz Dybała
bartosz.dybala@polskapress.pl

Wiele osób krąży po krakowskich sklepach w poszukiwaniu drożdży. Okazuje się, że w całym mieście to towar deficytowy. W niektórych sklepach drożdży, potrzebnych m.in. do wypieku chleba, nie ma od tygodni. Gdzie można kupić drożdże?

Z powodu koronawirusa od kilku tygodni krakowianie szturmują sklepy, z których znikają podstawowe produkty. Anegdotyczne stały się zakupy „na zapas" papieru toaletowego, którego akurat nie brakuje. Odwrotnie niż drożdży. Osoby, które nie chcą wychodzić z domu po zakupy, postanowiły same piec chleb. W efekcie drożdże stały się towarem mocno deficytowym.

We wtorek odwiedziliśmy kilka sklepów w całym Krakowie i zadzwoniliśmy do kilkunastu. W żadnym nie było drożdży. Gdy pytaliśmy o ten produkt, słyszeliśmy, że jesteśmy marzycielami. - Jadę do hurtowni, mam obiecane, ale czy faktycznie zostaną dostarczone? Tego nie wiem. Ostatnio w sobotę dostałem 200 paczek. Rozeszły się w ciągu kilku minut - powiedział nam jeden ze sprzedawców.

Jak informuje portal wiadomoscihandlowe.pl, niektóre sklepy w Polsce wprowadziły limity, żeby klienci nie wykupowali wszystkich dostępnych drożdży. Tak stało się m.in. w Świdnicy. W tym mieście można było jednorazowo kupić najwyżej trzy opakowania drożdży i to przy zakupach za minimum 25 złotych.

Koronawirus wpływa również na ceny artykułów spożywczych. Drastycznie drożeją m.in. mięso, cukier, mąka, a także wspomniane już deficytowe drożdże. Już jest drogo, a ekonomiści prognozują dalsze wzrosty cen. - Wzrosty cen widzę nie tylko w oficjalnych danych GUS czy instytucji europejskich, ale przede wszystkim w swoim koszyku podczas zakupów - mówi portalowi nowiny24.pl Dominik Łazarz, ekonomista z Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie. ©℗

„Trudno nam wyobrazić sobie wybory prezydenckie 10 maja i przygotowania do nich" - twierdzą władze Krakowa

Polityka

Piotr Ogórek
piotr.ogorek@polskapress.pl

Trwa walka z epidemią koronawirusa. Rząd wprowadza dodatkowe obostrzenia, m.in. zakaz wychodzenia z domu bez ważnego powodu (zakupy, wyjście do pracy), ale wyborów prezydenckich wciąż nie zamierza przekładać. Władze Krakowa nie za bardzo wyobrażają sobie przeprowadzenie wyborów.

Rząd we wtorek 24 marca wprowadził dalsze ograniczenia w przemieszczaniu się, celem ograniczania epidemii koronawirusa. Wszyscy mają pozostać w domach. Wyjątek będzie stanowić droga do pracy, wolontariat w walce z koronawirusem oraz załatwianie niezbędnych spraw życia społecznego, tj. wizyty w sklepie, aptece czy też w przychodni. Ograniczenia będą też obowiązywać w transporcie zbiorowym, pasażerowie mają podróżować z zachowaniem jednego wolnego miejsca obok siebie. Zaostrzona zostanie także sytuacja w kościołach: nie będzie mogło w nich przebywać więcej niż pięć osób oprócz celebrantów. Obostrzenia wprowadzono do 11 kwietnia. Pomimo powyższego rząd uważa, że nie ma przeszkód, żeby przeprowadzić wybory prezydenckie 10 maja. Tymczasem liczne wątpliwości co do tego zgłosiła m.in. Unia Metropolii Polskich i Związek Miast Polskich, do których należy też Kraków. Obie instytucje uważają, że prawidłowe zorganizowanie wyborów, „przy zachowaniu sztywnych terminów kalendarza wyborczego, będzie zagrożone".

W najbliższych dniach trzeba rozpocząć kompletowanie składów obwodowych komisji wyborczych (do 10 kwietnia) oraz przeprowadzić szkolenia dla członków komisji - spotkania te powinny zostać zrealizowane między 24 a 29 kwietnia. Władze Krakowa uważają, że będzie to bardzo utrudnione, dlatego wybory powinno się przełożyć.

- Problem jest ze wszystkim. Począwszy od zbierania oświadczeń od osób starszych, które chcą zagłosować przez pełnomocnika, po szkolenia dla członków komisji. Same wybory trudno sobie wyobrazić, tak samo, jak wszystkie elementy związane z ich przygotowaniem do wyborów. Nie będzie chętnych do pracy w komisji, ludzi nie da się zmusić - mówi Monika Chylaszek, rzeczniczka prezydenta Krakowa Jacka Majchrowskiego.

Już teraz powinny się zgłaszać osoby chętne do pracy w komisjach, ale może być z tym problem. W mediach społecznościowych już pojawiają się informacje, że osoby, które planowały pracę w komisjach, rezygnują z tego. - Ten termin (10 maja - red.) nie wydaje się realny. Wybory to nie tylko dzień wyborów, ale dwumiesięczne przygotowania, które powinny ruszyć już teraz - dodaje Monika Chylaszek.

Państwowa Komisja Wyborcza działa tak, jakby wybory miały się odbyć. Przedstawiciele PKW mówią, że jeśli nie zostanie wprowadzony stan nadzwyczajny i wybory nie zostaną przesunięte, to będą się do nich odpowiednio przygotowywać: w lokalach wyborczych mają być zachowane odpowiednie odległości między ludźmi, zapewnione mają być środki dezynfekujące itp. ©℗

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki
9.40 - Zofia Pietraszko (lat 96)
10.20 - Jerzy Mathias (lat 76)
11 - Kazimierz Rabsztyn (lat 78)
11.40 - Waldemar Tomaszkiewicz (lat 77)
12.20 - Maria Zielińska (lat 84)
13 - Maria Trala (lat 83)
13 - Barbara Błachut (lat 73)
13.40 - Henryk Cach (lat 94)

Cmentarz Bronowice
11 - Antonina Trzaska (lat 84)

Cmentarz Podgórski
10 - Edward Więsek (lat 67)
11 - Zofia Adamus (lat 70)

Cmentarz Prokocim
14 - Maria Budkiewicz (lat 73)

Cmentarz Prądnik Czerwony
10.20 - Iwona Zając (lat 50)
11 - Stanisław Rzepecki (lat 88)
11.40 - Marek Warszawski (lat 56)
12.20 - Kazimierz Rusin (lat 79)
13 - Bronisława Witalec-Gędłek (lat 78)
13.40 - Henryka Karwa (lat 83)

Cmentarz Grębałów
10.20 - Władysława Paruch (lat 76)
11 - Jan Bzymek (lat 63)
11.40 - Władysław Pelc (lat 89)
12.20 - Maria Matykiewicz (lat 65)
13 - Janusz Dudkowski (lat 66)
13.40 - Wiktoria Augustyn (lat 97)

eprasa.pl ce84d0fc12

Księża z ośmiu parafii diecezji tarnowskiej objęci kwarantanną

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk
@polskapress.pl

Ochrona zdrowia

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

FOT. ARCHIWUM/PAWEŁ MICHALCZYK

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

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

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

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

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

Na nasze pytanie o kwarantannę wiernych, którzy mieli styczność z duchownymi od tamtego czasu, ks. Roman Majoch uspokaja. - Jesteśmy zdrowi, nie ma u nas żadnych objawów choroby - mówi. Do czasu naszej rozmowy, testu na obecność koronawirusa jednak u niego nie przeprowadzono.

O swoim dobrym samopoczuciu zapewniają również księża z parafii Szczurowa. Opublikowali nawet specjalny komunikat na parafialnej stronie internetowej. - Od spotkania minęło dziesięć dni, nadal nie mamy żadnych objawów, czujemy się dobrze - zapewnia Wiesław Majka, proboszcz ze Szczurowej. Oprócz niego kwarantannę przechodzi dwóch wikariuszy.

Kanclerz Kurii Diecezjalnej w Tarnowie ks. Robert Kantor poinformował o objęciu kwarantanną księży posługujących w parafiach dekanatu Uście Solne i w komunikacie zaapelował do wiernych tych parafii, by „we wszelkich potrzebach duszpasterskich kontaktowali się telefonicznie ze swoimi księżmi proboszczami, oni zaś będą informować, jakie dalsze działania i w jaki sposób należy podjąć".

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

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

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

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

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

©℗

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

Stróże

Tatiana Biela
tatiana.biela@polskapress.pl

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

FOT. BARTEK SYTA

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

W uzasadnieniu wniosku o zwolnienie Paweł Śliz informuje, że jego klient ma chore nerki, cukrzycę oraz retinopatię cukrzycową. Wymaga regularnych zastrzyków do wnętrza gałki ocznej, w przeciwnym razie grozi mu utrata wzroku.

O trudnej sytuacji zdrowotnej swojego klienta Paweł Śliz wspominał już wcześniej. - Jego kondycja psychofizyczna jest dramatyczna. Obawiam się o jego zdrowie i życie - mówił 13 marca w rozmowie z „Gazetą Krakowską".

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

Choć poprzednio podstawą do uchylenia aresztu miał być przede wszystkim fakt, że przez cały okres trwania śledztwa Stanisław Kogut nigdy nie unikał kontaktu z organami ścigania i deklarował pełną z nimi współpracę, teraz na plan pierwszy wysunęły się kwestie zdrowotne.

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

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

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

Za parkowanie aut wciąż trzeba płacić. Dlaczego?

Krynica, Nowy Sącz

Janusz Bobrek
janusz.bobrek@polskapress.pl

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

Mieszkańcy Krynicy wielokrotnie apelowali do burmistrza o tymczasowe zniesienie opłat.

- Nie jestem przeciwnikiem takiego rozwiązania. Strefa Płatnego Parkowania została ustanowiona uchwałą Rady Miejskiej, ja jako burmistrz jestem wykonawcą tej uchwały, z tym, że Rada nie przekazała mi uprawnień do czasowego zawieszenia całej SPP. Aktualnie istniejące upoważnienie dotyczy tylko terenu Parku Sportowego i ul. Dąbrowskiego, ale tylko z uwagi na organizację imprez okresowych lub okazjonalnych - tłumaczy Piotr Ryba, burmistrz Krynicy-Zdroju.

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

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

©℗

eprasa.pl ce84d0fc12

Wasza redakcja
krakowski@dziennik.krakow.pl
POWIAT KRAKOWSKI
Barbara Ciryt
tel. 603 333 589

Wasza redakcja
myślenicki@dziennik.krakow.pl
POWIAT MYŚLENICKI
Katarzyna Hołuj
tel. 503 078 361

FOT. MATERIAŁY PRASOWE/POWIAT KRAKOWSKI112

Gaj

Dwa wypadki z udziałem ośmiu pojazdów. Dwie osoby ranne

Na zakopiance w Gaju na pasie w kierunku Krakowa skumulowały się wypadki. Wczoraj ok. godz. 11 zderzyły się tam dwa pojazdy, a kilkanaście minut potem doszło do kolejnego wypadku. Najpierw zderzyły się pojazdy ciężarowe. Jedna osoba została ranna. Z pomocą pospieszył zespół ratownictwa medycznego, strażacy z JRG Skawina i OSP Mogilany oraz funkcjonariusze z Komendy Powiatowej Policji w Krakowie. - Chwilę później na tym samym pasie drogi w kierunku Krakowa zaledwie 200 metrów dalej doszło do kolejnego wypadku. Tam zderzyło się sześć samochodów. Jedna osoba została ranna. Ratownicy medyczni odwieźli ja do szpitala - informuje oficer dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Krakowie. Do drugiego wypadku natychmiast zostało zadysponowane OSP Mogilany oraz jeden zastęp JRG Skawina. Tuż po zdarzeniu droga była całkowicie zablokowana. Po godzinie jeden jej pas udrożniono.

Miłocice

Niewybuchy z czasów wojny na placu budowy

Podczas pracy koparki na prywatnej budowie w Miłocicach w gminie Słomniki zostały znalezione pociski - jeden w tym tygodniu, a 12 kilka dni temu. Policja zabezpieczyła miejsce i pilnowała dostępu do znaleziska. Znaleziony materiał wybuchowy znajduje się z dala od zabudowań. - Pocisk nie wybuchł, bo nie był w ogóle detonowany - mówi jeden z policjantów w Komendzie Powiatowej Policji w Krakowie. Materiały wywieźli i zneutralizowali saperów z 16. batalionu powietrznodesantowego. ©℗

(BCA)

Gmina Myślenice

Rocznica i konkurs na list do Ojca Świętego

W tym roku mija setna rocznica urodzin św. Jana Pawła II. Z tej okazji Miejska Biblioteka Publiczna im. ks. Jana Kruczka ogłosiła konkurs „Piszę do Ciebie Ojcze Święty". Mogą w nim wziąć udział wszyscy mieszkańcy gminy Myślenice, bez ograniczeń wiekowych. List, bo taką formą ma przybrać praca, nie może być wcześniej publikowany i nagradzany. Należy go nadesłać na adres Miejskiej Biblioteki Publicznej (ul. Adama Mickiewicza 17, 32-400 Myślenice) do 25 kwietnia br. W kopercie powinny się też znaleźć załączniki (do pobrania ze strony internetowej MBP). Wyniki konkursu zostaną ogłoszone 20 maja.

Powiat myślenicki

Straż ma pomysł na podpalaczy traw

Tylko w ciągu ostatniego tygodnia strażacy z JRG i OSP ponad dwadzieścia razy wyjeżdżali gasić pożary traw. Najwięcej, bo 9 interwencji było w gminie Sułkowice9. W pozostałych te liczby wyglądały następująco: Myślenice – 4, Siepraw – 2, Dobczyce – 2, Lubień – 2, Pcim – 1, Wiśniowa – 1 i Tokarnia – 1. Strażacy obawiają się, że te liczby wzrosną podczas nadchodzącego weekendu jako, że prognozowana jest słoneczna pogoda. Dlatego próbują temu przeciw-

FOT. JRG MYŚLENICE

działać. - Jesteśmy w stałym kontakcie z Komendą Powiatową Policji, jak również rozważamy wariant utworzenia posterunków czasowych JRG tam gdzie dochodzi do największej liczby pożarów w celu szybkiego podjęcia interwencji po zgłoszeniu i złapania podpalaczy na gorącym uczynku – mówi mł. Bryg. Roman Ajchler, dowódca Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej. ©℗

(KAR)

Fotowoltaika na domach w zawieszeniu. Przybywa kłopotów

Powiat wielicki

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Partnerski projekt w ramach którego ogniwa fotowoltaiczne ma zyskać prawie 800 domów we wszystkich wielickich gminach, hamują kolejne protesty oferentów z przetargu oraz sytuacja związana z epidemią koronawirusa. Termin rozpoczęcia inwestycji wartej blisko 20 mln zł jest dziś niewiadomą, a planowany czas zakończenia prac - czerwiec 2021 roku – staje się nierealny.

