

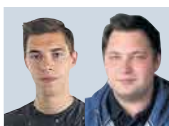
DZIENNIK ZACHODNI

Środa 1 kwietnia 2020

Przyczyny. Doszło do rozszerzonego samobójstwa?

Tragedia w domu rodzinnym. Nie żyją córka i ojciec

Patryk Osadnik,
Kacper Jurkiewicz
redakcja@dz.com.pl



Orzesze

Rodzinna tragedia zdarzyła się w Orzeszu. W jednym z domów doszło najprawdopodobniej do rozszerzonego samobójstwa. Policja znalazła zwłoki ojca i poważnie raną matkę. Ich 9-letnia córka zmarła mimo reanimacji. Co wiemy o tym zdarzeniu?

Wszystko działo się we wtorek, 31 marca. Tuż po godzinie 9 rano jeden z mieszkańców ulicy Pocztowej w Orzeszu zawiadomił służby o tym, że pali się dom jego sąsiadów.

Pierwsi na miejsce przyjechali funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Mikołowie. Szybko zorientowano się, że to coś więcej, niż tylko pożar. - Na miejscu zastano kobietę z licznymi ranami kłutymi. Była przytomna - informuje sierż. sztab. Ewa Sikora. - Znalaziono również 9-letnią dziewczynkę, która mimo reanimacji i starań podejmowanych przez ratowników medycznych zmarła - dodaje.



Służby początkowo zostały wezwane do ugaszenia pożaru

Okazało się, że do pożaru doszło w kuchni, która znajdowała się na poddaszu budynku. - To właśnie na poddaszu ujawniono zwłoki mężczyzny oraz dziewczynki - informuje mł. kpt. Jakub Gendarz, rzecznik Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Mikołowie.

Na miejscu lądował śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, który przetransportował raną kobietę do szpitala. W drodze była również druga maszyna. Miała przylecieć po dziewczynkę, ale odwołano ją, kiedy reanimacja się nie powiodła.

W gaszeniu pożaru udział wzięło dziewięć jednostek straży pożarnej. Całkowite ugaszenie pożaru zajęło kilka godzin.

Wstępnie udało nam się ustalić dwie wersje wydarzeń. Z obu wynika, że w domu przy ul. Pocztowej w Orzeszu doszło do rozszerzonego samobójstwa.

Pierwsza z nich mówi, że próbował tego dokonać 42-letni ojciec, który początkowo zabił córkę, a następnie próbował zamordować żonę i sam odebrał sobie życie. Wcześniej wznicił pożar na poddaszu.

Według drugiej wersji, rozszerzonego samobójstwa próbowała dokonać 41-letnia matka. Kobieta miała zabić swojego męża oraz córkę, a następnie wznicić pożar i spróbować zabić samą siebie.

Oględziny na miejscu zdarzenia przeprowadzili śledczy pod nadzorem prokuratora. Zabezpieczony został niezbędny materiał dowodowy, ale jest jeszcze za wcześnie, żeby mówić o przyczynach tragedii. - Dziewczynka nie miała żadnych ran kłutych. Za to mężczyzna miał liczne rany w okolicach klatki piersiowej, a dokładnie serca - mówi sierż. sztab. Ewa Sikora.

Wydarzenia z Orzesza pozostawiają jeszcze wiele pytań, na których odpowiedzi nie znamy. Szczegóły ustala Prokuratura Rejonowa w Mikołowie.

KORONAWIRUS RAPORT

STRONY 3-13

OD DZIŚ NOWE ZAKAZY

ZAKAZ
WYJŚĆ
Z DOMU
BEZ BARDZO
PILNEJ
POTRZEBY

STR. 12

Nr 77 (22.710)

Nr ISSN 2353-6195

Nr indeksu 350-079

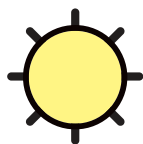
3,30 zł w tym 8% VAT



Dziś z DZ dodatek Strona Zdrowia
Koronawirus. Jak rozwija się infekcja?
Jak zmieniają się jej objawy?

Pogoda w regionie

Dzisiaj

7°C
-4°CBarometr
1021 hPa
Wiatr
zach. 24 km/h
Uwaga
porywy wiatru

Czwartek

9°C -1°C



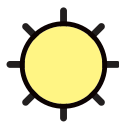
Piątek

8°C 3°C



Sobota

8°C -2°C



Uwaga: noce nadal z przymrozkami, w piątek możliwy deszcz

Katowice: przyspieszony remont ulicy Mariackiej. Prace potrważą do świąt

Inwestycje

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

Rozpoczął się remont ulicy Mariackiej w Katowicach. Roboty potrważą do świąt wielkanocnych.

Prace rozpoczęły się w poniedziałek. Inwestycję przyspieszono przez pandemię koronawirusa i fakt, że zarówno Mariacka - zazwyczaj pełna ludzi - jak i całe Katowice opustoszały. Tempo prac jest ekspresowe: po kilku godzinach zerwano

granitowe płyty ze sporego fragmentu ulicy.

Przebudowę ulicy Mariackiej i Stanisława przeprowadzono w 2008 roku, w następnych latach zmodernizowano również ulicę Mieleckiego. Inwestycja kosztowała 12 mln zł. Z biegiem lat Mariacka i sąsiednie ulice wyglądały jednak coraz gorzej: popękały m.in. granitowe płyty, którymi pokryty jest deptak.

Remont przeprowadzi Miejski Zarząd Ulic i Mostów. Obejmuje odcinek Mariackiej od ulicy Mieleckiego do Francuskiej. ©©



Prace przyspieszono, bo miasto opustoszało przez pandemię

Pierwsi emerycy i renciści dzisiaj dostaną trzynastki

Senior

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

Jeszcze dziś na kontach seniorów powinny pojawić się pierwsze trzynastki. Trafiają do uprawnionych razem z kwietniową emeryturą lub rentą. ZUS wypłaci dodatkowe świadczenie ok. dziewięciu milionom osób.

