

Koronawirus. Kolejna śmiertelna ofiara w regionie

Rząd wprowadził zakaz opuszczania domów. Są wyjątki

Patryk Osadnik,
Łukasz Olszewski
p.osadnik@dz.com.pl



Epidemia

Rząd wprowadził w całym kraju zakaz przemieszczania się, choć nowe przepisy przewidują pewne wyjątki. - Zakaz nie obejmuje pomocy najbliższemu - uspokoił minister zdrowia. Nowe obostrzenia będą obowiązywały do świąt wielkanocnych.

W życie wszedł nowy, rygorystyczny zakaz opuszczania domów na terenie całej Polski. - Apel „Zostańmy w domu” przestaje być tylko apelem, ale w rzeczywistości wchodzi w życie - poinformował Łukasz Szumowski, minister zdrowia.

Co tak naprawdę się zmieniło? Rząd wprowadził rozporządzenie, na mocy którego od dziś możemy opuszczać swoje miejsce zamieszkania jedynie w jasno określonych przypadkach, takich jak droga do lub z pracy, zakupy czy wizyta u lekarza.

- Każdy z nas ma pewne potrzeby, czasem prozaiczne, jak wyjście z psem lub spacer. Możemy to robić, ale nie gromadźmy się na bulwarach czy placach zabaw. Najlepiej ograniczyć wyjścia do minimum - mówił Szumowski. Minister podkreślił, że zakaz nie obejmuje pomocy najbliższemu, którym



Jeszcze przed wczorajszą decyzją rządu nasze miasta opustoszały. Pojawiły się zakazy i apele o niekorzystanie z parków i placów zabaw

można zrobić zakupy czy wynieść śmieci.

Nie można się za to gromadzić w grupach większych niż dwuosobowe. Także w komunikacji publicznej będzie trzeba zachować odpowiednie odstępy. Przestrzegania zakazu będą pilnowały służby. Za jego złamanie grozi kara do 8 tys. zł. - Jestem pewien, że dzięki nowej dyscyplinie sanitarnej za kilka tygodni będziemy mogli wrócić do normalności - dodał Mateusz Morawiecki. Zakaz będzie obowiązywał do Wielkanocy, czyli 11 kwietnia.

Tymczasem w województwie śląskim zmarła kolejna osoba chora na COVID-19. To mieszkaniec Cieszyńska. 71-latek najprawdopodobniej zaraził się przez kontakt z osobą z najbliższego otoczenia, która wróciła z zagranicy. Mężczyzna miał choroby współistniejące.

Obecnie w województwie śląskim pozytywnie zdiagnozowano 87 osób. Kwarantannie poddano łącznie 9832 osoby. Kolejne 7990 osób znajduje się pod nadzorem sanitarnym. ©

STRONA 9

KORONAWIRUS

RAPORT

STRONY 2-11

Wielkanocne święta będą inne niż zwykle. Są nowe zalecenia dla biskupów str. 3

Kopalnie fedrują, bo muszą?
Górnicy mówią, że obawiają się o swoje zdrowie, ale i o miejsca pracy Str. 4

Nobliscie Michael Levitt: Świat poradzi sobie z pandemią jak Chiny. Musimy tylko opanować panikę Str. 11

Nr 71 (22.704)

Nr ISSN 2353-6195

Nr indeksu 350-079

3,30 zł W TYM 8% VAT



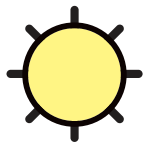
Dziś z DZ dodatek Strona Zdrowia

Kolonoskopia. Jak przygotować się do badania

Spotkania medyczne. Zdrowie kobiety

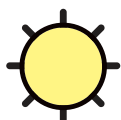
Pogoda w regionie

Dzisiaj

5°C
-3°CBarometr
1031 hPa
Wiatr
wsch. 36 km/h
Uwaga
wysokie ciśnienie

Czwartek

9°C -2°C



Piątek

13°C 0°C



Sobota

17°C 1°C



Uwaga: zimno, ale bez deszczu. Pod koniec tygodnia znów ciepłej

Wizz Air zamyka
wszystkie bazy w Polsce.
Otworzy je 1 maja 2020

Podróż

Dorota Niecko

d.niecko@dz.com.pl

Tanie linie Wizz Air zamykają z powodu koronawirusa wszystkie bazy w Polsce do 1 maja 2020. W bazie w Pyrzowicach pracuje dla nich 300 osób.

W wyniku ogłoszonych przez premiera Mateusza Morawieckiego restrykcji obowiązujących od 15 marca 2020 roku i dotyczących wszystkich międzynarodowych połączeń lotniczych do Polski, linia zawiesiła wszystkie loty z i do Polski do odwołania. Od 15 marca 2020 roku obcokrajowcy nie mogą być wpuszczani do Polski, a obywatele Polski przyby-

wający z zagranicy są poddawani kwarantannie.

- Stale monitorujemy trudną dla nas wszystkich i stale zmieniającą się sytuację dotyczącą pandemii COVID-19. Po wnikliwej analizie wszystkie nasze bazy w Polsce (w Gdańsku, Katowicach, Krakowie, Wrocławiu i Warszawie) zostają zamknięte. Dziękujemy kolegom z polskich baz za ich ciężką pracę i mamy nadzieję, że sytuacja wkrótce się poprawi - mówi Paulina Gosk, manager ds. komunikacji korporacyjnej w Wizz Air.

W Pyrzowicach w 2019 było 8 samolotów w bazie. W szczycie rozkładu „Lato 2019” Wizz Air oferował z Katowice Airport 42 trasy do 19 państw. W 2020 przewoźnik planował, że obsłuży ok. 2,1 mln pasażerów. ©©

Po 500 plus w gotówce?
Do kasy alfabetycznie

Epidemia

By ograniczyć do minimum ryzyko zarażenia koronawirusem, w Rybniku wprowadzono alfabetyczny harmonogram wypłat 500 plus. Jak radzą sobie z tym w Katowicach, Sosnowcu, Częstochowie czy Gliwicach?

Nie ma obowiązku posiadania konta bankowego do wypłaty świadczenia 500 plus, dlatego czasami konieczna jest wypłata w kasach. To w czasie pandemii spory problem.

W Rybniku uprawnionych do wypłaty świadczeń w gotówce jest około 450 osób. To sporo, dlatego w mieście, by ograniczyć do minimum ryzyko zarażenia koronawirusem, wprowadzono alfabetyczny harmonogram wypłat 500 plus. Urzędnicy apelują o zgłaszanie się po wypłatę świadczeń pojedynczo, według alfabetycznej kolejności nazwisk. - Chcemy w ten sposób, w miarę możliwości, ograniczyć liczbę gromadzących się osób. Szczególnie prosimy o nieprzyprowadzanie w tych dniach dzieci i osób starszych - mówi Agnieszka Skupień, rzecznik Urzędu Miasta w Rybniku.

Od środy osoby odbierające świadczenia rodzinne, wychowawcze i alimentacyjne, mogą to robić w ściśle wyznaczonych godzinach, w Punkcie Kasowym „Monetia”, przy ulicy Rzecznej 8. Ze względu na działania zapobiegające rozprzestrzenianiu się



FOT. ARC

W Rybniku świadczenie 500 plus mieszkańcy będą odbierać alfabetycznie

koronawirusa, urzędnicy proszą o bezwzględne przestrzeganie wyznaczonych terminów. W innych dniach kasa „Monetia” będzie nieczynna. Dodatkowo przy kasach na ulicy Rzecznej zostały rozrysowane specjalne linie, które pozwolą zachować bezpieczny dystans w kolejce.

W środę, 25 marca, po odbiór środków powinny zgłosić się najpierw osoby o nazwiskach: od A do B od 7.30 do 9.30, dalej od C do D od 9.30 do 11.30, następnie od F do J od 11.30 do 13.30, a na koniec K od 13.30 do 15.30. W czwartek, 26 marca, natomiast od rana przychodzą osoby o nazwiskach: od L do M (od 7.30 do 10), dalej od N do P od 10 do 12.30, od R do S od 12.30 do 14, od Sz do U od 14 do 16 i wreszcie od W do Ż od 16 do 18.

Podobnego problemu z wypłatą 500 plus w gotówce nie mają w Katowicach. - Mamy 40 tysięcy świadczeń, wśród tych 40 tysięcy, tylko 15 jest wydawanych gotówką (15 rodzin) - mówi Ewa

Lipka, rzecznik Urzędu Miasta Katowice. A ponieważ - jak tłumaczy - to znikoma liczba, dlatego... - Zlecamy to agencji. W przypadku Katowic jest to agencja „Monetia” przy ul. Chopina 2, która wprowadziła szczególne środki ostrożności: świadczenie odbiera jedna osoba, a pracownicy zabezpieczeni są odpowiednimi środkami, co już zwerifikowaliśmy - dodaje.

W Sosnowcu w ogóle nie ma takich mieszkańców, którzy odbieraliby świadczenie 500 plus w gotówce. - Wszyscy dostają na konto - mówi Marek Kopczacki, rzecznik MOPS w Sosnowcu.

W Gliwicach świadczenia wypłacane są przelewem, a tylko 5 rodzin dostaje 500 plus w gotówce, więc w tym mieście również nie ma problemu z tłumem przy kasie.

W Częstochowie też nikt nie stoi w kolejce do kasy po 500 plus ani po inne świadczenia.

- My nigdy nie mieliśmy obrotu gotówkowego, nie ma u nas kasy i nie było - mówi Lidia Czuma-Imiołczyk, dyrektor Częstochowskiego Centrum Świadczeń, dodając, że większość świadczeń przekazywanych jest na konto a około 600 różnych świadczeń (500 plus, rodzinne, alimentacyjne, mieszkaniowe) przekazem pocztowym.

W marcu w Częstochowie 30 886 świadczeń wychowawczych przekazano na konto oraz 6 przekazem. ©©

Aleksander Król

DYŻURNY DZ

797 001 078
facebook.pl/dziennikzachodni.pl
mail: a.krol@dz.com.pl
Moje miasto to Rybnik.
Dzisiaj będę się jednak starał odpowiadać na wszystkie (nie tylko dotyczące Rybnika) interesujące Państwa kwestie.

Aleksander Król
797 001 078

WAŻNE TELEFONY

Wykaz numerów infolinii sanepidów powiatowych w województwie śląskim

Bielsko-Biała: 504 022 816
Bytom: 605 745 817; 609 582 303; 695 025 532
Chorzów: 692 180 830
Cieszyn: 502 281 673
Częstochowa: 661 868 810
Dąbrowa Górna: 795 513 569
Gliwice: 666 227 205
Jaworzno: 690 538 610; 512 306 935
Katowice: 660 686 917
Kłobuck: 608 655 241
Lubliniec: 604 619 629
Myszków: 603 779 492
Racibórz: 604 106 359
Ruda Śląska: 668 164 330
Rybnik: 508 450 028; 609 519 192
Sosnowiec: 500 060 599
Tychy: 512 370 717
Wodzisław Śląski: 601 499 841
Zawiercie: 607 131 032
Żywiec: 605 538 283.
Ponadto 24-godzinny dyżur pełni punkt informacyjny WSSE w Katowicach, tel. 32 351 23 00.
Infolinia WSS-E w sprawie koronawirusa: 539 963 856; 606 488 680.

KALENDARIUM

1811
209 lat temu

Francuski astronom Honoré Flaugergues odkrył Wielką Kometę z 1811 roku, którą Adam Mickiewicz opisał w „Panu Tadeuszu”.

1857
163 lata temu

Francuz Édouard-Léon Scott de Martinville opatentował fonograf - pierwsze urządzenie służące do zapisu dźwięku.

1988
32 lata temu

W Orlando na Florydzie Artur Wojdat, jako drugi polski pływak w historii, ustanowił rekord świata na 400 m stylem dowolnym (3.47,38).

2000
20 lat temu

Jan Paweł II odwiedził Bazylikę Zwiastowania w Nazarecie w Izraelu.

2007
13 lat temu

Adam Małysz po raz 4. i ostatni zdobył Kryształową Kulę Pucharu Świata w skokach narciarskich. (J)

DZIĘKUJEMY

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

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

REDAKCJA

DZIĘKUJEMY
WAM

009634579

Inna praca
doreczycieli

Poczta

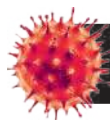
Stefan Kowlaski

redakcja@dz.com.pl

Kurierzy i listonosze nie mogą pracować zdalnie. Jak mogą się zabezpieczyć?

Wzrasta ilość zakupów online, co oznacza więcej pracy dla kurierów i listonoszy - nikt z nich nie dostarczy także listów poleconych, przesyłek, czy emerytur. Poczta Polska informuje więc o zachowaniu bezpiecznej odległości i korzystaniu przez listonoszy z zabezpieczających rękawiczek. Zamiast podpisywania się na tablicie czy karcie wystarczy okazać doreczycielowi dokument tożsamości, cztery cyfry z tego dokumentu pracownik wpisze sam w odpowiednie miejsce.

Wzmocnione środki ostrożności zaleca również InPost. ©©



Ruda Śląska 4 rannych górników po wstrząsie w kopalni Bielszowice

Do wypadku w KWK „Ruda” Ruch Bielszowice doszło na poziomie 1000 metrów pod ziemią w poniedziałek wieczorem. Czterech górników zostało rannych. - Podczas wykonywania wneli technologicznej w pokładzie 504 nastąpił wstrząs górotworu, w wyniku którego czterech górników doznało obrażeń - informuje Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego. Jeden z poszkodowanych ma złamaną nogę. Reszta z drobnymi urazami opuściła wczoraj szpital. (OSA)

Bytom Pacjenci Szpitala Specjalistycznego nr 1 przeniesieni

Wczoraj bytomianie zaniepokoił się, widząc przenoszenie pacjentów Szpitala Specjalistycznego nr 1 w Bytomiu (budynek przy Alei Legionów). - To tylko planowane przeniesienie pacjentów z zakładu opiekuńczo-leczniczego. Zdecydowaliśmy się na taki ruch, aby zadbać o ich zdrowie - wyjaśnił Władysław Perchaluk, dyrektor placówki. Pacjenci zostali przetransportowani do budynku przy ulicy Żeromskiego 7, ponieważ w tym pierwszym znajduje się również oddział zakaźny, na który mogłyby trafić osoby z wirusem SARS-CoV-2, co zagrażałoby zdrowiu i życiu pozostałych pacjentów. (OSA)

Katowice Trwa rozbiórka wiaduktu kolejowego nad ulicą Bocheńskiego

To kolejna rozbiórka wiaduktu kolejowego w Katowicach. Tym razem chodzi o nieużywany most nad ulicą Bocheńskiego, który dawniej był wykorzystywany przez kolej piaszkową. Prace rozpoczęły się 18 marca, a na czas ich trwania zmieniała się organizacja ruchu w tym rejonie: ruch w obu kierunkach został poprowadzony jezdnią wschodnią Bocheńskiego, wyznaczono też objazdy dla pojazdów jadących od strony autostrady A4 w kierunku ulicy Michejdy, ale też dla tych jadących ulicą Michejdy w kierunku Centrum. Gdy roboty przeniosą się na drugą stronę, wówczas kierowców czekają kolejne zmiany. Termin przywrócenia stałej organizacji ruchu na Bocheńskiego to koniec maja. (LOTA)

Katowice Konsultacja DZ: prawnik będzie dziś odpowiadał na pytania Czytelników

Choć cały świat zajmuje się koronawirusem, życie jednak toczy się dalej. Dlatego jak w każdą środę proponujemy naszą konsultację prawną, którą poprowadzi (w godz. 15-16) Sławomir Zaremba, adwokat z Katowic. Można mu zadać pytanie i uzyskać poradę z zakresu prawa rodzinnego, o podział majątku, opieki nad dziećmi i inne związane z Kodeksem rodzinnym i opiekuńczym. Można też pytać o sprawy spadkowe, majątkowe, cywilne, karne. Zapraszamy pod numer: 791248 050. (JJ)



Po początkowym szoku krwiodawców znów zaczyna przybywać. Dużo krwi oddaje wojsko

Część operacji zostanie wstrzymanych, ale krew wciąż będzie potrzebna

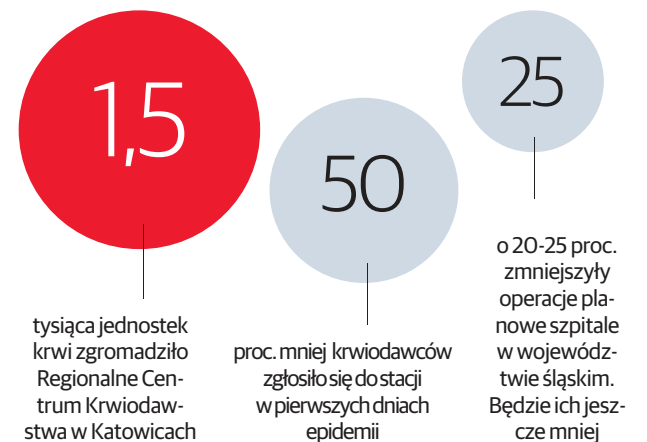


Zdrowie

Od 1 kwietnia, zgodnie z decyzją NFZ, mają być wstrzymane planowe operacje, których przeprowadzenie wymaga przetoczenia największej ilości preparatów krwi. To m.in. endoprotezy. Już teraz placówki ograniczyły planowe zabiegi o 20-25 proc. ale to nie oznacza, że krwi nie potrzeba. Wręcz przeciwnie. Regionalna Stacja Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa apeluje do dawców, by przychodzili. Sama organizuje zbiórki krwi wśród wojska.