FOT. MARIUSZ KAPAŁA

W powiecie wielickim takie instalacje mają pojawić się na 784 domach. Ale nie wiadomo kiedy

Termin rozpoczęcia montażu fotowoltaiki przesuwano już kilkakrotnie, począwszy od połowy ubiegłego roku. Teraz od trzech miesięcy nie udaje się wybrać wykonawców inwestycji.
Według przetargowych rozstrzygnięć z połowy grudnia 2019 roku koszt realizacji ekologicznego projektu w powiecie wielickim oraz gminach Myślenice, Jodłownik i Rabka miał wynieść 19,7 mln zł. Jednak od tego werdyktu złożono pięć „protestów" do Krajowej Izby Odwoławczej (KIO). Ta nakazała (w lutym br.) powtórną weryfikację ofert i wybór wykonawców. Zrobiono to w ostatnich dniach, ale ponowne rozstrzygnięcia znów zostały oprotestowane (wpłynęły trzy odwołania). - Wyznaczenie rozprawy przed KIO powinno teoretycznie nastąpić w terminie do 15 dni, ale w sytuacji zagrożenia koronawirusem trudno powiedzieć, kiedy zostaną rozpatrzone odwołania i jak będzie to realizowane. Na dziś nie jestem w stanie powiedzieć nawet w przybliżeniu kiedy może ruszyć montaż ogniw fotowoltaicznych. Musimy czekać co będzie dalej - powiedział nam Stanisław Nowacki, kierownik kierownik Referatu Energii Odnawialnej Urzędu Miasta w Niepołomicach, które koordynują ten projekt w powiecie wielickim oraz w gminach Myślenice, Rabka i Jodłownik.

Powiat zachęca gminy do zrzutki na poprawę bezpieczeństwa na przejściach dla pieszych

Myślenice

Katarzyna Hołuj
katarzyna.holuj@polskapress.pl

Powiat proponuje gminom nowy rodzaj Inicjatyw Samorządowych. Chodzi o montowanie aktywnych przejść dla pieszych na drogach powiatowych pokrywając koszt po połowie.

FOT. POWIAT MYŚLENICKI

Przejście przez ulicę Słowackiego od kilku miesięcy jest bardziej bezpieczne dzięki dodatkowym znakom i lampom

Do tej pory w ramach tzw. ISów powiat i gminy budują wspólnie chodniki przy drogach powiatowych. Teraz ta współpraca ma się poszerzyć o aktywne przejścia dla pieszych. Są one odpowiednio doświetlone i oznakowane, ale przede wszystkim wyróżnia je to, że kiedy zbliża się do nich pieszy, zaczynają ostrzegawczo „mrugać".

Przykładów takich przejść jest w powiecie kilka, powstały pod koniec ubiegłego roku dzięki współpracy i partycypacji samorządu wojewódzkiego z powiatowym oraz gminnymi. Powstały m.in. na ul. Słowackiego, Jordana i Pardyaka w Myślenicach, a także w Dobczycach (Rynek), Pcimiu i Stróży. Priorytetowo traktowane mają być miejsca najbardziej uczęszczane, szczególnie przy szkołach i innych obiektach użyteczności publicznej, ale też z dala od nich, jeśli ruch pieszych w tym miejscu jest duży. Koszt jednego takiego przejścia zaczyna się od ok. 50 tys. zł, a może sięgać do 100 tys. zł. Zgodnie z tym, co teraz proponuje powiat, gminy i powiat miałyby się na nie składać po połowie, przy czym po stronie gmin leżałoby doprowadzenie prądu.

Propozycję włodarzom gmin powiatu myślenickiego złożył starosta Józef Tomal. Zainteresowani mieli zgłosić swoje propozycje do połowy marca i w tym czasie zrobiły to dwie gminy Siepraw i Tokarnia.

Marek Kluska, wójt gminy Tokarnia wytypował na początek trzy miejsca. Pierwsze to przejście przy szkole w Krzczonowie, bardzo niebezpieczne, bo zlokalizowane na prostym odcinku ruchliwej drogi, którą na dodatek często poruszają się samochody ciężarowe. Dlatego też od lat o bezpieczeństwo uczniów na nim dba specjalnie w tym celu zatrudniona osoba.

Drugie miejsce to przejście w Tokarni naprzeciwko kościoła. Już jakiś czas temu przebudowano je dodając pośrodku wysepkę (azyl), ale opinie na temat tego, czy to poprawiło bezpieczeństwo czy je pogorszyło były różne. Wójt zwraca jednak uwagę na potrzebę jego lepszego doświetlenia i dlatego zdecydował się je umieścić wśród zgłaszanych.

Wreszcie trzecie miejsce, gdzie chciałby aktywnego przejścia to odcinek przy szkole w Skomielnej Czarnej. W gminie Siepraw za najpilniejsze uznano odcinek na wysokości dworu w Zakliczynie oraz ul. Wielicką przy skrzyżowaniu z ulicą Długą w Sieprawiu.

- Wzdłuż Wielickiej nie ma chodnika, jesteśmy na etapie jego projektowania i chcemy go wykonać. Zanim jednak to się stanie, chcemy zrobić tam aktywne przejście, bo to miejsce niebezpieczne. Kierowcy jeżdżą tam szybko, dlatego jeśliby się udało, chcielibyśmy zrobić tam wysepkę-azyl pośrodku, żeby zmusić ich do zdjęcia nogi z gazu – mówi wójt Tadeusz Pitala. ©℗

eprasa.pl ce84d0fc12

Dodał, że nawet jeśli procedury związane z wykonawcą inwestycji, udałoby się zakończyć w ciągu kilku tygodni, to rozpoczęcie prac w terenie będzie i tak zależne od sytuacji epidemicznej w Polsce.

Budynki mieszkalne mają zyskać fotowoltaikę – umożliwiającą co najmniej 50-procentowe oszczędności w opłatach za prąd - w ramach regionalnego projektu „Ekopartnerzy na rzecz energii słonecznej Małopolski".

To przedsięwzięcie partnerskie o łącznej wartości ponad 100 mln zł, na które pozyskano 59,2 mln zł dotacji unijnej. Liderem projektu, w którym uczestniczą w sumie 32 małopolskie gminy, jest Stowarzyszenie Zielony Pierścień Tarnowa.

W powiecie wielickim ogniwa mają pojawić się na 784 domach. Najwięcej instalacji zaplanowano w gminach Niepołomice (332 budynki) i Wieliczka (240). W Gdowie będą uczestniczyć w projekcie właściciele 108 budynków, w Biskupicach – 61, a w Kłaju – 43.

Dofinansowanie pokryje 60 proc. kosztów instalacji paneli. Pozostałe pieniądze wyłożą mieszkańcy uczestniczący w projekcie. Dotacje będą dysponowane za pośrednictwem gmin. Ogromny projekt miał zakończyć się w połowie przyszłego roku. Wiadomo już jednak, że ten termin trzeba będzie prolongować. ©℗

Powstanie hala. Namiotowa, ale nadająca się do użytku przez cały rok

Gmina Zielonki

Barbara Ciryt
barbara.ciryt@polskapress.pl

Pierwsza hala namiotowa powstanie w gminie Zielonki. Jej budowę zaplanowano na terenach Towarzystwa Sportowego w Węgrzcach. Umowa na projektowanie i budowę hali z boiskiem i zapleczem sanitarno-szatniowym jest podpisana.

FOT. GMINA ZIELONKI

Wójt Zielonek Bogusław Król wręcza umowę wykonawcy

Hala z całym zapleczem w Węgrzcach zgodnie z ofertą przetargową ma kosztować 2 456 310 zł. Zaplanowano, że zadanie zostanie wykonane do czerwca 2021 roku.

Wójt gminy Zielonki Bogusław Król podpisał umowę z przedstawicielem wykonawcy przedsięwzięcia - Leszkiem Białym, prezesem firmy Galicia Investments z Krakowa. Przy podpisaniu umowy na inwestycję obecni byli przewodniczący Rady Gminy Zielonki Mirosław Golanko, radna gminy, a jednocześni sołtys Węgrzc Magdalena Listoś oraz wiceprezes Towarzystwa Sportowego Węgrzce Piotr Adamczuk. Budowa obiektu sportowego w Węgrzcach była od dawna oczekiwana przez mieszkańców tej miejscowości i gminy Zielonki oraz sportowców.

Wykonawca ma 15 miesięcy na zaprojektowanie i wybudowanie hali z dodatkową infrastrukturą dla TS Węgrzce. Zaplanowano, że obiekt będzie miał 54 m długości, 22 m szerokości i 11 m wysokości. Wewnątrz zmieści się boisko, które umożliwi grę w futsal oraz zaplecze sanitarno-szatniowe w systemie lekkiej zabudowy. - Hala będzie namiotowa, łukowa o drewnianej konstrukcji z zawieszoną na niej powłoką pneumatyczną. Obiekt planowany jest jako całoroczny z ogrzewaniem nadmuchowym za pomocą promienników - informuje jeden z pracowników Urzędu Gminy w Zielonkach.

Obok boiska sportowego w hali będzie także zaplecze. - Na parterze zaplanowane są cztery szatnie po dwie dla seniorów i młodzieży oraz węzeł sanitarny. Na piętrze przewidziana jest widownia - mówi sołtys Węgrzc Magdalena Listoś. Podkreśla, że z inwestycji cieszą się mieszkańcy i czekają z niecierpliwością.

Pani sołtys zaznacza, że obecne warunki w Węgrzcach dla aktywnych sportowo są już urągające. Zaplecze sportowe mieści się w starych barakach, a warunki higieniczno-sanitarne pozostawiają wiele do życzenia.

W gminie Zielonki będzie to pierwsza hala namiotowa. W powiecie krakowskim powstały takie dwie. Powiat wybudował całoroczną halę namiotową na potrzeby Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Giebułtowie. A gmina Michałowice zamontowała sezonową halę balonową dla michałowickiej podstawówki i w tym przypadku jest to hala osłaniająca boisko sportowe na czas zimowy. ©℗

FOT. OSP MICHAŁOWICE

Strażacy mogą ubiegać się o dotacje do 5 tys. zł i do 60 proc. wartości planowanego do zakupu sprzętu i wyposażenia OSP

Nowy termin na wnioski o pomoc dla strażaków

Powiat krakowski

Imię Nazwisko
@polskapress.pl

Jest wsparcie na sprzęt i wozy bojowe dla jednostek OSP z powiatu krakowskiego. Jednak koronawirus pomieszał szyki, a starostwo przesunęło termin składania wniosków o wsparcie. Prośby o dotacje można kierować do 30 kwietnia.

Starostwo Powiatowe w Krakowie na dotacje dla straży przeznaczyło 270 tys. zł. nabór rozpoczął się 2 marca i miał się zakończyć 14 kwietnia, ale został przedłużony o ponad dwa tygodnie.

Zmiany w regulaminie przyznawania dotacji są też takie, że dla wniosków składanych po 19 marca nie jest wymagana opinia Komendanta Miejskiego PSP w Krakowie. Szczegóły informacje uzyskać w Starostwie Powiatowym (tel. 668 949 088 lub e-mail: ijedrzejek@powiat.krakow.pl.

Jednostki OSP mogą ubiegać się o dotacje do 5 tys. złotych i do 60 proc. wartości planowanego zakupu sprzętu. ©℗

Zaczęła się zbiórka na paczki świąteczne dla najbardziej potrzebujących

Niepołomice

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Paczki wielkanocne - z produktami spożywczymi oraz środkami czystości - mają trafić do 150 osób starszych, samotnych i obłożnie chorych z gminy Niepołomice. By akcja powiodła się, potrzeba 15 tys. zł. Zbiórka na ten cel trwa m.in. przez internet.

- Listę 60 osób potrzebujących - seniorów, osób samotnych, osób niepełnosprawnych - otrzymaliśmy od Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Niepołomickiej. Do współpracy zaprosiliśmy również niepołomicki oddział Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, skąd przekazano nam listę kolejnych 90 osób potrzebujących wsparcia – podaje Paweł Pawłowski z Fundacji Lepsze Niepołomice.

Potrzeby są ogromne. Koło Emerytów w Niepołomicach sporządzając listę osób, do których powinny trafić paczki brało pod uwagę głównie wiek i stan zdrowia. Do tej pory – przez ostatnie 15 lat – taką akcję prowadziło Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Niepołomickiej (SMZN). Fundusze na ten cel gromadzono podczas podczas kwest organizowanych przy kościele. Dzięki ofiarności mieszkańców paczki trafiały rokrocznie do ok. 100 osób potrzebujących.

W tym roku musiano zrezygnować z wielkanocnej kwesty do puszek z powodu zagrożenia koronawirusem (do SMZN należą przede wszystkim osoby starsze, a więc z grupy największego ryzyka). Jednak, by nie zostawić seniorów bez pomocy zorganizowano zbiórkę w innej formie. Akcja 2020 jest prowadzona we współpracy ze stowarzyszeniem, a koordynują ją „Lepsze Niepołomice".

Zbiórka pieniędzy z mottem „Paczki dla potrzebujących" - zaplanowana do 3 kwietnia - trwa na portalu internetowym pomagam.pl (pomagam.pl/lepszeniepolomice).

Wpłat można dokonywać także na konto Fundacji Lepsze Niepołomice (nr konta: 79 1600 1198 1845 6432 4000 0001 BNP PARIBAS, tytułem: Darowizna na zbiórkę „Paczki dla potrzebujących").
©℗

Wasza redakcja
wielicki@dziennik.krakow.pl

POWIAT WIELICKI

Jolanta Białek
tel. 509 428 298

Wasza redakcja
proszowicki@dziennik.krakow.pl

PROSZOWICE, MIECHÓW

Aleksander Gąciarz
tel. 887 817 550

FOT. UMIG WIELICZKA

Węgrzce Wielkie

Od jutra zamknięta ulica Kolejowa

Zamknięcie przejazdu pod wiaduktem kolejowym na drodze gminnej w Węgrzcach Wielkich zapowiedziano na 26 marca o godz. 8. Ulica Kolejowa będzie wyłączona z ruchu na całej długości przez ok. pięć tygodni. Przewidywany termin przywrócenia przejazdu na tej trasie to 30 kwietnia. Przebudowa infrastruktury w Węgrzcach Wielkich jest prowadzona w ramach modernizacji linii kolejowej Kraków - Podłęże. Planowany czas zakończenia całej inwestycji to pierwsza połowa przyszłego roku.

Powiat wielicki

Małopolska Lokalnie – wnioski dłużej

Z powodu sytuacji epidemiologicznej przedłużono termin składania wniosków do konkursu grantowego FIO Małopolska Lokalnie: do 27 marca (godz. 15). Projekty do konkursu, z którego organizacje pozarządowe oraz grupy nieformalne i samopomocowe mogą pozyskać fundusze na różnego rodzaju przedsięwzięcia społeczne, są przyjmowane drogą elektroniczną, poprzez specjalny generator na stronie internetowej www.malopolskalokalnie.pl/. Szczegółowe informacje można uzyskać w Fundacji Biuro Inicjatyw Społecznych (e-mail lukasz.dubin@bis-krakow.pl, tel. 690 830 180.