Tzw. trzynasta emerytura wynosi w tym roku 981 zł na rękę (odprowadzany jest od niej po-

datek i składka zdrowotna), niezależnie od kwoty wypłacanej seniorowi emerytury lub renty. Łącznie będzie kosztować budżet państwa ok. 11,75 mld zł. Na tzw. trzynastkę mogą liczyć uprawnieni do emerytur, rent z tytułu niezdolności do pracy, szkoleniowej, socjalnej i rodzinnej, rodzicielskiego świadczenia uzupełniającego, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego czy zasiłku przedemerytalnego. Jeśli na 31 marca mieli prawo do świadczeń. ©©

Młodzież żąda od rządu decyzji w sprawie matur

Edukacja

Maturzyści mają dość niepewności związanej z organizacją tegorocznego egzaminu dojrzałości i wystosują list w tej sprawie do premiera Mateusza Morawieckiego. Domagają się jasnego stanowiska w sprawie terminów matur. O całkowite odwołanie egzaminów apelują z kolei działacze Związku Nauczycielstwa Polskiego i członkowie Polskiej Akademii Nauk.

Uczniowie ostatnich klas szkół podstawowych rozwiązują zdalnie próbne egzaminy ósmoklasisty. Wczoraj napisali test z matematyki, dziś mierzyć się będą z wybranym językiem obcym. Jest dobrowolny i z założenia ma pomóc młodzieży w przygotowaniu się do właściwego już egzaminu. Ten został zaplanowany na drugą połowę kwietnia, ale wciąż nie wiadomo, czy się odbędzie. W tej samej sytuacji są maturzyści, którzy w czwartek zasiadają do próbnych egzaminów, a 4 maja - powinni zacząć pisać już właściwą maturę.



FOT. WALDEMAR WYŁĘGAŁSKI

Rok temu maturzyści również nie byli pewni egzaminów, tyle że z powodu strajku nauczycieli

Nic dziwnego, że grupa młodzieży przygotowała apel do premiera Morawieckiego i ministra edukacji narodowej, w którym domaga się zajęcia stanowiska w sprawie egzaminów dojrzałości. Pod opublikowanym w sieci listem podpisało się już ponad 25 tys. osób. „Wyrażamy ogromne zaniepokojenie brakiem konkretnych planów dotyczących przeprowadzenia egzaminów maturalnych. W sytuacji pandemii koronawirusa, (...) przystępowanie do matury byłoby narazieniem wielu uczniów i nauczycieli, a także nauczycieli i nau-

czycielek, członków komisji na ryzyko zakażenia. (...) W porównaniu do poprzednich roczników, nasz nie ma takich samych możliwości przygotowania się do egzaminów, co może się przełożyć na ich wyniki” - czytamy w liście młodzieży. Możliwości przeprowadzenia egzaminów w obecnej sytuacji nie widzą też nauczyciele. - Mam nadzieję, że zdrowy rozsądek zwycięży i egzaminów nie będą się w innym terminie. Nie dlatego, że obawiam się o wyniki, ale o zdrowie maturzystów i nauczycieli, którzy musieliby maturę obsługiwać - podkreśla Dorota Konieczny-Simela, dyrektorka I LO w Mysłowicach, a prywatnie mama jednej z tegorocznych maturzystek. Działacze ZNP poszli o krok dalej i zaapelowali, aby w tym roku egzaminów nie było. Z podobnym apelem wystąpił Komitet Nauk Pedagogicznych PAN. Naukowcy proponują wystawić abiturientom świadectwa ukończenia szkół z ocenami rad pedagogicznych.

Monika Chruścińska-Dragan

Gwizdak: Gdzie skończy się to wszystko? W sądzie

Rozmowa „Dziennika Zachodniego” i Radia Piekary

Nawet bez epidemii dostrzegaliśmy pewne zagrożenia dla rządów prawa. Mam wrażenie, że nie zrobiliśmy żadnego kroku w kierunku przywracania tej praworządności. Przeciwnie, zbliżamy się do formy rządów odjeżdżających od demokracji - mówi Jarosław Gwizdak, były sędzia, członek zarządu Instytutu Prawa i Społeczeństwa.

Wybory prezydenckie 10 maja. Mogą się odbyć w obliczu okoliczności, konstytucji, przepisów prawa?

Odbić się mogą, tylko jest pytanie o ich ważność. Słysząc samorządowców, którzy mówią, że nie zorganizują tych wyborów. Słyszymy wypowiedzi potencjalnych członków komisji wyborczych, którzy mówią, że nie będą w wyborach uczestniczyć. Stan epidemii naturalnie zrodził szereg innych problemów. Ale wybory nadal są, ogłoszone na 10 maja.



FOT. RADIO PIEKARY

Gościem Marcina Zasady był Jarosław Gwizdak, były sędzia.

O tym, że trzeba je przełożyć zaczynają mówić pierwsi politycy z obozu PiS. Więc o co naprawdę toczy się ta rozgrywka?

Wolę mówić o rzeczach, które dobrze znam: o prawie i przepisach. Może to jakaś wojenka na szczytach władzy? Najbardziej bym nie chciał, żeby wybory stały się tematem zastępczym, który miałby maskować nasze problemy dnia codziennego. Popatrzmy na edukację: z dnia na dzień przedstawiono ją na model zdalny, nie biorąc pod uwagę wykluczenia cyfrowego czy wydolności tych systemów.

Co pan sądzi o pomysle buntu samorządowców, który mógłby te wybory zablokować?

Pytanie, jakie konsekwencje będą miały takie działania. Teoretycznie to możliwe. Ale jeśli rząd stwierdzi, że wybory jednak mają być, to skorzystano by ze środków prawnych. Samorządowcy musieliby liczyć się z zarzutami o niedopełnienie swoich obowiązków. Gdzie to się wszystko skończy? Przed sądem.

Prezydent Bytomia na to samo pytanie odpowiada: „Możliwe, ale boję się, co będzie dalej”. Dokąd my zmierzamy z takim modelem zarządzania państwem?

Nawet bez epidemii dostrzegaliśmy pewne zagrożenia dla rządów prawa. Mam wrażenie, że nie zrobiliśmy żadnego kroku w kierunku przywracania tej praworządności. Przeciwnie, zbliżamy się do formy rządów odjeżdżających od demokracji.