Jak czytamy w komunikacie NFZ, w celu ograniczenia zużycia zapasów krwi i preparatów krwio pochodnych, Centrala NFZ zaleca w okresie od 23 do 29 marca 2020 r. stopniowe ograniczanie przyjęć, a od 30 marca wstrzymanie przyjęć pacjentów na zabiegi operacyjne wykonywane planowo, w szczególności: endoprotezoplastyki dużych stawów, na duże zabiegi korekcyjne kręgosłupa, zabiegi naczyniowe na aortalnej brzusznej i piersiowej, pomostowanie naczyń wieńcowych, nefrektomie, histerek-tomie. - Decyzja o odroczeniu terminu zabiegu powinna być podejmowana indywidualnie w odniesieniu do każdego pacjenta, u którego ma być wykonana ope-

Regionalna Stacja Krwiodawstwa mimo kryzysu
cały czas organizuje zbiórki krwi. Teraz pomaga wojsko



racja, z uwzględnieniem jego aktualnego stanu klinicznego i ryzyk wynikających z przeprowadzenia leczenia operacyjnego w późniejszym terminie - mówi Małgorzata Doros, rzecznik prasowy śląskiego NFZ.

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Katowicach na czas epidemii zamknęło dwie swoje stacje w szpitalach w Dąbrowie Górniczej i Cieszynie, gdyż ruch chorych i ruch dawców krwi przecinał się, co mogłoby skutkować zachorowaniem dawcy. Ten, by oddać krew musi być w pełni sił i całkowicie zdrowy.

- Zwłaszcza w pierwszym dniu epidemii odnotowaliśmy zmniejszoną liczbę dawców, ale z dnia na dzień sytuacja wraca do normy - wyjaśnia dr Stanisław Dyląg, dyrektor Centrum. - Apeluje, by nie obawiać się odda-

wać krwi. Jest ona bardzo potrzebna. Wprawdzie szpitale zmniejszyły swoje moce przerobowe i wykonują od 20 do 25 proc. operacji mniej, a centrum m. zapas krwi (1,5 tys. jednostek) to szczególnie w województwie śląskim jest wciąż potrzebna, bo szpitale potrzebują jej do operacji ratujących życie.

- Wiele krwi dostarczają nam żołnierze z jednostek w Bytomiu, Tarnowskich Górach oraz Gliwicach. Nie byli na żadnych misjach, nie pracowali ostatnio na granicach, a zatem dają gwarancję, że są zdrowi - dodaje dyr. Dyląg. Oczywiście i tak przed oddaniem krwi każdy dawca musi wypełnić specjalną ankietę, w której ma obowiązek zaznaczyć między innymi, czy w ciągu ostatnich 14 dni nie przebywał za granicą. Ma także mierzoną temperaturę. ©©

Wielkanocne święta inne niż zwykle. Bez święconki i kropidła

Religia

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

Im bliżej Świąt Wielkiej Nocy tym coraz więcej pytań mają wierni, którzy - pomimo pandemii - chcieliby się do nich należeć przygotować. Jak będą w tym roku wyglądać uroczystości Wielkiego Tygodnia? Konferencja Episkopatu Polski wydała specjalny dekret z zaleceniami dla biskupów diecezjalnych. Wprowadzone wczoraj przez rząd kolejne obostrzenia wniosły do nich jednak istotną zmianę - w mszach św. i obrzędach nie będzie mogło wziąć udziału więcej niż pięć osób.

Episkopat utrzymał zalecenie udzielania wiernym dyspensy od obowiązku uczestniczenia w niedzielnej mszy św., w tym też Niedzieli Palmowej. Przede wszystkim odniósł się jednak do obrzędów Wielkiego Tygodnia. Prezydium Episkopatu zaleciło biskupom, by we Mszy Świętej Krzyżma - w Wielki Czwartek brali udział tylko najbliżsi współpracownicy biskupów i pominęty został obrzęd umywania nóg. Świątynie natomiast pozostaną otwarte w dzień, a w Wielki Piątek i w Wielką Sobotę - także w nocy. W związku z ograniczeniami sanitarnymi, jakie obejmują udział we mszach św., biskupi zachęcać powinni wiernych, aby korzystali z możliwości nocnej adoracji Najświętszego Sakramentu w Wielki Piątek, a także z możliwości adoracji w Grobie Pańskim. W Wielką Sobotę nie będzie święcenia pokarmów na wielkanocny stół. Zamiast tego proponuje się pobłogosławić posiłki przed śniadaniem, a proboszczom - udostępnić tekst błogosławieństwa na stronach internetowych. Zaleca też nieużywanie kropidła w Wigilię Paschalną i w Niedzielę Zmartwychwstania Pańskiego.

W odpowiedzi na wczorajsze rozporządzenie rządu przewod-

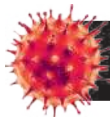
niczący Konferencji Episkopatu Polski, abp Stanisław Gądecki, poprosił o uwzględnienie nałożonych na obrzędy religijne ograniczeń. W praktyce oznacza to, że nie może brać w nich udziału więcej niż pięć osób, nie licząc księdza i sprawujących posługę. Toteż wierni w święta zamiast do kościoła na mszę świętą, powinni łączyć się w modlitwie za pośrednictwem transmisji medialnych.

W swoich zaleceniach episkopat odniósł się także do sakramentu pokuty i pojednania, do którego przynajmniej raz w roku wierni kościoła katolickiego winni przystąpić. W tradycji ma to miejsce najczęściej w okresie Wielkiego Postu.

Episkopat przypomina, że nie wolno spowiadać na odległość, np. przez środki komunikacji elektronicznej - jak telefon czy komunikator internetowy. Najwłaściwszym miejscem do sprawowania sakramentu jest konfeson, ale z uwagi na obecną sytuację księża mogą udzielać go poza nim - w kościele, w kaplicy, w zakrystii, w sali katechetycznej, w biurze parafialnym lub w innym godnym miejscu, pozwalającym na zachowanie prywatności i zasad bezpieczeństwa. Niewykluczone, że metropolie w drodze rozporządzeń dokładniej sprecyzują zasady sprawowania sakramentu, a proboszczowie we własnym zakresie przygotowują na pandemię konfesonów i zabezpieczanie ich folią. Po wprowadzeniu obostrzeń dotyczących gromadzenia się, ks. Paweł Rytel-Andrianik, rzecznik prasowy Konferencji Episkopatu Polski, przypomina, że nawet na czas spowiadania wytyczne władz państwowych powinny zostać zachowane. Nie podpowiada jednak, jak księża mają zadbać o to, aby w kościele czy kaplicy nie przebywało więcej niż pięć osób. ©©



Kościół już świecą pustkami, a od teraz we mszach św. i innych obrzędach religijnych może brać udział tylko do pięciu osób



Rybnik

Grupa Speed zatrzymała kierowcę pod wpływem narkotyków

Rybnicki policjanci ze specjalnej grupy „Speed”, zwalczającej niebezpieczne zachowania w ruchu drogowym tym razem zatrzymali kierowcę pod wpływem narkotyków. Do zdarzenia doszło w Czerwionce-Leszczynach, na ulicy Furgoła. Mundurowi dostrzegli kierowcę seata, który nie korzystał z pasów bezpieczeństwa. W związku z tym policjanci dali kierowcy sygnał do zatrzymania się. 28-letni mieszkaniec powiatu rybnickiego dziwnie się zachowywał, więc oprócz standardowego badania stanu trzeźwości dokonali sprawdzenia śliny mężczyzny na zawartość środków odurzających. Tester wykrył amfetaminę i metaamfetaminę, dlatego dodatkowo została mu pobrana krew do badań. Stróż prawa zabezpieczył 53 działki dilerskie amfetaminy. W efekcie mężczyzna został zatrzymany. Grożą mu 3 lata więzienia.

(AK)

Gaszowice

Policjanci z Gaszowic zatrzymali dilera oraz jego klientów

Podczas patrolowania Pstrąnej, w rejonie stawów policjanci zatrzymali do kontroli renault megane. W aucie było pięć osób. - Trzech mężczyzn było bardzo zdenerwowanych kontrolą. Okazało się, że 21-letni mieszkaniec, powiatu rybnickiego posiadał przy sobie 20 działek dilerskich marihuany. Jego znajomi w wieku 20 lat również posiadali przy sobie środki odurzające. Wszyscy zostali zatrzymani - mówi asp. Bogusław Kobeszko, rzecznik rybnickiej policji. W toku dalszych czynności szybko wyszło na jaw, że narkotyki zostały przez nich zakupione na terenie Raciborza. Dzięki współpracy z raciborskimi policjantami został zatrzymany 29-latek, który rozprawał środki odurzające. Podczas przeszukania jego mieszkania śledczy zabezpieczyli ponad 70 działek dilerskich marihuany. Wszyscy zatrzymani usłyszeli już zarzuty i przyznali się do winy.

(AK)



Nawet kilkadziesiąt masek ochronnych chcą uszyć mieszkańcy Mszany dla szpitala zakaźnego w Raciborzu. Produkcja ruszyła w nowo otwartej pracowni krawieckiej Gminnego Ośrodka Kultury i Rekreacji. Podobną inicjatywę podjęli mieszkańcy Wodzisławia Śl. i Radlina. Do tych ostatnich zaapelowała o pomoc burmistrz Barbara Magiera, która też w domu szyje maski.

FOT. GOKIR MSZANA

Rybnicki SOR trzeba było zamknąć

Rybnik

Aleksander Król

a.król@dz.com.pl

Na oddział ratunkowy dostał się pacjent z podejrzeniem koronawirusa. Prezydent zaapelował, by nie okłamywać lekarzy.

Wczoraj prezydent Rybnika Piotr Kuczerza apelował, by nie okłamywać lekarzy, po tym jak rano oddział ratunkowy rybnickiego szpitala został wyłączony - dostał się na niego pacjent, u którego dopiero podczas wywiadu na SOR

stwierdzono objawy wskazujące, że może być zarażony koronawirusem. Alina Kucharzewska, rzecznik wojewody, tłumaczyła, że starszy pacjent miał kontakt z osobą z najbliższego otoczenia, która wróciła z zagranicy i o niczym nie wiedziała. - To nie było zatajenie informacji - przekonywała. Na szczęście wieczorem przyszedł negatywny wynik testu pacjenta. Nie miał koronawirusa. SOR znów może działać.

Prezydent przypomniał jednak: Kłamanie czy zatajenie objawów infekcji lub kontaktu

z osobą potencjalnie zakażoną koronawirusem oznacza, że świadomie zarażamy lekarzy, pielęgniarki i ratowników. - Rybnicki SOR został wyłączony, a jego pracownicy, zamiast służyć pomocą innym chorym, czekają na wynik testu pacjenta, który mógł być zarażony - mówił.

Jeśli podejrzewasz, że mogłeś mieć kontakt z osobą zarażoną koronawirusem lub zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem, powiadom telefonicznie sanepid - tel. 609 519 193. ©P

Kopalnie nadal fedrują. To nie są zwykłe fabryki



Alek Biernat

a.biernat@dz.com.pl

Rybnik

Koronawirus nie wpływa na pracę górników w kopalniach. Kopalnia to nie fabryka produkcyjna. Nie może stanąć na kilka tygodni, bo to może oznaczać jej koniec. Kolejne rządowe restrykcje nie dotyczą zakładów pracy, w tym kopalni.

Koronawirus mocno utrudnia wszystkim życie. Zewsząd słychać nawoływania do ograniczenia do minimum wyjść z domu, unikaniu skupisk ludzi i do pracy zdalnej. Są jednak takie zawody, gdzie nie jest to możliwe - przynajmniej nie dla większości załóg. Dotyczy to m.in. pracowników kopalni. O ile w biurach można ograniczyć liczbę osób, wprowadzić zdalną pracę, to trudno sobie to wyobrazić przy wydobywaniu węgla i utrzymaniu specjalistycznej infrastruktury.

Polska Grupa Górnicza zatrudniająca ok. 41 tys. osób informuje, że dbając o bezpieczeństwo pracowników wprowadzono szereg rozwiązań. W każdej kopalni działa sztab kryzysowy, opracowano procedury, przygotowano izolatkę. Jest mierzenie temperatury czy dezynfekcje pomieszczeń. Jak te działania odbierają najbardziej zainteresowani - górnicy?

Wśród górników są obawy o zdrowie, ale też o miejsca pracy. W drodze do szol można usłyszeć głosy sugerujące postój. Dużo jest też jednak takich opiniastujących się za normalną pracą z zachowaniem środków ostrożności. Kopalnia nie może stanąć z dnia na dzień na kilka tygodni jak fabryka produkująca części samochodowe. Co ważne, górników nie dotyczą jak na razie żadne restrykcje wprowadzane przez rząd.

- Każdy chce wykonać swoją robotę, wyjechać i wrócić do domu. Czasem rozmawia się o koronawirusie, słychać pewne plotki, ale większość nie zwraca sobie tym głowy. Dużo osób ma świadomość, że trzeba pracować, żeby utrzymać miejsca pracy. Czasem jest problem z uruchomieniem ścian po weekendzie. To wszystko pod ziemią przecież pracuje, trzeba pompować wodę. Gdyby doszło do dłuższego postoju to wszystko mógłby szlag trafić. Mówi się, że - w razie konieczności - jakaś część załogi zajęłaby się utrzymaniem kopalni, ale chyba większość nie chce do tego dopuścić. Nie mamy dobrej sytuacji finansowej jak JSW. Trzeba uważać na siebie, jak zawsze i tyle - mówi nam jeden z górników kopalni Jankowice w Rybniku.

W kopalniach należących do PGG są kontrole temperatury, górnicy muszą nosić maski ochronne, poranna zmiana ma zjazd o różnych godzinach. Mniej osób wpuszczanych jest do szol. ©P

WARTO WIEDZIEĆ

DEZYNFEKUJĄ ŁAŻNIE

Polska Grupa Górnicza postanowiła we własnym zakresie wytwarzać płyn do dezynfekcji pomieszczeń, m. in. łaźni, korytarzy, poręczy i klamek, z których codziennie korzystają tysiące pracowników. Produkowany jest w Ruchu Ziemowit. Obecnie postój kopalni nie jest planowany (co nie oznacza, że niemożliwy). - Nie wykluczamy wprowadzenia kolejnych środków ostrożności. Na bieżąco dostosowujemy się do sytuacji. Wsluchujemy się też w głosy pracowników konkretnych zakładów - mówi Tomasz Głogowski, rzecznik PPG.