Gdów

Bez handlu nad Rabą

Z powodu epidemii koronawirusa zamknięto nadrabskie targowisko „Mój rynek", działające w każdą sobotę oraz co drugą środę miesiąca. Decyzja o zawieszeniu tam handlu zapadła wczoraj. Plac targowy będzie nieczynny do odwołania.
(JOL)

Proszowice, Miechów

Akcja unikania zarażania się koronawirusem

- Szybsza komunikacja ze służbami i lepsza opieka dla osób objętych kwarantanną, to cel aplikacji Kwarantanna domowa. Warto z niej korzystać – zachęca asp. Anna Gąsior, oficer prasowy w Komendzie Powiatowej Policji w Proszowicach. Mł. asp. Ewelina Piech z KPP w Miechowie, przyłącza się do apelu. Osoby, które wjeżdżają do Polski na granicy są zobowiązane do wypełnienia karty lokalizacyjnej, na której wpisuje się swoje dane z adresem przebywania podczas kwarantanny i numer telefonu. Taka osoba zostaje wpisana do bazy objętych kwarantanną domową. Poprzez nią osoba poddana kwarantannie wysyła zdjęcie do komisariatu policji, obejmującego rejon zamieszkania. Wtedy funkcjonariusze nie musieli odwiedzać tych mieszkańców. Aplikacja jest bezpłatna i dostępna w sklepach Google Play i App Store. Ministerstwa Cyfryzacji rozpoczęło jej udostępnianie. Obie funkcjonariuszki podkreślają, że przybywa osób objętych kwarantanną. Zaznaczają, że takie osoby mają zakaz opuszczania miejsca odbywania kwarantanny. Dziennie trzeba będzie zrobić niezapowiedziane jedno lub kilka zdjęć. Zostana o to poproszone sms-em. Za złamanie kwarantanny grozi grzywna.
(EKT)

FOT. PRZEMYSŁAW SWIDERSKI

Miechów

Kwarantanna, ale bez przypadków zarażenia

W powiecie miechowskim do wczoraj nie było osób z potwierdzonym koronawirusem. Zaś domową kwarantanną objęto 53 osoby, a 4 osoby są objęte instytucjonalną kwarantanną - w Bursie Szkolnej w Miechowie. Natomiast 69 osób objęto nadzorem epidemiologicznym w domu. ©℗
(BCA)

eprasa.pl ce84d0fc12

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

Muzyka rozrywkowa

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

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

FOT. MATERIAŁY PRASOWE/CRAZYCOPTER.PL

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

Kiedy jesienią zeszłego roku Viki Gabor wygrała w Gliwicach festiwal Eurowizji Junior, Telewizja Polska rozpoczęła starania o zorganizowanie tegorocznego finału konkursu w Polsce. Nie było to takie oczywiste: w przypadku Eurowizji dla dzieci nie dzieje się to automatycznie jak w przypadku festiwalu dla dorosłych. Ówczesny prezes TVP – Jacek Kurski – postanowił jednak doprowadzić do tego, aby Eurowizja Junior drugi raz pod rząd odbyła się nad Wisłą. I udało się: na początku marca TVP ogłosiła, że festiwal w 2020 roku będzie miał miejsce w Polsce.

Wtedy rozpoczęły się starania o zorganizowanie finału Eurowizji Junior w Krakowie. Opinie na temat tego przedsięwzięcia były podzielone: początkowo radni byli za tym projektem, a prezydent Majchrowski – przeciw. Kwestią było bowiem wydanie dużej kwoty z funduszy miejskich – rzędu 3-4 milionów złotych. Kiedy rozpoczęły się rozmowy z TVP, stacja zobowiązała się ponieść koszty organizacji imprezy, a miasto miało tylko udostępnić obiekt – Tauron Arenę, która może pomieścić ponad 20 tys. widzów. Gdy wszystko wydawało się już ustalone, epidemia koronawirusa wstrzymała prace nad projektem.

- Na razie nie znamy pełnej skali zmian, jakie będziemy musieli wprowadzić w planowanych przez nas na ten rok festiwalach. Na pewno nie odbędą się wydarzenia kwietniowe - jak Misteria Paschalia. Zagrożone są jednak również późniejsze - choćby te majowe. Musimy również oszacować straty, jakie poniesie miasto, ale też ICE Kraków czy Tauron Arena. Dlatego na razie odsuwamy ostateczną decyzję co do organizacji Eurowizji Junior na czas późniejszy. Chociaż nadal podtrzymujemy naszą wolę organizacji imprezy w Krakowie - powiedział nam Robert Piaskowski, pełnomocnik prezydenta miasta Krakowa ds. kultury.

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

REKLAMA 009590213

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

50 złotych miesięcznie

Gazetę dostarczamy
codziennie
do Twojego domu lub biura

Oferta dla nowych prenumeratorów

45%* rabatu
123 zł oszczędności w zł/3 miesiące

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

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

WAŻNE TELEFONY

APTEKI

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

POGOTOWIA

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

ZAUFANIA

OGÓLNY TELEFON ZAUFANIA: 12-413-71-33, czynny od poniedziałku do niedzieli w godz. 16-21.
MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA: 192-88 - poniedziałek - piątek, w godz. 10 - 22.
TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY: 116-111.
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800-121-212.
Anonimowy Telefon o Przestępstwach „Powstrzymać Przemoc”: 12-615-22-22.
Niebieska Linia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie: 801-120-002.
TELEFON ZAUFANIA DLA NARKOMANÓW: 12-262-96-29 (w godz. 9 - 18).
ANONIMOWI NARKOMANI: w godz. 17-21, tel. 531-339-988.

INTERWENCYJNE

112 - Jednolity numer alarmowy obowiązującym na terenie całej Unii Europejskiej
997 - numer alarmowy policji
OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ: bezpłatna całodobowa pomoc psychologiczna dla osób w kryzysach życiowych - Kraków, ul. Radziwiłłowska 8b: 12-421-92-82.
POLICJA KRYMINALNA Kraków: Komenda Miejska Policji w Krakowie, ul. Lubicz 21, sekretariat KM - tel. 12-412-89-09, 12-615-26-00, oficer dyżurny KM - tel. 997, dla telefonów komórkowych - tel. 112. Telefon Zaufania Wydziału Kryminalnego KM - tel. 12-615-19-97, bezpłatna infolinia - 0-800-300-997, KP Proszowice - tel. 12-385-32-00, 12-385-32-36, KP Myślenice - tel. 12-372-92-00.
Komenda Miejska Policji w Tarnowie
ul. Traugutta 4, tel. 14 628-2900
Komenda Powiatowa Policji w Oświęcimiu
ul. Wyspiańskiego 2, tel. 33 84 75 280
Komenda Miejska Policji w Nowym Sączu
ul. Grottgera 50, tel. 18 442 46 30
Komenda Powiatowa Policji w Zakopanem
ul. Jagiellońska 32 , tel. 18 20 23 400
STRAŻ POŻARNA - telefon alarmowy - 998
Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Krakowie, ul. Jagiellońska 32 , tel. 18 20 23 400
POMOC OFIAROM PRZESTĘPSTW - Kraków, ul. Radziwiłłowska 8b, całodobowo, tel. 12-421-92-82.
OŚRODEK DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ, Kraków os. Krakowiaków 42 - tel. 12-425-81-70 (całodobowo). Bezpłatna pomoc psychologiczna, pedagogiczna i socjalna (8 - 20).
STRAŻ MIEJSKA KRAKÓW: telefon alarmowy - 986, numer telefonu, pod którym osoby niesłyszące przez SMS mogą zgłaszać interwencje: 515-251-986.
IZBA CELNA - tel. 800-060-000, 12-629-05-87 (7 - 19). **SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH ZWIERZĄT** - Kraków, ul. Rybna 3, tel. 12-429-74-72, 12-429-92-41. **TOWARZYSTWO OPIEKI NAD ZWIERZĘTAMI** - tel. 12-421-77-72, 12-421-26-85 (Kraków, ul. Floriańska 53, pon., śr. - pt. 8 - 16, wt. 10 - 18). **POGOTOWIE INTERWENCYJNE DS. ZWIERZYNY (DZIKICH ZWIERZĄT) W KRAKOWIE.** Mieszkańcy mogą zgłaszać konieczność interwencji za pośrednictwem policji, straży miejskiej i centrum zarządzania kryzysowego pod nr tel. 12-616-59-99. **BIURO RZECZY ZNALEZIONYCH** - Kraków: ul. Wielicka 28, tel. 12-616-57-13; powiat ziemski krakowski: al. Słowackiego 20, tel. 12-633-65-26.
Pogotowie energetyczne - 991
Pogotowie gazowe - 992
Pogotowie ciepłownicze - 993
Pogotowie wodno-kanalizacyjne - 994
Pogotowie komunikacyjne - 995

INFORMACYJNE

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

USŁUGI POGRZEBOWE

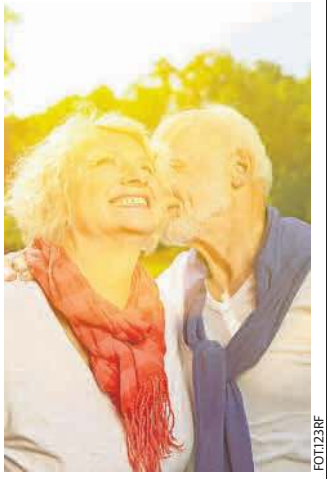
KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH
Ul. Bieżanowska 24, całą dobę, tel. 12-658-21-11.
Ul. Sieroszewskiego 5, całą dobę, tel. 12-686-61-45.
PRZEDSIĘBIORSTWO USŁUG KOMUNALNYCH
Zakłady Pogrzebowe: ul. Rakowicka 35a, tel. 12-411-47-76, cm. Podgórski, ul. Wapienna 13, tel. 12-656-55-11, obok cm. Prądnik Czerwony,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

eprasa.pl ce84d0fc12

ZUS uspokaja. Trzynasta emerytura będzie wypłacana

Warszawa
Redakcja
redakcja.krakow@polskapress.pl

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


FOT. 123RF

Wypłata trzynastki nie jest zagrożona - zapewniają rządzący

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

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

W „Super Expressie" wiceminister rodziny, pracy i polityki społecznej Stanisław Szwed uspokaja jednak emerytów i rencistów, którzy obawiają się, że 13. emerytura przemknie im koło nosa.

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

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

Posłowie też będą musieli nauczyć się pracować zdalnie

Tomasz Dereszyński
redakcja.krakow@polskapress.pl

Warszawa

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

FOT. ADAM JANKOWSKI

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

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

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

Posłowie z domu będą mogli zgłaszać wnioski formalne online. Dostaną do tego odpowiednie narzędzia: zabezpieczone linki i SMS-y do weryfikacji. Przy głosowaniu będzie przeprowadzona weryfikacja, by nie było wątpliwości prawnych.

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

- Chcemy, by przepisy, które wprowadzimy, byłyby na stałe, na ten szczególny czas. Bo pracy nie brakuje, także nad projektami obywatelskimi czekającymi na rozpoznanie - zaproponowała Elżbieta Witek. Zgodnie z przyjętymi propozycjami można będzie zwoływać komisje i podkomisje i przeprowadzać je zdalnie w czasie rzeczywistym.

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

Chodzi o głosy padające z opozycji, że takie łączone spotkanie posłów byłoby niezgodne z konstytucją. Marszałek Sejmu odrzuca te zarzuty. - Przypomnę, że od stu lat nie mieliśmy takiej sytuacji. Przypomnę, że były już obrady poza budynkiem Sejmu w Warszawie. To nie jest sprzeczne z konstytucją. To jest oczywiście trudne przedsięwzięcie.

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

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

Uchwałę zmieniającą regulamin Sejmu przedstawi wicemarszałek Ryszard Terlecki.

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

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

Z KRAJU

FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Warszawa

ZUS uprościł wniosek dla przedsiębiorców

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

Warszawa

Zmiany terminów płatności podatkowych

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

W Niemczech zdyscyplinowane społeczeństwo zdaje egzamin

Berlin
Redakcja
redakcja.krakow@polskapress.pl

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

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

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

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

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

W poniedziałek niemieckie ministerstwa gospodarki i finansów przedstawiły nowy plan budżetu, który zawiera zapisy o pakiecie pomocowym oraz rozwiązania umożliwiające jakąkolwiek kontrolę kosztów związanych z koronawirusem. Recesja jest jednak pewna - przynajmniej tak duża jak w latach 2007-2008. Olaf Scholz, niemiecki minister finansów, przestawił sprawę następująco: Eksperci obawiają się, że epidemia będzie kosztowała Niemcy więcej niż jakiekolwiek dotychczasowe zawirowania ekonomiczne lub katastrofy naturalne. Rząd niemiecki szacuje, że na pokrycie kosztów związanych z koronawirusem będzie przeznaczone 750 miliardów euro.

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

Jak przedstawiają się niektóre plany rządu niemieckiego?

Trzy miliardy euro będą przeznaczone na najpilniejsze potrzeby służby zdrowia.

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

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

eprasa.pl ce84d0fc12

Rząd wprowadza nowe restrykcje w sprawie wychodzenia z domów

Wojciech Rogacin
redakcja.krakow@polskapress.pl

Warszawa

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

FOT. ADAM GUZ/KPRM

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

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

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

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

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

Nowe zakazy i kary

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

- Zakaz nie obejmuje pomocy najbliższym. Zatem pomoc osobom starszym, najbliższym jest jak najbardziej dozwolona - dodał minister Szumowski.

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

Wprowadzone zostaną także inne ograniczenia. Na przykład dotyczące nabożeństw. Rząd ogranicza liczbę uczestników mszy św. do 5 osób. Nie licząc, oczywiście, kapłanów i celebransów. Podobnie dotyczy to pogrzebów, gdzie dopuszczeni do uczestnictwa są ponadto pracownicy zakładów pogrzebowych.

Ograniczenia w komunikacji miejskiej

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

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

Zasadność wyjścia sprawdzi policja

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

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

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

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

Premier wyjaśnia powody zaostrzenia rygorów

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

- Dzisiaj przedstawiamy kolejne obostrzenia, które są konieczne, by ograniczyć maksymalnie ten etap rozprzestrzeniania się koronawirusa. Jest to niezbędne, by nie dopuścić do sytuacji takich, jakie widzimy w Hiszpanii czy Francji. Niestety, wzrost liczby zachorowań cały czas postępuje.

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

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

PREMIER WYJAŚNIA

POWODY ZAOSTRZENIA PRZEPISÓW

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

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

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

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

CO Z WYBORAMI?

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

Najważniejsze pytania i odpowiedzi odnośnie nowych restrykcji rządu odnośnie epidemii

Warszawa

Wojciech Rogacin
redakcja.krakow@polskapress.pl

Przedstawiamy odpowiedzi na najważniejsze pytania w kwestii nowych restrykcji.

Czy mogę wyjść do sklepu?