Rozmawiał: Marcin Zasada

DYŻURNY DZ

797 001 080
facebook.pl/dziennikzachodni.pl
mail: l.klimaniec@dz.com.pl
Na co dzień pracuję w oddziale DZ w Bielsku-Białej. Dziś jednak jestem reporterem dyżurnym. Czekam na Państwa telefon.

Łukasz Klimaniec
797 001 080

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

1764

256 lat temu

Urodził się angielski ogier Eclipse, będący przodkiem 80 proc. obecnie żyjących koni wyścigowych.

1919

101 lat temu

Powołano Główny Urząd Miar, jedną z pierwszych instytucji administracji państwowej w II RP.

1930

90 lat temu

PLL LOT uruchomił pierwsze połączenie międzynarodowe - do Bukaresztu - z lotniska mokotowskiego.

1975

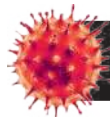
45 lat temu

W japońskiej telewizji wyemitowano premierowy odcinek serialu animowanego „Pszczółka Maja”.

2009

11 lat temu

W rozegranym w Kielcach meczu eliminacyjnym do Mistrzostw Świata reprezentacja Polski odniosła najwyższe zwycięstwo w swej historii, pokonując San Marino 10:0. (uj)



Wirus pogarsza sytuację górnictwa. „Nie ma mowy o ograniczeniu płac”

Arkadiusz Biernat
a.biernat@dz.com.pl



Górnictwo

Sytuacja górnictwa jest trudna, a minister Gawęda był pasywny w swoich działaniach - komentuje Bogusław Ziętek, przewodniczący związku zawodowego Sierpień'80. Związkowcy przyznają, że czas pandemii koronawirusa stawia w trudnym położeniu polskie górnictwo. Nie może być jednak mowy o czasowej obniżce pensji górników. Ich zdaniem, może to wprowadzić gospodarkę w jeszcze większe tarapaty.

W piątek 27 marca premier Mateusz Morawiecki odwołał Adama Gawędę ze stanowiska sekretarza stanu, pełnomocnika rządu do spraw restrukturyzacji górnictwa węgla kamiennego w Ministerstwie Aktywów Państwowych. Personalne trzęsienie ziemi w bardzo ważnej dla Śląska branży górniczej nie jest zaskoczeniem dla części związkowców. Jednak jako „szokujący” określany jest moment i tryb zwolnienia. Trwa pandemia koronawirusa, która tylko pogarsza trudną sytuację w polskim górnictwie.

Minister był pasywny

- Można było się spodziewać ruchów kadrowych. Sytuacja górnictwa jest trudna, a minister Gawęda był pasywny w swoich działaniach - uważa Bogusław Ziętek, przewodniczący związku zawodowego Sierpień'80.



FOT. ARCHIWUM PPG

Sytuacja z koronawirusem nie pozostaje bez wpływu na polską gospodarkę, w tym również na kondycję przemysłu wydobywczego. Tymczasem odwołano odpowiedzialnego zań ministra

W związku z zamieszczeniem wokół polskiego górnictwa nie brakuje niepokojących głosów.

- Abstrahując od osoby tego konkretnego polityka, każda dymisja ministra ze Śląska musi wywoływać niepokój, bo jest zwiastunem zmiany polityki rządu w odniesieniu do branży i regionu, a zamieszanie to ostatnia rzecz, jakiej ktokolwiek oczekuje. Nie wiemy już dziś zupełnie, jakie zamiary wobec górnictwa ma polski rząd, wiemy natomiast, że Unia Europejska - zamiast działać na rzecz złagodzenia skutków pandemii - właśnie przygotowała projekt rozpo-

ządzenia zaostrzającego dotychczas prowadzoną politykę antywęglową. I trudno nie zauważyć, że brak rządowej pomocy dla sektora jest zaskakująco zbliżony z tym, co wyczytaliśmy z Bruksela - komentuje Bogusław Hutek z górniczej Solidarności.

Następcy nie będzie?

Związki zawodowe bacznie przyglądają się rozwojowi sytuacji. Jak słyszymy, związkowcy wciąż nie otrzymali oficjalnej informacji o powodach zwolnienia Adama Gawędy. Nie wiadomo też, czy i ewentualnie kto go zastąpi. Pojawiają się nawet sygnały, że

na stanowisko nie zostanie powołany nikt nowy. Wówczas górnictwem miałby się zająć wicepremier i minister aktywów państwowych Jacek Sasin.

Z jego osobą wiązać się obawy, ale i nadzieje.

- W takiej sytuacji kłopotem jest to, że nie jest to osoba ze Śląska i z branży górniczej. Natomiast jeśli chodzi o kompetencje, to podczas ostatnich negocjacji płacowych widać było, że bardzo szybko się uczy i wchodzi w temat górnictwa. Nie bez znaczenia jest również fakt, że górnictwo znalazłoby się w gestii osoby decyzyjnej - zauważa Bogusław Ziętek.

Gemnechmury nad górnictwem

Pandemia koronawirusa jest źródłem ciężkich chwil dla światowej gospodarki i polskiego przemysłu. To odbija się już na wszystkich branżach, również na polskim górnictwie.

- Spółki węglowe mają problem, bo w obliczu drastycznego spadku zapotrzebowania na prąd koncerny energetyczne ograniczą produkcję energii i nie będą potrzebowały tyle węgla, co do tej pory. Przypominam, że już przed pandemią był z odbiorem zakontraktowanego węgla przez energetykę olbrzymi problem. Zachowanie płynności finansowej przez spółki węglowe oraz utrzymanie miejsc pracy będzie teraz prawdziwym wyzwaniem. I nikt nie powinien dzielić firm na lepsze i gorsze, na małe i średnie, którym pomoc się należy oraz te duże, którym się nie należy. Kryzys dotyka wszystkich, więc wszyscy powinni móc liczyć na pomoc ze strony państwa - apeluje Bogusław Hutek.

Bez problemów z wypłatami

Spółki górnicze zapewniają, że pomimo trudnej sytuacji na rynku, aktualnie nie ma mowy o jakichkolwiek problemach z wypłatami dla pracowników. Jednak nie wiadomo, jak długo potrwa pandemia i jakie jeszcze przyniesie skutki dla górnictwa.

Nad polskimi kopalniami cały czas ciąży widmo postępu przy jednoczesnym utrzymaniu zakładów i wyrobisk z wykorzystaniem określonej liczby pracowników.