W JSW NA TRZY ZMIANY

Od poniedziałku, 23 marca, do odwołania we wszystkich kopalniach JSW obowiązuje trzymianowy system pracy. Jedną zmianą będzie pracować 6 godzin. - Służby odpowiedzialne za utrzymanie zabezpieczenia przeciwepidemicznego zyskają dodatkowe 2 godziny po każdej zmianie na utrzymanie czystości - mówi Artur Dyczko, wiceprezes JSW.

©P

REKLAMA 009632750



Prezydent Miasta Chorzów

zawiadamia,

że w dniu 25 marca 2020 r. wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta, ogłoszenie o wyznaczeniu do dzierżawy w trybie bezprzetargowym, na okres do 3 lat, nieruchomości stanowiące własność Miasta Chorzów, położone w Chorzowie przy:

- 1) ul. Odrodzenia - nieruchomość obejmująca działkę nr 428/17 o powierzchni 60 m², KA1C/00005793/4, zabudowanej obiektem wolnostojącym o powierzchni 60 m², na cele gastronomiczne,
- 2) ul. Odrodzenia 38 - nieruchomość obejmująca część działki nr 946/17 o powierzchni 40 m², KA1C/00008152/0, na której usytuowany jest kiosk handlowy, nabyty ze środków własnych użytkownika, na cele usługowo-handlowe,
- 3) ul. Odrodzenia 36 - nieruchomość obejmująca część działki nr 945/17 o powierzchni 40 m², KA1C/00008152/0, na cele prowadzenia ogródka gastronomicznego.

Czynsze dzierżawne wynoszą:

- 1) ul. Odrodzenia: 384,00 zł netto w stosunku miesięcznym,
- 2) ul. Odrodzenia 38: 80,00 zł netto w stosunku miesięcznym,
- 3) ul. Odrodzenia 36: w okresie od miesiąca maja do miesiąca września każdego roku - 72,80 zł netto w stosunku miesięcznym, w okresie od miesiąca stycznia do miesiąca kwietnia i od miesiąca października do miesiąca grudnia każdego roku - 56,00 zł netto w stosunku miesięcznym.

Ww. miesięczne czynsze dzierżawne zostaną powiększone o należny podatek VAT, zgodnie z ustawą o podatku od towarów i usług.

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

Szczegółowe informacje można uzyskać codziennie w dniach pracy w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, w pokoju 423, tel. 32 416 5000, wew. 387 lub pod adresem poczty elektronicznej: krynicka_b@chorzow.eu.

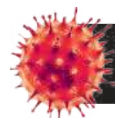
REKLAMA 009633482

OGŁOSZENIE

Dyrektor
Zakładu Komunalnego „PGM”
w Chorzowie

zawiadamia
że na tablicy ogłoszeń ZK
„PGM”
i Urzędu Miasta Chorzów
oraz
na stronach internetowych
obu instytucji
zostało
wywieszone
na okres 21 dni

ogłoszenie o wyznaczeniu
do dzierżawy
nieruchomości
położonej przy:
• ul. Kaliny 53
• ul. T. Kalidego 45
• ul. Styczyńskiego 58



Sprawdź wiarygodne źródła:

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



Działać z wyprzedzeniem

Bądźmy odpowiedzialni, zdyscyplinowani i solidarni!

Dziękujemy!

Ludziom służby medycznej

odważnie i z poświęceniem stoicie w pierwszej linii tej nierównej walki

Ludziom służb mundurowych

dzięki Wam społeczeństwo i państwo jest bezpieczne i sprawne

Rodzicom

wasza odpowiedzialna opieka nad dziećmi daje im spokój w trudnych czasach

Seniorom

za codzienne przestrzeganie niełatwych przecież dla Was rygorów dnia

Wolontariuszom

macie w sobie wielką moc niosąc w trudnym czasie pomoc najstarszym

Pracownikom

wszyscy, którzy świadcycie usługi dla ludności, budzicie powszechny szacunek

Pracodawcom

za wyrzeczenia oznaczające stawianie na pierwszym miejscu zdrowie pracowników

Nauczycielom

pokazujecie, że uczniowie mogą liczyć na Was i Waszą mądrość

Samorządowcom

za sprawną organizację życia lokalnych wspólnot w czasie próby

Osobom pomocnym

za Wasze wsparcie rzeczowe i finansowe w walce z koronawirusem

Wszystkim Rodakom

za wyrzeczenia, zrozumienie, odpowiedzialność i wielkie serca

Ile dni upłynęło od pierwszego przypadku do wprowadzenia obostrzenia?

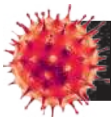
Harmonogram działań w wybranych krajach UE

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

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



KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW



KRÓTKO



Dąbrowa Górnicza Nowa ścieżka rowerowa łączy Gołonóg ze Starą Pogorią

Powstała nowa ścieżka rowerowa, która łączy okolice dworca kolejowego w Dąbrowie Górniczej-Gołonogu ze zbiornikiem Pogoria I. Nowa trasa ma na powierzchni asfaltową. Nie brakuje też małej architektury dla rowerzystów. Sam ciąg komunikacyjny łączący ulice Wczasową i Żeglarską nie jest nowy. Mieszkańcy chodzili tędy i jeździli na rowerze, ale do dyspozycji była tylko wąska ścieżka wzdłuż torów kolejowych. Szeroka asfaltowa ścieżka rowerowa powstała w oddaleniu od torów. Wykonawca przekopał się m.in. przez stary nasyp kolejowy i wykonał bezpieczny przejazd nad potokiem Babia Ława. Przy Pogorii I zmienia się również ulica Żeglarska. Od skrzyżowania z ul. św. Antoniego jest kostka betonowa z podziałem na część dla samochodów i rowerzystów. (TOS)



Zawiercie Koronawirus: na ulicach miasta trwa dezynfekcja

Zawiercie podjęło kolejne kroki, które mają zmniejszyć do ograniczenia rozprzestrzeniania się koronawirusa. To dezynfekcja prowa-

dzona na terenie miasta. Za dezynfekcję odpowiada Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych w Zawierciu. Pracownicy PUK oczyszczają przestrzeń miejską za pomocą specjalnego płynu dezynfekującego. Płyn jest bezpieczny zarówno dla mieszkańców, jak i zwierząt.

Pracownicy ubrani są w specjalną odzież ochronną. Ma ona zapewnić im bezpieczeństwo m.in. ze względu na długotrwały kontakt z płynem dezynfekującym. Dezynfekowane są także barierki, poręcze oraz przyciski sygnalizacji świetlnej na terenie całego miasta. (PM)

Sączów Dwie osoby ranne. Śmieciarka zderzyła się z autem osobowym

Do groźnego wypadku doszło wczoraj w Sączowie (gm. Bobrowniki, pow. będziński) około godz. 6.50. Na skrzyżowaniu ulic Kościuszki, Ogrodowej

i Przelajowej doszło do zderzenia śmieciarki z samochodem osobowym marki Skoda. Dwie osoby trafiły do szpitala. - Najprawdopodobniej śmieciarka jadąc ulicą Kościuszki nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu, nie zatrzymując się przed znakiem „stop” i tak doszło do zderzenia z osobówką -

mówi sierż. szt. Adam Bodner z Komendy Powiatowej Policji w Będzinie. Kierujący skodą jechał prawidłowo, ale nie zdążył wyhamować i uderzył w bok śmieciarki. Przód osobówki został zupełnie zniszczony, w środku eksplodowały poduszki powietrzne. (OSA)

Od piątku praca w Centrum Pediatrii ma wrócić do normy

Agata Pustulka
a.pustulka@dz.com.pl



Sosnowiec

W piątek, najpóźniej w sobotę Centrum Pediatrii im. Jana Pawła II w Sosnowcu ma pracować pełną parą, bo wrócić z kwarantanny pracownicy, którzy mieli kontakt z lekarką zakażoną koronawirusem. Oczywiście jeśli do tego czasu nikt z przebywających na kwarantannie nie zachoruje na COVID-19.

Centrum Pediatrii im. Jana Pawła II pracuje w trudnych warunkach po tym, jak okazało się, że jedna z leciarek z chirurgii ma koronawirusa, o czym nie wiedziała. Nie miała objawów. Do pracy przychodziła kilka dni. W czasie dyżuru na izbie przyjęć przyjęła 16 pacjentów. Obecnie 50 pracowników szpitala znajduje się na kwarantannie. Wprowadzie oddział chirurgii nie przyjmuje, podobnie jak przychodnia, ale ściągnięto do pracy byłego ordynatora dr Daniela Mikłasińskiego.

- Wszystkie pilne przypadki, a było ich dziś kilka, kieruję do szpitali w Ligocie oraz Chorzowie. Na oddziale mamy dochodzącego do zdrowia jednego małego pacjenta po resekcji części jelita. Reszta została wypisana do domu - mówi dr Mikłasiński. - Przystałem pracować sześć lat temu, gdy przeszedłem na emeryturę, mam 75 lat, ale to oczywiste, że nie mogłem odmówić pomocy, zwłaszcza że czuję się na siłach, by wesprzeć oddział w tym trudnym momencie - twierdzi.

Od dziś działa też na sto procent oddział pediatrii i izba przyjęć, bo tym jak okazało się, dziecko, które trafiło do szpitala nie miało koronawirusa. Trzeba było jednak do czasu przyjścia

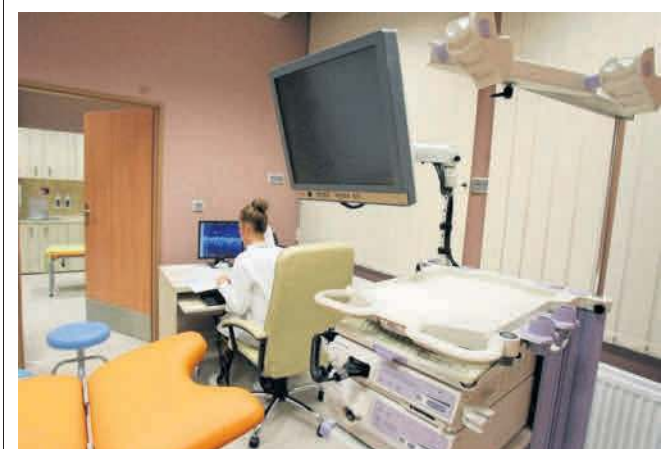
wyniku testów odizolować pomieszczenia i zatrzymać ich prace.

- Wszystkie dzieci i ich opiekunowie, którzy przychodzą na oddział mają mierzoną temperaturę. Jeśli przekracza 38 stopni są kierowani do izolatki. Tam zabezpieczony w specjalne ubranie lekarz bada do kłódkę małego pacjenta i jeśli ma wątpliwości kieruje ich do szpitala w Zawierciu, gdzie mają być przyjmowani chorzy z podejrzeniem koronawirusa lub z koronawirusem - tłumaczy dr Mikłasiński.

Pod koniec tygodnia mają być znane wyniki testów pracowników szpitala i wtedy okaże się, czy wróci do pracy oddział chirurgiczny oraz poradnia. Zgodnie z wytycznymi ministerstwa zdrowia, przebywającym na kwarantannie nie wykonuje się testów. Po kontakcie z zakażonym czekają w domu na ewentualne pojawienie się objawów choroby.

- Mam nadzieję, że wszyscy nasi pracownicy będą zdrowi. Jeśli już nie w piątek to najpóźniej w sobotę. Liczymy, że wtedy wszystko wróci do normy - wyjaśnia dyrektor szpitala dr Andrzej Siwiec, który mówi, że jest w kontakcie z chorą lekarką, której stan jest dobry. - Chciałem ją pocieszyć, gdyż w tej sytuacji nie była niczemu winna. Każdego z nas, niestety, może taka sytuacja spotkać, stąd coraz większe obostrzenia związane z poruszaniem się. Miejmy nadzieję, że już niedługo powiemy sobie: Pandemia jest za nami.

Centrum Pediatrii im. Jana Pawła II to największy szpital pediatrii w regionie. Przyjmuje dzieci i młodzież nie tylko z Zagłębia. Tu funkcjonuje też jeden z największych i najbardziej renomowanych oddziałów psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży, przyjmujący potrzebujących praktycznie z całej Polski.



Centrum Pediatrii im. Jana Pawła II w Sosnowcu Klimontowie to jedyny szpital dziecięcy w całym Zagłębiu

PROMOCJA

009631986

ZAMÓW PRENUMERATĘ

Promocja cenowa

- przy zamówieniu na 3 miesiące

45
złotych
miesięcznie



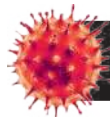
Gazetę dostarczymy do domu **codziennie** przez listonosza lub kolportera, bezpiecznie do skrzynki pocztowej.

Oferta dla nowych prenumeratorów

46%*
rabatu

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

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



Zawoja

Zakaz wstępu na szlaki Babiogórskiego Parku Narodowego

Przedstawiciele Babiogórskiego Parku Narodowego poinformowali wczoraj, że w związku z epidemią wirusa SARS-CoV-2 dla bezpieczeństwa wszystkich odwiedzających zmuszeni są wprowadzić zakaz wstępu na szlaki Babiogórskiego Parku Narodowego. Zakaz obowiązuje od 25 marca 2020 r. do odwołania. - Wiemy, że las nie stwarza zagrożenia epidemiologicznego. Wiemy również, że spacer - zwłaszcza w warunkach górskich - przyczynić się mogą do wzmocnienia naszego organizmu. Nie możemy jednak pozwolić, by - jak to już miało miejsce - na kopule szczytowej Diablaka gromadziło się jednocześnie kilkadziesiąt, a czasami nawet kilkaset osób, stwarzając dla siebie wzajemnie realne zagrożenie - wyjaśnili przedstawiciele Babiogórskiego Parku Narodowego. Wyrazili nadzieję, że już niebawem sytuacja wróci do normy, a wtedy znów zaproszą turystów do podziwiania piękna Babiej Góry, Królowej Beskidów. - Wierzmy, że rozumiemy Państwo naszą decyzję. Jest ona dla nas samych bardzo trudna. Pamiętajmy: wirusa możemy pokonać tylko razem! W tych trudnych czasach „razem” oznacza jednak właśnie „osobno” - podkreślili.

(KLM)

Pacjent z COVID-19 w bielskim szpitalu. Oddział zamknięty



Bielsko-Biala

Pacjent zarażony koronawirusem był operowany w bielskim Szpitalu Wojewódzkim. Wczoraj, po konsultacji sanepidem, Oddział Chirurgii Ogólnej i Naczyniowej szpitala został zamknięty na 14 dni.

Pacjent zarażony koronawirusem przebywał na Oddziale Chirurgii Ogólnej i Naczyniowej Szpitala Wojewódzkiego w Bielsku-Białej - poinformowali wczoraj przedstawiciele bielskiego szpitala. 67-latek trafił do placówki w środę 18 marca z powodu bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia. Wymagał natychmiastowej operacji naczyniowej, której został poddany.

- Pacjent cierpiał również na wiele chorób współistnieją-

cych - informuje Anna Szafrńska, rzeczniczka Szpitala Wojewódzkiego w Bielsku-Białej. Dodaje, że na podstawie przeprowadzonego wywiadu przy przyjęciu i objawów chorobowych pacjent nie wskazywał, iż jest zarażony SARS-CoV-2. Ale w trakcie pobytu na chirurgii jego stan zaczął się pogarszać. Wykonano badania, w tym także test na obecność SARS-CoV-2.

- 22 marca w nocy otrzymaliśmy wynik pozytywny. W uzgodnieniu z Oddziałem Zakaźnym Szpitala Megrez w Tychach pacjent został tam przekazany - zaznacza Anna Szafrńska.

We wtorek 24 marca, po konsultacji z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną, Oddział Chirurgii Ogólnej i Naczyniowej został zamknięty na 14 dni.

W tym czasie żaden z przebywających tam pacjentów nie zostanie wypisany. Sanepid otrzymał też listę chorych, którzy opuścili ten oddział w dniach od 19 do 23 marca. Personel, który miał kontakt z chorym został od-

sunięty od pracy na tym oddziale. Sanepid podda teraz te osoby kwarantannie. Od pracowników oddziału oraz Zakładu Diagnostyki Obrazowej zostały pobrane próbki na obecność SARS-CoV-2.