Tak. Ograniczenia w przemieszczaniu się nie dotyczą zaspokajania niezbędnych potrzeb związanych z bieżącymi sprawami życia codziennego. Jest to właśnie robienie zakupów, wyprowadzenie psa, wizyta u lekarza.

Czy mogę wyjść na spacer?

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

Czy mogę jechać do pracy?

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

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

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

Ograniczenia dotyczą natomiast placów zabaw.

Czy mogę uczestniczyć w nabożeństwie w kościele?

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

Czy sklepy spożywcze i apteki będą otwarte?

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

Czy restauracje mogą wydawać jedzenie na wynos?

Tak.

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

Tak. Nadal będzie można pomagać takiej osobie.

Ile osób naraz może być w autobusie lub tramwaju?

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

Co ze zgromadzeniami publicznymi?

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

Jestem rolnikiem. Czy mogę wykonywać swoją pracę?

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

eprasa.pl ce84d0fc12

Z ŻYCIA GWIAZD

SHOW-BIZNES

Blanka Lipińska gotuje dla Barona

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

FOT. SYLWIA DĄBROWA

SHOW-BIZNES

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Gąsiewska hitem nowego horroru

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

Fani: Majdan przeszedł wielką metamorfozę

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

SHOW-BIZNES

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Gessler otworzyła własny sklep w sieci

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

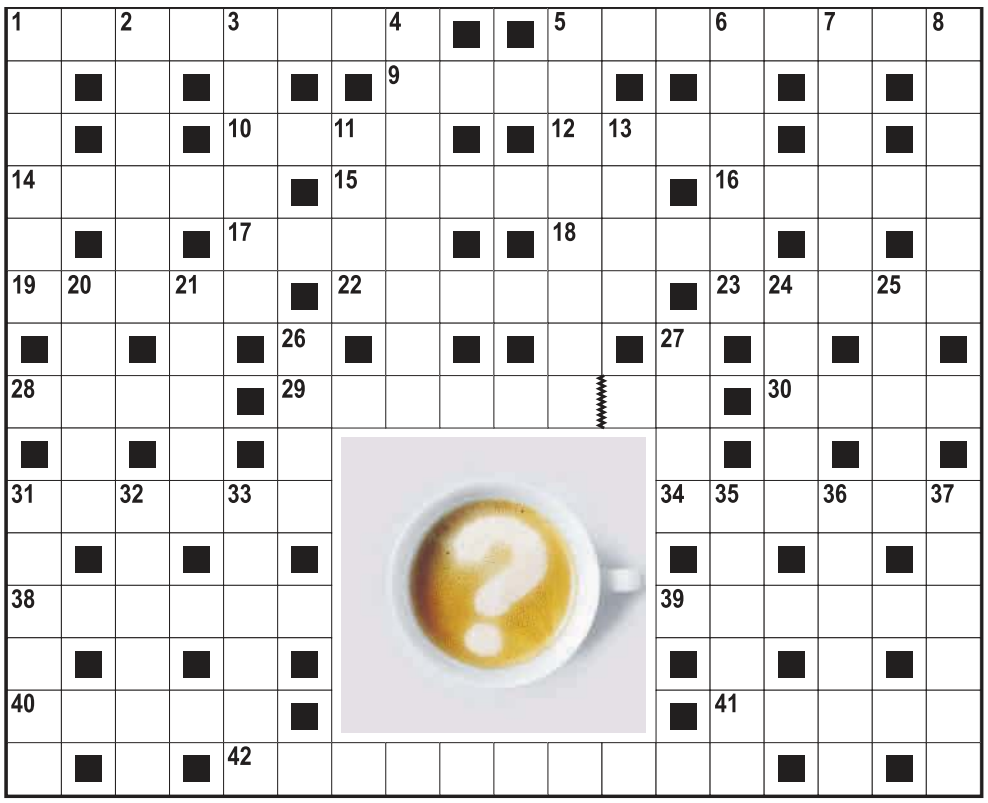
Krzyżówka nr 47

Poziomo:

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

Pionowo:

1) ciągły rozwój,
2) skok w bok małżonka,
3) w tytule programu Moniki Olejnik w TVN,
4) krzew iglasty,
5) twierdzenie przeciwstawne do innego,
6) interwał muzyczny,
7) bierność, brak energii do działania,
8) uszkodzenie maszyny,
11) wezwanie skierowane do narodu,
13) zakazany smakuje najlepiej,
20) węgierska potrawa z papryką i pomidorami,
21) od przybytku nie boli,
24) buty sprintera,
25) rząd wojskowych,
26) roślina ogrodowa, malwa,
27) relacja międzyludzka, zwłaszcza rodzinna,
31) ptak z rodziny czapli jak mała łódka,
32) kurier na szachownicy,
33) gryzoń gromadzący zapasy na zimę,
35) Wenus z Milo jako dzieło sztuki,
36) gruba, ciążka tkanina przetykana złotem
37) mieszkanie kanarka.



Rozwiązanie nr 46

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

TV HIT

DOKUMENT

Peru - kraina skrajności

TVP 1 12:50

Seria o przyrodzie Amazonii prezentuje trzy najbardziej ekstremalne ekosystemy na Ziemi: las deszczowy Amazonii, szczyty w Andach i pustynne równiny na wybrzeżach Pacyfiku w Peru.

FILM

Gdy budzą się demony

TVP KULTURA 20:30

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

FILM

Żona na niby

POLSAT 22:10

Danny pewnego dnia spotyka piękną kobietę, w której się zakochuje. Aby ją uwieść, wymyśla kłamstwo. Kiedy wymyka się ono spod kontroli, mężczyzna namawia asystentkę, Katherine, do udziału w farsie.

FILM

Podróż na sto stóp

TVP 2 22:40

Madame Mallory (Helen Mirren) od lat kieruje restauracją w małej miejscowości na południu Francji. Gdy naprzeciwko lokalu emigranci z Bombaju otwierają hinduską knajpkę, kobieta jest oburzona.

MIGAWKI

FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

W wielu krajach, w związku z zagrożeniem koronawirusem, odwoływane są różnego rodzaju wydarzenia, w tym regionalne targi żywności. Cukiernik Torsten Roth, zainspirowany wydarzeniami na świecie, stworzył praliny o... dość sugestywnym wyglądzie.

DZIENNIK POLSKI

DZIENNIK POLSKI
www.dziennikpolski24.pl

Redakcja:
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A
12 688 85 60
e-mail: sekretariat@dziennik.krakow.pl

Redaktor naczelny
Jerzy Sułowski
12 688 85 60,
jerzy.sulowski@polskapress.pl

DZIAŁY:

Wydarzenia, Kraków, kultura
Piotr Rąpalski, 12 688 8451,
piotr.rapalski@polskapress.pl
Magazyn
Katarzyna Kachel,
katarzyna.kachel@polskapress.pl
Sport
Krzysztof Kawa 12 688 85 80,
krzysztof.kawa@polskapress.pl
Opinie, poradniki i dodatki
Teresa Brandys 12 688 85 71,
teresa.brandys@polskapress.pl
Serwisy internetowe
Angelika Nęcka 12 688 84 89,
angelika.necka@polskapress.pl

REDAKCJE LOKALNE
Nowy Sącz Monika Kowalczyk
ul. Jagiellońska 16, 18 449 66 11, 18 449 66 12
faks 18 449 66 48, monika.kowalczyk@polskapress.pl
Oświęcim Małgorzata Gleń
Rynek Główny 1, 33 844 73 64,
faks 33 844 73 73, małgorzata.glen@polskapress.pl
Tarnów Andrzej Skórka
ul. Krakowska 1A, 14 631 94 14,
faks 14 631 94 12, andrzej.skorka@polskapress.pl
Zakopane Łukasz Bobek
ul. Gimnazjalna 1, 18 200 15 91,
faks 18 200 15 92, lukasz.bobek@polskapress.pl

BIURO REKLAMY 30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 688 84 06,
reklama.krakow@polskapress.pl

BIURO OGŁOSZEŃ
31-035 Kraków, ul. Starowiślna 2,
12 422 20 12, faks 12 423 17 00
DZIAŁ PROMOCJI
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 688 85 30,
BIURO PRENUMERATY
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 312 53 88 w godz. 10-15
DZIAŁ KOLPORTAŻU
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A, 12 688 85 40,
dystrybucja.krakow@polskapress.pl
Wydawca:
Polska Press Sp. z o.o.Ul. Domaniewska 45,
02-672 WarszawaTel.: 22 201 41 00, faks: 22 201 44 10
Prezes oddziału w Krakowie
Małgorzata Cetera-Bulka

Druk Polska Press Sp. z o.o., Oddz. Poligrafia,
Drukarnia Sosnowiec, 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 www.dziennikpolski24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

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 ce84d0fc12

Dorota Krupińska
dorota.krupinska
@polskapress.pl

Zdrowie

Dotyk parzy, dźwięk przeszywa. Gdy zmysły płatają figle

Błędnik wariuje na ruchomych schodach. Nie tolerują obcinania paznokci i mycia zębów. Dotyk innych paraliżuje, dźwięk przeszywa na wylot. Osoby z zaburzeniami integracji sensorycznej (SI) są nadmiernie pobudzone, nadwrażliwe, głodne doznań. Zbyt mocno albo zbyt słabo odbierają świat swymi zmysłami.

Potkną się na prostej drodze, zaplączą we własne nogi. Coś stłuką, wypuszczą z rąk, uszkodzą. Uważa się ich za dziwaków i nadwrażliwców. Unikają kolejek, do autobusu też nie wsiądą. Nie są w stanie znieść niektórych zapachów, jakby byli w permanentnej ciąży. Nie wejdą do sklepu rybnego, ominą mięsny, a nawet drogerię. Rezygnują z potraw o ciekłej konsystencji, bo budzą ich odrazę. Nadmiar dźwięków powoduje ból głowy i gorączkę. Donośny sygnał karetki może wywołać chęć ucieczki. Potrzebują czasu, by odpocząć i uspokoić rozkojarzone zmysły. Intensywność doznań u osób z zaburzeniami SI jest zróżnicowana, podobnie jak reakcje, od wycofania do agresji. Zaburzenie rzadko dotyczy tylko jednej sfery zmysłów.

Zawsze odstawałam od rówieśników

40-letnia Agnieszka nigdy nie zakłada butów z obcasami, zbyt często potyka się w płaskich pantoflach i w dodatku na równej powierzchni. Anka ostrożnie musi obchodzić się z przedmiotami. Woli, by nikt nie przyglądał się jej krzątaninie w kuchni, bo wtedy wszystko wypada jej z rąk. Rodzina przyzwyczaiła się do jej manualnej nieporadności. Przyznaje, że ma brak wyczucia i zbyt dużo siły.

- Psuję rzeczy, upuszczam, ściskam za mocno, niszczę. Mąż musi potem to wszystko naprawiać. Prosi, bym już niczego nie dotykała - opowiada.

Anka nie prowadzi samochodu. Ruch innych aut, piesi, zmieniające się światła, ustawione przy drogach znaki, rowerzyści oraz ludzie na poboczach - rozpraszają ją i niepokoją. Te dynamiczne scenki nie łączą się w jeden spójny obraz. Niebezpiecznie bombardują jej zmysły wzroku, słuchu i równowagi. Odpadają też wycieczki rowerowe. Anka chwieje się na dwóch kółkach, przeszkodą jest zbyt wąska ścieżka rowerowa. Ma też problem z zapamiętaniem nowych czynności, ćwiczeń, ruchów i układów. Odpada więc nauka walca i powtarzalnych kroków w fitnessie czy aerobiku. Motoryczne trudności są dla niej nie do pokonania. - Mam SI od dzieciństwa. Tylko kilkadziesiąt lat temu nikt nie stawiał diagnozy. Nikt w Polsce nie słyszał o integracji sensorycznej, terapii i ćwiczeniach - opowiada. - Pamiętam, że zawsze odstawałam od rówieśników. Na takie dzieci mówiło się „łamaga". Manualnie również byłam mało sprawna. Nadrabiałam innymi ocenami - wspomina.

Anka zna swoje ograniczenia, ale stara się unikać niekomfortowych sytuacji. Przyzwyczaiła się do swojej inności.

- Na szczęście moje dysfunkcje nie ograniczają mnie aż tak bardzo i pogodziłam się z pewnymi sprawami - twierdzi.

Szklane schody

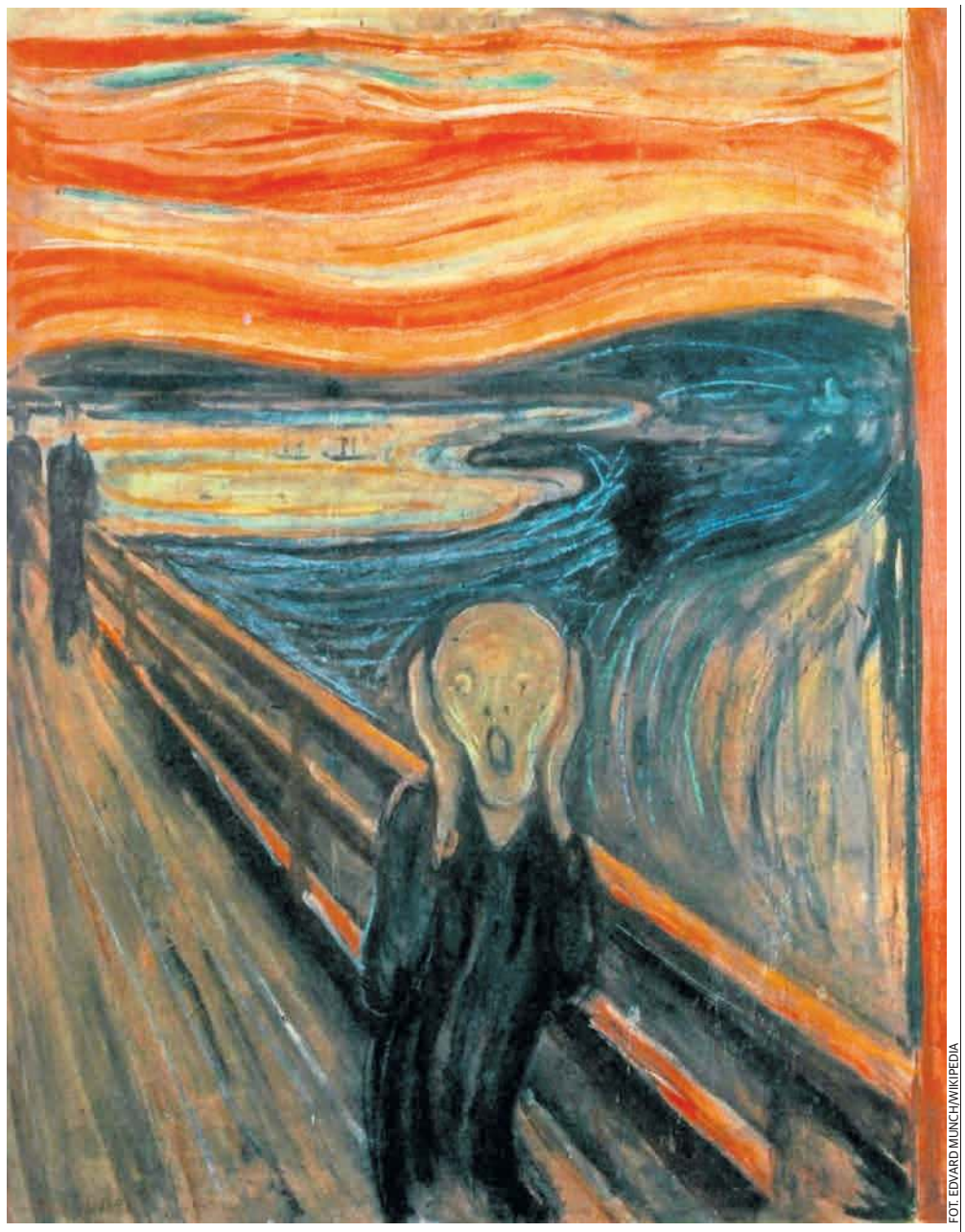
Aleksandra Charęzińska, pedagog specjalny, terapeuta integracji sensorycznej, od dzieciństwa cierpi na zaburzenia SI. - Mam problemy z układem przedsionkowym i wzrokowym - opowiada Aleksandra. - Dlatego musiałam zrezygnować z usług swojej księgowej. Do jej biura, w nowoczesnym wieżowcu, prowadzą szklane schody. Nie potrafię stąpać po gładkich, przezroczystych i lśniących taflach. Mój błędnik nie radzi sobie i przestaje poprawnie funkcjonować, a świat wówczas niebezpiecznie wiruje mi przed oczami.