Niektórzy eksperci podnoszą też sprawę wynagrodzeń

górników, które - ze względu na sytuację - może należałoby czasowo obniżyć, aby ratować miejsca pracy. Trudno jednak uwierzyć w spełnienie takiego scenariusza. Po pierwsze, przed nami wybory prezydenckie. Po drugie, trudno byłoby o społeczną akceptację takiego rozwiązania - co jeszcze bardziej utrudniłoby sytuację w branży. Olbrzymią wadą obniżki wypłat byłby jej wpływ na pozostałe gałęzie gospodarki.

- To zły i niebezpieczny pomysł. Wszelkie próby dławienia popytu, a tym byłoby ograniczenie wynagrodzeń w górnictwie, tylko pogłębi kryzys w gospodarce. Nie ma mowy, aby górnicy czy pracownicy innych branż mieli być poszkodowani. To oznaczałoby katastrofę. Nie możemy dławić popytu, bo poupadają wszystkie mniejsze firmy - podkreśla Bogusław Ziętek.

Przewodniczący Sierpnia'80 tłumaczy też, że kryzys związany z pandemią koronawirusa pokazuje, jak ważne jest utrzymanie przemysłu w Polsce, w tym górnictwa. W jego ocenie ta branża w kryzysowej sytuacji jest kluczowa dla utrzymania m.in. produkcji energii elektrycznej. Zwraca też uwagę, że teraz na własnym przykładzie przekonujemy się, jak niebezpieczne dla gospodarki, ale i bezpieczeństwa obywateli było przenoszenie znacznej części produkcji do Azji, w tym do Chin. Jako idealny przykład Ziętek podaje braki w produkcji środków higieny osobistej dla personelu medycznego na terenie naszego kraju i Unii Europejskiej. ©©

Gliwice: NIO wykonuje testy na obecność koronawirusa

Epidemia

Agata Pustulka
a.pustulka@dz.com.pl

W gliwickim oddziale Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie wykonano 30 marca 30 pierwszych badań molekularnych na obecność SARS-CoV-2. Trzy były pozytywne.

Badania wykonywane są w Pracowni Badań Molekularnych Zakładu Analityki i Biochemii Klinicznej z wykorzystaniem dwóch aparatów - do amplifikacji kwasu nukleinowego

(aparat Lightcycler) oraz do automatycznej izolacji (aparat Maxwell). Umożliwiają one przebadanie 70-80 próbek na dobę.

- W piątek spodziewamy się dostawy dwóch kolejnych aparatów, które dotrą do nas z Korei. Po ich uruchomieniu liczba wykonywanych badań może wzrosnąć do około 200 na dobę - poinformował prof. Krzysztof Składowski, dyrektor Narodowego Instytutu Onkologii w Gliwicach, które sfinansowało zakup obu urządzeń i 10 tys. koreańskich testów. Przeznaczają na ten cel

ok. 1,5 mln zł z własnych środków.

Testy na obecność koronawirusa wykonywane są obecnie przez czterech diagnostów laboratoryjnych. Próbkę będą kierowane do Gliwic docelowo z czterech śląskich, tzw. jednoimiennych szpitali, przekształconych w szpitale zażadne: Szpitala Specjalistycznego w Chorzowie, Magrezu Szpitala Wojewódzkiego w Tychach, Szpitala Rejonowego im. dr. Rostka w Raciborzu oraz Zespołu Zakładów Opieki Zdrowotnej w Cieszyźnie.

- Obecnie mamy do dyspozycji 300 testów, które przekazała nam Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, oraz 600 własnych, koreańskich, zakupionych z budżetu naszego szpitala - poinformowała dr n. med. Jolanta Mrochem-Kwarciak, kierownik Zakładu Analityki i Biochemii Klinicznej.

Szpital dopełni wszelkich procedur bezpieczeństwa. Pracownia Badań Molekularnych, w której badane są próbki pobierane od pacjentów śląskich, ma oddzielne wejście, a materiał do badań dostar-

czany jest w specjalnych, szczelnie zamkniętych pojemnikach przez kurierów, dla których przygotowano oddzielny parking.

Od strony Drogowej Trasy Średnicowej oraz od strony centrum Gliwic ustawiono drogowskazy, które pomagają dotrzeć wprost do laboratorium Narodowego Instytutu Onkologii.

Do tej pory w województwie śląskim badania molekularne wykonywał tylko jeden ośrodek - laboratorium Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej. ©©

REKLAMA 009643448

OGŁOSZENIE

Dyrektor Zakładu Komunalnego „PGM” w Chorzowie

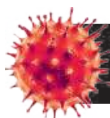
zawiadamia że na tablicy ogłoszeń ZK „PGM” i Urzędu Miasta Chorzów oraz

na stronach internetowych obu instytucji zostało

wywieszone na okres 21 dni ogłoszenie o wyznaczeniu

do dzierżawy nieruchomości położonej przy:

• Truchana 66



140 gmin i powiatów w woj. śląskim przeciw wyborom 10 maja w epidemii

Aleksander Król
a.krol@dz.com.pl



Rybnik

140 jednostek samorządu terytorialnego na Śląsku mówi jednym głosem i chce przesunięcia terminu głosowania. Śląski Związek Gmin i Powiatów sprzeciwia się organizacji wyborów prezydenckich 10 maja w warunkach epidemii koronawirusa.

Już nie tylko pojedynczy prezydenci ale cały Śląski Związek Gmin i Powiatów, czyli największa regionalna organizacja samorządowa w Polsce, zrzeszająca 140 jednostek samorządu terytorialnego z woj. śląskiego, apeluje o zmianę terminu wyborów na Prezydenta RP. Samorządowcy są zgodni, że ich przeprowadzenie wobec rozprzestrzenienia się koronawirusa, to wielkie ryzyko dla życia i zdrowia mieszkańców. - Sprzeciwiamy się organizacji wyborów prezydenckich 10 maja w warunkach epidemii.

Ich termin trzeba przesunąć. To powinna być decyzja ponad wszelkimi podziałami - mówi Piotr Kuczera, przewodniczący Śląskiego Związku Gmin i Powiatów, prezydent Rybnika.

