

Dziś Magazyn Rodzinny Zostań w domu i oglądaj koncerty, spektakle przez internet 8 stron

3,20

ZE
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Koronawirus: raport
z Wrocławia i regionu STRONA 3

Szkoła w domu, czyli
krok od szaleństwa.
Nasz reportaż
z pracy zdalnej
w domu z dziećmi

STRONA 09

Kneblowani lekarze
prowadzą wojnę
partyzancką
z epidemią
koronawirusa

STRONY 10-11

Nauka.
Dr Paweł Stefanoff:
COVID-19 idealnie
dostosował się
do ludzi

STRONA 12

W czasach kryzysu
w Polakach budzi się
duch odważnego
i zaradnego
partyzanta

STRONA 13

Gazeta

WROCLAWSKA

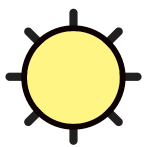
Sobota-niedziela 29 marca 2020

STOP COVID-19

JEŚLI TO MOŻLIWE, NIE WYCHODŹ Z DOMU. UNIKAJ SKUPISK LUDZKICH. CZĘSTO MYJ I ODKAŻAJ RĘCE

Pogoda w regionie

sobota

15°C
4°CBarometr
1017 hPa
Wiatr
płn.-wsch. 5 km/h
Uwaga
biomet korzystny

niedziela

6°C 6°C



poniedziałek

5°C -3°C

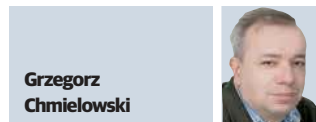


wtorek

6°C -3°C



Uwaga: w niedzielę możliwy deszcz ze śniegiem!

SZKOŁA POŻYCZA
KOMPUTER, SZYJA
MASECZKI W DOMU

Listy z Dolnego Śląska

Tak jak minister Łukasz Szumowski nakazał, siedzieć w domu, pracując na chleb w kuchni. Moja zdalna praca ma mnóstwo zagrożeń, takich jak wyłączenie prądu, internetu czy strajk laptopa. Do istotnych zagrożeń zaliczam też bliskość lodówki. Na szczęście minister Szumowski uznał, że codzienny spacer należy do ważnych życiowych potrzeb. Dzięki temu ze słuchawkami w uszach maszeruję pobliską aleją lipową. Omijając innych spacerowiczów, którzy taki sam manewr stosują na mój widok. Na szczęście minister nie wprowadził obowiązku wysłuchiwanie wiadomości i programów politycznych. Przez co na dłużej, mam nadzieję, zachowam także zdrowie psychiczne, narażone mocno zamknięciem w domu. Za to wysłuchuję wiadomości dotyczących epidemii. Zwłaszcza tego, jak próbujemy sobie radzić. Jest różnie.

Na stacjach Orlenu miał być płyn do odkażania, ale go nie ma. Do podwrocławskich zakładów tysiące pracowników dojeżdżały cisnąć się w autobusach. Prawo o obowiązkowym rozrzedzeniu pasażerów tu, z niewiadomych powodów, nie obowiązuje. Na szczęście słysząc, że pracodawcy podstawiają więcej autobusów. List z kopalni: pracownicy skarżą się, że w tłoku jeżdżąc pod ziemię, „ramię w ramię”. Scena z marketu: kasjerka odgradzona kawałkiem pleksi od kolejki. Ale odsłonięta na końcu taśmy, gdzie odkłada towar i klienci są na wyciągnięcie ręki. Ludzie z pomysłami potrafią skutecznie pomóc. Legniczanka szyje maseczki w domu. Dzięki internetowi zachęciła inne, akcja idzie w tysiące sztuk. Ruszyła nauka szkolna przez internet i okazało się, że w wielu domach jest problem ze sprzętem. Z jednego komputera korzysta kilku domowników - gdy tato zasiada do pracy zdalnej, reszta ma małe szanse. Władze Legnicy wpadły na pomysł, żeby uczniom, którzy nie mają dostępu do komputera, udostępnić te, które stoją teraz w zamkniętych szkołach. A jest tego sporo, bo ostatnio kupiono 3 tysiące komputerów. Prezydent polecił dyrektorom szkół, by za darmo wypożyczali je do domów. Taki czas łamania schematów dla zdrowia. ©©

Obrót koła historii

prof. dr hab.
Edward Czapiewski

Felieton

Pamiętam, że w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku cieszyliśmy się, kiedy prasa podawała, że do naszych portów dotarły cytrusy i wkrótce pojawią się w sprzedaży. Był to towar bardzo deficytowy. Teraz ucieszyliśmy się na wieść, że z Chin przybył transport medykamentów. I tak dość śmiesznie obróciło się koło historii. Podawałem w poprzednim felietonie, że Urząd Marszałkowski naszego województwa dosłownie „wyskrobał” z budżetu 40 milionów na zakup potrzebnych medykamentów i środków ochrony dla szpitali i pogotowia ratunkowego na Dolnym Śląsku. Teraz dowiaduję się, że bardzo prętnie działa współpraca z regionem w Chinach, przede wszystkim w sprawie koronawirusa. Skąd marszałek województwa dolnośląskiego Cezary Przybylski, wraz z Zarządem, wiedział wcześniej, że teraz ta współpraca jest dosłownie na wagę złota? Będziemy w pełni korzystać z doświadczeń chińskich w walce z koronawirusem.

A jest ciężko. Trzeba pamiętać, że jesteśmy regionem granicznym z RFN i Czechami. Zanim zamknięto granicę z tymi państwami byliśmy bardziej narażeni na kontakt z ludźmi zarażonymi tym wirusem, którzy przyjeżdżali stamtąd, ale też z innych krajów zachodniej Europy. Mamy rozliczne kontakty jako region na warunki polskie bardzo dobrze rozwinięty gospodarczo. I nie jest przypadkiem, że po Mazowszu właśnie na Dolnym Śląsku mamy najwięcej zachorowań na tego wirusa. Trzeba także powiedzieć, że w tej chwili najczęściej do walki z tym zagrożeniem robi właśnie samorząd Wojewódzki Dolnego Śląska i gminy naszego regionu.

Zastanawiałem się, dlaczego Chiny odniosły taki sukces w walce wewnątrz kraju z koronawirusem. Znalazłem taki filmik w internecie umieszczony przez Polaka mieszkającego już kilka lat w Chinach. Podam tylko niektóre przykłady. Mieszka na dużym liczącym około 20 tys. ludzi osiedlu z wysoką zabudową. Zwracał uwagę na dużą dyscyplinę Chińczyków w przestrzeganiu przepisów, o których informuje się co chwilę. Przede wszystkim przestrzegany jest obowiązek noszenia masek (u nas nie można ich kupić), a kto zostanie przyłapany na ulicy, służby

obowiązkowo dostarczają ich do domu, otrzymują karę pieniężną i okres przymusowej dwutygodniowej kwarantanny. Nie jest to drakoński przepis, ale rozumny obowiązek wynikający z drogi rozprzestrzeniania się wirusa. W każdym bloku windy, klatki schodowe odkażane są cztery razy dziennie, a wszędzie znaleźć można pełną informację o środkach zapobiegawczych. Klawiatury wind pokryte są specjalną folią i odkażane zapalniczką przez mieszkańców (naciska się nią też klawisze). To tylko kilka przykładów. Naprawdę mamy się od kogo uczyć.

A u nas idiotyczna dyskusja o wyborach prezydenckich 10 maja, a przecież oczywiste jest (oczywista oczywistość), że nawet przy najlepszych środkach ochrony, przy tłumnym nawiedzeniu lokali wyborczych rozprzestrzenianie się wirusa przyspieszy. Rządzie i prezydencie opamiętajcie się. Naród odpowie, ale nie tak jak się spodziewacie. Uczmy się w tym względzie od Chińczyków, do tego doszło.

Prof. dr hab. Edward Czapiewski

- historyk, samorządowiec, felietonista, nauczyciel akademicki przez lata związany z Uniwersyteciem Wrocławskim, obecnie wykłada w Dolnośląskiej Szkole Wyższej we Wrocławiu

Śleza zanieczyszczona.
Co to za substancja?

Wrocław

Andrzej Zwoliński
andrzej.zwoliński@gazeta.wroc.pl

O śmierdzącej substancji wpływającej z kanału burzowego do rzeki zaalarmował nas Czytelnik.

Wyciek pojawił się w okolicy wiaduktu drogowego przy ul. Strzegomskiej, przed rondem Pileckiego. Substancja - jak zaobserwował wrocławianin Andrzej Migniewicz - wypływa z kanału

burzowego. Zaalarmowaliśmy Straż Miejską i na miejsce wysłano patrol strażników miejskich.

- Strażnicy powiadomili strażaków i MPWiK. Badanie wykazało neutralne PH, więc nie mamy do czynienia ze skażeniem substancją chemiczną - relacjonuje Waldemar Forsyjak ze Straży Miejskiej we Wrocławiu. - Wysłaliśmy pogotowie kanałowe, które potwierdziło zrzut nieczystości do Ślezy. Nie jest to skażenie chemiczne, ale niewątpliwie ktoś wy-



MPWiK potwierdziło, że ktoś wylewa ścieki do rzeki Ślezy

puścił zanieczyszczenia do rzeki. Namierzamy sprawcę i jesteśmy już na jego tropie - potwierdziła Martyna Bańcerk z MPWiK, nie ujawniając jakiego pochodzenia jest to substancja. - Wciąż to analizujemy - dodała. ©©

W poniedziałek u nas

Magazyn
Sportowy24

Rozgrywek sportowych ani treningów - nie ma. O sporcie w czasie zarazy rozmawiamy z Tadeuszem Pawłowskim, trenerem młodzieży w Śląsku Wrocław.



We wtorek

Album
historyczny

W naszym dodatku przybliżymy Czytelnikom ważne i ciekawe wydarzenia z przeszłości. Napiszemy o niezwykłych postaciach i ciekawostkach sprzed lat.

WAŻNE TELEFONY
Numer alarmowy: 112

Pomoc nocna i świąteczna we Wrocławiu

- Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka - Centrum Medycyny Ratunkowej, ul. gen. Fieldorfa 5, tel. 71 306 42 22.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Kamieńskiego 73a, tel. 71 32 70 536.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Koszarowa 5, tel. 71-393-29-07.
- Szpital Specjalistyczny im. A. Falkiewicza, ul. Warszawska 2, tel. 71 37 74 116, 71 37 74 117, 71 37 74 118, 71 37 74 119.

Oddziały ratunkowe

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Kamieńskiego 73a, tel. 71-327-01-00.
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny, ul. Borowska 213, tel. 71-393-29-64.
- Wojskowy Szpital Kliniczny, ul. Weigla 5, tel. 261-660-373.
- Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka - Centrum Medycyny Ratunkowej, ul. gen. Fieldorfa 2, tel. 71-306-44-19.

Pomoc wieczorowa i nocna w Walbrzychu

- Specjalistyczny Szpital im. dr. A. Sokołowskiego, ul. Sokołowskiego, 4. Oddział Ratunkowy: tel. 74 64 89 968.
- Specjalistyczny Szpital Ginekologiczno-Położniczy w Walbrzychu, ul. Paderewskiego 10, tel. 74 88 77 169.

Pomoc nocna i świąteczna w Jeleniej Górze

- Wojewódzkie Centrum Kształcenia i Rehabilitacji w Jeleniej Górze, ul. Janusza Korczaka 1, tel. 75 64 59 667.
- Szpitalny Oddział Ratunkowy. Wojewódzkie Centrum Kształcenia i Rehabilitacji w Jeleniej Górze, ul. Ogińskiego 6, tel. 75-753-71-18, 75-753-71-19.

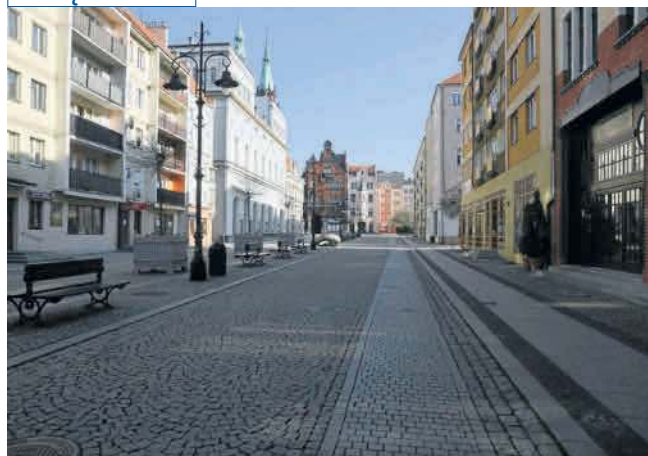
Pomoc nocna i świąteczna w Legnicy

- Szpitalny Oddział Ratunkowy Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, 59-220 Legnica, ul. Iwaskiewicza 5, tel. 76 72 11 410, 76 72 11 411.
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, 59-220 Legnica, ul. Iwaskiewicza 5, 76-721-11-00.

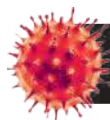
Kontakt do Oddziału Epidemiologii PSSE we Wrocławiu:

- do godziny 15:00 Oddział Epidemiologii tel. 693-900-908 lub 71 361-42-90 wew. 5
- po godzinie 15:00 numer alarmowy Oddziału Epidemiologii: 603-720-579
- Callcenter NFZ 800-190-590

ZDJĘCIE DNIA



Legnica podczas epidemii koronawirusa. Na ulicach nie ma nikogo...



Epidemia koronawirusa: nasz raport z Wrocławia i Dolnego Śląska

RED

redakcja@gazeta.wroc.pl

Wrocław

W izolatorium dla chorych z koronawirusem w Obornikach Śląskich zmarł w czwartek 66-letni mężczyzna. Bezpośrednią przyczyną śmierci był nowotwór, choć wiadomo że mężczyzna był zakażony koronawirusem. Także w czwartek nad ranem w szpitalu przy ul. Koszarowej zmarła kobieta, którą chwilę wcześniej pogotowie przywiozło tu z objawami koronawirusa. Na razie nie wiadomo czy była zakażona.

Jest 9 nowych przypadków zakażenia koronawirusem na Dolnym Śląsku - poinformowało ministerstwo zdrowia. Sześć osób przebywa w szpitalu przy ul. Koszarowej we Wrocławiu, jedna - w szpitalu w Bolesławcu. Dwie osoby są leczone w domach. Spośród nowych chorych sześć osób pochodzi z Oleśnicy (dwie starsze i jedna młoda kobieta oraz jeden starszy i dwóch młodych mężczyzn). Jest też dwóch mężczyzn z Wrocławia - starszy i w średnim wieku oraz kobieta w średnim wieku z powiatu lubuskiego.

Wojsko pomoże policji

Już nie sama policja, a wspólne patrole policji i wojska sprawdzają przestrzeganie kwarantanny przez osoby skierowane na nią przez sanepid oraz te, które w ostatnich dniach wróciły do Polski. - Mundurowi otrzymują codziennie listę osób i adresów, pod które muszą się udać, aby nawiązać kontakt z odizolowaną osobą. Wszystkie sprawdzenia są realizowane w sposób wykluczający możli-

wość kontaktu fizycznego żołnierzy i policjantów z osobą objętą kwarantanną - mówi asp. szt. Monika Kaleta z policji.

Nowe, szybkie testy

Nawet 70 testów na dobę mogą wykonać nowe aparaty do badania zakażeń koronawirusem, jakie dotarły dziś do wrocławskich szpitali. Laboratoria uruchomiono w szpitalu przy ul. Koszarowej, a także w Dolnośląskim Centrum Onkologii przy ul. Hirszfelda oraz w szpitalu przy ul. Kamińskiego.

Karetka od magistratu

W pełni wyposażona specjalistyczna karetka dedykowana do walki z koronawirusem trafi do Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego przy ul. Borowskiej we Wrocławiu. Kupił ją wrocławski magistrat, kosztowała ok. 900 tys. zł. Szpitalowi kupił ją wrocławski magistrat. Pojazd przechodzi właśnie badania dopuszczające do użytkowania. W trasę wyruszy za kilka tygodni. Druga, mniejsza karetka za ok. 500 tys. zł, trafiładzień do szpitala przy ul. Weigla.

Chirurg wciąż chory

Już dziesiąty dzień zmagają się z koronawirusem lekarz - chirurg ze szpitala przy ulicy Koszarowej we Wrocławiu. Od kilku dni w ciężkim stanie przebywa na oddziale intensywnej opieki medycznej. Za sprawą tego zakażenia wciąż 30 osób z medycznego personelu szpitala przebywa na kwarantannie.

Zakażeni z Grabiszyńskiej

Cztery kolejne osoby z personelu medycznego, w tym trzech lekarzy ze szpitala przy ul. Grabiszyńskiej ma koronawirusa. Jest wśród nich chirurg, który operował pacjenta leżącego do wczoraj na oddziale intensywnej opieki. Okazało się, że pacjent był za-



Serce wyświetlone w czwartek i piątek na budynku Sky Tower to podziękowanie dla personelu medycznego i innych służb za ich zaangażowanie i poświęcenie w walce z koronawirusem

każony koronawirusem. Zakażenie potwierdzono także u chirurga.

Głogów: wstrzymane przyjęcia pacjentów

Głogowski Szpital Powiatowy wstrzymał przyjęcia pacjentów na oddział wewnętrzny. Aż 23 lekarzy i pielęgniarek szpitala przebywa na kwarantannie po tym, jak u jednej z pacjentek oddziału chorób wewnętrznych pojawiło się podejrzenie zakażenia koronawirusem.

1289 osób zachorowało na koronawirusa w Polsce, 16 zmarło. 174 to liczba chorych na Dolnym Śląsku, 97 we Wrocławiu - 2 zmarły

Zarzuty dla nożownika

Prokuratura postawiła zarzut usiłowania zabójstwa 37-letniemu mężczyźnie, który nożem zaatakował ratownika z karetki. Mężczyzna miał podejrzenie koronawirusa, pogotowie wiozło go do szpitala. Teraz napastnikowi grozi nawet dożywocie.

Jak się spowiadać

Przynajmniej raz w roku spowiadać się, w czasie wielkanocnym komunie świętą przyjmować - mówią kościelne przykazania. Jak wierni mają to zrobić w czasie epidemii? Dziś wszyscy księża z archidiecezji wrocławskiej dostaną w tej sprawie zalecenia od arcybiskupa Józefa Kupnego, metropolity wrocławskiego. Na spowiedź możemy umówić się indywidualnie. - Albo wzbudzić w sobie akt żalu doskonałego u sie-

bie w domu, a już po epidemii wypowiadać się księdzu - tłumaczy portalowi GazetaWrocławska.pl ks. Rafał Kowalski z wrocławskiej Kurii Metropolitarnej.

Odwołane przygotowania do I komunii świętej

Do momentu, kiedy dzieci nie uczestniczą w zajęciach szkolnych, a więc przynajmniej do Wielkanocy, należy odwołać wszelkie przygotowania do pierwszej komunii świętej - to decyzja księdza arcybiskupa Józefa Kupnego, metropolity wrocławskiego. Jeśli po Wielkanocy dzieci wrócą do szkół, proboszczowie w porozumieniu z rodzicami dzieci pierwszokomunijnych mają podjąć decyzję, co z tegoroczną komunią. Te decyzje mają być podejmowane indywidualnie w każdej parafii. ©©

Wrocław

Koniec remontu i budowy ul. Fabrycznej

Ta ulica zmieniła się nie do poznania. Mowa o zaniedbanej Fabrycznej i Otyrskiej, które na dłuższym fragmencie biegną równolegle do ul. Strzegomskiej i zapewniają dojazd do Wrocławskiego Parku Przemysłowego, Wrocławskiego Parku Technologicznego czy Wyższej Szkoły Bankowej. Właśnie trwają ostatnie prace w tym miejscu. Inwestycja prowadzona przez wrocławski magistrat kosztowała nieco ponad 19 mln złotych. - Wybudowaliśmy kilometr nowej drogi, 1,8 km ciągów pieszych, 955 metrów ścieżek rowerowych. Powstały nowe przystanki autobusowe z wiatami i informacją dla pasażerów, prowadzono również prace przy sieciach podziemnych - wymieniają urzędnicy ze spółki Wrocławskie Inwestycje. Trwają ostatnie prace wykończeniowe. Miasto chwali się nasadzeniem drzew: dębów (35 sztuk), topoli (5) i klonów (3). Otwarcie ul. Fabrycznej zaplanowano na 3 kwietnia. (JEW)

Wrocław

Ruch w sklepach zmniejszył się o połowę

Ruch w sklepach, aptekach, na stacjach benzynowych zmniejszył się o ponad połowę. Polacy po inwazji na sklepy przygotowali zapasy na czas epidemii i teraz po zakupy przychodzą rzadziej. Niekoniecznie świadczy to jednak o zmniejszonych obrotach sklepów. Bo ci, którzy sklepy nadal odwiedzają regularnie, kupują więcej. „Kwarantanna narodowa” trwa już dwa tygodnie, w tym czasie ruch w sklepach stacjonarnych zmniejszył się o prawie 50 proc. porównując tydzień do tygodnia - informuje serwis DlaHandlu.pl. Ruch spadł najbardziej w hipermarketach - o ponad połowę, duży spadek wizyt odnotowały również dyskonty, supermarkety i apteki. Ruch na stacjach paliw obniżył się o ponad 40 proc. Wynika to z analizy technologicznej Proxi.cloud i UCE RESEARCH, przeprowadzonej na podstawie obserwacji blisko 900 tys. dorosłych Polaków i ponad 21 tys. obiektów w Polsce. (EŁ)

Samorządowcy sprzeciwiają się organizacji wyborów prezydenckich 10 maja

Wrocław

Jakub Oworuszko

jakub.oworuszko@polskapress.pl

Unia Metropolii Polskich, Związek Miast Polskich czy Związek Gmin Wiejskich RP - między innymi te organizacje zrzeszające samorządowców stanowczo sprzeciwiają się organizacji wyborów prezydenckich 10 maja.

Związek Miast Polskich ocenia, że realizacja przygotowań do majowych wyborów jest „praktycznie niemożliwa”. Wszystko przez pandemię

koronawirusa. Politycy PiS twierdzą, że wybory muszą odbyć się w maju, z kolei minister zdrowia przekonuje, że ostateczną decyzję będzie można podjąć dopiero za kilka tygodni.

- Uważam, podobnie jak absolutnie większość włodarzy miast w Polsce, że zrobienie wyborów 10 maja jest niemożliwe ze względu na bezpieczeństwo - powiedział w rozmowie z rp.pl prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. - Moim zdaniem pod względem czysto organizacyjnym, nie mówiąc już o konstytucji,

tych wyborów zorganizować się nie da - ocenił Trzaskowski.

O przełożenie wyborów apelują też prezydenci mniejszych miast.

„Jako prezydent miasta czuję odpowiedzialność za zdrowie mieszkańców Białej Podlaskiej. (...) Przeprowadzenie wyborów 10 maja stanowi poważne zagrożenie nieuzasadnionego narażania zdrowia i życia obywateli i za konieczne uważam przeniesienie ich na termin późniejszy” - napisał w liście do premiera prezydent Białej Podlaskiej Michał Litwiniuk.

Zwraca on uwagę również na inne problemy - m.in. brak chętnych do pracy w komisjach wyborczych.

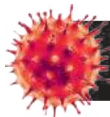
PiS nie chce słyszeć o zmianie daty wyborów. Dlaczego?

Odpowiedzi można szukać w sondażach. Jeśli wybory prezydenckie odbyłyby się podczas epidemii, Andrzej Duda wygrałby w I turze - zdobyłby aż 65 proc. głosów, jeśli wybory zostałyby przeniesione, urzędujący prezydent uzyskałby 44 proc. - wynika z sondażu Kantar dla „Gazety Wyborczej”.

W czwartek o północy upłynął termin na zgłaszanie kandydatów w wyborach prezydenckich. Komitety wyborcze zgłosiły do Państwowej Komisji Wyborczej 19 kandydatów. Nie wszyscy jednak zebrali wymaganą liczbę podpisów, czyli 100 tys.

PKW będzie musiała odrzucić ich kandydatury, ale jak podaje RMF, komitety będą zaskarżały tę decyzję do Sądu Najwyższego, powołując się na wywołany epidemią koronawirusa brak możliwości prowadzenia zbiórki.

Sztab Andrzeja Dudy złożył w PKW najwięcej, bo aż 2,2 mln podpisów. Kandydatce Koalicji Obywatelskiej Małgorzacie Kidawie-Błońskiej udało się zebrać 512 tysięcy podpisów. 300 tys. podpisów złożył komitet Krzysztofa Bosaka (Konfederacja). Niewiele mniej zebrał kandydat Lewicy Robert Biedroń (285 tys.). Prezes PSL Władysław Kosiniak-Kamysz złożył 180 tys. podpisów, a Szymon Hołownia ok. 150 tys. Stanisław Żółtek i Marek Jakubiak deklarują, że również zebrali ponad 100 tysięcy podpisów. Teraz podpisy będą weryfikowali urzędnicy PKW. ©©



92 mieszkańców gminy za uchwałą „przeciw ideologii LGBT”

Chocianów

Kacper Chudzik

kacper.chudzik@gazeta.wroc.pl

Znane są już wyniki konsultacji społecznych prowadzonych w gminie Chocianów, dotyczących przyjęcia uchwały anty LGBT.