- Po siedmiu dniach badania zostaną powtórzone. Jeżeli wyniki będą negatywne, za zgodą Powiatowego Inspektora Sanitarnego osoby te będą mogły wrócić do pracy. Pracownicy kwarantannę odbędą w domach - wyjaśnia rzeczniczka szpitala.

Oddział Chirurgii Ogólnej i Naczyniowej zostanie teraz odkażony. Wszyscy pacjenci, którzy tam przebywają zostali odpowiednio zabezpieczeni. Zajmuje się nimi personel z macierzystego oddziału i innych oddziałów, który nie miał kontaktu z chorym. Osoby potrzebujące pomocy w zakresie chirurgii ogólnej będą kierowane do najbliższych szpitali. Szpital Wojewódzki w Sosnowcu przyjmie osoby wymagające pomocy w zakresie chirurgii naczyniowej. ©©

Żywiec: ratownicy medyczni apelują o pomoc finansową

Żywiec

Jack Drost
j.drost@dz.com.pl

Z apelem o pomoc finansową wystąpili ratownicy medyczni z Żywiecczyny. Proszą mieszkańców o wsparcie finansowe. Zebrane pieniądze przeznaczą na zakup potrzebnego sprzętu. Zbiórkę prowadzą na portalu zrzutka.pl. Do tej pory udało im się zebrać nieco ponad 12 tys. zł.

- Zwracamy się do wszystkich mieszkańców powiatu żywieckiego, do naszych rodzin, znajomych i nieznajomych, o wsparcie finansowe - napisali na portalu zrzutka.pl ratownicy medyczni z Żywiecczyny. Podkreślili, że duże odległości do oddziałów zakaźnych powodują, że z chorym pacjentem przebywają zamknięci na małej powierzchni ambulansu przez kilka godzin. Obecnie pacjentów transportują do szpitali zakaźnych w Cieszynie, Tychach, Krakowie, Zawierciu, Raciborzu i Częstochowie.

- Nie wiemy co będzie dalej, bo już teraz zaczęło brakować

wolnych miejsc. To bardzo trudny czas zarówno dla nas samych, jak i dla naszych rodzin - podkreślają. - Cały czas jesteśmy narażeni na zakażenie. Dlatego kluczowym elementem jest zadbanie o maksymalne bezpieczeństwo: kombinowany zgodny z kategorią trzecią odzieży ochronnej, maski FFP2, FFP3, gogle ochronne, środki dezynfekcyjne - to tylko niektóre z rzeczy niezbędne w pracy ratownika. Potrzebujemy respirator i dużo jednorazowych obwodów oddechowych. Nasze Stacje Pogotowia Ratunkowego w Żywcu, Węgierskiej Górze, Rajczy, Łękawicy i Jelesni chcemy doposażyć sprzętem między innymi urządzenie do profesjonalnej dezynfekcji karetek, pralko-suszarki z dezynfekującymi środkami piorącymi. Pokażmy, że w tych ciężkich czasach społeczeństwo potrafi się jednoczyć - dodają ratownicy medyczni, z których na terenie powiatu żywieckiego w obecnej chwili już dziewięciu przebywa na przymusowej kwarantannie.

Zbiórka prowadzona jest pod adresem: zrzutka.pl/wgws6e. ©©

REKLAMA

109598956

Cukrzyca? Stłuszczenie wątroby?

Akcja badań wątroby FibroScan®

Centrum Medyczne Synexus prowadzi **akcję bezpłatnych badań wątroby na urządzeniu FibroScan®** dla osób po 50 roku życia, które chorują na cukrzycę typu II lub stłuszczenie wątroby.



szczegóły:

www.przychodniasynexus.pl

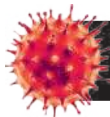
34 399 41 16 – Częstochowa
32 508 75 73 – Katowice



SYNEXUS

Synexus Częstochowa, ul. Wały Dwernickiego 43/45
Synexus Katowice, ul. Konckiego 3





Częstochowa Podwyżka cen odpadów od 1 lipca. Ile zapłacą częstochowianie?

Podczas czwartkowej sesji Rady Miasta, najprawdopodobniej zostanie poddana pod głosowanie uchwała podwyższająca opłatę za wywóz odpadów. Według niej od 1 lipca 2020 roku częstochowianie zapłacą 29 zł za każdego mieszkańca w przypadku segregowania odpadów i dwa razy więcej, czyli 58 zł, gdy odpady nie będą segregowane. Wprowadza się zwolnienie w wysokości 50 procent z opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi właścicieli nieruchomości, na których zamieszkują mieszkańcy, których dochód nie przekracza kwoty uprawniającej do świadczeń pieniężnych z pomocy społecznej. Zwolnienie w wysokości 50 procent obowiązuje również właścicieli nieruchomości, w których mieszkają rodziny wielodzietne. Jak czytamy w uzasadnieniu uchwały, podwyżka związana jest ze wzrostem kosztów funkcjonowania systemu gospodarowania odpadami komunalnymi. Nowe ceny to pokłosie ostatniego przetargu na wywóz nieczystości, w którym wystartowała tylko jedna firma. Remondis zaoferował cenę 48 milionów zł, a miasto przewidziało na ten cel 42,5 mln zł. W 2017 roku zwycięska oferta opiewała na 23 miliony zł. Dotychczas częstochowianie płacili 18 i 36 zł (za odpady niesegregowane). (BR)

Częstochowa Uproszczone procedury pozyskiwania dotacji na piece i solary

Od wtorku, 24 marca można składać wnioski o dofinansowanie inwestycji związanych z ochroną środowiska. Chodzi o montaż kolektorów słonecznych, modernizację systemów grzewczych oraz usuwanie elementów budowlanych zawierających azbest. W związku z obecną sytuacją zostają uproszczone procedury przyznania dotacji. Z uwagi na panującą epidemię, kompletne wnioski należy przesyłać drogą elektroniczną na adres e-mail: info@czestochowa.um.gov.pl. W tej szczególnej sytuacji nie jest wymagany podpis kwalifikowany - wystarczy skan kompletnego wniosku. W wyjątkowych sytuacjach dopuszcza się możliwość przesłania wniosku w wersji papierowej za pomocą poczty lub kuriera. Wnioski będą rozpatrywane zgodnie z kolejnością wpływu. Dokumenty do pobrania będą dostępne na stronie internetowej urzędu miasta pod adresem: www.czystochowa.pl w zakładce Miasto/Środowisko/Dotacje. Będą tam również publikowane listy dotowanych oraz lista rezerwowa. (BR)

Częstochowa Sterylizacja zwierząt została wstrzymana do początku maja

W związku z obecną sytuacją realizacja programu bezpłatnej sterylizacji i kastracji psów i kotów posiadających właścicieli zostaje przesunięta. Nabór zgłoszeń powinien ruszyć 4 maja i potrwać do 30 września. Treść zasad oraz zgłoszenia do programu zamieszczone zostaną na stronie czestochowa.pl w zakładce Miasto - Środowisko, pod hasłem „sterylizacja zwierząt właścicielskich”. (BR)



Mysłków Kardiologia została zawieszona. Nie ma przyjąć pacjentów

Działanie oddziału kardiologii w Mysłkowie został zawieszony do odwołania. W sobotę pełnił tam dyżur lekarz, którego żona poddana była kwarantannie. Niestety, okazało się, że jest zakażona koronawirusem. Test wykazał również zakażenie koronawirusem u lekarza. Kwarantanną został objęty personel, a także pięciu pacjentów, którzy leżą na oddziale i nie będą przewożeni do innych szpitali. (BR)

Lubliniec Cztery przypadki zakażenia w powiecie lublinieckim

Jak poinformował we wtorek wojewoda, w szpitalu w Częstochowie hospitalizowany jest zakażony koronawirusem starszy mężczyzna z powiatu lublinieckiego. Pacjent jest niepełnosprawny. Służby sanitarne próbują ustalić źródło zakażenia. W ciężkim stanie w szpitalu przebywa starsza kobieta także z powiatu lublinieckiego, która zakażyła się od osoby z Niemiec. Zakażone jest również kilkunastoletnie dziecko z powiatu lublinieckiego, które miało kontakt z osobą zakażoną z najbliższego otoczenia. Z informacji Starostwa Powiatowego w Lublińcu na terenie powiatu potwierdzono 4 przypadki zakażenia koronawirusem. (PC)

Przekazą 100 tysięcy testów na koronawirusa



Częstochowa

Notowana na giełdzie spółka Unimot SA poinformowała, że przekaze polskiemu rządowi w ramach darowizny 100 tysięcy sztuk testów na koronawirusa, zakupionych od jednego z wiodących chińskich producentów.

Firma Unimot i jej właściciele wywodzą się z Częstochowy. Swoją siedzibę ma w Zawadzkiem, w województwie opolskim.

Wykorzystując swoje dobre relacje biznesowe z chińskimi partnerami, Unimot sprowadzi do polski 100 000 sztuk testów na koronawirusa, wywołującego chorobę COVID-19. Dostawcą, który zgodził się zrealizować zamówienie, jest firma farmaceutyczna Sinopharm International z siedzibą w Hong Kongu. Sinopharm Internatio-

nal jest spółką należącą do chińskiego przedsiębiorstwa państwowego China National Pharmaceutical Group Co., Ltd.

Wszystkie sprowadzone przez Unimot testy zostaną przekazane do dyspozycji polskiemu Ministerstwu Zdrowia lub wskazanej przez niego organizacji. Cena jednego testu wynosi 3,5 dolara, a całe zamówienie opiewa na kwotę 350 000 dolarów, czyli prawie 1,5 miliona złotych. Przedstawiciele spółki Unimot chcą zwrócić się do Ministerstwa Finansów o zwolnienie tej transakcji z cła oraz podatku VAT, żeby zminimalizować koszty tej społecznej pomocy.

- W Polsce codziennie setki osób walczą z pandemią koronawirusa, narażając własne życie i zdrowie. Wśród nich są lekarze, pielęgniarki, pracownicy pogotowia czy przedstawiciele służb mundurowych. Podziwiamy ich i jesteśmy im wdzięczni, ale sami też chcemy włączyć się do walki - mówi Adam Sikorski, prezes zarządu Unimot SA.

© ©

WARTO WIEDZIEĆ

POMAGAJĄ TAKŻE INNI PRZEDSIĘBIORCY

Na apel władz Częstochowy i dyrekcji szpitala odpowiadają również inne firmy. Asten Group przekazała środki ochrony dla lekarzy, pielęgniarek i ratowników. Ci, którzy już wcześniej ruszyli z pomocą zapewniają, że w miarę możliwości będą to robić cały czas. Miejski szpital wspiera już m.in.: producent farb przemysłowych Prochem, który przekazuje środki do dezynfekcji. Środki sanitarne udostępnił gabinet kosmetyczny La Medica Day Spa. Ekspresy wraz z zapasem kawy dostarczyła z kolei szpitalom na Zawadziu i Parkitce restauracja Boulangerie. O posiłki dla kadry medycznej zadbał m.in. Pizzeria Arczi, czy Gospoda Złoty Garniec. 1000 sztuk maseczek ochronnych chce przekazać Elarto.



Częstochowska firma przekaze wszystkie zakupione testy ministerstwu zdrowia

PROMOCJA

019631925

**DZIENNIK
ZACHODNI**

**kup dostęp
do gazety online**

-50%

Sprawdź:
www.dziennikzachodni.pl/kiosk

REKLAMA

009633705

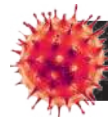
OGŁOSZENIE

**Prezydent Miasta Sosnowca
informuje,**



że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sosnowcu, al. Zwycięstwa 20, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości niezabudowanej, przeznaczonej do sprzedaży w drodze ustnego przetargu nieograniczonego, położonej w Sosnowcu przy ul. Wiązowej, oznaczonej geodezyjne jako działka o numerze 371/2, obręb 11 Sosnowiec, o powierzchni 293 m², dla której Sąd Rejonowy w Sosnowcu VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr KA1S/00038864/8, stanowiącej własność Gminy Sosnowiec.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu powyższej nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1, 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 65 z późn. zm.) powinny złożyć wniosek w tym przedmiocie w terminie 6 tygodni od daty wywieszenia niniejszego wykazu na tablicy ogłoszeń, licząc od dnia 23.03.2020 r. do dnia 3.05.2020 r. W przypadku niezłożenia wniosku w podanym terminie roszczenie to wygasa.



Rząd wprowadza nowe restrykcje w sprawie wychodzenia z domów

Wojciech Rogacin
wojciech.rogacin@polskapress.pl



Warszawa

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

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

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

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

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

Nowe zakazy i kary

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

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



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

dozwolona - dodał minister Szumowski.

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

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

ctwa są ponadto pracownicy zakładów pogrzebowych.

Ograniczenia w komunikacji miejskiej

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

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

Zasadność wyjścia sprawdzi policja

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

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

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

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

Premier wyjaśnia powody zaostreżenia rygorów

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

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

901

osób w Polsce zostało dotychczas zainfekowanych koronawirusem. Dziesięć z nich zmarło.

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

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

PREMIER WYJAŚNIA

POWODY ZAOSTREŻENIA PRZEPISÓW

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

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

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

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

CO Z WYBORAMI?

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

Najważniejsze pytania i odpowiedzi odnośnie nowych restrykcji rządu odnośnie epidemii

Warszawa

Wojciech Rogacin
wojciech.rogacin@polskapress.pl

Przedstawiamy odpowiedzi na najważniejsze pytania w kwestii nowych restrykcji.

Czy mogę wyjść do sklepu?

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

pów, wyprowadzenie psa, wizyta u lekarza.

Czy mogę wyjść na spacer?

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

Czy mogę jechać do pracy?

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

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

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

Ograniczenia dotyczą natomiast placów zabaw.

Czy mogę uczestniczyć w nabożeństwie w kościele?

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

Czy sklepy spożywcze i apteki będą otwarte?

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

Czy restauracje mogą wydawać jedzenie na wynos?

Tak.

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

Tak. Nadal będzie można pomagać takiej osobie.

Ile osób naraz może być w autobusie lub tramwaju?

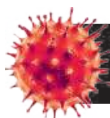
W autobusie, tramwaju może być w tym samym czasie tyle osób, ile wynosi połowa miejsc siedzących. Jeśli miejsc siedzących jest 70, to może znajdować się maksymalnie 35 osób.

Co ze zgromadzeniami publicznymi?

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

Jestem rolnikiem. Czy mogę wykonywać swoją pracę?

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



ZUS uspokaja. Trzynasta emerytura będzie wypłacana

Warszawa

Redakcja
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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



FOT. 123RF

Wypłata trzynastki nie jest zagrożona - zapewniają rządzący

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

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

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

Posłowie też będą musieli nauczyć się pracować zdalnie

Tomasz Dereszyński
Twitter: @TomDeresz

Warszawa

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

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

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

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



FOT. ADAM JANKOWSKI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Uchwałę zmieniającą regulamin Sejmu przedstawi wice-marszałek Ryszard Terlecki.

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

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

Z KRAJU



FOT. MARIUSZ KAPALA

Warszawa

ZUS uprościł wniosek dla przedsiębiorców

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

Warszawa

Zmiany terminów płatności podatkowych

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

W Niemczech zdyscyplinowane społeczeństwo zdaje egzamin

Berlin

Redakcja
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

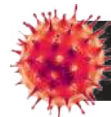
Jak przedstawiają się niektóre plany rządu niemieckiego?

Trzy miliardy euro będą przeznaczone na najpilniejsze potrzeby służby zdrowia.

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

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

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



Noblista: Świat poradzi sobie z pandemią. Tak jak Chiny

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskaiexpress.pl



Stanford

Michael Levitt jako pierwszy przewidział, kiedy nastąpi koniec epidemii koronawirusa w Chinach. Noblista określił też jako pierwszy jej bilans. Uspokaja, świat też się uwolni od zarazy.