Nadmiernie reaguje także na bodźce słuchowe. Im późniejsza pora, tym gorzej znosi dźwięki. Męczą ją także wizyty w sklepach i galeriach handlowych. Ostre światło, gwar rozmów i głośna muzyka dobiegająca z głośników bombardują jej zmysły. Gdy za dużo się wokół dzieje, jej organizm zaczyna chorować. Rozdrażnienie, zmęczenie, ból głowy, a nawet w skrajnych przypadkach temperatura, to typowe objawy przebodźcowania. - Kilka godzin wystarczy, by uspokoić rozregulowany układ nerwowy, a kortyzol powrócił do normy - wyjaśnia.

Wrażliwa jest także na zapachy i tkaniny, które dotykają jej ciała. Drażnią ją dżinsy, swetry i golfy. - Zaburzenia sensoryczne nie są jednostką chorobową, ale znacznie utrudniają życie. Wiele zależy od intensywności i rodzaju dysfunkcji - twierdzi.

Idziemy prosto, czyli sensory

Integracja sensoryczna (z ang. SI - Sensory Integration) to naturalny proces neurologiczny w rozwoju każdego człowieka.



FOT. EDVARD MUNCH/WIKIPEDIA

Edvard Munch „Krzyk" - człowieka przeszytego bólem. Jedno z arcydzieł ekspresjonizmu

Początek ma już w okresie prenatalnym. -Przyjmuje się, że jej podstawowy rozwój trwa do około 7.-8. roku życia, ale tak naprawdę przez całe życie nasz mózg doskonali odbiór i reaktywność zmysłową - tłumaczy Barbara Pisula, terapeuta integracji sensorycznej z poradni Integra w Lublinie. - Polega on na organizacji wrażeń, bodźców płynących z ciała i środowiska oraz adekwatnych odpowiedzi na nie.

Gdy proces przebiega bez zaburzeń, mózg, który otrzymuje informacje z wielu zmysłów, rozpoznaje je, selekcjonuje i łączy z nabytym, wcześniejszym doświadczeniem. Dzięki temu reagujemy właściwie do sytuacji. Nie spadamy z karuzeli, idziemy prosto, orientujemy się w terenie. Nie przeszkadza nam dźwięk i błysk światła. Inaczej jest, gdy nasz mózg nie radzi sobie z odbiorem bodźców. - Ostatnio coraz więcej mówi się o zaburzeniach integracji sensorycznej, czyli niewłaściwym odbiorze i reaktywności na bodźce zmysłowe - wyjaśnia Barbara Pisula. - Obserwujemy na przykład, że niektóre osoby reagują nadmiernie lub zbyt słabo, za wolno na określone bodźce zmysłowe. Mam na myśli nie tylko wzrok, słuch, węch, ale też dotyk, równowagę, czucie głębokie - tłumaczy specjalistka.

Zaburzenia SI objawiają się np. tym, że ktoś nie lubi być dotykany, odmawia zdejmowania obuwia lub przeciwnie - nakładania skarpet. Nie toleruje pokarmów o pewnej konsystencji, źle reaguje na niektóre dźwięki. - Albo przeciwnie poszukuje pewnych doznań, np. gryzie końcówki kredek, długopisu, nadmiernie ściska, zbyt mocno przytula, uderza - tłumaczy Pisula. Jako zaburzenie SI specjaliści traktują również niektóre problemy z kontrolą postawy, równowagą, trudności w nauce i wykonywaniu pewnych czynności ruchowych.

Nerwica natręctw

Szacuje się, że 15 proc. populacji cierpi na zaburzenia integracji sensorycznej. Przyczyny nie są do końca poznane. - Eksperci podejrzewają, że skłonność do zaburzeń może być dziedziczona, a kluczowym momentem ich powstawania jest okres prenatalny i okołoporodowy. W grupie ryzyka są m.in. dzieci, których matki w ciąży stosowały używki, wcześniaki oraz maluchy urodzone z ciąż wysokiego ryzyka i powikłanych porodów - tłumaczy Aleksandra Charęzińska. Diagnozę stawia się na podstawie obserwacji klinicznej i wielu testów, które przeprowadza się między 4. a 10. rokiem życia. Młodsze dzieci diagnozuje się na podstawie wywiadu.

Zaburzony proces integracji sensorycznej jest przyczyną problemów w codziennym życiu. Ma wpływ na naukę szkolną, nabywanie różnych umiejętności ruchowych, zachowanie, aktywność i emocje. Zbyt mocne odbieranie bodźców sprawia, że osoby z zaburzeniami SI unikają pewnych sytuacji i rzeczy. Istnieje ryzyko, że z czasem wycofają się z życia społecznego. Mogą być również narażone na depresję oraz zaburzenia psychiczne. Zdaniem niektórych psychiatrów i psychologów, duża nadwrażliwość węchowa i dotykowa może przejść w nerwicę natręctw.

Dzieci uczą się szybciej

Szybka i poprawna diagnoza oraz wdrożenie specjalistycznej terapii niesie szansę na złagodzenie objawów zaburzeń i optymalne funkcjonowanie. Niestety, wielu dorosłych w wieku szkolnym nie zostało zdiagnozowanych. Nie ma też dla nich opracowanej terapii.

- Wiedza o zaburzeniach integracji sensorycznej rozpowszechniła się w Polsce dopiero w latach 90. XX wieku. Ale prawdziwy boom rozpoczął się po roku 2000 r. Jednak wciąż brakuje terapeutów, którzy zajmą się dorosłymi. Generalnie leczenie prowadzone jest w formie zabawy i z tego względu dedykowana jest głównie dzieciom - opowiada Charęzińska.

Można spotkać się także z opinią, że dzieci uczą się najszybciej ze względu na plastyczność mózgu. Dorośli przez lata musieli zaakceptować ograniczenia bądź świadomie unikają przykrych zdarzeń.

Agnieszka, bohaterka artykułu, ratunku szuka w jodze. Jej zdaniem, świetnie poprawia ona świadomość ciała. Uważa, że można stosować również opracowane dla dzieci treningi dotyczące zaburzeń węchu lub dotyku i ćwiczyć w domu.

- Generalnie uczymy się z tym żyć. Wypracowujemy własny system obronny, pod warunkiem że skala zaburzenia pozwala nam na to. Nie wszyscy jednak sobie radzą. Jeśli komuś przeszkadza metka w ubraniu, to ją oderwie, a jeśli dotyk wywołuje ból, to już znacznie poważniejszy problem. Wiem, że niektórzy korzystają z psychoterapii - podkreśla. ©℗

eprasa.pl ce84d0fc12

Zafundowała sąsiadom piekło na ziemi. Wyszła z aresztu i znów zaczyna atakować

Helena Wysocka
helena.wysocka@polskapress.pl

Konflikty

Sąsiadów obrzucała fekaliami, resztkami jedzenia, butelkami czy widelcami. A w ich drewniane płoty wbijała noże. Gdy parę tygodni temu Kaśkę zabrali policjanci, ludzie z radości aż skakali w górę.

A teraz mają żal. Do prokuratury, że działa jakoś tak opieszale, do sądu, że uchylił areszt Kaśce, a nawet do Boga o to, że skazał ich na takie katusze.

- Prawdziwe piekło, ta dziewczyna zafundowała nam piekło na ziemi - mówi mieszkająca niedaleko 29-latki staruszka i ociera płynącą po policzku łzę. - Gnębi nas od lat i nikt nie potrafi zrobić z tym porządku. Mieliśmy kilka dni spokoju, a teraz zaczyna robić swoje i to ze zdwojoną energią. Jakby chciała zemścić się za to, że jej chwilę nie było i że chcemy normalnie żyć.

Ale Marcin Walczuk, rzecznik prasowy Sądu Okręgowego w Suwałkach, wyjaśnia, że kobieta wyszła zza krat, bo nie było podstaw do stosowania wobec niej aresztu. Nie ma bowiem obawy, że będzie mataczyła, czy też ucieknie z kraju. A i kara za nękanie sąsiadów wedle Kodeksu karnego nie jest zbyt wysoka.

- W tej sprawie należy szukać innych rozwiązań - dodaje sędzia. - Prokuratura posiada różne możliwości prawne.

Matka krzyżem wymachuje

Suwałki, osiedle domów jednorodzinnych. Najstarsze w mieście. Domy jak betonowe klocki, do tego niewielkie przydomowe ogródki i wąska, wylana asfaltem droga. Do bliźniaka, w którym mieszka 29-letnia Katarzyna D., łatwo trafić, sporo różni się od pozostałych. Posesję ogradza metalowy, odrapany płot, a ściany budynku pokryte są komunistycznym „barankiem". W oknach wiszą poszarzałe firanki, które poruszają się na każdy dźwięk dzwonka przy bramce. Ale zaryglowanych od środka drzwi nikt nie otwiera. W tym domu goście podobno nigdy nie byli mile widziani.

FOT. PODLASKA POLICJA

Katarzyna D. spędziła w tymczasowym areszcie zaledwie kilka dni...

- Przed laty mieszkali tutaj bardzo przyzwoici ludzie - opowiadają właściciele innych posesji wzdłuż ulicy. - Prości, ale pracowici, swoimi rękoma wybudowali ten dom. Mieli syna, a ten przyprowadził do domu kobietę. Nikt jej wcześniej nie znał, nie wiadomo, skąd pochodzi. Ale od początku nam się nie podobała. Była jakaś dziwna, stroniła od sąsiadów.

Parę lat temu pochowała teściów, a później męża. Na osiedlu mówią, że pewnie z żalu, a może z bezczynności, bo nigdy nie podejmowała zarobkowej pracy, w głowie jej się pomieszało.

- Zdarza się, że od rana siedzi na schodach, wymachuje krzyżem i coś pod nosem mamrocze - twierdzą sąsiedzi. - Jakby jakieś zaklęcia rzucała. Ale do tego można się przyzwyczaić.

Znacznie gorzej jest z córką sąsiadki, 29-letnią Katarzyną. Kobieta chowana pod matczynym kloszem ukończyła edukację na szkole podstawowej, wciąż jest samotna i na rencie inwalidzkiej. Z jakiego powodu nie może pracować, sąsiedzi nie mają pojęcia. - Można jednak się domyślić, patrząc na to, co ta kobieta wyczynia - ironizują ludzi. - Bo z wyglądu niczego jej nie brakuje.

Policjanci byli 36 razy

Cztery lata temu Kaśka, tak o niej mówią na osiedlu, zaczęła atakować sąsiadów. Najpierw upatrzyła sobie dwoje schorowanych emerytów. - Co my temu dziecku złego zrobiliśmy? - zastanawia się głośno staruszka. - Nic, dosłownie nic. Nigdy nawet złego słowa jej nie powiedzieliśmy.

Na interwencję funkcjonariuszy wzywali... 36 razy. Ci przyjeżdżali, robili notatki, szczerze współczuli i odjeżdżali

Skąd więc wzięła się agresja, trudno powiedzieć. Fakt, że na posesję emerytów zaczęły lecieć resztki jedzenia, papiery, słoiki, butelki, a w końcu nawet fekalia. Kobieta wychodziła na balkon swojego domu i atakowała sąsiadów parę razy w ciągu dnia, czym się da. Bez słowa, a na dodatek z dnia na dzień coraz częściej. Przed osłoniętym folią domem emerytów leżały sterty odpadów. Wszystkie - jak twierdzą poszkodowani - wygrzebane w osiedlowych kontenerach na śmieci.

- Torbami znosi do domu warzywa, owoce czy jaja, które później lądują na naszej posesji - opowiadają zszokowani poszkodowani. - Zaczęliśmy podejrzewać, że przynosi je specjalnie, aby mieć czym rzucać. Mało tego, niedawno nasz dom obrzuciła kupami. Na nowo odnowionej elewacji wciąż widnieją ciemne, cuchnące ślady.

Śmieje się nam w twarz i znowu zaczyna atakować. Tylko patrzeć, kiedy dojdzie do jakiegoś nieszczęścia

Emeryci najpierw próbowali załatwić problem ugodowo. Wielokrotnie błagali Kaśkę, aby dała sobie spokój, aby przestała ich nękać. Ale podobno tylko śmiała im się w nos i dalej robiła swoje.

- Baliśmy się o swoje bezpieczeństwo - opowiadają załamani emeryci. - Nieraz słoiki lądowały nam pod nogami. Ale też martwiliśmy się o nasz majątek. Elewacja domu i chodniki nadają się tylko do wymiany.

W końcu poprosili o pomoc suwalską policję. Z domowych zapisów wynika, że na interwencję funkcjonariuszy wzywali... 36 razy. Ci przyjeżdżali, robili notatki, szczerze współczuli i odjeżdżali. Skąd taka postawa? Nie było dowodów winy Katarzyny, a ona sama szła w zaparte. Utrzymywała, że sąsiedzi nigdy nie dbali o porządek i sami robią śmietnik pod swoimi schodami.

Sprawa ruszyła z miejsca, gdy nękani emeryci zainwestowali w kamery i nagrali, jak kobieta obrzuca ich jajkami.

- Podobnych nagrań mamy dziesiątki, jak nie setki - tłumaczą. - Wszystkie potwierdzają jej winę.

Suwalska prokuratura przedstawiła Katarzynie zarzut uporczywego nękania, ale później pozwoliła jej wrócić do domu. To, co działo się w kolejnych dniach, aż trudno opisać. Podejrzana kobieta chyba chciała zemścić się na donosicielach, bo atakowała ich ze zdwojoną siłą. Po kolejnych skargach została tymczasowo aresztowana i poddana badaniom psychiatrycznym.