Możliwe, że Chocianów będzie pierwszą na Dolnym Śląsku gminą, w której zostanie wprowadzona rezolucja „przeciw ideologii LGBT”. Jej poparcie zostało wyrażone w konsultacjach społecznych, które gmina prowadziła w lutym.

Projektem uchwały dotyczącej „Rezolucji dotyczącej powstrzymania ideologii LGBT przez wspólnotę samorządową oraz ataków na Polski Kościół i obrażania uczuć religijnych ludzi wierzących”. Stała się ona na obradach rady już w tym roku, ale po kontrowersjach z nią związanych skierowano ją do konsultacji społecznych. Jakie są ich wyniki?

W konsultacjach wzięły w sumie udział 173 osoby, z czego tylko 168 było uprawnionych do wyrażenia swojego zdania - jako mieszkańców gminy. Warto zaznaczyć, że w całej gminie Chocianów mieszka blisko 13 tysięcy osób. Konsultacje nie cieszyły się więc dużym zainteresowaniem. Za przyjęciem uchwały przeciw LGBT oddano 92 ważne głosy, przeciw tej uchwale opowiedziało się 76 osób.

Co dalej z uchwałą? Powinna zostać ponownie przedstawiona radzie gminy na jednej z przyszłych sesji. Kiedy to jednak nastąpi? Tego nie wiadomo. Decyzje jeszcze nie zapadły. Przez epidemię koronawirusa wiadomo też kiedy odbędzie się najbliższa sesja.

Taka uchwała to pomysł grupy radnych miejskich, części z PiS i części z klubu Tomasz Kulczyński 2018. Sami radni, którzy za propozycją uchwały stoją, zaznaczają, że nie jest to próba napiętnowania osób homoseksualnych.

Jeden z pomysłodawców projektu, Paweł Kisiel zaznacza, że jest to przede wszystkim sprzeciw wobec promocji edukacji seksualnej narażającej dzieci od najmłodszych lat na seksualizację. ©



Zdjęcie ilustracyjne. Chocianów: miasto bez LGBT?

Jak leczyć koronawirusa w domu? GIS wydał zalecenia

Wrocław

JS

redakcja@gazeta.wroc.pl

Jak leczyć koronawirusa w domu? Główny Inspektorat Sanitarny wydał specjalne zalecenia dla osób, które mają potwierdzonego koronawirusa, ale ich stan pozwala na to, żeby mogli przechorować w domu lub w innym budynku samoizolacji. Chodzi o pacjentów, którzy przechodzą chorobę bezobjawowo lub mają delikatne objawy - np. stan podgorączkowy, kaszel, ból gardła lub ogólne osłabienie.

GIS nakazuje też: - W sytuacji pogorszenia stanu zdrowia należy niezwłocznie wezwać karetkę pogotowia, informując o rozpoznaniu COVID-19 i izolacji w warunkach domowych celem przewiezienia do szpitala. Na pogorszenie mogą wskazywać: uporczywa gorączka powyżej 39 stopni, duszność, bóle w klatce piersiowej, krwawienia z nosa, wybroczyny na skórze.

17 zaleceń GIS-u dla chorych na COVID-19 mogących zostać w domu

- Dwa razy dziennie mierzyć temperaturę ciała, przyjmując co najmniej 1,5 litra płynów dziennie, przyjmując 3-4 lekkostrawne posiłki.

- Przebywaj (całą dobę) w jednym pokoju, w którym nie mieszkają nie przebywają inni domownicy.



FOT. 123RF

Jak leczyć koronawirusa w domu? GIS wydał zalecenia

Nie powinieneś mieć kontaktu ze zwierzętami domowymi - mogą przenieść wirusa na sierści, której dotykasz

- Staraj się komunikować z otoczeniem przez telefon, komputer, jak najmniej narażając inne osoby na kontakt.

- Domownicy NIE powinni zbliżać się do Ciebie bliżej niż na 2 metry.

- NIE powinieneś mieć kontaktu ze zwierzętami domowymi - mogą przenieść wirusa na osoby zdrowe, na sierści, której dotykasz.

- Jeśli inna osoba wchodzi do pokoju, w którym przebywasz, powinna założyć maseczkę na usta i nos (maseczka chirurgiczna lub sporządzona z tkaniny albo ręcznik).

- NIE wynosź rzeczy z pokoju, z którego korzystasz.

- NIE wchodź do innych pomieszczeń zwłaszcza, jeśli ktoś w nich przebywa.

- Jeżeli w mieszkaniu jest wspólna toaleta/lazienka, korzystaj z niej oddzielnie, najlepiej jako ostatni z domowników, myj po sobie urządzenie, z których korzystasz, zdezynfekuj WC dostępnymi środkami, przed wyjściem umyj dokładnie ręce. Używaj wyłącznie własnych ręczników, powieś je w innym miejscu niż ręczniki domowników. Trzymaj przybory toaletowe w po-

koju, w którym odbywasz izolację.

- Często otwieraj okno, wietrz pokój. Jeśli musisz wyjść z pokoju, np. do łazienki, załóż maseczkę na usta i nos (maseczka chirurgiczna lub sporządzona z tkaniny albo ręcznik).

- NIE korzystaj z wentylatorów, klimatyzacji, ani oczyszczaczy powietrza.

- Zmieniaj pościel i piżamę co 2 dni, a ręczniki codziennie.

- Zużyty pościel, ręczniki i brudne ubrania wkładaj do worka plastikowego w pokoju, a kiedy się zapełni, wystaw go za drzwi, tak, aby inna osoba mogła zrobić pranie.

- Śmieci wrzucaj do plastikowego worka, a kiedy się zapełni, wystaw go za drzwi, tak, aby inna osoba mogła go wyrzucić do śmietnika.

- Używaj oddzielnych sztućców, talerzy, kubków, szklanek.

- Przygotowane posiłki, wodę, leki spożywaj w warunkach izolacji, poproś, aby podano ci je pod drzwi.

- Brudne naczynia wystawiaj za drzwi pokoju, aby inna osoba umyła je w zmywarce w temp. min. 60 stopni Celsjusza z użyciem detergentu lub ręcznie środkiem myjącym do naczyń i pod gorącą wodą. Po zmywaniu, osoba myjąca naczynia musi umyć ręce wodą z mydłem.

Pamiętaj! Do zakażenia koronawirusem dochodzi droga kropelkową podczas mówienia, kaszlu czy kichania, ewentualnie poprzez dotknięcie skażonych przedmiotów. ©

REKLAMA

009619231

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

44
złoty
miesięcznie



Gazetę dostarczamy **codziennie** do Twojego domu lub biura

Oferta dla nowych prenumeratorów

47%*
rabatu
119 zł
oszczędności
w zł/3 miesiące

Zadzwoń pod numer **71 727 62 37**

od poniedziałku do piątku,

w godzinach od 9.00 do 15.00

lub wyślij e-maila

na adres: prenumerata@gazeta.wroc.pl

* Oszczędności w porównaniu z sumą cen detalicznych w miesiącach kwiecień-czerwiec 2020

REKLAMA

039619114



**NOWY
NUMER**

MOTO
SALON



Euro NCAP

Zderzenie marzeń z rzeczywistością

PYTAJ W KIOSKACH I SALONACH PRASOWYCH

**Sprawdź
wiarygodne
źródła:**

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



Most powietrzny

**Sprzęt dla szpitali i powrót
Polaków do kraju**

Po rozmowach prezydenta Andrzeja Dudy z prezydentem Chin, uruchomiony został most powietrzny, dzięki któremu już trafia do Polski niezbędny sprzęt i artykuły dla polskich szpitali. Niemal każdego dnia na polskich lotniskach będą lądować samoloty z zaopatrzeniem medycznym. Tak, jak codziennie lądują samoloty z Polakami sprowadzanymi z najdalszych części świata w ramach akcji „LOT do domu”.

Most powietrzny

To specjalne połączenia lotnicze, którymi realizowany jest transport do Polski wyłącznie towarów oraz sprzętu do ochrony medycznej dla wszystkich służb, które uczestniczą w walce z koronawirusem.

Pierwsze dwa samoloty, które wylądowały we czwartek na warszawskim Lotnisku im. F. Chopina, przywiozły z Chin: maseczki ochronne, kombinezony medyczne, rękawice, gogle i respiratory. Zakup sprzętu i transport został sfinansowany przez KGHM, Agencję Rozwoju Przemysłu (ARP) oraz Agencję Rezerw Materiałowych.

Most powietrzny został uruchomiony na razie pomiędzy Polską i Chinami. Możliwe są jednak do realizacji, dostawy sprzętu medycznego z innych krajów.

W wykorzystanie mostu powietrznego zaangażowane będą liczne podmioty sektora państwowego i samorządowego.



LOT do domu

W ramach trwającej od 15 marca, rządowej akcji „LOT do domu”, do kraju powróciło ponad 36 tysięcy Rodaków. Polskie Linie Lotnicze, zrealizowały dotychczas ponad 260 rejsów lotniczych w najodleglejsze części świata, w celu sprowadzenia do Polski obywateli RP.

Akcja ma potrwać do 5 kwietnia br. Łącznie do Polski powróci ponad 45 tys. osób, a wykonanych zostanie blisko 400 rejsów lotniczych. Rząd nie wyklucza dodatkowych lotów, jeśli tylko zgłoszą się obywatele RP, którzy nie mają możliwości powrotu do kraju drogą lądową.

**Bądźmy solidarni
i skuteczni w walce z koronawirusem**

Więcej informacji znajdziesz na stronie: www.gov.pl/koronawirus



KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW

Ostry spór w Sejmie o rządowe plany pomocy dla gospodarki



Warszawa

Rząd przedstawił w Sejmie projekt Tarczy Antykryzysowej, czyli zmian w przepisach, które mają uchronić gospodarkę przed kryzysem wynikającym z epidemii koronawirusa. Ze względu na zagrożenie dla zdrowia, posłowie pracowali częściowo zdalnie.

Prace nad projektem pomocy dla polskiej gospodarki odbywały się w nietypowych warunkach. Część posłów była na sali plenarnej, część w innych salach parlamentu. Marszałek Sejmu Elżbieta Witek poinformowała, że w obradach uczestniczy 402 posłów, z czego większość zdalnie.

Najważniejsze z założeń zawarte w specustawach przedstawił premier Mateusz Morawiecki. - Rząd działa tak szybko jak to możliwe. 14 dni od pierwszego przypadku koronawirusa przedstawiliśmy założenia programu gospodarczego: Tarczy Antykryzysowej - mówił. - Nasza odpowiedź na tym etapie jest najważniejsza. Tarcza antykryzysowa to 10 procent PKB. Po pierwsze, ratunek dla miejsc pracy - dopłaty 40 procent do pensji i postojów. Do tego wsparcie dla firm, np. zwolnienie z ZUS - przekonywał premier.



Premier Mateusz Morawiecki przedstawił rządowy plan ratunkowy dla gospodarki

- To wiele miliardów złotych. Pytanie, gdzie bylibyśmy, gdyby nie naprawa finansów publicznych, gdyby nie walka o lepsze wpływy z VAT. Te pieniądze są dziś buforem dla rodzin, tak działa 500+, 13. emerytura. To wszystko utrzymujemy - mówił premier.

- Finanse publiczne są uzdrowione, a bezrobocie było na najniższym poziomie w historii. To już przez koronawirusa przeszłość, ale to daje nam położenie do walki w tej trudnej sytuacji - dodał szef rządu. - Dane z Europy pokazują, że nasze działania są właściwe, są często wyprzedzające - przekonywał Morawiecki.

PO: to sito, nie tarcza

Do rządowych propozycji walki ze spowolnieniem gospodarczym odniósł się lider PO Borys Budka, który zwrócił się do pre-

miera Morawieckiego. - Próbuje się dzielić Polaków. Dzielicie pracowników i pracodawców na lepszych i gorszych. Chcecie pomagać wybranym - mówił. Budka poinformował, że jego partia złożyła „konkretne propozycje i poprawki” do rządowego programu wsparcia gospodarki. - Chcemy, by świadczenie dostawali też opiekunowie dzieci powyżej 8. roku życia - mówił szef PO.

- To nie tarcza, to sito - ocenił rządowe propozycje poseł PO Robert Kropiwnicki. Jego zdaniem, Polsce grozi „gospodarcze tsunami”, jeśli nie zostaną wprowadzone właściwe środki ochrony gospodarki.

Małgorzata Kidawa-Błońska mówiła, że „Tarcza jest bardzo krucha i dziurawa”. - Wspólnie możemy zrobić z tego dobre na-

zędzie - stwierdziła kandydatka PO na prezydenta.

Lewica ochrania pracownika

- Lewica kładzie na stole gotowy pakiet - oznajmił przewodniczący klubu Lewicy Krzysztof Gawkowski. Wyjaśnił, że jego partia chce, aby premier wprowadził zwolnienie z płacenia ZUS i innych podatków firmy. - Inaczej nie przetrwają. Jeśli Polakom grozi bankructwo, trzeba im pomóc - mówił poseł.

- Jesteśmy dziś odpowiedzialni: wszyscy musimy się zjednoczyć. Lewica nie zgodzi się na ograniczanie praw pracowników. To jest warunek Lewicy.

PSL: Pożyczka 5 tys. to kpina

- Nie ma sprawy ważniejszej niż ochrona życia i zdrowia. Są potrzebne rozwiązania także dla firm, które chcą wesprzeć służbę zdrowia. Trzeba uruchomić Agencję Rezerw Materiałowych - stwierdził kandydat PSL na prezydenta Władysław Kosiniak-Kamysz.

- Bez płynności nie uratujemy polskich firm. Pożyczka 5 tys. to kpina. Nie da się inaczej, niż odłożyć wszystkie daniny. Jeśli tego nie zrobimy, za pół roku żadnych firm nie będzie. Inwestycja musi być poważna - dodał.

W piątek po południu ogłoszono przerwę w obradach do godz. 21.

Premier Mateusz Morawiecki zapowiadał już wcześniej, że nowe przepisy wejdą w życie 1 kwietnia. ©

Odszedł red. Romuald Gomerski, były redaktor naczelny Słowa Polskiego

Wrocław

Lesław Miller
redakcja@gazeta.wroc.pl

Żyjemy w bardzo tragicznych czasach, a tu nagle jeszcze jedno nieszczęście. W nocy z 26 na 27 marca br. zmarł red. Romuald Gomerski, były długoletni redaktor naczelny „Słowa Polskiego”. Środowisko dziennikarskie przyjęło tę wiadomość z wielkim smutkiem.

Romek był bardzo lubiany i koleżeński, nigdy się nie unosił i wszystkich traktował równo. Miał także duże poczucie humoru.

Już będąc w szkole podstawowej chciał zostać dziennikarzem i dopiął swego. Mając 18 lat, jeszcze przed rozpoczęciem

studiów, zaczął pisać informacje z ziemi kłodzkiej do „Dziennika Zachodniego”. Później związał się z „Gazetą Robotniczą” pełniąc funkcję kierownika oddziałów w Jeleniej Górze, Bolesławcu, Legnicy i Dzierżoniowie. Pisał teksty o tematyce społecznej i ekonomicznej. Był wrażliwy na ludzką krzywdę i w swojej publicystyce bronił pokrzywdzonych.

W 1965 roku wyemigrował do Szczecina podejmując funkcję zastępcy redaktora naczelnego „Kurier Szczeciński”. Po ośmiu latach wrócił do Wrocławia i pracował w „Słowie Polskim”, najpierw jako zastępca, a później redaktor naczelny.

Romku, zawsze będziemy o Tobie pamiętać i miło Ciebie wspominąć. ©



W nocy z 26 na 27 marca br. zmarł red. Romuald Gomerski, były długoletni redaktor naczelny „Słowa Polskiego”

REKLAMA

008812482

009639475

ZAKŁADY POGRZEBOWE

● **„ABEL”** – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowa organizacja pogrzebów i kremacji. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe, kom. 502-922-708, 71/ 355 92 23 ul. Św. Wincentego 10 A.

● **„ADORIA”** Usługi Pogrzebowe. Tanie, profesjonalnie i bezgotówkowo. Całodobowy odbiór ciała z dowolnego miejsca. Pożegnania i kremacje. Obsługa ekskluzywnym karawanem. Biuro na terenie cm. Osobowice 59a - wszystkie sprawy w jednym miejscu. Tel. całodobowy 71 352 52 05 lub 503 33 83 84.

● **„ANUBIS”** – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

● **„ARCHON”** – Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy

zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis. Nasze oddziały: Włodkowica 37, Halera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67, ul. Grabiszyńska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● **„ARKA”** – całodobowe przewozy zmarłych, kompleksowe usługi. Własna chłodnia. Bardzka, Włodkowica, 71/344-65-84, 601-732-075.

● **„Bożena Witwicka”** – Usługi Pogrzebowe, Producent Trumien. Całodobowy przewóz zmarłych. Bezgotówkowo - rozliczamy ZUS w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Borowska 254, Wrocław - naprzeciw Akademii Medycznej, 71/336-12-65, Kościuszki 67/1a (róg Gwarnej) Wrocław 691-220-203, Krzywoustego ul. Główna 14, 71/311-84-40, Sobótka ul. Św. Jakuba 26, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

● **BARDZKA** – Zakład Pogrzebowy. Całodobowe przewozy. Kompleksowe usługi.

Formalności USC, ZUS, bezgotówkowe rozliczenia. Całodobowy telefon: 71/795-67-89.

● **CAŁODOBOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH** dla miasta Wrocławia i Dolnego Śląska. Najniższe ceny. Tel. 502-922-708, 71 322-60-16.

● **„GLORIA”** Usługi pogrzebowe i kremacyjne. Sprzedaż pomników. 24 h. Tel. 71/338-19-19.

● **KREMATORIUM – ARCHON**, ul. Kiełczowska 90, tel. 71 345 73 43 - całodobowo. Kompleksowe usługi kremacyjne i pogrzebowe, ustalanie terminów. Całodobowy odbiór osób zmarłych z domu, szpitali, hospicjów. www.krematorium.wroclaw.pl

● **KREMATORIUM GLORIA** dowolne terminy kremacji, ul. Kwiatkowskiego 13, tel. 71/338-19-19, www.krematoriumgloria.pl

● **MIĘDZYNARODOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH**, tel. 71 332-60-60 – całodobowo. Przewóz zmarłych i prochów z państw całego świata. Załatwiamy wszelkie pozwolenia i formalności. Posiadamy licencję na transport zmarłych z Francji. www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● **RIP** – Zakład Pogrzebowy, pl. Św. Macieja 6 - Najtaniej! Specjalizacja: Kremacje.

Cmentarze komunalne: Osobowice, Grabiszyn, parafialne. Rezerwacje i krótkie terminy. Rozliczanie ZUS. Ekskluzywny karawan Lincoln. Tel. 71/321-03-01, 71/372-29-44. Całodobowo.

● **ROCH** – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowo, kompleksowo. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe 71/322 60 16, kom. 502-922-708, Wrocław, ul. Św. Wincentego 10 a (dawna Obronców Pokoju).

● **„RÓŻA”** – Zakład Pogrzebowy. Organizujemy pogrzeby, kremacje oraz transport zmarłych. Kompleksowa organizacja ceremonii pogrzebowych. ul. Kleczkowska 3, 50-227 Wrocław telefony całodobowe: 71 79 328 80, 601 280 750

● **SEPOLNO – ZARZĄDCA CMENARZA** Zakład Usług Pogrzebowych (RIP II) informuje, iż obecnie wszystkie sprawy związane z organizacją pogrzebu, jak również zakup trumien i akcesoriów można załatwić bezpośrednio w kaplicy na cmentarzu. Całodobowe przewozy zmarłych. Kompleksowe usługi pogrzebowe 24h, tel. 609-674-859, 71/372-29-44.

● **„TAROM”** – Semaforowa 1, 71/342-59-50, 2 4 h; Kasprzowicza 26, 603-604-649, www.tarom.pl

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 26 marca 2020 r. w wieku 90 lat zmarł

nasz najukochańszy Mąż, Tato i Dziadek

prof. zw. dr hab. inż.

Stefan Miller

Emerytowany profesor zwyczajny PWr.

Pogrążona w smutku

Rodzina

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 28 marca 2020

● **OSOBOWICE**
Maria Jakubiak g. 9.10
Teresa Giel g. 9.50
Artur Spiegel g. 10.30
Leokadia Rusiecka g. 11.10
Eugeniusz Talaśka g. 11.50
Jan Płaskociński g. 12.30

Lidia Golek g. 13.10
Janina Jędrzejewska g. 13.50
Wiesław Dziewierski g. 14.30

● **PSIE POLE**
Władysław Pelczarski g. 13.00
Leszek Kowalski g. 14.00
● **GRABISZYN**
Eugeniusz Spychała g. 8.00

Jakub Jurecki g. 9.00
Andrzej Żebrowski g. 10.00
Jan Maszczak g. 11.00
Wiesław Wiśniewski g. 12.00
Halina Ciepeliowska g. 13.00
Zofia Woźniak g. 14.00

Zarząd Cmentarzy Komunalnych
pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław

Czy wodomierz może pokazywać większe zużycie wody?

Maciej Miś
redakcja@regiodom.pl

Wrocław

Niekiedy powodem zawyżonych rachunków za wodę jest wodomierz. Działa wadliwie, więc pojawiają się nieprawidłowe odczyty.

W przypadku uszkodzonego wodomierza istotna jest szybkość reakcji użytkownika. To oznacza, że im wcześniej domownicy zauważą nieprawidłowe, zawyżone wartości podczas odczytu, tym mniej stracą - będą krócej płacić za zawyżone rachunki za wodę, nieadekwatne do rzeczywistego zużycia. W praktyce natomiast często zdarza się tak, że zwracamy uwagę na licznik wody dopiero wtedy, gdy zbliża się termin jego odczytu.

Mało kto regularnie sprawdza stan licznika. Niby jeden czy dwa litry wody niesłusznie „na plusie” to niewiele, lecz w ostatecznym rozrachunku opłaty mogą wzrosnąć np. o kilkaset złotych w okresie rozliczeniowym, a to już sporo. Z drugiej strony, wodomierze potrafią wskazywać ujemne przepływy. Warto więc zwracać uwagę na pracę liczników.

Wodomierz pozwala określić faktyczne zużycie wody przez danego odbiorcę. Dzięki temu można ustalić wysokość rachunku za wodę. Nie tylko wada czy usterka wodomierza powoduje, że przychodzi nam więcej zapłacić za wodę. Kolejny powód stanowi niekiedy błędny montaż tego urządze-



Im wcześniej domownicy zauważą nieprawidłowe, zawyżone wartości podczas odczytu, tym mniej stracą pieniędzy

nia. Bywa, że na pionowych rurach można montować jedynie wybrane wodomierze (niektóre są przeznaczone tylko do montażu poziomego).

Trzeba też wiedzieć, że wodomierz to urządzenie, które standardowo podlega wymianie raz na 5 lat. Obowiązek wymiany (i przestrzegania terminu) licznika głównego spoczywa na przedsiębiorstwie wodociągowym. Natomiast w blokach wielorodzinnych,

gdzie instalowane są dodatkowo podliczniki w poszczególnych mieszkaniach - pilnowanie terminu wymiany tych ostatnich leży w gestii administracji i lokatorów.

Jeśli wodomierz nie był wymieniany, może się zdarzyć, że przestanie pracować prawidłowo, jak każde wyeksploatowane urządzenie. W przypadku wodomierza ważne jest przeprowadzenie jego kontroli przed dopuszczeniem do użytkowania. ©

FOT. WOJCIECH MATYSIK

REKLAMA

Florystyka i dekoracje
na najwyższym poziomie.



609 900 726

kwiaciarnia

kwiaciarnia

kwiaciarnia.m@gmail.com



Magdalena Piróg
Rynek 29 a, 58-200 Dzierżoniów
Jesteśmy w samym centrum.



009635372

REKLAMA

009634533

OCIEPL SWÓJ DOM

Zadzwoń po bezpłatną wycenę
501 701 659

Wykonujemy:

- izolacje natryskowe pianą PUR
- izolacje metodą blow-in (wdmuchiwanie) celulozy, granulatu wełny mineralnej oraz włókno drzewne
- nowoczesne inteligentne systemy ogrzewania podczerwień (folie grzewcze) firmy DREAM HEATH



www.izolacjenatryskowe-ban-dan.pl
FB PPHU Ban-Dan Izolacje Natryskowe Pianą Pur

REKLAMA

009634451



NRG Group Sp. z o.o.

ul. Stanisławowska 47
Wrocław

biuro@nrg-group.pl

502 176 266

www.nrg-group.pl



SODOWANIE SZKIEŁKOWANIE PIASKOWANIE

Renowacja, która się opłaca



Usuwamy:

- farby
- rdzę
- lakiery samochodowe
- stare tynki
- zanieczyszczenia środowiskowe, przemysłowe, spożywcze
- osmalenia po pożarze
- graffiti
- gelcoat

Najbardziej efektywne jest wykończenie podłogi, która grzeje, płytkami ceramicznymi

RED
redakcja@gazeta.wroc.pl

Wrocław

Ogrzewanie podłogowe ma wiele zalet. Jednak, żeby w pełni wykorzystać jego możliwości, trzeba zadbać nie tylko o prawidłową instalację, ale też - wykonanie podłogi.