Samorządowcy podkreślają, że sprzeciw wobec wyborów wynika wyłącznie z troski o mieszkańców wspólnot lokalnych. Nie chcą go wpisywać w spór polityczny prowadzony na poziomie centralnym.

Prezydenci, burmistrzowie i wójtowie przypominają, że wybory to nie tylko kampania i sam dzień głosowania, ale również związane z ich przygotowaniem prace techniczno-organizacyjne, które trwają wiele tygodni. Gminy lada dzień powinny rozpocząć czynności przygotowawcze. W wielu przypadkach będą one prowadzone w aktualnie zamkniętych placówkach oświatowych, gdzie zwykle ulokowane są lokale do głosowania. W przygotowania te zostanie zaangażowanych tysiące pracowników jednostek samorządu terytorialnego w całej Polsce, co znacznie zwiększy ryzyko ich zachorowania. - Do 6 kwietnia należy utworzyć

obwody do głosowania, a do 10 kwietnia powinni się zgłosić kandydaci do obwodowych komisji wyborczych - wylicza Klemens Podlejski, burmistrz Miasta i Gminy Żarki, członek Zarządu Związku.

Włodarze zauważają, że w całym kraju wprowadzono zasady, które mają na celu ograniczenie skupisk większych niż dwie osoby. - Prezydent oraz rząd RP nieustannie apelują o zachowanie izolacji, która ma kluczowe znaczenie w zahamowaniu szybkiego rozprzestrzeniania się zachorowań - dodają.

W środowisku samorządowym od kilku tygodni pojawiają się głosy, które wprost wskazują, że pogarszająca się sytuacja w kraju utrudnia, a właściwie uniemożliwia przygotowanie wyborów.

Dlatego też w przyjętym 30 marca stanowisku Śląski Związek Gmin i Powiatów stawia pytanie, jak przygotować wybory w bezpośrednim kontakcie nie tylko z wyborcami, ale też członkami komisji i pełnomocnikami komisji wyborczych. SZGiP wskazał szereg podstawowych proble-

WARTO WIEDZIEĆ

PROBLEMY Z WYBORAMI

SZGiP wskazał też na inne problemy w związku z organizacją wyborów w czasie epidemii tj.: brak możliwości ukonstytuowania się obwodowych komisji wyborczych, ogromne problemy organizacyjno-techniczne w zakresie przeszkolenia takich komisji ze względu na ograniczenia w poruszaniu się i spotykaniu; brak na rynku środków ochrony osobistej, w tym płynów dezynfekujących, maseczek i rękawiczek, w które należy wyposażać wszystkie pracujące przy wyborach osoby; brak zachowania zasad równości i reprezentatywności wyborów - tysiące osób poddanych kwarantannie domowej; brak precyzyjnych wytycznych dla głosowania korespondencyjnego (Pocшта Polska nie obsługuje osób w kwarantannie).

mów, które powinny mieć wpływ na podjęcie decyzji o przesunięciu terminu organizacji najbliższych wyborów, z czego najważniejszym jest „rosnąca obawa o życie i zdrowie ludzi zarówno pracowników samorządu, szkół, jak i członków komisji obwodowych, przedstawicieli komitetów wyborczych oraz wyborców”, a także „brak podstaw do zmuszania konkretnych pracowników samorządu i jednostek podległych do tego, by podejmowali czynności związane z wyborami, w sytuacji, w której obawiają się oni o swoje zdrowie”. Obawy wynikają także z doświadczeń innych krajów w Europie. W wyniku wyborów we Francji nastąpił istotny wzrost zachorowań. Miało to miejsce zarówno po stronie wyborców, jak i komisji wyborczych. - Te doświadczenia powinny być dla nas przestroga - mówi Piotr Kuczera. On sam nie zamierza „łamać kręgosłupów ludzkości” podczas rekrutacji do komisji, jeśli mimo apeli konieczne będzie uruchomienie procedury rekrutacyjnej. Tytułu ilu się zgłosi, tytułu będzie. Jednocześnie namawia do zostania w domach. ©

Woj. śląskie

Konsultacja DZ: prawnik będzie dziś odpowiadał na pytania Czytelników

Co prawda zajmujemy się teraz głównie groźną epidemią, ale wielu z nas ma też do rozwiązania swoje ważne, prywatne problemy. Dlatego jak w każdą środę proponujemy konsultację prawną, którą poprowadzi (w godz. 15-16) Sławomir Zaremba, adwokat z Katowic. Można mu zadać pytanie i uzyskać poradę z zakresu prawa rodzinnego, o podział majątku, opieki nad dziećmi i inne związane z Kodeksem rodzinnym i opiekuńczym. Można też pytać o sprawy spadkowe, majątkowe, cywilne, karne. Zapraszamy pod numer: 791 248 050. (W)

Rybnik

Zatrzymali kierowcę, gdy zmienił kierunek jazdy na widok radiowozu

Wczoraj o godz. 1.20 w Jejkowicach podczas nocnego patrolowania policjanci rybnickiej grupy Speed zatrzymali kierowcę forda, który na widok radiowozu zmienił nagle kierunek jazdy. Szybko wyszło na jaw, że 33-latek nie posiadał uprawnień do kierowania, a samochód nie był dopuszczony do ruchu. Ponieważ kierowca dziwnie się zachowywał, policjanci sprawdzili go narkotesterem. Wykrył możliwą zawartość amfetaminy i metaamfetaminy w ślinie mężczyzny, dlatego została mu pobrana krew do badań. (AK)

PROMOCJA

009631986

ZAMÓW PRENUMERATĘ

Promocja cenowa

- przy zamówieniu na 3 miesiące

45
złotych
miesięcznie



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

Oferta dla nowych prenumeratorów

46%
rabatu

Zadzwoń pod numer **32 555 02 05**

od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9.00 do 15.00

lub wyślij e-maila na adres: **prenumeratadomowa@dz.com.pl**

1.5 mln zł więcej na przebudowę ważnej drogi

Wodzisław Śląski

Arek Biernat
a.biernat@dz.com.pl

Powiat wodzisławski pozyskał prawie 1,5 mln zł więcej na przebudowę ul. Mszańskiej w Wodzisławiu Śl. i Turskiej w Mszanie.