Michael Levitt, laureat Nagrody Nobla i biofizyk z uniwersytetu Stanford w USA, jako pierwszy przewidział, kiedy Chiny przejdą najgorszy moment epidemii koronawirusa. Teraz przewiduje podobny efekt w USA i na świecie.

Gdy wielu epidemiologów ostrzega przed miesiącami, a nawet latami walki z zarazą, przed zakłóceniami społecznymi i milionami zgonów, Levitt twierdzi, że dane nie uzasadniają takiego scenariusza - szczególnie na obszarach, na których są możliwości ograniczania kontaktów między ludźmi. - Musimy tylko opanować panikę - dodaje naukowiec.

Levitt zauważył w Chinach, że 31 stycznia doszło do 46 nowych zgonów z powodu koronawirusa w porównaniu do 42 zgonów poprzedniego dnia. Ale choć liczba codziennych zgonów rosła, to tempo wzrostu zaczęło się zmniejszać.



W Chinach punkt zwrotny epidemii już nastąpił. Kiedy to samo czeka inne kraje?

OFIARY COVID-19 NA ŚWIECIE

Włochy:	6077
Chiny:	3160
Hiszpania:	2696
Iran:	1934
Francja:	860
USA:	776
Wielka Brytania:	335
Holandia:	213
Niemcy:	130
Szwajcaria:	122
Belgia:	122
Korea Południowa:	120
Indonezja:	55
Japonia:	42
Turcja:	37
Filipiny:	35
Brazylia:	34
Szwecja:	33
Dania:	32
Austria:	25
Irak:	23

Jego zdaniem, fakt, że nowe przypadki zakażeń były identyfikowane wolniej, był bardziej wymowny niż sama liczba nowych zakażeń. Był to wczesny znak, że trend epidemii ulega zmianie. - To sugerowało, że tempo wzrostu liczby zgonów jeszcze bardziej zwolni w następnym tygodniu - Levitt napisał w raporcie, który wysłał do znajomych 1 lutego. Potem był on udostępniany w chińskich mediach społecznościowych. I wkrótce, jak przewidywał, liczba zgonów zaczęła się zmniejszać każdego dnia.

Trzy tygodnie później Levitt powiedział China Daily News, że tempo wzrostu zakażeń wirusem osiągnęło najwyższy poziom. Przewidywał też, że liczba przypadków COVID-19 w Chinach zakończy się na poziomie

ok. 80 tysięcy zakażeń, przy ok. 3250 zgonach.

Ta prognoza okazała się niezwykle dokładna: do 16 marca Chiny odnotowały 80 298 przypadków zakażeń i 3245 zgonów - w kraju liczącym 1,4 mld ludzi, w którym co roku umiera ok. 10 milionów osób. Teraz liczba nowo diagnozowanych pacjentów spadła do 25 dziennie, od środy nie odnotowano przypadków rozprzestrzeniania się wirusa w tej społeczności. Jeśli do takich dochodzi, to są nimi ludzie, którzy wracają do Chin.

Levitt, który w 2013 roku dostał Nagrodę Nobla z chemii za opracowanie złożonych modeli układów chemicznych, widzi podobne punkty zwrotne w innych krajach, nawet tych, które nie wprowadziły tak drakońskich środków izolacji, jakie zrobiły Chiny.

Ten naukowiec analizował dane z 78 krajów, które zgłaszały ponad 50 nowych przypadków COVID-19 każdego dnia, i dostrzega „oznaki powrotu do zdrowia” w wielu z nich. Nie koncentruje się na całkowitej liczbie zakażeń, ale na liczbie nowych przypadków wykrywanych każdego dnia - a zwłaszcza na zmianie tej liczby z dnia na dzień.

W Korei Południowej nowo potwierdzone przypadki dodaje się każdego dnia do ogólnej sumy zakażeń w kraju, ale dzienna dynamika spadła w ostatnich tygodniach. To sugeruje, że epidemia się kończy. ©

Respirator pomoże

Warszawa
Redakcja
redakcja@polskaiexpress.pl

Inżynierowie z Instytutu Biocybernetyki i Inżynierii Biomedycznej im. M. Nałęcz PAN opracowali dwuosobowy respirator. To urządzenie może okazać się przełomem w walce o życie pacjentów chorych na koronawirusa. Według zapowiedzi, już za trzy tygodnie gotowe będą pierwsze egzemplarze.

Zespołem inżynierów kieruje prof. Marek Darowski, a urządzenie nazywa się Ventil. Połączone z respiratorem umożliwia niezależną wentylację płuc jednego pacjenta, ale można też podłączyć go w taki sposób, by z jednego respiratora mogło korzystać dwóch pacjentów - podaje Polsat News.

W dobie pandemii, gdy wiele krajów zmaga się z niedoborem respiratorów, taki wynalazek

może okazać się kluczowy w walce o życie pacjentów chorych na COVID-19.

Opracowany przez polskich naukowców podwójny respirator przeszedł już testy kliniczne w warunkach OIOM. Ventil pozwala skutecznie wentylować za pomocą jednego respiratora dwóch pacjentów.

Nad urządzeniem pracowano od dawna, jednak ostatnio podjęto działania zmierzające do szybkiego wdrożenia do produkcji serii dwuosobowych respiratorów. IBIB PAN podjął współpracę z Siecią Badawczą Łukasiewicz - Instytutem Techniki i Aparatury Medycznej. - Pierwsza seria 100 sztuk aparatów Ventil powinna zostać wyprodukowana w ciągu trzech tygodni. Następnie urządzenia trafią do badań klinicznych w wyznaczonych szpitalach - mówi dr hab. inż. Janusz Wróbel, dyrektor Ł-ITAM.

©

Zakażony ksiądz z Włoch oddał respirator młodszemu pacjentowi

Bergamo
Kazimierz Sikorski
redakcja@polskaiexpress.pl

Chrześcijański heroizm - tak mówią ludzie z Bergamo o poście księdza Giuseppe Berardelli, który zakażony koronawirusem zrezygnował z respiratora, prosząc, by mógł z niego skorzystać ktoś młodszy.

Włosi są poruszeni niedzienną postawą 72-letniego duchownego, który zakażony koronawirusem zrezygnował z respiratora. Poprosił, by aparatura ratowała życie komuś młodszemu! Ksiądz Giuseppe Berardelli zmarł w szpitalu w Lovere, a miejscowi ludzie mówią o jego „chrześcijańskim heroizmie”.

Bardzo lubiany przez wierznych ksiądz Berardelli pocho-

dził z niewielkiej miejscowości Casnigo, liczącej niewiele ponad trzy tysiące mieszkańców. Leży ona niedaleko Bergamo, gdzie w tej chwili znajduje się epicentrum epidemii nie tylko we Włoszech, ale i w całej Europie.

Narzekał już od pewnego czasu na złe samopoczucie. Kiedy poddano go badaniom, okazało się, że został zakażony śmiertelnym wirusem. Szybko pojawiły się u niego komplikacje zdrowotne, nie mógł już samodzielnie oddychać, musiał skorzystać z pomocy respiratora. I wtedy uznał, że nadchodzi jego kres, postanowił zrezygnować z respiratora, prosząc lekarzy, by skorzystał z niego ktoś młodszy. Ktoś, kto ma większe szanse na przeżycie.

I tak stało się zgodnie z jego wolą. Ksiądz zmarł w szpitalu

w Lovere. Lokalny magazyn „Araberara” opisuje, że 72-letni kapłan z Casnigo był poważnie chory od miesięcy. Po zdiagnozowaniu u niego koronawirusa trafił do szpitala w Lovere.

Nie on jedyny padł ofiarą koronawirusa. Epidemia nie oszczędza też innych księży, którzy odwiedzają chorych w rejonie Bergamo i innych miastach głównie w Lombardii. Jak podają miejscowe media, we Włoszech w ostatnich tygodniach zmarło co najmniej 30 księży zakażonych koronawirusem. 16 z nich należało do diecezji Bergamo.

Choć nadal Włochy są niechlubnym liderem jeśli chodzi o liczbę zakażonych wirusem i ma najwięcej śmiertelnych ofiar (ponad sześć tysięcy), to pojawiło się w tym kraju świa-

tełko nadziei. Dynamika przyrostu śmiertelnych ofiar jest mniejsza, co może świadczyć o tym, że szczyt epidemii ten kraj ma już za sobą.

Wirus za to dewastuje Stany Zjednoczone i to na obu wybrzeżach. Wielka Brytania zmienia z kolei podejście do walki z wirusem o 180 stopni, a ogromne problemy ma w tej chwili z szalejącą epidemią Hiszpania. Z tego ostatniego kraju nadeszły właśnie informacje o szokującym odkryciu w wielu domach. Według ministra obrony Margarity Robles żołnierze ściągnięci do pomocy wcieleni w walce z pandemią koronawirusa odkryli w wielu domach, w których mieli przeprowadzić dezynfekcję, ciała starszych, samotnych ludzi. Robles powiedział, że to ofiary bezdusznych ludzi, którzy na czas nie przyszli im z pomocą, i takie nieludzkie postawy nie będą tolerowane, a każdy, kto zignoruje swoje obowiązki, będzie ścigany. ©

REKLAMA

009606901

NOWA FORMA SPRZEDAŻY KSIĄŻEK

*Miejscownik
Typy kulturalny*

Zamów książkę z dostawą do domu na terenie KATOWIC

JAK W PROSTY SPOSÓB ZAMÓWIĆ DOSTAWĘ

1 ZADZWOŃ DO KSIĘGARNI:
TEL. 507 712 468
LUB
NAPISZ MAILA
ksiegarniamiejscownik@soniadruga.pl

2 ZŁÓŻ ZAMÓWIENIE NA TYTUŁY,
KTÓRE CIĘ INTERESUJĄ

OTRZYMASZ INFORMACJE
O WARTOŚCI ZAMÓWIENIA

3 WPLAĆ PIENIĄDZE NA KONTO
50 1050 1230 1000 0090 8044 8740

4 PO ZAREJESTROWANIU WPLATY
KSIĘGARNIA SKONTAKTUJE SIĘ Z TOBĄ,
BY UMÓWIĆ DOSTAWĘ

5 KOSZT DOSTAWY TO 5 ZŁ
ZAMÓWIENIA POWYŻEJ 50 ZŁ
DOSTAWA GRATIS

PAMIĘTAJ O RABACIE **40%** NA KSIĄŻKI



WWW.SONIADRUGA.PL

więcej informacji pod numerem tel. 507 712 468

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

Tomasz Mikulicz
tomasz.mikulicz
@polskapress.pl



Rozmowa

z ks. Radosławem Garbeckim
z parafii św. Floriana w Białymstoku

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

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

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

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

Życie tu na Ziemi też jest jednak bardzo ważne.

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

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



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

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

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

Zgodnie z rządowymi ograniczeniami w mszach w kościołach może brać udział do 50 osób. Czytajac jednak komentarze w internecie łatwo zauważyć, że wiele osób domaga

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

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

Tyle że, jak wspominałem - w kościele może przebywać do 50 osób. Może należałoby zrobić następny krok

i w ogóle zakazać wiernym uczestniczenia w mszach?

Nie ma takiej potrzeby. Nasz arcybiskup Tadeusz Wojda w liście dał nam konkretne wytyczne, które są dobre na ten czas. Napisał on: „Z racji na najnowsze dyspozycje Władz Państwowych, ograniczam możliwość uczestnictwa wiernych we Mszach św. w kościołach i kaplicach (w niedziele i w dni powszednie) do osób zamawiających intencję mszalną, a w wypadku pogrzebu, do najbliższej rodziny. We wszystkich Mszach, wraz z duchowieństwem parafialnym, posługującymi w liturgii i uczestnikami może brać udział maksymalnie 50 osób”. Arcybiskup wyraźnie wskazuje, że wierni mogą uczestniczyć wyłącznie w mszach zamawianych, a w pogrzebach może uczestniczyć jedynie najbliższa rodzina. I dopiero tu, spośród osób zamawiających mszę, gdyby np. rodzina okazała się dość liczna, pojawia się ograniczenie ilościowe do 50 osób.

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

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

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

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

Gdy patrzymy na Stary Testament musimy mieć świa-

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

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

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

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

Anna Gronczewska

a.gronczewska@dziennik.lodz.pl



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Poszła na zwolnienie - dodaje Monika.

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

©©

REKLAMA

009631005

REKLAMA

009557635

1%  **szansa.pl**

nasza **Szansa** na zdrowe życie

READAPTACJA SPOŁECZNA DLA WALCZĄCYCH
Z UZALEŻNIENIAMI



KRS - 0 0 0 0 0 0 31 34

Stowarzyszenie Promocji Zdrowia i Trzeźwego Stylu Życia „Szansa”

**Twój 1%
może tak wiele**

Nadal
potrzebujemy
Twojego wsparcia
Jacek Cygan

Hospicjum Sosnowieckie im. św. Tomasza Ap.
www.hospicjum.sosnowiec.pl

KRS 0000056797

Materiał promocyjny został sfinansowany ze środków pochodzących z 1% podatku dochodowego od osób fizycznych

REKLAMA

029542492

Fundacja „Serca dla Maluszka”

Podaruj 1% podatku i uratuj
życie i zdrowie chorych dzieci!
Dobro wraca z podwójną siłą!
Tak będzie i tym razem!

Dla naszych Podopiecznych Twój 1 procent podatku
znaczy bardzo wiele. Daje nadzieję na lepsze jutro
oraz możliwość powrotu do zdrowia. Twój 1% ma
wielką moc i zmienia życie chorych dzieci.

Wystarczy, że wypełniając roczną deklarację PIT
w 2020 roku, wpiszesz nasz numer KRS 0000387207.
Możesz nam zaufać! Działamy nieprzerwanie od 9 lat
i swoją opieką obejmujemy prawie 1000 dzieci z tere-
nu całej Polski.

**DZIĘKUJEMY ZA WASZE SERCA, ZAANGAŻOWANIE
I CHĘĆ NIESIENIA BEZINTERESOWNEJ POMOCY!**

**Dlaczego warto przekazać
1% właśnie nam?**

Kim jesteśmy?

Fundacja „Serca dla Maluszka” to pozarządowa orga-
nizacja dobroczynna, która opiekuje się dziećmi i oso-
bami niepełnosprawnymi oraz rodzinom zagrożonym
ubóstwem i wykluczeniem społecznym. Działamy
nieprzerwanie od dziewięciu lat.

5 205 249,5 zł to kwota 1% podatku, którą przeka-
żaliście Państwo na rzecz naszej organizacji w 2019
roku. Środki te trafiają bezpośrednio do dzieci i są
przeznaczone na ich leczenie i rehabilitację. DZIĘKI
NIM MOŻEMY RATOWAĆ ZDROWIE I ŻYCIE NASZYCH
PODOPIECZNYCH.

DZIĘKUJEMY ZA ZAUFANIE!



fundacja
**Serca dla
Maluszka**
ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO

**ODDAJ 1% PODATKU
CHORYM DZIECIOM ZAMIAST FISKUSOWI.**

Wystarczy, że w PIT w 2020 roku wpiszesz numer KRS naszej organizacji

0000387207

wraz z celem szczegółowym **POMOC DZIECIOM**

Więcej o naszych działaniach na
<http://www.fundacjasercadlamaluszka.pl/> oraz
<https://www.facebook.com/fundacja.serca.dla.maluszka>



Co robimy?

**Pomagamy w organizowaniu i finansowaniu
rehabilitacji.**

Jak w przypadku naszego Podopiecznego Rafałka,
chorującego na rdzeniowy zanik mięśni. Chłopiec
dzięki intensywnej i stałej rehabilitacji zaczął sa-
modzielnie siadać. Dzięki Państwu chłopczyk ma
ogromną szansę na normalne, samodzielne życie

**Oplacamy operacje, zabiegi medyczne, wizy-
ty w poradniach specjalistycznych i badania.**

Pięknym przykładem jest tutaj Kubaś, który przy-
szedł na świat z rozszczepem kręgosłupa, a które-
go od pierwszych samodzielnych kroków dzieliły
jedynie zwichnięte biodra. Ich operację sfinanso-
waliśmy chłopcu w klinice w Aschau w Niemczech.
Kuba może w końcu spędzać czas tak jak jego zdro-
wi rówieśnicy.