W przypadku ogrzewania podłogowego jedną z podstawowych kwestii (poza samą instalacją grzewczą), jest takie wykonanie podłogi, żeby jak najlepiej przekazywała ciepło. Wymiana ciepła następuje bowiem przez promieniowanie. Dlatego trzeba zadbać zarówno o warstwę, w której ułożone są przewody grzewcze, jak i wykończenie podłogi.

Co pod posadzką?

Jako materiały wykończeniowe poleca się przede wszystkim te, które dobrze przewodzą ciepło (np. płytki

ceramiczne), choć możliwe jest też stosowanie odpowiednio przystosowanych podłóg drewnianych (trzeba się jednak wtedy liczyć z nieco mniejszą wydajnością ogrzewania).

Równie ważne jest to, co znajduje się pod posadzką. Rury grzewcze są ułożone na izolacji cieplnej i przeciwwilgociowej (na podłożu znajduje się warstwa wyrównawcza, izolacyjna, folia). Natomiast przewody są ułożone w podkładzie podłogowym (wylewce).

Właściwości wylewki

To właśnie właściwości wylewki podłogowej w znacznym stopniu decydują o sprawności układu. Do wyboru mamy jastrychy cementowe oraz anhydrytowe, czyli płynne masy samopoziomujące. I na to drugie rozwiązanie powinniśmy zwrócić uwagę.

Płynne jastrychy anhydrytowe (samopoziomujące), charakteryzują się lepszym współczynnikiem przewodzenia ciepła niż cementowe. Wynika to z tego, że mają bardziej zwartą

strukturę. Taka podłoga nagrzewa się nawet dwukrotnie szybciej. Dodatkowo płynna konsystencja wylewki zapewnia dokładne przykrycie i otulenie rur grzewczych.

Jastrychy anhydrytowe mają też bardzo dobre parametry wytrzymałościowe, co pozwala na zastosowanie ich cieńszej warstwy (35 mm nad przewodami zamiast 45-50 mm). Takie wylewki mają także niski poziom kurczliwości, co pozwala na wylanie nawet 300 m posadzki bez konieczności wykonywania dodatkowych dylatacji (w takim przypadku konieczna jest tylko dylatacja obwodowa, pozwalająca na odkształcanie się płyty pod wpływem zmian temperatury).

Płynne wylewki samopoziomujące pozwalają także na przyspieszenie prac. Po wylewce anhydrytovej można chodzić już na drugi dzień po aplikacji, po 3 dniach jest możliwe jej pełne obciążenie, a po 7 dniach - uruchomienie instalacji grzewczej (przy tradycyjnych mieszankach

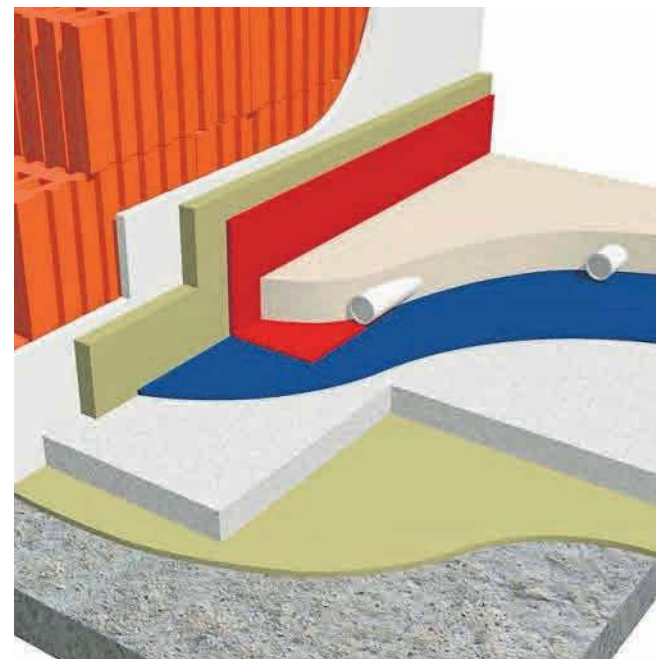
trzeba czekać co najmniej 14 dni).

Samopoziomujące jastrychy anhydrytowe cechują się lepszą przewodnością ciepła i wytrzymałością niż wylewki betonowe. Dlatego lepiej nadają się na ogrzewanie podłogowe.

Wykończenie podłogi

Jak wspomniano, najbardziej efektywne jest wykończenie podłogi płytkami ceramicznymi. Wpływa na to zarówno dobra przewodność ciepła samej ceramiki, jak i sposób jej mocowania.

Klej, jeśli jest tylko równomiernie naniesiony na całej powierzchni, eliminuje puste przestrzenie wpływające niekorzystnie na przewodzenie ciepła. Dlatego zaleca się stosowanie dwustronnej metody klejenia - zaprawę nanosi się zarówno na podkład, jak i płytkę. Do mocowania pytek na ogrzewaniu podłogowym zaleca się kleje cementowe o podwyższonej przyczepności (C2), a przy tym również odkształcalne (S1 lub S2).



Schemat warstw podłogi. Płynna konsystencja wylewki zapewnia dokładne przykrycie i otulenie rur grzewczych

Dodatkowo pamiętajmy, że podłogę, do którego mocowane są płytki musi być suche (cieńsze masy samopoziomujące schną szybciej - ok. 4-6 ty-

godni). Podkład musi być także odpowiednio „wygrzany”, ale podczas samych prac wykończeniowych ogrzewanie musi być wyłączone. ©©

REKLAMA

009635817



ul. Świdnicka 12-16
Wrocław
Tel. 791 966 030






REMONTY | PRZEBUDOWA mieszkań
WYKOŃCZENIA mieszkań deweloperskich
Hydraulika | Elektryka

Obszar:
Wrocław
i okolice

REKLAMA

009635737

Ocieplenia, elewacje, podbitki, dachy płaskie papowe, montaż obróbek blacharskich

Obszar do 70 km od siedziby firmy.

Galik S i Syn Sylwester Galik
Sośnica 14, 55-080 Sośnica
tel. 698 599 332





REKLAMA

009635699

WYNAJEM I USŁUGI KOPARKO-ŁADOWARKĄ, ROBOTY ZIEMNE

- przygotowywanie terenu pod budowę
- wykop pod fundamenty, przyłącza
- załadunek gruzu, ziemi, piasku itd.
- ściąganie humusu
- niwelacje terenu
- widły do rozładunku/załadunku palet
- melioracja (rowy, stawy)
- wykop pod eko-szamba
- drobne wyburzenia




Działamy na terenie Legnicy i okolic. Tel. 887 541 000

REKLAMA

009635688

PELLMAR
hurtownia pelletu drzewnego

+48 663 610 884
możliwość negocjacji cen
Włoki 35



Jolanta Tęcza-Ćwierz
jolanta.tecza@polskapress.pl



Szkola

Zastanawiacie się, jak przetrwać? Ja też. Jeszcze wczoraj żyliśmy normalnie. Dzieci chodzą do szkoły. My do pracy. W sobotę mieliśmy gości, a w niedzielę planowaliśmy, dokąd jechać w następny weekend.

Koronawirus. Słowo odmieniane przez wszystkie przypadki. Z początku wydaje się czymś odległym, zupełnie mnie nie dotyczącym. Wkurzam się na męża, bo zaczyna panikować. Twierdzi, że ludzie masowo wykupują papier toaletowy i mydło. Hmmm, ciekawe... Czy wcześniej nie używali środków higienicznych? Zastanawiamy się więc wspólnie, czy wzorem rodaków najpierw pójść do banku po pieniądze, czy bieć do Biedronki po makaron, ryż i konserwy (tylko kto to będzie jadł?).

A potem nagle wszystko się zmieniło. Zamknięto szkoły. Dobra. Co za szczęście, że mam możliwość pracy zdalnej. Mąż też pracuje w domu. Dzieci (szukam dwie) rozpoczynają naukę e-learningową. Damy radę. Jak nie my, to kto?

W pierwszej kolejności okazało się, że wiele ważnych, niecierpiących zwłoki spraw, które jeszcze wczoraj trzeba było ogarnąć (nowe buty dla młodszej, bo wyrosła; prezent dla starszej, bo urodziny niebawem; jakiś dentysta; jakiś urząd) po prostu straciło znaczenie. Siedzimy zamknięci w domu i zastanawiamy się, co będzie jutro. Ten cały koronawirus nie do końca jest takim niewiniątkiem, jakim się wydawał jeszcze wczoraj.

Gruno to dobry plan. Zarządzam, że: Nie śpimy do południa, tylko wstajemy tak, jakby to był normalny dzień (do dziś nie zadziałało ani razu!). Każdy ma swoje obowiązki domowe, które powinien realizować (większość spadła na mnie!). Staramy się nie panikować (hmmm... bez komentarza). Przyjmujemy zasadę, że będziemy żyć bez planu (co za ulga!).

Czuję się tak, jakbym wylądowała ze swoją rodziną na bezludnej wyspie. Od kilku dni jesteśmy skazani na siebie. Żeby się wyluzować, przeglądam internetowe posty, w których ludzie piszą, że nie wiedzą, co ze sobą zrobić podczas domowego aresztu, bo ile można oglądać filmy.

Z pomocą przychodzi rząd. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej na swoim oficjalnym profilu na facebooku radzi: „Jeśli rodzic pracuje zdalnie i część czasu musi spędzić przy komputerze lub telefonie, istotne jest dokładne wyjaśnienie, co to znaczy pracować

z domu, dlaczego ważne jest, by nie przeszkadzać, gdy mama lub tata siedzą przy biurku. Można zaproponować dziecku ciche zabawy: klocki, farby, puzzle, układanki, książki z naklejkami, masy plastyczne”. Serio?

To ja może napiszę, jak jest u mnie. Bo są plusy, oczywiście. Rzeczywiście, siedzę w domu, siłą rzeczy spędzam więcej czasu z dziećmi. Mam czas na gotowanie zdrowych potraw, ale przed wirusem też to robiłam. Czytałam książki, robiłam porządki, a nawet ćwiczyłam pilates - nie potrzebuję do tego pandemii. Tak więc plusów za bardzo nie dostrzegam, za to widzę minusy. Przede wszystkim wielka, dyskutowana i obracana milion razy dziennie w głowie obawa o zdrowie.

- Chcemy, aby w czasie zawieszonych zajęć uczniowie mieli możliwość utrwalenia wiedzy i powtórzenia dotychczasowych lekcji. Dla nauczycieli może to być okazja do zdobywania nowych kompetencji - podkreślił minister edukacji Dariusz Piontkowski. A dla rodziców?

Zaczynam pracę, włączam komputer i redaguję wywiad z dyrektorem kopalni soli w Bochni.

- Mam, zrobisz mi śniadanie?

Robię. Kontynuuję pracę. Wkrótce słyszę: - Mam, czy pani już przesłała lekcje na dzisiaj?

Kurcze, nie sprawdziłam. Są. Cztery strony z matematyki, Sześć z informatyki, Sześć z polskiego i jeszcze zajęcia kreatywne. Super. Drukuję.

„Odczytaj zaszyfrowane listy i zapisz” - czytam młodszej latorośli. - Mam, nie umiem. Pomóżesz?

Jasne, co tam mój wywiad. Piszemy, rozwiązujemy, kolorujemy, liczymy. Przychodzi starsza córka. - Mam, rzuć okiem, bo nie bardzo rozumiem, o co chodzi.

Rzucam więc: W fazie fotosyntezy zależnej od światła adenozyno-5'-trifosforan (ATP) może powstawać w drodze fotosyntetycznej fosforylacji cyklicznej lub niecyklicznej...

Onie, nie będę się doktoryzować z fotosyntezy. Jednak będę.

- Mam, a ładną narysowałam Panią Wiosnę?

Żeby nie zwiariować, postanawiam poczytać mejle. Koleżanki są niezawodne. O, jest list od E.

„Zaczynam pracę zdalną. Można działać. Mam, kupa, ona mi zabrała długopis - oddaj mi długopis - dałaś mi - nie dałam, pożyczylam... Więc słuchawki na full i nie reaguję. Dzieci się drą,

Szkola w domu, czyli czasami bywam o krok od szaleństwa



Nasza dziennikarka na domowej kwarantannie ze swoimi córkami

ale i tak w tle słyszę Fineasza i Ferba i kawałek „Nie czujeeee rytmu”. Praca miała być od 6 do 10, trwa do 12. Dzieci w pizmach, głodne... ja w szlafroku, zęby nieumyte... Słowo ‘nuuuda’ sponsoruje każdy dzień przedszkolaka. Jasiuś nawet sikając mamrotając pod nosem: nuda to sikanie...”

Zmieniam zasady. - Czas, w którym jesteśmy, wymaga od nas wszystkich pełnej mobilizacji i współpracy. Rodziców proszę o wyrozumiałość i cierpliwość - to znowu minister edukacji narodowej.

A do mnie pisze M.: „Ubiegły tydzień skończył się moim skrajnym wycieńczeniem, bo codziennie na librusie było od 3 do 7 nowych wiadomości. Dzieci dostają do zrobienia nawet ćwiczenia z WF-u. Niektóre tematy ogarniały samodzielnie, ale niektóre zadania trzeba było zeskanować i odesłać. A podobno niektórzy nauczyciele wyznaczają daty i godziny realizacji zadań domowych!”

Gotowania jest dwa razy więcej i jeszcze wymagania się zmieniały. Pocięchy nie chcą jabłka, tylko „obrane i starte jak do szar-

lotki, z cukrem i cynamonem wymieszane”. I tak ze wszystkim, dwa dania gotuję, ciasta pieczę, w lekcjach pomagaj, koloruj, skanuj, wysyłaj, drukuj. Praszam tylko mniej, za to odkurzacza nie chowam nawet. Normalnie zmywakę włączam raz dziennie, teraz trzy do minimum. Powoli rezygnuję z wyznaczonych limitów na TV i gry, który wcześniej obowiązywał w moim domu. W normalnych warunkach był na to czas (godzina dziennie), ale teraz, kiedy pod koniec dnia padam po próbach pracy, grach, zabawach, zadaniach domowych, gotowaniu i milionie innych rozrywek, pozwalałam dzieciom obejrzeć film czy grać w gry na kompie.

W szkołach moich dzieci nie ma zajęć on-line. Dostają tylko codziennie nowe ćwiczenia. Przerabiam więc (w ramach utrwalenia) materiał z pierwszej klasy SP i pierwszej klasy LO. Wyedukuję się, to może wezmę udział w „Milionerach” albo w „Jeden z dziesięciu”?

Znikąd pomocy. Babcie do nas nie przyjeżdżają. Poprosiliśmy, by dla bezpieczeństwa zostały u siebie i nie wychodziły

na zewnątrz. Sytuacja jest wyjątkowa. Początkowo wydawało nam się: „Przeżyliśmy strajk nauczycieli, przeżyjemy i to”. Ale wtedy mogliśmy pójść z dziećmi do kina, teatru, na plac zabaw. Teraz nie ma o tym mowy.

Trudno prowadzić rozmowy służbowe, kiedy w domu rozmawia każdy z każdym. Jak mam odpisać na pilny e-mail z pracy, skoro gotuję zupę, a za chwilę muszę odrobić matematykę i powtórzyć słówka z angielskiego? Jak wytłumaczyć młodszej córce, że teraz nie mam dla niej czasu, bo muszę oddać wywiad i w „Dixit” zagraliśmy później?

Być może z czasem przyzwyczaimy się do tej sytuacji, wiadomo matki zawsze dają radę... Dziś jednak czuję duży stres. Moja uwaga jest rozproszona i nie potrafię się skupić. Wiele rzeczy zostawiam na później, gdy wszyscy idą spać albo wstają bladym światem, siadam do komputera i pracuję.

Tymczasem rząd wprowadził stan epidemii w Polsce. Lekcje w szkołach i zajęcia na uczelniach zostały wstrzymane do świąt wielkanocnych.

- Prosimy rodziców o wyrozumiałość, bo nie zawsze wszystko się idealnie uda. Doprowadzimy do tego, że nasze dzieci nie tylko będą bezpieczne, ale też wyjdą z tego z dobrze wykorzystanym czasem i nowymi umiejętnościami czy wiedzą - mówi minister edukacji Dariusz Piontkowski. Naprawdę?

Z 7-latką przerabiam edukację polonistyczną, matematyczną, informatyczną, plastyczną, język angielski i religię. Starszej pomagam w lekcjach z biologii i matematyki. Całe szczęście, że mamy w domu dwa laptopy, stacjonarny komputer i światłowód.

Nie wiem, jak radzą sobie rodzice, którzy mają więcej dzieci i również pracują zdalnie. Albo tacy, którzy mają jeden komputer, który służy i do pracy, i do nauki? Albo ci bez dostępu do sieci?

Szukam plusów i staram się myśleć optymistycznie, ale niestety, obawa o świat po wirusie mnie przeraża. Jak wszyscy, boję się. O starsze osoby w mojej rodzinie. O zdrowie bliskich i swoje, bym miała siłę pracować i utrzymywać rodzinę. Boję się w końcu o to, czy po tym wszystkim będę miała pracę, czy moja firma wytrzyma ten kryzys.

Z drugiej strony wciąż staram się myśleć optymistycznie. Dostałam w darze wolny czas i jest to coś, na co czekałam od dawna, bo przecież bez przerwy narzekałam, że go nie mam. Teraz mi go sprezentowano. Nic mnie nie ciągnie na zewnątrz. Może więc pora zajrzeć do miejsc, do których rzadko zaglądam, posprzątać tam i wyrzucić rzeczy, które są mi już niepotrzebne? A może dziś urządzimy sobie rodzinny konkurs na napisanie czegoś, odegranie, zaśpiewanie? Jest mnóstwo zabaw, w które bawiłam się w dzieciństwie (bez komputerów i smartfonów). Może warto przypomnieć je dzieciom?

Powiedzmy sobie wprost - łatwo nie jest. Dlatego ja też od czasu do czasu pozwalam sobie na chwilę biadolenia. Miałam tyle planów! Już witałam się z gąską marcowych wyzwań. I już czułam słodki smak zwycięstwa! A tymczasem... Życie wycięło nam naprawdę niespodziewany numer. Ale nie dam się! Nawet jeśli wydaje mi się, że niechybnie zwiariuję, biorę głęboki oddech, podwijam rękawy i ruszam do boju z wyzwaniem nowej rzeczywistości.

Ostatecznie po przyspieszonym kursie biologii mogę spróbować odkryć szczepionkę na Covid-19 i uratować świat. A co! ©©

Kneblowani lekarze prowadzą wojnę partyzancką z epidemią koronawirusa

Witold Głowacki
Twitter: @WitoldGlowacki



Epidemia

Na forach lekarskich trwa wymiana przepisów na urządzenia do wentylacji pacjentów chałupniczo przerabiane z masek do nurkowania i wzorów krawieckich odzieży ochronnej do szycia przez matki i żony. Lekarze są kneblowani - coraz więcej jest nacisków, by nie mówili publicznie o sytuacji w szpitalach. Priorytet dla personelu medycznego w dostępie do testów na koronawirusa pozostaje kompletną fikcją. Lekarze i pielęgniarki własnymi siłami próbują uchronić system przed załamaniem.

Kiedy prezydent, premier i ministrowie mówią o „pierwszej linii frontu”, na której w walce z koronawirusem mają stać lekarze i personel medyczny, opowiadają nam bajki o żelaznym wilku. Pierwsza linia frontu może bowiem istnieć tam, gdzie walczą regularna, dobrze zorganizowana, zaopatrzona i dowodzona armia.

Tymczasem w ogarniętej epidemią Polskę mamy do czynienia z wojną partyzancką. Chaos w dowodzeniu, niewydolność struktur i przecięte linie zaopatrzenia systemu ochrony zdrowia usiłują w niej równoważyć własnymi siłami ci, w których rękach jest dziś nasze zdrowie publiczne. Niezależnie od tego, czy pracują w jednoimiennym szpitalu zakaźnym, czy w prowincjonalnej przychodni z kilkoma podstawowymi gabinetami specjalistów, lekarze i pracownicy medyczni każdego dnia narażają się na zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2. W razie gdy dojdzie do kontaktu z wirusem, oczekiwanie na test i jego wyniki będzie mogło trwać i ponad tydzień. To samo dotyczy pacjentów - co bez przerwy zwiększa ryzyko zakażenia podczas zwykłej medycznej pracy. Niebezpieczeństwo paraliżu kolejnych placówek medycznych nie maleje. Lekarzom i pracownikom medycznym nie wolno już o tym jednak mówić. Całą Polskę obiegły wiadomości o dyscyplinarnym zwolnieniu ze szpitala w Nowym Targu Renaty Piżanowskiej, położnej, która



Lekarz w częściowo improwizowanej odzieży ochronnej

napisała o prowizorycznych maseczkach wykonywanych z ręcznika papierowego i zamieściła zdjęcie swych rąk podrażnionych po nieustannym kontakcie z płynem dezynfekującym.

Niestety, to nie odosobniony przypadek, tylko wycinek z domykania systemu.

20 marca Józefa Szczurek-Żelazko, wiceminister zdrowia, rozesłała do krajowych konsultantów medycznych pismo, w którym żąda od nich zakazania konsultantom wewnętrznym wyrażania w mediach opinii związanych z epidemią COVID-19. Szczurek-Żelazko oczekuje zarazem, że o sytuacji epidemicznej będą informować jedynie konsultanci krajowi - uważa, po uprzedniej konsultacji z resortem zdrowia i GIS.

To samo dzieje się niżej - także na poziomie poszczególnych placówek. Lekarze i pracownicy medyczni mają milczeć - dotyczy to zarówno kwestii związanych z samą epidemią, jak i aktualnych warunków pracy.

Lekarka z południa Polski: - U nas już kilka osób ma za sobą mocno dziwne rozmowy z dyrektorem szpitala - po paru postach na Facebooku i po kilku publikacjach w prasie lokalnej. U nas od takich nieprzyjemnych pogawędzek jest zastępca dyrektora. Straszyl już przepisanymi o stanie epidemii, groził postępowaniem w izbie lekarskiej.

Niezależnie od prób narzucania embarga informacyjnego, fakty są takie, że w całej Polsce lekarze, ratownicy, pielęgniarki i pielęgniarze, jak również salowe zostali w obliczu epidemii pozostawieni sami sobie. Brakuje im absolutnie elementarnego sprzętu ochrony osobistej, przez co w swej pracy są nieustannie narażeni na zakażenie koronawirusem. Luksusem bywają nawet maseczki z filizeliny i zwykły płyn do dezynfekcji, taki sam, jak ten, którego Polacy bezskutecznie poszukują na stacjach Orleniu, nie mówiąc już o specjalistycznych ubraniach ochronnych.

Lekarze i pracownicy medyczni i tak jednak próbują łątać dziury w systemie, własnymi siłami starają się wyręczać państwo, które ich zawiodło. Samodzielnie - albo przy pomocy rodzin - szyją maseczki, montują przyłbice z plexi, zakładają rękawiczki, które sami kupili, i ruszają do boju. Ba, okazuje się, że lekarze mogą nawet więcej - wymieniają się bowiem również schematami samodzielnego przeróbek masek do nurkowania na maski do wentylacji pacjentów intensywnej terapii albo dyskutują o samodzielnie zebranej dostępnej wiedzy na temat tego, przy jakich objawach pacjent musi zostać zaintubowany, a przy jakich można spróbować jedynie podać mu maskę tlenową. Szpitale i inne placówki medyczne masowo apelują w sieci o po-

moc. Proszą o maski, fartuchy ochronne, kombinezony, płyny dezynfekujące. Część szpitali prowadzi też zbiórki na dokupienie po kilka respiratorów na oddziały intensywnej terapii.

Lekarska grupa na Facebooku. Dziesiątki ogłoszeń w rodzaju „Znajomy ma drukarnię 3D, jest gotów produkować takie przyłbice (zdjęcie), czy ktoś ma kontakt do producentów PCV, bo potrzeba surowca?”, „Szwalnia spod miasta XXX oferuje pomoc, potrzebna filizelina na maseczki”. „Oto przepis na działającą maskę do wentylacji NIV poniżej 100 zł na bazie maski do nurkowania, trzeba wydrukować adaptery” (chodzi o maskę dla pacjentów wymagających intensywnej terapii). I tak dalej. Samoorganizacja, samopomoc, imponujące pomysły i innowacje służące wyręczeniu niewywiązanego się ze swych zobowiązań państwa. Na publicznych profilach w mediach społecznościowych dziesiątki i setki apeli szpitali, oddziałów, przychodni. Wszystko po to, by podjąć próby minimalizowania ryzyka zakażenia i zapewnić właściwą opiekę pacjentom. A także po to, by utrzymać wydolność systemu. Tak, o to też muszą walczyć lekarze.