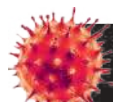
W marcu ubiegłego roku władze powiatu zgłosiły wniosek o dofinansowanie przebudowy ul. Mszańskiej w Wodzisławiu Śląskim i ul. Turskiej w Mszanie zarówno do Funduszu Dróg Samorządowych, jak i do Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014 - 2020. Wszystko po to, by zwiększyć szansę na pozyskanie dodatkowych środków na realizację inwestycji.

W lipcu Śląski Urząd Wojewódzki w Katowicach pozytywnie rozpatrzył wniosek o dofinansowanie z Funduszu Dróg Samorządowych. We wrześniu powiat ogłosił przetarg na realizację inwestycji, natomiast z końcem listopada podpisano umowę z wykonawcą AUTO-TRANS Asfalty Sp. z o.o. z Gierałtowa, który złożył najko-

rzystniejszą ofertę. Kilka tygodni temu okazało się jednak, że wniosek przeszedł pozytywną weryfikację w ramach RPO i otrzymał rekomendację do dofinansowania w kwocie 4 279 487,67 zł, z czego wkład własny wyniósłby 1 337 216,51 zł. W przypadku FDS wkład własny wynosi 2 822 643,72 zł, czyli jest prawie o 1,5 mln zł większy niż w RPO. Po dokładnych analizach i rozmowach z instytucją zarządzającą, władze powiatu ostatecznie zdecydowały o zmianie źródła finansowania inwestycji. Decyzja ta pozwalała na spore oszczędności, co w dzisiejszej sytuacji napiętych budżetów i konieczności szukania oszczędności jest argumentem najważniejszym.

Przedsięwzięcie obejmuje kompletną modernizację 1,8 km odcinka drogi od skrzyżowania ul. Mszańskiej z Czarnieckiego w Wodzisławiu Śl. do skrzyżowania ul. Turskiej z Skrzyszowską w Mszanie. Remont przewiduje ponadto przebudowę i budowę 1,5 km chodników, 10 miejsc postojowych, budowę i przebudowę 2 zatok autobusowych. ©

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



Podstawowe zasady bezpieczeństwa w walce z koronawirusem

01. ZASADY OPUSZCZANIA DOMÓW



droga z i do pracy



wolontariat w walce z COVID-19



niezbędne sprawy życia codziennego

02. ZASADY DLA POWRACAJĄCYCH DO POLSKI:

- 14-dniowa kwarantanna
- zakaz wychodzenia z domu
- obowiązkowa kwarantanna dla domowników osób, które zostały objęte kwarantanną po 31 marca

kara za złamanie kwarantanny - do 30 tys. zł

03. ZASADY KWARANTANNY

- zakaz wychodzenia z domu
- zakaz wychodzenia do sklepu
- zakaz spotykania się z innymi
- obowiązek poddawania się kontroli policyjnej

04. ZASADY DZIAŁANIA HANDLU

- sklepy spożywcze i apteki działają
- zakłady fryzjerskie i kosmetyczne są zamknięte
- w sklepie mogą przebywać max. 3 osoby na stanowisko kasowe
- obowiązek noszenia rękawiczek w sklepach

05. ZASADY ZACHOWANIA POZA DOMEM

- wyjścia z domu tylko w niezbędnych sprawach życia codziennego
- obowiązek zachowania odległości 2 metrów
- ograniczenie dostępu parków, bulwarów, promenad i zieleńców

06. WSPARCIE DLA SENIORÓW

- wsparcie bliskich osób przy zakupach czy opiece nad zwierzętami
- zdrowe odżywianie i nawadnianie
- ograniczanie wyjść z domu do niezbędnego minimum
- bezpieczne zakupy w każdym sklepie od 10:00 do 12:00

07. ZACHOWANIA W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZACHOROWANIA

Objawy koronawirusa:



08. ZASADY ZACHOWANIA W SKLEPACH, URZĘDACH, PLACÓWKACH

- stosowanie rękawiczek w sklepach
- korzystanie z e-usług
- płatność kartą
- maksymalnie 3 klientów na jeden punkt handlowy na targowisku

09. ZASADY DOTYCZĄCE ZGROMADZEŃ

- zakaz zgromadzeń
- dozwolona liczba osób w komunikacji publicznej - połowa miejsc siedzących
- w kościołach może przebywać max. 5 osób (oprócz służby liturgicznej)

10. ZASADY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

- zdalna nauka
- zakaz zgromadzeń
- bezwzględny zakaz wychodzenia z domu osób do 18. roku życia bez opieki innej osoby dorosłej

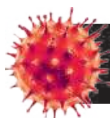
Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia

800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji:

www.gov.pl/koronawirus





Sosnowiec: Rekolekcje na You Tube

Kacper Jurkiewicz
k.jurkiewicz@dz.com.pl



Sosnowiec

Pomimo trudnej sytuacji, z którą zmagamy się w kraju, wierni chcą uczestniczyć w nabożeństwach. Jest to dla nich szczególnie ważne teraz, przed Wielkanocą. Obecnie powinni się odbywać rekolekcje. Ksiądz Andrzej Cieślak z Sosnowca przygotował międzyparafialne rekolekcje wideo.

Podczas nabożeństw w kościele może przebywać tylko maksymalnie pięć osób, oprócz osoby odprawiającej mszę świętą. Na rekolekcjach gromadzą się zwykle dziesiątki parafian różnym wieku, dlatego też ich przeprowadzenie w „normalnych” warunkach jest niemożliwe. Jednak nie oznacza to, że rekolekcje się nie odbywają. Sposób na nie znalazł np. w Sosnowcu.

To są wyjątkowe rekolekcje

- Miałem poprowadzić rekolekcje w parafii pw. NMP Wspomo-



Na przekór tej smutnej rzeczywistości w której obecnie żyjemy, chcemy podejść do trudnych tematów w inny sposób, nieść optymistyczne przesłanie dla wiernych - dodaje ks. Andrzej Cieślak

żenia Wiernych w Sosnowcu - Juliuszu, jednak ze względu na obecną sytuację nie jest to możliwe. W związku z tym nagraliśmy rekolekcje, które można obejrzeć np. na You Tube - mówi ksiądz Andrzej Cieślak, proboszcz parafii św. Joachima w Sosnowcu.

