

DZIENNIK ZACHODNI

Środa 6 maja 2020

Pomysł PiS: zamiast kilku spółek jedna - Polski Węgiel Monopol i urzędowo ustalona cena węgla?

Agata Pustulka
a.pustulka@dz.com.pl



Górnictwo

Dotarliśmy do nieoficjalnych planów PiS, które chcą stworzyć wielką monopolistyczną strukturę Polski Węgla i włączyć do niej Polską Grupę Górniczą, JSW, Tauron Wydobycie oraz Węglókoks Kraj. - To byłoby jak pudrowanie trupa - ocenia szef śląsko-dąbrowskiej „S” Dominik Kolorz.

Sytuacja polskiego górnictwa jest tragiczna. - To ciężko chory pacjent - ocenia Dominik Kolorz, szef śląsko-dąbrowskiej „S”.

Symbolem rządów PiS w branży dla posła PO Krzysztofa Gadowskiego jest sytuacja, w której z jednej strony górnicy prowadzą negocjacje płacowe, a z drugiej do Portu Północnego wpływa wielki statek z węglem, podczas gdy na zwalach leży ponad 5 mln ton polskiego kruszca. - W 2019 roku z zagranicy sprowadziliśmy aż 14 mln ton węgla, rok wcześniej 19 mln ton. Wciąż pompujemy w branżę miliardy - na restrukturyzację poszło kilkanaście mld zł, a górnictwo coraz bardziej się pograża w chaosie i zmierza na dno. Nie jest to wina górników, tylko rządu PiS i wielu nieudolnych prezesów - uważa poseł Gadowski.



FOT. MARZENA BUGAŁA

Kolejne kopalnie wstrzymują wydobycie z powodu koronawirusa, a to niejedyny problem branży

Teraz ratunkiem dla górnictwa ma być monopolizacja. W ramach wielkiej struktury Polskiego Węgla miałyby się znaleźć spółki, które radzą sobie finansowo, jak JSW czy Węglókoks Kraj oraz te, które stoją na granicy bankructwa, albo wręcz są bankrutami, jak PGG czy Tauron Wydobycie.

- Takie plany pojawiają się od czasu do czasu. Dla PiS dziś to może być konieczność, by ratować zadłużonych. Generalnie wszystko idzie w kierunku ustalenia urzędowej ceny węgla, narzucenia jej elektrowniom oraz podwyżki cen energii, które i tak już odczuwamy. Za tę nieudolność zapłacą Polacy - twierdzi poseł Gadowski.

Także Kolorz jest przeciwnikiem takich strukturalnych zmian. - To prze-

lewianie pustego w próżne. Niszczenie dobrych kosztów górnictwa - wyjaśnia.

Poseł PiS Grzegorz Matusiak mówi: - Oficjalnie nic nie słyszałem, ale szukamy różnych sposobów, by uratować PGG. Potrzebne są wolne środki, ale też dobra wola załogi. W Tauron Wydobycie była zgoda na obniżkę płac.

Wszyscy zgadzają się, że jest bezkrólowie w branży - po odwołaniu Adama Gawędy jako pełnomocnika rządu ds. górnictwa, rządzi wicepremier Jacek Sasin. - Jak widać, nie tylko z górnictwem sobie nie radzi - komentuje Kolorz. Według posła Matusiaka to stan przejściowy. - Gdy uporamy się z pandemią, zajmiemy się tą sprawą. Dziś personalia są drugorzędne, choć ważne - dodaje poseł Matusiak. ©

KORONAWIRUS

RAPORT

STRONY 2-13

W maju województwo śląskie znalazło się na pierwszym miejscu w kraju pod względem liczby zakażeń koronawirusem. Jak do tego doszło?

Str. 3

Co z wyborami?
Jak zagłosują
posłowie
Porozumienia?

Str. 2 i 12

Koronawirus
dotarł do Europy
już pod koniec
2019 roku

Str. 13

Nr 105 (22.738)

Nr ISSN 2353-6195

Nr indeksu 350-079

3,30 zł w tym 8% VAT



Dziś z DZ dodatek Strona Zdrowia
Reumatyzm mięśniowy, czyli fibromialgia.
Jakie są przyczyny, objawy i jak go leczyć?



Pogoda w regionie

Dzisiaj

11°C
3°CBarometr
1016 hPa
Wiatr
zach. 27 km/h
Uwaga
silne podmuchy wiatru

Jutro

11°C 4°C



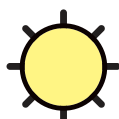
Piątek

18°C 4°C



Sobota

21°C 7°C



Uwaga: w weekend się ociepli

W tym roku nie będzie pielgrzymki mężczyzn do Piekars Śląskich

Religia

Maria Olecha-Lisiecka
m.olecha@dz.com.pl**Pielgrzymka mężczyzn do Matki Boskiej Piekarskiej, która powinna być 31 maja, nie odbędzie się z powodu epidemii koronawirusa.**

- W ostatnią niedzielę maja odprawię mszę św. w bazylice piekarskiej, a homilię wygłosi abp Grzegorz Ryś. Uroczystość ta będzie transmitowana za pośrednictwem telewizji. Szczegóły podamy w najbliższym

czasie - informuje abp Wiktor Skworec. Przypomnijmy: co roku na piekarską Kalwarię pielgrzymowało z różnych miast i miasteczek na Śląsku, z różnych parafii i diecezji nawet 100 tysięcy mężczyzn i młodzieńców. Zgromadzeni na wzgórzu modlili się u stóp Matki Bożej Piekarskiej.

Decyzją metropolity katowickiego w tym roku nie odbędą się również: procesje Bożego Ciała ulicami parafii, wakacyjne rekolekcje formacyjne, piesze pielgrzymki na Jasną Górę. ©P



Pielgrzymka stanowa mężczyzn odbywała się od ponad 70 lat

PRENUMERATA „DZIENNIKA ZACHODNIEGO”

32 555 02 05

Prenumeratę można zamówić też za pośrednictwem urzędów pocztowych i w internecie

Pierwsza Komunia Święta rodzinnie i kameralnie

Religia

Pierwsza Komunia Święta i wczesna Komunia tylko dla pojedynczych rodzin. Msze komunijne także w tygodniu. Są nowe wytyczne abp. Wiktora Skworec.

Ze względu na niemożliwość określenia czasu zakończenia pandemii, polecam proboszczom zorganizowanie w najbliższym czasie uroczystości wczesnej Pierwszej Komunii Św. w ścisłej współpracy z rodzicami i katechetami dla pojedynczych lub kilku rodzin, tak by zachować obowiązujące zasady sanitarno-podkreśla abp Wiktor Skworec.

Jak zaznacza, odkładanie i planowanie uroczystości komunijnej dla części lub całej grupy dzieci na bliżej nieokreśloną przyszłość nie będzie służyło duchowemu dobru dzieci. - Tym niemniej ostateczną decyzję niech podejmują w tej sprawie rodzice, zawsze w porozumieniu z proboszczem - zaznacza arcybiskup.

Kolejna zmiana to możliwość udzielania Pierwszej Komunii



FOT. SEAWOJ ROKOWSKI

Uroczystość będzie w tym roku kameralna - tylko dla rodziny

Świętej nie tylko podczas mszy w niedzielę, ale i w dni powszednie, także podczas mszy dodatkowych, na które swoim zarządzeniem abp. Wiktor Skworec wyraża zgodę.

- Rodziców i dzieci komunijne należy rozróżnić i pouczyć o formie przyjęcia Komunii Świętej na rękę i wyjaśnić racje - podkreśla abp Skworec. Co ważne, bezpośrednio przygotowanie do uroczystości komunijnej powinno mieć również charakter indywidualny rodzinny - zdalny, bez mnożenia spotkań.

A co z pierwszą spowiedzią świętą przed komunią? Wy-

tyczne abp. Skworec są jasne i identyczne jak te dotyczące sakramentu pokuty i pojednania w dobie pandemii.

Zachęca wiernych do korzystania z tego sakramentu, jednak mając na względzie poważne zagrożenie zdrowia i życia, metropolita katowicki przypomina, że proboszczowie powinni w parafiach stosować wyłącznie nadzwyczajną formę spowiedzi.

Należy zatem zwracać szczególną uwagę na to, aby spowiedź odbywała się w przewidzianym miejscu poza konfesjonalem, z zachowaniem odpowiedniego dystansu, przy użyciu masek ochronnych, zwracając absolutną uwagę na sakrament i niezbędną dyskrecję.

Miejszem takiej spowiedzi, zamiast konfesjonatu, może być salka parafialna bądź inne pomieszczenie, z zachowaniem środków ostrożności.

Obowiązkiem duszpasterzy jest wyjaśnianie wiernym pozasakramentalnych dróg pojednania z Bogiem i Kościołem.

Maria Olecha-Lisiecka

Sośnierz: To, co rząd robi z epidemią, przeczy logice

Polityka

Rozmowa z Andrzejem Sośnierzem, posłem Porozumienia.**Ustawa o wyborach pocztowych. Jak zgłasza Porozumienie?**

Nadal uważamy, że to niemożliwe. Zresztą, 10 maja to już nawet PiS nie chce wyborów.

Więć 17 lub 23 maja?

Jesteśmy w stanie rozważyć inne warianty, ale najpierw dobrze byłoby wiedzieć, o czym w ogóle mówimy.

A wybory tradycyjne? Minister Szumowski mówił, że najwcześniej za dwa lata.

Nie wiem, skąd te prognozy. Szumowski liczy chyba, że będzie szczepionka. Ale ja powiem: będzie za rok, a ktoś inny - za 5 lat. Mamy na takiej nadziei budować przyszłość? Proponowałem program, który zastosowano też - w podobnej formie - w innych krajach: Australii, Islandii, Nowej Zelandii. Nie posłuchano. Dziś porównujemy, że przebieg epidemii mamy podobny do Szwecji. Jeśli



FOT. ARKADIUSZ GOŁA

Andrzej Sośnierz, śląski poseł Porozumienia Jarosława Gowina

tak, to po co to wszystko, te wszystkie ograniczenia?

Szwedzi nie zamrozili kraju i efekty mają podobne?

Tak. Jesteśmy dziś w szczytowym okresie epidemii i ograniczenia zdejmujemy. Uzasadnienie? Chyba tylko polityczne, bo z krzywej epidemii nie wynikają żadne argumenty za luzowaniem życia w kraju. A skoro tak, to nasuwa się pytanie: po co w ogóle je wprowadziliśmy? Przez 2 miesiące mroziliśmy gospodarkę bezsensownie, narażając się na wielomiliardowe straty. Teraz zdejmujemy ograniczenia, gdy epide-

mia narasta. To przeczy wszelkiej logice i wytłumaczenie jest niestety tylko jedno: wybory. Jeśli ludzie zrozumieją, że rząd popełnił błąd, to jak dalej ich dyscyplinować? To będzie dramat na własne życzenie.

Pańska partia zdecydowana?

Zobaczmy, co jeszcze wydarzy się do czwartku. Głosowanie korespondencyjne w maju Porozumienie odrzuci większością posłów.

Il połów odbił wam PiS?

Ruch jest raczej w drugą stronę. Powiększyła się u nas grupa skłonnych głosować przeciw. Więc taktyka przyniosła odwrotny efekt. Może pod koniec tygodnia zdamy sobie sprawę, że nie wybory są dziś najważniejsze. Cała ta historia będzie wielkim ostrzeżeniem dla klasy politycznej w Polsce: rządzących i opozycji. Co zrobiliśmy, czemu poświęciliśmy czas, jakie szkody gospodarcze ponieśliśmy i dlaczego. Co dało nam to legendarne „wyplaszczanie”? Ekscytując się wyborami, rozwalamy państwo.

Rozmawiał: Marcin Zasada

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

**1801
219 lat temu**

W Wilnie otwarto Cmentarz Na Rossie, jedną z czterech polskich nekropolii narodowych.

**1840
180 lat temu**

W Wielkiej Brytanii pojawił się pierwszy znaczek pocztowy - Penny Black.

**1851
169 lat temu**

John Gorrie (USA) opatentował maszynę do produkcji sztucznego lodu.

**1889
131 lat temu**

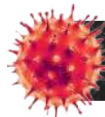
Wybudowana na paryską wystawę światową wieża Eiffla została udostępniona publiczności.

**1949
71 lat temu**

Uruchomiono pierwszy program na amerykańskim komputerze EDSAC.

**1994
26 lat temu**

Otwarto Eurotunel łączący Wielką Brytanię z kontynentalną Europą. (W)



Dlaczego na Śląsku jest najwięcej zakażeń koronawirusem? Wiemy!

Agata Pustulka
a.pustulka@dz.com.pl



Katowice

Od 3 maja województwo śląskie znajduje się na pierwszym miejscu pod względem liczby zachorowań na koronawirusa w kraju. Gęstość zaludnienia, a także wciąż potężne zakłady pracy - kopalnie, stworzyły dla koronawirusa bardzo dobre warunki rozprzestrzeniania się. Jednocześnie, co trzeba uznać za skandal, na początku pandemii i przed długi czas jej trwania, działało u nas jedno, a potem zaledwie cztery laboratoria wykonujące testy na obecność koronawirusa. Szybko okazały się niewydolne i sami dyrektorzy śląskich szpitali zaczęli próbki wysyłać do Warszawy, gdzie też jest mnóstwo zachorowań i testów do zrobienia, ale są za to nowocześniejsze laboratoria.



FOT. MARZENA BUGAŁA

To było kwestią czasu, kiedy województwo śląskie stanie się liderem jeśli chodzi o liczbę zachorowań na koronawirusa. Gęstość zaludnienia, górnictwo - to główne punkty zapalne

Wystarczy porównać liczby: pod koniec kwietnia mazowieckie miało 18 laboratoriów, a nasze województwo zaledwie siedem. Nawet Małopolskie, choć mniej ludne od naszego (o 1 mln mieszkańców) ma osiem laboratoriów. Jak zatem można poważnie mówić o skutecznym testowaniu, o szybkim leczeniu chorych, o selekcji nosicieli i osób zdrowych? I o przerwaniu łańcucha zakażeń - co jest podstawą w walce z pandemią.

Kolejne liczby: w regionie do tej pory wykonuje się ok. 7,4 tys. testów na mln mieszkańców. Mazowsze to 21,2 tys. testów na milion obywateli. - Brak szybkich laboratoriów to jeden

z powodów wielokrotnego wysyłania próbek pacjentów i kadry medycznej przez szpital w Czeladzi do Warszawy, aby wyniki otrzymać maksymalnie do 24 godzin zamiast oczekiwania od 2-4 dni na Śląsku - ocenia dr Dariusz Jorg, konsultant ds. restrykturyzacji Szpitala Miejskiego w Czeladzi.

Niemal codziennie słyszymy o wyłączeniu kolejnych oddziałów lub całych szpitali, gdy lekarze, pielęgniarki zakażają się od niezbadanych pacjentów, a sami nie mogą wykonać szybkich testów i wrócić do pracy. Jorg podaje „przykład z życia”: - Do oddziału izolowanego zgłasza się pacjentka lat 38 (dwójka

małych dzieci) z wysoką gorączką 39 stopni z ostrymi bólami brzucha. Jest po operacji raka jajnika, którą wykonano dwa tygodnie temu. Pobieramy wymaz na koronawirusa, stan pacjentki się pogarsza, musimy podjąć decyzję, gdzie zawieźć wymaz i jak długo będziemy czekać na wynik.

Takich dramatów - dylematów były i są w regionie dziecięci. Brak wystarczająco nowoczesnych laboratoriów będzie miał ogromny wpływ na to, co stanie się ze szpitalami po pandemii. W tym wypadku nie chodzi już tylko o koronawirusa, ale też pracę wszystkich pozazakażonych szpitali. Wskutek pandemii

nie wykonują przecież kontraktu i w pewnym momencie NFZ może powiedzieć: „Dostaniecie mniej, bo nie wykonaliście umowy”. Dla dyrektorów placówek to czas ekonomicznej ewilibrystyki. Wykonali mniej, bo operacje planowe wstrzymane, bo personel na kwarantannie.

Informacja z ostatnich dni, że Szpital Miejski nr 4 w Gliwicach stał się czwartym jednoimieniem szpitalem w regionie wcale nie napada optymizmem. W pozostałych brakuje już miejsc lub kadry, która rzuci pracę lub idzie na L4. Pracuje w skrajnie trudnych warunkach. Bombą z tykającym zapłonem jest górnictwo.

PRZYBYWA CHORYCH

ZNÓW NAJWIECEJ ZAKAŻEN W NASZYM REGIONIE

Na 236 odnotowanych wczoraj rano w całej Polsce nowych zachorowań na koronawirusa aż 99 dotyczy województwa śląskiego.

Obecnie w naszym regionie choruje 2755 osób, a w województwie mazowieckim 2553.

To dziś dwa regiony, gdzie liczba zakażeń jest największa. Wczoraj doszła też do nas bardzo smutna informacja o śmierci pielęgniarki z Zawiercia, która zmarła na koronawirusa. To pierwszy zgon wśród pracowników ochrony zdrowia w naszym województwie i miejmy nadzieję, że ostatni.

(AGA)

Niebawem nie trzeba będzie zamknąć kopalń, bo same się zamkną z powodu zachorowań górników na COVID-19. Górnicy powinni być masowo testowani.

Przedwyborcze poluzowanie handlu i szturm na hipermarkety z pewnością za kilka dni zaowocuje kolejnymi rekordami jeśli chodzi o zachorowania. Oczywiście jeśli laboratoria się... wyrobią. I jeśli poznamy prawdę o rzeczywistych statystykach. Senator Beata Małecka-Libera (PO), szefowa senackiej komisji zdrowia, jest przekonana, że liczby, i tak ostatnio rosnące, nie pochodzą z rzetelnych sprawozdań. - Mamy do czynienia z kom-

pletną nieroztropnością. Z jednej strony luzujemy rygory, z drugiej strony statystyki zachorowań rosną, a jednocześnie zachęcamy Polaków do udziału w wyborach prezydenckich. W wielu krajach mieszkańcy rzeczywiście protestują przeciwko rygorom i chcą, by rządy postępowały z koronawirusem tak liberalnie jak Szwedzi, gdzie dzieci chodzą do szkoły, gdzie nie zamykano parków, a kawiarnie nie zamykają od gości. W Polsce też niektóre branże w ramach możliwości rygoru epidemiologicznego organizują protesty, bo najbliższe tygodnie to dla nich być albo nie być. Rząd działa jak ministerstwo głupich kroków np. otwiera hotele, ale już nie hotelowe restauracje. Nie ma kalendarza wychodzenia z kryzysu zdrowotnego i ekonomicznego. Nie wiemy, czy znajdujemy się na półmetku pandemii. Dla rządzących priorytetem jest reelekcja prezydenta Andrzeja Dudy. Już niebawem okaże się, jak poszybowały w górę statystyki zachorowalności i śmiertelności na raka, choroby serca. Ile osób z powodu pandemii umarło na zawał?

Ma rację były szef NFZ, poseł Porozumienia Andrzej Sośnierz, że od początku, chociaż widzieliśmy dramatyczne obrazki z Lombardii, źle zarządzaliśmy kryzysem. Wszyscy eksperci mówili o konieczności powszechnego testowania, tylko polski minister zdrowia prof. Łukasz Szumowski nie widział takiej potrzeby, a może widział, tylko nie powiedział prawdy, że nie mamy testów, nie ma laboratoriów. Na końcu okazało się, że nie mamy też maseczek, a te, które dumnie przyleciały Antonowem nie posiadały certyfikatu. ©©

Kiedy palmy wrócą na rynek w Katowicach i w Chorzowie?

Katowice

Justyna Przybytek-Pawlik
j.przybytek@dz.com.pl

Kiedy palmy wrócą na rynki w Katowicach i w Chorzowie? W Katowicach cztery 5-metrowe feniksy kanaryjskie zazwyczaj przywożono na plac przy Sztucznej Rawie w maju. W tym roku tego terminu prawdopodobnie nie uda się dotrzymać. Powodem jest pandemia koronawirusa. Z tego samego powodu wciąż nieczynna jest fontanna Sztuczna Rawa. W Chorzowie na odnowionym rynku palmy pojawiają się w maju.

Cztery 5-metrowe feniksy kanaryjskie, wypożyczone z Palmiarni Miejskiej w Gliwicach, po raz pierwszy pojawiły się na katowickim rynku - w części nad Sztuczną Rawą - w 2016 roku. Pomysł się przyjął i był kontynuowany w kolejnych latach, a w 2019 roku minął czwarty sezon z tymi egzotycznymi roślinami, które stały się wielką ozdobą rynku w Katowicach.

Zazwyczaj palmy nad Sztuczną Rawą stawiano w maju i zostawały tu do października. Ostatnią jesień i zimę spędziły w hali Katowickich



FOT. MARZENA BUGAŁA

Palmy od kilku lat są atrakcją katowickiego rynku

Wodociągów w Panewnikach (wcześniej były przechowywane w hali Jantar II w Nikiszowcu), gdzie znajdowały się pod opieką pracowników Zakładu Zieleni Miejskiej.

Kiedy rośliny znów zostaną przywiezione na rynek? Niestety, jeszcze nie wiadomo.

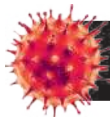
- W związku ze stanem epidemii na razie nie jesteśmy w stanie podać terminu powrotu palm na katowicki Rynek - przyznaje Ewa Lipka, rzecznik prasowy Urzędu Miasta w Katowicach.

Również pandemia koronawirusa spowodowała, że nie-

czynne pozostają katowickie fontanny, w tym fontanna Sztuczna Rawa na rynku, przy której ustawiano palmy. Co mają palmy i fontanna do koronawirusa? Jedno i drugie przyciąga tłumy ludzi na katowicki rynek. To właśnie nad Sztuczną Rawą wiosną i latem gromadzą się dziesiątki mieszkańców. Dorosli zajmują znajdujące się wokół fontanny siedziska (a najchętniej te ocienione przez palmy), dzieci - choć to zabronione - wchodzą do wody.

W Chorzowie palmy powrócą na rynek jeszcze w maju.

Powrót palm na rynek planowany jest po tak zwanych zimnych ogrodnikach, czyli nie wcześniej niż 15 maja. Jest to jednak uzależnione od pogody. Nie każdy wie, że palmy mają płeć. Dwie chorzowskie palmy to panie palmy, a trzecia to pan. Każda z nich ma też swoje imię. - Na płycie rynku staną trzy dobrze znane już chorzowianom palmy, czyli Hilda, Truda i Bercik. W czasie ich zimowania w Galerii Libero były poddawane zalecanym opryskom, a liście były odpowiednio przycinane - mówi Kamil Nowak, rzecznik UM w Chorzowie. ©©



Gaszowice

Policjanci dostali tort od mieszkańców na kwarantannie

Mundurowi z Gaszowic otrzymali wyjątkowe podziękowanie za pomoc w czasie kwarantanny. Jedna z rodzin przekazała im piękny tort. Stan epidemii to czas wytężonej pracy dla policjantów w całym kraju. W ciągu ostatnich tygodni rybnicki policjanci wykonali tysiące kontroli miejsc pobytu osób na kwarantannie. - Każdego dnia otrzymujemy setki adresów do sprawdzenia, a tych niestety systematycznie przybywa. Oprócz weryfikacji stosowania się do ograniczeń, udzielamy pomocy i wsparcia osobom, które tego potrzebują - mówi Dariusz Jaroszewski z rybnickiej policji. Policjanci otrzymali już wiele miłych i ciepłych słów od mieszkańców za okazaną pomoc w tym trudnym czasie. Mieszkańcy dziękując policjantom dołączyli do tortu listek z napisem: „Dla jedyniej instytucji, która interesowała się nami podczas kwarantanny”. (AK)

Rybnik

Rybnicki oddział ZUS odwiedziło blisko 1200 mieszkańców

W poniedziałek przywrócona została bezpośrednia obsługa klientów w placówkach ZUS. Łącznie we wszystkich placówkach ZUS na Śląsku obsłużono blisko 6 tysięcy osób. Najwięcej klientów odnotowały oddziały ZUS w Rybniku i Chorzowie wraz z podległymi placówkami. W każdym z tych oddziałów pracownicy przyjęli blisko 1200 osób. (AK)

Konsultacja DZ

Prawnik czeka dziś przy telefonie i odpowie na pytania Czytelników

Sławomir Zaremba, adwokat z Katowic, zasiądzie dziś - w godz. 15-16 - przy telefonie DZ. Można mu zadać m.in. pytanie związane z Kodeksem rodzinnym i opiekuńczym lub uzyskać poradę w sprawach spadkowych, majątkowych, cywilnych, karnych. Zapraszamy do telefonowania pod numer: 791248050. (JJ)



Widok bociana przylatującego zawsze na wiosnę do swojego gniazda znajdującego się na kominie ośrodka zdrowia w Palowicach cieszył od lat mieszkańców. - Niestety platforma, na której bociany uwiły sobie gniazdo zawałła się. Interwenujemy na miejscu - poinformował Bogusław Łabędzki, rzecznik PSP. Dziś do Palowic przyjedzie ornitolog, który zdecyduje, jakie kroki podjąć. (AK)

FOT. PSP RYBNIK

Po urodzinach żony, w nocy, ugodził ją nożem w brzuch

Jacek Bombor
j.bombor@dz.com.pl



Jastrzębie-Zdrój

41-letni Marcin K., został w poniedziałek, 4 maja, aresztowany za ugodzenie nożem swojej żony. Sąd nie uwierzył w jego zeznania, że to kobieta była agresywna i że się tylko bronił. Klócił się o to, że mąż za dużo pije.