Każde zagrożenie zakażeniem, każde podejrzenie, że mogło do niego dojść to dla lekarzy i personelu medycznego natychmiastowe wyłączenie

z pracy na okres do 14 dni. Może temu oczywiście towarzyszyć również kwarantanna ich współpracowników i pacjentów - a nawet całej placówki, co zdarza się coraz częściej i o czym za chwilę. Lekarze zarażają się, bo nie mogą doprosić się o przeprowadzenie testów u swych pacjentów leczonych na inne choroby w ogólnodostępnych placówkach zdrowotnych, ale zdradzających objawy zakażenia koronawirusem.

Priorytet w dostępie do testów wykrywających obecność koronawirusa, który miał zostać przyznany lekarzom i personelowi medycznemu, pozostaje kompletną fikcją. Lekarz Tomasz Rynkiewicz opisuje na Twitterze swoje doświadczenia po możliwej ekspozycji na wirusa. Po 9 dniach w kwarantannie nadal nie pobrano od niego nawet próbek do testu. „Kolejne telefony do sanepidu nic nie wnoszą, jestem ciągle odsyłany z wojewódzkiej do powiatowej stacji i z powrotem. Kadry brakuje, już nie ma obstawy dyżurów na dziś i najbliższe dni. Nie mogę wrócić do pracy przez opieszałość i bałagan, jaki panuje w sanepidzie”. Píše na swoim profilu. Rynkiewiczowi pozostaje najpewniej oczekiwanie do końca 14-dniowego okresu kwarantanny. Nawet jeśli ktoś w końcu pobierze od niego próbki, szanse na wynik przed końcem kwarantanny są niewielkie.

- Od piątku czas oczekiwania to 4-5 dni. Będzie tylko gorzej, bo liczba pacjentów z podejrzeniem koronawirusa tylko się zwiększa - píše mi lekarz z Wielkopolski. - Zrobiono mi test w czwartek, wyniki miały być na wtorek - potwierdza jedna z pacjentek skierowanych do kwarantanny.

Pięciodniowe oczekiwanie na wynik testu oznacza, że polski system ochrony zdrowia w zderzeniu z epidemią traci wydolność już na etapie samej diagnostyki. W większości innych krajów najmocniej doświadczonych epidemią - jak Włochy, Hiszpania czy Francja - dochodziło do tego dopiero wtedy, gdy liczba pacjentów wymagających wspomagania oddychania przekraczała liczbę dostępnych miejsc na oddziałach intensywnej terapii.

Tymczasem w Polsce już nawet nie wiemy, ilu realnie mamy zarażonych. Według ministra zdrowia Łukasza

Szumowskiego, polskie laboratoria są w stanie przeprowadzić około 3000 testów na dobę. Te realne liczby są nieco niższe. Pięciodniowa kolejka oznacza więc, że oczekuje w niej w tej chwili nawet jakieś 15 tysięcy pacjentów do przebadania. To wąskie gardło w diagnostyce sprawia, że nawet ogólnokrajowy lockdown nie może być w pełni skuteczny. Zgodnie z zaleceniami WHO, mogłoby tak być dopiero wtedy, gdyby ograniczono w przemieszczaniu się ludzi towarzyszyło realizowanie strategii „test, test, test” po to, by jak najszybciej wychwycić, odseparować i leczyć jak największą liczbę zakażonych.

Tymczasem w Polsce są i tacy pacjenci, którzy czekają dopiero na samo miejsce w kolejce. - Mojego kolegę z podejrzeniem koronawirusa najpierw odsyłano po infoliniach od Annasza do Kajfasza. W końcu wysłali go do szpitala zakaźnego. Czekał w namiocie, był ostatnim, któremu tego dnia zrobili test, bo robią ich 150 dziennie. Inne osoby odesłali na jutro. On akurat mógł przyjechać swoim autem, ale inni przyjeżdżają taksówkami i komunikacją - opowiada jeden z naszych czytelników. Ci, którzy nie załapali się na test, a nie wykazują poważniejszych objawów choroby, wra-

Każde zagrożenie zakażeniem może oznaczać dla lekarzy i personelu medycznego wyłączenie z pracy na okres do 14 dni

cją do domu i próbują szczęścia następnego dnia.

- Prędzej czy później okaże się, że ktoś z nas jest chory, a szpital razem z pacjentami zostanie objęty kwarantanną. W najlepszym razie może skończy się na jednym skrzydle - mówi mi lekarka z jednego z większych warszawskich szpitali. To nie jest szpital zakaźny. To jeden z sektek tych polskich szpitali, które próbują nam wciąż zapewniać ogólną i specjalistyczną opiekę medyczną. Epidemia COVID-19 nie sprawiła przecież, że ludzie nagle przestali chorować. - Publiczna ochrona zdrowia działa od dłuższego czasu na granicy wytrzymałości. Niczym gumka od majtek, która

lada moment pęknie. W obliczu zbliżającej się pandemii muszę was zmartwić - ta gumka pęknie. Z gołą dupą będziemy walczyć z koronawirusem - napisała na Facebooku Maria Skotniczuk, lekarka na stażu w szpitalu w Grójcu, który właśnie przestał funkcjonować ze względu na masowe zakażenie koronawirusem.

Na skutek zakażeń koronawirusem zamknięto na okres kwarantanny już nie jeden polski szpital. we Wrocławiu zamknięto oddział onkologiczny w Szpitalu Wojewódzkim przy ul. Kamińskiego - tam chora okazała się jedna z pielęgniarek. W Warszawie trzeba było zamknąć część ogromnego szpitala przy Banacha wraz z Izbą przyjęć - nosicielem wirusa okazał się szef personelu pielęgniarskiego. W szpitalu powiatowym w Grójcu doszło do zarażenia jedenaściora pacjentów i siedmiorga lekarzy - kilkadziesiąt innych osób trafiło na kwarantannę. Dziennikarze Onetu opublikowali materiał będący jedną wielką listą błędów popełnionych przez kierownictwo szpitala.

Coraz więcej jednak przypadków, w których do paraliżu całych placówek dochodzi na skutek zatorów w diagnostyce - czyli za sprawą pacjentów, którym nie można było zrobić na czas testów.

We Wrocławiu trzeba było przeprowadzić ewakuację w Dolnośląskim Centrum Chorób Płuc przy ul. Grabiszyńskiej. Od pacjenta zarażono się tu aż 16 pielęgniarek i salowych i kilkoro pacjentów - reszta personelu medycznego i jego podopiecz-

nych jest w kwarantannie, część z nich oczekuje na wyniki testów. W Nowym Mieście nad Pilicą przy pomocy m.in. żołnierzy WOT trzeba było ewakuować cały szpital, wielu jego pacjentów trafiło do szpitali jednoimiennych. Tam źródłem zakażenia również była pacjentka. Z kolei szpital pulmonologiczny w Wolicy objęto kwarantanną po tym, jak leczona tam na zapalenie płuc pacjentka okazała się chora na COVID-19. Pacjentkę przewieziono do odpowiedniej placówki w Poznaniu, gdzie niestety mimo wysiłków lekarzy zmarła.

W warunkach, w których testów nie starcza dla wszystkich, a kolejki do badania i uzyskania wyników trwają nawet tydzień, lekarze i personel medyczny w każdej placówce są nieustannie narażeni na zakażenie. Wystarczy, że pacjent nie powie całej prawdy podczas wywiadu epidemicznego, wystarczy, że ma nietypowe objawy, wystarczy wreszcie, że trafi do szpitala z zapaleniem wyrostka, przechodząc jednocześnie bezobjawowo COVID-19.

- Pyta pan, czy się boję? Zależy czego. Nie jestem w żadnej z grup ryzyka. Miałabym zdecydowanie największą szansę na bezobjawowy lub bardzo łagodny przebieg choroby. Statystycznie śmierć mi w zasadzie nie grozi. Ale moja mama już jest w grupie ryzyka. Moi pacjenci też. I o nich już jak najbardziej się boję. Tak samo jak o pana. A wie pan dlaczego?

Raczej się domyślam, ale i tak proszę o wyjaśnienie.

- Otóż, gdybym się zarażyła, nasz oddział natychmiast zo-

stałby zamknięty - w najlepszym razie na 14-dniową kwarantannę, gdyby okazało się, że jakimś cudem skończyło się tylko na mnie. To ponad czterdzieści łóżek, łącznie kilkanaście osób personelu. Przez te czternaście dni moglibyśmy pomóc jakiejś setce pacjentów - lekko licząc, bo równie dobrze mogłoby to być i ponad 150 osób. Ja z kolei byłabym poza grą przez jakiś miesiąc. Jestem urołożką i nefrołożką,

Polski system ochrony zdrowia osiągnąłby próg swej wydolności między 1 a 2 tysiącami chorych na COVID-19 w stanie ciężkim

mogłabym być w pełnej zgodzie z własną specjalizacją być potrzebna również na - jak to określacie w mediach - pierwszej linii frontu, bo część pacjentów z koronawirusem w stanach ciężkich doświadczają uszkodzeń nerek. Ale na tym nie koniec. Przecież zakaźnictwo to relatywnie rzadka specjalizacja. Od pewnej liczby chorych będzie ich po prostu za mało, a do bezpośredniej walki z epidemią potrzebni będą lekarze innych specjalizacji, mobilizowani niczym na front. Tymczasem zakażonego lekarza nikt do niczego nie zmobilizuje - tłumaczy lekarka.

To wszystko prawda. Możliwość kierowania lekarzy do określonego rodzaju pracy dopuszcza i specustawa o epidemi, i regulacje stanu zagrożenia epidemicznego i stanu

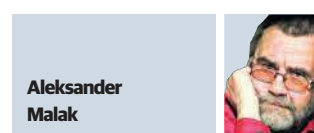
epidemii. Z kolei aktywnych zawodowo lekarzy zakaźników jest w Polsce nieco mniej niż tysiąc. Dotąd mimo wszystko względnie odpowiadało to codziennym realnym potrzebom. W obliczu epidemii to jednak wielokrotnie za mało liczba lekarzy specjalistów, by można było się oprzeć tylko na nich.

W walce z epidemią w pierwszej kolejności wspierają ich koledzy anestezjodzy i specjaliści intensywnej terapii z OIOM-ów oraz lekarze medycyny ratunkowej i zabiegowcy. Bardzo potrzebni są również pulmonolodzy - bo jednym z najcięższych powikłań COVID-19 o możliwym śmiertelnym przebiegu jest obustronne śródmiąższowe zapalenie płuc, wtedy specjaliści od ciężkich chorób układu oddechowego mogą najbardziej pomóc. W konsultacjach części stanów ciężkich z kolei pojawia się pole między innymi dla kardiologów, nefrologów oraz lekarzy kilku różnych specjalności zaprawionych w bojach z sepsą - ona również bywa przecież jedną z bezpośrednich przyczyn zgonów pacjentów z COVID-19.

Zgodnie z prawem o stanie epidemii wszyscy ci lekarze mogą dziś dostać nakazy stawienia się w szpitalach jednoimiennych czy na oddziałach zakaźnych od wojewody. I dostają je. Wojewoda mazowiecki wydał już ich sporo, by zapewnić funkcjonowanie nieszczęsnego szpitala w Grójcu, część lekarzy tak bardzo obawiała się wyłączenia z placówek, w której kadra zarządzająca popełniła tyle błędów, że po prostu zignorowała pisma od wojewody.

Polski system ochrony zdrowia osiągnąłby próg swojej wydolności mniej więcej wtedy, gdyby liczba pacjentów wymagających intensywnej terapii z powodu COVID-10 oscylowała gdzieś między jednym a dwoma tysiącami. Na tyle bowiem możemy szacować obecną realną dostępność miejsc z dostępem do urządzeń wspomagających oddech. W całym systemie jest oczywiście więcej - niespełna 8 tysięcy (nie licząc respiratorów z karetek, które uporczywie dolicza do ogólnej liczby resort zdrowia) - ale większość z nich jest stale w użyciu z powodu innych niż COVID-19 chorób.

Splaszczanie krzywej zachorowań, by nie doprowadzić do załamania systemu, to w tym momencie nasze być albo nie być w wojnie z wirusem. Prowadzimy ją jednak metodami partyzanckimi, w realiach, w których lekarzom i personelowi medycznemu pozostała rola zdanych na samych siebie żołnierzy wyklętych.



O PAPIERZE, CESARZU I JEDNYM POŚLE

Felieton

Kiedy chcę trochę poprawić sobie humor, a czasy przecież takie, że o humor właśnie najtrudniej, sięgam po opowiadania Michaiła Zoszczenki, radzieckiego (nie rosyjskiego) pisarza, którego radziecka władza, mówiąc ogólnie, zniszczyła. Zapewne co starsi, dzisiaj siedzący w domach czytelnicy pamiętają cudowną (piszę to z absolutnym przekonaniem) książeczkę dla dzieci autorstwa Zoszczenki „Opowiadania o Leninie”. Dopiero po jej wydaniu nasze z kolei (wówczas również radzieckie) władze zorientowały się, że opowiadki o wodzu rewolucji to jedna, wielka kpina z wodza i szybko książkę z księgarni wycofały. Kto zdążył, ten pewnie jeszcze ma.

Ja, niestety, nie mam, mam za to inne książki Zoszczenki, które właśnie „ku pokrzepieniu serca” sobie podczytuję w czasie zarazy.

Podczytuję i znajduję takie oto zdanie, jakże charakterystyczne dla czasów każdego kryzysu: „Kupiłem na dwa lata kaszy jaglanej. Zaczęłem rozmrażać, w co jeszcze włączyć forę”.

Dzisiaj mógłbym Zoszczence podpowiedzieć - włącz forę w papier toaletowy. Zastanawiają się socjodzy i psychodzy, dziwią się dziennikarze - jak to się stało, że nagle papier toaletowy urosł do rangi fenomenu, niemal symbolu obecnej pandemii.

Po Australii, w której papier jako pierwszy artykuł drgiej potrzeby (zaraz po jedzeniu) zaistniał jeszcze w ubiegłym roku podczas pożarów, by w szalonym tempie zniknąć z półek, gdy tylko pojawił się wirus, po USA, gdzie w sklepach dochodziło do dantejskich scen wyrywania sobie rolek i demolowania pokoi hotelowych, bo akurat papieru zabrakło, po Hongkongu, w którym trzech zbirów napadło z nożami na dostawcę tego ekskluzywnego artykułu i ukradło 600 rolek, przyszedł czas na Niemcy. Oczywiście, będzie też o Polsce, choćby o gościu, który w Mogilnie cichcem w podręcznej torbie wynosił po trzy rolki papieru kradzione w toalecie urzędu miejskiego. Ba, niektóre sklepy zaczęły papier racjonować. We wspomnianej Australii jedna z gazet zwiększyła swoją objętość o niezadrukowane strony w celach wiadomych.

Skąd ten run? I dlaczego?

Pewnie każdy zgadnie, że papier toaletowy wynaleźli, a jakże, Chińczycy, w VI wieku naszej ery. W wieku XIV, kiedy Europa używała szmat, siana, mchu lub liści, cesarz Hongwu używał papieru o wymiarach 60 na 90 cm, a był to „papier miękki i perfumowany”.

Obliczyli uczeni, że mieszkaniec Unii Europejskiej zużywa rocznie ok. 80 rolek, czyli jedną rolkę na 4 i pół doby.

Trzyosobowej rodzinie pakiet z 12 rolkami wystarcza na 2 tygodnie. W dodatku okazuje się, że Polska to trzeci największy eksporter tego produktu na świecie. Większość z 800 milionów naszych rolek trafia do Niemiec. Więc o co chodzi? Aha - u nas papieru nie zabraknie. Nie wiem, jak będzie ze sznurkiem do snopowiązałek, ale papier mamy opanowany.

Szukając odpowiedzi, natknąłem się na dwie, odmienne opinie naszych sąsiadów. Rosyjską - pragmatyczną i niemiecką naukową.

Rosyjska jest autorstwa dziennikarki Zoi Szeftalowicz i brzmi mniej więcej tak: „Dorastanie w ZSRR nauczyło mnie, że jeśli masz gazetę, to masz papier toaletowy. Jeśli masz książki, to masz papier toaletowy. Także jeśli masz bieżącą wodę, to masz papier toaletowy. Do diabła, jeśli masz liście na drzewach, to też zdobyłeś papier toaletowy”.

Z kolei Britta Krahn profesor psychologii biznesu z Bonn run na papier toaletowy tłumaczy zachowaniami stadnymi: „To jest moment maksymalnej utraty kontroli, maksymalnej niepewności z powodu wielkich zmian. Życie społeczne zostało właśnie ograniczone ze stu do zera. Nikt nie wie, co się jeszcze wydarzy. Ale wiele osób chciałoby teraz odzyskać kontrolę. Kiedy maski ochronne i środki dezynfekujące są wysprzedane, bierze się, co się da i co się nie zepsuje. Papier toaletowy stał się metaforą bezpieczeństwa, jeśli nie wręcz symbolem kryzysu wywołanego koronawirusem”.

A psycholog biznesu z Friedrichshafen Anja Achtziger mówi tak: „Ludzie słyszą w mediach, że inni kupują dużo papieru toaletowego.

Kto jeszcze tego nie zrobił, staje się nerwowo - i też zaczyna chomikować”.

Krótko mówiąc, gromadzimy papier nie tylko dlatego, że jest tani, ale po to, by polepszyć nasze samopoczucie i czuć się bezpiecznie.

Kiedy jednak słyszę urbi et orbi głoszoną przez wiadomego posła mądrość, że nic nie stoi na przeszkodzie, by wyborny prezydencki odbył się 10 maja, wszak Andrzej Duda „stracił na koronawirusie niewiele”, bezpiecznie się nie czuję. Dlatego wybieram papier toaletowy. Rzucili w Biedronce.

Aleksander Malak



Samoloty z Chin wylądowały dopiero w czwartek. W środku prawie 2 mln sztuk odzieży ochronnej

FOT. MATERIAŁ PRASOWY/PREZYDENT.PL

Dr Paweł Stefanoff: COVID-19 idealnie dostosował się do ludzi

Dorota Kowalska
d.kowalska@polskatimes.pl



Rozmowa

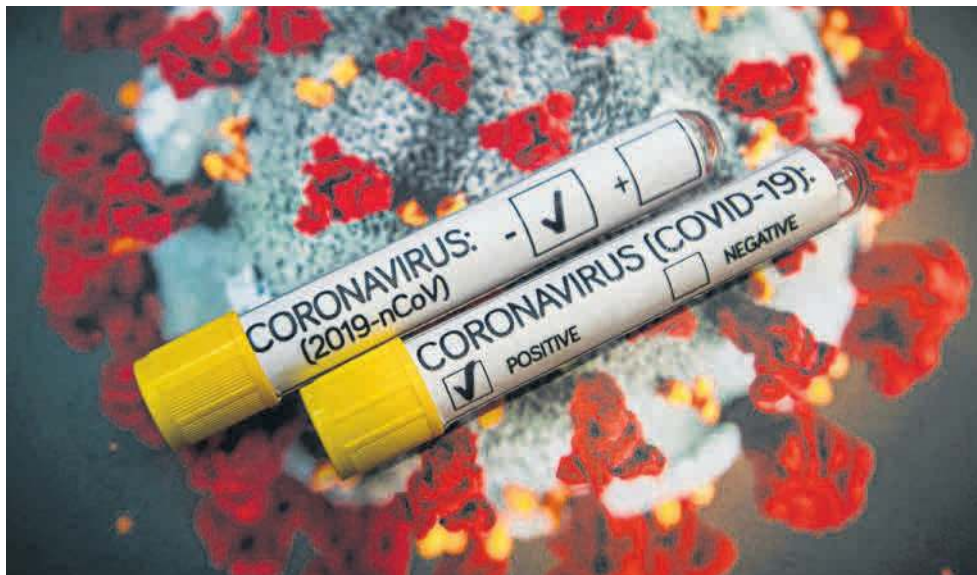
Kiedy pojawia się nowy wirus, a nowe drobnoustroje pojawiają się regularnie, to nigdy nie wiadomo, czy on się skutecznie dostosuje do przenoszenia się między ludźmi. COVID-19 się dostosował – mówi dr Paweł Stefanoff, epidemiolog, pracownik Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) już kilka lat temu ostrzegała przed chorobą X, której nie znamy, na którą nie ma lekarstw ani szczepionek. Koronawirus może nią być?

Tak. Koncepcja choroby X opiera się na założeniu pojawienia się drobnoustroju, który jeszcze nie istnieje lub krąży w świecie zwierzęcym, który może przekroczyć „barierę gatunkową” i w doskonały sposób dostosować się do przenoszenia się między ludźmi. A przez to, że jest nowym dla człowieka patogenem, może wywołać taką katastrofę, jaką obserwujemy w tej chwili. Wiedzieliśmy do dawna, że taki patogen może powstać – panowała zgoda co do tego, że jest to tylko kwestią czasu. Koncepcja choroby X zakładała, że nowe, nieznane drobnoustroje pojawiają się regularnie i w sprzyjających warunkach mogą przekształcić się w pandemię.

Świat potraktował te hipotezy poważnie? Nie był przygotowany na to, co nam się przydarzyło.

Nie da się przygotować na coś takiego. Wiąże się to z nieprzewidywalnością chorób zakaźnych. COVID-19 nie różni się tak naprawdę od innych wirusów. Takie wirusy pojawiały się, odkąd ludzie zaczęli uprawiać ziemię. Na przykład tysiąc lat temu wirus odry przekształcił się z wirusa pomoru bydła (księgosuszu). Księgosusz przez wieki wywoływał epidemie wśród bydła, ale ponieważ ludzie zaczęli żyć bliżej zwierząt, mieszkali nawet w tych samych pomieszczeniach, była bardzo duża ekspozycja od ludzi do zwierząt, więc wirus w pewnym sensie przystosował się do organizmu człowieka. Dzisiaj jest wirusem czysto ludzkim. Wirusy



Dr Stefanoff: Choroby wirusowe są bardzo nieprzewidywalne

przedostawały się do świata ludzi od dłuższego czasu. Problem polega na tym, że dzisiaj świat wygląda inaczej niż jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Jest bardzo duża gęstość zaludnienia, mamy megamiasta, w których stłoczeni są ludzie, poza tym żyjemy coraz bliżej zwierząt. Ludzie niszczą naturalne środowisko dzikich zwierząt, budując na nich osiedla, wypasają zwierzęta domowe bliżej ich siedlisk, spożywają więcej mięsa zwierzęcego. Więc zagęszczenie, globalizacja podróży, błyskawiczne przemieszczanie się ogromnych mas ludzi między krajami czy kontynentami sprzyja rozprzestrzenieniu się wirusa. Te procesy wręcz przyspieszają w ostatnich dziesięcioleciach.

Mam jednak wrażenie, że my wszyscy nie zdawaliśmy sobie sprawy z zagrożenia. Światowe media pisały od grudnia o tym, co dzieje się w Chinach, z grozą, ale i ze spokojem. Nikt nie przypuszczał, że COVID-19 tak szybko rozleje się po świecie i dojdzie do pandemii.

Problem polega na tym, że kiedy pojawia się nowy wirus, tak jak mówiłem – nowe drobnoustroje pojawiają się regularnie, właściwie co roku, to nigdy nie wiadomo, czy on się skutecznie dostosuje do przenoszenia się między ludźmi. Na początku były różne, sprzeczne informacje, tak jak zawsze bywa. Często lokalne służby, ale też rządy starają się ograniczać rozprzestrzenianie się niekontrolowanych informacji na temat niepokojących zdarzeń. Boją się, że to wpłynie na gospodarkę, na to, że lu-

dzie będą się bali podróżować w dany region. Więc często nie ma odpowiedniego przepływu informacji między ośrodkami naukowymi. Lokalna służba zdrowia nie jest chętna, aby dzielić się wszystkimi informacjami. W związku z czym przez pierwsze tygodnie nie było wystarczających informacji na temat COVID-19. Dość szybko jednak ustalono, że ten wirus jest bliski wirusowi wywołującemu SARS. Pojawiła się więc nadzieja, że koronawirus, podobnie jak ten związany z SARS, będzie wywoływał ciężkie zachorowania i w pewnym sensie będzie go łatwiej opanować. Bo zasada jest taka: im lżejsze zachorowania, tym trudniej jest opanować epidemię spowodowaną nowym drobnoustrojem.

Czyli im cięższy przebieg choroby, tym mniejsza szansa pandemii?

Tak. Wirus SARS był bardzo podobny, jednak tylko osoby z ciężkimi objawami zakażały innych, więc łatwiej było wszystkich chorych odizolować. Udało się też prześledzić wszystkie zakażenia – ustalono, kto kogo zakażył. Zdławiono epidemię i ten wirus zniknął z powierzchni Ziemi. COVID-19 idealnie dostosował się do ludzi i wywołuje łagodniejsze objawy, podobne do grypy.