- Wróciła do domu w połowie minionego roku - opowiadają zainteresowani. - Trochę się wyciszyła. Mieliśmy nadzieję, że więcej incydentów już nie będzie.

Ale były. Sprawą znowu zajęła się prokuratura i akt oskarżenia wobec Katarzyny skierowała do sądu w końcu stycznia tego roku. Proces jeszcze się nie rozpoczął.

Nóż w płocie

Tymczasem jesienią tamtego roku Katarzyna wypatrzyła kolejne swoje ofiary. To mieszkające w sąsiedztwie, z drugiej strony płotu, młode małżeństwo z kilkuletni dzieckiem. W czym oni zawinili, też trudno powiedzieć. Niektórzy twierdzą, że składali wyjaśnienia w sprawie emerytów i przypuszczalnie Kaśka chciała na nich się odegrać. Najpierw pisała do nich listy. Długie, na kilka wyrwanych z zeszytu kartek. Wysłała ich ponad dwadzieścia, a w każdym miała nadzieję na rychłe spotkanie. - Obawialiśmy się tych „wizyt", wiedzieliśmy na co ją stać - twierdzą zainteresowani.

Okazuje się, że mieli nosa. Po listach przyszedł czas na bezpośrednie ataki. Na podwórko poleciały słoiki, butelki i sztućce.

- Niedawno w drewniany płot wbiła nóż - relacjonują. - Mamy małe dziecko, więc szczerze obawiamy się o jego bezpieczeństwo.

Nauczeni doświadczeniem innych nagrali poczynania sąsiadki i sprawę zgłosili organom ścigania.

Na początku marca tego roku policjanci zatrzymali Katarzynę i decyzją sądu została ona tymczasowo aresztowana na dwa miesiące. Mieszkańcy osiedla odetchnęli z ulgą, ale długo ona nie trwała. Pięć czy sześć dni później obrońca Katarzyny zaskarżył decyzję o aresztowaniu, a suwalska „okręgówka" podzieliła jego argumenty.

- Kpina! - oburzają się pokrzywdzeni. - Śmieje się nam w twarz i znowu zaczyna atakować. Tylko patrzeć, kiedy dojdzie tu do prawdziwego nieszczęścia.

Małgorzata Kozłowska-Szmigiero, zastępca Prokuratora Rejonowego w Suwałkach, przypomina, że decyzja sądu o uchylenia środka zapobiegawczego jest już prawomocna.

- Nie możemy jej zaskarżyć, nawet gdybyśmy chcieli - dodaje.

Katarzynie D. za uporczywe nękanie sąsiadów grozi do 3 lat więzienia.

©℗

eprasa.pl ce84d0fc12

009635679

Z poczuciem ogromnej straty
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ŚP

Profesora

Władysława Zalewskiego

wybitnego konserwatora dzieł sztuki,
któremu Kraków zawdzięcza odnowę
średniowiecznych malowideł w katedrze na Wawelu
i w kościele św. Andrzeja,
wychowawcy pokoleń krakowskich konserwatorów,
prorektora Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie
w latach 1990-1993
oraz dziekana tamtejszego Wydziału Konserwacji
i Restauracji Dzieł Sztuki,
aktywnego członka Społecznego Komitetu
Odnowy Zabytków Krakowa
nieprzerwanie od 1978 roku.

Społeczny Komitet
Odnowy Zabytków Krakowa

009635487

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w poniedziałek 23 marca tego roku
odeszła na zawsze

Uta Hrehorowicz

nasza Koleżanka,
przez wiele lat wykładowca
w Instytucie Filologii Romańskiej
Uniwersytetu Jagiellońskiego,
wybitna tłumaczka i nauczycielka języka francuskiego.

Synowi i Rodzinie

składamy tą drogą
wyrazy serdecznego współczucia.

Koleżanki i Koledzy
z Instytutu Filologii Romańskiej UJ

009635858

Z żalem zawiadamiamy,
że w dniu 23 marca 2020 roku zmarł

prof. dr hab.

Władysław Zalewski

nestor polskich konserwatorów dzieł sztuki i zabytków,
współtwórca i kontynuator polskiej szkoły konserwacji,
długoletni przewodniczący Rady Naukowej
Międzyuczelnianego Instytutu Konserwacji
i Restauracji Dzieł Sztuki,
realizator konserwacji obiektów o dużym znaczeniu
dla kultury narodowej, m.in. romańskich reliktów
kolegiaty w Wiślicy, rusko-bizantyjskich malowideł
w katedrze sandomierskiej,
a ostatnio koordynator konserwacji ołtarza Wita Stwosza
w Bazylice Mariackiej,
nieodżałowany nauczyciel wielu pokoleń konserwatorów
dzieł sztuki.

Żegnamy Cię Profesorze, Kolego, Przyjacielu

Wyrazy współczucia

dla Rodziny.

Dyrekcja i Pracownicy
Międzyuczelnianego Instytutu Konserwacji
i Restauracji Dzieł Sztuki
ASP Kraków – ASP Warszawa

009634604

Drogiemu Koledze

Pawłowi Słowiakowi

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają
Dyrekcja, Grono Pedagogiczne
i Pracownicy Administracji
V Liceum Ogólnokształcącego im. A. Witkowskiego
w Krakowie

009635850

Z wielkim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

prof. dr. hab.

Władysława Zalewskiego

nestora polskiej konserwacji dzieł sztuki, Autorytetu,
Człowieka niezwykle życzliwego,
serdecznego o ujmującej osobowości
Jego specjalnością była konserwacja malowideł ściennych
oraz związane z nią problemy teoretyczne, praktyczne
i dydaktyczne. Przez wiele lat kierował Katedrą Konserwacji
i Restauracji Malowideł Ściennych Wydziału Konserwacji ASP
w Krakowie, pełnił dwukrotnie funkcję dziekana Wydziału
i prorektora uczelni. Był członkiem wielu gremiów, m.in.
Polskiego Komitetu Narodowego ICOMOS,
Społecznego Komitetu Odnowy Zabytków Krakowa,
Rady Naukowej Międzyuczelnianego Instytutu
Konserwacji i Restauracji Dzieł Sztuki,
Związku Polskich Artystów Plastyków
oraz Ogólnopolskiej Rady Konserwatorów Dzieł Sztuki.

Rodzinie Zmarłego

składamy wyrazy szczerego współczucia

pedagodzy, pracownicy i studenci
Wydziału Konserwacji i Restauracji Dzieł Sztuki
Akademii Sztuk Pięknych im. Jana Matejki w Krakowie

Uroczyste uczczenie pamięci Profesora,
zgodnie z wolą Rodziny, nastąpi w czasie, gdy będą ku temu
stosowne okoliczności.

REKLAMA 009589078

ZAKŁAD USŁUG POGRZEBOWYCH

LILIA
K&E Kruk s.j.

Kraków, ul. **Św. Łazarza 19,** 12/431-99-71, 517-869-554
www.lilia-krakow.pl

ROZLICZENIA BEZGOTÓWKOWE W RAMACH ZASIŁKÓW
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA POGRZEBÓW
CAŁODOBOWY TRANSPORT ZMARŁYCH

tel.12/421-24-80 — DYŻUR CAŁODOBOWY — 517-869-551

eprasa.pl ce84d0fc12

009635165

ś†p

Marian Cicirko

Kochany Mąż, Tatuś, Dziadek, Brat i Wujek
Właściciel Zakładu Blacharstwa Samochodowego
w Węgrzcach

Przeżywszy lat 91, po długiej i ciężkiej chorobie,
opatrzony św. Sakramentami
odszedł od nas do Pana dnia 21 marca 2020 roku.

Msza święta przy prochach Zmarłego odprawiona zostanie
w czwartek, dnia 26 marca 2020 roku o godzinie 9.00
w kościele parafialnym pw. Pana Jezusa Dobrego Pasterza
w Krakowie. Uroczystości pogrzebowe odbędą się
od bramy na cmentarzu Podgórskim
o godzinie 12.00 dnia 26 marca 2020 roku.

Pogrążeni w głębokim smutku
Żona, Córka, Zięć, Wnuczka i Rodzina

009635290

Z żalem zawiadamiamy, że dnia 18 marca 2020 roku zmarł

ś†p
adwokat

Andrzej Hanusz

nasz serdeczny Kolega,
wieloletni Adwokat Krakowskiej Izby Adwokackiej,
uhonorowany Medalem 100-lecia Adwokatury Polskiej.

Najbliższym Zmarłego
składamy
wyrazy głębokiego współczucia.

Dziekan, Okręgowa Rada Adwokacka w Krakowie
oraz Konwent Seniorów Krakowskiej Izby Adwokackiej

009635413

ś†p

Jan Czesak

Kochany Mąż, Tata i Dziadek

Długoletni Przewodniczący Rady Nadzorczej
i Prezes Zarządu
Krakowskiego Banku Spółdzielczego w Krakowie,
długoletni Prezes Zarządu
WZGS „Samopomoc Chłopska" w Krakowie

Przeżywszy lat 85, po długiej i ciężkiej chorobie,
zmarł nagle dnia 23 marca 2020 r.

Msza święta żałobna odprawiona zostanie
w czwartek dnia 26 marca 2020 r. o godz. 13.00
w kościele parafialnym pod wezwaniem św. Idziego
w Giebułtowie,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na miejsce wiecznego spoczynku na cmentarz parafialny,
o czym zawiadamia pogrążona w żałobie

Rodzina

Różaniec w intencji Zmarłego rozpocznie się o godz. 12.30.
Prosimy o nieskładanie kondolencji.
Ze względu na zagrożenie epidemiologiczne prosimy
o ograniczenie uczestnictwa w ceremonii pogrzebowej.

019602111

ZAKŁADY POGRZEBOWE
PRZEDSIĘBIORSTWA USŁUG
KOMUNALNYCH W KRAKOWIE

- ul. Darwina, tel. 645 31 61
- ul. Reduty 1, tel. 411 35 26
- ul. Rakowicka 35a, tel. 411 15 11
- ul. Wapienna, tel. 656 55 11

Zakłady czynne od pon. do pt. w godz 7:30-15:30

DYŻUR CAŁODOBOWY
tel.: 12/411 45 02
tel.: 12/411 45 04

BEZGOTÓWKOWE ROLICZANIE POGRZEBÓW

www.puk.krakow.pl

009602089

EPITAFIUM ®

Kompleksowa Obsługa Pogrzebów

DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10

Cmentarz RAKOWICE
ul. Rakowicka 31a
tel. 12 411 67 58

Cmentarz BATOWICE
ul. Reduta 3c
tel. 12 452 31 10

ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10

ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

MIĘDZYNARODOWY
TRANSPORT ZMARŁYCH

www.epitafium.krakow.pl

009635453

Szanownemu Panu

Andrzejowi Ślęzakowi

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

Córki

składają

Dyrekcja i Pracownicy
Szpitala Specjalistycznego im. Stefana Żeromskiego
w Krakowie

REKLAMA 009600440

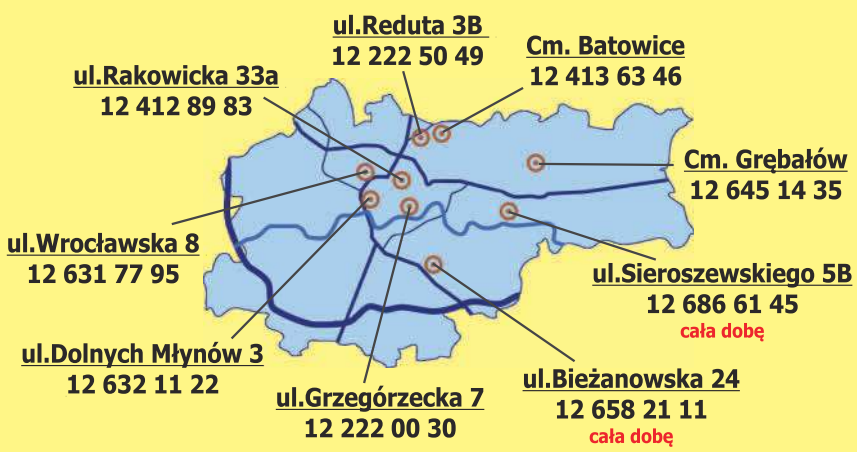
Zbigniew Baran
KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

Kompleksowe usługi pogrzebowe

CERTYFIKOWANE USŁUGI KREMACYJNE i BALSAMACJE

Międzynarodowy przewóz Zwłok

Bezgotówkowe rozliczanie
usług w ramach zasiłku



Kwiaty, wieńce i wiązanki
dostarcza
Kwiaciarnia Chryzantema

Organizacją styp
zajmuje się
Restauracja Sąsiedzi

Wszystko do pogrzebów
www.karawan.pl

tel. 12 411 11 11 DYŻUR CAŁODOBOWY tel. 12 658 21 11

eprasa.pl ce84d0fc12

CZYTAJ
stronaZDROWIA
Czytaj dla zdrowia
stronazdrowia.pl

Drobne

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ - mieszkanie za gotówkę telefon: 502 518 231

MIESZKANIE-LOKAL-DZIAŁKĘ tylko od właściciela kupię. 602468752.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POKOJOWE, 38 m^2, Lipińskiego, VI p. balk. 1950 z opłatami. 885440041

GARAŻE

BLASZAKI producent 608777040

Handlowe

ANTYKI

! Antyki meble obrazy srebra zegary książki inne kupię gotówka 12/2515478

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu i drewna oraz oprzyrządowanie do maszyn. Tel. 782-592-790

INNE

KOMIS odzieżowy zaprasza Przybyszewskiego 3. 12/636-13-43.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

! KAŻDE AUTO KUPIĘ złomowanie - formalności u Klienta. Laweta gratis, gotówka. Tel. 501-489-240.

KUPIĘ, każdy samochód 500-692-371.

INNE

ZŁOMOWANIE_SAMOCHODÓW, wydawanie zaświadczeń 12681-01-41

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

Ekspresowe Chwilówki do 1000 zł Kraków, 661-233-741, 669-500-251

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

USŁUGI PRAWNE

BIURO PRAWNE consensus.krakow.pl ul. Długa 47, 12-6321827, 503-743-066

KANCELARIA prawna 513-910-705, 12/649-12-34 www.kdbip.com.pl

MOTOFINANSE

KREDYT 50 000 zł, rata 572, 730 809 809

Nauka

KOREPETYCJE

ANGIELSKI matura dojazd 531790708

Praca

ZATRUDNIĘ

CUKIERNIA praca pomocnicza godz. nocne halagarda@poczta.onet.pl, 12/425-89-60.

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

FLIZIARZY. 508-156-825.

KIEROWCĘ-MIĘDZYNARODOWE wyjazdy tygodniowe. 728-529-145.

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

OCHRONA (z gr. niepełnosprawności) Kraków 784-074-035

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

Zadzwoń 514780464. Promedica24.