Dramat rozegrał się w sobotę, 2 maja w centrum miasta na osiedlu Pionierów.

O godzinie 2.30 w nocy na komendę zadzwoniła 30-

latka. Stwierdziła, że mąż ugodził ją nożem, prosiła o szybką pomoc. Na miejsce natychmiast wezwano karetę, pojechał patrol.

Zastano ranną kobietę i mężczyznę, który sprawiał wrażenie kompletnie pijanego. - 30-latka została ugodzona w brzuch, nastąpił krwawk, doszło do przebicia otrzewnej. Trafiła do szpitala - wyjaśnia Halina Semik, rzecznik Komendy Miejskiej Policji w Jastrzębiu-Zdroju.

Jak wynika z materiałów sprawy, małżeństwo, po zakrapianej alkoholem, urodzinowej imprezie żony, położyło się spać. Impreza odbywała się wcześniej do późna, w gronie znajomych i rodziny. Nic nie za-

powiadało późniejszego dramatu. W nocy małżonkowie się obudzili, kobieta zaczęła mężowi robić wyrzuty, że za dużo pije. Potem wersje małżonków - przedstawione na komendzie i w prokuraturze - znacznie się różniły. 30-latka wyjaśnia, że mąż kilkakrotnie ją uderzył, więc złapała za nóż kuchenny, by się przed nim bronić. W pewnym momencie mężczyzna miał jej wyrwać nóż i zadać cios.

Z kolei mężczyzna twierdzi, że to kobieta była agresywna. Sąd ani prokuratura nie uwierzyły w jego opowieść. Zwłaszcza, że kilka lat temu był już notowany za pobicie żony. Miał też incydent z jazdą w stanie nietrzeźwości. ©©

PROKURATOR

ZNECAŁ SIĘ NAD KOBIETĄ?

W chwili zatrzymania Marcin K. miał 3 promile alkoholu. Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzuty, spowodowania uszczerbku na zdrowiu żony. Za popełnione przestępstwo grozi mu do 5 lat więzienia - wyjaśnia Arkadiusz Kwapiński, zastępca prokuratora rejonowego w Jastrzębiu-Zdroju. Śledczy też ustalają, czy doszło do znęcania się nad kobietą. Nie jest wykluczone, że zarzuty będą uzupełnione.

Rybnik

Aleksander Król
a.krol@dz.com.pl

Lawinowo przybywa zarażonych koronawirusem w Rybniku. Sanepid w tej sytuacji nie rekomendował otwarcia żłobków i przedszkoli.

Aktualnie w Rybniku mamy największe ognisko zakażeń SARS-CoV-2 w woj. śląskim i jedno z większych w Polsce, ze względu na sytuację epidemiologiczną w kopalni Jankowice. W ciągu tygodnia (od 27 kwietnia do 3 maja) w Rybniku było 91 nowych przypadków zakażeń a liczba ta wciąż rośnie - wczoraj rano potwierdzono 24 nowe zarażenia. Mając na uwa-

dze niekorzystną sytuację epidemiologiczną dotyczącą zakażeń koronawirusem na terenie Rybnika i okolic Powiatowy Inspektor Sanitarny w Rybniku nie rekomendował otwarcia żłobków i przedszkoli z dniem 6 maja. - Przed decyzją dotyczącą otwarcia żłobków i przedszkoli moim obowiązkiem jest wzięcie pod uwagę opinii sanepidu, który aktualnie wskazuje, że otwarcie tych placówek w Rybniku nie jest dobrym kierunkiem. Dlatego w trosce o bezpieczeństwo i zdrowie dzieci oraz rodzin podjąłem decyzję, że przedszkola i żłobki prowadzone przez miasto Rybnik nie zostaną otwarte przed 25 maja - mówi Piotr Kuczera prezydent Rybnika. ©©

REKLAMA

009675240

Prezydent Miasta Chorzów

zawiadamia,

że w dniu 6 maja 2020 r. wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta, ogłoszenie o wyznaczeniu do dzierżawy w trybie bezprzetargowym, na okres do 3 lat, nieruchomości stanowiącej własność Miasta Chorzów, położonej w Chorzowie przy ul. Wł. Truchana 20-22, obejmującej część działki nr 75 o powierzchni 302 m² (powierzchnia całkowita 1569 m²), KA1C/00007682/7, zabudowanej dwoma obiektami użytkowymi o łącznej powierzchni 116 m², na cele usługowe w zakresie dekarstwo-błacharskim. Czynsz dzierżawny wynosi 733,80 zł netto w stosunku miesięcznym. Ww. miesięczny czynsz dzierżawny zostanie powiększony o należny podatek VAT, zgodnie z ustawą o podatku od towarów i usług.

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

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

REKLAMA

009675241

Prezydent Miasta Chorzów

zawiadamia,

że w dniu 6 maja 2020 r. wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta, ogłoszenie o wyznaczeniu do dzierżawy w trybie bezprzetargowym, na okres do 3 lat, nieruchomości stanowiącej własność Miasta Chorzów, położonej w Chorzowie w rejonie ulic Brzezińskiej i Michałkowskiej, obejmującej część działki nr 47/5 o powierzchni 47 m² (powierzchnia całkowita 1412 m²), KA1C/00003200/7, na cele pasieki pszczołowej. Czynsz dzierżawny wynosi 23,50 zł netto w stosunku miesięcznym. Ww. miesięczny czynsz dzierżawny zostanie powiększony o należny podatek VAT, zgodnie z ustawą o podatku od towarów i usług.

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

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

REKLAMA

009675228

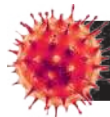
Prezydent Miasta Chorzów

zawiadamia,

że w dniu 6 maja 2020 r. wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta, ogłoszenie o wyznaczeniu do dzierżawy w trybie bezprzetargowym, na okres do 3 lat, nieruchomości stanowiącej własność Miasta Chorzów, położonej w Chorzowie przy ul. Cieszyńskiej 9-11, obejmującej część działki nr 3566/92 o powierzchni 26 m² (powierzchnia całkowita 120 m²), KA1C/00010528/4, na której usytuowany jest obiekt handlowy nabyty ze środków własnych użytkownika, na cele usługowo-handlowe. Czynsz dzierżawny wynosi 52,00 zł netto w stosunku miesięcznym. Ww. miesięczny czynsz dzierżawny zostanie powiększony o należny podatek VAT, zgodnie z ustawą o podatku od towarów i usług.

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

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



Dopiero z góry widać jaką ogromną inwestycją jest budowa korytarza gazowego Północ - Południe w Dąbrowie Górniczej

W Dąbrowie Górniczej budują ogromny gazociąg

Piotr Sobierajski
p.sobierajski@dz.com.pl



Dąbrowa Górnicza

Na terenie miasta spółka Gaz-System buduje dwa ważne gazociągi. Łącznie przez Dąbrowę Górniczą przebiegnie 19 km nowej sieci przesyłowej. Ostatnio prace przesunęły się w kierunku Pogorii I, Babiej Ławy i ulicy św. Antoniego.

Odcinki gazociągów Tworóg - Tworzeń i Tworzeń - Podgórska Wola będą istotnym elementem korytarza gazowego Północ - Południe. Jako inwestycje rządowe, strategiczne dla bezpieczeństwa energetycznego państwa, powstają w oparciu o tzw. specustawę. W takim wypadku decyzje o lokalizacji prowadzonych prac i pozwolenia na budowę wydaje wojewoda. Prace zaczyna się m.in. od wycinki zieleni

i przygotowania gruntu na trasie gazociągu. Dostarczone tam rury są spawane na powierzchni, a następnie umieszczane w wykopie. Po wszystkim zostają zasypane, a miejsca w których biegą oznakowane.

- Wykonawca robót przekracza przeszkody terenowe, jak drogi, autostrady, rzeki, linie kolejowe metodami bezwykopowymi, nie powodując utrudnień w ruchu. Na dąbrowskim odcinku gazociągu Tworóg - Tworzeń, który ma 12 km, jest aż 15 takich przekroczeń. Większość z nich została już wykonana, między innymi pod al. Zwycięstwa oraz pod ul. Kusocińskiego i rzeką Trzebyczką. Planowane zakończenie inwestycji to wrzesień 2020 roku - wyjaśniała ostatnio Iwona Dominiak, rzeczniczka prasowa Gaz-System.

Celem tego projektu jest budowa gazociągu relacji Tworóg - Tworzeń o długości 55,2 km, średnicy 1000 mm oraz ciśnieniu 8,4 MPa na terenie woj. śląskiego. Jak informuje spółka

KORZYŚCI TEŻ DLA GMIN

ZAPŁACĄ PODATEK OD NIERUCHOMOŚCI

Efektom inwestycji będzie zwiększenie bezpieczeństwa i niezawodności przesyłu gazu ziemnego w regionie, a w skali kraju zwiększenie zdolności przesyłowych i stopnia dywersyfikacji źródeł gazu ziemnego. Ponadto gazociąg Tworóg - Tworzeń stanowić będzie element korytarza gazowego Północ-Południe łączącego terminal LNG w Świnoujściu z planowanym terminalem LNG w Chorwacji.

Ważną korzyścią dla społeczności lokalnej będzie corocznie odprowadzany przez GAZ-SYSTEM SA podatek od nieruchomości w wysokości 2 proc. wartości odcinka gazociągu zlokalizowanego na terenie danej gminy.

Gaz-System trasa gazociągu w przeważającej części będzie przebiegała wzdłuż istniejącego gazociągu wysokiego ciśnienia na terenie gmin: Tworóg, Tarnowskie Góry, Miasteczko Śląskie, Ożarów, Mierzęcice, Siewierz oraz Dąbrowa Górnicza. Wykonawcą prac jest konsorcjum firm PORR SA oraz Denys NV. Tymczasem budowa odcinka Tworzeń - Podgórska Wola, którego dąbrowska część wyniesie 7 kilometrów, jest na początkowym etapie. Trwają prace ziemne i dostarczane są rury. Na terenie sąsiedniego Sławkowa powstanie natomiast 4,16 km tego gazociągu. Trasa gazociągu Pogórska Wola - Tworzeń o długości 168 km przebiegać będzie przez trzy województwa: śląskie, świętokrzyskie i małopolskie. Na terenie Sławkowa przekroczy rzekę Białą Przemszę, dwie linie kolejowe, cztery linie energetyczne oraz drogę powiatową. Finał zaplanowano na listopad 2021 roku.

© P

W Zagórzcu ma być bezpieczniej. Powstaje nowy buspas

Sosnowiec

Kacper Jurkiewicz
k.jurkiewicz@dz.com.pl

Nowy buspas zostanie uruchomiony w Sosnowcu w dzielnicy Zagórze. Dzięki ograniczeniom ma poprawić się bezpieczeństwo na ulicach Braci Mieroszewskich i 11 Listopada, na których często dochodziło do wypadków.

Na ulicach Braci Mieroszewskich oraz 11 Listopada w 2018 oraz 2019 roku doszło do 34 wypadków. 35 osób zostało rannych, a 12 potrąconych. A to tylko te poważniejsze zdarzenia. Zagórze jest najludniejszą dzielnicą Sosnowca, a codziennie przejeżdżają tędy setki kierowców.

Droga jest długa, prosta i dwupasmowa, więc kierowcy często przekraczają 50 km/h, a co gorsza, wyprzedzają na przejściach dla pieszych. - Próbowaliśmy na różne sposoby ograniczać prędkość. Wzmoczone kontrole prowadzone przez policję dawały tylko efekt czasowy. Dlatego zdecydowaliśmy się na poważne kroki - mówi Rafał Łysy, rzecznik UM w Sosnowcu. Buspas będzie obowiązywał od godz. 5 do godz. 23.

Zmiany czekają też odcinek ulicy 11 Listopada od skrzyżowania z ulicą Hubala-Dobrzańskiego do ronda Żołnierzy Wyklętych. Na tym odcinku droga w obrębie przejścia dla pieszych zostanie zwężona do jednego pasa. © P

REKLAMA

009676490



Wyciąg z ogłoszenia - I przetarg pisemny ograniczony na:

„Sprzedaż nieruchomości gruntowej niezabudowanej, składającej się z działki oznaczonej geodezyjnie nr ew. 7666/8, karta mapy 3, obręb Ogrodzieniec, położonej w Ogrodzieńcu przy ul. Kościuszki, wchodzącej w skład Katowickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej

1. **Oznaczenie nieruchomości:** nieruchomość składa się z działki oznaczonej geodezyjnie nr ew. 7666/8, k.m. 3, obręb Ogrodzieniec, o powierzchni 1,3397 ha, położona przy ul. Kościuszki, zapisana w księdze wieczystej CZ1Z/00062296/5 (prawo Użytkowania Wieczystego Gminy Ogrodzieniec - własność Skarbu Państwa), rodzaj użytku gruntowego: Ba.

• **Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego:** zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego miasta Ogrodzieniec, uchwalonego uchwałą Rady Miejskiej w Ogrodzieńcu nr XXXVIII/325/2005 z dnia 26 września 2005 r. przedmiotowa nieruchomość zlokalizowana jest na terenie oznaczonym symbolem - „C 1AG” - tereny aktywności gospodarczych.

2. **Cena wywoławcza:** 450.000,00 zł (słownie: czterysta pięćdziesiąt tysięcy złotych 00/100), w tym podatek VAT według stawki 23%.

3. **Termin i miejsce przetargu:** przetarg odbędzie się dnia 8 czerwca 2020 r. o godzinie 10.00 w Urzędzie Miasta i Gminy w Ogrodzieńcu w Sali narad (na II piętrze).

4. **Wysokość wadium:** 90.000,00 zł (słownie: dziewięćdziesiąt tysięcy złotych 00/100) w formie pieniężnej, wpływ najpóźniej w dniu 3 czerwca 2020 r. przelewem na rachunek bankowy Gminy Ogrodzieniec Powszechna Kasa Oszczędności Bank Polski Spółka Akcyjna konto nr 85 1020 2498 0000 8102 0436 5300. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek bankowy Gminy Ogrodzieniec.

5. **Miejsce wywieszenia i publikacji pełnego ogłoszenia oraz warunków przetargu:**

- na tablicy ogłoszeń na parterze budynku Urzędu Miasta i Gminy w Ogrodzieńcu, plac Wolności 25,
- na stronie internetowej www.ogrodzieniec.bip.jur.pl, w zakładce: przetargi,

6. Szczegółowych informacji o sprzedawanej nieruchomości i warunkach przetargu można uzyskać w Referacie Zamówień Publicznych i Gospodarki Mieniem Urzędu Miasta i Gminy w Ogrodzieńcu, plac Wolności 25, pok. 10, tel. 32 67 09 707 w godzinach 8:00 - 17:00 (poniedziałek), 7:30 - 15:30 (wtorek-czwartek), 7:30 - 14:30 (piątek).

Burmistrz Miasta i Gminy Ogrodzieniec

REKLAMA

009675000

Burmistrz Miasta i Gminy w Ogrodzieńcu

informuje

że w okresie od dnia 6 maja 2020 r. do dnia 28 maja 2020 r. w Urzędzie Miasta i Gminy Ogrodzieniec jest wywieszony do publicznego wglądu:

WYKAZ NR 9/2020 NIERUCHOMOŚCI PRZEZNACZONYCH DO UŻYCZENIA, położonych na terenie gminy Ogrodzieniec - oznaczonych jako:

- obręb Giełto, dz. nr 79/46 o pow. 0,1321 m²;
- obręb Ryczów, dz. nr 391/7 o pow. 0,2187 m².

REKLAMA

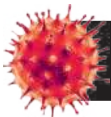
009678015



Prezydent Miasta Dąbrowy Górniczej

informuje, że na stronie internetowej miasta: www.dabrowa-gornicza.pl zamieszczono:

- wykaz nieruchomości Gminy przeznaczonych do oddania w najem na okres do 3 lat, objętych Zarządzeniem Prezydenta Miasta nr 1026.2020 z dnia 4.05.2020 r. oraz że wykaz ten wywieszono na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Dąbrowie Górniczej przy ul. Granicznej 21.

**Bielsko-Biała****Rowerzy miejskie wracają! Od dziś można z nich korzystać**

Z miesięcznym opóźnieniem spowodowanym epidemią koronawirusa w środę 6 maja w Bielsku-Białej rusza system wypożyczalni rowerów miejskich BBbike. Charakterystyczne 192 zielone jednoślady już czekają w 24 stacjach w mieście. W trosce o bezpieczeństwo i komfort jazdy użytkowników podczas każdorazowej wizyty na stacji personel operatora będzie dezynfekował tzw. miejsca kontaktu m.in. klawiaturę terminala. Dla bezpieczeństwa użytkownicy powinni korzystać z rękawiczek lateksowych. (KLM)

Bielsko-Biała**Epidemia wpłynęła na przebudowę ul. Cieszyńskiej**

Miejski Zarząd Dróg w Bielsku-Białej poinformował o aktualnym stanie prac na największej inwestycji drogowej w mieście – przebudowywanej ul. Cieszyńskiej. Epidemia koronawirusa będzie miała wpływ na termin zakończenia inwestycji. W MZD zapewniają, że wykonawca prac dokłada wszelkich starań, by obsadzić większość przebudowywanych odcinków na całej długości inwestycji. – Pracujemy od Hulanki do granicy miasta – na całej długości ul. Cieszyńskiej, która jest inwestycją drogową – podkreśla Wojciech Dąbrowski z MZD, kierownik projektu. Na odcinku od Hulanki do ronda Niemena trwa tzw. korytowanie lewej strony jezdni – rozbierane są przystanki i zatoki autobusowe, trwa przebudowa sieci i rozbórka starych konstrukcji betonowych. Już wcześniej urzędnicy sygnalizowali, że w związku z epidemią prace polegające na remontach cząstkowych w zakresie bieżącego utrzymania dróg są wykonywane z opóźnieniem. Powodem była niedostateczna ilość brygad, która wynikała z absencji pracowników tych firm – część z nich znajdowała się na zwolnieniu lekarskim z powodu kwarantanny lub zasilku opiekuńczego na dziecko. (KLM)

Bielsko-Biała**Veolia wspomogła bielskie pogotowie i szpital dziecięcy**

Dary warte 20 tys. zł, w tym niezbędne do monitorowania stanu pacjentów kardiomonitor, pulsoksymetr, a także nowoczesne urządzenie Nocospray do dezynfekcji ambulanów oraz rękawiczki, płyn do dezynfekcji i woda mineralna – takie wsparcie przekazała firma Veolia na rzecz Szpitala Pediatrycznego w Bielsku-Białej oraz Bielskiego Pogotowia Ratunkowego. – Czasy epidemii wymagają od nas wszystkich solidarności, mobilizacji i wspólnego działania, dlatego wspieramy bielską służbę zdrowia – mówił wczoraj podczas przekazania darów Marek Przytułski, dyrektor ds. rozwoju Linii Biznesowej Woda w Veolia, która już od ponad 20 lat wspiera lokalne społeczeństwo. (JAK)



W czasach koronawirusa beskidzcy bacowie w masceczkach nie dziwią. Zdrowie najważniejsze

Bo owcom nie da się przecież wytłumaczyć, że panuje epidemia

**Istebna, Koniaków**

Tegoroczna wiosna daje się we znaki także hodowcom owiec w Beskidach. Nie tylko z powodu epidemii koronawirusa, która sprawiła, że m.in. w góry przyjeżdża mniej turystów, ale także widma suszy, które – mimo ostatnich opadów – nadal krąży nad regionem.

Owcom nie da się wytłumaczyć, że jest epidemia koronawirusa – mówi baba Piotr Kohut z Koniakowa. Dodaje, że w tym roku hodowcom owiec sen z powiek spędzają dwie rzeczy – susza i oczywiście epidemia koronawirusa. Z powodu słabych opadów deszczu znacznie opóźnił się wypęd owiec na hale, a epidemia sprawiła, że hodowcy owiec, jak cała branża turystyczna, cierpią na brak turystów. – Coś tam gdzie lokalnie sprzedajemy dla pasjonatów serów, dla smakoszów jagnięciny, ale to nie jest to, co było wcześniej. Latem liczymy na jakieś nowe otwarcie – podkreśla Piotr Kohut.

Baba Józef Michałek z Istebnej również zwraca uwagę na problemy ze zbytem produktów owczych.

– Owce trzeba doić, ale brakuje turystów, żeby było komu

Hodowla owiec wspierana programem Owca Plus

Bez tej pomocy ciężko byłoby ocalić tradycję pasterską w regionie



sprzedawać na przykład oscypki – mówi baba Michałek. Podkreśla, że hodowcy owiec, tak jak wszyscy, ponoszą straty, ale liczą, że kiedy epidemia się skończy, to Polacy postawią na krajową turystykę i uda się je odrobić.

Bacowie zgodnie przyznają, że w czasie kwarantanny nie było i nie ma problemów z dostępem do weterynarzy czy wypasem owiec. Specyfika tej pracy polega na tym, że juhasi pracują w terenie, w odosobnieniu i w takich warunkach raczej trudno o zakażenie koronawirusem. Poza tym w baczach juhasi zaopatrzeni są w maseczki, rękawiczki, zachowują odstępy, więc wszystkie zalecenia sanitarne są spełnione. – Największy problem jest z rękoma do pracy. Potrzebujemy juhásów, bo nie ma kto

wypasać owiec – zwraca uwagę Józef Michałek. Dodaje, że już wcześniej brakowało ludzi do pracy, a od kiedy zaczęła się epidemia i wyjechali Ukraińcy, to sytuacja jest bardzo trudna.

– Z powodu epidemii, kwarantanny, wszystkich wymogów sanitarnych wszystko to bardziej się skomplikowało. Na Ukrainie także jest wielki strach przed koronawirusem – podkreśla Piotr Kohut. Zwraca także uwagę, że hodowla owiec zmienia na przestrzeni ostatnich lat – likwidowane są małe stada, których właściciele nie dają sobie rady; bacowie muszą zwracać większą uwagę na ochronę stad, bo zwiększa się populacja wilków.

– Maj jest pierwszym miesiącem wypasu. Trzeba sobie jakoś dać radę – kwituje Józef Michałek. ©©

Turyści nie zapomnieli o Wiśle. Są pierwsze rezerwacje pobytu

Wisła

Łukasz Klimaniec
l.klimaniec@dz.com.pl

Znaczna część pensjonatów i obiektów hotelowych w Wiśle jest gotowa na przyjęcie turystów już w najbliższy weekend. Ale na powrót oferty kulturalnej z koncertami gwiazd i plenerymi atrakcjami goście będą musieli jeszcze poczekać.

Już miniony długi weekend majowy pokazał, że turyści stęsknili się za Wisłą. Choć pogoda i prognozy zapowiadające deszcz i chłód odstraszyły wielu gości, to i tak weekendowych turystów było całkiem sporo. Z ciepłym przyjęciem spotkał się pomysł „Wozu pełnego muzyki”, czyli drabiniastego wozu z kapelą Wisła, który – gdy przestało padać – przemierzał wiślańskie ulice umilając mieszkańcom i turystom czas.

Zniesienie obostrzeń zakazujących prowadzenia działalności przez hotele umożliwia góralom przyjmowanie turystów.

– Ci najwięksi, jak Hotel Gołębiowski, przygotowują się do wznowienia działalności dopiero w czerwcu – już zapowiedzieli, że nie są w stanie uruchomić działalności zgodnie z wytycznymi w maju. Natomiast znaczna część obiektów hotelowych i pensjonatów jest gotowa do przyjęcia gości – przyznaje Tomasz Bujok, burmistrz Wisły.

Jego zdaniem, najmniejsi przedsiębiorcy prowadzący np. pensjonaty są w uprzywilejowanej sytuacji. Pierwsze rezerwacje turystów na nadchodzący weekend już się pojawiły.

Bujok jest spokojny o to, czy turyści przyjadą do Wisły. Przyznaje, że nawet w okresie, gdy hotele były wyłączone z działalności, sporo osób dzwoniło do Wisły z pytaniem o możliwość wynajęcia domku lub pokoju „po cichu”. Po zniesieniu zakazu prowadzenia działal-

ności hotelarskiej pracownicy informacji turystycznej w Wiśle odbierają wiele telefonów i pytań dotyczących możliwości noclegu i pobytu.

– Liczę, że ruch turystyczny ruszy, ale mam nadzieję, że bardzo ostrożnie. Nie chcielibyśmy doprowadzić do zagrożenia dla naszych mieszkańców. Wierzę, że właściciele pensjonatów i domów wczasowych będą zwracali uwagę na kwestie bezpieczeństwa – mówi burmistrz Bujok.

Właściciele pensjonatów i obiektów hotelowych muszą m.in. umieścić w widocznym miejscu przed wejściem do obiektu informację o maksymalnej liczbie klientów, którzy mogą jednocześnie przebywać w danej części obiektu, zadbać o dozowniki z płynem do dezynfekcji rąk na terenie pensjonatu, a także wyłączyć z użytkowania wspólne sale zabaw dla dzieci, baseny, sauny czy dyskoteki.

Goście przyjeżdżający do Wisły muszą liczyć się z tym, że na koncerty z udziałem gwiazd w wiślańskim amfiteatrze oraz inne plenerowe duże atrakcje przyjdzie im jeszcze trochę poczekać. Katarzyna Czyż-Każmierczak, dyrektorka Wiślańskiego Centrum Kultury przyznaje, że oferta kulturalna zwłaszcza w przypadku turystycznej miejscowości przeżywa trudny czas.

– Działalność wznowiły galerie, biblioteki czy muzea, ale zajęcia w domach kultury nadal są wstrzymane. A to blokuje próby zespołów regionalnych, które u nas działają. Gdy zakazy zostaną zniesione, to te zespoły muszą przecież przygotować się, bo nie jest łatwo wrócić z dnia na dzień do występów bez prób – tłumaczy.