Mówi się, że ogromnym problemem tej pandemii jest fakt, iż wirus roznosi osoby, które nie muszą mieć żadnych objawów choroby – trudno więc ustrzec się przed nowymi zakażeniami. Jeszcze nie wszystko wiadomo o nowym wirusie. Ale

rzeczywiście wiele wskazuje na to, że zakażają także osoby nieposiadające objawów choroby lub łagodne objawy. Z tym, że objawy ułatwiają przenoszenie się wirusa, bo jeśli ktoś kaszle albo kicha, to roznosi go nawet na kilka metrów. Jeśli ktoś nie ma objawów, trudniej o takie zakażenie, ale, oczywiście, jeśli człowiek nie zachowuje środków higieny, może do niego dojść.

Są dwie metody walki z pandemią – jedna polega na drastycznym ograniczeniu kontaktów społecznych poprzez zamykanie szkół, pubów, restauracji, kin, teatrów, druga – na nieingerowaniu w kontakty społeczne i izolacji osób najbardziej podatnych na powikłania, dopóki nie powstanie szczepionka. Czy ta pierwsza jest skuteczniejsza?

To nowy wirus, więc będzie się szerzył, dopóki większość ludzi nie nabędzie na niego odporności poprzez przechorowanie lub zaszczepienie. Pomimo setek tysięcy udokumentowanych zachorowań, na dzień dzisiejszy podatna jest większość społeczeństw na Ziemi, więc COVID-19 będzie się szerzył. Ten wirus nie różni się, jeśli chodzi o zachowanie i specyfikę, od innych wirusów. Obydwie strategie, o których pani wspomniała, mają swoje plusy i minusy. Zaletą nieograniczania kontaktów społecznych jest to, że większość społeczeństwa nabędzie odporność poprzez naturalne przechorowanie w krótkim czasie. Po pierwszej fali zachorowań epidemia się zakończy i stanie się jednym ze „zwykłych” zakażeń dróg

oddechowych. Jednak w czasie tej pierwszej fali zachorowań część chorych będzie miała powikłania, a część umrze. Nawet jeśli choroba jest łagodniejsza niż podają statystyki oparte na zachorowaniach potwierdzonych laboratoryjnie, w skali świata byłyby to miliony zgonów.

Bo chyba w żadnym kraju służba zdrowia nie jest przygotowana na taką pandemię, prawda?

Dokładnie tak. Musiałoby być o wiele więcej przeszkolonych lekarzy, pielęgniarek, o wiele więcej materiałów ochronnych. W szczycie zachorowań tysiące ludzi zgłasza się do szpitali, nie ma wystarczająco dużo miejsc na oddziałach intensywnej terapii, nie ma wystarczającej ilości personelu ani środków ochrony osobistej. Personel medyczny sam zaczyna chorować i naraża inne osoby, które mają choroby serca, nadciśnienie, nowotwory – ci ludzie nie otrzymują odpowiedniej opieki i też mogą umrzeć. Więc ogromnym minusem tej metody stawiającej na wykształcenie zbiorowej odporności jest to, że wiele osób umrze, bo – jak mówiłem – żadna służba zdrowia nie jest przygotowana na taką liczbę chorych na chorobę zakaźną. COVID-19 nie różni się tak bardzo od wirusa grypy czy innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową, ale przez to, że jest nowy, zachorowania szerzą się szybciej. Nie mówiąc już o tym, że chorować mogą policjanci, wojsko, służby miejskie – to powoduje, że państwo przestaje funkcjonować.

Z kolei ograniczanie kontaktów społecznych sprawia, że epidemia trwa dłużej i możliwa jest jej druga fala?

Na pewno będą kolejne szczyty epidemii. Ograniczanie kontaktów społecznych powoduje, że zachorowania będą wolniej narastały. Spłaszczą się krzywa epidemii, o czym dużo się mówi – w mediach społecznościowych publikowane są wykresy, porównujące przebieg epidemii z zastosowaniem kwarantanny lub bez żadnych interwencji. Kwarantanna wydaje się optymalnym rozwiązaniem, dopóki nie mamy szczepionki. Wadą tego rozwiązania jest to, że odsuwa się katastrofę w czasie, chyba że jest kraj, który jest w stanie ograniczyć kontakty społeczne przez około rok, czyli szacowany termin dopuszczenia szcze-

pionek do użycia. Z drugiej strony, obecne działania służb są okazją do przetestowania procedur, nauczania się lepszego wykrywania i śledzenia osób zakażonych w celu ich szybszej izolacji. Pomimo tego, że zagrożenie nie zniknie w kwietniu, możliwe będzie w miarę normalne funkcjonowanie społeczeństw, a jednocześnie zapewnienie im bezpieczeństwa poprzez sprawniejsze funkcjonowanie nadzoru epidemiologicznego.

Kiedy się pojawi ta druga fala zachorowań spowodowanych COVID-19?

Prawdopodobnie w lecie. Na naszej półkuli będzie mniej zachorowań, chociaż będą się pojawiać, bo ogromne rzesze ludzi nie zetknęły się z wirusem. Zachorowania prawdopodobnie nasilą się w okresie jesienno-zimowym.

Dlaczego?

Ze względu na temperaturę i wilgotność, które sprzyjają przenoszeniu się wirusów drogą kropelkową. Z tych samych powodów grypa częściej pojawia się na naszej półkuli właśnie w zimie.

Podobno wirus, który pojawił się we Włoszech, różni się trochę od tego z Chin. COVID-19 zmutował?

Wirusy mutują bez przerwy. Nawet w organizmie jednej osoby może być kilka różnych wariantów wirusa, albo nawet więcej niż kilka. Ogólnie wirusy są bardzo zmienne. Wirus nie jest organizmem żywym, składa się z nici kwasu RNA kodującej informację genetyczną o wirusie oraz białek, które pozwalają mu przetrwać w środowisku. Wirus w dużych ilościach dostaje się do dróg oddechowych i w pewnym momencie, kiedy znajdzie receptory, do których może się podczepić, wprowadza swój kod genetyczny do wnętrza komórki i zmusza zaatakowaną komórkę do wytwarzania jego kopii. W czasie procesu „replikacji”, czyli masowej produkcji kopii wirusa, dochodzi do częstych błędów i tworzą się różne wersje wirusa. Jeśli mutacja w wirusie uniemożliwia zarażanie kolejnych osób, wtedy wirus ginie. Jeśli jednak kolejne mutacje ułatwiają zakażanie, to istnieje szansa, że wirus na stałe się zmieni i kolejne osoby będą miały jego udoskonaloną wersję.

Druga część wywiadu ukaże się w wydaniu poniedziałkowym

Jak w kryzysie budzi się w Polakach duch odważnego i zaradnego partyzanta

Zbigniew Bartuś

zbigniew.bartus@polskapress.pl



Postawy

Wirus nas pogrąży? Nigdy! Już pierwszego dnia epidemii obudzili się w Polakach i Polakach pełen przekory duch powstańczo-partyzancki. Niebaczący, co robi państwo. Przy tym zaskakująco mało straceńczy, a wielce zaradny. Ludzie zaczęli na wielką skalę organizować lokalne i ponadlokalne sieci wsparcia i samopomocy. Jest źle? Zrobimy, by było lepiej! Czegoś brakuje? Zrobimy, by nie brakowało! Ktoś jest samotny, przerażony? Zrobimy wszystko, by nie był! My.

Na początku epidemii zrobiłem sobie na mejlu specjalną skrzynkę – na wieści optymistyczne i dobre. Naiwność? Głupota? Nie! Zwykły odruch samoobronny: człowiek bombardowany w kółko coraz czarniejszymi wieściami i świecącymi na czerwono statystykami – w końcu zapadnie się psychicznie w grozie i utraپieniu. Każdy potrzebuje promyków dobroci – i nadziei. Rodacy dostarczyli mi ich w ostatnich dniach zdumiewająco dużo.

„Skrzynka na dobro” szybko się zapełniła – i z każdym dniem pęcznieje

Oto Małopolanie dysponujący maszynami do szycia – oraz pracownicy Małopolskiej Agencji Rozwoju Regionalnego – skrzykują się do masowej domowej produkcji maseczek ochronnych, tak dziś potrzebnych służbie zdrowia. Oto młodzi na osiedlach organizują pomoc zakupową dla seniorów. Oto firmy taksówkarskie wożą lekarzy i pielęgniarzy za darmo. Oto jedni przedsiębiorcy (ci mniej dotknięci kryzysem) pomagają innym przedsiębiorcom (którzy z dnia na dzień stracili klientów i dochód). Oto prawnicy i doradcy podatkowi udzielają darmowych porad: jak przetrwać.

Oto właściciel średniej firmy za własne pieniądze najmuje... samolot i przywozi swych pracowników z Hiszpanii, fundując im także miejsca na kwarantannę. Oto krakowskie i małopolskie organizacje gospodarcze 24 godziny na dobę służą wsparciem, praktycznymi radami wszystkim potrzebują-

cym, członkom i nie członkom. Oto górnicy z Jaworzna, Libiąża i Brzeszcza (TAURON Wydobywanie) masowo oddają tak potrzebną dzisiaj krew – na wezwanie małopolskich szpitali.

Słuchać głośnie: jesteśmy, czujemy, nie jesteś sam. To ważne. Bardzo ważne dzisiaj.

Samolot

Wiesław Nowak, właściciel i prezes krakowskiej firmy NOVIMAR, słynącej od 30 lat ze specjalistycznych prac na obiektach przemysłowych w stu krajach świata, wyczerterował za własne pieniądze samolot i ścignął w trybie pilnym z Hiszpanii kilkudziesięciu swoich pracowników i współpracowników.

Oni są jak rodzina. To, obok dobrej opinii, najważniejszy kapitał każdej firmy – tłumaczy absolwent AGH i współzałożyciel koła absolwentów tej uczelni, sponsor i dobroczyńca krakowskich i małopolskich artystów, m.in. Piwnicy pod Baranami i Teatru Stu.

Hiszpania jest w tej chwili, obok Włoch, jednym z głównych epicentrow epidemii koronawirusa – do środy 25 marca odnotowano tam ponad 56 tys. zakażonych i blisko 4,1 tys. ofiar śmiertelnych.

Pracownicy moi, znawcy fachowcy, cenieni na całym świecie, byli coraz bardziej przestraszeni rozwojem sytuacji i sygnalizowali wolę powrotu do kraju – wyjaśnia Wiesław Nowak, stały bywalec konferencji i debat organizowanych przez „Dziennik Polski”.

Dlatego, nie licząc się z kosztami, postanowił wyczerterować samolot z Hiszpanii do Katowic i ewakuować do kraju całą załogę. Obawiał się, czy uda się szybko znaleźć przełożnika. W normalnych warunkach załatwienie czarteru od ręki jest raczej niemożliwe. Na szczęście tu udało się wszystko załatwić w dwa dni. Większość przewoźników powietrznych została uziemiona i wykona z chęcią każde zlecenie, byle tylko mieć jakikolwiek dochód – podkreśla.

Wyczerterowanym samolotem wróciło do Polski 45 osób: 32 etatowych pracowników NOVIMAR-u i 12 zatrudnionych w firmach współpracujących. Po wnikliwej kontroli na lotniskach trafili na kwarantannę. Dla zapewnienia pełnego bezpieczeństwa rodzinom powracających, Wiesław Nowak wynajął części pracowników mieszkania na czas kwarantanny.

Wydaje mi się, że wspólnie z taką załogą wygram



Pracownicy MARR skrzyknęli się do masowej produkcji maseczek

z koronawirusem. Wygram, bo postawiłem na człowieka, a nie na pieniądze – mówi.

Maska

Krakowianin Maciej Góralski, szef firmy Vasco Electronics, która podbiła świat najbardziej poręcznymi i niezawodnymi tłumaczami elektronicznymi, miał w marcu odebrać prestiżową główną nagrodę w konkursie Global Mobile Awards (GLOMO) za najlepsze urządzenie roku: Vasco Translator Mini2. Jako jedyny Polak miał doświadczyć tego szczytu podczas przypominającej rozdanie Oscarów gali słynnych międzynarodowych targów MWC w Barcelonie. Wszystko zostało jednak odwołane z powodu epidemii koronawirusa.

Krakowska firma ma przedstawicielstwa handlowe w całej Europie, w ostatnim czasie znakomicie rozwijała sprzedaż w USA oraz, dzięki swej chińskiej spółce, na rynkach azjatyckich. Kryzys koronawirusowy też w nią uderzył, bo elektroniczne tłumacze kupowane są i używane przede wszystkim przez ludzi podróżujących po świecie – a międzynarodowe podróże niemal całkiem zamarły. Ale Góralski jest z wykształcenia również ratownic-

kiem medycznym, spędził na SOR-ze ponad 8 lat jako wolontariusz, bo najwzajemniej lubi pomagać.

Napływające z placówek medycznych, w tym znajomych lekarzy, wieści o totalnym braku podstawowych środków ochrony osobistej, mocno mną wstrząsnęły – przyznaje. Postawił więc na nogi chińskie biuro, a to zaczęło szukać (w kraju, który dopiero co trochę odetchnął) dostawców masek, gogli, kombinizonów i koncentratorów tlenu. Trzeba było zatrudnić dodatkowe osoby, by zaważczyły o deficytowy towar i upilnowały go – aż do momentu wysyłki drogą lotniczą, której koszt przewyższał cenę samego towaru sprzed epidemii...

Ale na transport morzem czy kolejną nie ma czasu. Liczy się każdy dzień – tłumaczy krakowianin.

Pierwszą partię masek chirurgicznych z medycznymi certyfikatami przekazał bezpłatnie SOR-owi Szpitala Wojskowego na Wrocławskiej, gdzie pracował jako wolontariusz. Część zdobytego towaru trafiła do szpitali po kosztach zakupu, bez jakiegokolwiek marży. Kolejne dostawy w drodze.

Na dłuższą metę żadna firma nie uniesie sama takich

kosztów, więc Góralski proponuje klientom: kup od nas dowolne urządzenie i wskaż szpital, a my prześlemy tam 50 gratisowych masek.

Razem

Właściwie każda firma i każdy przedsiębiorca ma kłopoty związane z koronawirusem, dlatego uruchomiliśmy różne formy wsparcia dla naszych członków. Błyskawicznie powstał Sztab Antykryzysowy, do którego przystąpiły świetne kancelarie prawne i firmy konsultingowe – mówi Katarzyna Woszczyna, szefowa małopolskiego Business Centre Clubu.

Odkąd restrykcje służące powstrzymaniu epidemii z dnia na dzień zastopowały i drastycznie utrudniały działalność 250 tysięcy, czyli ponad połowy, przedsiębiorstw w regionie, Kasia prawie nie śpi. Podobnie jak liderzy bratnich organizacji przedsiębiorców – Izby Przemysłowo-Handlowej w Krakowie, Lewiatana, Małopolskiej Izby Rzemiosła i Przedsiębiorczości, Jurańskiej Izby Gospodarczej, ABSL, ASPIRE i innych – doskonale wie, że jeśli firmy zagnaną masowo upadną, a ludzie stracą pracę, czeka nas recesja, jakiej nie doświadczyliśmy od pokoleń. I tysiące związanych z tym problemów. W tym – obok dwucyfrowego bezrobocia – cięcie płac w budżetówce i obniżki emerytur, jak w Grecji po 2008 r.

Dlatego organizacje wspierające przedsiębiorców dwoją się i troją, by do tego nie dopuścić. Tworzą sieci pomocy i samopomocy, organizują doradców. Wszystkie ręce na pokład.

Ekspertki odpowiadają na liczne pytania firm poprzez Gorącą Linie, udostępniają opracowania, poradniki i alerty prawne związane z obecną sytuacją. Uruchomiliśmy webinarium z praktyczną wiedzą dotyczącą najbardziej wrażliwych aktualnie obszarów – prawa pracy, restrukturyzacji, komunikacji kryzysowej, wykonywania umów, zarządzania zdalnie produkcją itp. Działają też wewnętrzne „Forum Współpracy” – Business Mixer Online, platforma, w ramach której nasi członkowie mogą sobie wzajemnie pomagać, zamieszczać oferty („Firma poszukuje...”, pilnie potrzebuje...”) i komunikaty o tym, co mogą zaoferować kolegom. Uruchamiamy chaty, wirtualne miejsca spotkań i wymiany doświadczeń i opinii – wylicza szefowa małopolskiego BCC.

Dorzuca najważniejszy projekt: Bank Pomysłów, w którym

przedsiębiorcy będą się dzielić swoimi rozwiązaniami: co zmienić w funkcjonowaniu firmy, by udało się jej przetrwać w ciężkich czasach.

Przedsiębiorcy nauczyli się przez dekady, że mogą liczyć przede wszystkim na siebie. Dzisiaj, jak nigdy dotąd, ważna jest wzajemna pomoc i solidarność. To coś, co się sprawdza w każdym kryzysie – podkreśla Kasia Woszczyna.

Lewandowski

Ważne są gesty dużych firm i znanych postaci. – Dziś wszyscy gramy w jednej drużynie – to zdanie Ani i Roberta Lewandowskich, wraz z „załącznikiem” w postaci miliona euro dla szpitali, m.in. w Krakowie, miało moc uruchomienia lawiny podobnych, bezcennych dzisiaj, gestów. Nie tylko w świecie sportu.

Znana z lodów firma Koral przekazała czterem „frontowym” szpitalom, m.in. Uniwersyteckiemu w Krakowie, 810 tys. zł na zakup sprzętu i bieżące potrzeby. Taksówki Ubera i FREE NOW zaczęły wozić personel szpitali i laboratoriów medycznych za darmo. Krakowscy eksperci z Małopolskiego Instytutu Studiów Podatkowych przygotowali i udostępnili błyskawicznie bezpłatny poradnik i wzory firm dla przedsiębiorców – jak w ciężkich czasach nie płacić podatków i składek na ZUS.

Stowarzyszenie Budowniczych Domów i Mieszkań zainicjowało akcję zakupu respiratorów dla szpitali w Krakowie i Nowym Sączu.

Jeden ufundowała nasza organizacja, drugi Spółdzielnia Mieszkaniowa Snieżka, trzeci – firma Fakro. Dodatkowo zrzeszone firmy indywidualnie przekazują na ten cel kolejne kwoty – informuje dyrektor biura SBDiM Lucyna Płonka.

Ci, którzy nie dysponują wolnymi środkami, a chcą pomóc, włączyli się w lokalne akcje wspierania seniorów i osób niesamodzielnych czy samotnych, produkcję przyłbic i szycie maseczek (jak Małopolska Agencja Rozwoju Regionalnego, Fundacja Inteligentna Małopolska oraz drużyna projektu FabLab Małopolska), albo – jak górnicy z Libiąża i Brzeszcza – masowo oddają tak cenną dzisiaj krew.

A Ty co możesz zrobić dla innych?

PS. Wierzę, że do „Skrzynki na dobro” wpadną wkrótce kolejne dawki informacji. Będę się nimi z Państwem dzielił. I po to, by zarażać – inicjatywa, i ku pokrzepieniu serc. ©©

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800-472-852, 71/37-48-249
Faksem: 71/37-48-135
Przez internet: www.ogloszenia.gratka.pl
e-mail: ogloszenia.wroclawska@polskapress.pl
W Biurze Reklamy:

Biuro Ogłoszeń: Wrocław, ul. Świętego Antoniego 2/4
tel. 71/37-48-249, 71/37-48-292, 71/37-48-132, 71/37-48-293
Czekamy od poniedziałku do piątku w godz.: 8.00-17.00

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, ul. Skłodowskiej 13, tel. 797-607-853, pon.-pt. 8.00-16.00

Kłodzko, ul. Okrzei 2, tel. 797-607-884, pon.-pt. 8.00-16.00

Legnica, Rynek 36 (lokal 1F), tel. 76/711-16-72, pon.-pt. 8.00-16.00

Syców, ul. Mickiewicza 6, tel. 62/785-26-16, pon.-pt. 8.00-16.00

Lubin, ul. Kopernika 10, tel. 76/862-83-98, pon.-pt. 8.00-16.00

Wałbrzych, Rynek 13, tel. 74/843-93-54, pon.-pt. 8.00-16.00

Głogów, ul. Słodowa 8A, tel. 76/835-00-22, pon.-pt. 8.00-16.00

Oleśnica, ul. Mickiewicza 4b, tel. 669-389-651, pon.-pt. 8.00-16.00

Świdnica, tel. 797-607-850, pon.-pt. 8.00-16.00

Zgorzelec, ul. Armii Krajowej 13, tel. 75/771-33-33, pon.-pt. 8.00-16.00

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

ARPRO Sp. z o.o. al. Wiśniowa 55A, tel.71/341-23-53

DAMAK'S ul. Kniaziewiczza 23 B, tel. 71/341-07-87

EUROPARTNER Centrum Ogłoszeń Prasowych Wrocław, ul. Stefana Czarnieckiego 13, tel. 71/789-44-00 -03

PRESTIGE ul. Kościuszki 128a, tel. 693-693-737

SEBAMAR ul. Sienkiewicza 43, tel. 71/321-29-04

SUNPRESS Biuro Ogłoszeń Prasowych Plac Pereca 3 lok. 1 B, tel. 71/785-55-23

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h. 500-002-486

KUPIĘ mieszkanie z dobrym dojazdem do centrum Wrocławia, 660-252-485.

SKUP Nieruchomości, 664-059-188.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

3 pokojowe lub każdy pokój osobno, ul. Tczewska, tel. 792-052-550.

POŚREDNICTWO

POŚREDNIK - 781-247-037.

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI, stare obrazy, meble, starocie - kupię, 660-532-696.

FOTO, KSIĄŻKI

KSIĄŻKI i płyty - kupię, 502-386-065

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

KUPIĘ mercedesa 190-tkę, 668480004

SKUP Toyot i Mercedesów 668480004

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

SPRZĘGŁA-NAPRAWA Szczęki hamulcowe - wymiana okładzin. Świdnica. www.metalowiec.com tel. 728-493-565

Finanse biznes

INNE

SPRZEDAM firmę deweloperską działającą na terenie południowej wielkopolski od 1998 roku z dodatnim wynikiem finansowym. Firma do sprzedania z działką o powierzchni 0,8 ha pod budowę zespołu budynków jednorodzinnych w zabudowie szeregowej i bliźniaczej. Telefon 603-946-460.

MOTOFINANSE

KREDYT 50 000 zł, rata 572, 730 809 809

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

NIEMCY zatrudnimy murarzy, cieśli szalunkowych, brygadzystów, dźwigowych. Tel: 882 064 600

PRACA Niemcy: zatrudnimy murarzy, cieśli szalunkowych, brygadzystów, dźwigowych. Telefon: 607 923 444

STOLARZ

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

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

Opiekunko, wyjedź z nami na święta i otrzymaj **BONUS do 200 euro** od zajączka! Sentium gwarantuje wynagrodzenie **do 1600 euro**, terminowe wypłaty i sprawdzone miejsca prac. Zadzwoń i zarabiaj więcej 512 602 006, 501 409 214, 505 440 380

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

ALKOHOLOWE odtrucie, wizyty domowe 24h/7 tel. 57-57-57-082

Esperal 602-812-218, 71/357-70-71.

CHIRURGIA

ESPERAL - Lubin tel. 603 123 112

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

GINEKOLOGIA

1/0H 500005450 cały zakres ginekolog

PSYCHIATRIA

Kulaszewski, psychiatra, gabinet, wizyty domowe, 602-503-644.

Psychiatra Przemysław Pacan. Gabinet, wizyty domowe, 604-592-152.

STOMATOLOGIA

PORADENTIC - stomatolog NFZ laboratorium protetyczne, ekspresowa naprawa protez, 506-967-637. Protetyka. Chirurgia -ósemki.

INNE SPECJALIZACJE

MARCIN Małcewicz, traumatolog, ortopeda. Wizyty dom. 608-484-286.

ORTOPEDA dorośli i dzieci, medycyna sportów chirurg dziecięcy, dr Majchrowski L., W-w, Kwiska 5/7, 601-915-841, piątki od 16.00.

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA lodówki, zamrażarki, lody, klimatyzacja, 792-016-323.

AGD- pralka, lodówka, odkurzacz, mikrofalówki,W-w, 501-210-657.

Domowa naprawa telewizorów plazma LCD: 71/351-60-02, 502-175-735

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z malowanie 5 zł/m². 724-611-406

CYKLINA bezpył Tanio 514-330-860

CYKLINOWANIE bezpyłowe 606-697-554.

DACHY - papa, solidnie 602-114-080.

DRZWI tel. 71/341-83-03.

El. instalacja. Montaż. Pomiary. 71/351-15-15, 603-867-128.

Elektryczne pogotowie 71/351-15-15, 603-867-128.

ELEKTRYK, awarie, tel. 601-482-365.

GLAZURA, hydraulika, 506-442-120

Glazura, hydraulika, 601-580-099

Ocieplanie budynków 692334978

OKNA, rolety, 71/341-83-03.

PANELE, montaż, 71/355-35-22.

ROLETKI, żaluzje, moskitiery. Montaż, produkcja, naprawa, 71/341-83-03.