**Oplacamy innowacyjne terapie farmakolo-
giczne.**

Przykładem może być tutaj nasz Podopieczny
Szymon, który dzięki odpowiedniej terapii oraz
celowo dobranej suplementacji zaczął przybierać
na wadze, samodzielnie jeść, uśmiechać się i robić
ogromne postępy w rehabilitacji. Wcześniej chło-
piec był dzieckiem leżącym, któremu groził PEG.

**Już teraz mogą Państwo uratować życie
i zdrowie chorych dzieci!**

PODOPIECZNYCH NASZEJ FUNDACJI MOŻNA
WESPRZEĆ TAKŻE WPŁACAJĄC DAROWIZNĘ.
DZIĘKUJEMY!

Fundacja Serca dla Maluszka
85 1160 2202 0000 0001 9214 1142
Tytułem: POMOC DZIECIOM

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800 472 852

Przez internet: www.dziennikzachodni.pl

E-mailem: reklama.katowice@polskapresse.pl

W Biurach Ogłoszeń

Biuro Ogłoszeń:

40-002 Katowice, ul. Pocztowa 16,

tel. 32 634-24-86, urszula.szydlowska@polskapress.pl

Nieruchomości

GARAŻE

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

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI oraz przedmioty z PRL - kupujemy: szkło, porcelanę, obrazy, zegarki, wazony, figurki, odznaczenia, zabawki itp. Tel. 660-35-35-35

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

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

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

AUTOSKUP, gotówka, : 508-446-675

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTOSKUP- wszystkie, 515-274-430

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

CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE SPRZEDAM

AutoSkup Chorzów: 32/249-52-10

USŁUGI

SKUP aut, samochodów 502-682-819

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

CHWILÓWKA PRZED MEŻEM? Wypłata w domu, w pracy lub w samochodzie. Jedno spotkanie i masz pieniądze. Tel. 601413414.

Pożyczki, szybka decyzja, także dla osób z komornikiem, minimum formalności 322557330 512255401

SUPER pożyczki, szybka decyzja, min. formalności, bez zaświadczeń. tel. 32/280-40-70

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

Atrakcyjne pożyczki do 1000 zł. (bez zajęć komorniczych) Dojazd natychmiast 501-505-128

BEZPIECZNA pożyczka pod hipotekę, niezależnie od komornika, BIK, BIG, KRD itp., 515-299-985

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

KREDYT / POŻYCZKA na telefon! Tel. 32-700-70-07

KREDYTY komornik 536888468

KREDYTY, bez BIK, oddłużeniowe, pozabankowe. Dojazd do klienta, tel. 32-700-78-98

PLATAN Pożyczki bez BIK. Jeśli masz zaległości w BIK lub KRD, ta oferta skierowana jest do Ciebie. Na oświadczenie, z dojazdem do domu. Szczegóły na priv lub tel. 500-853-100

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

POŻYCZKI na tel. z dojazdem 512-566-879 Katowice, ul. Pocztowa 16, Ilp.

SPŁACIŁEŚ, bądź skonsolidowałeś KREDYT przed czasem. Należy Ci się częściowy zwrot prowizji, tel 732-901-901, wypłata w 7 dni

SYBKA pożyczka, dojazd 780 116 672

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

MOTOFINANSE

KREDYT 50 000 zł, rata 572, 730 809 809

Praca

ZATRUDNIĘ

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

FIRMA świadcząca usługi porządkowe zatrudni osoby (również z grupami inwalidzkimi) do prac porządkowych lub obsługi maszyn czyszczących w Częstochowie, przy ul. Warszawskiej, w godz. 6.00-14.00, 14.00-22.00 (2 zmiany) lub weekendy. Tel. 574-108-363.

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

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

OCHRONA, Będzin-Łagisza, 666-890-834

OCHRONA, Bielsko-Biała, tylko z orzeczeniem, 604-630-556

OCHRONA, Chorzów, tylko z orzeczeniem 604-630-556

OCHRONA, Czechowice Dz. tylko z orzeczeniem, 604-630-556

OCHRONA, Gliwice (tylko z orzeczeniem) 2 tys. netto 604630556

OCHRONA, Panewniki (tylko z orzeczeniem) 604-630-556

OCHRONA, Sosnowiec (tylko z orzeczeniem) 604-630-556

OCHRONA, Tychy (tylko z orzeczeniem) 2 tys. netto 604630556

OCHRONA, Wojkowice, tylko z orzeczeniem, 604-630-556

OPERATORA ładowarki, spycharki, mechanika sprzętu ciężkiego, 694-423-417

PRACA dla opiekunki seniora w Anglii. 1 890 funtów na rękę za 6 tyg pracy. Wyżywienie, zakwaterowanie i lot w obie strony po stronie firmy. Zadzwoń 502912843. Promedica24.

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

PRACA w magazynie - od zaraz! STAWKA: 20 ZŁ BRUTTO/H + premie do 15%. Darmowy transport z Twojej miejscowości, obiady za 1 zł. Cały etat = 4 dni w tygodniu. Zadzwoń już dziś! 723-190-190. APT 364.

SERWIS sprzątający teren zewn. 5.00-10.00, pn-sb, 1800 zł na rękę, Gliwice 604-630-556, 666-890-834

SERWIS sprzątający, Będzin-Łagisza, myjki jeżdżące, 2 tys. netto, 666890834

SERWIS sprzątający, Gliwice Wyczółkowskiego, 15 zł na godz. 604-630-556

SERWIS sprzątający, Gliwice-centrum, popołudniami, 668-085-925

SERWIS sprzątający, Katowice, popołudn. 604-630-556

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

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

Zdrowie

CHIRURGIA

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

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

GINEKOLOGIA

A - Z, 24h, 501-385-552 Ginekolog

INNE SPECJALIZACJE

MOŻESZ nie pić, możesz nie grać! Terapia uzależnień 693-375-878

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z Remonty-Kafelkowanie 783002748

CYKLINIARSKIE 501281222 układanie

DACH P.H.U WIS krycie papa term. najlepsza, wymiana rynien, metalowe, nierdzewka, plastikowe, przebudowa kominów, docieplenie dachu, styropapa, obr.błacharskie, gont, 26-let tradycji (mamy zwyżkę) 501404611

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

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

MALOWANIE mieszkań 608 858 558

Malowanie, tapety 509-990-315

ODNAWIANIE wanien (32)384-91-98

Remont malow/tapety 508286313

WYLEWKI, styrobeton, 880 857 303

BIUROWO - PROJEKTOWE

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

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa 504709047

ZABEZPIECZAJĄCE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

KRYNICA Górská D.W. Iskra WIELKANOC -Ceny promocyjne od 85 zł/os., w cenie śniadanie i obiad. Tel. 18/471-56-70, 883-394-470, www.iskra-krynica.pl

SZCZYRK 2020 - Promocyjne Turnusy Sanatoryjne od 1350 zł/os,14 nocy,3 posiłki,30 do 50 zabiegów: 503492612.

USTROŃ - Promocyjne wczasy zdrowotne od 832 zł/os, 7 dni, posiłki, zabiegi. Tel. 33/853 01 10

WISŁA Malinka! Święta Wielkanocne, weekendy, kolonie, wycieczki. Tel.509745096, www.usmiech.com.pl

KRAJ - MORZE

BAŁTYK. Wczasy - ośrodki wczasowe, wyżywienie, 9 nocl., autokar, od 1250 zł. Maj, czerwiec, lipiec, sierpień, wrzesień. Tramp-Tour, 33/822-10-17

USTKA wczasy, pokoje, domki, Wielkanoc, Emeryci. Grupy. Mama z dzieckiem. Promocje! Tel. 604 486 413, www.morski101.pl

AUTOPROMOCJA

Matrymonialne

"ROMEO" oferty matrym. 502 363 127

Różne

PANOWIE - preparaty, 696-380-047

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

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

Usługi pogrzebowe

"KOCEL" 24h, Chorzów 601-447-504.

POGOTOWIE POGRZEBOWE



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

Zakład Pogrzebowy RESURREXIT



Katowice
ul. Warszawska 58
ul. Mieszka I 6
ul. gen Jankego 68
ul. Sienkiewicza 45

tel. całodobowe :
604 539 606
32 350 90 13

Usługi kamieniarskie

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

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

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

REKLAMA

009631317



O G Ł O S Z E N I E
Prezydent Miasta Sosnowca
informuje,

iż na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sosnowcu przy al. Zwycięstwa 20 został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy zlokalizowanych u zbiegu ulic: Wiązowej i Dalekiej.

REKLAMA

Q600889359A

OGŁOSZENIA DROBNE

**INFOLINIA**

800 080 194

REKLAMA

Q600889411A

Daj się zobaczyć!

• Z ZAKREŚLACZEM

ZATRUDNIĘ stolarza do prac wykończeniowych na działce. Tel. 888-888-888

REKLAMA

009633967



Prezydent Miasta Siemianowic Śląskich
działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jedn. Dz.U. 2020 poz. 65)
informuje

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta przy ul. Jana Pawła II 10 i ul. Michałkowskiej 105 wywieszony został do publicznej wiadomości wykaz do dzierżawy nieruchomości gruntowej zlokalizowanej w Siemianowicach Śląskich z przeznaczeniem na prowadzenie działalności gospodarczej. Pełna treść wykazu znajduje się także na stronie internetowej Urzędu Miasta: www.um.siemianowice.pl



Czytaj tak, jak lubisz

dziennikzachodni.pl

DZIENNIK ZACHODNI

eprasa.pl 5fd3bfec42



Czwarta liga po dwóch kolejkach

Dziś relacja z najniższego szczebla rozgrywek centralnych, które odbyły się w pierwszy weekend marca. Przypomnijmy, że czwartoligowcy rozegrali wtedy aż dwie kolejki.

Pierwsza kolejka

W ramach pierwszej kolejki ekipy czwartoligowe spotkały się 29 lutego na terenie MOSiR w Rudzie Śląskiej. Gospodarzem były Tuzy Halemba, kierownictwo sprawował Florian Woźnica, a sędziował Janusz Papkała. Drużyny dnia były aż trzy, bo właśnie tyle teamów uzyskało po 16 dużych punktów: Asy Wisus Żory III (13906 pkt), Czarni Gorzyce (12291 pkt) i Tęcza Tychy (12095 pkt). Na drugim miejscu uplasowały się dwa zespoły, które zrobiły po 15 dużych punktów: DK Strzelec Strzelce Opolskie (12057 pkt) i Tuzy Halemba (11804 pkt). Trzecie miejsce ex aequo zajęły dwa zespoły, które miały po 14 dużych punktów: Kroc Krzyżanowice (12405 pkt) i WOK Gołkowice (10908 pkt).

Kto w składzie

Asy Wisus III zagrały w składzie Eugeniusz Staniek (3894 pkt), Eugeniusz Skupień (4021 pkt), Henryk Paździor (3163 pkt) i Piotr Piersiak (2828 pkt). Honoru Czarnych Gorzyce bronili Kazimierz Grzywacz (3977 pkt), Jerzy Moses (3442 pkt), Rudolf Polnik (2181 pkt), Jan Smolnik (2691 pkt) i Bolesław Lenczyk jako rezerwowi. Barwy Tęczy Tychy reprezentowali Agata Olczak (2965 pkt), Emil Zielonka (3020 pkt), Roman Szafarz (4223 pkt), Andrzej Kaczmarek (1887 pkt) i Jerzy Szopa jako rezerwa.

DK Strzelec zagrał w składzie Jerzy Stanulla (3731 pkt), Marek Wyszowski (3051 pkt), Eugeniusz Zwołński (2073 pkt) i Adrian



Czwarta liga grała w restauracji Patio Con Gusto w Pszczynie

Roskosz (3182 pkt), a Tuzy Halemba w składzie Henryk Piwowarek (3053 pkt), Stanisław Barczyk (3220 pkt), Janusz Kozyra (2381 pkt) i Stanisław Święc (3150 pkt). W barwach Kroc pokazali się Krystian Polednik (3094 pkt), Piotr Drzymała (2688 pkt), Jarosław Darda (3861 pkt), Denis Polednik (2762 pkt) i Marek Skupin jako rezerwa. WOK Gołkowice tworzyli Ireneusz Grobelny (3099 pkt), Henryk Pawera (2720 pkt), Władysław Chrobok (2757 pkt) i Lesław Uryga (2332 pkt).

Ile nagrali

Zawodnikiem dnia był Roman Szafarz z Tęczy Tychy, który nagral 4223 pkt, zaliczając 38 zwycięstw i trzy porażki. Drugi wynik zrobił Eugeniusz Skupień z Asów Żory III, który uzyskał 4021 pkt, zaliczając 40 zwycięstw i jedną wpadkę. Trzeci wynik zrobił Eugeniusz Staniek (też Asy Wisus Żory III), który zapisał na swoim koncie 3984 pkt, 30 wygranych i dwie wpadki. Ładny wynik miał też m.in. Kazimierz Grzywacz z Czarnych Gorzyce, który ugrał 3977 pkt, zaliczając po drodze 44 zwycięstwa i pięć porażek.

Najwięcej wpadek, aż 13, zrobił Waław Forys z Sokoła Wola, który udanych partii jako solista miał trzydzieści, a ugrał 1721 pkt. Solidarnie po 10 razy popłynęło aż czterech graczy: Henryk Szindler i Werner Mandera z

Marcela Radlin oraz Janusz Hałacz i Henryk Paździor z Asów Wisusa Żory III. Pierwszy z panów udanych partii miał 34, a ugrał 2625 pkt, drugi miał odpowiednio 25 partii i 1916 pkt, trzeci 21 i 1558 pkt, a bilans czwartego to 40 i 3163 pkt.

Druga kolejka

W ramach drugiej kolejki drużyny czwartoligowe spotkały się 1 marca w restauracji Patio Con Gusto w Pszczynie. Gospodarzem



Z prawej Denis Polednik, junior z Kroc Krzyżanowice

było TS Pszczyna, kierownictwo sprawował Józef Poczynek, sędziował Andrzej Beczała, a sekretariat prowadziła Marzena Beczała. Ekipą dnia były Asy Wisus Żory IV, które uzyskały 19 punktów dużych i 12758 małych. Na drugim miejscu uplasowały się Asy Wisus Żory III, które zdobyły 18 punktów dużych i 11627 małych. Trzecim miejscem ex aequo podzieliły się trzy ekipy, które zdobyły po 16 punktów dużych: SK Kochce

II (11051 pkt), Krajna Złotów (12672 pkt) i Jardex WDK Szczekowice (12544 pkt).

Kto w składzie

Asy Wisus IV wystąpiły w składzie Stanisław Bogusławski (3335 pkt), Joachim Grodoń (3786 pkt), Zygmunt Waszut (3206 pkt) i Krzysztof Górecki (2458 pkt). Honoru Asów Wisusa Żory III bronili Eugeniusz Staniek (1695 pkt), Eugeniusz Skupień (2628 pkt), Alfred Grela (3749 pkt) i Piotr Piersiak (3555 pkt). Barwy Jardeksu WDK Szczekowice reprezentowali Andrzej Kąsek (3377 pkt), Marian Gawlik (2513 pkt), Piotr Górka (3272 pkt) i Grzegorz Stec (3382 pkt).

W barwach SK Krajna Złotów pokazali się Leszek Szatkowski (4276 pkt), Edward Bianga (2417 pkt), Marian Biniakiewicz (3109 pkt) i Konrad Kowalski (2870 pkt). Honoru SK Kochcice natomiast broni-

li Roman Skubała (3069 pkt), Artur Bryła (3338 pkt), Andrzej Szimber (2477 pkt) oraz Stanisław Kędzia (2167 pkt).