Wiślańskie Centrum Kultury ma jednak kilka pomysłów dla turystów. Jednym z nich są koncerty balkonowe (z balkonu Domu Zdrojowego). ©©



W Wiśle przy wejściu do centrum informacji turystycznej turyści mogą skorzystać z dużej witryny interaktywnej

MOŻESZ MIEĆ 3x GĘSTSZE WŁOSY w 3 tygodnie!

Dzięki unikalnej formule australijskiego prof. Gillarda już po 3 dniach na Twojej głowie mogą pojawić się całkiem nowe cebulki, po tygodniu zauważysz, że włosy są mocniejsze i gładkie w dotyku, a po miesiącu nie opędzisz się od komplementów na temat niesamowitej i gęstej fryzury. Dowiedz się, jak dołączyć do ogólnopolskiej akcji refundacyjnej producenta i zdobyć szansę na odbiór najnowszego serum **ZA DARMO**.

TA SAMA METODA DLA NIEJ I DLA NIEGO:

POZNAJ OPINIE NASZYCH CZYTELNICZEK

TE KOBIETY JUŻ SKORZYSTAŁY
Z OGÓLNOPOLSKIEJ AKCJI REFUNDACYJNEJ
PRODUCENTA NA REWOLUCYJNĄ METODĘ.
W KRÓTKIM CZASIE W DOMOWYM ZACISZU
UZYSKAŁY EFEKTY JAK PO WIELU LATACH
ZAPUSZCZANIA WŁOSÓW I DZIESIĄTKACH
WIZYT W NAJLEPSZYCH SALONACH
FRYZJERSKICH.

GĘSTSZE WŁOSY W 3 TYGODNIE

„Całe życie miałam myśleć o włosach – cienkie, matowe i łamliwe. Myślałam, że to niemożliwe, ale teraz w końcu mam naprawdę piękne, gęste i mocne włosy. To najlepszy sposób, jaki istnieje!”

Alicja z Krakowa, 34 lata

SZOK! TO NAPRAWDĘ DZIAŁA

„Dzięki tej akcji włosy rosną mi jak szalone! Mąż śmieje się, że chyba muszę przystopować, bo nie nadążam z farbowaniem odrostów”.

Karolina z Poznania, 47 lat

CZUJĘ SIĘ PIĘKNIJSZA

„Nie wiem, jak to się stało, ale moje włosy układają się tysiąc razy lepiej. Naprawdę wyglądam tak, jakby codziennie rano fryzurę układał mi stylist! Widzę, jak mężczyźni oglądają się za mną na ulicy, gdy pewnie kroczę z burzą rozwianych loków. POLECAM wszystkim kobietom!”

Lena ze Szczecina, 28 lat

3 x SZYBSZY POROST WŁOSÓW?

Lata badań i eksperymentów prowadzonych przez najlepszych specjalistów ze wszystkich zakątków świata pod okiem znanego australijskiego prof. Andre-
wa Gillarda pozwoliły na opracowanie wyjątkowo skutecznej formuły, dzięki której włosy mogą urosnąć nawet **4 cm w 30 dni**.

WIĘKSZA OBJĘTOŚĆ I ZDROWY WYGLĄD

Już po 1 zastosowaniu Twoje włosy mogą być idealnie wygładzone, nawilżone i pełne blasku. Wzmacniające serum osiada na włóknach włosów, dodając im miękkości, lekkości i ekstra objętości. Ponadto innowacyjna formuła idealnie sprawdzi się zimą i jesienią – gdy niskie temperatury sprawiają, że pasma mogą stać się przesuszone i matowe. Starannie wyselekcjonowane substancje tworzą swoistą powłokę i tarczę ochronną dla Twojej fryzury. Dzięki temu możesz mieć olśniewające włosy mimo niesprzyjającej pogody, nawet po zdjęciu czapki.

AKTYWACJA NOWYCH CEBULEK WŁOSOWYCH

Na szczęście już teraz nie musisz zapuszczać włosów długimi latami ani wydawać mnóstwa pieniędzy na zabiegi u fryzjera – wystarczy, że skorzystasz z nowoczesnego serum, które dzięki zaawansowanej technice jest w stanie błyskawicznie wniknąć w skórę głowy i wydtużać fazę aktywnego wzrostu włosów oraz skracać fazę ich wypadania. Dołącz do ogólnopolskiej akcji refundacyjnej producenta i w krótkim czasie spraw, że Twoje pasma staną się o 80% mocniejsze. Uzyskasz fryzurę, o której marzyłaś przez całe życie.

NUMER 1 WŚRÓD PREPARATÓW ZWALCZAJĄCYCH ŁYSIENIE

Jeśli z wiekiem na Twojej głowie powiększają się zakola, włosy stają się coraz rzadsze, a Ty nie czujesz się już tak pewnie jak kiedyś, powinieneś koniecznie poznać ten absolutny hit na niebывale szybki przyrost nowych cebulek. Już 97 886 Polaków skorzystało z ogólnopolskiej akcji refundacyjnej producenta i odzyskało bujną czuprynę, której pozazdrościłby sam Harrison Ford. Ty też możesz cieszyć się mocną i gęstą fryzurą jak u 20-latk!

WEDŁUG TWÓRCÓW PRZEŁOMOWEJ METODY:

5 EKSTRA KORZYŚCI, których możesz się spodziewać

- Szybszy porost włosów, nawet **4 cm w 30 dni**
- Aż o 63% gęstsze i grubsze włosy
- Do 200 nowych włosów dziennie
- 3 x większa objętość i ekstra połysk
- Likwidacja zakoli i prześwitów

SKUTECZNY JAK PRZESZCZEP

Dzięki kompleksowej kuracji prof. Gillarda już po miesiącu na Twojej głowie może pojawić się aż 6 tysięcy nowych włosków bez względu na Twój wiek i obciążenia genetyczne. Nowatorska formuła natychmiast wnika w skórę głowy, odżywiając

„KOLEDZY MI ZAZDROSCZĄ – JAKO JEDYNY NADAL MAM BUJNĄ FRYZURĘ”



„Zacząłem się od tego, że żona przeczytała w gazecie o refundacji na nowy preparat na porost włosów, którego mogą używać zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Na początku byłem sceptycznie nastawiony, bo nie przepadam za kosmetycznymi zabiegami, ale okazało się, że ta metoda jest wyjątkowo prosta i szybka. Wystarczy raz dziennie nałożyć serum na skórę głowy. Już po tygodniu widziałem nowe włosy, a po miesiącu nie było nawet śladu po zakolach i przerzedzeniach. Naprawdę POLECAM! Teraz wkurzam wszystkich kolegów moją gęstą fryzurą. Śmiesznie razem wyglądamy, załączam zdjęcie naszej paczki i pozdrawiam”.

Jarosław z Częstochowy, 56 lat

i aktywując cebulki, dzięki czemu możliwe jest przywrócenie owłosienia nawet w miejscach, w których włosy już wypadły. Wyobraź sobie, że za 4 tygodnie będziesz z dumą patrzył w lustro na swoją bujną i gęstą fryzurę, o jakiej zawsze marzyłeś, a znajomi będą pytali Cię z niedowierzaniem, czy to Twoje prawdziwe włosy.

COFNIJ BIEG HISTORII I POZBĄDŹ SIĘ ZAKOLI

Wyobraź sobie, że już za miesiąc będziesz miał zdrowe i piękne włosy, odzyskasz młodzieńczy wygląd i w końcu poczujesz się pewnie. Łysina i zakola mogą stać się tylko smutnym wspomnieniem – decyzja należy do Ciebie. Możesz nadal wstydzić się i próbować ukrywać tyse placki albo wziąć sprawy w swoje ręce i już teraz zamówić pionierską kurację!



ZADBAJ O WŁOSY I CIESZ SIĘ SUPER FRYZURĄ

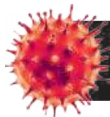
Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 27.05.2020 r.
otrzyma **100% REFUNDACJI PRODUCENTA**

54 285 85 02

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

PRZESYŁKA
GRATIS!





Wymazobus pobrał próbki od 300 mieszkańców

Janusz Strzelczyk
j.strzelczyk@dz.com.pl



Częstochowa

Wymazobus pobrał próbki do testów na obecność koronawirusa od 300 mieszkańców Częstochowy którzy zostali objęci kwarantanną.

W kwietniu władze Częstochowy postanowiły sfinansować wykonywanie wymazów na obecność koronawirusa przez mobilny punkt, obsługujący tylko miasto.

Gdy 16 kwietnia specjalnie przeznaczony do tego ambulans rozpoczął pracę, kwarantanną w Częstochowie objętych było ponad 180 osób. Obecnie jest ich tylko 35 i wszystkie, po pobraniu próbek, oczekują już tylko na wyniki testów. Oznacza to, że wymazobus pobrał próbki u wszystkich osób znajdujących się na kwarantannie (czasami więcej niż jednokrotnie), według list dostarczanych przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Częstochowie.



Wymazobus w Częstochowie zaczął jeździć już w połowie kwietnia. Dotarł do kilkuset osób

- W przypadku, gdyby pojawiły się nowe osoby po kontakcie z zakażonymi lub nowe ogniska zakażeń, wymazobus wznowi pracę, pobierając próbki zgodnie z nowymi wykazami z sanepidu - mówi Włodzimierz Tutaj, rzecznik prasowy Urzędu Miasta Częstochowy. Podstawą do pracy wymazobusa są zlecenia pobrania próbek od mieszkańców miasta, wystawione według list przygotowanych przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Częstochowie.

Materiały niezbędne do poboru próbek oraz środki ochrony indywidualnej dla obsługi karetki zapewnił Śląski Urząd Wojewódzki. Umowę podpisano na miesiąc. A jej wartość to 71 tys. zł.

Miasto płaci zryczałtowaną stawkę za godzinę pracy zespołu oraz przejechane kilometry. Probki pobierane są też na oddziale zakaźnym Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Częstochowie.

- Wracając do w miarę normalnego życia, pracy, zakupów

czy aktywności na zewnątrz pamiętajmy ciągle o zachowaniu tych oczywistych już dla wszystkich standardów ostrożności w czasie epidemii - prosi prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk. - Jest to teraz bardzo istotne, bo coraz więcej ludzi jeździ ponownie komunikacją miejską, pojawia się w sklepach i różnych publicznych przestrzeniach. Do tej pory udało się nam nie zarażać tą drogą w Częstochowie i byłoby świetnie, gdyby tak zostało. Dziękuję za dyscy-

plinę w tym zakresie i proszę: wytrzymajmy jeszcze trochę.

Z powodu koronawirusa zmarło do tej pory 6 osób z Częstochowy. Wszystkie miały choroby współistniejące.

Wymazobus pobiera też próbki od mieszkańców powiatu częstochowskiego, objętych kwarantanną.

Pojazd udało się wysłać do przeprowadzenia akcji dzięki połączonym siłom Starostwa Powiatowego w Częstochowie, 13. Śląskiej Brygady Terytorialnej, Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej i Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego. Czas oczekiwania na badanie diagnostyczne, a potem na jego wynik zdecydowanie się skróci. Mobilny punkt pobrania funkcjonuje za sprawą działań podjętych przez Wydział Zarządzania Kryzysowego Starostwa Powiatowego w Częstochowie. Powiat na swoim terenie nie posiada placówki służby zdrowia, wobec której jest organem założycielskim, więc podjął współpracę z 13. Śląską Brygadą Obrony Terytorialnej.

Materiały niezbędne do poboru próbek oraz środki ochrony indywidualnej dla personelu zapewnia Śląski Urząd Wojewódzki. ©©

WARTO WIEDZIEĆ

SYSTEMATYCZNA DEZYNFEKCJA

W Częstochowie prowadzone są akcje zapobiegające rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Miasto kontynuuje (z pomocą firmy „ECCO LOGIC”) akcję systematycznej dezynfekcji budynków Miejskiego Szpitala Zespołowego, karetek Stacji Pogotowia Ratunkowego oraz autobusów i tramwajów MPK. Tabor komunikacji był ponownie dezynfekowany tuż przed długim weekendem, szpitale i karetki - już kilkakrotnie. Dezynfekcja odbywa się z użyciem specjalistycznego sprzętu i mieszanki chemicznej, metodą zadymiania wnętrza pojazdów. Pozwala to, oprócz wykonywanego codziennie odkażania powierzchni w pojazdach, na osiągnięcie sterylności przestrzeni wspólnych w każdym pojeździe. Wkrótce przeprowadzona zostanie dezynfekcja ławek wzdłuż najpopularniejszych szlaków spacerowych: Alei Najświętszej Maryi Panny oraz Promenady Niemena.

REKLAMA

009677391



Prezydent Miasta Piekary Śląskie ogłasza

pierwszy przetarg ustny, nieograniczony na oddanie w najem lokalu użytkowego, położonego w Piekarach Śląskich przy ulicy Gen. Jerzego Ziętka 25.

Oznaczenie nieruchomości wg księgi wieczystej oraz katastru nieruchomości:

- lokal użytkowy o pow. 23,30 m², położony jest w budynku nr 25 przy ulicy Gen. Jerzego Ziętka w Piekarach Śląskich,
- budynek położony przy ulicy Gen. Jerzego Ziętka, znajduje się na nieruchomości oznaczonej działką nr 1501/1, ark. 6 dod. 7, obręb Piekary Wielkie, o powierzchni 0,1215 ha, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków jako tereny zabudowy mieszkaniowej (B), dla której w Sądzie Rejonowym w Tarnowskich Górach prowadzona jest księga wieczysta nr GL1T/00047959/7,
- własność: Gmina Piekary Śląskie.

Opis nieruchomości:

Lokal użytkowy położony jest na parterze budynku nr 25 przy ulicy Gen. Jerzego Ziętka. Wyposażony jest w następujące instalacje: elektryczną, wodną, kanalizacyjną, gazową, centralne ogrzewanie oraz ciepłą wodę. Powyższy lokal użytkowy składa się z sali sprzedaży oraz pomieszczenia socjalnego z WC. Wejście do lokalu znajduje się od frontu budynku.

Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania:

Zgodnie z ustaleniami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Piekary Śląskie przyjętego Uchwałą Nr LIII/517/06 Rady Miasta Piekary Śląskie z dnia 31 maja 2006 roku w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Piekary Śląskie w obszarze pierwszym (z późn. zm.), teren, na którym zlokalizowana jest przedmiotowa działka, oznaczony jest symbolem B109MW - tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej. Przeznaczenie podstawowe: tereny pod zabudowę mieszkaniową wielorodzinną wraz z niezbędnymi obiektami i urządzeniami towarzyszącymi. Przeznaczenie uzupełniające: tereny usług, handlu i administracji, tereny urządzeń transportu samochodowego: parkingi, zespoły murowanych garaży dla samochodów osobowych w ilości nie mniej niż 10 boksów, wielopoziomowych garaży nadziemnych i podziemnych realizowanych wyłącznie w powiązaniu z inwestycją zgodną z przeznaczeniem podstawowym terenu lub jako uzupełnienie istniejącego zagospodarowania terenu.

Przedmiot przetargu:

Przedmiotem przetargu jest lokal użytkowy o powierzchni 23,30 m², z przeznaczeniem na prowadzenie działalności handlowej, usługowej lub gastronomicznej (z wyłączeniem usług bankowych, ubezpieczeniowych, finansowych i pocztowych).

Okres najmu:

Umowa najmu zostanie zawarta na czas nieoznaczony, z możliwością trzymiesięcznego okresu wypowiedzenia.

Wywoławcza wysokość czynszu najmu wynosi 200,00 zł netto miesięcznie.

Do kwoty netto zostanie doliczony podatek VAT wg obowiązującej stawki.

O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych, co w niniejszym postępowaniu określa się na kwotę 10,00 zł.

Wylicytowany miesięczny czynsz najmu płatny jest z góry w terminie do 20-go każdego miesiąca.

Wysokość czynszu może być co roku podwyższana o procentowy wskaźnik inflacji ogłaszany przez GUS na koniec roku kalendarzowego.

Wysokość czynszu najmu ustalona w przetargu zostanie podwyższona o 20% w przypadku prowadzenia działalności handlowej, której przedmiotem jest sprzedaż wyrobów o zawartości alkoholu powyżej 18%.

Wadium w wysokości 40,00 zł należy wnieść w pieniądzu przelewem na konto PKO Bank Polski S.A., numer konta: 05 1020 2313 0000 3402 0556 3525 w nieprzekraczalnym terminie do dnia 3 czerwca 2020 r.

Za datę wniesienia wadium uważa się datę uznania (wpływu) środków pieniężnych na rachunek Urzędu Miasta Piekary Śląskie. W tytule przelewu wadium należy obowiązkowo podać: przetarg lokal użytkowy ul. Gen. Jerzego Ziętka 25.

Wadium wpłacone przez uczestnika przetargu, który przetarg wygra, zostanie zaliczone na poczet pierwszej wpłaty za czynsz najmu. Osobom, które przetargu nie wygrają, wadium zostanie zwrócone nie później niż przed upływem trzech dni od dnia rozstrzygnięcia przetargu. Wadium nie podlega zwrotowi w razie uchylenia się uczestnika, który przetarg wygra, od zawarcia umowy najmu.

W przetargu mogą wziąć udział osoby, które wpłacą wadium w wyznaczonym terminie i wymaganej wysokości oraz przedłożą Komisji przetargowej w dniu przetargu w chwili jego rozpoczęcia, nie później jednak niż przed rozpoczęciem licytacji, następujące dokumenty:

- w przypadku osób fizycznych - dowód tożsamości,
- w przypadku osób prawnych, podmiotów gospodarczych i jednostek organizacyjnych nieposiadających osobowości prawnej - aktualny odpis z właściwego dla danego podmiotu rejestru (ważny 6 miesięcy przed dniem przeprowadzenia przetargu), pełnomocnictwa, dowody tożsamości osób reprezentujących podmiot,
- osoby fizyczne prowadzące działalność gospodarczą zobowiązane będą do potwierdzenia danych zawartych w Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej,
- oświadczenie o zapoznaniu się ze stanem technicznym lokalu oraz z warunkami umowy najmu i niewnoszeniu uwag i zastrzeżeń,
- oświadczenie oferenta, że zapoznał się z warunkami przetargu i przyjmuje te warunki bez zastrzeżeń,
- oświadczenie o nieposiadaniu zaległości finansowych - w tym o charakterze cywilnoprawnym lub podatkowym - wobec Gminy Piekary Śląskie lub jej jednostek organizacyjnych,
- zaświadczenie o niezaleganiu z opłatami czynszowymi wystawione przez Zakład Gospodarki Mieszkaniowej w Piekarach Śląskich (ważne 1 miesiąc przed dniem przeprowadzenia przetargu),
- oświadczenie oferenta o zapoznaniu się z informacją w zakresie przetwarzania danych osobowych.

Pełnomocnicy osób fizycznych oraz osoby fizyczne umocowane do działania w imieniu osób prawnych winni przedstawić pełnomocnictwo.

Z warunkami umowy najmu można zapoznać się w Wydziale Gospodarki Przestrzennej, ul. Bytomska 92, pokój 201 oraz na stronie internetowej:

www.biznes.piekary.pl - zakładka „Ogłoszenia” - „Przetargi dotyczące nieruchomości” - „Najem”

Przetarg odbędzie się w dniu 10 czerwca 2020 roku o godzinie 10.00 w Urzędzie Miasta Piekary Śląskie przy ulicy Bytomskiej 92, sala 207 (II piętro).

Prezydent Miasta Piekary Śląskie zastrzega sobie prawo odwołania przetargu w przypadku zaistnienia ważnych powodów będących podstawą odwołania przetargu.

Informacji udziela Wydział Gospodarki Przestrzennej - pokój 201, tel. 32 39 39 343, fax 32 39 39 352.

Ogłoszenie opublikowane zostało na stronie internetowej

www.biznes.piekary.pl - zakładka „Ogłoszenia” - „Przetargi dotyczące nieruchomości” - „Najem”



Pożyczki płynnościowe ze środków unijnych już dostępne

Wielu przedsiębiorców z powodu pandemii musiało z dnia na dzień zawiesić lub ograniczyć do minimum swoją działalność. Utrzymanie płynności finansowej stało się największą bolączką.

Bank Gospodarstwa Krajowego we współpracy z Ministerstwem Funduszy i Polityki Regionalnej uruchomił pożyczki płynnościowe z unijnego programu Inteligentny Rozwój. To kolejny element rządowej tarczy antykryzysowej, który może pomóc firmom w przetrwaniu tego trudnego czasu.

Realna pomoc w trudnym czasie

Właściciele mikro-, małych i średnich firm mogą już składać wnioski o pożyczkę płynnościową. Wraz z pożyczką przedsiębiorcy dostaną dotację, która pokryje w całości koszty oprocentowania, bez konieczności składania dodatkowych wniosków. Dzięki temu pożyczka jest nieoprocentowana, a firmy będą spłacały tylko raty kapitałowe. Pożyczki są dostępne w całej Polsce w instytucjach finansujących, które współpracują z Bankiem Gospodarstwa Krajowego. **Na pożyczki resort funduszy przeznaczył 400 mln zł, ale jeśli zainteresowanie firm będzie duże, dostępny limit może wzrosnąć.**

PRZEDSIĘBIORCO - JAKIE KORZYŚCI DAJE CI POŻYCZKA PŁYNNOŚCIOWA?

- **półroczna karencja w spłacie** - zapłacisz pierwszą ratę dopiero pół roku po wzięciu pożyczki.
- **wakacje kredytowe** - przez pierwsze dwa lata spłaty pożyczki skorzystasz raz w roku z dwumiesięcznych wakacji kredytowych.
- **brak wkładu własnego** - możesz zaciągnąć pożyczkę na 100 proc. kosztów, które chcesz pokryć.
- **okres spłaty do 6 lat** - dostosowujesz okres spłaty do swoich potrzeb.
- **wniosek on-line** - nie musisz przychodzić do biura pośrednika, aby złożyć dokumenty.
- **możesz skorzystać z więcej niż jednej pożyczki** - łączna ich wartość nie może przekroczyć 15 mln zł.

Na jaką wysokość pożyczki możesz liczyć?

Wysokość pożyczki to dwukrotność rocznego zestawienia płac za 2019 r. lub za ostatni rok, za który dostępne są dane. Jeśli firma działa krócej, pożyczkę oblicza się na podstawie prognozowanej wysokości albo jako 25 proc. wartości całkowitego obrotu w 2019 r. W uzasadnionych przypadkach wysokość pożyczki może wzrosnąć do kwoty, która zapewni firmie płynność finansową na kolejne 18 miesięcy.

Przedsiębiorca dzięki pożyczce może zabezpieczyć bieżące potrzeby swojej firmy, uregulować zaległe zobowiązania wymagalne i nieopłacone na dzień 1 lutego 2020 r. Ma aż 6 miesięcy na wydanie środków z pożyczki i przedstawienie zestawienia wydatków.



Na co możesz przeznaczyć pożyczkę:

- 👉 wynagrodzenie pracowników
- 👉 zakup towarów
- 👉 zakup paliwa
- 👉 raty leasingowe
- 👉 zaległe faktury od kontrahentów lub podwykonawców
- 👉 najem lokalu
- 👉 media (gaz, prąd itd.)

Pożyczki płynnościowe finansowane są ze środków europejskich z programu Inteligentny Rozwój i są częścią pakietu pomocowego dla firm. Sprawdź pozostałe rozwiązania przygotowane przez BGK na www.bgk.pl/pakietpomocy

Jak złożyć wniosek pożyczkowy?

Wnioski o pożyczkę można składać on-line na stronie instytucji finansującej lub osobiście w punktach obsługi klienta instytucji finansujących. Ich lista znajduje się na stronie BGK i będzie na bieżąco aktualizowana, ponieważ bank planuje podpisać umowy z kolejnymi pośrednikami.

Dokąd po pożyczkę?



■ Lubelska Fundacja Rozwoju oraz Stowarzyszenie „Centrum Rozwoju Ekonomicznego Pasłęka”

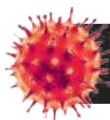
■ Polska Fundacja Przedsiębiorczości

■ Krajowe Stowarzyszenie Wspierania Przedsiębiorczości

PRZEDSIĘBIORCO, PAMIĘTAJ, ŻE INSTYTUCJA FINANSUJĄCA:

- udostępnia na swojej stronie internetowej wszystkie dokumenty niezbędne do złożenia wniosku o pożyczkę.
- odpowie na wszystkie szczegółowe pytania o: warunki pożyczki, potrzebne dokumenty, czas rozpatrywania wniosku pożyczkowego.
- w ciągu 30 dni od dnia podpisania umowy wypłaci Ci pożyczkę.





Kulinaria. Jak wzmocnić odporność, a przy okazji nie marnować podstawowych produktów?

Komponuj dania, które będą jak tarcza

WAŻNE TELEFONY • Infolinia NFZ 800 190 590 • Infolinia ZUS 22 290 87 01 • Infolinia ZUS dla przedsiębiorców 22 290 87 02 • Infolinia MSZ 22 523 88 80 • Wsparcie psychologiczne 800 100 102

WAŻNE ZASADY • Jak najczęściej myj ręce • Kiedy kichasz lub kaszlesz, zakryj usta chusteczką lub swoim zgiętym łokciem • Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą

Poradnik

Za pomocą odpowiedniej diety możemy wspomóc nasz układ odpornościowy. Jakie produkty warto wyszukać z domowych zapasów i co dobrego z nich przyrządzić? - podpowiada blogerka kulinarna, kreatorka i fotografistka Magdalena Pankowska.