INSTALACYJNE

Antena absolutnie profesjonalnie, tel. 603-867-128, 71/351-15-15.

HYDRAULICY wszystko, 500-890-180.

Hydraulicy, awarie, inst. co, gaz, mrożenie, junkersy, 601-580-099.

Hydraulik natychmiast 500323373

HYDRAULIK, awarie 24h, 505-982-689

PORZĄDKOWE

PRANIE dywanów, kanap 535-679-346.

PRZEPROWADZKI

PRZEPROWADZKI tanio 601-899-094.

TANIO 508-287-106, 71/784-55-63.

STOLARSKIE

MEBLE na wymiar, szafy, 606-393-067.

SCHODY

, drzwi, tel. 605-741-606.

Tapicerstwo tanio 71/302-83-17.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ

 starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

AWARIE

 zamków, montaż, serwis drzwi izraelskich, Gerda, innych 501-104-158.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

KRAJ - MORZE

GRZYBOWO 3 km od Kołobrzegu. WCZASY dla SENIORÓW i nie tylko, V,VI, IX 530 zł/tydzień; VII, VIII 600 zł/tydzień, pokoje TV, łazienka, int., wyżywienie. 519 720 659; 94/3581294.

GRZYBOWO- pensjonat, weekend majowy dla grup i indywidualnie, 75 zł dziennie, pokoje TV, łazienka, int., wyżywienie. 519 720 659; 94/3581294.

USTKA- ośrodek wypoczynkowy. Promocje! Wczasy! Wielkanoc! 604-486-413, www.morski101.pl

REKLAMA 009639571

Szanowni Państwo,

z powodu ogłoszenia epidemii Biuro Ogłoszeń i redakcja Gazety Wrocławskiej są nieczynne - pracujemy w trybie zdalnym.

W sprawach dotyczących reklam i ogłoszeń proszę kontaktować się pod nr tel. **71/374-82-49** lub **505-280-626**, natomiast sprawy redakcyjne tel. **502-499-303**.

Prenumeratorów bardzo prosimy o dokonywanie płatności przelewem, wszelkie informacje uzyskają Państwo pod numerem: **71 727 62 37 wew. 1**

Za wszelkie niedogodności przepraszamy i prosimy o wyrozumiałość.

REKLAMA 009639087

TAURON Dystrybucja S.A. Oddział w Wałbrzychu zawiadamia, że z powodu planowych prac na urządzeniach sieci elektroenergetycznej wystąpią przerwy w dostawie energii elektrycznej u następujących odbiorców:

REGION WAŁBRZYCH
28, 29.03.2020 oraz 3, 4.04.2020
Brak planowych wyłączeń

REGION DZIERŻONIÓW
28, 29.03.2020 oraz 3, 4.04.2020
Brak planowych wyłączeń

REGION KŁODZKO
28.03.2020
Godz. 9.00 - 12:00
Miejsce: Potoczek, Jodłów, Boboszków, Dolnik, Pisary
29.03.2020 i 3.04.2020
Brak planowych wyłączeń

4.04.2020
Godz. 9.00 - 12:00
Miejsce: Potoczek, Jodłów, Boboszków, Dolnik, Pisary

Za uciążliwości z tym związane serdecznie przepraszamy.

REKLAMA 009638892

TAURON Dystrybucja S.A. Oddział we Wrocławiu zawiadamia, że w dniach 3 i 4.04.2020 r. na terenie jego działania planowych przerw w dostawie energii elektrycznej nie przewiduje się.

REKLAMA 009639087

SPORTOWY24.PL

sportowy24.pl

eprasa.pl f2e427a5ec

W ekstraklasie idzie recesja. Za miesiąc nie będzie pieniędzy by płacić połowę



Jakub Guder
jakub.guder@gazeta.wroc.pl

Piłka nożna

Uchwała Ekstraklasy SA o cięciu do 50 proc. pensji piłkarzy tak naprawdę jest tylko... propozycja. Nikogo do niczego nie zobowiązuje, a nawet gdyby, to za miesiąc - bez ligowych meczów - żaden klub nie będzie miał pieniędzy, żeby płacić nawet połowę.

„Rada nadzorcza Ekstraklasy SA (ESA), na wniosek wszystkich klubów, podjęła uchwałę o zasadach ograniczania wynagrodzenia zawodników w związku z nadzwyczajnymi okolicznościami w kraju spowodowanymi przez pandemię wirusa SARS-CoV-2” - tyle oficjalnie. Generalnie chodzi o to, że kluby od 14 marca mają niby prawo obciążyć piłkarzom pensję o połowę. Niby, bo „uchwała” podjęta przez ekstraklasę nie ma żadnych skutków prawnych. Ina-

czej mówiąc - Ekstraklasa nie ma żadnej mocy, aby wprowadzać takie przepisy.

Zresztą w swoim komunikacie spółka sama napisała, że musi zwrócić się do PZPN, by ten przyjął „stosowne regulacje”. Tu kolejny problem, bo wygląda na to, że związek takich uprawnień nie ma. Tu przepisy musiałaby zmienić FIFA.

- Ta uchwała w żaden sposób nie wpływa na nasze dotychczasowe działania - mówi prezes Śląska Wrocław Piotr Waśniewski. Przypomnijmy, że WKS był pierwszym klubem, który dogadał się z piłkarzami odnośnie zmrozenia części pensji. Zamrożenia, nie zredukowania - co proponuje ESA.

Pensje piłkarzy to duży problem. Wystarczy spojrzeć na to, jaki procent klubowych budżetów zjadają zawodnicy. Najlepiej pokazuje to raport firmy Deloitte „Piłkarska liga finansowa 2018”. Wynika z niego, że mało który klub utrzymuje budżet płac na poziomie 60 proc. całego swojego budżetu, co uznaje się za wynik optymalny. W 2018 roku rekordzistką była Wisła



Pakiet pomocowy PZPN dotyczy przede wszystkim szkolenia młodzieży, ale budżet klubów zjadają pensje dla seniorów

Płock, która na wynagrodzenia wydała 129 proc. swojego budżetu (Deloitte w budżecie klubowym nie uwzględniła zysku z transferów). W przypadku Śląska Wrocław ten wskaźnik wynosił 73 proc., Zagłębia Lubin - 72 proc., a Miedzi Legnica aż 96

proc. Te sumy najlepiej pokazują, że obecnie być albo nie być dla klubów ekstraklasy, to właśnie kwestia płac. Zresztą - nawet gdyby obniżyć o połowę wypłaty, to właściwie wszystkie zespoły za miesiąc nie będzie i tak stać na przelanie na konta swo-

ich pracowników (piłkarzy) chociażby tej połowy.

Byłby pewnie inaczej, gdyby obiecane pieniądze za prawa transmisyjne przelał Canal+. Stacja, która posiada prawa do pokazywania polskiej ligi, do tej pory oficjalnie nie zabrała głosu w sprawie realizacji kontraktu. Teoretycznie kolejna transza z francuskiej telewizji na koncie klubów powinna znaleźć się na przełomie maja i czerwca i chociaż nikt głośno tego nie mówi, to prawdopodobnie tych pieniędzy nie będzie, bo... nie ma meczów. To nic, że od kilku tygodni wszyscy abonenci Canal+ oglądają na swoich telewizorach powtórki i płacą cały czas tyle samo. Z tym że francuski potentat to mocny gracz, więc władze ESA nie będą pewnie zbyt mocno uderzać pięścią w stół, by w przyszłości nie stracić świetnego kontraktu, który dziś szacowany jest na 250 mln zł za sezon.

Tu znów garść liczb. Śląsk w 2018 roku za prawa do transmisji dostał 8 mln zł. Zagłębie - 10,4 mln zł. To mniej więcej 1/4 - 1/3 rocznych przychodów.

© ©

Alan Czerwiński: Obniżka pensji o 50 procent? Ja to akceptuję

Piłka nożna

Piotr Janas
piotr.janas@gazeta.wroc.pl

Piłkarz KGHM Zagłębia Lubin Alan Czerwiński mówi o sposobach na trening w czasach pandemii koronawirusa, zarobkach i scenariuszach do końca PKO Ekstraklasy.

Za chwilę miną dwa tygodnie odkąd nie rozgrywanie meczów i nie trenujecie w grupie. Jak mija ten czas?

Na pewno nie jest to dla nas łatwa sytuacja, ale musimy się do niej przystosować. Takie są realia, pandemia to rzecz od nas niezależna. Mogę mówić za siebie, bo z chłopakami z drużyny kontrakt mamy tylko przez telefon i internet. Skupiam się przede wszystkim na treningach. Każdy z nas dostał wytyczne od klubu, ale staram się także robić więcej.



FOT. PRZEMEK SWIDERSKI

Alan Czerwiński nie widzi problemu w obniżeniu płac

Wiem, że pojawia się Pan także na klubowej siłowni, ale nie brakuje zajęć z piłką?

Pewnie że brakuje, ale z tym także można sobie radzić. Znam miejsca, gdzie z da-

ła od ludzi mogę sobie trochę pokopać i to robię. Chodzi o podtrzymanie czucia piłki, bo obecnie to co możemy robić sami, to dosyć statyczne zajęcia, a my przecież przede wszystkim jesteśmy piłkarzami.

Piłkarze na zarobki narzekać nie mogą. Właśnie weszła w życie uchwała Ekstraklasy S.A., zezwalająca na obniżenie zarobków piłkarzy o 50 proc. na czas pandemii. Co Wy na to?

Znów mogę mówić wyłączenie za siebie, bo nie rozmawiałem jeszcze z nikim (komunikat Ekstraklasy S.A. pojawił się kilka minut przed rozmową - przyp. PJ). Jeśli jest takie rozporządzenie, to trzeba się dostosować. Jeśli chodzi o mnie - akceptuję to. Jesteśmy dorosłymi ludźmi. Wszyscy musimy ponieść konsekwencje tego co się dzieje, a nie zrzucać cały ciężar na barki klubów.

Nazwisko Czerwiński w dyskusji publicznej dotyczącej sposobu ewentualnego do końca sezonu PKO Ekstraklasy pada bardzo często. Wszystko przez to, że od 1 lipca będzie Pan piłkarzem Lecha Poznań. A co jeśli zostanie on przedłużony np. do 10 lipca? Dokończyc go Pan już w barwach Lecha?

Teoretycznie pewnie byłoby to możliwe, ale to tak odległy scenariusz i tak skomplikowana kwestia, że ciężko mi się odnieść. Na pewno w takich okolicznościach usiádziemy do rozmów i znajdziemy wyjście, które zadowolili wszystkich.

A co jeśli sezonu w ogóle nie uda się dograć? Kończymy tak jak jest, czy anulujemy go całkowicie, traktując jako nieodbyty?

Moim zdaniem przekreślenie nie wysiłku włożonego przez

kluby i samych zawodników nie byłoby sprawiedliwe. W końcu rozegraliśmy 26. kolejkę, a nie pięć czy dziesięć. Ja zakończyłbym sezon utrzymując miejsca obecnie zajmowane przez kluby.

Pan dopiero w wieku 24 lat trafił do ekstraklasy, wcześniej przez kilka sezonów bezskutecznie walcząc o awans z GKS-em Katowice. Ile drużyn powinno w tych okolicznościach awansować do elity? A może szybciej powiększyć ją do 18 zespołów?

W tym sezonie awans miały uzyskać trzy drużyny, więc trudno będzie znaleźć złoty środek. Najrozsądniej byłoby dać awans dwóm pierwszym obecnie klubom, a trzeciej Stali Mielec możliwość rozegrania baraży o awans z ostatnim w PKO Ekstraklasie ŁKS-em. To chyba najmniej krzywdzący wariant dla wszystkich. © ©

Futsal

Kup wirtualny bilet na mecz KS Acany Orła

W związku z rozprzestrzenieniem się koronawirusa SARS-CoV-2 i zawieszeniem rozgrywek sportowych, kluby znalazły się w bardzo trudnej sytuacji. Nie inaczej jest z Acaną Orłem Futsal Jelcz-Laskowice, dlatego klub prosi swoich kibiców o wspieranie akcji #ZapełniamyHalę. Każdy kibic może wykupić dowolną liczbę wirtualnych miejsc w hali Centrum Sportu i Rekreacji w Jelczu-Laskowicach, gdzie na co dzień gra KS Acana Orzeł Futsal Jelcz-Laskowice. W ten sposób wspiera się klub i otrzymuje voucher, który weźmie udział w losowaniu klubowych prezentów przed rozpoczęciem nowego sezonu. Bilet kosztuje 10 zł. Można kupić przez internet na oficjalnej stronie klubu. (PJ)

Żużel

PGE Ekstraliga nie pojedzie w kwietniu

Władze żużlowej PGE Ekstraligi odwołały wszystkie kwietniowe mecze. Rozgrywki ruszą zatem najwcześniej na początku maja. Cały kalendarz żużlowy wywrócony został do góry nogami. Przełożono także najbliższą edycję FIM Speedway of Nations. Pierwotnie turniej miały odbyć się 25 kwietnia (w Niemczech) oraz 2 maja (na Łotwie). Finałowe starcie w Wielkiej Brytanii zaplanowane było na 8 oraz 9 maja. Nowych terminów nie znamy. 16 maja na Stadionie Narodowym nie będzie zawodów PZM Warsaw FIM Speedway Grand Prix of Poland. Zostały przesunięte na 8 sierpnia. Jeśli komuś ten termin nie pasuje, może oddać bilety. (JG)

LOTTO

CZWARTEK, 26.03

MULTI MULTI - GODZ. 21.40
5, 7, 13, 16, 21, [23], 24, 27, 30, 32, 37, 39, 41, 49, 50, 52, 59, 60, 75, 79
MINI LOTTO
4, 9, 12, 29, 37

LOTTO
2, 5, 18, 19, 23, 45

LOTTO PLUS
6, 12, 24, 43, 45, 47

KASKADA - GODZ. 21.40
3, 6, 8, 10, 11, 14, 18, 19, 20, 22, 23, 24
EKSTRA PENSJA 5, 8, 15, 22, 24+4
EKSTRA PREMIA 1, 7, 9, 17, 33+1
SUPER SZANSA - GODZ. 21.40
3, 0, 8, 9, 7, 9, 9

PIĄTEK, 27.03

MULTI MULTI - GODZ. 14.00
9, 16, 18, 22, 23, 29, 33, 38, 46, 47, 54, 59, 62, 63, 66, 67, 71, 77, [78], 79
KASKADA - GODZ. 14.00
3, 5, 6, 11, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 23, 24
SUPER SZANSA - GODZ. 14.00
1, 8, 1, 1, 0, 0, 1

Gazeta WROCŁAWSKA
www.gazetawroclawska.pl

REDAKCJA ul. św. Antoniego 2/4 (wejście C, I p.), 50-073 Wrocław, tel. 71 37 48 151, faks 71 37 48 175, redakcja@gazeta.wroc.pl

Redaktor naczelny Arkadiusz Franas, tel. 71 37 48 151, arkadiusz.franas@gazeta.wroc.pl

Zespół redakcyjny Grzegorz Chmielowski, tel. 502 499 317, grzegorz.chmielowski@gazeta.wroc.pl, Cyprian

Dmowski, tel. 502 499 832, cyprian.dmowski@gazeta.wroc.pl, Janusz Michalik, tel. 71 37 48 170, janusz.michalik@gazeta.wroc.pl, Robert Migdał, tel. 502 499 812, robert.migdal@gazeta.wroc.pl

Wrocław Jerzy Wójcik, tel. 514 800 846, jerzywojcik@gazeta.wroc.pl
Redakcja online tel. 797 607 885, 514 800 845, 500 324 146, internet@gazeta.wroc.pl

Sport Jakub Guder, tel. 502 499 795, jakub.guder@gazeta.wroc.pl, Piotr Janas, tel. 502 499 829, piotr.janas@gazeta.wroc.pl

Poradniki i dodatki Bożena Korcińska, tel. 502 499 811, bozena.koncza@gazeta.wroc.pl

REDAKCJE LOKALNE:
Głogów ul. Słodowa 8, Grażyna Szyńska, tel. 502 499 804, grazyna.szyńska@gazeta.wroc.pl
Kłodzko Damian Bednarz, tel. 502 499 821, damian.bednarz@gazeta.wroc.pl
Legnica Rynek 5/6, I piętro, Mateusz Różarski, tel. 514 800 962, mateusz.rozarski@gazeta.wroc.pl
Lubin ul. Kopernika 10, Ewa Chojna, tel. 797 607 854, ewa.chojna@gazeta.wroc.pl
Wałbrzych Rynek 13, Adrianna Szurman, tel. 502 499 309, adrianna.szurman@gazeta.wroc.pl
Oleśnica ul. Mickiewicza 4b, Karolina Jurek-Burgla, tel. 797 607 881, beata.samulska@gazeta.wroc.pl
Syców ul. Mickiewicza 6, Beata Samulska, tel. 797 607 881, beata.samulska@gazeta.wroc.pl
Świdnica Małgorzata Popek-Moczulska, tel. 502 499 826, malgorzata.moczulska@gazeta.wroc.pl

Zgorzelec Karolina Niemczyk, tel. 502 499 807, wojewodka@gazeta.wroc.pl

Polska Press Sp. z o.o. Oddział we Wrocławiu, ul. św. Antoniego 2/4, 50-073 Wrocław, tel. 71 37 48 100, faks 71 37 48 101

Prezes oddziału Grzegorz Widenka
Reklama i ogłoszenia Dyrektor Biura Reklamy Karolina Michalak, tel. 502 499 323, karolina.michalak@polskapress.pl
Promocja Anna Bijak-Bednarska, tel. 502 499 313, anna.bijak@gazeta.wroc.pl
Prenumerata 71 72 76 237
Ogłoszenia, nekrologi tel. 505 280 626, 505 280 625, 698 635 638 Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych.

Kolportaż tel. 71 73 74 827
DRUK Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec Miłowice

© © - 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.gazetawroclawska.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Cytelnictwa
PBC
Polskie Badania Cytelnictwa

Nakład Kontrolowany ZKOP
BALIA LITERYNIAŁY
Nakład Kontrolowany ZKOP

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 Stankiewicz
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fajfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny Tomasz Bocheniński
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

PZPN rusza z pomocą polskiej piłce, ale nie jej patologiom



Tomasz Biliński
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Piłka nożna

116 mln zł - tyle pieniędzy PZPN przekazuje polskim klubom na wszystkich szczeblach rozgrywkowych, by pomóc im w walce z konsekwencjami pandemii koronawirusa. Z kolei Ekstraklasa S.A. dała klubom prawo do obniżenia o 50 proc. wynagrodzeń dla piłkarzy.

Wirus z Chin nie oszczędza niemal nikogo. Gdy dotarł do Polski, rozgrywki na wszystkich szczeblach zostały zawieszone (nie tylko piłkarskie). Nie wiadomo, kiedy i czy zostaną wznowione. Dlatego w piątek doszło do wideokonferencji prezesa PZPN Zbigniewa Bońki i sekretarza generalnego związku Macieja Sawickiego z członkami zarządu. Podjęto na niej decyzję o wdrożeniu „pakietu pomocowego”.

Przekazane środki mają pomóc zachować ciągłość szkoleniową w klubach, w szczególności w obszarze piłki juniorskiej i młodzieżowej. Konkretna kwota przypadająca na klub w ESA, I, II i III lidze będzie uzależniona od liczby klubów biorących udział w rozgrywkach w sezonie 2020/2021 w danej klasie rozgrywkowej. Ostateczna decyzja w zakresie podziału środków przeznaczonych dla klubów Ekstraklasy zostanie podjęta po konsultacji z klubami i władzami spółki Ekstraklasa S.A. - poinformował polski związek.

Wsparcie w sumie wyniesie 116 mln zł. W jego skład wchodzi kilka czynników podzielonych na ten i następny sezon. 50 mln zł zostanie rozdysponowane na kluby czterech najwyższych lig, odpowiednio 30, 10, 6 i 4.



PZPN m.in. zwiększył nagrody za każdy etap Pucharu Polski

Z podkreśleniem, że wsparte ma być też szkolenie dzieci i młodzieży.

Środki nie mogą być przeznaczane na kontrakty i sprowadzanie kolejnych zagranicznych piłkarzy - zaznaczył Boniek. W rozmowie z Interi dodał: - Przygotowaliśmy ten plan, aby dać klubom fundamenty. Dzięki nim mają o co się oprzeć przed rozpoczęciem rozgrywek sezonu 2020/21.

Pulę 50 mln powiększą nagrody z Pro Junior System. Na kluby ekstraklasy przeznaczono 2,5 mln zł, na niższe ligi - kolejno - 6, 4, 4 i 1,6. Ekipy, które nie znajdują się w PJS na miejscach nagradzanych premiami, będą w puli solidarnościowej. W I lidze 11 klubów otrzyma po 120 tys. (łącznie 1,32 mln), w II lidze tyle

samo drużyn dostanie po 100 tys. (1,1) oraz w III lidze - 56 klubów otrzyma po 20 tys. (1,12).

Po zakończeniu programu Pro Junior System kluby, które zajęły miejsca premiowane, otrzymają różnicę między kwotą należną za zajęcie danego miejsca w PJS a kwotą wypłaconą w ramach wsparcia solidarnościowego - poinformował PZPN.

Na wsparcie piłki kobiecej związek przeznaczył 7,6 mln. Na jeden sezon zawiesił opłaty ryczałtowe za udział w rozgrywkach seniorskich od III ligi do C klasy w sezonie 2020/21. W sumie wartość tej decyzji to kolejne 8,7 mln. W sezonie 2020/21 o 50 proc. wzrosną nagrody na szczeblach Pucharu Polski. W sumie pula finansowa

rozgrywek wyniesie 10 mln, w tym 5 mln dla zwycięzcy.

Z perspektywy ekstraklasy na razie mecze odwołano do 26 kwietnia włącznie. Jednak zobowiązania kontraktowe pozostały, a budżety nie dostają zastrzyku w formie pieniędzy m.in. z dnia meczowego, sponsorzy mają ograniczone pole do ekspozycji, telewizje nie wypłaciły trzeciej transzy z kontraktu i niewykluczone, że przez brak transmisji będą chciały zmienić reguły.

Mam nadzieję, że kluby wyciągną wnioski z tego kryzysu i nie odbiorą naszej pomocy na zasadzie takiej, że oto pod dom podjechały sanie, wysiadł z nich Gwiazdor czy Święty Mikołaj, rozdał prezenty, a my bawimy się dalej. Jeżeli nie nastąpi zmiana mentalności w postrzeganiu piłki, poprawa umiejętności zarządzania w klubach, to za chwilę wróci to, co było - przestrzegł Boniek w Interii.

Z kolei Ekstraklasa S.A., na wniosek wszystkich klubów, podjęła uchwałę o zasadach ograniczania wynagrodzenia zawodników ze względu na wyjątkowe okoliczności. Reguluje ona, że kluby są uprawnione do obniżenia wynagrodzenia piłkarzy o 50 proc., jednak do kwoty nie niższej niż 10 tys. brutto w przypadku umów o pracę lub umów cywilnoprawnych dla zawodników nieprowadzących działalności gospodarczej oraz do 10 tys. netto dla piłkarzy rozliczających się z klubami na podstawie faktury VAT.

Obniżki wynagrodzeń piłkarzy mają obowiązywać od 14 marca do minimum pierwszego meczu rozgrywanego jako impreza masowa z udziałem publiczności, jednak nie krócej niż do zakończenia sezonu 2019/20 lub do 30 czerwca 2020 r. - zależnie od tego, które z tych zdarzeń nastąpi później.

WSPÓŁPRACA RAFAŁ MUSIOŁ



Jan Błachowicz jest poważnym kandydatem do walki o pas UFC

Świat wraca do normy? Jon Jones znów rozrabia

Mieszane sztuki walki

Tomasz Dębek
Twitter: @themback

Mistrz UFC Jon Jones znów trafił do aresztu. Czy zmieni to sytuację w grze o pas wagi półciężkiej? Jednym z jej uczestników jest Jan Błachowicz.

„Mega talent, ale idiota” - powiedział nam kiedyś o Jonesie czołowy polski zawodnik MMA. Amerykanin w czwartek dał kolejny argument na poparcie tej tezy. Aresztowano go pod czterema zarzutami, m.in. jazdy pod wpływem alkoholu i nieodpowiedzialnego użycia broni.

Dla 32-latką to już recydywa. W 2012 r. trafił do aresztu i stracił na pół roku prawo jazdy za rozbicie auta po pijaku. Trzy lata później spowodował wypadek, w którym ucierpiała kobieta w ciąży i uciekł z miejsca zdarzenia. Skazano go na 1,5 roku więzienia w zawieszeniu, UFC odebrało mu pas (później dwa razy stracił go za doping).

„Jesteśmy w kontakcie z przedstawicielami Jonesa, zbieramy informacje o zaistniałej sytuacji” - poinformowało UFC.

Szybko zareagował też Jan Błachowicz. „Jon, musisz znaleźć lepszy sposób na uniknięcie mnie niż więzienie” - napisał na Twitterze „Cieszyński Książę”.