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

SPRZĄTANIE (z gr. niepełnosprawn.) Kraków 784-074-035

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

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

Zdrowie

GINEKOLOGIA

GINEKOLOG. Tel. 601-702-008

STOMATOLOGIA

Akryle, protezy, nylony, szkielety, mosty os. Boh. Września 1, 12/6459333

EKSPRESOWE wzmocnione protezy dentystyczne, naprawy. 608266121

INNE SPECJALIZACJE

REUMATOLOGIA-REHABILITACJA Dr Wójcik 12/6552428, 501343942

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ, Wiosenna promocja w Pensjonacie Sanato na pobyty zdrowotne lub wypoczynkowe, zadzwoń i zarezerwuj tel. 413781948. www.sanato.com.pl

MASAŻ_LECZNICZY, rehabilitacja - dorośli, dzieci wizyty dom 12/4141197

Usługi

AGD RTV FOTO

! ANTEN I RTV dom. 575-412-346.

! ANTEN ! RTV napr. mont. 506114163

! ANTEN I TELEWIZORA 12-640-00-42

ANTEN i telewizora u klienta w domu gwarancja 12/6458546, 607461618

LODÓWKI naprawa i sprzedaż używanych. Tel. 501-420-451

PRALKI. 12/657-07-22, 608-374-349.

BUDOWLANO-REMONTOWE

!!!HYDRAULIK-TANIO. 500-003-103.

BRUKARSKA firma tanio 609 753 281

BRUKARSTWO solidnie. 577-653-473.

BRUKARSTWO tanio 782 190 740

CYKLINOWANIA 502-069-155.

CYKLINOWANIE, układanie, sprzedaż www.krakparkiet.pl ul. Korbońskiego 14B, tel. 12/656-25-20, 601-444-960.

DACHY malowanie 608791579

DACHY Remonty 511-334-410

FLIZOWANIE 798 081 346

GŁADŹ malowanie remont 517408809

HYDRAULICY Awarie 790-389-280

HYDRAULICY Awarie K-ów 690971761

HYDRAULIK dobry fachowy 606467544

KOPARKO-ŁADOWARKA 608-037-524

ŁAZIENKI kompleksowo 692-932-258.

MALARZ gładź bezpyłowo 514875198

MALOWANIE elekt. reegips 514409936

MALOWANIE, gładzie. 511-334-410.

MALOWANIE. Tanio! 517-903-299

OKNA sprzedaż montaż naprawa 12/294-08-82

TYNKI_MASZYNOWE_GIPSOWE, cementowo-wapienne. Szybko i solidnie. 531-414-761, 511-688-168.

WYBURZENIA wykopy 502-598-595

INSTALACYJNE

!!!HYDRAULIK AWARIE. 500 003 103.

!ELEKTRYCZNE inst.600-213-690

SERWIS piecyków łazienkowych, szczelność, hydraulika. 603-166-878

MONTAŻOWE

BALUSTRADY kraty 517-156-744

BRAMY- napędy 517-156-744

DASZKI zabud.balkon 507-366-374

DOMOFON ! 507-555-222

DOMOFON 12645-29-58, 606-452-958.

OGRODZENIA A-Z tel. 517-156-744

ZAMKI montaż otwieranie 515824713

ŻALUZJE-ROLETY tanio 600-355-040

OGRODNICZE

DRZEWA alpinistyczne wycinanie, karczowanie, zrębkowanie 603606952

OGRODOWE wszystko 608-037-524

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE dywanów 513-587-700

TRANSPORTOWE

GRUZ ziemia piasek spóła 506-742306

WYWÓZ wszystkiego tanio 608037524

WYWÓZ wszystko tanio 517510580

Rolnicze

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

INFORMATOR MEDYCZNY
Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:
Zadzwońcie: 12 688-84-40
Wysyłajcie maile:
reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 009599189
GABINET ORTOPEDYCZNO-URAZOWY
prof. dr hab. n. med.
Daniel Zarzycki
środa 17.00-19.00
Kraków, ul. Masarska 7/II
Rejestracja
tel. 12 422 69 43
12 411 54 88

REKLAMA 009500328
Zakład Rentgena i USG WYROBEK
www.wyrobek.pl www.facebook/rentgen.wyrobek.pl
DIAGNOSTYKA OBRAZOWA
REZONANS MAGNETYCZNY
KRAKÓW, ul. Prądnicka 35-37, tel. 12 626 19 30
ul. Koło Strzelnicy 3, tel.12 421 05 21
os. Złotej Jesieni 1, tel. 12 387 01 15
MYŚLENICE, ul. Drogowców 5, tel. 12 312 70 60
TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA
KRAKÓW, ul. F. Konecznego 6/19u, tel. 12 416 32 00
ul. Kronikarza Galla 25, tel. 12 662 31 28
MYŚLENICE, ul. Szpitalna 2, tel. 12 273 03 53
PROSZOWICE, ul. Kopernika 13, tel. 12 386 51 59
SKAWINA, ul. Tyniecka 15, tel. 12 444 65 08
RENTGEN/USG
KRAKÓW
ul. Smoleńsk 25a/2, tel. 12 422 00 63
ul. F. Konecznego 6/19u, tel. 12 416 32 00
ul. Kronikarza Galla 25, tel. 12 662 31 28
MAMMOGRAFIA
ul. Smoleńsk 25a/2, tel. 12 422 00 63

REKLAMA 009598242
Specjalistyczne Centrum Diagnostyczno-Zabiegowe
MEDICINA
TÜV SÜD
SZEROKI ZAKRES BADAŃ I KONSULTACJI SPECJALISTYCZNYCH
ZABIEGI OPERACYJNE Z POBYTEM W WARUNKACH SZPITALNYCH
ENDOSKOPIA PRZEWODU POKARMOWEGO
MAMMOGRAFIA, RTG, USG
MEDYCYNA PRACY
ul. BARSKA 12 12 266 96 65 12 266 50 62
ul. GRZEGÓRZECKA 67C 12 345 70 01 do 05 800 909 400
ul. ROGOZIŃSKIEGO 5 12 417 35 44 12 417 33 11

REKLAMA 009498154
COR-MED
www.cor-med.com
CENTRUM CHORÓB SERCA
PEŁNA DIAGNOSTYKA
KONSULTACJE ORDYNATORÓW, PROFESORÓW I DOCENTÓW
Echo serca i naczyń (Doppler kolor)
EKG EKG wysiłkowe Holter Holter ciśnieniowy
Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 118
Rejestracja tel. (11–18)
012 636 44 22

REKLAMA 009500401
GABINET ORTOPEDYCZNO-URAZOWY
dr med. Antoni Widawski
KONSULTACJE ZABIEGI OPERACYJNE
Poniedziałek 9.00-18.00
czwartek 14.00-19.00
Kraków, ul. Krowoderska 17
Rejestracja tel.
12 307-44-44

eprasa.pl ce84d0fc12

Padł ostatni bastion. Igrzyska przełożone na następny rok

Tomasz Biliński
redakcja.krakow@polskapress.pl

Igrzyska olimpijskie

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

FOT. YOMIURI SHIMBUN/AP/EAST NEWS

Olimpijski płomień w czwartek zatrzyma się w Japonii

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

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

Początkowo igrzyska miały się odbyć w dniach 24 lipca - 9 sierpnia tego roku. Im koronawirus zataczał szerszy krąg, tym było słychać coraz głośniejszy sprzeciw wobec ich organizowania. W ostatnich dniach padały różne pomysły. Wśród nich rozegranie zawodów bez udziału publiczności oraz zrezygnowanie z części dyscyplin. Premier Japonii nie chciał o tym słyszeć, dlatego naciskał na przełożenie imprezy. Skutecznie.

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

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

– Decyzja o odroczeniu igrzysk w Tokio do 2021 r. z powodu pandemii COVID-19 jest rozsądna i odpowiednia dla sportowców i ogółu społeczeństwa. W miarę stawiania czoła wyzwaniom związanym z tą pandemią, zdrowie sportowców i wszystkich osób uprawiających sport pozostanie na pierwszym miejscu – skomentował były minister sportu, a obecnie szef Światowej Agencji Antydopingowej Witold Bańka. Swoją drogą, koronawirus pokrzyżował także funkcjonowanie WADA. Przy ograniczeniach wprowadzonych przez niektóre kraje, antydopingowe testy wśród sportowców są ograniczone.

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

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

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

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

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

FOT. TIZIANA FABI/AFP/EAST NEWS

Cristiano Ronaldo może trafić do Manchesteru United lub PSG

Kryzys nie łamie rynku. Ronaldo zmieni klub?

Piłka nożna

Bolesław Groszek
redakcja.krakow@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

UEFA przekłada finały LM i LE, Boniek krytykuje pomysł Świerczewskiego

Piłka nożna

Filip Bares
redakcja.krakow@polskapress.pl

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

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

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

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

Podobnie myślą Francuzi. Najnowsze doniesienia mówią, że władze Ligue 1 nie zamierzają wznowić rozgrywek aż do połowy czerwca.

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

Problemy finansowe dotknęły nie tylko francuskie kluby, ale całą Europę. Nawet piłkarze i pracownicy Bayernu, wraz z Robertem Lewandowskim, zgodzili się na obniżkę pensji o 20 procent. Na podobne gesty zdobyli się także piłkarze innych niemieckich klubów: Borussii Dortmund, Bayeru Leverkusen, Schalke 04 czy Werderu Brema. O zrzeczeniu się części wynagrodzenia poinformował wcześniej natomiast polski bramkarz Unionu Berlin, Rafał Gikiewicz.

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

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

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

Pod wiatr wyszedł za to prezes Rakowa Częstochowa Marek Świerczewski, który przedstawił lidze własny pomysł na rozwiązanie problemu. Piłkarze i trenerzy mieliby być odizolowani na 8 tygodni, po czym rozegraliby pozostałe 88 meczów na kilku stadionach, przy pustych trybunach.- Projekt Rakowa jest utopijny i niemożliwy do zrealizowania. To po prostu mrzonka. Z całym szacunkiem do pana Michała Świerczewskiego, nie może być tak, że całe miasto się pali, a w jednym domu organizujemy wesele - powiedział Onetowi prezes PZPN Zbigniew Boniek.

eprasa.pl ce84d0fc12

TO I OWO NA SPORTOWO

Piłka ręczna

Decyzją władz superligi mężczyzn i kobiet, w związku z rozprzestrzeniającym się koronawirusem, rozgrywki zostały zakończone z zachowaniem miejsc w tabeli rozgrywek według punktacji uzyskanej w meczach rozegranych do 12 marca. W lidze mężczyzn tytuł mistrzowski wywalczyło Vive Kielce. Na 2. pozycji uplasowała się Orlen Wisła Płock, a na 3. Górnik Zabrze. Wśród kobiet triumfowała Perła Lublin przed Zagłębiem Lubin i KPR Kobierzyce. **(ŻUK)**

Kolarstwo

Zaplanowane na 26 – 31 maja w amerykańskim Houston mistrzostwa świata w BMX zostały przełożone z powodu epidemii koronawirusa. Nowy termin i miejsce rozgrywania tej imprezy nie są jeszcze znane. BMX to dyscyplina olimpijska. **(Ż)**

Sport w TV

11 Polsat Sport, siatkówka: największe mecze polskiej siatkówki, mistrzostwa świata 2014: Polska – Włochy; **12.10 TVP Sport,** siatkówka, turniej eliminacyjny do igrzysk Olimpijskich, podsumowanie; **17 Polsat Sport,** piłka nożna, transmisja archiwalna: Wisła Kraków – Panathinaikos Ateny, kwalifikacje Ligi Mistrzów 2004/2005; **20 Polsat Sport,** piłka nożna, transmisja archiwalna, największe mecze polskiej piłki: Niemcy – Polska, 2016; **22 Polsat Sport,** siatkówka: największe mecze polskiej siatkówki, MŚ 2014: Polska – Brazylia. **(ŻUK)**

Lotto

23.03, Multi Multi, godz. 21.40: 1, 2, 8, 10, 28, 32, 34, 42, 45, [47], 50, 51, 57, 59, 61, 65, 66, 70, 74, 75; **Ekstra Pensja:** 10, 11, 20, 30, 32 + 2; **Ekstra Premia:** 7, 8, 13, 18, 20 +4; **Mini Lotto:** 5, 10, 21, 24, 26; **Super Szansa, godz. 21.40:** 1 0 4 1 3 9 1; **Kaskada, godz. 21.40:** 2, 5, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 19, 20, 21, 24

24.03, Multi Multi, godz. 14: 3, 5, 11, 16, 20, 24, 32, 36, [38], 39, 41, 42, 49, 53, 54, 55, 57, 62, 66, 68; **Super Szansa, godz. 14:** 5 6 5 1 2 4 0; **Kaskada, godz. 14:** 1, 3, 4, 5, 8, 12, 14, 20, 21, 22, 23, 24

Nie zaprzątam sobie głowy tym, na co nie mam wpływu

Rozmowa

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

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

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

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

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

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

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

Nie mam wpływu na to więc nie zaprzątam sobie zbytnio głowy.

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

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

Analizuje pan mecze?

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

A czasem wychodzi pan, by nie zwariować?

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

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

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

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

Nie oglądam telewizji.

Psychicznie dobrze pan znosi ten czas odosobnienia?

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

Syn i żona skorzystają na pańskiej obecności w domu.

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

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

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

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

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

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

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

Przeraża pana ta sytuacja z pandemią na świecie?

Wszędzie jest źle. My sobie to na razie lekceważymy i ciągle uważamy, że nic się nie dzieje, dopóki nie będzie to dotyczyć jakiejś naszej bliskiej osoby. Miejmy nadzieję, że to opanują ludzie, którzy się na tym znają. My się na tym nie znamy, możemy tylko przypuszczać i opowiadać farmazony. Ja się nie znam i wierzę ludziom, którzy siedzą w temacie i znają się na tym.

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

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

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

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

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

Piłka nożna

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

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

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

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

Pracownicy Wisły starają się też pokazywać na swojej stronie internetowej czy w mediach społecznościowych, że klub żyje, że stara się przetrwać trudny czas pandemii. - Rozgrywek nie ma, ale musimy zachować aktywność w naszych kanałach informacyjnych - podkreśla Biedrzycka. - Również w mediach społecznościowych. Stąd różne pomysły, jak w tym trudnym czasie organizować pracę, jakie pomysły realizować. Chcemy pozostawać w kontakcie z naszymi kibicami, dostarczać im rozmaite treści: rozrywkowe, ale także edukacyjne, kultywujące tradycję czy historię klubu. Włączamy się również w różne akcje, jak choćby ta związana z pomocą małopolskim szpitalom, czy zorganizowana przez Fundację Ludzki Gest Jakuba Błaszczykowskiego.

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

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

FOT. WOJCIECH MATUSIK

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

eprasa.pl ce84d0fc12

strona
ZDROWIA
NUMER 12 (108) • ŚRODA 25 MARCA 2020

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

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

Diagnostyka

Paulina Dragan
redakcja@stonazdrowia.pl

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

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

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

Dieta przed kolonoskopią
Przed badaniem jelita grubego za pomocą kolonoskopu niezwykle istotna jest odpowiednia dieta. Ponieważ badanie ma umożliwić lekarzowi dokładne obejrzenie wnętrza jelita grubego, musi ono zostać oczyszczone z wszelkich resztek pokarmowych. Osoba oczekująca na badanie jelita grubego na 7 dni przed nim powinna unikać spożywania pieczywa zawierającego całe ziarna i ich kawałki, owoców i warzyw z drobnymi pestkami (np. pomidory, truskawki, maliny), siemienia lnianego oraz buraków. Jeśli pacjent przyjmuje na stałe preparaty zawierające żelazo lub leki przeciwzakrzepowe, powinien koniecznie poinformować o tym lekarza.