Ile nagrali

Zawodnikiem dnia był Leszek Szatkowski z SK Krajna Złotów, który nagral 4276 pkt, zaliczając po drodze 43 udane partie i trzy wpadki. Drugi wynik zrobił Roman Szafarz z Tęczy Tychy, który zapisał na swojej karcie 3905 pkt, 41 wygranych i cztery porażki. Trzeci wy-

IV liga po II kolejce							
Mce	Nazwa Drużyny	P.D.	P.M.	przed kolejką		01.03.2020	
				P.D.	P.M.	P.D.	P.M.
1	ASY WISUS Żory III	34	25533	16	13906	18	11627
2	KS KRAJNA Złotów	29	24104	13	11432	16	12672
3	ASY WISUS Żory IV	29	22260	10	9475	19	12785
4	TĘCZA Tychy	28	23284	16	12095	12	11189
5	KS SKAT-LUB Kochcice II	28	22413	12	11362	16	11051
6	LKS Miedźna	27	22867	13	11412	14	11455
7	DK STRZELEC Strzelce Opolskie	26	22387	15	12037	11	10350
8	TUZY Halemba Ruda Śląska	26	22365	15	11804	11	10561
9	WOK Gołkowice	26	20751	14	10908	12	9843
10	JARDEX WDK Szczekowice II	25	22706	9	10162	16	12544
11	KS CZARNI Gorzyce	25	21759	16	12291	9	9468
12	MOK GUIDO Zabrze II	25	21699	10	9689	15	12010
13	SKAT Kolonowskie	25	21150	12	10360	13	10790
14	SOKÓŁ Wola II	23	21749	12	10837	11	10912
15	SOKÓŁ Imielin	23	21355	12	11620	11	9735
16	TS Pszczyna	23	20588	10	10217	13	10371
17	LZS Ligota Dolna	22	19704	10	9713	12	9991
18	JORDAN Kończyce Zabrze II	22	19381	9	9043	13	10338
19	LZS Kujawy	21	19174	11	9394	10	9780
20	GÓRNIK Boguszowice	21	18667	13	11134	8	7533
21	SUBLE Tychy	20	19815	12	10541	8	9274
22	KROJC Krzyżanowice	19	20244	14	12405	5	7839
23	KSS Marcel Radlin	18	19173	11	10293	7	8880
24	TKKF SKAT Racibórz	18	16893	5	7190	13	9703
25	KS Filip	17	18735	10	9412	7	9323

nik zrobił Joachim Grodoń z Asów Wisusa Żory IV, którego bilans wyniósł 3786 pkt, 38 wygranych i trzy porażki. Czwarty wynik zrobił Mariusz Lehmann (MOK Guido Zabrze), który uzyskał 3655 pkt, a odniósł 31 zwycięstw i trzy porażki.

Najwięcej wpadek, aż 15, zrobił Klaudiusz Sobik z Górnika Boguszowice, który udanych partii miał 29, a ugrał 1394 pkt. Solidarnie po 11 razy popłynęli Jerzy Załęcki z Górnika Boguszowice i Marian Stisz z Marcela Radlin. Pierwszy z panów miał 30 udanych partii i 1980 pkt, a drugi 31 zwycięstw i 2187 pkt. Po 10 wpadek zanotowali Jarosław Darda z Kroc Krzyżanowice i Czesław Buczkowski z Sokoła Wola. Pierwszy z panów udanie rozegrał 24 partie i uzyskał 1196 pkt, a drugi odpowiednio 36 partii i 2807 pkt.

Szczęście i pech

Jako ciekawostkę podajemy, że w pierwszej kolejce najwięcej razy, aż 50, grał Henryk Paździor z Asów Wisusa Żory III. 49 rozdań zaliczył Kazimierz Grzywacz z Czarnych Gorzyce. 46 razy kartę wylicytował Marian Biniakiewicz z SK Krajna Złotów. Najmniej rozdań, raptem czternaście, zaliczył Krystian Plutka ze Skata Racibórz. Piętnaście rozdań miał Rajmund Respondek ze Skata Kolonowskie, dwiętnaście razy grał Andrzej Kaczmarek z Tęczy Tychy, a dwadzieścia razy zaliczył Jerzy Wybraniec z LZS Kujawy.

W drugiej kolejce najwięcej, 49 razy, grał Alfred Grela z Asów Wisusa Żory III. 48 rozdań zaliczył Leszek Szatkowski z SK Krajna Złotów. 47 razy kartę wylicytował Stanisław Bogusławski z Asów Wisusa Żory IV, 46 razy Czesław Buczkowski z Sokoła Wola, a 45 razy Roman Szafarz z Tęczy Tychy. Najmniej, bo raptem dwanaście razy grał Julian Nieroda ze Skata Racibórz. Tylko o dwa rozdania więcej zaliczył jego klubowy kolega Krystian Plutka, po dwadzieścia razy grali Eugeniusz Morkisz z LKS Miedźna i Stanisław Lech z Górnika Boguszowice, a dwadzieścia dwa rozdania solowe miał Andrzej Kaczmarek z Tęczy Tychy.

Pozycja beniaminka

Nowe ekipy w czwartej lidze to w tym sezonie KS Filip i Sokół Wola III, Kroc Krzyżanowice i WOK Gołkowice, KS Kochcice oraz TS Pszczyna. Pięć pierwszych awans wywalczyło bezpośrednio w zmaganiach ligowych (dwie pierwsze z okręgówki katowicko-tyskiej, dwie kolejne z okręgówki wodzisławsko-rybnickiej, piąta z okręgówki opolskiej), ostatnia natomiast zakwalifikowała się w rozdzianu barażowym. Z beniaminków na razie najlepiej idzie KS Kochcice, który zajmuje piąte miejsce w tabeli. WOK Gołkowice plasuje się na dziewiątej pozycji, Sokół Wola na czternastej, TS Pszczyna na szesnastej, Kroc Krzyżanowice jest dwudziesty drugi, a KS Filip dwudziesty piąty.



Na wprost Klaudiusz Sobik z Górnika Boguszowice



W środku Eugeniusz Skupień z Asów Wisusa III

Padł ostatni bastion. Igrzyska przełożone na następny rok



Tomasz Biliński
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Igrzyska olimpijskie

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

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

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

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



Olimpijski płomień w czwartek zatrzyma się w Japonii

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Cristiano Ronaldo może trafić do Manchesteru United lub PSG

Kryzys nie łamie rynku. Ronaldo zmieni klub?

Pilkarska

Bolesław Groszek
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

UEFA przekłada finały LM i LE, Boniek krytykuje pomysł Świerczewskiego

Pilkarska

Filip Bares
Twitter: @Bares34

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

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

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

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

Podobnie myślą Francuzi. Najnowsze doniesienia mówią,

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

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

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

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

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

Jan Tomaszewski

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

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

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

Pod wiatr wyszedł za to prezes Rakowa Marek Świerczewski, który przedstawił własny pomysł na rozwiązanie problemu. Piłkarze mieliby być odizolowani na 8 tygodni, po czym rozegraliby pozostałe 88 meczów na kilku stadionach, przy pustych trybunach.

- Projekt Rakowa jest utopijny i niemożliwy do zrealizowania. To po prostu mrzonka. Z całym szacunkiem do pana Michała Świerczewskiego, nie może być tak, że całe miasto się pali, a w jednym domu organizujemy wesele - powiedział Onetowi prezes PZPN Zbigniew Boniek. ©©
Więcej o pomysłach Rakowa czytaj na stronie 20



Mural z Gerardem Cieślakiem w Chorzowie wygląda jak nowy

Fani Ruchu odnowili mural i kupują bilety

Pilka nożna

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

Niebiescy sprzedają wirtualne bilety na mecze Śląz Wrocław. Akcja potrwa do niedzieli 29 marca. Do tej pory wejściówek kupiło już 840 fanów.

Rywalizacja w III lidze została odłożona przynajmniej do końca kwietnia. To bardzo trudny czas dla klubów. Ruch Chorzów zwrócił się więc do swoich kibiców z apelem o wsparcie.

„Epidemia koronawirusa sprawia olbrzymie trudności w bieżącym funkcjonowaniu klubów sportowych, także Ruchu. Wasze wsparcie w tym momencie jest dla nas bardzo ważne. Dlatego też wystartowaliśmy z akcją sprzedaży cegiełek - wirtualnych biletów. W zamian otrzymacie maila z pamiątkową grafiką biletu” - napisali działacze chorzowian.

Aby kupić wirtualne bilety wystarczy wykonać przelew w wysokości minimum 10 zł na konto klubu. W tytule należy wpisać DAROWIZNA i podać swój adres mailowy. Rachunek bankowy Ruchu ma numer: 49 1090 2024 0000 0001 3481 5707.

Reakcja fanów Ruchu na apel klubu przeszła wszelkie oczekiwania. W pierwszym dniu akcji sprzedano aż 400 wejściówek, a wczoraj rozeszło się kolejnych 440 wirtualnych biletów. Sprzedaż potrwa do niedzieli 29 marca.

Kibice Niebieskich błyskawicznie odnowili także swój koszt zniszczony przez wandalów mural z Gerardem Cieślakiem. Wielkie ścienne malowidło znajdujące się na ślepej ścianie kamienicy przy ul. Miarki 21 w Chorzowie zamazano farbą w piątek w nocy, a już w poniedziałek wieczorem wyglądało jak nowe. Odnowienia muralu podjął się fan Ruchu Bolesław Brodowy, który wykonał go w 2016 roku. ©

Szaleniec czy wizjoner? Szef Rakowa w centrum burzy

Rafał Musiol
r.musiol@dz.com.pl

Pilka nożna

Michał Świerczewski, właściciel Rakowa Częstochowa, w czwartek oficjalnie przedstawi swój pomysł na dokończenie sezonu PKO Ekstraklasy. Jego wizja już wywołała jednak olbrzymie kontrowersje.

Właściciel beniaminka Ekstraklasy już kilkanaście dni temu zapowiedział, że na czwartkowym spotkaniu z szefami innych klubów przedstawi swój autorski pomysł na dokończenie rozgrywek. Jego szczegóły ujrzały już jednak światło dzienne i wzbudziły olbrzymie emocje.

Idea Michała Świerczewskiego oparta jest na założeniu odizolowania członków wszystkich szesnastu zespołów oraz arbitrów i pozostałych osób niezbędnych do przeprowadzenia rozgrywek w kilku hotelach, których obsługa także zostałaby odcięta od świata. Cała ta kilkusetosobowa grupa po wcześniejszej domowej czternastodniowej kwarantannie przeszłaby testy na koronawirusa po czym zostałaby zgrupowana we wspomnianych ośrodkach. Mecze rozgrywane byłyby na kilku zamkniętych stadionach,



Michał Świerczewski, właściciel Rakowa i firmy x-com, wprawił ekstraklasowy świat w osłupienie

Pomysł wydaje się karkołomny, ale dajmy szansę jego autorowi na przedstawienie wszystkich szczegółów.

Dariusz Czernik,
prezes Górnika Zabrze

każda drużyna miałaby dwa występy w tygodniu, a testy kupowane na rynku zagranicznym - byłyby systematycznie powtarzane. W przypadku wykrycia koronawirusa rywalizacja byłaby przerywana. Całość ma potrwać ponad dwa miesiące, a koszty oszacowano na około 25 milionów złotych.

Pomysł wydaje się co najmniej karkołomny, chętnie poznałbym również podstawy, na których wyliczono taką właśnie kwotę. Każda idea jest jednak warta przedyskutowania, więc dajmy szansę autorowi tego planu na przedstawienie wszystkich szczegółów. Z ciekawością czekam na czwartkowe spotkanie - przyznał Dariusz Czernik, prezes Górnika Zabrze.

Paweł Żelazny z Piasta Gliwice na razie nie chce sprawy komentować oficjalnie. Od osób wtajemniczonych można jednak usłyszeć, że prezes mistrza Polski jest „bardziej niż sceptyczny”.

Pomysł szefa Rakowa jednoznacznie skwitował nato-

miast były prezes Zagłębia Lubin i były członek Rady Nadzorczej Ekstraklasy, radca prawny Mateusz Drózd.

Pomysłu Rakowa nie oceniam merytorycznie. Prawnie w tej formie niemożliwe - § 6 ust. 1 pkt 1 lit. d) Rozp. MZ z 20.3.2020 r. Literalnie analizując rozporządzenie MZ, kluby sportowe nie mogą prowadzić działalności. W związku z tym, moim zdaniem, treningi organizowane przez kluby też powinny być wstrzymane. Jedyne rozwiązanie to treningi indywidualne według rozpisek. I dotyczy to wszystkich dyscyplin - napisał na Twitterze. ©

O tym co o pomysł właściciela Rakowa myśli prezes PZPN Zbigniew Boniek czytaj na str. 19

W PlusLidze nawet Jastrzębski Węgiel nie trenuje, wszyscy czekają na zakończenie rozgrywek

Siatkówka

Leszek Jazwiecki
l.jazwiecki@dz.com.pl

Epidemia koronawirusa sparaliżowała siatkarskie rozgrywki. Na razie są zawieszone, ale być może, wzorem innych dyscyplin, wkrótce zapadnie decyzja o ich zakończeniu.

Do zakończenia rundy zasadniczej PlusLigi pozostały dwie kolejki. Większość siatkarzy po zawieszeniu rozgrywek trenuje indywidualnie i czeka na rozwiązanie trudnej sytuacji. W ubiegłym tygodniu zajęcia prowadził jedynie zajmujący czwarte miejsce w tabeli Jastrzębski Węgiel.

- Nie były to zajęcia obowiązkowe, raczej na zasadzie spotkania i poruszania się - tłumaczy Leszek Dejowski, drugi trener Pomarańczowych. - Mamy własną halę, więc sko-



Dawid Konarski przerwał treningi dla rodziny

rzystaliśmy z okazji. Była siłownia, trochę zabawy z piłką, ale nic na poważnie, bardziej przypominało to zabawę. Był

też czas na zwyczajne pogaduchy - dodaje drugi trener Jastrzębskiego Węgla.

O zwolnienie z tych zajęć poprosił Dawid Konarski, który z powodu ważnych spraw rodzinnych pojechał do domu. Na zajęciach pojawiał się za to Julien Lynnel. Francuz ostatnio leczył kontuzję, nie grał. Leczył się we Francji, a po powrocie do Jastrzębia przechodził rehabilitację.

- Myślę, że gdybyśmy normalnie trenowali to Julien byłby już z nami - uważa trener Dejowski. - Przez cały czas był przez nas monitorowany i było widać, że szybko wraca do zdrowia.

W tym tygodniu siatkarze z Jastrzębia zrezygnowali już ze wspólnych zajęć.

- Widząc co dzieje się w kraju i na świecie doszliśmy do wniosku, że istnieją coraz mniejsze szanse na wznowie-

nie rozgrywek i postanowiliśmy zawiesić nasze spotkania - informuje trener Jastrzębskiego Węgla.

Zespół z Jastrzębia awansował do ćwierćfinału Ligi Mistrzów i ma zaległy dwumecz z Trentino Itas. Na razie decyzją CEV mecze w europejskich pucharach zostały bezterminowo przełożone. Wydaje się mało prawdopodobne, aby pucharowe zmagania w tym sezonie zostały dokończone.

Maleją też szanse na dokończenie rozgrywek PlusLigi. Decyzja ma zapadnąć w ciągu najbliższych dni. W czwartek zbiera się Rada Nadzorcza PLS, która ma zdecydować o zakończeniu Ligi Siatkówki Kobiet uznając stan po rundzie zasadniczej. Niemal wszyscy prezesi żeńskich klubów wypowiedzieli się za takim rozwiązaniem. W PlusLidze może być podobnie. ©

Pilka nożna

Rafał Musiol
r.musiol@dz.com.pl

Od piątku do niedzieli odbędzie się turniej FIFA 20 organizowany przez Spółkę Ekstraklasa. Udział mogą wziąć zarówno zawodowcy jak i amatorzy.

Ekstraklasa jako jedna z pierwszych uzyskała zgodę na organizację rozgrywek w FIFA 20 od wydawcy tej gry, firmy EA Sports. Spółka postanowiła to wykorzystać i proponuje kibicom wielki turniej e-sportowy pod hasłem Ekstraklasa #ZostanWDomu z FIFA20.