Polak jest czwarty w rankingu wagi półciężkiej. W trzech ostatnich walkach efektownie znokautował byłego mistrza UFC Luke'a Rockholda, wypunktował w Brazylii legendarnego „Jacare” Souzê i szybko odprawił faworyzowanego Coreya Andersona. Kolejnym rywalem Jonesa miał być właśnie on lub Dominick Reyes, który w lutym nieznacznie przegrał pojedynek o pas.

Sytuacji Jonesa nie skomentował jeszcze szef UFC Dana White. Biorąc pod uwagę, że to już kolejny skandal z jego udziałem, nie można wykluczyć kolejnego odebrania tytułu, zawieszenia lub przymusowego odwyku (jeśli sąd pozostawi go na wolności). Otworzyłoby to nowe możliwości w kategorii półciężkiej. Paradoksalnie, na walkę o wakujący lub tymczasowy pas Błachowicz mógłby jednak czekać dłużej niż na starcie z Jonesem, który był pod dużym wrażeniem jego nokautu na Andersonie. Przed Polakiem w rankingu oprócz Reyesa są Thiago Santos (choć on leczy kontuzję kolana) i Anthony Smith.

Okazję na występy, w przeciwnieństwie do innych sportowców, zawodnicy UFC mogą w najbliższym czasie dostać. Największe gale, w tym kwietniowe UFC 249, mają odbyć się zgodnie z planem, ale bez udziału kibiców. ©

Walka z pandemią koronawirusa trwa, zewsząd na pomoc płyną miliony euro

Sport

Michał Skiba
Twitter: @Skibow

Koronawirus zatrzymał większość rozgrywek na świecie, dlatego ludzie sportu robią wszystko, by pomóc w walce z pandemią. Stadiony zmieniają się w szpitale, a gwiazdy różnych dyscyplin łączą siły, nie szczędząc grosza.

Robert Lewandowski to oczywiście jeden z wielu znakomych sportowców, którzy nie pozostali obojętni na kryzys wywołany pandemią korona-

wirusa w Europie. „Lewy” przekazał jeden milion euro na walkę z koronawirusem, a piłkarze reprezentacji Niemiec (w tym kilku graczy Bayernu Monachium) postanowili ofiarować 2,5 mln euro. „Jesteśmy jednym wielkim zespołem, nie tylko na boisku, ale też w społeczeństwie. Zwłaszcza w takich chwilach to się liczy” - powiedział w opublikowanym na Instagramie filmie bramkarz i kapitan kadry Manuel Neuer.

Wielki gest wykonała również włoska federacja, która udostępniła ośrodek trenin-

gowy reprezentacji w Coverciano w pobliżu Florencji. Z komunikatu władz włoskiej piłki wynika, że udostępnił budynek i pokoje, w których zwykle gości „Squadra Azzura”. Na ratunek ludziom ruszyła nawet... Maracana. Legendarny stadion w Rio de Janeiro zamienił się w tymczasowy ośrodek zdrowia. Podobne placówki zorganizowały się na stadionach w Brazylii i Sao Paulo. Podobnie postąpili szefowie Realu Madryt, którzy z wielu pomieszczeń swojego Estadio Santiago Bernabeu zrobili magazyn sprzętu medyczno-ochron-

nego do walki z koronawirusem.

Tenisista Rafael Nadal, (który prywatnie jest kibicem „Królówskich”) już zaapelował do innych sportowców w Hiszpanii, by wspólnie zbierać

Tenisista Roger Federer przeznaczył milion franków szwajcarskich dla najbardziej potrzebujących w Szwajcarii

dla hiszpańskiego czerwonego krzyża 11 milionów euro. Do akcji włączył się koszykarz Portland Trail Blazers Pau Gasol. Swoją pomoc Katalonii zaofiarował też Pep Guardiola. Menedżer Manchesteru City przeznaczył jeden milion euro, tak samo jak gwiazdor FC Barcelony Lionel Messi.

Na ratunek polskiemu klubowi w obliczu kryzysu ruszył PZPN, tak samo postąpiły w Hiszpanii tamtejsze piłkarskie władze. Dziennik „As” poinformował, że RFEF wypłaci hiszpańskiemu klubowi (pierwszej i drugiej ligi) 500 mln euro zapomogi.

Nie będzie to jednak przelew jednorazowy, a pieniądze wypłacane przez pięć najbliższych lat. Prawie cztery mln euro trafią też do klubów amatorskich.

Z koronawirusem walczy także jeden z filarów reprezentacji Hiszpanii i kapitan Realu Madryt Sergio Ramos. Zakupił aż 250 tys. maseczek, 15 tys. testów na obecność Covid-19 i tyśiąć strojów ochronnych dla lekarzy. Sprawy w swoje ręce wziął również Jose Mourinho, menedżer Tottenhamu pomaga przygotować i dystrybuować żywność osobom starszym. ©

KUCHNIA
KRZYŻÓWKA
PORADY
GWIAZDY

rodziny

Bezplatny dodatek do gazety. Sobota, 28 marca 2020 r.

Zostań w domu i oglądaj koncerty, spektakle przez internet

STR. 04



Urszula i inni artyści

Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

STR. 03



Ciasta na Wielkanoc

STR. 05-06



Zabawy dla dzieci, które sprawdzają się w domu

STR. 07

FOT. KAROLINA MISZTAŁ, 123RF

Gabriela Jelonek

redaktor prowadząca Magazyn Rodzinny
gabriela.jelonek@polskapress.pl

W RODZINIE NIC NIE GINIE...

Komentarz

Tylko zmienia właściciela. Tak zwykła mawiać moja ciotka. Słowa te wydają się być adekwatne do obecnej sytuacji. Wielu z nas, w tym i ja, z trwogą obserwuje doniesienia z ostatnich tygodni o koronawirusie. Ważne jest, abyśmy nie lekceważyli zaleceń i nie traktowali ich wybiórczo. Można się spotykać w rodzinie, ale w ramach zamieszkiwania w jednym domu lub pomocy osobom starszym czy schorowanym. Nie możemy natomiast urządzić w domu imienin dla np. 30 osób tylko z naszej rodziny! Dlaczego? Przedstawię Państwu dwie historie, obie z Polski.

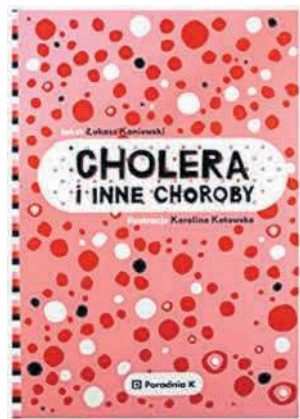
Pierwsza to sytuacja rodziny z Krotoszyna (Wielkopolska). W powiecie krotoszyńskim osoby zakażone koronawirusem to w większości członkowie jednej rodziny. Jak to się stało? Starszy pan, który trafił do szpitala z dusznościami, miał kontakt ze swoim synem, który niedawno wrócił z Belgii. Sam syn nie miał objawów zakażenia, jednak po powrocie do Polski spotkał się z rodziną. Miał koronawirusa. Kilka dni później okazało się, że chora jest także mama mężczyzny, a także trzy inne osoby z rodziny, które miały kontakt z zakażonymi.

Podobna sytuacja miała miejsce w Zielonej Górze. 4-letni chłopiec rozbił sobie głowę. Do szpitala zabrała go babcia, ponieważ jego mama kaszlała i miała gorączkę. Kilka dni wcześniej wróciła z Niemiec. Chłopcu zsztytło głowę, ale zauważono też, że kaszle. Lekarz zlecił badanie na koronawirusa. Wynik był pozytywny. W obu przypadkach nie poinformowano lekarzy, że pacjenci mieli kontakt z kimś, kto wrócił z zagranicy. Konieczne było częściowe zamknięcie szpitali, wysłanie personelu medycznego na kwarantannę.

Dlatego nie spotykajcie się, nawet w rodzinie, jeśli nie musicie. Powoli musimy zacząć oszczędzać się z myślą, że Wielkanoc, ze względu na bezpieczeństwo naszych ukochanych, spędzimy w mniejszym gronie. Po drugie: nie okłamujcie lekarzy, ratowników medycznych. Brak informacji może być zagrożeniem zarówno dla Waszych rodzin, jak i dla innych.

KSIĄŻKA

W obecnej sytuacji w wielu rodzinach z dziećmi książki stały się jeszcze większymi przyjaciółmi domu. Spożytkujmy to naprawdę dobrze.



FOT. ARCHIWUM

Możliwe, że w dobie obowiązkowego domowego szlabanu w ruch poszły publikacje, które kurzyły się z tyłu regału. Ale jest to też dobry moment na naukę poprzez zabawę. A czytanie taką zabawą jest.

Nie ma co ukrywać, że dzieci widzą i czują, iż coś jest nie tak. Że świat lekko stanął na głowie i walczy z czymś nie do końca znanym. Przyjdzie w końcu moment, w którym rodzic będzie musiał wytłumaczyć w przystępny sposób co się dzieje. W tym może oczywiście pomóc książka. Nie dołącznie o koronawirusie, ale o czymś bardzo podobnym. O innej epidemii.

„Cholera i inne choroby”, wydawnictwa Poradnia K, autorstwa Łukasza Kaniewskiego to propozycja dla całej rodziny, dla dużych i małych rządznych wiedzy. Ta książka zdradza wiele ciekawostek, na przykład że na świecie żyje więcej owiszków niż ludzi, ADHD jest chorobą dziedziczną, a tasiemiec może mieć nawet 15 metrów.

Autor w zrozumiały i obrazowy sposób przedstawia temat zawału, dżumy, cholery, padaczki. Poważnych chorób, ale też tych dość wstydliwych jak wszawica. Wyjaśnia jak to wszystko działa, jak reaguje nasze ciało. Odkrywa to, co się w nim dzieje. Opowiada o wirusach, zarazkach.

W książce zawarte są rymowanki, np. o grzybiczy: „Dwa grzyby się spotkały Borowik i drożdżak mały. Borowik mówi: - Krewniaku, ja słyszę ze swego smaku - A z czego drożdżaki słynną? - Myśmy grzybiczy przyczyną”.

- W zabawny sposób poruszamy z dzieckiem tematy związane z chorobami, które z nazwy nie są przyjemne - mówi ciocia Fika, czyli Małgorzata Narożna, absolwentka Polskiej Akademii Księgarstwa, członkini zarządu PSIBBY. (KJ)

„Dla seniorów to bardzo trudna sytuacja. Są aktywni, pomocni rodzinie i nie przywykli do siedzenia samemu w domu”.

Beata Tyszkiewicz, aktorka



FOT. SYLVIA DĄBROWA

FILM W TELEWIZJI

28 marca w telewizji można obejrzeć kultowy film rodzinny pt.: „Falszywa dwunastka”. Choć to produkcja z 2003 roku, humor i przekaz w niej zawarty są aktualne nawet po 17 latach!

Tom Baker (w tej roli Steve Martin) dostaje ofertę pracy trenera drużyny footballowej w Northwestern University w Chicago. Wraz z żoną Kate (graną przez Bonnie Hunt) przenosi się do dużego miasta. Zmiana miejsca zamieszkania jest wielką zmianą nie tylko dla Toma i Kate, ale przede wszystkim dla ich 12 dzieci.

Najmłodsze, bliźniaki Kyle i Nigel, są w wieku przedszkolnym, najstarsza zaś 22-letnia Anne (w tej roli Piper Perabo) już opuściła rodzinne gniazdo.

Oboje z rodziców są bardzo pracownicy i spędzają dużo czasu poza domem. Jak w nowej sytuacji odnajdą się dzieciaki i czy ułatwią rodzicom aklimatyzację w nowym miejscu? Biorąc pod uwagę 12 szalonych osobowości, to może być trudne zadanie. Znikające i zagubione dzieci, dokuczanie rodzeństwu czy dzielenie misji z psem - to tylko niektóre pomysły najmłodszych. Mimo wszystko, to film pokazujący jak ważne jest wsparcie najbliższych!

Co ciekawe fabuła oparta jest na historii prawdziwej rodziny Gilbrethów, mieszkającej w Stanach Zjednoczonych.

Film można oglądać w sobotę o godz. 11.35 w telewizji Polsat. (GJ)



FOT. MATERIAŁY DYSTYBUTORA

TECHNOLOGIE

W czasie epidemii szczególnie dbajmy o czystość. Także naszych urządzeń. Smartfon trzeba czyścić. Najlepiej promieniami ultrafioletowymi

Smartfony to jedne z najczęściej używanych przez nas urządzeń, nic zatem dziwnego, że przez cały dzień „zbierają” nie tylko odciski palców. Gromadzą się na nich rozmaite bakterie czy zanieczyszczenia. Stąd wniosek jest prosty - smartfon trzeba czyścić i to jak najczęściej.

Oczywiście najprostszą metodą jest przeczesanie urządzenia ściereczką, ale to może nie wystarczyć, szczególnie w czasie epidemii. Skorzystać więc można z wody (szczególnie, gdy nasz smartfon jest wodoodporny, ale wówczas i tak trzeba potem pamiętać o osuszeniu złącza) lub innego płynu. Apple do czyszczenia swoich urządzeń zaleca użycie chusteczki nasączonej 70-procentowym alkoholem



FOT. WBILINIAZON

izopropylowym (preparat łatwo dostępny), bądź chusteczek dezynfekujących firmy Clorox.

Inny pomysł miał Samsung. Zanim rząd wprowadził kolejne obostrzenia mające pomóc walczyć z epidemią koronawirusa, koreański producent zapraszał

do swoich salonów Brand Store oraz autoryzowanych punktów serwisowych, gdzie skorzystać można było ze specjalnego urządzenia do dezynfekcji wykorzystującego promienie UV-C. Cały proces trwa 10 minut - wystarczy

FOT. MATERIAŁY DYSTYBUTORA

wsparciem dla Jules. Co więcej, pracującym w firmie mężczyznom pomaga wydorośleć, a kobietom - zyskać należne im uznanie.

„Praktykant” to film, który połączy cyfrowe pokolenie nastolatków z ich dziadkami. Sporo w nim humoru, ale jest też refleksja na temat samotności, chęci kontaktu ze współczesnym światem i trudności z tym związanych. Ale też o tym, czego młodzi - także w pracy - mogą nauczyć się od 70-latków. Czy pędzący świat biznesu z pewnością jest taki doskonały? A może w natłoku zadań zapominamy o drugim człowieku i... odpoczynku?

Film można zobaczyć w sobotę o godz. 20.00 w telewizji TVN. (GJ)

włożyć smartfon do urządzenia. Sposób dezynfekcji promieniami UV-C pozwala oddziaływać na całą powierzchnię urządzenia, a co więcej - zabija w ten sposób aż 99,9 proc. drobnoustrojów.

Skorzystanie z tej usługi nie jest na razie możliwe (większość sklepów została czasowo zamknięta z powodu epidemii) jednak urządzenia wykorzystujące promienie ultrafioletowe można kupić samemu. Pamiętajmy jednak, że chodzi przede wszystkim o promienie UV typu C, które niszczą bakterie, wirusy i grzyby.

Sterylizatory UV-C cieszą się teraz ogromną popularnością. Można je kupić także w Polsce. Ich ceny zaczynają się od około 200-240 złotych. (LIS)

Jak rozmawiać z dziećmi w sytuacjach kryzysowych?

Rodzice stają przed nie lada wyzwaniem. Pandemia koronawirusa wzbudza strach i panikę nie tylko wśród dorosłych, ale również dzieci. Zamknięte szkoły, pustki w sklepach, kolejne złe informacje budzą u nich niepokój. Jak o tym rozmawiać?

Spoleczeństwo

Gabriela Jelonek

gabriela.jelonek@polskapress.pl

Rozmowa z doktor Magdaleną Śniegulską, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Czy jest jeden, uniwersalny sposób, w jaki można rozmawiać z dziećmi w każdym wieku o trudnych sytuacjach?

- Różnimy się między sobą i różnią się też nasze dzieci. Są takie, które w obecnej sytuacji czują pewne podekscytowanie, ciekawość, a nawet radość. W końcu nie trzeba chodzić do szkoły i tyle nowych ciekawych rzeczy dzieje się wokół. Są jednak i takie, które z dużym niepokojem i lękiem stale sprawdzają portale informacyjne, dopytują dorosłych, poszukują informacji o zagrożeniu. Jeszcze inne mówią: dość! Już nie mogą oglądać, słuchać, czytać i rozmawiać na temat zagrożenia koronawirusem. Wszystkie, nawet te szczęśliwe, z różnym natężeniem i częstotliwością odczuwają nieprzyjemne emocje. Ten strach, zupełnie zrozumiały w obecnej sytuacji, wymaga od rodziców szczególnego zaopiekowania się swoimi dziećmi.

Obserwacja dzieci pomoże nam rozszyfrować, jak do nich podchodzić?

- Obserwujmy siebie i nasze dzieci. Nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzimy sobie z zadaną rzeczywistością. Jakie jest nasze dziecko? Jak reaguje na tę sytuację, jak reaguje na nas? Czy dopytuje? Czy unika rozmów? Czy sądzi, że musi nas chronić i robi dobrą minę do złej gry? Czy może (przynajmniej na razie) wygląda na to, że sytuacja go nie przeciąża? A jak my się zachowujemy? Czy epidemia, zagrożenie jest stale obecne w naszych rozmowach? Czy nieustannie sprawdzam wiadomości? Czy może unikamy tematu i nie chcemy o tym rozmawiać? Jak nasza postawa działa na syna czy córkę?

Do rozmowy o koronawirusie powinniśmy się przygotować?

- Przygotujmy sobie zestaw 3-4 rzetelnych faktów,



Rozmowy z dziećmi o kryzysowych sytuacjach są trudne dlatego, że nam samym często ciężko jest opanować lęk

którymi możemy się podzielić z naszym dzieckiem. Czasem trzeba będzie powtórzyć je wielokrotnie - dzieci lubią upewniać się, że nie „ściemniamy” i wiemy, co mówimy. Bądźmy gotowi na konfrontację z fakenewsami („Tato, a Marcin powiedział...”). Nie warto jednak przekazywać dzieciom niesprawdzonych treści, niezliczonych supertajnych informacji, czy dramatycznych nowin (np. „Jest kolejna ofiara!”). Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Jeśli sami jesteśmy kłębkiem nerwów i mimo szczerych chęci nie udaje się nam zachować spokoju, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę przeprowadzić? Może wujek ratownik, pielęgniarz, ciocia lekarka czy nauczycielka biologii? Ustalmy z nimi wcześniej, czego potrzebujemy i jak chcielibyśmy, aby taka rozmowa wyglądała. Dobrze jeśli jest to dla naszego dziecka bliska osoba, do której ma zaufanie, którą lubi. Mówmy szczerze „nie wiem”. „Ile to będzie trwało?”, „czy wszyscy zachorujemy?”. Takie py-

tania mogą szokować, złościć. Po pierwsze, zachęcam do tego, by cieszyć się, że dzieci traktują nas jako ważne źródło informacji, mają do nas zaufanie. Czasem możemy ostudzić różne niepokoje, jednak na niektóre pytania nie znamy przecież odpowiedzi. Nikt z nas nie wie, ile będzie trwała ta sytuacja. I o swojej niewiedzy warto szczerze mówić. Choć część rodziców/nauczycieli/opiekunów się tego obawia, ta szczerość buduje zaufanie.

Jak uspokoić małego człowieka, gdy nas samych obecna sytuacja przeraża?

- Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem. Opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli nie podzielnie nie zapanowały w naszej głowie (czytanie książek, oglądanie komedii, gry). Pytajmy, co im pomaga? Dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć swoimi pomysłami, z których i my możemy korzystać. Sprawdźmy też, czego potrzebują w tej sytuacji. Zastanówmy się, co możemy wspólnie zrobić, aby zacho-

wać dobry nastrój. Umówmy się na jakiś kod - sygnał, kiedy ktoś z członków rodziny poczuje, że ten smutek go dopada. Ustalmy, kiedy potrzebujemy samotności, a kiedy towarzystwa innych ludzi. Szczerze rozmawiajmy o tym, że i my dorośli przeżywamy trudne emocje, ale znamy sposoby, aby sobie z nimi radzić! W tych rozmowach ważne jest zachęcanie do tropienia lęków niewypowiedzianych - czasem to, co dzieci mają w głowie, jest dużo straszniejsze od rzeczywistości! Kiedy taki lęk ujrzy światło dzienne, tracą na swojej mocy no i można się nim zaopiekować (to trochę jak z koszmarami sennymi). Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje. Wskazujemy na czasowość pewnych ograniczeń czy rozwiązań - szczególnie dla nastolatków, obecna sytuacja może być bardzo trudna. Mogą mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczanie wolności. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokazujemy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.

Spędzanie ze sobą czasu 24 godziny na dobę, praca i nauka zdalna w perspektywie miesiąca może wielu rodzicom wydawać się karą i emocjonalnie wykańczająca.

- Bądźmy odpowiedzialni, ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową czy sąsiedzką. Nasze zachowania przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi. Nie oszukujmy - starajmy się być spokojni, nie panikujmy. Kiedy rozmawiamy o rzeczach trudnych, ulegamy emocjom, a przyłapuje nas na tym młody człowiek i zadaje pytanie, co się stało? Nie ucinajmy rozmów i nie twórzmy tajemnic, bo to jest pożywką do karmienia lęków. Ochłonijmy i nawet jeśli nie od razu, to wyjaśnijmy dziecku, co się stało, czego było świadkiem. Zadbajmy o potrzeby dzieci - nasi podopieczni, podobnie jak dorośli, potrzebują rozmowy z bliskimi koleżankami czy kolegami. Zadbajmy o to. Pamiętaj-

my o nowych technologiach - to dobry moment, żeby z nich korzystać. Uczmy się razem zdrowych nawyków, bądźmy wzorem do naśladowania. Pokażmy, jak myć ręce, jak zasłaniać usta, jak dbać o wypoczynek, odpowiedni sen i dobry nastrój. Rozmawiajmy o tym, co trudne, o zagrożeniach i co z nimi robić. Zadbajmy o innych - a może w tej trudnej sytuacji spróbujemy zająć się czymś użytecznym? Może razem z dzieckiem wesprzemy słabszych, którzy potrzebują naszej pomocy?

Jest coś, czego powinniśmy unikać w rozmowach z dziećmi, np.: aby ich nie straszyć? Dzieci znajomych zaczęły płakać w nocy i pytać, czy rozpoczęła się wojna, są przerażone.

- Unikajmy utożsamiania własnych emocji z emocjami syna czy córki. Dzieci są odrębnymi istotami! Mogą się wprowadzić zachowywać dokładnie jak my, ale powód tego zachowania czy emocja, która za tym stoi, może być już zupełnie inna! Bądźmy więc wrażliwi na ich odrębność i nie zakładajmy z góry tej emocjonalnej syntonii. Nie zmuszajmy dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej sytuacji. To wprowadzie ważną dla nas wiedzę, ale nie zawsze i nie dla każdego dostępna. Jeśli dziecko stawia opór - nie zmuszajmy! Przypominajmy, że jesteśmy, na tę rozmowę gotowi, ale czekamy na jego sygnał. Możemy też dopytać, czy jest coś, co ułatwiłoby taką rozmowę. Nie mówmy: „Wszystko będzie okej”, jeśli sami w to nie wierzymy. Nie sugerujmy, co dziecko powinno czuć w podobnej sytuacji. Składanie obietnic, których nie możemy dotrzymać, także nie jest najlepszym pomysłem. Sami zaś nie słuchajmy własnych lęków. To nie są najlepsi doradcy. Pewnie nie da się tego zupełnie uniknąć, ale przynajmniej nie podejmujmy ważnych decyzji pod wpływem silnych emocji. One na ogół utrudniają nam dostęp do racjonalnego działania. We „mgłę emocjonalnej” trudno bezpiecznie „wylądować”.

FOT. D3RF

Nie straszny nam koronawirus, kiedy wspierają nas gwiazdy

Koronawirus zahamował wszelką działalność kulturalną i rozrywkową. Rodzime gwiazdy przeniosły więc swoją aktywność do internetu. Namawiają przy tym fanów, aby dbali o siebie i innych, zachowując higienę i pozostając w domach.

Gwiazdy

Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Polskie gwiazdy show-biznesu bardzo szybko zareagowały na koronawirusa. W internecie zaro-
iło się od ich wpisów od razu po restrykcjach polskiego rządu. W wiadomościach zostawianych przez artystów odbijają się wszystkie emocje, jakie odczuwamy wobec pandemii - od strachu, przez złość, po nadzieję.

Najwięcej wśród tych wpisów jest apeli o pozostanie w domach i zachowanie higieny. Jako pierwsza zwróciła się do swych fanów Beata Kozidrak. „Tylko higiena was uratuje” - napisała i zamieściła krótki filmik, na którym demonstruje, jak myć ręce, śpiewając przy tym przez 30 sekund refren przeboju Bajmu „Biała armia”. „Uwielbiam was za kreatywność. Teraz ja czekam na wasze filmy. Wybierajcie piosenki z mojego repertuaru do woli” - zaapelowała. Jej wideo z miejsca stało się hitem internetu.