W czasie pandemii warto zadbać o odporność i zminimalizować ryzyko zakażenia oraz złagodzić jego ewentualny przebieg. Ze względu na ograniczenie aktywności fizycznej posiłki powinny być lekkie, pełnowartościowe oraz zdrowe.

Jak pomóc sobie dietą w czasie pandemii?

- Przede wszystkim należy pamiętać o piciu wody, która zapewni organizmowi prawidłowe funkcjonowanie. Nie spożywać alkoholu. Regularnie jeść posiłki. Suplementuj witaminę D. Wielu naukowców zaleca w czasie pandemii przejść na dietę roślinną - mówi Magdalena Pankowska, która z pasji do gotowania prowadzi blog Garniec Magalie, a obecnie też Przepisnik na masme.pl.

Bardzo istotnymi składnikami dla układu odpornościowego są witaminy C, A, D i E, witaminy z grupy B, a także selen, żelazo i cynk.

- Pamiętaj! Mrożone owoce i warzywa są również bogatym źródłem witamin - w mrożonkach jest ich więcej niż np. w owocach i warzywach z puszek i konserw. Czarna porzeczka (również w formie mrożonki) jest np. bogatym źródłem witaminy C - zdradza ciekawostkę Magdalena Pankowska i podpowiada, gdzie szukać innych cennych elementów diety.



Kremowa zupa, której podstawą są ogórki oraz naturalny jogurt, jest lekka i orzeźwiająca

wostkę Magdalena Pankowska i podpowiada, gdzie szukać innych cennych elementów diety.

Wykorzystaj swoje zapasy lub załóż ogródek!

* Na pewno masz w szafce orzechy i pestki! Pestki dyni są źródłem cynku. W witaminę B bogate są orzechy włoskie, migdały, orzechy pekan, a orzechy brazylijskie dostarczają wszystkich potrzebnych składników (selen, cynk i wit. z grupy B).

* Przynieś z piwnicy lub spiżarni kiszonki - są doskonałym źródłem pre- i probiotyków.

* W każdej lodówce znajdują się także mleczne produkty fermentowane (jogurty naturalne,

kefiry, maślanki). To produkty niskokaloryczne, są źródłem wit. z grupy B oraz wapnia, zawierają też witaminę A oraz fosfor, potas, jod i cynk.

* Masz ogródek? Świetnie. Jeśli nie - wykorzystaj balkon. Załóż własną uprawę świeżych ziół i kiełków, które są bogatym źródłem wit. z grupy B, witaminy A, C oraz E, żelaza i cynku.

* Zadbaj, aby w uprawie znalazła się natka pietruszki - źródło wit. C, E oraz beta-karotenu, magnezu, wapnia, potasu, fosforu, cynku, miedzi i manganu.

* Pamiętaj o sałacie! Znajduje się w niej sporo witaminy C, E, K i A oraz D. Ma też sporo wapnia, magnezu, potasu, żelaza.

* Wyhoduj szczypiorek - niedocenianą bombę witaminową, który dostarcza organizmowi witamin B1, B2 i C, a także potasu, sodu, wapnia, magnezu, fosforu i żelaza.

Jakie dania z powyższych składników przygotować? Dla naszych Czytelników Magdalena Masme Pankowska proponuje:

OGÓRKOWY KREM JOGURTOWY

Składniki: 2 ogórki świeże, ½ pęczka rzodkiewek, 1 ząbek czosnku, duży jogurt naturalny grecki, 1 pęczek dymki (ze szczypiorem), sok z cytryny, sól, pieprz, cukier. **Wykonanie.** Ogórki umyj (nie obieraj ze skóry),

pokrój w plastry i wrzuć do misy blendera. Do ogórka dodaj szczypior (bez dymki), czosnek i jogurt naturalny. Zmiksuj całość. Dopraw zupę do smaku sokiem z cytryny, solą, pieprzem oraz cukrem. Odstaw do lodówki na godzinę. Rzodkiewki, kawałek ogórka oraz dymkę pokrój w kosteczkę. Rozlej zupę na talerze, na wierzch wyłóż pokrojone wcześniej rzodkiewki, ogórka i dymkę. Uwaga. Zupę możesz podać też z ugotowanym na twardo jajkiem. By uzyskać piękny, zielony kolor, do składników, które blendujesz, dodaj kilka liści szpinaku.

PESTO Z PIETRUSZKI do makaronu lub warzyw

Składniki: 1 pęczek pietruszki, ½ szklanki płatków migdałowych, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka soku z cytryny, 3-5 łyżek stołowych oliwy z oliwek, sól, pieprz. **Wykonanie.** Do misy blendera wrzuć opłukaną nać pietruszki, płatki migdałowe i czosnek. Zmiksuj całość, następnie dodawaj do pesto oliwę z oliwek, aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Gotowe pesto dopraw do smaku sokiem z cytryny, solą oraz pieprzem.

SAŁATKA WIOSENNĄ dodatek do mięsa lub ryb

Składniki: kilka liści sałaty, por, kilka gałązek koperku, czarny lub biały sezam, pestki dyni; **(sos):** 1 łyżeczka soku z cytryny, 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz. **Wykonanie.** Opłucz sałatę, porwij ją na małe kawałki. Por umyj, obierz i pokrój w plasterki. Wymieszaj sałatę z porami. Dodaj posiekany koperek. Sałatkę polej sosem i posyp sezamem oraz pestkami dyni. ©©

Posiłki warto planować, dlatego do sklepu lepiej wybrać się z listą

Zakupy w dobie epidemii

W sklepach bywamy rzadziej i tym samym kupujemy więcej. O czym w robieniu zakupów „na czas” pamiętać, by uniknąć pułapek? - podpowiada dietetyk Magdalena Kuśmerek.

- Przed wybraniem się na zakupy zachęcam do przemyślenia. Warto sprawdzić zawartość lodówki, które produkty zaraz stracą ważność, czym dysponujemy, a co należy dokupić, by ze składników, które już mamy, powstały wartościowe posiłki - radzi Magdalena Kuśmerek

z poradni Mój dietetyk. Ekspertka zaleca, by przed pójściem do sklepu przygotować sobie listę zakupów. Dzięki temu zakupy zajmą nam mniej czasu i mniej też wydamy, bo nie kupimy niepotrzebnych nam produktów.

- Planowanie posiłków, np. na cały tydzień, pozwala na wykorzystanie zakupionych produktów w stu procentach. Dodatkowo dzięki liście zakupów unikniemy sytuacji, kiedy już podczas gotowania brakuje istotnego składnika, po który będziemy musieli się udać do sklepu, przez co ponownie

niepotrzebnie się narażamy - dodaje dietetyk.

W obecnej sytuacji podczas zakupów należy wybierać produkty z dłuższą datą przydatności do spożycia. - Niektóre produkty możemy śmiało utrzymywać przez np. mrożenie, ale też nie robimy zapasów na kilka miesięcy. Na podstawie kilku ostatnich tygodni już wiadomo, że nie ma problemu z dostępnością produktów żywnościowych - zwraca uwagę Magdalena Kuśmerek. - Wiadomo, że twarożki, mleko, świeże warzywa np. szpinak czy owoce nie wytrzymają dłużej niż kilka

dni, dlatego warto kupować te produkty w takiej ilości, by zostały zjedzone, pamiętając, aby wykorzystać je i spożyć jako pierwsze.

Gdy robimy zakupy rzadko, warto wybierać takie produkty jak: * różnego rodzaju suche lub konserwowe nasiona strączkowe (ciecierzyca, soczewica) * kasze (gryczana, bulgur, jaglana) * puszki (passaty pomidorowe, pomidory) * ryż i makaron pełnoziarnisty * płatki naturalne (owsiane, jaglana, żytnie) * orzechy i nasiona * nabiał z dłuższą datą przydatności do spożycia (np. sery żółte) * trwałe wa-

rzywa i owoce, kiszonki (marchew, buraki, seler, pietruszka, jabłko, twarde cytrusy).

- Należy wybierać żywność pełnowartościową i choć początkowo ze sklepowych półek najszybciej zniknął cukier, biała mąka, biały ryż, makaron, pamiętajmy, że są to produkty o niskiej wartości odżywczej. Warto wybierać w zamian produkty jak: nasiona roślin strączkowych, produkty pełnoziarniste, warzywa, na ich bazie przygotowywać posiłki. Unikajmy żywności przetworzonej - podkreśla dietetyk Magdalena Kuśmerek. ©©

WAŻNE

Nadmiar żywności. Zamiast wyrzucać, można zamrozić

Jednym ze sposobów, by nie zmarnować żywności, jest zamrożenie jedzenia, które kupiliśmy lub które nam zostało w postaci tzw. resztek po obiedzie. Jak je zamrozić, by zachować je na dłużej?

● Świeże bułki lub chleb pokrojony w kromki można zawinąć w folię spożywczą i włożyć do woreczków (pakuując pieczywo, należy pamiętać o pozbyciu się nadmiaru powietrza ze środka worków). Pieczywo może pozostać zamrożone przez miesiąc. Chcąc je rozmrozić, należy przełożyć z zamrażarki do lodówki i pozostawić na noc. Następnie usunąć woreczek, poluzować folię i włożyć pieczywo na 20-25 minut do piekarnika nagrzanego do 150 stopni C.

● Został gotowany makaron? Wystarczy wymieszać go z oliwą i ułożyć płasko na tacce wyłożonej pergaminem, którą na około godzinę należy włożyć do zamrażarki.

Następnie makaron można przełożyć do woreczków i przechowywać w zamrażarce do dwóch miesięcy. Jak rozmrozić makaron? Po prostu wrzucić go do wrzątku.

● Zamrozić można także ugotowany ryż. Ostudzony należy włożyć go na płasko do woreczków. W zamrażarce można go trzymać nawet trzy miesiące. Zamrożony ryż wystarczy rozgrzać, by móc dodać go do potraw.

● Mięso smażone, pieczone lub gotowane także można przechowywać w zamrażarce nawet do czterech miesięcy. Zamrozić można także pieczoną lub gotowaną rybę - trzeba ją jednak zawinąć w pergamin, a zamrożoną przechowywać nie dłużej niż miesiąc.

Podziel się. Jadalnielnie czekają, głodnych nie brakuje

Jeśli nie mamy pomysłu, co zrobić z nadmiarem zapasów, warto się nimi po prostu podzielić. Miejsca takie jak jadalnielnie czekają na dary w postaci produktów spożywczych. Jak przyznają prowadzący tego typu miejsca, potrzeby są jeszcze większe niż przed epidemią.

GRATISOWY PRODUKT

wspomagający szybkie zmniejszanie haluksów

ZMNIJSZ palucha koślawego BEZ INGERENCJI

Doświadczony specjalista od problemów podologicznych znalazł sposób, który w bezbolesny i bezinwazyjny sposób pomaga prostować palce u stóp. Dzięki **TEJ METODZIE** już ponad 89000 Polek zmniejszyło ból, otarcia i nagniotki wywołane haluksami.

Józef Waliszewski,
ekspert ds. podologii

Od 14 lat prowadzę własny gabinet w Warszawie i w tym czasie pomogłem tysiącom osób zmniejszyć haluksy. Stosowana przeze mnie metoda bije rekordy popularności na całym świecie!

Wieloletnie doświadczenie nauczyło mnie, że do zmniejszenia haluksów potrzebne są nie tylko wielka siła woli, ale również czas i cierpliwość. Ćwiczenia, zabiegi, nawet drastyczna zmiana trybu życia czy noszenie specjalistycznego ortopedycznego obuwia mogą nie wystarczyć. Potrzeba skutecznej broni przeciw haluksom, która raz na zawsze zminimalizuje ten problem.

Szukając sposobu łagodzącego tę przy-
padłość, próbowałem wszystkiego. Jednak
okazało się, że istnieje metoda zmniejsza-
jąca otarcia i ból oraz umożliwiająca szyb-
kie poprawienie ustawienia palców stóp.
Kiedy zacząłem zalecać metodę moim pod-
opiecznym, większość z nich zgłaszała się do
mnie zaledwie po kilku dniach jej stosowania
mówiąc, że już znacznie zmniejszył ból i podraż-
nienia. Wiele zyskało sprawniejsze i ładniejsze

stopy już po kilku tygodniach. Inni, cierpiący
na poważniejsze zwyrodnienia stóp, zwiększyli
sprawność po kilkunastu tygodniach.

**Jeśli Twoim problemem są bar-
dzo bolesne haluksy, to dzięki
tej metodzie z łatwością możesz:**

- 1 w kilka tygodnie zyskać
estetyczniejsze stopy,
- 2 poprawić ukrwienie stóp
nawet w kilkadziesiąt dni,
- 3 wzmocnić staw skokowo-go-
leniowy,
- 4 zredukować liczbę obrzęków,
otarć i nagniotków,
- 5 zmniejszyć stan zapalny
i bóle w kilka tygodni.

Tak skutecznej metody do- tąd nie znano

Moja metoda to nowoczesny aparat korekcyjny, zaprojektowany w USA i wykonany ze specjalistycznego plastiku ortokorekcyjnego. Jego działanie opiera się na innowacyjnej technologii, wykorzystywanej do tej pory jedynie w prywatnych ośrodkach dla amerykańskich koszykarzy, którzy na co dzień aktywnie uprawiają sport.

Aparat ma uniwersalny rozmiar, a jego za-
kładanie jest dziecinnie proste. Co więcej, moż-
na stosować go zarówno nosząc kapcie, jak i in-
nego rodzaju buty, a nawet chodząc na bosaka.
Korektor jest na tyle uniwersalny i wygodny, że
możesz z niego korzystać nawet 24h na dobę.
Co istotne, aparat rekomendowany jest oso-
bom od 21. roku życia.

Od dnia, w którym zaczniesz nosić aparat,
Twoja walka ze zwyrodnieniem stóp rozpocznie
się automatycznie - korektor wykona za Ciebie
całą pracę. Jego noszenie jest bardzo komforto-
we, dlatego szybko się do niego przyzwyczaisz
i w ogóle przestaniesz zauważać jego istnienie.
Ten sposób prostowania krzywego palucha jest
w 100% bezbolesny i wręcz niezauważalny. Dzię-
ki niemu Twoja stopa w zaskakującym tempie

„Znowu mogę nosić obcasy!”



Haluksy to problem, który w mo-
jej rodzinie jest dziedziczny.
Mam go ja, ma moja siostra
Marysia. U mnie pojawiły
się kilka lat temu i powoli
godziłem się z tym, że to teraz
moja rzeczywistość. Gdy usłysza-
łam o tym korektorze nie wierzyłam, że mi
pomocze, ale spróbowałam. I stał się cud! Po
kilkudziesięciu dniach stosowania moje sto-
py polepszyły swój kształt, a ja znowu mogę
chodzić w obcasach i sandałach. Już dawno
nie czułam się tak dobrze.

Anna S., 44 lata

może zwiększyć sprawność i zyskać zdrowszy
wygląd. Zdaniem wielu osób, to bez wątpienia
najsukursniejsza metoda zmniejszająca haluksy,
jaką kiedykolwiek wymyślono.



Moje stopy były w kiepskim sta-
nie. Palce miałam powykrę-
cane, nachodziły na siebie.
Od jakiegoś czasu nogi tak
mnie rwały, że nie mogłam
spać w nocy, czasem ciężko mi
było w ogóle chodzić. Wydawa-
ło mi się, że czeka mnie najgorsze. Na szczę-
ście córka załatwiła mi i Ani ten korektor i po
kilku tygodniach mój problem zmniejszył
się. Wreszcie mogę normalnie wychodzić
po zakupy i lepiej funkcjonować!

Maria B., 59 lat

dany niżej numer (jego sprzedaż nie jest i nie
będzie prowadzona w sklepach). Liczba osób,
która może skorzystać z metody jest jednak
ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Nie zwlekaj - skorzystaj ze specjalnej okazji

Użytkownicy potwierdzają, że innowacyjny ko-
rektor na haluksy to absolutne turbodładowanie
w procesie poprawy stanu zniszczonych stóp.
Właśnie dlatego już po pierwszym zastosowaniu
masz szansę odczuć wyraźną ulgę w bólu, który
może stać nawet całkowicie niezauważalny. Z pro-
gramu zniżkowego skorzystało ponad 89 tys. osób,
które dzięki metodzie zmniejszyły nieestetyczne
i uciążliwe zwyrodnienia stóp, zyskując przy tym
większą swobodę ruchów. Jeśli masz skończone 40
lat i posiadasz obywatelstwo polskie, przysługuje
Ci 100% zniżki na aparat korygujący haluksy.

Skuteczność metody wynika z 3 efektów działania korektora, a mianowicie z:

- ✓ naturalnego
zmniejszania bólu
i wykoślawień,
- ✓ wzmacniania
stawów śródstopia,
- ✓ automatycznego
łagodzenia haluksów.



*Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: www.grouptcm.com

ODBIERZ GRATISOWY PRODUKT!

Zniżka 100% dla pierwszych 250 osób! By otrzymać
gratisowy produkt* o wartości 317 zł, zadzwoń:

71 300 39 12

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00-20:00 Zwykle połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.
*Przystępuje Ci DARMOWY PRODUKT przy zakupie pełnej kuracji.

Oferta ważna do 9.05.2020

Liczba bezpłatnych opakowań jest ograniczona!



Nasza sonda: Jak zagłosują posłowie Porozumienia?

Warszawa

Agencja AIP
redakcja@polskatimes.pl

Głosowanie korespondencyjne może być punktem zwrotnym w bieżącej polityce. Jak zagłosują członkowie Porozumienia, koalicjanta PiS.

Jarosław Gowin nie odbierał telefonu. Prawdopodobnie zagłosuje przeciwko lub wstrzyma się od głosu.

„Ostateczną decyzję podejmę tuż przed głosowaniem” - powiedział nam Andrzej Gut-Mostowy, polski przedsiębiorca i poseł wybrany z Nowego Sącza.

Włodzimierz Tomaszewski stwierdził w rozmowie z nami: „Będę głosował za wyborami korespondencyjnymi”.

Andrzej Sośnierz powiedział nam: „Jeśli chodzi o wybory korespondencyjne 10 maja, to jestem przeciw. Jeśli idzie o wybory w terminach 17 i 23 maja, to również raczej przeciw”.

Jacek Żalek powiedział nam: „Zagłosuję tak jak poprzednio. Za głosowaniem korespondencyjnym”.

Michał Cieślak powiedział nam: „Zagłosuję zgodnie z sumieniem. Czekam od 30 dni na łaskawą pracę Senatu. Zobaczymy, jakie podejmie decyzję. Z deklaracjami wstrzymuję się do ogłoszenia wyników głosowania ustawy w Senacie”.

„Wybory 10 maja nie były objęte umową koalicyjną” - napisał na Twitterze Michał

Wypij. Najprawdopodobniej zagłosuje przeciwko.

„Od początku twierdzę, że wybory nie powinny odbyć się w takiej formie” - powiedział Wojciech Maksymowicz w rozmowie z „Gazetą Olsztyńską”.

Stanisław Bukowiec odpowiedział: „Bez komentarza”.

Wicepremier Jadwiga Emilewicz nie odbierała telefonu i nie odpisywała na SMS. Majednak doskonałe kontakty z premierem Mateuszem Morawieckim. Mimo wypowiedzi, w których popiera Gowina, może zagłosować za projektem PiS.

Grzegorz Piechowiak powiedział nam: „Nie będę komentował do momentu głosowania”.

Iwona Michałek powiedziała nam: „Nie mogę udzielić informacji”.

Mieczysław Baszko nie odbierał telefonu. Poprzednio poparł projekt PiS.

Kamil Bortniczuk odmówił odpowiedzi. Z jego wypowiedzi medialnych można wnioskować, że poprze projekt PiS.

Anna Dąbrowska-Banaszek nie odbierała telefonu.

Minister Wojciech Murdzek nie odbierał telefonu. Najprawdopodobniej zagłosuje za.

Wiceminister Marcin Ociepa nie odbierał telefonu.

„Stanowisko zaprezentowane przez posła Włodzimierza Tomaszewskiego jest jego indywidualną opinią. Stanowisko partii Porozumienie reprezentuje jej Prezes Jarosław Gowin”.

©©

Wybory korespondencyjne. Zbliża się ich być albo nie być

Jakub Oworuszko
Twitter: @KubaOworuszko

Warszawa

Senatorowie będą głosować nad ustawą ws. majowych wyborów prezydenckich w formie korespondencyjnej. Senackie komisje zarekomendowały odrzucenie ustawy w całości. Tuż po senackim głosowaniu ustawa trafi ponownie do Sejmu, ale wciąż nie ma pewności, czy uda ją się uchwalić.

Ustawa o szczególnych zasadach przeprowadzania wyborów powszechnych na Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej zarządzonych w 2020 r. znalazła się w drugim punkcie dzisiejszego posiedzenia.

Posiedzenie Senatu rozpoczęło się o godz. 11. Głosowanie może odbyć się dziś lub najpóźniej w środę. Przeciwni wyborom w tej formie są politycy opozycji, którzy w Senacie tworzą większość. Senackie komisje zarekomendowały już odrzucenie ustawy w całości.

Ustawa korespondencyjna była niezwykle rzetelnie i sumiennie przepracowana w Senacie - ocenił marszałek Senatu Tomasz Grodzki (KO). - Posiedzenie komisji przedłużało się, było mnóstwo opinii. Finałnie komisje połączone reko-



Marszałek Senatu Tomasz Grodzki: Ustawa korespondencyjna była niezwykle rzetelnie i sumiennie przepracowana w Senacie

mendują odrzucenie tego projektu ustawy o głosowaniu korespondencyjnym - przyznał.

Senat wezwał we wtorek rząd - poprzez uchwałę - do wprowadzenia stanu klęski żywiołowej.

Tuż po senackim głosowaniu ustawa o głosowaniu korespondencyjnym trafi ponownie do Sejmu, ale wciąż nie ma pewności, czy uda ją się uchwalić, ponieważ w Zjednoczonej Prawicy nastąpił rozłam. Przeciwno „wyborom kopertowym” w maju jest Jarosław Gowin i jego Porozumienie.

Oficjalnie wybory prezydenckie mają odbyć się już w najbliższą niedzielę w trady-

cyjnej formie. Ale to najmniej realny scenariusz, o czym otwarcie mówią już politycy Prawa i Sprawiedliwości. Wybory prawdopodobnie odbędą się w formie korespondencyjnej 17 lub 23 maja, ale to zależy od wyniku głosowań w Senacie i Sejmie. W PiS pojawił się jeszcze jeden pomysł - wybory mogłyby zostać rozpisane na nowo i odbyć się dopiero za kilkanaście tygodni, ale z urzędu musiałby ustąpić prezydent Andrzej Duda. Koalicja Obywatelska domaga się wprowadzenia stanu klęski żywiołowej i chce, by wybory odbyły się za rok.

Jeśli Prawo i Sprawiedliwość nie przeforsuje w środę w Sejmie

majowych wyborów w formie korespondencyjnej, rząd ogłosi stan klęski żywiołowej i poda się do dymisji. Wówczas wybory prezydenckie odbyłyby się razem z parlamentarnymi dopiero za kilka miesięcy. Według informacji Wprost.pl, to aktualnie najpoważniejszy scenariusz, jaki rozważa kierownictwo PiS.

- Pisałem przed miesiącem, że próba zorganizowania wyborów w maju doprowadzi do niewiarygodnego kryzysu politycznego. Okazało się, że obóz rządzący jest odporny na ostrzeżenia. Ściana, przed którą staniemy, zbliża się nieubłaganie - ocenia w rozmowie z Agencją AIP dr Jarosław Flis z UJ. ©©

Z KRAJU



FOT. ANNA KACZMARZ

Ciechanów
Kasia Kowalska
zaśpiewała, ludzie
przyszli, urząd ukarany

Dyrektor ciechanowskiego sanepidu ukarał urząd miasta kwotą 30 tys. zł za nieprzestrzeganie zakazu organizowania zgromadzeń. W sobotę, mimo apeli o wysłuchanie koncertu z balkonów i okien swoich mieszkań, ponad 100 osób bawiło się przed sceną, na której pojawiła się m.in. Kasia Kowalska. Wiceszef MSWiA Maciej Wąsik poinformował, że prokuratura i policja prowadzą czynności w sprawie narażenia mieszkańców na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia. (AIP)

Warszawa
Restauracje i bary
otwarte już 18 maja?

Jak wynika z ustaleń RMF FM, najprawdopodobniej rząd zezwoli na otwarcie części barów i restauracji od 18 maja. Jednak wymagane będzie spełnienie kilku warunków, w tym np. posiadanie ogródka. Lokale nieposiadające ogródków w dalszym ciągu pozostaną zamknięte. Ponadto stoliki w ogródkach będą musiały być tak ustawione, aby pomiędzy nimi zostały zachowane dwumetrowe odstępy. Dodatkowo wymagana będzie obsługa kelnerska, co oznacza, że bary samoobsługowe również będą zamknięte. Jak wynika z informacji portalu, klienci otwartych barów i restauracji nie będą musieli mieć maseczek i rękawiczek ochronnych. Nie będzie też konieczności badania temperatury. Przypominamy, że od 4 maja ponownie zostały otwarte galerie handlowe. Od dziś samorządy mogą ponownie otwierać przedszkola i żłobki, a także punkty opieki nad najmłodszymi.

(AIP)

Pandemia. Polacy ostatnio dużo mniej kupowali. Czy to się zmieni?