Każdy pacjent poddający się kolonoskopii, na 3 dni przed badaniem powinien przejść na dietę lekkostrawną. Należy zatem w głównej mierze powstrzymywać się od spożywania pokarmów, które są bogate w błonnik pokarmowy. Kolejnym etapem przygotowań do badania jelita grubego jest wprowadzenie diety półpłynnej. Na 2 dni przed kolonoskopią należy zaprzestać spożywania wędlin, tłustych mięs, przecierów owocowych i sałatek warzywnych. Dzień przed badaniem pacjent powinien przejść na dietę płynną. Nie wolno pić napojów gazowanych i soków owocowych. W godzinach popołudniowych należy zacząć przyjmować lek przeczyszczający. W chwili rozpoczęcia stosowania preparatu nie należy już niczego jeść aż do badania. W dniu, w którym ma zostać przeprowadzone badanie, pacjent może jedynie pić niegazowaną wodę mineralną lub słabą herbatę, ale tylko do określonego czasu przed zabiegiem. O to, kiedy należy przestać przyjmować jakiekolwiek płyny, należy zapytać lekarza.

FOT.123RF

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

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

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

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

eprasa.pl ce84d0fc12

Dziennik Polski
Środa, 25.03.2020

Jedz szpinak na zdrowie! Właściwości i wartości odżywcze zielonych liści

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

Odżywianie

Marzena Herka
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

FOT. 123RF

Zielone liście szpinaku to dobre źródło folianów

Wartości odżywcze szpinaku

Zielone liście szpinaku to prawdziwa skarbnica różnorodnych związków odżywczych, niezbędnych dla organizmu. Szpinak zapewnia witaminy K, C i E, a także składniki mineralne. W największych ilościach występują magnez, potas, wapń, cynk, żelazo i mangan. Zieloną barwę liściom nadaje chlorofil, który w swojej budowie zawiera magnez, co wyjaśnia zasobność szpinaku w ten pierwiastek. Nie należy zapominać o witaminie B9, czyli kwasie foliowym. Tylko 100 gramów świeżych liści zapewnia aż 50 procent dziennego zapotrzebowania na ten składnik!

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

Jak wszystkie warzywa, szpinak nie jest kaloryczny. W 100 gramach zawiera jedynie 23 kilokalorie. Jednocześnie dostarcza sporo białka (jak na produkt roślinny) bo aż 2,9 gramów, ponadto 3,7 g węglowodanów i mniej niż 1 g tłuszczu. Wspomniana porcja liści szpinaku to także dobre źródło błonnika pokarmowego (2,2 g), który reguluje funkcje przewodu pokarmowego i zapewnia sytość po posiłku. W diecie należy dostarczać min. 25 g błonnika dziennie.

Właściwości prozdrowotne

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

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

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

Szpinak jest szczególnie polecany na diecie w ciąży z powodu wysokiej zawartości kwasu foliowego, który pomaga w zapobieganiu wadom cewy nerwowej u płodu. Drugim wskazaniem jest wysoka zawartość żelaza, ponieważ w okresie ciąży wzrasta zapotrzebowanie na ten pierwiastek.

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

Komu może zaszkodzić szpinak?

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

SZPINAK MROŻONY CZY ŚWIEŻY?

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

POLECANE

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

1 LEKKOSTRAWNE ŚNIADANIE

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

FOT. 123RF

2 ORZEŹWIAJĄCY KOKTAJL

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

FOT. 123RF

3 WYŚMIENITA SAŁATKA

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

FOT. PIXABAY

4 ODŻYWCZE SMOOTHIE

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

FOT. 123RF

5 SAŁATKA W SŁOIKU

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

FOT. 123RF

6 GRZANKI Z AWOKADO

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

FOT. PXHERE

eprasa.pl ce84d0fc12

Jak wyszczuplić brzuch? Polecamy skuteczne żywieniowe triki

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

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

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

FOT. 123RF

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

Wygląd brzucha jest ściśle związany ze składem diety, choć oczywiście to nadmiar kalorii sprawia, że tkanka tłuszczowa odkłada się w ciele, w tym również w rejonie pasa. Aby wyszczuplić talię, warto zadbać o spalenie zapasów energii. I choć nie da się decydować o tym, które pokłady tkanki tłuszczowej organizm będzie zużywać w pierwszej kolejności, ćwiczenia uwzględniające mięśnie brzucha mogą sprawić, że ta partia ciała będzie zmieniać swój wygląd najszybciej. Aktywność zredukuje też poziom stresu i poprawi trawienie, a są to kolejne czynniki decydujące o obwodzie środkowej części ciała. Jest ich jednak więcej!

Jedz wolniej, wcześniej i mniej

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

Postaraj się też spożywać największą część pożywienia w pierwszej połowie dnia, a idealnie – zjadać największy posiłek w porze lunchu. Gdy uczestnicy jednego z badań jedli obiad przed godz. 15, zrzucili w ciągu 4 miesięcy o 3 kg więcej niż ci, którzy spożywali go później, przyjmując przy tym tyle samo kalorii dziennie. Im wcześniej więc skończysz jedzenie, tym łatwiej je strawisz i spalisz dostarczoną energię. Planuj też mniejsze posiłki, ale częściej. Nawet szczupły brzuch będzie nieestetycznie wystawać, gdy nadmiernie się najesz.

Zwróć uwagę na napoje

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

Jeśli problemy z wystającym brzuchem często wynikają z niestrawności, miej oko na alkohol. Wypijanie nawet jednej porcji dziennie może sprzyjać przerostowi bakterii w jelicie cienkim i odczuwaniu dolegliwości, takich jak wzdęcia, gazy, biegunki i bóle brzucha.

Doceń warzywa, owoce i zioła

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

WAŻNE

PO POSIŁKU WSTAŃ OD STOŁU

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

POLECAMY

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

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

Warto więc wybierać produkty jak najbardziej naturalne, takie jak twaróg w kawałku, świeże warzywa, pieczone mięsa i wyciskane w domu soki. Jednocześnie dobrze jest zwiększyć spożycie potasu, który ma działanie moczopędne, a więc przeciwstawne do sodu. Ponieważ jednak współczesne diety zapewniają niewiele tego pierwiastka, warto regularnie sięgać po produkty takie jak ziemniaki, bataty, marchewka i inne warzywa korzeniowe, a także warzywa zielone, pomidory i zioła. Polecanym źródłem potasu są ponadto banany, awokado, gotowane nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki i nasiona oleiste. **(ARŻ)**

FOT. 123RF

Bogatym źródłem potasu są warzywa, m.in. korzeniowe

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

Węglowodany to sprzymierzeńcy szczupłej talii – pod warunkiem, że są spożywane w naturalnej postaci, m.in. jako pełne ziarna zbóż. Zawarty w nich błonnik zapewnia długotrwałe uczucie sytości po posiłku, a ponadto stymuluje wydzielanie hormonów ograniczających odkładanie tkanki zapasowej w okolicach talii. Jego dzienna porcja powinna wynosić ok. 30 g. Jak pokazały badania przedstawione w piśmie „Obesity", na każde 10 g spożywanego błonnika tempo odkładania tłuszczyku na brzuchu maleje o ok. 4 procent. A według naukowców z Uniwersytetu Tufts osoby zjadające 3,5 porcji pełnych ziaren dziennie mają nawet o 10 proc. tłuszczu brzusznego mniej niż ci, którzy zapewniają sobie poniżej pół porcji dziennie. Jeśli znudziły ci się płatki owsiane, kasze i razowiec, sięgaj częściej po najbogatsze odżywczo ziarna, jakimi są komosa ryżowa i amarantus. **(ARŻ)**

FOT. 123RF

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

eprasa.pl ce84d0fc12

ZDROWIA

Za tydzień u nas

JAK WYGLĄDA ŻYCIE OSÓB CHORYCH NA AUTYZM?

PRZEMIENNE POSTY I KORZYŚCI ZDROWOTNE Z ICH STOSOWANIA

ZAPYTAJ LEKARZA

Kiedy zalecane jest noszenie maski ochronnej?

EKSPERT WYJAŚNIA: Zgodnie z zaleceniami europejskich agencji maski powinny stosować osoby chore, aby nie rozprzestrzeniać bakterii i wirusów. Jeżeli chodzi o osoby zdrowe, jest to niezalecane. Są dwa powody. Po pierwsze, daje to poczucie fałszywego bezpieczeństwa. Po drugie, nieumiejętne posługiwanie się taką maską sprawia, że możemy wręcz zakazić siebie lub innych. Maska działa bowiem jak filtr w odkurzaczu. Oddychając przez nią gromadzimy na niej mikroorganizmy i jeżeli później dotykamy i poprawiamy maskę, z tego „filtra" możemy przenieść patogeny na siebie i na inne osoby. Poza tym maska z czasem wilgotnieje i traci swoje właściwości. Możemy więc używać jej wówczas, gdy wiemy, jak odpowiednio to robić.

Co skuteczniej chroni przed wirusami: mycie czy dezynfekcja rąk?

SPECJALISTA RADZI: Koronawirus jest wirusem otoczkowym. Posiadając otoczkę lipidową jest wrażliwy zarówno na samo mycie, czyli na detergenty, jak i na produkty alkoholowe. Mamy jednak szereg wirusów tzw. bezotoczkowych, które nie są wrażliwe na detergenty takie jak mydło. Sam ten fakt wskazuje więc na to, że bardziej skuteczna jest dezynfekcja, chociaż w przypadku wirusa grypy i koronawirusa mycie rąk jest jak najbardziej wystarczające. Przy prawidłowym i trwającym 30 sekund myciu rąk usuwane jest 99 proc. mikroorganizmów, a przy dezynfekcji - 99,99 proc. Preparaty alkoholowe usuwają więcej drobnoustrojów. Kolejna sprawa to dostępność bieżącej wody. Często nie mamy w danym momencie możliwości skorzystania z umywalki czy mydła, a produkt alkoholowy zawsze możemy mieć przy sobie. Mycie lub dezynfekcję dłoni powinniśmy przeprowadzać przynajmniej co godzinę.

Jak prawidłowo myć i dezynfekować dłonie?

SPECJALISTA RADZI: Bez względu na to, czy dezynfekujemy czy myjemy dłonie, należy robić to dokładnie i w ten sam sposób. Na podstawie badań zauważono, że podczas tych czynności pewne fragmenty dłoni są permanentnie pomijane. Są to: przestrzenie między palcami, paznokcie, opuszki palców, kciuk oraz wewnętrzna, środkowa część dłoni. Jeśli je zapamiętamy, łatwiej opanujemy prawidłową metodę. Zatem najpierw nanosimy preparat na dłoń, a następnie rozsmarowujemy, zwracając uwagę na wymienione części dłoni. Jeżeli dłonie wyschną, dokładamy preparatu i rozpoczynamy czynności od elementu, na którym skończyliśmy. Taki proces powinien zająć 30 sekund, w związku z tym należy go powtarzać, aż upłynie wyznaczony czas.

Czym różnią się środki do dezynfekcji dłoni?

SPECJALISTA RADZI: Na rynku jest wiele środków antybakteryjnych. To zwykle kosmetyki, których skuteczność najczęściej nie została potwierdzona w badaniach. Z reguły nie działają one na wirusy, a większość epidemii spowodowana jest właśnie nimi. Ważne jest więc , aby dany produkt miał aktywność przeciwwirusową. Jeżeli stosowane środki są produktami profesjonalnymi, przeznaczonymi do stosowania w szpitalach i znajdują się na na rynku konsumenckim, to formuła żelu wcale nie jest lepsza czy gorsza od płynu. Jest to kwestia użytkowa - klienci bardzo często wolą żel, bo nie spływa z dłoni i może dłużej się utrzymywać na skórze. Jedyna i najbardziej istotna kwestia to taka, czy produkt ma działanie biobójcze przeciw wirusom.

lek. med. Waldemar Ferschke, epidemiolog, Medisept

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

Wypadnięcie dysku - objawy i terapia

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

Choroby

Agata Orzełowska
redakcja@stonazdrowia.pl

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

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

FOT. 123RF

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

Na czym polega wypadnięcie dysku?

Dysk kręgosłupa to inaczej krążek międzykręgowy. Ma on za zadanie amortyzowanie obciążeń, jakie działają na kręgosłup. Gwałtowne ruchy, dźwiganie ciężarów, ale także długotrwałe siedzenie za biurkiem sprawiają, że włókna kolagenowe w dysku degenerują się i wiotczeją. Może w ten sposób powstać ubytek w krążku międzykręgowym, w który wsącza się półpłynne jądro miażdżyste. Dysk traci swój właściwy kształt i sprężystość, wysuwa się z właściwego sobie miejsca między kręgami i zaczyna uciskać na nerwy albo rdzeń.

Objawy

Objawy wypadnięcia dysku to przede wszystkim ból o dużym nasileniu. Wypadnięcie dysku w odcinku lędźwiowym powoduje ból promieniujący do biodra i nóg oraz tzw. rwę kulszową. Ból ten utrudnia poruszanie się i często wymusza nienaturalną, zgiętą pozycję ciała. Może także pojawić się mrowienie w nogach i czasowa utrata czucia w kończynach. Inne objawy dyskopatii w odcinku lędźwiowym to parcie na pęcherz moczowy, ból przy oddawaniu stolca oraz ból w podbrzuszu i pachwinach.

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

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

Długotrwały ucisk na korzenie nerwowe w wyniku dyskopatii powoduje stan zapalny, obrzęk oraz zanik włókien kolagenowych. Ból powoduje natomiast wzmożone napięcie mięśniowe, które dodatkowo nasila dolegliwości bólowe. Ruchomość kręgosłupa staje się ograniczona, mogą pojawić się parestezje, niedowłady i zaburzenia czucia. W dyskopatii lędźwiowo-krzyżowej może dojść do porażenia nerwów zwieraczy, pęcherza i odbytnicy.

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

Gdy wypadnie dysk

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

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

Rehabilitacja

Kiedy ból staje się mniej dokuczliwy, dobrze jest rozpocząć fizjoterapię i ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietowe. Rehabilitacja powinna być kontynuowana przez 2-3 tygodnie, później warto regularnie wykonywać dobrany przez lekarza lub rehabilitanta zestaw ćwiczeń, który wzmocni mięśnie i zapobiegnie ponownemu wypadnięciu dysku. Jeśli gimnastyka i fizjoterapia nie pomagają i dysk wypada mimo zabiegów profilaktycznych, przeprowadza się operację.

WAŻNE

WYPADNIĘCIE DYSKU - JAK ZAPOBIEGAĆ?

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

eprasa.pl ce84d0fc12