Do młodych ludzi zwróciła się Maryla Rodowicz. „Wiem, że może im się nudzić i chcieliby poszaleć, ale pragnę, żeby zrozumieli: niestety musimy usiąść na tyłku” - napisała. Wyliczyła przy tym, w jaki sposób mogą wykorzystać wolny czas. „Mamy filmy, serie i mamy rodziny, którymi teraz możemy poświęcić więcej czasu. Ważne, żebyśmy w tym czasie powstrzymali się od wychodzenia, to tymczasowa sytuacja, na wszystko jeszcze przyjdzie czas” - stwierdziła.

Z kolei o sytuacji starszych osób powiedziała w wywiadzie dla serwisu Plejada Beata Tyszkiewicz. „Seniorzy mają poczucie odpowiedzialności. Zawsze widziałam panie, które szły z siatkami, żeby ugotować obiad, zawieźć na angielski, posiedzieć przy chorym dziecku. I teraz oni mają nagle sie-



- Nie spotykajmy się w najbliższym czasie w dużych gronach, unikajmy miejsc zatłoczonych, nie organizujmy spotkań z dużą ilością ludzi - Kayah

dzieć i czytać książkę?! To jest dla nich bardzo trudne, bo nie przywykli do tego. Ja natomiast zachęcam ich do pozostania w domu i do tego, aby pomyśleli troszkę o sobie - zaapelowała.

Niektóre gwiazdy bez ogródek przyznały się

w internecie, że boją się pandemii. To choćby Anna Lewandowska, której lęk potęguje fakt, że akurat jest w ciąży. „Najbardziej obawiam się konsekwencji, jakie przyniesie zniwo koronawirusa. Obawiam się, czy starczy ręk do pomocy i o opiekę medyczną. Zawsze staram się

patrzeć pozytywnie, ale tutaj myślę, czy wszyscy podołamy tak naglej zmianie rzeczywistości” - stwierdza celebrytka.

„Opamiętajmy się! Myślicie, że jesteście zdrowi? Że koronawirus was nie dotyczy? Że tylko starsze osoby będą leżały pod respiratorem

TEATRY ONLINE

Do akcji prezentacji swej twórczości w internecie włączyło się wiele teatrów w całej Polsce. Prezentują one swe archiwalne spektakle, ale też całkiem nowe przedstawienia. Krakowski Teatr Góteska gra dla dzieci - i specjalnie dla nich zrealizował widowisko „Brzydkie kaczątko”, które można obejrzeć na jego stronie internetowej. Codziennie o godzinie 19.00 aktorzy Teatru Śląskiego w Katowicach czytają maluchom nowe bajki na swym Facebooku. Krakowski Teatr Barakah umieścił w sieci swój spektakl dla dorosłych - „Jednoręki ze Spokane” oraz jedno ze swych kabaretowych widowisk „Noce waniliowych myszy”. TR Warszawa będzie udostępniał w sieci kolejne spektakle - od 28 marca na jego stronie będzie do obejrzenia „Woyzeck” w reżyserii Grzegorza Jaremko. Aktorzy krakowskiego Teatru im. J. Słowackiego chcą z kolei nagrać... „przedstawienie komórkowe” w warunkach domowej kwarantanny.



FOT. ANDRZEJ IBANAS

za kilka dni? Nieprawda! Nie wiecie, w jakiej formie macie organizm, jak zareagujecie na styczność z tym wirusem” - skierowała swój apel Kasia Zielińska do ludzi młodych.

Do sytuacji we Włoszech nawiązał w swym wpisie Marcin Bosak. Przyznał, że chce mu się płakać, kiedy widzi w telewizji ciężarówki, wywożące zmarłych do kremacji. „Apeluję do władz naszego kraju o wprowadzenie stanu wyjątkowego. To także egzamin dla was drodzy państwo. Rządy innych europejskich państw już go zdały” - stwierdził.

Gwiazdy zaniepokoiła nie tylko pandemia, ale również to, że odwołanie koncertów i spektakli to odcięcie ich od możliwości zarobkowania. Krystyna Janda i Janusz Józefowicz zwrócili się do widzów swych teatrów, aby nie oddawali biletów na odwołane przedstawienia. „Proponujemy wam wymianę biletów na inny dowolny termin lub inny dowolny spektakl w tej samej strefie biletowej do końca 2020 roku. Zostanemy chwilowo w domach, ale nie rezygnujemy z teatru” - napisała aktorka.

Krzysztof „Grabież” Grabowski przyznał, że w wyniku odwołania pięciu koncertów w marcu on i jego koledzy z zespołu stracą 80 tysięcy złotych. „Czuję się zrobiony w ch...”, ja i moi koledzy i nasze rodziny... jakieś trzydzieści kilka osób, które utrzymujemy, grając koncerty. Zmuszono nas, by je odwołać” - napisał lider Strachów Na Lachy.

Tego typu wpisy zirytowały Krzysztofa „Skibę” Skibińskiego z Big Cyca. „Gdyby to byli jeszcze jacyś młodzi wykonawcy na dorobku, debiutanci, artyści niszowi. Nie! Do chóru narzekających zapisali się wykonawcy, którzy za jeden koncert biorą po 60 tys. zł i więcej. Kobieta z dyskontu pracuje na takie honorarium przez rok albo i dłużej. Co robiliście przez całe życie? Cze-

mu nie odłożyliście pieniędzy, jak wszystkie kurki z monetą były odkręcone?” - zapytał wokalista w internecie.

Niektórzy artyści zamiast wpadać w panikę czy złość, od razu wykorzystali nową sytuację, aby wyjść na przeciw swym fanom. Kiedy odwołano koncerty Urszuli, Ewy Farnej i Magdy Steczkowskiej, piosenkarki zorganizowały na poczekaniu swe darmowe występy w internecie. „Kochani, z powodów ważnych nie możemy się spotkać na koncercie. Żeby jednak jak najszybciej zapobiec temu, należy swoją aktywność ograniczyć do minimum i zostać w domu. Bez tego sytuacja z Włoch, spotka i nas” - napisała Urszula.

Znaleźli się celebryci, którzy podjęli jeszcze bardziej spektakularne akcje. Dominika Kulczyk przekazała na rzecz Fundacji Lekarze Lekarzom aż 20 milionów złotych. Pieniądze te zostaną przeznaczone na zakup sprzętu do diagnostyki, ekwipunek ochronny dla personelu medycznego oraz na środki antyseptyczne. „Teraz bardziej niż kiedykolwiek los nam pokazuje, jak bardzo jesteśmy ze sobą połączeni. Jeśli będziemy dla siebie tak bardzo, jak potrafimy - wygramy! Zawsze!” - napisała.

Pozytywy stara się widzieć w nowej sytuacji również Edyta Górniak. A jej historia jest nie do pozazdroszczenia. Gwiazda poleciała w lutym do USA i epidemia koronawirusa zastała ją w Los Angeles, podczas, gdy jej syn był sam w Warszawie. Ostatecznie wróciła do Polski dopiero kilka dni temu. „Nie było to proste, ale się udało. Dziękuję Polskim Liniom Lotniczym LOT i całej załodze za bezpieczny powrót do domu” - napisała. „Mamy wreszcie czas na okazanie miłości, dobroci i przyjaźni. Na okazanie człowieczeństwa. Idealny moment na refleksję, modlitwę i na życiowe porządki” - podkreśliła.



Ciasta wielkanocne

Gabriela Jelonek

gabriela.jelonek@polskapress.pl

Wielkanoc nieodłącznie kojarzy się wszystkim ze słodkimi wypiekami. Baby, serniki i mazurki tradycyjnie goszczą na polskich stołach. W tym roku sytuacja jest jednak nadzwyczajna. Koronawirus pokrzyżował wszystkim plany i być może trzeba będzie spędzić święta bez rodziny. Święta „bez” staną się więc motywem przewodnim kuchni na Wielkanoc. Ograniczenia możemy mieć także w kwestii przygotowywania potraw wielkanocnych. Być może nie będziemy mieli dostępnych niektórych produktów. Dlatego przygotowałam dla naszych czytelników przepisy na tradycyjne ciasta w nieco uproszczonych wersjach: bez mąki, bez jajek, bez pieczenia.

SERNIK NA ZIMNO

Składniki: biszkopty podłużne lub okrągłe, 3 wanilie, 250 ml śmietany kremówki 36%, 4 łyżki cukru pudru, 28 g żelatyny w proszku (7 łyżeczek) + około 70 ml zimnej wody lub 7 listków żelatyny, 400 g wiśni/truskawek lub innych owoców

Wykonanie: Żelatynę w proszku zalać zimną wodą (tylko do jej pokrycia), odstawić na 10 minut do napęcznienia. Następnie w garnku podgrzewać, mieszając, do całkowitego rozpuszczenia się żelatyny i pozostawić do przestudzenia. Śmietanę kremówkę ubić

OSZCZĘDNE CIASTO NA WIELKANOC. SĄ PROSTE I PYSZNE!

Wypieki wielkanocne, które stworzysz bez jajek, a nawet mąki!

na sztywno, pod koniec ubijania dodając cukier puder. Dodać serek w dwóch turach, cały czas miksując, do połączenia. Na sam koniec dodać przestudzoną żelatynę (wcześniej rozrobioną z 3-4 łyżkami masy serowej), dokładnie zmiksować. Na dnie tortownicy wyłożyć biszkopty i wylać masę serową. Włożyć do lodówki do stężenia. Gdy masa stężeje, na wierzchole można dać dowolne owoce, np.: wiśnie i zalać całość galaretką owocową. Pozostawić do stężenia. Podawać na zimno.

KEKS KLASYCZNY

Składniki: 250 g mąki pszennej, 180 g cukru, 5 jajek, 250 g masła (lub margaryny), ½ łyżeczki sody oczyszczonej, 1 łyżka mleka, ok. 300 g bakalii.

Wykonanie: Oddzielić żółtka od białek. Sodę wymieszać z mlekiem. Miękką margarynę (masło) utrzeć z cukrem

ków (w tortownicy o średnicy 21 cm mieści się około 100 g herbatników), 2 białe czekolady, 2 mleczne czekolady, 3 szklanki płatków typu Kangus

Wykonanie: Białe czekolady roztopić w kąpeli wodnej, ostudzić. 200 ml śmietany ubić na sztywno, dodać serek mascarpone, zmiksować na wolnych obrotach, dolewając pomalutku ostudzoną białą czekoladę. Wsypać Kangusy (3 szklanki) i wymieszać łyżką. W kąpeli wodnej roztopić czekolady mleczne, ostudzić. Resztę śmietany (150 ml) ubić na sztywno, dodać do ostudzonej mlecznej czekolady i wymieszać, aż składniki się połączą. Formę do pieczenia lub tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia, ułożyć herbatniki jeden koło drugiego, wlać jasną masę, wyrównać, ponownie wyłożyć herbatnikami i wylać masę ciemną. Wierzch posypać garścią Kangusów, wstawić do lodówki na około 2 godziny. Smacznego!



Duże ciasta mogą nie zostać zjedzone w małym gronie domowników. Zamiast ciast postaw na mini babeczki!

Babeczki z pewnością ucieszą dzieci! Można je zjeść „na raz” i każdą ozdobić w inny sposób. Oprócz tego, że są pyszne, przygotowanie ich będzie frajdą dla najmłodszych - prawie jak pieczenie pierniczek na Boże Narodzenie. Może wspólne robienie babeczek stanie się Waszą wielkanocną tradycją?

Oto przepis na puszyste babeczki z owocami.

Składniki na babeczki: 2 szklanki mąki, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 0,5 szklanki cukru, 2 łyżeczki cukru waniliowego, 1 jajko, 0,5 szklanki oleju, 1 szklanka mleka, pół szklanki owoców

Wykonanie: Suche składniki mieszamy razem w misce. Jajko, olej oraz mleko dodajemy do masy i mieszamy do połączenia składników. Umyte i osuszone owoce dodajemy do ciasta

i krótko mieszamy. Nastawiamy piekarnik na temperaturę 180 stopni. Metalową formę do babeczek wykładamy papierowymi papilotkami. Zamiast papilotek foremki możemy wysmarować masłem i wysypać bułką tartą. Wypełniamy foremki ciastem do wysokości około 1 cm od brzegu, zostawiając miejsce babeczkom, żeby wyrosły. Pieczemy w temp. 180 stopni C przez 30 min.



FOT. PIXABAY



FOT. 123RF



FOT. 123RF



FOT. 123RF



FOT. 123RF

Kilka przepisów na tradycyjne, choć w innym wydaniu, wypieki wielkanocne.

Sytuacja jest wyjątkowa, więc prezentujemy przepisy na ciasta, które mają prostszy skład od tych tradycyjnych. Można je zrobić z trwałych produktów, ale tak samo zachwycają smakiem!

Babka bez drożdży

Prosta w wykonaniu i niewielu potrafi się jej oprzeć. Smacznego!

Składniki:

15 dag posiekanych migdałów
8 dag cukru
9 jajek
8 dag mąki
masło lub margaryna do wysmarowania blachy

1. Migdały utrzeć z cukrem i dziewięcioma żółtkami.
2. Do całości dodać mąkę i wymieszać, aby powstało ciasto było gładkie.
3. Z pozostałych białek ubijamy pianę. Mieszamy ją delikatnie z ciastem.
4. Formę wysmarować tłuszczem i wlać do niej ciasto. Piec w temp. 190 st. C przez około godzinę. Sprawdzać patyczkiem, czy ciasto jest suche.
5. Po ostudzeniu można udekorować polewą czekoladową.

Sernik bez sera

Sernik bez sera to nic innego jak jagielnik. Jeśli użyjemy mleka roślinnego, będzie ciastem wegańskim.

Składniki:

kasza jagłana 1 szklanka (250 ml)
płatki owsiane 2 szklanki (po 250 ml)
mleko krowie lub roślinne 3,5 szklanki (po 250 ml) +
14 łyżek
orzechy nerkowca garść
cukier z wanilią 1 opakowanie
olej kokosowy 2 łyżki
sok z jednej cytryny, rodzynek
gorzka czekolada 2 tabliczki (200 g)
cukier do smaku

1. Orzechy zalać wodą i zostawić na noc. Później odcedzić i zblendować.
2. Jedną czekoladę połamać na kostki i wrzucić do garnuszka. Dodać dziesięć łyżek mleka i podgrzewać, mieszając, aż czekolada się rozpuści. Następnie dodać płatki owsiane i wymieszać. Masą wyłożyć dno tortownicy.
3. Kaszę jagłą kilkakrotnie przepłukać wodą. Zalać 3,5 szklanki mleka i gotować, aż kasza będzie bardzo miękka i wchłonie mleko (około 20 minut).
4. Pod koniec gotowania dodać olej kokosowy, cukier z wanilią, zblendowane nerkowce, sok z cytryny i posłodzić masę do smaku. Całość zblendować. Na koniec można dodać rodzynek.
5. Wstawić na noc do lodówki, aby masa zgęstniała. Górę można polać czekoladą.

Mazurek oszczędny

Tradycyjny wypiek w wersji oszczędnej i nowoczesnej zarazem. Smakuje jak snickers!

Składniki:

250 g mąki
50 g (1/3 szklanki) cukru pudru
1 łyżeczka proszku do pieczenia
150 g masła (zimnego)
3 żółtka
masa kajmakowa, orzeszki ziemne solone
gorzka czekolada

1. Na stolnicę wsypać mąkę, dodać cukier puder i proszek do pieczenia. Dodać zimne masło, pokrojone w kosteczkę i siekać składniki na drobną kruszonkę.
2. Dodać żółtka i połączyć składniki w jednolite ciasto. Uformować z niego gładką kulę.
3. Ciasto pokroić nożem na plasterki i rozłożyć je na spodzie blaszki. Ugnieść palcami na równy placek. Podziurkować widelcem. Wstawić do piekarnika i piec przez 15 minut w 180 st. C.
4. Po wyjęciu z piekarnika na wierzch dać masę kajmakową i posypać słonymi orzeszkami. Można delikatnie polać roztopioną czekoladą.

Tort z ziemniaków

Warzywny, bez mąki, bez tłuszczu - niemal samo zdrowie. Smacznego!

Składniki:

400 g rozgotowanych ziemniaków (waga po ugotowaniu)
5 jajek
180 g cukru
50 g startych migdałów
skórka otarta z jednej cytryny
2 łyżki soku z cytryny, szczypta soli
1/2 łyżki rumu (opcjonalnie)
50 g kaszy manny
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, marmolada

1. Żółtka oddzielić od białek, po czym utrzeć je z cukrem na puszystą masę.
2. Dodać starte migdały, skórę i sok z cytryny, szczyptę soli oraz alkohol. Wszystko razem zmiksować.
3. Następnie, do masy wsypać kaszę mannę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i znowu użyć miksera. Na koniec dodać ziemniaki i jeszcze raz zmiksować całość.
4. Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie wmieszać w ciasto (porcjami).
5. Gotową masę przełożyć do tortownicy wysmarowanej tłuszczem i piec w temp. 180 st. C przez około 35 minut na środkowym poziomie piekarnika. Po upieczeniu pozostawić na ok. pół godziny w zamkniętym piekarniku.
6. Po ostudzeniu można przełożyć ciasto marmoladą i dodać ulubiony krem. I gotowe!

ZABAWY Z DZIEĆMI

Siedzenie w domu nie musi być nudne!
Oto 15 sposobów na spędzenie czasu
z najmłodszymi członkami rodziny.

Zabawy

Gabriela Jelonek

gabriela.jelonek@polskapress.pl

1. Gry planszowe

Planszówki to świetny pomysł na spędzenie czasu z rodziną. Pochłoną zarówno najmłodszych, jak i najstarszych. Wiele gier wspomaga naukę logicznego myślenia, ale też - umiejętności radzenia sobie przy zwycięstwach i porażkach. Gry manualne - takie jak „Jenga” czy bierki wspomogą koordynację ruchową. „Klasyfikator” i „Sprawdzian” będą świetnym quizem wiedzy w czasie, gdy szkoły są zamknięte. „Tabu” i „5 sekund” to świetne gry na skojarzenia. Spróbujcie!

2. Taniec i gimnastyka

Włączcie ulubione piosenki i tańczcie! W internecie mnóstwo jest też filmików z wyzwaniami dla dzieci i młodzieży - chodzi o to, aby nauczyć się kroków choreografii i nagrać film ze swoim tańcem. Taki konkurs prowadzi m.in. Hakiel Akademia Tańca. Zajęcia z W-F-u skutecznie zastąpi też joga dla dzieci - to będzie dla nich zupełnie coś nowego, a dorosłym taki ruch także się przyda.



3. Zabawy na balkonie

Wychodzenie z domu nie jest obecnie najlepszym pomysłem, ale żeby się przewietrzyć, wystarczy wyjść na balkon. Jeśli jest odpowiednio zabezpieczony - możecie śmiało

razem spędzać tam czas. Zabawy piaskiem kinetycznym są jak najbardziej wskazane - przynajmniej łatwo go będzie posprzątać.

4. Wspólne gotowanie

Dla dzieciaków to miejsce, w którym sporo mogą się nauczyć. W kuchni można połączyć przyjemne z pożytecznym - zabawę i naukę. Zróbcie razem ciasteczka, spróbujcie upiec domowy chleb. Młodszym dzieciom z pewnością przydadzą się plastikowe nożyki czy widelczyki - takie, którymi jedzą lub mogą być zabawkowe.

5. Czytanie książek

Dorośli myślą, że tylko oni mogą czytać książki dzieciom. Nic bardziej mylnego! Może warto, aby raz na jakiś czas rolę się odwróciły? Jeśli Wasze dziecko jeszcze nie czyta, może Wam opowiedzieć, co widzi w książeczce. Jeśli dziecko

6. Malowanie i rysowanie
Mali artyści na pewno się ucieszą! Możecie rysować kredkami, malować farbami, lepić z plasteliny, wycinać i wyklejać. Ogranicza Was tylko wyobraźnia - może być sporo bałaganu, ale satysfakcja gwarantowana!

7. Oglądanie i robienie zdjęć

Warto odkurzyć rodzinne albumy i przypomnieć sobie ważne wydarzenia. To dobra okazja do rozmów o tym, jak dzieci urosły i jak się zmieniły. Możecie robić też nowe zdjęcia, uwieczniające czas kwarantanny. Starsze dzieciaki może zainteresować nauka



patrzona na świat z różnych perspektyw. Dajcie im na chwilę smartfon - niech spróbują zrobić zdjęcia z perspektywy żaby, lotu ptaka, portret, plan ogólny, detal. Sami się zdziwicie, jakie ciekawe rzeczy znajdują się w Waszym domu.

8. Zagaduj-zgadula

Potrzebujemy koca lub kartonu z wyciętymi dziurami na dłonie i różnych przedmiotów. Pod kocem/w kartonie chowamy jakąś rzecz, tak żeby dziecko jej nie widziało. Maluch wsadza rączki i zgaduje co zostało ukryte. Najlepiej jak będą to przedmioty o różnych kształtach i z różnych materiałów.

9. Klinika dla pluszaków

Sytuację związaną z pandemią często trudno zrozumieć dzieciom. Wyłumacz więc dziecku, co się dzieje w jego otoczeniu. Opowiedz czym jest koronawirus i dlaczego nie chodzimy do szkoły, przedszkola czy pracy. W oswajaniu

lęków może pomóc zabawa w klinikę dla pluszaków.

10. Wspólne sianie roślin

Małym ogrodnikiem można być także na kwarantannie! Jeśli macie przydomowy ogród - nie można sobie wymarzyć lepszego miejsca. Jeśli mieszkacie w bloku - postawcie na doniczki i nasionka, np.: koperku czy pietruszki. W domu możecie też spróbować wysiać rzeżuchę oraz sprawdzić, czy wykiełkuje Wam fasola na gazie.

11. Rzeźbienie z masy solnej

Masa solna to tani materiał do rzeźbienia i wykonywania ozdób. Przepis na nią jest bardzo prosty. Potrzebna Wam będzie jedna szklanka soli, jedna szklanka mąki i pół szklanki wody. Do mieszanki soli i mąki należy stopniowo dodawać wodę i zagniatą, aż powstanie plastyczna masa. Po uformowaniu figurek można je suszyć w piekarniku w temperaturze 50-60 stopni Celsjusza. Długość suszenia zależy od grubości elementów. Potem można je malować, obklejać brokatem itd. Co dusza zapagnie!

12. Biżuteria z makaronu

Zrobiliście zapasy makaronu? Możecie część wykorzystać na zrobienie pięknej biżuterii dla małych dam! Wystarczy różne rodzaje makaronu, tekturka, klej, farbki i sznurek. Może stworzycie prezenty dla najbliższych?



13. Eksperymenty naukowe

Spragnieni wrażeń mali naukowcy ucieszą się z tego zadania. Wystarczy 150g mąki ziemniaczanej i chłodna woda,



żeby stworzyć ciecz nienewtonowską. Wodę dodajemy do momentu, aż masa będzie jednolita, ale wciąż płynna. Zachowuje się ona jak ciało stałe, gdy wobec takiej cieczy użyjemy siły (na przykład uderzając w jej powierzchnię). Kiedy nasze ruchy są odpowiednio szybkie i mocne, płyn będzie twardnieć, kruszyć się i przypominać substancję stałą. Natomiast kiedy z taką cieczą obchodzimy się delikatnie - rozplywa się. Innym pomysłem może być stworzenie mikroskopu. Wystarczy folia lub

szkło, na nią należy dać kroplę wody, która spełni rolę soczewki.

Pod szkło/folę podstawiamy np.: listek, a sami patrzymy przez kroplę wody. Dzieci będą zaskoczone, ile detali widzą!

14. Jajko z krochmalu

Żeby zrobić ciekawą ozdobę wielkanocną, wystarczy balonik, papier lub gazeta pościęta w paski, bibuła, mąka i woda. Najważniejszy jest klej. Przepis: do gamka wysypujemy po jednej czubatej łyżce mąki ziemniaczanej oraz mąki pszennej. Dolewamy ok. pół szklanki zimnej wody. Mieszmamy całość, aż do pozbycia się gródek i uzyskania jednolitego

masy. Następnie zalewamy uzyskany roztwór szklanką wrzątku. Cały czas mieszmamy. Klej powinien mieć konsystencję ciasta na naleśniki. Następnie smarujemy nim paski papieru i obklejamy nadmuchany balonik od góry do dołu tak, aby nie było go widać. Gotowe jajko wieszamy za końcówkę balonika sznurku i zostawiamy do wyschnięcia. Suche jajko można ozdobić bibułą. Balonik ze środka należy przebić i wyjąć. Sam się odklei.

15. Teatrzyk

Może być pluszakowy, kukielkowy, albo dzieci mogą same się przebierać i odgrywać różne role. Przygotowanie teatru z kartonu albo kostiumów z papieru i bibuły dodatkowo zajmie im czas. Kto wie, może objawią się jakieś aktorskie talenty?



Katarzyna Cichopek, aktorka

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31 utworzą rozwiązanie – sentencję łacińską.

ROZWIĄZANIE: JEDNO WESELE JEST OKAZJĄ DO DRUGIEGO.