- Udział w rywalizacji mogą wziąć wszyscy posiadający konsolę PlayStation lub Xbox, bez względu na wiek. Zachęcamy do startu zarówno kibiców klubów Ekstraklasy jak i tych, którzy grają w FIFA20 zagranicznymi

klubami. Amatorów i profesjonalnych graczy. Każdy ma szansę zmierzyć się z piłkarzem jednego z ekstraklasowych klubów, którzy również wezmą udział w rywalizacji - zaprasza Ekstraklasa.

Turniej potrwa od piątku 27 marca do niedzieli 29 marca.

- Start planowany jest w piątek o godz. 18. Każdy z trzech dni turniejowych to odrębna drabinka, wyłonimy więc sześciu zwycięzców na dwóch konsolach. Dla najlepszych przewidziano nagrody - oficjalne piłki Ekstraklasy oraz akcesoria gamingowe od Media Expert - informuje Ekstraklasa SA.

Rejestracje do turnieju już się rozpoczęły na stronie EkstraklasaGames.org, i potrwają do piętnastu minut przed rozpoczęciem każdego z dni turniejowych. Warunkiem jest posiadanie składu złożonego w całości z piłkarzy Ekstraklasy - dodają organizatorzy. ©

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

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

Diagnostyka

Paulina Dragan

redakcja@stonazdrowia.pl

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

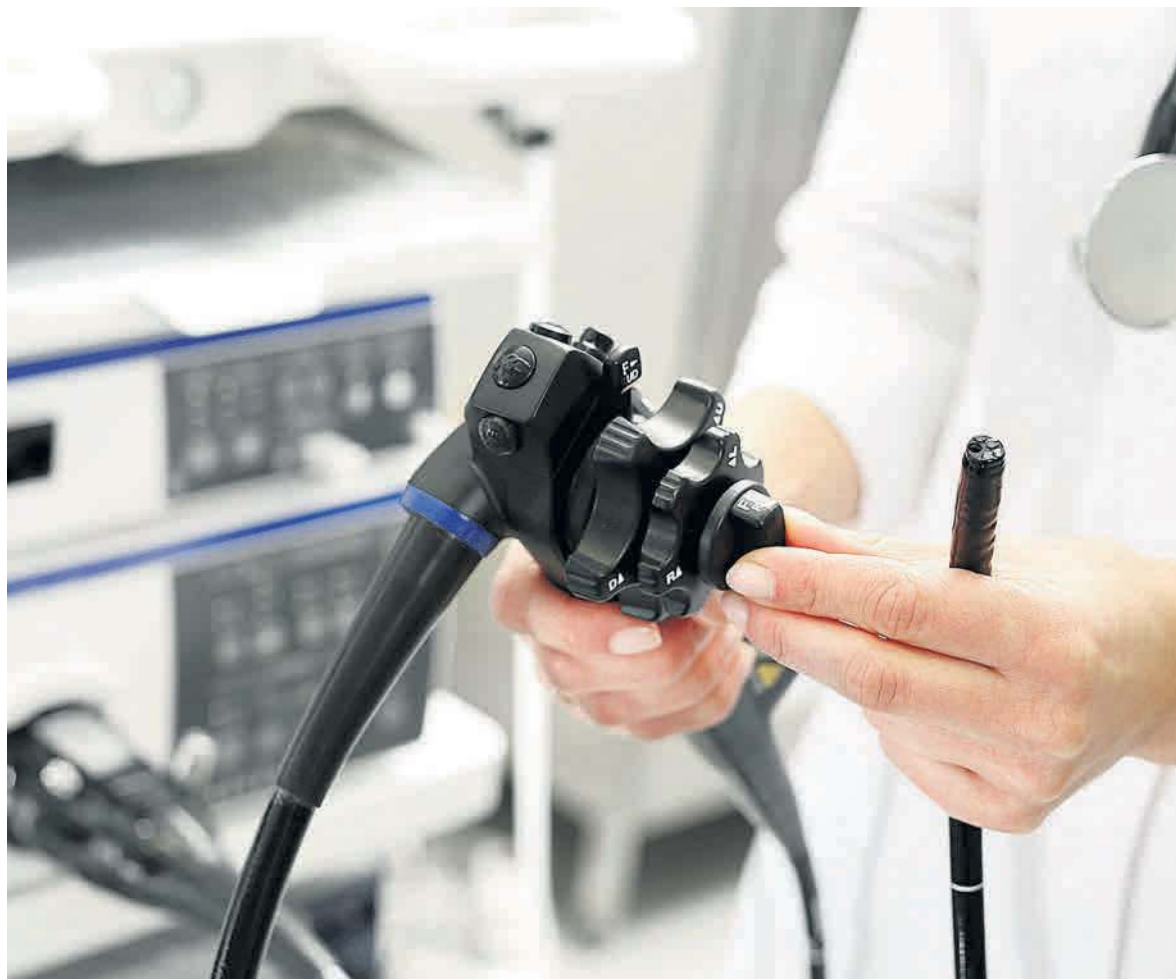
Kolonoskopia to badanie jelita grubego, które wykonuje się za pomocą kolonoskopu. Polega ono na wprowadzeniu przez odbyt giętkiej rurki, na końcu której znajduje się kamera, źródło światła oraz kanał dla dodatkowego narzędzia. Przy pomocy kolonoskopu można nie tylko ocenić ogólną kondycję jelita grubego,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

Przygotowanie do kolonoskopii

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

Dieta przed kolonoskopią

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



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

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

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

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

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

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

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

Czy kolonoskopia boli?

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

Jak przebiega badanie i ile trwa?

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

Jedz szpinak na zdrowie! Właściwości i wartości odżywcze zielonych liści

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

Odżywianie

Marzena Herka
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

Wartości odżywcze szpinaku

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



Zielone liście szpinaku to dobre źródło folianów

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

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

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

dostarczać min. 25 g błonnika dziennie.

Właściwości prozdrowotne

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

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

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

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

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

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

Komu może zaszkodzić szpinak?

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

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

POLECANE

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

LEKKOSTRAWNE ŚNIADANIE

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



FOT. 123RF

ORZEŻWIAJĄCY KOKTAJL

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



FOT. 123RF

WYŚMIENITA SAŁATKA

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



FOT. PIXABAY

ODŻYWCZE SMOOTHIE

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



FOT. 123RF

SAŁATKA W SŁOIKU

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



FOT. 123RF

GRZANKI Z AWOKADO

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



FOT. PIREX

WARTO WIEDZIEĆ

SZPINAK MROŻONY CZY ŚWIEŻY?

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

W sezonie wybieraj świeży produkt, natomiast zimą zamrożony.

Jak wyszczuplić brzuch? Polecamy skuteczne żywieniowe triki

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

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

POLECAMY

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

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

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

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

(ARŻ)



Bogatym źródłem potasu są warzywa, m.in. korzeniowe

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

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

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



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

WAŻNE

PO POSIŁKU WSTAŃ OD STOŁU

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

271. Spotkania Medyczne im. Krystyny Bochenek: Zdrowie intymne kobiety

Możemy być zdrowe i szczęśliwe do późnej starości. **O tym, jak wiele zależy od nas samych, od utrzymywania właściwej higieny już od dziecka i wykonywania badań mówi dr Beata Wróbel, ginekolog, położnik, seksuolog**

Zdrowa kobieta

Agata Pustulka, Anna Sojka
a.pustulka@dz.com.pl

Rozmawiamy o zdrowiu intymnym kobiety w okresie epidemii koronawirusa. Czyba jeszcze nigdy sprawy higieny nie były tak ważne?

Mam wielką nadzieję, że uda się szybko znaleźć sposób, by uwolnić ludzkość od tej epidemii, a być może jej pozytywnym skutkiem będzie większa higieniczna czujność społeczeństwa, z którą nie tylko w Polsce było najlepiej. Dziś szalejemy: kupujemy płyny antybakteryjne, mydła odkażające, chodzimy w maseczkach i rękawiczkach. Dobrze, ale już nigdy nie zapominać o myciu rąk zwykłym mydłem i wodą. Rąk oraz naszych narządów intymnych, gdyż brak higieny prowadzi do wielu chorób, a tak prostym, elementarnym nawykiem możemy się przed nimi uchronić. Nawet, gdy dziś, bo mamy nie tylko koronawirusa, ale i okres przeziębień, nie zapominajmy, gdy coś „nas łapie” o komforcie ciepłym, wietrzeniu mieszkania, co pozwoli na utlenowanie krwinek i pijmy dużo płynów, by dać szansę tym wszystkim wydzielinom szybciej wydostać się z organizmu. Pamiętajmy jednak, że gdy po 5-6 dniach gorączka nie minie, trzeba koniecznie zgłosić się na oddział zakaźny lub wcześniej zadzwonić do stacji sanepidu i spytać, co dalej robić. We wszystkim zachowajmy jednak zdrowy rozsądek, słuchajmy autorytetów i dbajmy o naszych seniorów, którym Covid-19 zagraża najbardziej.

Jak ocenia pani stan higieny Polek? Polaków?

Niestety, nie mogę powiedzieć wiele dobrego, choć ostatnie lata to jednak lata postępu także w tej dziedzinie. Nie ulega jednak wątpliwości, że higiena, jako specjalność medycyny, została zaniedbana. Pacjentka nie zdaje sobie sprawy, że jest często tykającą bombą, bo nie dba o higienę intymną, ale też nie myje włosów, ma grzybicę paznokci. Lekcewa-



Dr Beata Wróbel jest autorką książki „Sztuka kobiecości”

ży takie podstawowe przykazania. Np. wciąż nie tylko Polki umierają na raka szyjki macicy. Raz, bo lekceważą badania, dwa, bo po menopauzie czy po urodzeniu dzieci wydaje im się, że wizyta u ginekologa znajduje się na szarym końcu spraw do załatwienia. Cała grupa chorób jest przenoszona drogą płciową i części z nich możemy uniknąć stosując najprostsze wyjście, czyli prezerwatywę. Prezerwatywa uchroni nas jednak przed wirusem hiv, ale nie uchroni przed wirusem hpv, odpowiedzialnym za infekcje szyjki macicy, a w konsekwencji za raka szyjki macicy. Sposób, by uniknąć problemów, bądź zareagować we właściwym momencie to cytologia. W Polsce wyniki badań przedstawia się w dwóch skalach: podawane są w powszechnie stosowanej pięciostopniowej skali Papanicolaou lub w systemie Bethesda. Od kobiety zależy, jak chce mieć te wyniki podane. Obecnie modniejszy, bardziej promowany wydaje się system Bethesda, który przynosi inne informacje. Pozwala na ocenę komórek, na stwierdzenie istnienia stanu zapalnego, co jest tym czerwonym światłem ostrzegawczym. Chcę jednak pod-

kreślić, że doświadczony patomorfolog stosując jedną, czy drugą metodę da wiarygodne wyniki, które będą dla pacjentki podstawą do podjęcia dalszych działań. Gdy wyniki nie są dobre, drążymy diagnostykę i wykonujemy badanie kolposkopowe, które pozwala na wykrycie raka szyjki macicy w stadium przedklinicznym. Polega ono na tym, że lekarz pod mikroskopem bada powierzchnię pochwy, sromu, tarczy szyjki macicy, ujścia zewnętrznego kanału szyjki i w przypadku wątpliwości

pobiera próbkę tkanki do badania. Kolposkopia to naprawdę wielkie osiągnięcie, gdyż pozwala na stuprocentowe, szybkie wyleczenie kobiety.

Jak higiena kobiet wygląda z punktu widzenia lekarza-praktyka?

Wiele pacjentek nie ma świadomości, albo udaje, bo się po prostu wstydzi, że ma wydzieliny z pochwy, których ocena wymaga spojrzenia lekarza, badań i leczenia. Duży problem mają młode dziewczyny, które właściwie są całkowicie pozbawione edukacji seksualnej. Gdy pytam je, czy uprawiają seks mówią, że nie, że tylko stosunki oralne i analne, a tam nie jest potrzebne zabezpieczenie, bo przecież nie zajdą w ciążę. Gdy pytam, jakie znają środki antykoncepcyjne, to często słyszę: to stosunek przerywany, bo tak książkę uczył na religii. Myślę, że skoro nie ma edukacji seksualnej z prawdziwego zdarzenia w szkołach, a niektórym politykom wydaje się, że większość przechodzi inicjację seksualną w wieku 40 lat (oczywiście celowo wystraszam ten problem) to wielka rola jako edukatorów spada na babcię i mamę. One muszą się dokształcać w tych dziedzinach, bo córkom i wnuczkom zostanie tylko internet, a w nim nie zawsze trafią na autorytet godny naśladowania. Trzeba pamiętać, że dzisiejsza 15-latką za 5-10 lat urodzi dziecko

i będzie musiała się borykać z bagażem różnych medycznych problemów właśnie z tego powodu, że uprawiała seks analny, oralny bez zabezpieczenia. Zdarza się, że dopiero co urodzony maluszek ma wrodzone zapalenie płuc. Zbiera się symptomów lekarzy, debatuje, a przyczyna leży w życiu seksualnym tej młodej mamy, a konkretnie w jej... pochwie. To narząd, który właśnie poprzez stosunki seksualne ma kontakt nazwijmy to - ze światem zewnętrznym. W pochwie jest miękko, ciepło i wilgotnie, nie da się jej wymyć, ani wysuszyć, a zatem powstają tam fantastyczne warunki do namnażania się różnych drobnoustrojów. Pochwa jest takim zwierciadłem naszego stosunku do naszego ciała: nie bez wpływu na jej stan jest bielizna jaką nosimy, nasza dieta, leki jakie zażywamy. Niestety wiele infekcji przechodzi w postacię przetrwałą. Stąd późniejsze problemy dorosłych już kobiet.

Obecnie już dziewczynki są bombardowane reklamami środków do higieny intymnej.

Tak, są środki oferowane dla kilkulatek. Jestem tym faktem przerażona. W wieku trzy plus wystarczy woda i mydło przeznaczone dla dzieci. Przestrzegam też mamy, by nie dawały córkom swoich środków do higieny intymnej. Myjmy się tylko atestowanymi produktami.

Obecnie modnych jest wiele kosmetyków intymnych, furorę robi ginekologia estetyczna. Proszę o umiar. Korzystanie, jeżeli już, to z doświadczonych ośrodków. Nawet sprawa tak wydawałaby się banalna jak depilacja może przynieść wiele szkód. Jeśli chodzi o starsze panie proszę, by nie podmywały się wyciągiem z kory dębu, czy rumiankiem, bo jeszcze bardziej wysuszają pochwę. Cudowna natura sprawiła, że ma ona swoje zabezpieczenie. Środowisko kwaśne reaguje na wszelkie drobnoustroje. Jeśli mamy się w czymś moczyć, to lepiej w maślanie niż w rumianku.

Każdy wiek wymaga innego traktowania, wykonywania innych badań...

To oczywiście, że zawsze będę zachęcała do wykonania mammografii, USG piersi cytologii, ale też będę zachęcała do pogodzenia się ze swoim peselem, bo wbrew pozorom prowadzi to często do nieszczęść. Panie nie przyjmują do wiadomości, że czas płynie, a wraz z nim zmienia się nasza struktura hormonalna i zamiast udawać, że nic się nie dzieje, po prostu sobie pomóc. Okres tzw. senioralny jest w życiu kobiety najdłuższy i nie może być pozbawiony takich przyjemności jak choćby seks. Ważne jednak, żebyśmy pokochały same siebie. Od tej miłości zaczyna się dbałość o duszę i o nasze ciało. ©©



Zdrowie intymne kobiet to temat, który zawsze cieszy się popularnością naszych Czytelników

RACZEJ PO WAKACJACH

W KWIEŃNIU I MAJU SPOTKANIE NIE BĘDZIE

W związku z epidemią koronawirusa nie odbędzie się Spotkania Medyczne im. Krystyny Bochenek ani w kwietniu, ani w maju. Pod znakiem zapytania stoją spotkania medyczne podczas zaplanowanego na czerwiec Kongresu Wyzwań Zdrowotnych. Proszę państwa o nadsyłanie interesujących państwa zdrowotnych tematów na: a.pustulka@dz.com.pl