Większość wiernych nie może wziąć udziału w mszach. Zatem nagranie międzyparafial-

nych rekolekcji wydaje się być dobrym krokiem, gdyż mamy z kapłanem i jego słowami kontakt wirtualny. Podczas rekolekcji porusza się zwykle trudne tematy m.in. śmierci, piekła czy sądu ostatecznego.

- Jednak na przekór tej smutnej rzeczywistości w której obecnie żyjemy, chcemy podejść do tych trudnych tematów w inny sposób, nieść optymi-

styczne przesłanie - dodaje ks. Andrzej Cieślak.

Dwa pierwsze rozważania rekolekcyjne są już na internecie. Kolejny filmik można obejrzeć już dziś, w środę 1 kwietnia.

Wideo rekolekcyjne zostało nagrane w dwóch miejscach - w parafii św. Joachima oraz w parafii pw. NMP Wspomożenia Wiernych. Księdza Andrzeja Cieślaka wsparł m.in. ksiądz Ja-

rosław Kwiecień. Obaj są kolegami z seminarium.

Ksiądz proboszcz Andrzej Cieślak nagrywa swoje kazania i umieszcza na swoim kanale w serwisie You Tube. Wierni go słuchają i oglądają. Być może uda się zorganizować także transmisję mszy z parafii św. Joachima w Sosnowcu.

- Zastanawiamy się na bieżąco nad tym jak to wszystko będzie wyglądało. Być może żaden wierny nie będzie mógł wziąć udziału w Triduum Paschalnym. Jeśli będzie to technicznie możliwe, może uda nam się przeprowadzić transmisję z uroczystości - mówi ks. Andrzej Cieślak.

W sobotę w parafii św. Joachima ma odbywać się spowiedź od godz. 9 do 18. Wierni będą mogli wchodzić pojedynczo do budynku przy kościele (dawna kaplica przedpogrzebowa), by prosić o przebaczenie za grzechy.

Diecezja kupiła sprzęt dla szpitala

Tymczasem diecezja sosnowiecka decyzją biskupa ordynariusza ks. Grzegorza Kaszaka, konkretnie wsparła Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 5 im. św. Barbary w Sosnowcu. Diece-

zja kupiła dla placówki system centralnego monitorowania Vista 120 CMS. Kosztował 44 tysiące złotych. Inicjatywa wyszła od biskupa Kaszaka.

- W miarę naszych możliwości chcemy przyjąć z konkretną pomocą służbie zdrowia - mówi Biskup Kaszak. - Zdajemy sobie sprawę jak bardzo lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni, salowe i wszyscy pracownicy medyczni poświęcają się dla nas w tym niełatwym i groźnym czasie epidemii - dodaje.

Na początku biskup Kaszak chciał wesprzeć szpital, kupując respirator, jednak doktor Alicja Cegłowska, poinformowała, że szpital w Sosnowcu bardziej potrzebuje obecnie systemu centralnego monitorowania Vista.

Centrala Vista to specjalistyczne urządzenie do ratowania życia. Umożliwia centralne monitorowanie przyłóżkowe parametrów życiowych do 64 pacjentów jednocześnie. Pozwala na m.in. ustawienie granic alarmowych w poszczególnych monitorach pacjenta, uruchamia pomiar ciśnienia, zapamiętuje odczyty z ostatnich 240 godzin. Posiada także funkcje kalkulatora lekowego, parametrów wentylacyjnych i nerkowych.

REKLAMA 009638165



AGENCJA
MIENIA
WOJSKOWEGO

DYREKTOR ODDZIAŁU REGIONALNEGO W KRAKOWIE

informuje, że ogłasza trzeci przetarg ustny nieograniczony na najem lokalu użytkowego o pow. uż. 481,29m² usytuowanego na parterze budynku nr 6 wraz z terenem o pow. 0,0597 ha, który stanowi grunt pod budynkiem oraz ciąg komunikacyjny w działce ew. nr 20/5 (bez możliwości zagospodarowania) w GLIWICACH przy ul. PORTOWEJ 16.

Wywoławcza miesięczna stawka czynszu najmu netto 3 100 zł, wadium 9 300zł,

Termin przetargu w dniu 12.05.2020 r. o godz. 12.00

Termin wpłaty wadium do dnia 06.05.2020 r.

Wadium należy wpłacić przelewem na konto Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Krakowie nr 19 1130 1150 0012 1243 8520 0008.

W tytule wpłaty wadium należy wskazać nazwę osoby fizycznej lub prawnej biorącej udział w przetargu, z zaznaczeniem np. „Przetarg najem lokal użytkowy Gliwice ul. Portowa 16”. Miejsce otwarcia przetargu - biuro OR AMW w Krakowie przy ul. Montelupich 3 (wjazd od ul. Kamiennej), I piętro, pok. nr 59.

Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z jego szczegółowymi warunkami zawartymi w pełnym ogłoszeniu, wywieszonym na tablicy informacyjnej w siedzibie OR AMW w Krakowie przy ul. Montelupich 3, opublikowanym na www.amw.com.pl, w BIP oraz dostępnym w Urzędzie Miejskim Gliwice i Starostwie Powiatowym w Gliwicach.

Dodatkowe informacje można uzyskać w biurze OR AMW Kraków przy ul. Montelupich 3 (I piętro, pok. nr 38) lub telefonicznie 12/211-40-59 lub 12/211-40-23.

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

PRZETARG PRZETARG PRZETARG

Grupa Jurajska GOPR: Aktywność na Jurze ograniczymy do minimum

Zawiercie

Paulina Musiańska
p.musiańska@dz.com.pl

Słoneczna pogoda w miniony weekend sprawiła, że Jura Krakowsko-Częstochowska stała się celem wielu spacerów i krótkich wycieczek. Grupa Jurajska GOPR apeluje do turystów, aby aktywność na Jurze ograniczyć do minimum. Proszą także, aby nie zatajać przed dyspozytorem informacji związanych z możliwym zakażeniem koronawirusem.

Słoneczna pogoda i dość wysokie temperatury spowodowały, że w miniony weekend Jura Krakowsko-Częstochowska stała się bardzo popularnym kierunkiem wśród turystów.