Warszawa

Agencja AIP
redakcja@polskatimes.pl

Nie będziemy kupować, z braku zbytu firmy będą mniej produkować. Mniejsza produkcja to cięcia w zatrudnieniu i obniżka płac, przez co będziemy mieli mniej pieniędzy na kupowanie - i koło się zamyka.

- W obecnej sytuacji najdobitniej widać, jak skomplikowany i wzajemnie uzależniony jest system łączący zachowania społeczne i konsumenckie z jednej, z gospodarką z drugiej strony - wskazuje Sławomir Grzelczak, prezes BIG InfoMonitor.

Mija kolejny tydzień przymusowej domowej izolacji. Konieczność długotrwałego przebywania w zamknięciu oraz

perspektywa dostosowania się do zmienionego świata po kwarantannie wpływają na nasze nawyki i zachowania. A to nie pozostaje bez znaczenia dla kształtu kondycji ekonomicznej. Jak pokazują dane Rejestru Dłużników BIG InfoMonitor, w szóstym tygodniu pandemii spadek sprzedaży w polskich firmach doszedł już do 46 proc. Nie dziwi więc, że aż 60 proc. badanych zamierza wprowadzić oszczędności w gospodarowaniu wydatkami domowymi.

Blokada, którą wirus zaraził gospodarkę, a także dużo czasu spędzanego w domu, bardzo szybko zaczęły zmieniać nawyki zakupowe Polaków i ich nastawienie do wydatków. Tym bardziej że przy zamkniętych sklepach ograniczyły się mocno możliwości. Jak pokazują dane GUS, w marcu sprze-

daż detaliczna spadła w ujęciu rocznym o 9 proc. Najbardziej na pandemii ucierpiał handel odzieżą i obuwiem, a kryzysowi nie poddały się jedynie dwie kategorie: farmaceutyki i kosmetyki oraz żywność, które odnotowały wzrosty sprzedaży.

Dane sprzedażowe znajdują odzwierciedlenie w nastrojach konsumenckich. Jak pokazują badania 4P Research Mix, 63 proc. pytanym nie ograniczyło wydatków na zakupy spożywcze,

Pandemia
koronawirusa
co dziesiątego Polaka
przyprawia o większy
lęk o finanse
niż o zdrowie

cze, a 59 proc. wskazało też, że nie oszczędza na artykułach chemicznych i kosmetycznych. Gdy jednak spojrzymy na wydatki przeznaczone na produkty inne niż podstawowe, widać wyraźnie zmianę popytu. 30 proc. pytanym ogranicza wydatki na odzież, a kolejne 28 proc. odkłada je na później. Podobnie jest ze sprzętem RTV i AGD.

- Pandemia koronawirusa zawładnęła życiem Polaków. Wpłynęła na zmianę sposobów komunikacji, spędzania czasu oraz przyzwyczaję zakupowych. Kiedy w połowie marca rząd wprowadził pierwsze restrykcje wynikające z pandemii koronawirusa, Polacy masowo ruszyli do sklepów. Z półek w ekspresowym tempie zniknęły produkty. Szybko okazało się, że nie robią jednak wielu innych zakupów. Ograniczając działając zamknięcie większości sklepów stacjonarnych, ale też rosnące obawy o sytuację finansową - mówi Sławomir Grzelczak.

©©

Izolacja stresuje Polaków prawie najbardziej na świecie

Warszawa

Agencja AIP
redakcja@polskatimes.pl

Spółród badanych piętnastu narodów z całego świata, Polacy, zaraz za mieszkańcami Meksyku, czują się najbardziej wyizolowani społecznie w związku z koronawirusem (31 proc.). Problem z izolacją społeczną wskazujemy trzykrotnie częściej niż Japończycy.

Izolację odczuwamy również dużo intensywniej niż pozostałe badane kraje europejskie. Ponadto, jesteśmy jednym z narodów, który w największym stopniu odczuwa restrykcje ograniczające nasz dotychczasowy styl życia - 41 proc. Polaków wskazuje na ten problem, podczas gdy w Irlandii odsetek ten jest równy 20 proc.

Polacy są w czołówce narodów, które bardzo odczuwają izolację społeczną spowodowaną koronawirusem, jak również ograniczenia dotychczasowego stylu życia. Jesteśmy też społeczeństwem, które najraźniej wskazuje, że fizycznie i psychicznie czuje się tak samo dobrze w trakcie izolacji, jak przed nią. Obawiamy się utraty pracy oraz obniżki wynagrodzenia, ale nie wprowadziliśmy jeszcze żadnych ograniczeń, jeśli chodzi o wydatki - wynika z badania sieci IRIS, którego polską część przeprowadziło ARC Rynek i Opinia.

Polacy razem z mieszkańcami Korei Południowej najczęściej wskazują, że stan ich zdrowia fizycznego i psychicznego uległ pogorszeniu w związku z izolacją

- 63 proc. Polaków nie odczuwa takiej zmiany, podczas gdy w innym kraju europejskim - Austrii ten odsetek wynosi 83 proc., a w Chinach czy Kolumbii aż 92 proc.

Spółród badanych krajów jesteśmy na piątym miejscu wśród tych, którzy najbardziej obawiają

się utraty pracy (45 proc.), jak również wśród osób obawiających się redukcji wynagrodzenia (55 proc.). Jednocześnie deklarujemy - w podobnym stopniu jak Austriacy, Irlandczycy czy Brytyjczycy, że nie ograniczyliśmy wydatków w związku z istniejącym ryzykiem obniżenia wynagrodzenia (27 proc.).

Podobnie jak w innych krajach w czasach kryzysu w pierwszej kolejności myślimy o takich wydatkach, jak lekarstwa (54 proc.), artykuły spożywcze (49 proc.) oraz ogrzewanie (44 proc.). Drugoplanowe znaczenie mają wydatki związane z edukacją czy emeryturą.

Spółród aktywności, z których planujemy w kolejnych miesiącach korzystać zdalnie, Polacy wymieniają: usługi medyczne (67 proc.), uprawianie sportu (pilates, joga, ćwiczenia

Polacy są w czołówce narodów świata, które bardzo odczuwają izolację społeczną spowodowaną koronawirusem

gimnastyczne - 64 proc. - tutaj jesteśmy w czołówce badanych krajów), wspólne posiłki z innymi członkami rodziny z wykorzystaniem internetu (56 proc.), usługi związane ze zdrowiem psychicznym (41 proc.) oraz gotowanie/ pieczenie (41 proc.).

- Polacy są w dużym stopniu społeczeństwem tradycyjnym i więzi rodzinne oraz spotkania z bliskimi są szczególnie ważne. Izolacja z powodu pandemii spowodowała, że nie można było spotkać się nawet z najbliższymi, z którymi się nie mieszka, dlatego może być ona odbierana jako szczególnie uciążliwa - komentuje dr nauk ekonomicznych Adam Czarnecki z ARC Rynek i Opinia. ©



Więzi rodzinne oraz spotkania z bliskimi są szczególnie ważne dla Polaków

Tajemnicze „upadki” lekarzy w szpitalach w Rosji

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl



Moskwa

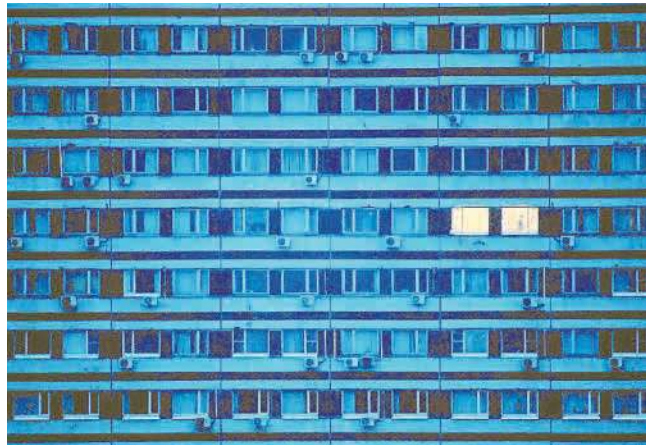
Prawdopodobnie naciski szefów szpitali, przy jednoczesnym braku środków ochrony przed koronawirusem, zmuszają pracowników służby medycznej w Rosji do desperackich kroków.

37-letni sanitariusz wypadł z okna swojego szpitala i walczył o życie. Wcześniej skarżył się w mediach społecznościowych na niebezpieczne warunki w szpitalu i na zmuszanie go do pracy, mimo iż był zakażony koronawirusem.

To już trzeci pracownik służby zdrowia w Rosji, który w tajemniczy sposób „wypadł” z okna szpitala po tym, jak poskarżył się na niedopuszczalne naciski przełożonych i braki w zaopatrzeniu w czasie pandemii koronawirusa.

Alexander Szulepow ma poważne obrażenia głowy, lekarze walczą o jego życie po upadku z drugiego piętra szpitala Nowousmanskaja niedaleko Woroneża (500 km na południe od Moskwy), gdzie pracował.

Sytuacja na froncie walki z pandemią w Rosji jest bardzo trudna, przybiera lawinowo zakażonych, a tymczasem,



Najgorsza sytuacja jest w Moskwie, gdzie zdiagnozowano ponad połowę wszystkich przypadków koronawirusa w Rosji

ROSJA W PANDEMII

Tworzone są w pośpiechu nowe sale szpitalne w miejscach służących do tej pory do organizacji wystaw, do pomocy rzuca się studentów, bo zaczyna brakować lekarzy. Najgorsza sytuacja jest w Moskwie, gdzie zdiagnozowano ponad połowę wszystkich przypadków koronawirusa. Nie jest również dobrze w terenie, skoro dotarły informacje, że pracownicy Gazpromu, zatrudnieni przy wydobyciu gazu w Jakucji, zbuntowali się. Powód? Mieli już dość fatalnych warunków pracy i strachu przed zakażeniem wirusem.

wbrew wcześniejszym zapewnieniom władz, placówki medyczne nie są przygotowane do tej batalii.

Wspomniany sanitariusz nagrał nawet z kolegą film, który trafił do internetu 22 kwietnia. Szulepow skarżył się, że ordynator zmusza go do pracy, mimo tego że u 37-latkę stwierdzono koronawirusa.

Trzy dni później jednak pojawił się kolejny filmik, na którym leżący na szpitalnym łóżku Szulepow odwołał swoje oskarżenia. Wkrótce potem wypadł z okna i pojawiły się od razu głosy, że został zaszczuty.

Wypadek Szulepowa wyjaśnia teraz policja, a jego kolega Alexander Kosjakin, też sanitariusz, już został oskarżony o rozpowszechnianie fałszy-

wych informacji o koronawirusie. Grozi teraz za to w Rosji nawet pięć lat więzienia.

Śmiercią zakończył się natomiast wypadek 48-letniej dr Natalii Lebediewej, która rzuciła się z szóstego piętra w jednym z moskiewskich szpitali. Jej bliscy mówią, że do desperackiego kroku mogły ją zmusić głosy, że była odpowiedzialna za rozprzestrzenianie się koronawirusa w klinice w centrum szkolenia kosmonautów Star City pod Moskwą. Okazało się, że lekarka sama była zakażona koronawirusem.

Podobnie zginęła 47-letnia dr Jelena Nepomniaszczaja, matka dwojga dzieci. Upadła ona z okna w szpitalu w Krasnojarsku, w którym pracowała. Koledzy z pracy mówili, że Jelena skarżyła się na brak sprzętu ochrony osobistej dla personelu medycznego.

Te trzy potwierdzone tragiczne zdarzenia z udziałem ludzi, którzy zmagają się z pandemią w Rosji, wskazują, iż ludzie w białych fartuchach poddawani są niesłychanej presji i to ze strony przełożonych. To także dowód na to, że kraj, który miał być tak znakomicie przygotowany do walki z wirusem, że mógł sobie pozwolić na wysłanie pomocy, dostarczając władzom Nowego Jorku sprzęt medyczny, nie może teraz zapewnić swoim medikom i pielęgniarzom podstawowych środków ochrony osobistej. ©

Koronawirus dotarł do Europy już pod koniec 2019 roku

Paryż

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@com.pl

Być może walka z pandemią, przynajmniej w Europie, wyglądałaby inaczej, gdyby od razu wykryto we Francji „pacjenta zero”, a było to pod koniec grudnia 2019, a nie miesiąc później.

Pierwszy przypadek zakażenia koronawirusem miał miejsce we Francji nie 24 stycznia, ale niemal miesiąc wcześniej pod koniec grudnia ubiegłego roku, kiedy z Chin dopiero zaczęły docierać pierwsze informacje o roznoszącej się tam pandemii.

Tak mówi doktor Yves Cohen w telewizyjnym wywiadzie i opowiada, jak pod koniec grudnia 2019 roku zgłosiło się do jego szpitala ponad 20 pacjentów z podejrzeniem zapalenia płuc.

Cohen poddał próbki pobrane od pacjentów, których leczył w grudniu, genetycznym badaniom przesiewowym i wtedy okazało się, że jedna z leczonych osób była zarażona koronawirusem. Aby uzyskać pewność, badania te kilkakrotnie powtórzono.

Wynika z tego, że „pacjent zero” mógł trafić do szpitala we Francji 27 grudnia 2019 roku. Tymczasem oficjalnie pierwszy przypadek zarażenia koronawirusem we Francji zarejestrowano 25 stycznia tego roku. Zdiagnozowano wtedy dwoje pacjentów z Paryża i jednego z Bordeaux.

Ten zakażony koronawirusem mężczyzna, który leczony był przez zespół Cohena, przeżył. Dr Cohen powiedział, że był on leczony przez dwa tygodnie, zaraził dwoje swoich dzieci, ale - co ciekawe - jedną

osobą w rodzinie, która uniknęła zakażenia wirusem, była jego żona, pracownica supermarketu.

Sam pacjent był zresztą bardzo zdziwiony diagnozą, nie miał bowiem pojęcia, jak mógł dojść do zakażenia groźnym wirusem.

Jak sam zapewniał, nie odbywał wcześniej żadnej zagranicznej podróży, kontaktował się jedynie ze swoją żoną i dziećmi.

Wszystko więc wskazuje na to, że koronawirus pojawił się w Europie znacznie wcześniej, niż do tej pory sądzono. Kto wie, jak potoczyłaby się walka z epidemią, gdyby już pod koniec ubiegłego roku ustalono „pacjenta zero” we Francji. Gdyby wtedy służby ruszyły do działania, być może nie tylko we Francji, ale także innych krajach, do których

wchodziła zaraza, zareagowałyby skuteczniej. To jednak hipotezy.

Dr Yves Cohen szefuje wydziałom reanimacyjnym w szpitalach Avicenne i Jean Verdier na północnych przedmieściach Paryża. Dziennikarzom mówił, że naukowcy przebadali próbki od 24 pacjentów leczonych w grudniu 2019 i styczniu tego roku. - Z 24 pacjentów mieliśmy jednego, u którego wykryto koronawirusa - powiedział w telewizyjnym kanale informacyjnym.

Wszystkie próbki od tych pacjentów pobrano początkowo pod kątem wykrycia grypy za pomocą testów metodą RT-PCR. Takich samych badań genetycznych używa się do wykrywania obecności koronawirusa. Każdą próbkę przetestowano kilkakrotnie, aby upewnić się, że nie wystąpiły błędy.

Wiedza o tym, kto był pierwszy, ma kluczowe znaczenie dla zrozumienia, w jaki sposób rozprzestrzenił się wirus. ©

Hedoniści, minimaliści, czciciele Słońca. Bądźmy jak koty, choć nie zawsze...



FOT. ANNA SZALKOWSKA

Koty to prawdziwi czciciele Słońca. Grzeją się, póki nie wchłoną odpowiedniej ilości energii



Anna Szalkowska
anna.szalkowska@polskapress.pl

W świecie kotów

Zwinne, bezwstydne, tajemnicze, nieznoszące ciepła. Takie są koty. Możemy się od nich sporo nauczyć, ale nie wszystkie z ich zachowań warto powielać.

Bezlitośnie niszczą pazurami kanapę, na łapkach przynoszą do łóżka żwirek wprost na świeżo zmienioną pościel, nad ranem potrafią przebiec śpiącemu człowiekowi po głowie, aby radośnie obwieścić, że czas już zacząć nowy dzień. Kategorycznie żądają jedzenia, posprzątania kuwety. Bez zbędnej zwłoki. Z drugiej strony, kiedy już okażą człowiekowi więcej uczucia, ten rzuca wszystko, by celebrować moment, bo drugą taką chwilę... znów wybiorą one.

Od czasu do czasu w sieci pojawia się teoria, że koty to kosmici, którzy opanowali ludzkie umysły. Kiedy widzę, jak moja trikolorka bez wahania wsadza pyszczek do mojej porannej kawy z mlekiem, a ja - bardzo uzależniona od kofeiny - patrzę lekko zahipnotyzowana i bez reakcji, gdy ją pije, to ingerencja pozaziemska nie wydaje się wcale takim nieprawdopodobnym pomysłem.

W przeszłości bywało różnie

Koty potrafiły i potrafią zająć sobą największe umysły świata. Do najsłynniejszych ich miłośników należał, m.in. prezydent

USA - Abraham Lincoln, który ponoć miał ich aż cztery w Białym Domu. Jednym z najbardziej rozpoznawalnych prezydenckich kotów był jednak Socks, kot prezydenta Billa Clintona. Pisarz Ernest Hemingway hodował 40 kotów i zadbał, by żyły bezpiecznie po jego śmierci. 82-letni Anthony Hopkins pokazuje się w mediach społecznościowych ze swoim kotem Niblo.

Koty od dawna żyją blisko człowieka, ale różnie bywało z sympatią do nich. W starożytnym Egipcie koty otaczano czcią boską. Celtowie byli przekonani, że w ciele kota może się odrodzić dusza zmarłej osoby. Potem stosunki między ludźmi a kotami uległy pogorszeniu, a kiedy nastąpiła epoka polowania na czarownice oraz wszystkiego, co się z nimi kojarzyło, koty stały się ofiarami religijnych despotów i ludzkiej głupoty.

Dzisiaj też mają zarówno fanów, jak i zagorzałych przeciwników. Ale każda strona może się od nich czegoś nauczyć. Na przykład wstrzemięźliwości. W czasach, gdy karmimy współtowarzyszy Facebooka czy Instagrama szczegółami naszego życia, koty wciąż mają swoje tajemnice.

Czikita (trikolorka) lubi spoglądać na ludzi przenikliwym wzrokiem, starannie unikając emocji na pyszczku. Na początku naszej znajomości ten brak emocji budził chwilami mój niepokój. Z czasem odkryłam, że pod tym kocim pokerfacem, kryje się czułe stworzenie, które potrafi w lot odkryć każdy problem, który trapi jej człowieka.

W kotach nie ma fałszywej skromności, zamykania się w sobie, manipulacji. Tych wszystkich ludzkich gier, które zuży-

został Bońkiem. Ale chociaż z niego figlarz jakich mało, nie wpadł jeszcze na pomysł innego kota z południa kraju, który ostatnio zatrzasnął na balkonie jednego z bielskich osiedli dwóch mężczyzn. Panowie wyszli się przewietrzyć, a kot wskoczył na parapet i oparł się o klamkę drzwi balkonowych.

Tylko proszę, nie mówcie tego głośno przy swoich kotach. Na tyle cenią sobie pokręcony dowcip, że może je zainspirować nawet cudzy pomysł.

Hedoniści i minimaliści

Chociaż kochają przyjemność w każdej postaci, koci hedoniści bywają minimalistami. Zainteresują się kulką ze zgniecionego papieru, zajmą pudełko po pizzie zamiast drogiego drapak.

W przeciwieństwie też do ludzi, całkowicie się akceptują. Nie mają oporu, aby przybrać jedną z pokraczniejszych figur, gdy muszą dokończyć toaletę. Zachichoczesz, gdy zobaczysz kota w bezwstydnej pozie? Wystarczy jedno spojrzenie, abyś pojął, że w gruncie rzeczy twoje żarciki są zupełnie bez znaczenia, bo dotyczą stworzenia, które czuje się dobrze w swojej skórze.

Modły na plamie Słońca

Lubię patrzeć, gdy układają się na plamie Słońca. Wyglądają jak jego czciciele, grzejąc raz jedną, raz drugą stronę futerka, aż wchłoną odpowiednią ilość energii. Żyją na własnych warunkach. Przychodzą, gdy potrzebują porcji czułości. Rozwibrowane mruczeniem wprowadzają człowieka w błogostan.

Moje koty pokazują codziennie, że są częścią natury. Kiedy układają się w dwa kłębuszki po przeciwległych stronach łóżka, albo siadają po dwóch stronach okna balkonowego, myślę o dwóch przeciwnych, ale uzupełniających się siłach yin i yang, które odnaleźć można w całym wszechświecie. Zabawnie jest myśleć, że kawałek wszechświata mogą znaleźć w sypialni czy na balkonie.

Kocie inspiracje

Kot potrafi rozkosznym przeciąganiem skusić człowieka, aby trochę porozciągał sztywne stawy. W weekend zachęci smacznym snem do dłuższego pobytu w łóżku. Położy się na rozłożonej przez chwilę na podłodze mapie i zmusi człowieka, by odpłynął na resztę popołudnia w marzenia o podróży.

Inspiruje też wielkich artystów. W gronie słynnych kociaarzy był Jarosław Iwaszkiewicz, za sprawą kotki Bukasi Iwaszkiewiczówny, bohaterki „Kociej książki”. W literaturze pojawia się Behemot - tajemniczy kot z „Mistrza i Małgorzaty” Michaiła Bułhakowa oraz Kot z Cheshire, postać z powieści „Przygody Alicji w Krainie Czarów” Lewisa Carrolla. Piękny, chociaż smutny jest wiersz „Kot w pustym mieszkaniu” naszej noblistki, poetki Wisławy Szymborskiej.

Czy możemy się uczyć od kotów? Jasne. Ta nauka sprawi, że staniemy się ciekawszymi ludźmi. Ale uwaga. Natura nie obdarowała ludzi taką masą wdzięku jak koty, więc inni ludzie naszej zmienionej, kociej natury zwyczajnie mogą nie zdzierżyć.



FOT. ANNA SZALKOWSKA

Kiedy kot zobaczy mapę na podłodze, czym prędzej się na niej kładzie i zabiera swojego człowieka w daleką wyprawę. W marzeniach, oczywiście

Mruczeniem wprowadzają ludzi w błogostan. Uczą, by cieszyć się tym tu i teraz, bo nigdy nie wiadomo, kiedy chęć na kontakt im minie

wają sporą część energii, zanim dotrzemy do prawdy w tej lub innej relacji.

Kochają zabawę. Mój drugi koci towarzysz, Bonifacy stał się takim mistrzem w produkcji psot, że teraz trzeba używać skróconej wersji jego imienia, bo szybciej się krzyczy, gdy ratujemy telefon, kubek, okulary lub inny przedmiot, który zdaniem kota niepotrzebnie zajmuje miejsce we wspólnej przestrzeni. Tak



FOT. ANNA SZALKOWSKA

Im więcej psot popełni kot, tym więcej wdzięku musi wyprodukować, aby ludzie wybaczyli mu wszystkie zniszczenia

Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl



Pogranicze

Od ponad miesiąca nie mogą dostać się do swoich domów, albo do pracy. Nie mogą iść do swojego lekarza, a czasem nawet otrzymać zwykłej recepty na leki. Na całej polsko-niemieckiej i polsko-czeskiej granicy jest ich ponad 170 tysięcy. Z rodzinami to ponad 300 tysięcy osób.

Kasia na stałe mieszka w Niemczech, ale po polskiej stronie ma rodziców. - Mają po ponad 80 lat - mówi. - Trzeba się nimi opiekować, kupić jedzenie, lekarstwa, skontaktować z lekarzem. Jak mam to zrobić?

Elżbieta ma firmę montującą rolety po polskiej i niemieckiej stronie. Sama mieszka na niemieckim wybrzeżu Bałtyku. - Główny zakład składania rolet jest w Szczecinie - opowiada. - Ale części do nich sprowadzamy z całego świata: z Izraela, Kanady. Jak pojawiał się towar, to normalnie przyjeżdżał pracownik ze Szczecina, odbierał go i wioził do Szczecina. Teraz też przyjeżdża, odbiera, ale na granicy oddaje innemu pracownikowi, a sam idzie na kwarantannę. A my boimy się, że przyjdzie taki moment, że wszyscy nasi pracownicy będą na kwarantannie. Co my wtedy zrobimy?

- Takich historii są setki, jak nie tysiące - mówi Marta Szuster, która podjęła się zorganizowania protestu w Rosówku w sprawie pracowników i rodzin z pogranicza, ale po niemieckiej stronie. - Mój sąsiad właśnie stracił pracę w Polsce, bo nie mógł dostać się do firmy. Jest w tragicznej sytuacji, bo właśnie urodziło mu się dziecko. Po niemieckiej stronie wynajmuje mieszkanie i nie stać go na wynajmowanie drugiego w Szczecinie. Boi się o swoją przyszłość.

Albo przykład Elwiry, która z dwójką małych dzieci została w Niemczech, a mąż mieszka w Szczecinie u rodziców, i tu chodzi o pracę.

- Inaczej nie dało rady, bo konieczność zamknięcia się na dwa tygodnie na kwarantannę w Polsce uniemożliwiłaby mojemu mężowi chodzenie do pracy - mówi i od razu dodaje: - Igdzie miałby tę kwarantannę przejść? U starszych rodziców? Oni też przecież od razu musieliby być zamknięci w domu przez dwa tygodnie. To jakiś absurd!

Krzysztof właśnie zwolnił swoich pracowników, bo choć mieszka w Locknitz, swoją firmę miał w Szczecinie. Od połowy marca nie może się do niej dostać.



„Wpuście nas do domu”, „Wpuście nas do pracy” - z takimi hasłami w miniony piątek spotkali się mieszkańcy i pracownicy na polsko-niemieckiej i polsko-czeskiej granicy

Dramaty pogranicza

- Normalnie codziennie rano przyjeżdżałem do pracy z Locknitz - wspomina. - To przecież jakieś 20 minut jazdy samochodem. Przez ostatnie 7 lat jakoś nie było problemów, do 16 marca, kiedy w Polsce zamknięto granicę. A dla tych, którzy ją przekraczali, strona polska zafundowała dwa tygodnie kwarantanny. To sytuacja bez wyjścia. Jak mam prowadzić swoją firmę? - pyta retorycznie Krzysztof.

Więc ją zamknął, a pracę straciło pięciu szczecinian.

Magda jest pielęgniarką. Pracuje w niemieckim szpitalu. Mąż jest tam lekarzem. Mają dwójkę maluchów - Kacpra lat 5 i Mateusza lat 8. Mieszkają po polskiej stronie granicy.

- Musiałam zostać w Szczecinie, bo Mateusz tu ma szkołę - tłumaczy. - Ja nie jeżdżę do pracy, bo ktoś musi opiekować się dziećmi. Męża nie widziałam już miesiąc - opowiada ze łzami w oczach. - Synowie bardzo tęsknią za tatą. Nie wiem, jak mam im wytłumaczyć, że nie wiadomo, kiedy go zobaczę.

Przejechanie granicy polsko-niemieckiej w samochodzie jest mniej niebezpieczne niż przejazd autobusem po mieście

Dramatyczny list napisała do prezydenta RP Sandra (nazwisko do wiadomości redakcji), która mieszka po polskiej stronie granicy:

„Moje życie legło w gruzach. Jestem, a raczej byłam, pracownikiem transgranicznym. Niestety, z powodu wprowadzenia obowiązkowej kwarantanny, straciłam pracę po stronie niemieckiej. Zarejestrować się, jako bezrobotna nie mogę, ponieważ mam meldunek w innej miejscowości. Nie mogę pojechać tam z dziećmi, by złożyć dokumenty. Wspomnę, że podatki odprowadzam w Szczecinie, tu żyję od 7 lat z mężem i dwójką dzieci w wieku 5 i 7 lat. Wynajmujemy mieszkanie od osoby prywatnej i teraz nie jestem w stanie opłacić wymaganego czynszu najmu w kwitnieniu. Możemy zostać wyrzuceni z mieszkania. Nie mogę też podjąć pracy z powodu panującej pandemii. Jako pracownik przygraniczny jestem w tej chwili pozbawiona środków do życia. Błagam o jakąkolwiek pomoc”.

- Chcemy, aby pozwolili nam jeździć przez granicę do pracy i do lekarzy. Nic więcej - mówi zdecydowana większość mieszkańców pogranicza, którzy albo mieszkają w Polsce i codziennie jeżdżili do pracy do Niemiec, albo odwrotnie.

- To zamknięcie granicy dla takich osób, jak my, nas zwyczajnie zabija - mówi Marta

Szuster, która mieszka w Gartz (po niemieckiej stronie). - Nie mogę tego pojąć, jak można było w ten sposób odciąć nas od możliwości pracy czy kontaktów z rodzinami. Przecież ta epidemia już jakiś czas trwa, a zanoszą się jeszcze na parę miesięcy. Przejechanie granicy polsko-niemieckiej w samochodzie jest o wiele mniej niebezpieczne niż przejazd tramwajem, czy autobusem z prawobrzeżnej części Szczecina na lewy brzeg (to jakieś 15 kilometrów). Więc ten zakaz dla nas to jakiś absurd.

Właśnie ten absurd sytuacji i wzrastające oburzenie na brak zrozumienia ich losu spowodowało Martę Szuster do zorganizowania protestu na granicy polsko-niemieckiej. Przyłączyli się do niej inni przygraniczni mieszkańcy i pracownicy. Także w Rosówku, ale po stronie polskiej, protest organizowała Monika Płusko-Żurawik. Dziewczyny postanowiły, że ten protest będzie miał charakter spaceru, spaceru obywatelskiego. Na nic bowiem się zdały apele i pisma, jakie rodziny z terenów transgranicznych Polski, Niemiec czy Czech - pisały do władz miasta, województwa, kraju.

Na nic zdały się też apele partii politycznych, stowarzyszeń przygranicznych, władz euroregionów.

- Wysłaliśmy takich apele i próśb do wojewodów i rządu już kilkanaście - mówi Paweł

Bartnik, dyrektor Euroregionu Pomerania. - Inic. Jedyne, co się udało, to jakoś rozwiązać sytuację dzieci, które mieszkają po polskiej stronie, a chodzą do szkoły w Niemczech. Ale tylko maturzystów.

W Niemczech bowiem dzieci z klas maturalnych do szkoły wróciły już 27 kwietnia. 8 maja mają zdawać egzamin dojrzałości. Maturzyści z Polski już jakiś czas temu rezerwowali po niemieckiej stronie pokoje w hotelach i pensjonatach, bo bali się, że na czas egzaminów maturalnych nie będą mogli przyjeżdżać do swoich domów. Matura w Niemczech potrwa bowiem do połowy czerwca, przy zamkniętej granicy codzienne kursowanie z Polski do Niemiec i odwrotnie w ogóle nie wchodziło w grę.

W ich sprawie niemniej dramatyczny list napisała Anastazja, która jest uczennicą gimnazjum w Locknitz. Jest w klasie maturalnej i ma kolegów i koleżanki, którzy uczą się z nią w klasie, ale mieszkają po polskiej stronie.

- Ze względu na nakaz kwarantanny, moi koledzy z Polski nie będą mogli swobodnie przekraczać granicy w tę i z powrotem. A co to oznacza dla nich w praktyce? - pyta retorycznie 19-letnia Anastazja. - Będą musieli w tych bardzo trudnych momentach być z dala od wsparcia rodziny.

W poniedziałek wojewoda zachodniopomorski wydał tym uczniom specjalne przepustki, które umożliwiają codzienne przekraczanie granicy. Nie dostały ich jednak nauczycielki, które mieszkają w Polsce i uczą dzieci w szkołach niemieckich.

- Nie będziemy mogły być z naszymi uczniami w tych trudnych dla nich chwilach - żałują.

Niektóre z nich zdecydowały się wrócić do pracy w Niemczech, ale kosztem rodziny, której pewnie nie będą mogły zobaczyć przez długie tygodnie. A na czas egzaminów zatrzymują się u znajomych po niemieckiej stronie.

- Czy taka sytuacja jest normalna? - pytają nauczycielki.

O otwarciu granic dla pracowników i uczniów z terenów przygranicznych apelowali także do polskiego rządu premier Brandenburgii i pełnomocnik rządu Niemiec ds. kontaktów z Polską.

- Wszystko na nic - żałują mieszkańcy terenów transgranicznych i zapowiadają zaostrzenie protestów. - Bo ten, który zorganizowaliśmy w miniony piątek, jakoś niewiele dał.

Może tyle tylko, że wreszcie wzdłuż całej polsko-niemieckiej i polsko-czeskiej granicy mogły zobaczyć się, ale z odłali, po wielu tygodniach niewidzenia rodziny.

- Kochanie, czekam na ciebie w domu - krzyczała do męża przez granicę Magda, a jej 12-letnia córka, jak zobaczyła swojego tatę, cała zalała się łzami...

©

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800 472 852

Przez internet: www.dziennikzachodni.pl

E-mail: reklama.katowice@polskapress.pl

W Biurach Ogłoszeń

Biuro Ogłoszeń:

40-002 Katowice, ul. Pocztowa 16,

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

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

MYŚŁOWICE, pokój, 650 zł, umeblowany, cisza 696-105-411

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

ZABRZE deptak 30, 50m² 697-475-585

GARAŻE

BRAMY garażowe- wyprzedaż. Blaszane garaże od 870 zł. Montaż - gratis! Produkcja. 32/72-77-212, 33/482-04-88, 503-916-630

Garaże blaszane. Bramy garażowe. Kojce. Transport. Montaż gratis - cały kraj! Raty. Producent 34/387-15-51, 32/445-34-20, 18/334-45-04, 604-397-105, www.konstal-garaze.pl

KUPIĘ garaż do 10 tys., 609-499-555

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

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. Placę najlepiej! Chorzów 501172900

AUTOSKUP- wszystkie, 515-274-430

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

CIEŻAROWE, DOSTAWCZE SPRZEDAM

AutoSkup Chorzów: 32/249-52-10

USŁUGI

SKUP aut, samochodów 502-682-819

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

A teraz wracamy! Ekspresowa pożyczka, wypłata gotówki od ręki. Tel. 570-533-950, 570-530-023

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

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

KREDYT 50 000 zł rata 572, 730809809

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

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

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DIAGNOSTĘ- zatrudnię. Dąbrowa Gór. Sosnowiec, tel. 514-491-876

DO tynków maszynowych- zatrudnię (mile widziani Ukraińcy) 694-661-025

ELEKTRYK od zaraz, praca w Niemczech, tel. 502-211-972

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

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

EMERYTA do prac porządkowych i kobiety (z doświadczeniem) do myjni samochodowej (ręcznej) przyjmę. Będzin, tel. (32)267-38-15

KATOWICE- Ochojec, kucharza zatrudnię, tel. 501-558-321

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

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

OCHRONA, Bielsko-Biała (z orzeczeniem) 604-630-556

OCHRONA, Chorzów (z orzeczeniem) tel. 604-630-556

SERWIS sprzątający- Będzin Łagisza 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, 501-385-552 Ginekolog

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 zwyczaję) 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

DACHY - papa (trwałość 25 lat) 505-015-176, (32)203-12-14

DACHY kompleksowo, obróbki, papy termozgrzewalne "Golkar" 602500103

DACHY, papa termo. rynny 888160673

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

REMONTY od A-Z. 601-292-699

WYLEWKI, styrobeton, 880 857 303

MONTAŻOWE

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

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa 504709047

ZABEZPIECZAJĄCE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

USTROŃ, pokoje z TV-Sat. Wyżywienie. Wczasy, weekendy. 33/ 854-10-25. Zapraszamy. www.pokoje.ustron.nets.pl

KRAJ - MORZE

DZWIRZYNOMORZE.PL -tel. 605905969

GĄSKI pokoje z łaz. 609-046-677

REKLAMA

009676458



SIEMIANOWICE
ŚLĄSKIE

PREZYDENT MIASTA SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE

ogłasza:

Trzecie przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż prawa własności nieruchomości niezabudowanych, stanowiących własność Gminy Miasta Siemianowice Śląskie.

Przetargi zostaną przeprowadzone w oparciu o Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 14.09.2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz.U. z 2014 r. poz. 1490).

1. Nieruchomości wyznaczone do przetargu położone są przy ul. Turkusowej, stanowią własność Gminy Miasta Siemianowice Śl., zapisane są w księdze wieczystej KA11/00007298/4 i obejmują następujące działki geodezyjne:
21-4887/107 o pow. 648 m² – cena 156 000,00 zł
21-4889/107 o pow. 616 m² – cena 148 000,00 zł
Pierwsze przetargi odbyły się w dniu 19.11.2019 r. i zostały zamknięte wynikiem negatywnym.
21-4886/107 o pow. 612 m² – cena 148 000,00 zł
Pierwszy przetarg odbył się w dniu 30.10.2019 r. i został zamknięty wynikiem negatywnym.
Drugie przetargi były wyznaczone na dzień 18 marca 2020 r. i zostały odwołane z powodu zagrożenia epidemicznego.

2. Zgodnie z ustaleniami Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego, nieruchomości położone są w terenie oznaczonym symbolem MN (tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej). Nieruchomości nie posiadają uzbrojenia. Sposób zagospodarowania musi być zgodny z Miejsowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego. Nieruchomości mają kształt zbliżony do prostokąta.

3. Przetargi odbędą się na Dużej Sali Posiedzeń w gmachu Urzędu Miasta Siemianowice Śl. przy ul. Jana Pawła II 10 w następujący sposób:
a) przetarg na działkę o numerze geodezyjnym 21-4887/107 o pow. 648 m², użytek R IIIb, odbędzie się **w dniu 9 czerwca 2020 r. o godz. 11.00.** Cena wywoławcza wynosi 156 000,00 zł netto, do której należy doliczyć 23% podatku VAT. Wadium ustalone zostało w wysokości 25 000,00 zł,
b) przetarg na działkę o numerze geodezyjnym 21-4889/107 o pow. 616 m², użytek R IIIb, odbędzie się **w dniu 9 czerwca 2020 r. o godz. 12.00.** Cena wywoławcza wynosi 148 000,00 netto, do której należy doliczyć 23% podatku VAT. Wadium ustalone zostało w wysokości 25 000,00 zł,
c) przetarg na działkę o numerze geodezyjnym 21-4886/107 o pow. 612 m², użytek R IIIb, odbędzie się **w dniu 9 czerwca 2020 r. o godz. 13.00.** Cena wywoławcza wynosi 148 000,00 zł netto, do której należy doliczyć 23% podatku VAT. Wadium ustalone zostało w wysokości 25 000,00 zł.

Przetarg obejmuje także zakup prawa użytkowania wieczystego działki, stanowiącej drogę dojazdową wewnętrzną, oznaczoną numerem geodezyjnym 21-4924/107 o pow. 5 605 m² zapisanej w księdze wieczystej KA11/00025318/3. Udział przynależny każdej sprzedawanej nieruchomości wynosi 1/27 część powyższej

działki, a okres użytkowania wieczystego zostaje ustalony na 99 lat. Wartość pojedynczego udziału wynosi 36 943,20 zł, pierwsza opłata będzie wynosiła 25% powyższej wartości i wynosi 9 235,80 zł, na podstawie art. 71 ust 1, 2, art. 72 ust. 2 Ustawy o Gospodarce Nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2018 r. poz. 121 z późn. zm.). Stawka procentowa opłaty rocznej ustalona zostaje w wysokości 3% wartości pojedynczego udziału, a opłata roczna zostaje ustalona w wysokości 1 108,30 zł, na podstawie art. 72 ust. 3 pkt 5 Ustawy o Gospodarce Nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm.). Do powyższych opłat należy doliczyć 23% podatku VAT.

4. Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłata ustalonego wadium, **wniesiona w terminie do dnia 4 czerwca 2020 r.** na konto Urzędu Miasta Siemianowice Śląskie:
ING Bank Śl. o/Siemianowice Śl. nr **59 1050 1214 1000 0023 6886 0587**
W tytule przelewu konieczne jest podanie numeru działki, za którą wpłaca się wadium. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień, w którym wpłata została zaakceptowana na koncie Urzędu Miasta.
Ponadto osoby fizyczne biorące udział w przetargu winny okazać dowód tożsamości, a jeżeli nabywają nieruchomości na rzecz prowadzonej działalności gospodarczej oświadczenie o jej prowadzeniu. Osoby prawne przedkładają aktualny wypis z KRS-u. W przypadku udziału pełnomocnika ww. osób wymagane jest pełnomocnictwo potwierdzone notarialnie, upoważniające do działania na każdym etapie postępowania przetargowego. Małżonkowie biorą udział w przetargu osobście lub okazują pełnomocnictwo. Przed przystąpieniem do licytacji uczestnicy zobowiązani są do złożenia pisemnego oświadczenia, że zapoznali się w terenie ze stanem zagospodarowania nieruchomości i warunkami przetargu, i że je akceptują.

5. Termin do złożenia wniosku przez osoby, którym przysługiwało pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami upłynął w dniu 23 sierpnia 2019 r.

6. Gmina Siemianowice Śląskie nie dysponuje danymi co do warunków gruntono-wodnych, występowania w gruncie zbywanej nieruchomości ewentualnych zanieczyszczeń, odpadów oraz przykrytych warstwą gleby elementów będących pozostałościami po konstrukcjach budowlanych. Osoby zamierzające wziąć udział w przetargu mogą za zgodą Gminy wykonać stosowne badania własnym staraniem i na własny koszt.

7. Nieruchomość nie jest obciążona ograniczonymi prawami rzeczowymi i nie jest przedmiotem żadnych zobowiązań. Nieruchomość sprzedawana jest na podstawie danych z ewidencji gruntów, wznowienie i okazanie granic odbywa się na koszt i staraniem nabywcy.

8. Warunkiem przystąpienia do przetargu przez cudzoziemców jest przedłożenie Komisji Przetargowej oświadczenia o uprawnieniu do nabycia nieruchomości w trybie ustawy z dnia 24 marca 1920 r. o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (Dz.U. z 2004 r. nr 167 poz. 1758 z późn. zm.). Warunkiem przystąpienia do przetargu przez cudzoziemców niebędących obywatelami lub przedsiębiorcami państw członkowskich Europejskiego Obszaru Gospodarczego jest przedłożenie Komisji Przetargowej wymienionego w cyt. Ustawie przyrzeczenia wydania zezwolenia na nabycie nieruchomości (promesy).

9. Organizator przetargu zawiadomi nabywcę nieruchomości o miejscu i terminie zawarcia umowy notarialnej w ciągu 21 dni od daty rozstrzygnięcia przetargu. Nabywca nieruchomości zobowiązany jest wpłacić na konto zbywającego kwotę równą cenie nieruchomości osiągniętą w przetargu pomniejszoną o kwotę wadium, nie później niż na trzy dni przed dniem zawarcia umowy. Jeżeli osoba, która przetarg wygrała, nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy notarialnej, wpłacone wadium przepada na rzecz zbywającego. Koszty sporządzenia umowy notarialnej ponosi nabywający.

10. Wadium wpłacone przez osobę, która przetarg wygrała, zalicza się na poczet ceny nabycia, a wadium wpłacone przez osoby, które przetargu nie wygrały, zwraca się niezwłocznie po zamknięciu przetargu na wskazane przez te osoby konto.

11. Prezydent Miasta Siemianowic Śl. zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu jedynie z ważnych powodów, podając informację o odwołaniu przetargu do publicznej wiadomości w formie właściwej do ogłoszenia o przetargu.

Ogłoszenie zostało umieszczone na tablicach ogłoszeń Urzędu Miasta w Siemianowicach Śl. przy ulicach Jana Pawła II 10 i Michałkowskiej 105 oraz na stronie internetowej www.um.siemianowice.pl

Wydział Gospodarki Nieruchomościami, ul. Michałkowska 105, 41-100 Siemianowice Śląskie KONTAKT DO OSOBY PROWADZĄCEJ SPRAWĘ: Mariusz Sobeczko, tel. +48 32 760 54 06

eprasa.pl 6c5a805e0e

BIURA OGŁOSZEŃ:**KATOWICE***

ul. Pocztowa 16
tel. (32) 634 24 86
kom.: 502 499 559
czynne:
pn.- pt. 9.00-17.00

GLIWICE*

ul. Zwycięstwa 14
tel. (32) 634 24 69
kom.: 502 499 563
czynne:
pn.- pt. 8.00-16.00

SOSNOWIEC*

ul. Baczyńskiego 25
tel. (32) 634 23 27
czynne:
pn.- pt. 9.00-17.00

BIELSKO-BIAŁA*

ul. Mickiewicza 19/3
tel. (33) 813 78 37
kom.: 502 499 554
czynne: pn. 7.00-15.00
wt.-pt. 8.00-16.00

LUBLINIEC*

pl. Kopernika 5
tel. (34) 351 33 80
kom.: 504 186 443
czynne:
pn.- pt. 8.00-16.00

CZĘSTOCHOWA*

al. NMP 16
tel. (34) 365 14 93
czynne:
pn.- pt. 8.30-16.30

Ogłoszenie zamówisz również
e-mailem: **ogloszenia@dz.com.pl**
lub telefonicznie **800 080 194**

Licencjonowane biura ogłoszeń*:**JAWORZNO**

„Zakład Optyczny
S.C. J. Pyka, S. Wittek”, ul. Rynek 15
tel. (32) 616 34 33
czynne: pn.-pt. 9.00-17.00
sob. 9.00-13.00

ŁAZISKA GÓRNE

„Kama-Lux”, os. Centrum 6
tel. (32) 738 91 01, 224 14 42
221 33 71
czynne: pn.-pt. 9.00-17.00
sob. 9.00-13.00

MYSZKÓW

Biuro Podróży „Motyl Travel”
ul. Sikorskiego 51/3
tel. (34) 313 10 18, 608 676 648
czynne: pn.-pt. 9.00-18.00
sob. 9.00-14.00

PSZCZYNA

Oddział PTTK Ziemi Pszczyńskiej,
Rynek 15
tel. (32) 449 11 23
fax (32) 210 35 30
czynne: pn.-pt. 8.00-16.00
sob. 9.00-13.00
od kwietnia do września

PYSKOWICE

„ALFA-TOUR”
ul. Wojska Polskiego 9/4
tel. (32) 233 87 69
czynne: pn.-pt. 10.00-18.00
sob. 10.00-14.00

SKOCCZÓW

„LOKUM” BIURO NIERUCHOMOŚCI
Rynek 7, tel. (33) 47 99 112,
czynne: pn.-pt. 9.00-16.00

USTROŃ

„FENIX” Agencja Ubezpieczeniowa
ul. Cieszyńska 4, tel. (33) 854 23 32
czynne: pon.-pt. 8.30-16.30
sob. 8.00-13.00

* Biura przyjmują także ogłoszenia do gazet:
„Nasze Miasto” i „Jarmark”.

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

Matrymonialne

"ROMEO" oferty matrym. 502 363 127

Różne

PANOWIE - preparaty, 696-380-047

STARE książki- skup 881-934-948

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

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

Usługi pogrzebowe

"KOCEL" 24h, Chorzów 601-447-504.

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

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

Usługi kamieniarskie

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

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

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

Z prawdziwym smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

dr Haliny Szpilman

żony kompozytora Władysława Szpilmana
i córki przedwojennego prezydenta Radomia
Józefa Grzecznarowskiego

Rodzinie Zmarłej

składamy
szczerze i głębokie wyrazy współczucia.
Władze Samorządowe Sosnowca



Z wielkim żalem i smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci
Członka Zarządu Śląskiej Izby Rolniczej
IV, V i VI kadencji

**Romualda Brandysa**

Rodzinie
oraz Bliskim Zmarłego

wyrazy szczerzego żalu i głębokiego
współczucia

składa
Zarząd, Członkowie Rad Powiatowych
oraz Pracownicy Biur
Śląskiej Izby Rolniczej

Z wielkim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
Naszej Koleżanki

Kingi Kałuży

Rodzinie i Bliskim
składamy
wyrazy najgłębszego współczucia.

Dyrekcja i Pracownicy
Ośrodka Pomocy Społecznej w Chorzowie

Z wielkim żalem żegnamy

śp

Władysława Caputę

Rodzinie i Bliskim

składamy
wyrazy głębokiego współczucia
oraz wsparcia i otuchy.

Zarząd Alpex P.B.G. Sp. z o.o
oraz przyjaciele

Z głębokim żalem i smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci
Naszego Kolegi

Pana

Andrzeja Porębskiego

Prezesa Firmy PRT Sp. z o.o.



Wyrazy szczerzego współczucia
Rodzinie i Bliskim

składają

Zarząd Przedsiębiorstwo Napraw
i Utrzymania Infrastruktury Kolejowej
w Krakowie Sp. z o.o.
oraz Pracownicy

Kiepskie wyniki testów. Piłkarze Ekstraklasy wrócili do domów



Rafał Musioł
r.musiol@dz.com.pl

Piłkarze

Kluby PKO Ekstraklasy miały wczoraj wrócić do treningów. Wszystko jednak skomplikowały wyniki przeprowadzonych w poniedziałek testów.

W poniedziałek we wszystkich klubach PKO Ekstraklasy przeprowadzono testy na obecność koronawirusa. Zbadano 50 osób, znajdujących się na listach, a uznawanych za niezbędne do restartu rozgrywek planowanego na ostatni weekend maja.

Wyniki miały spłynąć do klubów do 24 godzin od przeprowadzenia testów. We wtorek rano jako pierwszy o komplecie negatywnych badań poinformował Górnik Zabrze. Przed południem miały się rozpocząć pierwsze treningi na zasadach określonych przez rządowe rozporządzenie.

O godzinie 10 poinformowano jednak o wstrzymaniu rozpoczęcia zajęć w klubach do godziny 14.

Nie wiemy jaka jest przyczyna tego zalecenia. Prawdopodobnie nie wszystkie kluby otrzymały jeszcze komplety wyników - usłyszeliśmy w jednym z klubów.

W innym jednak pojawiła się plotka, że do PZPN i Ekstraklasy dotarły niepokojące wieści z co najmniej dwóch klubów.

Prawdziwa jest ta pierwsza wersja - oświadczył prezes PZPN, Zbigniew Boniek. - Na razie nie ma żadnych zagrożeń dla realizacji planu wznowienia rozgrywek. Proponuję spokojnie czekać na rozwój wydarzeń.



Badania piłkarzy odbyły się w poniedziałek. Górnik jest „czysty”

Sprawa okazała się jednak bardziej skomplikowana. Z wielu klubów docierały niepokojące wieści o liczbie osób, u których wykryto przeciwciała mogące świadczyć o przebiegu koronawirusa lub trwającym zakażeniu (raport z Górnika Zabrze, Piasta Gliwice i Rakowa Częstochowa znajdziecie na str. 20). Najtrudniejsza sytuacja miała być w Wiśle Kraków, Koronie Kielce i Lechii Gdańsk. Z kolei całkowicie „czyste” kluby można było policzyć na palcach jednej ręki.

Jako pierwszy oficjalny komunikat wydał Polski Związek Piłki Nożnej:

„Plan wznowienia rozgrywek PKO BP Ekstraklasy przygotowany przez grupę roboczą powołaną przez spółkę Ekstra-

klasa SA, w skład której wchodzi przedstawiciele Komisji Medycznej PZPN, zakładał w pierwszym kroku przeprowadzenie badań na obecność przeciwciał anty-SARS-CoV-2.

W sytuacji, w której wynik poniedziałkowego testu nie będzie ujemny, konkretna osoba zostaje skierowana do dalszej diagnostyki badaniem wyznacznika SARS-CoV-2 met. Testy Real Time RT-PCR, które w razie zaistnienia takiej konieczności, zostaną przeprowadzane we wtorek 5 maja. Kluby wyniki tych testów poznają w środę 6 maja.

Do czasu uzyskania ostatecznych wyników badań przesiewowych, a w razie konieczności również wyników badań

wymazowych, kluby, jak wynika z przygotowanego przez Ekstraklasę planu, prowadzą treningi indywidualne”.

Po tej informacji, zatrzymującej de facto wznowienie treningów grupowych, odezwała się także prowadząca rozgrywki Spółka Ekstraklasa.

- System badań medycznych, który wprowadziliśmy, zdaje egzamin. Spełniły się nasze przewidywania zgodnie z którymi przechodzimy do kolejnego etapu testów. Wytypowaliśmy zawodników, którzy przejdą pogłębione badania. Ich wyniki powinniśmy poznać w ciągu 24, najdalej 48 godzin - stwierdził na stronie Spółki prof. Krzysztof Pawlaczyk, członek komisji medycznej PZPN i ekspert Ekstraklasy S.A. - To, że wysyłamy kogoś na badania pogłębione, nie oznacza, że był lub jest chory. Chcemy mieć pewność, że wszyscy zawodnicy i pracownicy klubów, których przebadaliśmy, są zdrowi. To jest najważniejsze. Komisja Medyczna PZPN postanowiła, że do czasu zakończenia testów zawodnicy będą trenować indywidualnie, a powrót do zajęć grupowych może nastąpić po uzyskaniu pozytywnej rekomendacji Komisji Medycznej.

- W dalszych działaniach prowadzących do powrotu rozgrywek będziemy nadal konsekwentnie przestrzegać rekomendacji Komisji Medycznej PZPN - dodał prezes Ekstraklasy S.A. Marcin Animucki. - Dziękuję PZPN, który sfinansował testy przed rozgrywkami. Ich kolejna tura będzie mieć miejsce jeszcze przed startem ligi.

W praktyce wtorkowe wydarzenia oznaczają więc opóźnienie wznowienia grupowych treningów o co najmniej 48 godzin. ©©



Mike Tyson wznowił treningi bokserskie w wieku 53 lat

Tyson znów bije. Zachęca go nawet Trump

Boks

Tomasz Dąbek
Twitter: @themback

53-letni Mike Tyson ostro trenuje i zapowiada, że wkrótce wróci do ringu. Przestrzega go przed tym legendarny George Foreman, który sam skończył karierę tuż przed pięćdziesiątką.

Mike Tyson (50-6, 44 KO) opublikował w mediach społecznościowych nagranie z treningu bokserskiego. 53-latek wciąż imponuje szybkością i mocą ciosów. - Jestem pewien, że jeśli dobrze się przygotuję, wciąż jest w stanie znokautować każdego pięściarza wagi ciężkiej - zachwycił się Oscar de la Hoya (39-6, 30 KO), były mistrz świata w sześciu kategoriach wagowych.

„Boksuj dalej, Mikel!” - skomentował na Twitterze prezydent USA Donald Trump, od lat wielki fan zawodowego boksu.

Aktualni mistrzowie królewskiej kategorii, Tyson Fury (30-0-1, 21 KO, pas WBC) i Anthony Joshua (23-1, 21 KO, tytuły WBA Super, WBO i IBF) mogą jednak spać spokojnie. Tyson na razie planuje tylko walki pokazowe, z których zysk przekaże na cele charytatywne. Pamiętając styl, w jakim zakończył karierę 15 lat temu - po bolesnych porażkach z przeciętnymi Dannyem Wil-

liamsem i Kevinem McBride'em - wydaje się to rozsądne wyjście.

- Mike zrobił dla boksu wystraszająco wiele. Jego powrót nie jest nikomu potrzebny - uważa George Foreman, który sam jest autorem największego comebacku w historii boksu.

Były mistrz świata wagi ciężkiej po przegranej z Jimmy'm Youngiem otarł się o śmierć. Twierdził, że uratował go Bóg. Nowo nawrócony 28-latek został boks i skupił się na religii. Został nawet pastorem. Założył też ośrodek dla młodzieży. Kiedy zaczęło brakować na niego pieniędzy, wrócił do boks po 10 latach przerwy. Wygrał 24 walki z rzędu i dostał szansę na mistrzostwo świata. Evander Holyfield i Tommy Morrison okazali się dla niego zbyt mocni, w trzecim podejściu sensacyjnie znokautował jednak Michaela Moorera. Miał wtedy prawie 46 lat! „Dziadek” bił się niemal do 49. urodzin.

To, że walczyć na światowym poziomie można grubo po 40-tce, pokazał też choćby Bernard Hopkins. W 2014 r. Amerykanin obronił pas IBF w wieku 49 lat, 3 miesiące i 4 dni. Czas dogonił jednak nawet „Kata”. Miesiąc przed 52. urodzinami prawie dwa razy młodszy Joe Smith Jr znokautował go tak ciężko, że Hopkins wypadł z ringu. Oby to była przestroga dla Tysona. ©©

Messi to Federer piłki, praca z Neymarem była fantastycznym przeżyciem

Piłkarze

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

W programie „Confinados”, w hiszpańskim Eurosporcie, o życiu w kwarantannie, planach i relacjach z Neymarem opowiedział były trener Sevilli, PSG i Arsenalu Unai Emery.

Tęskni pan za piłką nożną?

Oczywiście, podobnie jak każdy kibic. Wszyscy tęsknimy i czekamy na pozytywne wiadomości, bo każdy chce, żeby sytuacja wróciła jak najszybciej do normy.

Czy nawet nie trenując obecnie żadnego klubu, nadal ogląda pan mecze i robi notatki, czy może ogląda je pan tylko jak zwykły kibic?

Trenowałem różne kluby przez 16 lat i nadal zamierzam to robić, dlatego staram się również być do tego jak najlepiej przygotowany. Nie tylko do pracy w Hiszpanii, przyglądam się również temu, co dzieje się we Włoszech, Francji i Anglii. Przyglądam się meczom rozegranym w tym sezonie i analizuję ich przebieg, taktykę. To normalne w tej pracy, chcę po prostu być jak

najlepszym trenerem. Uczę się również zarządzania.

Jak bardzo brak kontaktu z piłką przez tak długi czas może odbić się na formie?

Trenujemy indywidualnie przez 1,5 miesiąca. Kiedy wrócimy na boiska, trzeba będzie się na nowo przyzwyczaić do pracy zespołowej, trenowania na większych przestrzeniach i do rywalizacji. To chwilę potrwa, podobnie jak przyzwyczajenie się do gry bez kibiców.

Kiedy wróci pan na trener-ską ławkę?

W każdej chwili mogę wrócić, jestem otwarty na propozycje. Mogę pracować we wszystkich krajach, które wymieniałem, choć najchętniej zostałbym w Hiszpanii. Przynajmniej w najbliższym czasie.

„I w tenisie, i w piłce nożnej trzeba mieć mocną psychikę. W obu trzeba wybrać właściwy moment, żeby pokonać rywala”

Tenis i piłka nożna - można je jakoś porównać?

I w jednym, i drugim sporcie trzeba mieć mocną psychikę. W obu chodzi również o to samo - musisz wybrać właściwy moment, żeby pokonać rywala. W obu możesz go zdominować albo stracić kontrolę nad przebiegiem meczu.

Czy jeśli Cristiano Ronaldo byłby piłkarskim Rafą Nadalem, to Leo Messi mógłby być Rogerem Federerem?

Cristiano jest jednym z najlepszych przykładów stuprocentowego profesjonalizmu

a Messi... Faktycznie można go porównać do Federera.

Jak trenuje się piłkarzy takich jak Neymar?

Trzeba po prostu umieć się z nimi dogadać jak człowiek z człowiekiem i umieć ich przekonać, by skupili się w stu procentach na piłce. Neymar może być najlepszym piłkarzem na świecie, ma potencjał. Praca z nim, obserwowanie, co wyprawia na treningach i w trakcie meczów, była fantastycznym przeżyciem. To jego czas, musi tylko w pełni wykorzystać swój talent. ©©



Michał Góral podpisał z Zagłębiem Sosnowiec trzyletni kontrakt

Góral z Zagłębia znów złapał kontuzję

Pilka nożna

Leszek Jazwiecki
l.jazwiecki@dz.com.pl

Nowy trener Zagłębia Krzysztof Dębek już na początku swojej pracy w Sosnowcu natknął na problemy. Michał Góral znowu jest kontuzjowany i nie zagra przez kilka miesięcy.

Trener Dębek zastąpił zwolnionego Dariusza Dudka w piątek, a w poniedziałek poprowadził pierwszy trening z piłkarzami Zagłębia. Pracowano w kilku osobowych grupach. Na zajęciach pojawił się także Michał Góral, który trafił do Zagłębia z Legii Warszawa na zasadzie transferu definitywnego.

Pochodzący z Łodzi napastnik w meczu z Miedzią Legnica w rundzie jesiennej zerwał więzadła krzyżowe. Konieczna była operacja, a potem długa rehabilitacja. Wydawało się, że Góral, który w barwach Zagłę-

bia zdążył zagrać trzy mecze i strzelić gola, wróci do treningów z drużyną. Po poniedziałkowych zajęciach piłkarz narzekał jednak na ból w kolanie. Jeszcze tego samego dnia przeszedł szczegółowe badania.

Badanie rezonansem magnetycznym wykazały, że piłkarz uszkodził więzadła lewego stawu kolanowego i czeka go dłuższa przerwa w grze.

- Podczas gry w „dziadka” nie wytrzymało drugie kolano - informuje Marcin Jaroszewski, prezes Zagłębia. - Czekają ponowna operacja i rehabilitacja przynajmniej do końca roku - dodaje prezes.

Klub z Sosnowca podpisał umowę partnerską z Victorią Sulejówkę, w której pracował przed przyjściem do Zagłębia trener Dębek. Dotyczy ona głównie współpracy piłkarskich akademii obu klubów. Umowa została podpisana online. ©P

Miały być pierwsze treningi, a wyszedł absurdalny falstart

Rafał Musioł
r.musiol@dz.com.pl



Pilka nożna

Miały być treningi, był falstart. Jak w śląskich klubach wyglądał dzień, w którym nie udało się wznowić grupowych zajęć?

Do Zabrza wyniki poniedziałkowych badań służyły stopniowo, do godzin nocnych. We wtorek rano wszystko było jasne.

- Wszystkie przebadane osoby są zdrowe. Możemy zacząć treningi - poinformował prezes Dariusz Czernik.

Marcin Brosz podzielił kadrę na dwie tury, a zajęcia miały się odbywać od godziny 10.

Optymizm panował też w Gliwicach.

- Wszystkie wyniki testów na obecność koronawirusa miały wynik negatywny - przekazał rzecznik Piasta Karol Młot.

Waldemar Fomalik przygotowywał się więc do zajęć.

- W Rakowie Częstochowa wszyscy piłkarze i trenerzy są zdrowi, możemy wznowiać treningi - poinformował także prezes Rakowa Częstochowa Wojciech Cygan.

U jednej osoby, niezwiązanej bezpośrednio z zespołem Marka Papszuna, wykryto obecność przeciwciał, co mogło świadczyć o przebiegu choroby. Konieczne



Boiska Ekstraklasy miały ożyć, ale nadal pozostają puste

będzie więc wykonanie testu genetycznego, a do czasu uzyskania wyniku, osoba ta będzie przebywała w izolacji. Nieoficjalnie jednak wiadomo, że kilka dni temu przeprowadzono już wy-

maz komercyjny i wynik badania był negatywny. Nic nie powinno więc przeszkodzić we wznowieniu treningów.

Stało się jednak inaczej. Nieoczekiwanie pojawił się komunikat PKO Ekstraklasy „cofający” przygotowania do treningów indywidualnych.

- Nie komentujemy oficjalnych komunikatów - oświadczył Karol Młot, w typowym dla mistrzów Polski enigmatycznym stylu, po czym opublikował oficjalny komunikat Ekstraklasy, z irracjonalnym hasłem, że wszystko przebiega zgodnie

z planem. - Zgodnie z zaleceniem nie było u nas treningów w grupach - dodał rzecznik Piasta.

W Częstochowie plany zostały zmodyfikowane.

- Byliśmy gotowi, żeby zacząć zajęcia w dozwolonym przez rozporządzenie rządowego systemu, ale musimy się z tym wstrzymać. Zaznaczam jednak, że nasz pojedynczy przypadek, o którym nagle zaczęła mówić cała Polska, nie miałby żadnego wpływu na organizację treningów - podkreślił prezes Cygan.

W Zabrzu spotkanie piłkarzy z trenerem najpierw przesunięto na godzinę 17, a następnie odwołano. - Wstrzymujemy się z zajęciami do momentu zakończenia dodatkowych badań w innych klubach - poinformowali zabrzeńczanie. ©P (TOK)

Rafał Musioł
Twitter: @rafal_musiol



TRZY WNIOSKI

Męski Punkt Widzenia

Po wtorkowych wydarzeniach można wyciągnąć trzy wnioski.

Po pierwsze: Spółka Ekstraklasy poległa na całej linii. Jej polityka informacyjna i sposób zarządzania sytuacją były katastrofalne. Brak harmonogramu działań i jasnego przekazu oraz kompletnie absurdalne w tej sytuacji oświadczenie, że wszystko toczy się zgodnie z planem, sprawiły, że wokół ligi powstał gigantyczny chaos informacyjny z mocno negatywnym oddźwiękiem.

Po drugie. Nasycenie pozytywnymi wynikami w niektórych klubach, zdaje się potwierdzać krążące w środowisku wieści o prowadzeniu grupowych treningów w okresie, gdy było to nielegalne. Krótko mówiąc: przyłapano na gorącym uczynku Arka nie była jedyną czarną owcą.

Po trzecie. Wyniki testów (nawet jeśli świadczą tylko o przebiegu choroby) mogą odzwierciedlać rzeczywistą skalę epidemii w Polsce, bo żadna inna grupa społeczna nie została przebadana tak kompleksowo. ©P

Kibice dewastują zabytkowy Nikiszowiec. Nic się nie da zrobić?

Pilka nożna

Tomasz Kuczyński
t.kuczyński@dz.com.pl

Zabytkowe osiedle Nikiszowiec jest atrakcją turystyczną Katowic. Pomnik Historii jest dewastowany przez kibicowskie napisy i graffiti. To dzielnica, w której mieszkają kibice Ruchu Chorzów, a ich malowidła są zamazywane przez fanów katowickiego GKS-u.

Osiedle robotnicze Nikiszowiec zostało uznane za Pomnik Historii rozporządzeniem prezydenta RP z 14 stycznia 2011 roku. Kibice piłkarscy nic sobie z tego nie robią, dewastując kamienice malunkami i graffiti. W tej części Katowic mieszkają kibice Ruchu Chorzów, którzy w ten sposób znaczą swój teren. Kibice GKS Katowice z innych rejonów miasta robią akcje zamazywania napisów, na czym jeszcze bardziej cierpią zabytki Nikiszowca.



Wjazdy do podwórek są ulubionym miejscem twórczości kibiców. Gdy ściany są odnawiane, szybko pojawiają się na nich napisy

Widać, że administratorzy osiedla sukcesywnie odnawiają pomalowane przez kibiców wejścia na podwórka, ale prawie natychmiast pojawiają się nowe kibicowskie napisy i graffiti. Problem dobrze zna radny Katowic Dawid Durał, którego okręg wyborczy obejmuje Nikiszowiec.

- Jak wiadomo różne katowickie dzielnice zamieszkują kibice różnych drużyn. Problem nielegalnego graffiti jest problemem złożonym. Na GKS Katowice jako miasto mamy wpływ - chociażby finansowy, na Ruch Chorzów i jego kibiców niestety żadnego - przyznaje Dawid Durał. - Przykro się patrzy na de-



W ramach rywalizacji kibiców sympatycy GKS-u Katowice niszczą „dzieła” fanów Ruchu, a turyści oglądają takie obrazy

wastację miasta, niezależnie czy jest to graffiti czy zniszczona ławka. Każdorazowo wydajemy pieniądze na naprawy, które można by przeznaczyć na coś innego.

- W przypadku kamienic na Nikiszowcu, są to kamienice w zasobie spółdzielni, także na spółdzielni spoczywa obo-

wiązek ich utrzymania i zachowania w należytym porządku - przypomina radny Durał. - Nikiszowiec jest naszą katowicką perełką, przeszkadzają mi nie tylko liczne graffiti, ale również anteny satelitarne na elewacjach - cały zespół jest objęty ochroną konserwatorską, ale spółdzielnia nic sobie z tego

nie robi. W kwestii napisów i graffiti nie mam pomysłu jak temu zapobiec, ani kontaktu ze środowiskiem kibicowskim. Pewne rzeczy należy wynieść z domu, to na nas rodzicach, wychowawcach, opiekunach spoczywa obowiązek nauki młodych ludzi szacunku do mienia, nie tylko swojego, ale również wspólnego. Do właściciela natomiast utrzymanie porządku i zamalowywanie graffiti. Takie mamy prawo. Niestety od wielu lat na szczeblu centralnym nikt nie miał na tyle odwagi, aby zrobić porządek, wprowadzić odpowiednie programy społeczne. Jeszcze dużo pracy i nauki przed nami...

Kluby zazwyczaj odcinają się od tego typu działalności swoich kibiców. Może w przypadku tak ważnego zabytku, jakim jest Nikiszowiec, powinny zareagować w stanowczy sposób i postawić do pionu „malarzy”? ©P

Fibromialgia – reumatyzm mięśniowy. Skąd biorą się bóle i wyczerpanie?

Tę chorobę trudno wykryć – ze względu na nietypowe objawy zwykle mylona jest z innymi schorzeniami. Dotkliwy ból, brak snu i zmęczenie utrudniają codzienne życie kobiet, bo właśnie u nich objawy występują najczęściej

Reumatologia

Daniel Grzegorzek

redakcja@stronazdrowia.pl

Fibromialgia to przewlekła choroba reumatyczna, nazywana też idiopatycznym rozlanym zespołem bólowym. Jest odczuwana w wielu rejonach ciała, obejmując prócz mięśni okoliczne tkanki ciała. Zapadają na nią głównie kobiety, które stanowią ok. 90 procent chorych. Większość jest po czterdziestce.

Choroba cechuje się występowaniem bólów mięśniowo-stawowych, zwykle o charakterze uogólnionym. Ich nasilenie zwiększa się na skutek wysiłku fizycznego, stresu i zimna. Oprócz bólu chory odczuwa nieustanne zmęczenie, a z powodu towarzyszących mu zaburzeń snu nie jest w stanie się skupić ani skutecznie zregenerować. W związku z tym trudność sprawia mu podejmowanie aktywności zawodowej, a jakość życia ulega znaczącemu obniżeniu.

Gdzie objawia się choroba?

Dolegliwości choroby są odczuwane jako ciągły, tępy ból o różnym natężeniu, które może zmieniać się od łagodnego do niedającego się wytrzymać. Obejmują rejonu takie jak: ramię, bark, brzuch, klatka piersiowa, plecy, kończyna dolna, pośladki, szyja i/lub żuchwa. W niektórych miejscach ciała pojawia się też nadwrażliwość na dotyk lub reakcja bólowa na nacisk. To tzw. bolesne punkty, do których należą tył głowy, wierzchołki ramion, górna część klatki piersiowej, biodra, kolana i łokcie.

Bólom mięśni, ścięgien, nerwów i kości towarzyszą inne symptomy: poranna sztywność, chroniczne zmęczenie, zaburzenia snu i koncentracji, bóle głowy i brzucha, brak apetytu, problemy z pęcherzem moczowym, suchość błon śluzowych, stany depresyjne i lękowe. U chorej



Fibromialgia powoduje przewlekłe bóle mięśni, kości i stawów. Często są one umiejscowione w dole pleców

osoby możliwe są też wymioty, problemy jelitowe, podwyższona temperatura ciała, nadwrażliwość oczu na światło, obrzęk, oziębienie, mrowienie i drętwienie kończyn, nadpotliwość, duszności, arytmia, zawroty głowy, wrażenie obecności ciała obcego w gardle, zaburzenia miesiączkowania, wypadanie włosów.

Skąd bierze się ból?

Przyczyny rozwoju schorzenia nie są zrozumiałe. Uważa się, że przyczynia się do niego spłot okoliczności, takich jak predyspozycje genetyczne,

infekcje i urazy oraz stres. Coraz częściej mówi się o roli przeszłych infekcji, takich jak grypa, zapalenie płuc, zatrucia pokarmowe bakteriami Salmonella lub Shigella czy zakażenia wirusami, np. Epsteina-Barr. Pojawienie się objawów fibromialgii może mieć też związek z przeciążeniami i traumą psychiczną, zwłaszcza w zespole stresu pourazowego, jak również z rozwojem chorób reumatycznych i endokrynologicznych. Dużo mówi się także o istotnej roli chronicznego stresu i tendencji układu nerwowego do nasilonego wzmacniania bodźców bólowych.

Jak rozpoznawana jest fibromialgia?

Ze względu na specyficzny charakter choroby i brak testów diagnostycznych, w przeszłości kwestionowano

Występujące w fibromialgii dolegliwości bólowe i inne objawy można przypisać różnym problemom zdrowotnym, przez co rozpoznanie tej choroby jest nietrywialnym zadaniem

jej istnienie. Dziś wiemy o niej coraz więcej, ale dopiero w 2019 roku odkryto biomarkery we krwi, które umożliwiają wykrycie choroby. Wciąż jednak jest rozpoznawana poprzez subiektywne testy i wykluczanie innych schorzeń. Według najnowszych kryteriów diagnostycznych, o fibromialgii mówi się w sytuacji, gdy ból zlokalizowany w sześciu z dziewięciu ogólnych rejonów ciała, zarówno w górnej, jak i dolnej jego połowie, jest odczuwany dłużej niż przez 3 miesiące.

Fibromialgii często towarzyszą choroby takie jak: reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty, zespół Sjögrena, borelioza, nadczynność lub niedoczynność tarczycy, sarkoidoza, nadczynność przytarczyc, depresja, zaburzenia lękowe i osobowości, schizofrenia. Część z nich należy do chorób autoimmunologicznych, w których organizm atakuje i niszczy własne komórki. Badacze sądzą, że fibromialgia też może zaliczać się do tej grupy.

Leczenie fibromialgii

W leczeniu fibromialgii zalecana jest współpraca pomiędzy reumatologiem i specjalistami innych dziedzin, zwłaszcza fizjoterapeutą, psychoterapeutą i psychiatrą. W łagodzeniu silnego bólu niesteroidowe leki przeciwbólowe ani inne środki przeciwbólowe nie są zwykle skuteczne. Pomocna bywa natomiast krioterapia ogólnoustrojowa. Pacjenci przyjmują przede wszystkim leki antydepresyjne z grupy SSRI i NSRI, choć stosuje się też leki przeciwpadaczkowe. Chorem zaleca się regularne ćwiczenia, zabiegi fizjoterapeutyczne oraz terapię behawioralno-poznawczą.

Do tej pory naukowcom nie udało się potwierdzić skuteczności leczenia z wykorzystaniem metod alternatywnych, takich jak akupunktura, joga czy tai-chi, jednakże u wielu osób okazały się one pomocne w łagodzeniu dolegliwości towarzyszących chorobie.

Jak nie przytyć, siedząc w domu? Wprowadź w życie zdrowe nawyki!

Domowa izolacja sprzyja nudzie, a ta najczęściej łączy się z sięganiem po przekąski, które mają uprzyjemnić czas i poprawić nastrój

Odżywianie

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Zmniejszona aktywność fizyczna bez zmian w sposobie żywienia to sytuacja, w której łatwo przybrać na wadze. Gdy ilość ruchu jest mniejsza, spada też nasze zapotrzebowanie na energię. Dlatego, siedząc w domu, warto „odchudzić” swoje menu i postarać się o wysiłek fizyczny, który nie wymaga opuszczania domu.

Aby skutecznie zadbać o zachowanie dotychczasowej masy ciała lub nawet ją obniżyć, potrzeba dobrego planu, nieco silnej woli i sporo zapału do realizacji założeń. Podpowiadamy, co robić, by siedząc w domu, nie przytyć, oraz od czego zacząć przygodę ze zdrowym odżywianiem.

Zdrowe zakupy i posiłki
Na zakupach włoż do koszyka świeże lub mrożone owoce i warzywa, które są niskokaloryczne i sytujące. Aby oszczędzić sporo kalorii, wybierz chude mięso drobiowe lub wołowe. Jogurty, mleko czy



Masę ciała warto kontrolować o podobnych porach dnia

kefir kupuj o zawartości 1,5-2 procent tłuszczu, śmietanę - 12-18 procent, a twaróg - półtłusty. Zrezygnuj z owocowego nabiału, pełnego cukru i barwników!

Zamiast zwykłego makaronu wybierz ten ciemny, biały ryż zastąp brązowym, a jasne pieczywo - pełnoziarnistym. Słodkie płatki wymień na bezcukrowe. Z kasz wybieraj te o wyższej zawartości błonnika, czyli gryczaną, pęczak, owsianą, bulgur czy komosę. Unikaj natomiast kaszy manny i kuskus. Nie pakuj do koszyka batoników, ciasteczek i chipsów. Jeśli zrobisz ich zapasy, prawdopodobieństwo, że w chwili słabości sięgniesz po opakowanie przysmaku, będzie ogromne. Lepiej zaopatrzyć się w ulubione owoce i tabliczkę gorzkiej czekolady.

Każdego dnia postaraj się zaplanować 3 większe lub 5 mniejszych, ale regularnych posiłków co 3-5 godzin. Pomocze to kontrolować apetyt oraz nada każdemu dniowi pewien powtarzalny schemat. Mając opracowane godziny posiłków, warto od razu przemyśleć, co zostanie spożyte w ramach każdego z nich. Zastanów się, co możesz przygotować z artyku-

łów spożywczych, które zostały kupione w sklepie. Ciekawych inspiracji na zdrowe i lekkie dania warto poszukać w internecie.

Woda zamiast soków

Aby odpowiednio nawodnić organizm, codziennie wypijaj min. 2 litry wody lub innych napojów bez cukru. Pamiętaj, że butelka smakowej „wody” o poj. 1,5 litra zapewnia ok. 300 kcal (21 kcal na 100 ml). Taka sama objętość słodkiego gazowanego napoju dostarcza nawet 640 kcal (42 kcal na 100 ml). Tymczasem analogiczna porcja naturalnej wody to zero kalorii. Aby poprawić jej smak, wystarczy wycisnąć sok z cytryny, pomarańczy lub mandarynki, dodać plasterki świeżego ogórka i kawałki kłącza imbiru.

Domowe posiłki

Dania na wynos są smaczne, ale zawierają mnóstwo tłuszczu i cukru. Większość z nich składa się z produktów zbożowych z oczyszczonej maki i nie zawiera wielu warzyw. Krótko po spożyciu takiej wysokokalorycznej potrawy ponownie dopada nas głód. Częste konsumowanie dań typu fast food sprzyja więc spożyciu nadmiaru kalorii,

a w konsekwencji powoduje tycie.

Jeśli lubisz pizzę, hamburgery i frytki, poszukaj przepisów na ich zdrowsze alternatywy. Ciasto na pizzę możesz zrobić z sytającej maki pełnoziarnistej, a na wierzchu ułożyć świeże warzywa, chudą wędlinę i niskotłuszczowy ser. Robiąc burgera, wykorzystaj bułkę grahamkę, dodaj więcej warzyw, a w miejsce majonezu użyj keczupu. Zamiast smażyć frytki na głębokim tłuszczu, upiecz je z niewielkim dodatkiem oleju. Piekąc domowe ciasto, używaj tylko połowy cukru lub zamień go na naturalny słodzik, a część oleju zastąp mlekiem lub jogurtem. Zamiast oczyszczonej maki pszennej wybierz tę pełnoziarnistą, ew. gryczaną lub orkiszową. Dzięki tym drobnym zmianom domowe wypieki będą nie tylko mniej kaloryczne, ale też zdrowsze.

Sposoby na ruch bez opuszczania czterech ścian

Podczas domowej izolacji każde zwiększenie aktywności fizycznej to ogromna korzyść. Postaraj się zaplanować na przestrzeni tygodnia min. 4 dni treningowe. Najlepiej, by czas trwania pojedynczej sesji ćwiczeń wynosił 30-60 minut. Inspiracją mogą być filmy dostępne w internecie i w aplikacjach do ćwiczeń na smartfon.

Pamiętaj, że kalorie można też spalić podczas sprzątania. Odkurzanie, zmywanie naczyń czy mycie okien to czynności angażujące wiele mięśni w ciele, przy których organizm zwiększa zużycie energii. Zabawy ruchowe z dzieckiem, a nawet wspólne wygłupy na podłodze to nie tylko możliwość pogłębiania relacji rodzic-dziecko, ale także przystępny rodzaj aktywności.

By zwiększyć poziom ruchu bez wychodzenia z domu i miło spędzać czas, wystarczy włączyć ulubioną muzykę i zacząć tańczyć. Ta forma ruchu poprawia samopoczucie i wspaniale angażuje do pracy całe ciało. To lepszy sposób na poprawę nastroju niż sięganie po batoniki!

POLECANE

Słodkie przekąski nie muszą szkodzić sylwetce. **Polecamy pyszne i zdrowe przepisy na małe co nieco!**

OWOCOWE KANAPECZKI

Talarki jabłka lub gruszek należy posmarować cienką warstwą masła orzechowego lub tahini. To zdrowy, choć kaloryczny dodatek, a niewielka jego porcja nie wpłynie negatywnie na sylwetkę. Na wierzchu można ułożyć płatki migdałów, posiekane orzechy czy kawałki gorzkiej czekolady.



FOT. 123RF

CIASTEČKA FIT

W misce należy połączyć dwa dojrzałe banany, jajko, 2 łyżki oleju, szklankę płatków owsianych, garść posiekanej żurawiny i łyżkę proszku do pieczenia. Uformowane w kształt ciastek porcje masy wymagają ok. 15 min pieczenia w temp. 180 stopni na blaszce przykrytej pergaminem.



FOT. 123RF

EKSKLUZYWNY DESER

W głębokiej szklance należy wyłożyć porcję naturalnego jogurtu wymieszanego z ksylitolem na przemian ze zdrowym kremem czekoladowym. Do jego przygotowania potrzeba małego banana, pół miękkiego awokado i łyżki sproszkowanego kakao. Chrupkości nadadzą posiekane pistacje.



FOT. PIXABAY

CHRUPEK DESER JOGURTOWY

Niskotłuszczowy jogurt naturalny wymieszany z domową bezcukrową granolą to przepis na pyszną i zdrową przekąskę. By urozmaicić jej podstawową wersję, warto dodać kilka orzechów włoskich i świeże owoce - najlepiej te ulubione, aby deser w pełni zaspokoził apetyt na słodkości.



FOT. PIXABAY

RAZOWE PANKEJKI

Pyszne naleśniki to kwestia chwili. Na 1 porcję potrzeba jajka, 50 g razowej maki pszennej, 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej, małego banana i 50 ml jogurtu. Po połączeniu składników porcję masy należy wylewać na rozgrzaną, lekko natłuszczoną patelnię i smażyć po ok. 2 min na stronę.



FOT. 123RF

WARSTWOWA SAŁATKA

Najprostszą słodką przekąską stanowi sałatka z pokrojonych owoców. Wariacją będzie przygotowanie jej w słoiku - kawałki owoców dobrane pod względem barwy lub smaku należy ułożyć w nim warstwami. Danie urozmaicią orzechy i pestki, np. cynamon.



FOT. PIXABAY

WARTO WIEDZIEĆ

BIAŁKO I BŁONNIK ZAPEWNIĄ SYTOŚĆ!

Posiłek, który na kilka godzin zahamuje głód, powinien zapewniać białko pokarmowe i białko. Porcję białnika zapewnią 2 kromki chleba razowego, pół torebki brązowego ryżu lub grubej kaszy czy 5 łyżek płatków owsianych. Do posiłku warto dodać 100-150 g świeżych owoców lub warzyw, gdyż ich obecność zwiększa objętość dania bez dodawania mu znacznej liczby kalorii. Białko zapewni pół piersi z kurczaka, 200 g tofu, 2 jaja czy ćwierć opakowania twarogu.

Współuzależnienie od alkoholu w związku to wielki problem

Współuzależnienie to taka niewidzialna, ale gruba nić, która niebywale mocno łączy osobę bliską z uzależnionym partnerem lub rodzicem

Psychologia

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Codzienne życie z osobą uzależnioną obfituje w różne nietypowe sytuacje. Dochodzi do tego, że uzależnienie staje się najważniejszą sprawą w rodzinie. Każdy wie, że jeden z członków stał się uzależniony, ale jest to temat tabu, o którym się nie mówi, a wręcz go tuszuje. Początkowo problem jest wypierany, a następnie stan utrzymuje się i staje normą.

Etapy ciągów alkoholowych są przeplatane chwilami remisji i powrotami do normalnego trybu życia. To istna huśtawka nastrojów, która powoduje u osób żyjących w otoczeniu uzależnionego niepewność, obniżenie poczucia własnej wartości i brak perspektyw. Współuzależnienie jest podstępne i przebiegłe, ale można z nim walczyć.

WAŻNE

CZYM JEST WSPÓLUZALEŻNIENIE?

Współuzależnienie to uzależnienie od osoby dotkniętej nałogiem. Życie alkoholika zdominował alkohol, a jego rodzina jest uzależniona wraz z nim. Osoba współuzależniona, choć nie konsumuje nadmiernie trunków, jest podporządkowana wpływowi alkoholu na zachowanie i tryb dnia partnera. Dostraja się do życia alkoholika w obawie przed samotnością. Wszystkie podejmowane przez nią działania, ukierunkowane na maskowanie i dopasowywanie się do nowej sytuacji, pozwalają nałogowi trwać i pogarszają jej zdrowie psychiczne.



Współuzależnienie to poważny problem dotyczący osób z niską samooceną, które żyją z partnerem uzależnionym od alkoholu, narkotyków, seksu, gier komputerowych lub pracy

Początki współuzależnienia
Współuzależnienie rozwija się powoli. To nie kwestia tygodnia czy miesiąca, ale lat. Wyobraźmy sobie to na przykładzie współuzależnienia od alkoholu. Młode małżeństwo zamieszkało ze sobą zaraz po ślubie, są szczęśliwi i zakochani. Po roku partnerka zaczyna zauważać, że mąż często sięga po alkohol. Powody mogą być prozaiczne: gorszy dzień w pracy, mecz, spotkanie z przyjaciółmi. Partnerka rozumie to i tłumaczy sobie, że takie sytuacje się zdarzają, a jej partner ma zdrowe podejście.

Mija kolejny rok, a problem się pogłębia. Kobieta znajduje w mieszkaniu puste butelki, partner mniej o siebie dba, spóźnia się do pracy, przez co traci w oczach szefa, nie pomaga w pracach domowych, z konta znikają coraz większe sumy. Życie seksualne zamiera, a relacje między partnerami powoli gasną. Zdarzają się pierwsze wybuchy wściekłości. Partnerka stara się pomóc mężowi i go wesprzeć. Sprząta, prasuje, gotuje obiady i kupuje niezbędne kosmetyki. Stawia pod nosem ciepły posiłek,

potem porządkuje kuchnię, łazienkę, salon i całe mieszkanie, bo mąż znowu wypił i przesypia dzień. Jest cicho podczas wybuchów gniewu, tłumacząc sobie, że takie sytuacje są normalne po pewnym czasie w związku.

Wyparcie i różowe okulary
Można zauważyć, że kobieta wypiera ze swojej świadomości, że jej mąż jest uzależniony od alkoholu. Wyparcie powoduje, że nieświadomie stwarza mu warunki do kontynuowania nałogu. Z punktu widzenia uzależnionego, gdy wstaje lub wraca do domu, mieszkanie jest posprzątane, pieniądze na jedzenie są, a ciepły posiłek zawsze czeka na niego na stole. Żona jest miła, wspiera i podnosi na duchu. Nic złego się nie dzieje, można dalej pić alkohol i zatracać się w nałogu.

Mijają kolejne miesiące, a kobieta ma już ustalone pewne schematy działania dopasowane do trybu życia męża. Rano przygotowuje mu śniadanie i budzi go, aby nie zasnął do pracy, którą jeszcze ma. W pracy ma chwilę wytchnienia. Wraca do domu pełna niepewności, strachu i zdenerwowania, w jakim stanie zostanie męża po powrocie. Pamięta o zrobieniu zakupów, aby lodówka nie świeciła pustkami. Okazuje się, że mąż leży na łóżku i śpi.

Zabiera się więc do posprzątania zostawionych przez niego brudów, szykuje obiad, wstawia pranie, ponownie porządkuje mieszkanie. Chce utrzymać jak najwięcej pozorów normalności, na które liczyła, wychodząc za niego za mąż. Przecież nadal go kocha, a on kocha ją, tylko ma gorszy okres. Gdy mąż się budzi, otacza go opieką, stawia obiad na stole i siada z nim do wspólnego posiłku. Widzi zmęczoną i zaczerwienioną twarz od kolejnej porcji alkoholu. Stara się zagaic rozmowę, ale kończy się na gniewie, po którym kobieta zamyka się w sobie. W kontaktach z innymi również staje się wyobcowana i unika tematu alkoholu jak ognia.

Wstydzi się, że wracając do domu widzi pijanego męża, na którego wsparcie nie może liczyć. Nosi na sobie ciężar zadbania o siebie i o niego, oraz zachowania pozorów dobrej rodziny. Współuzależnienie jest rodzajem zaburzenia przystosowania. Podjęcie psychoterapii przez współuzależnioną osobę jest korzystne bez względu na to, czy uzależniony partner również zdecydował się na terapię nałogu. Celem terapii jest wyjaśnienie współuzależnionej osobie podłoża negatywnych mechanizmów oraz zapewnienie jej wsparcia psychicznego. Dzięki regularnym sesjom z psychoterapeutą i pomocy w zrozumieniu przyczyn

POLECAMY POLECAMY

Tworzenie związku z osobą skłoną do uzależnień i współuzależnienie mają głębokie przyczyny

Z perspektywy osoby z zewnątrz zachowanie współuzależnionego w stosunku do uzależnionego partnera wydaje się bardzo niejasne i niezrozumiałe. Nieobecny w związku partner, który przez większość czasu oddaje się nałogowi, nie jest warty poświęcenia. Osobę pewną siebie taka sytuacja skłania do rozmowy, aby poznać przyczyny problemu i pomóc w ich rozwiązaniu. Gdy to nie przyniesie oczekiwanego efektu, w trosce o samego siebie podejmie prawdopodobnie decyzję o rozstaniu.

Niestety, osoba współuzależniona ma zaburzony sposób postrzegania rzeczywistości. Jej samoocena na jakimś etapie życia została mocno nadszarpnięta. Uważa, że nie poradzi sobie sama, nie zasługuje na lepsze życie i musi zaakceptować obecną sytuację. Ma pewność, że uda jej się zmienić partnera i nie potrafi go zostawić. Niewątpliwie wybrała

partnera powodowana znanymi z dzieciństwa schematami. Możliwe, że wychowywała się w dysfunkcyjnej rodzinie alkoholowej i znane mechanizmy powieliła w życiu dorosłym. Żyje z niezaspokojoną potrzebą miłości, być może była wykorzystywana seksualnie, przez co ma bardzo niskie poczucie wartości. Osoba współuzależniona ma przeświadczenie, że nie zasługuje na dobrego, kochającego partnera. (MJ)



Dziecko z dysfunkcyjnej rodziny powieliło schemat

Regularne sesje z psychoterapeutą dają możliwość zrozumienia przyczyn współuzależnienia

współuzależnienia osoba tkwiąca w szkodliwej dla jej zdrowia psychicznego relacji może rozpocząć walkę o lepszą przyszłość. Terapia może trwać nawet kilka lat. Sesji nie należy omijać. Powrót do nieprzyjemnych wydarzeń z dzieciństwa oraz próby zmierzenia się z dawnymi ranami mogą być trudne do przebrnięcia. Jednak przebyta droga pozwoli uchronić się przed stworzeniem kolejnej niezdrowej relacji. (MJ)



Grupowa terapia współuzależnienia to możliwość spotkania się z osobami, które zmagają się z tym samym problemem

ZDROWIA

Za tydzień
u nasNADCIŚNIENIE
TĘTNICZE
JAKO
CHOROBA
CYWILIZACYJNACO
WSPÓŁCZESNA
NAUKA WIE
O CHOROBY
PARKINSONA?

ZAPYTAJ LEKARZA

W jaki sposób unikać konfliktów z domownikami? Jak zachować dobre relacje pomimo konieczności siedzenia w domu?**SPECJALISTA RADZI:**

W rozwiązywaniu sporów bardzo ważny jest dystans, ale też forma komunikacji. Trudne sprawy wyjaśniamy, gdy jesteśmy spokojni, a nie pod wpływem silnych emocji. Unikajmy wyrażania opinii o drugiej osobie, zwłaszcza w formie zwrotu „bo Ty jesteś...”. Takie sformułowania są odbierane jako atak. Znacznie lepiej mówić o nas samych, np. „kiedy to robisz, jest mi przykro i chciałabym...”. Pamiętajmy o tym, żeby doprecyzowywać odpowiedzi naszego rozmówcy, aby uniknąć rozumienia sytuacji tylko poprzez przyrównanie

MASZ PYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

własnego rozumienia świata i przeżytych doświadczeń. W zrozumieniu drugiej osoby pomaga empatyczne słuchanie tego, o czym mówi i jakie ma to dla niej znaczenie. O sprawach, które są sporne, najlepiej rozmawiać na bieżąco. Łatwiej wyjaśnić niewielkie różnice zdań, niż czekać, aż nabiorą dużych rozmiarów. Nierozwiązane sytuacje wcześniej czy później i tak się ujawnią. Tyle że to „później” ma ogromną siłę i skutecznie utrudnia rozwiązanie problemu. Można spojrzeć na nie jak na produkt, który należy szybko spożyć, bo inaczej ulegnie zepsuciu.

Jak mam wytłumaczyć dziecku, że nie może często wychodzić na dwór i spotykać się z rówieśnikami, a przed wyjściem musi założyć maskę ochronną?

**EKSPERT WYJAŚNIA:**

Wiele dzieci odczuwa lęk i niepewność w wyniku licznych zmian w życiu związanych z epidemią. Obowiązkiem rodziców jest zapewnić im poczucie bezpieczeństwa, ale także skutecznie chronić przed zarażeniem. Jeśli rodzic nie zna odpowiedzi na pytanie dziecka, lepiej jest otwarcie to przyznać i podkreślić, że troszczy się o jego zdrowie najlepiej, jak potrafi. Odpowiedź na takie pytanie można uzupełnić przy kolejnej rozmowie. A przy każdej okazji najważniejsze są szczerść i dostosowanie sposobu komunikowania się do wieku pociechy. Istotne, aby informacje o zakazie wychodzenia i spotykania się z rówieśnikami przekazać w sposób spokojny i zgodny z prawdą, aby nie zostało to

odebrane jako kara. Warto podkreślić, że nie jest to wina dziecka, a wszystko robi się tylko po to, by zapewnić mu bezpieczeństwo. Nie należy przy tym zapominać, że dziecko potrzebuje rówieśników i wzajemnych relacji społecznych. Można zaproponować mu wspólne zabawy z domownikami, a także rozmowy z rówieśnikami przez komunikator internetowy czy telefon.

Jak zmotywować dziecko do odrabiania lekcji w domu? Jakich argumentów używać?

**SPECJALISTA WYJAŚNIA:**

W motywowaniu pociechy do odrabiania lekcji najważniejsze są jasny przekaz i zachowanie spokoju. Warto sprawdzić możliwości dziecka i określić, jaki sposób

nauki jest dla niego najlepszy. Czy woli pracować bez przerwy, otrzymując mniejsze kawałki materiału? Czy chce robić to samodzielnie, czy z pomocą rodzica? Ważne jest też określenie stałych pór pracy. Dobrze jest zaplanować czas i stworzyć miejsce do nauki, a więc zadbać o rutynę. Należy też chwalić pociechę za starania i wkład włożony w naukę, a sukcesy motywować nagrodami - np. wspólnym obejrzeniem filmu czy zagranieniem w ulubioną grę. Należy mieć przy tym na uwadze, że dla większości dzieci odrabianie lekcji nie jest powodem do radości. Zadaniem rodzica nie jest przekonywanie, że to fantastyczne zajęcie, ale nauczanie dziecka odpowiedzialności i wsparcie go w trakcie nauki.

mgr Anna Ajdukiewicz, psycholog z Centrum Medycznego CMP

Pieprzyki – kiedy warto je usuwać?

Pieprzyki to inaczej znamiona barwnikowe. **Czym się charakteryzują i kiedy wymagają wizyty u dermatologa?**

Dermatologia

Tomasz Mrozek

redakcja@stronazdrowia.pl

Pieprzyki powstają na skutek nadmiernego gromadzenia się w skórze melanocytów, czyli komórek barwnikowych. W większości przypadków nie stanowi to zagrożenia dla zdrowia. Niekiedy jednak bezpieczniej jest poddać się zabiegowi usunięcia znamienia.

Pieprzyki na skórze występują u wielu osób, zwłaszcza o jasnej karnacji. Jeżeli któraś z takich zmian powiększa się, zmienia kształt swoich brzegów z owalnego na bardziej postrzępiony, przybiera ciemniejszy kolor czy zaczyna utrudniać ubieranie się, może stanowić zagrożenie dla zdrowia i wymaga konsultacji dermatologa. Pojawiające się na skórze znamiona barwnikowe ocenia się za pomocą pięciostopniowej skali:

- A - asymetria - jeśli da się stwierdzić, że pieprzyk jest bardzo asymetryczny, oznacza to, że może przekształcić się w czerniaka.
- B - brzegi - ryzyko przekształcenia się zmiany w czerniaka istnieje również wtedy, gdy znamieńko ma nieregularne brzegi.
- C - kolor - zagrożenie czerniakiem zwiększa się też w sytuacji, gdy znamieńko ma



Wszelkich zmian skórnych, które budzą niepokój, nie powinno się bagatelizować. Jeśli wykryje się problem dostatecznie szybko, prawdopodobieństwo wyleczenia jest większe

niejednolitą barwę, co oznacza nierównomierne rozłożenie melanocytów.

- D - średnica - pieprzyk może się okazać niebezpieczny, jeśli jego średnica przekracza 0,5 cm.
- E - rozwój - zmiana wyglądu znamienia w trakcie ostatnich trzech miesięcy może świadczyć o rozwoju choroby i powinna zwrócić uwagę.

Jeśli osoba, która ma pieprzyki, zauważy u siebie którąkolwiek z powyższych cech, wówczas koniecznie powinna zgłosić się do der-

matologa w celu skonsultowania objawów. W większości przypadków lekarz jest w stanie ocenić na podstawie obserwacji, czy pieprzyk kwalifikuje się do usunięcia, czy jest tylko niegroźną plamką na skórze.

Kiedy i jak usuwać pieprzyk?

Usuwanie pieprzyków jest dość częstym rozwiązaniem w przypadku osób, które ze względów zdrowotnych lub estetycznych nie chcą mieć znamion na skórze. Usunięciu często poddawane są pie-

przyki na twarzy i innych często odsłanianych miejscach, zwłaszcza gdy wpływają negatywnie na wygląd.

Chociaż nie każde znamieńko barwnikowe kwalifikuje się do usunięcia, lekarze zalecają, aby pozbywać się tych, które są często nasłoneczniane - mogą one rozrastać się i w przyszłości przekształcać w zmiany rakowe. Usuwać należy również te pieprzyki, które znajdują się w niewłaściwych miejscach i są stale narażone na uszkodzenia przez bieliznę czy pasek od spodni.

Istnieje kilka metod usuwania pieprzyków. Pierwsza to metoda chirurgiczna, czyli wycięcie znamienia skalpelem przy wykorzystaniu znieczulenia miejscowego. Wycięty fragment tkanki jest poddawany badaniu histopatologicznemu. Dzięki temu można stwierdzić, jaki był charakter zmiany na skórze. Badanie pozwala również określić, czy istnieje zagrożenie rozwojem czerniaka i czy zmiana została wycięta w całości. Natomiast metoda laserowa pozwala trwale pozbyć się pieprzyków nawet wtedy, gdy są one głęboko zakorzenione. Czas usuwania jednego znamienia to zaledwie kilka minut. Gdy jest ich więcej, wykonuje się je etapami, a między zabiegami powinno się robić kilka tygodni przerwy. Wycinanie metodą laserową jest bezbolesne, nie ma też potrzeby zakładania szwów.

Czy pieprzyk to czerniak?

Wiele osób obawia się, że znajdujący się na ich skórze spory pieprzyk jest zapowiedzią czerniaka. Kiedy więc zmiana w wyglądzie skóry może okazać się groźnym nowotworem? Znamieńko barwnikowe powinno zwrócić naszą uwagę, jeśli: zaczyna rosnąć i zmieniać swój kształt, zmienia swój kolor na jasny (blednie) lub odwrotnie, znajduje się ponad poziomem skóry, zaczyna krwawić lub wydzielać

jakiś inny płyn, oraz gdy wyrastają z niego włoski. Dlatego właśnie tak ważne jest, aby regularnie obserwować stan pieprzyków, a najlepiej regularnie robić ich zdjęcia. Wtedy można ocenić na bieżąco, czy zmiana ich wyglądu kwalifikuje je do oględzin dermatologa i ew. do zabiegu usunięcia. Trzeba także sprawdzać, czy na skórze nie pojawiają się nowe znamiona.

WAŻNE

**ROZDRAPANIE
PIEPZYKA
A NOWOTWÓR**

Kwestia, która martwi wiele osób, jest swędzący pieprzyk. Nie należy go dotykać. Objaw ten należy skonsultować z dermatologiem. Może być to oznaką zmian prowadzących do rozwoju czerniaka. Jeśli jednak znamieńko zostało rozdrapane i rozwinął się z niego nowotwór, na pewno nie było to spowodowane samym uszkodzeniem skóry. Możliwe, że już wcześniej stan skóry był zagrożony, co może potwierdzić badanie histopatologiczne. Szkodliwy wpływ na pieprzyki mają za to promienie ultrafioletowe.