Wypadek na Jurze

Chociaż gmina Ogrodzieniec wprowadziła zakazy korzystania z zabytków, to wiele osób można było spotkać w pobliżu Góry Birów i zamku w Podzamczu. W powiecie zawierciańskim popularnymi kierunkami były także Podlesice i Rzędkowice. Duża



Jak powstrzymać epidemię koronawirusa? Zostaniemy w domu. - To nie jest czas na wycieczki w Jurę - mówią ratownicy

liczba turystów odwiedzała także Dolinę Będkowską w sąsiednim województwie małopolskim.

Na Jurze doszło także do wypadku. W sobotę, 28 marca, ratownicy Grupy Jurajskiej GOPR otrzymali zgłoszenie o wypadku młodej kobiety, która poruszała się po Dolinie Będkowskiej na rolkach.

Po dotarciu ratowników na miejsce okazało się, że kobieta może mieć uraz kręgosłupa. Konieczna była interwencja śmigłowca LPR, który przetransportował ją do szpitala.

Apel ratowników

W związku z pandemią koronawirusa, ratownicy

Grupy Jurajskiej GOPR apelują o ograniczenie aktywności na Jurze do minimum.

Co bardzo istotne, w razie ewentualnego wypadku na Jurze warto również pamiętać o tym, że nie należy zatajać informacji dotyczących możliwego zakażenia koronawirusem.

- Apelujemy do turystów o ograniczanie wszelkich aktywności sportowych na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. W tym momencie lepiej ograniczyć je do minimum - podkreśla Michał Mucha, ratownik górski z Grupy Jurajskiej Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. - Jeśli natomiast wydarzy się wypadek, to należy zadzwonić na numer 985 lub 601 100 300. Pamiętamy także o tym, aby dyspozytorowi udzielić szczegółowych informacji na temat samego zdarzenia. Należy także rzetelnie odpowiadać na pytania dotyczące COVID-19. Nie zatajamy informacji na temat możliwego zakażenia koronawirusem w wywiadzie epidemiologicznym. To bardzo ważne - dodaje Michał Mucha. ©©

„Nigdy więcej mokrych plam na bieliźnie!”

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

ODBIERZ BEZPŁATNY PREPARAT I ZAPOMNIJ O MIMOWOLNYM POPUSZCZANIU MOCZU

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

Jeśli:

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

TA FORMUŁA JEST WŁAŚNIE DLA CIEBIE!

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

**ZAPANUJ NAD PĘCHERZEM –
to łatwiejsze, niż myślisz**

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

Paweł Jastrzębski, spec. ds. schorzeń urologicznych

Siła 100% naturalnych składników

Warto mieć świadomość, że nowatorska formuła może być najsilniejszą metodą wspierającą walkę z nietrzymaniem moczu,

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



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

Koniec wstydlivych incydentów

Eksperti są zgodni, że nowy preparat może złagodzić problem nietrzymania moczu na niespotykanym dotychczas poziomie. To zasługa silnie stężonych składników, które wykazują zdolność do hamowania nadreaktywności pęcherza hamowego, a do tego mogą niwelować uczucie parcia na cewkę, regenerować i uelastycznić ściany pęcherza oraz budować odpowiednie napięcie i jędrność tkanek układu moczowego. Szacuje się, że aż 9/10 osób odzyskuje

Już nie boję się, że nie dobiegnę do toalety

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

Agnieszka, 47 lat, Poznań

Żadnych przykrych niespodzianek

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

Mirosław, 55 lat, Katowice

większą kontrolę nad trzymaniem moczu już po 5-6 zastosowaniach, a każda z nich jest w stanie wytrzymać z pełnym pęcherzem nawet 4x dłużej.

**DARMOWA FORMUŁA
MOŻE POMÓC:**

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

**Spiesz się by zdobyć
bezpłatny preparat!**

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

**LICZBA DARMOWYCH
OPAKOWAŃ JEST OGRANICZONA!**

WZMOCNIJ SVOJE ZDROWIE NA WIOSNĘ

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 22.04.2020 r.
OTRZYMA 100% REFUNDACJI PRODUCENTA

ZADZWOŃ: 22 256 58 24

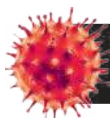
SUPLEMENT DIETY
REKLAMOWANY W
TV

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

Pieluchomajtki mogę rzucić w kąt!

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

Stanisława, 72 lata, Olsztyn



Żywiec

Browar kupi respirator i pompy infuzyjne dla żywieckiego szpitala

Zakup respiratora i pomp infuzyjnych dla Szpitala Powiatowego w Żywcu zadeklarował Tomasz Klima, dyrektor Browaru Żywiec. – Chcemy w ten sposób wesprzeć tych, którzy są na pierwszej linii frontu – powiedział dyrektor Klima, jednocześnie dziękując personelowi medycznemu żywieckiego szpitala, pracownikom browaru, którzy przychodzą do pracy i mieszkańcom Żywca. Zaapelował także o solidarność w czasach epidemii koronawirusa.

Burmistrz Żywca Antoni Szlagor podkreślił, że respirator i pompy infuzyjne to najbardziej w tej chwili potrzebny sprzęt, którego potrzebuje szpital, żeby walczyć z epidemią koronawirusa.

– My, jako miasto Żywiec, dołożymy środki na zakup potrzebnego sprzętu ochrony jednorazowej, o który wnioskował żywiecki Szpital Powiatowy – poinformował burmistrz Szlagor.

(JAK)

Bielsko-Biała

W ATH szyją maseczki. Trafiły już do Cieszyna oraz Bystrej

Akademia Techniczno-Humanistyczna w Bielsku-Białej podjęła kolejne działania wspierające służby medycznych podczas walki z epidemią koronawirusa. – Tym razem pomoc skierowana jest głównie do oddziałów intensywnej opieki medycznej – podkreślają w uczelni. Na prośbę pracowników OIOM Szpitala Wojewódzkiego w Bielsku-Białej, OIOM szpitala w Cieszynie oraz Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej, Wydział Nauk o Zdrowiu ATH zainicjował akcję szycia masek oraz fartuchów chirurgicznych. Pierwsza transza masek trafiła do Szpitala Wojewódzkiego w Bielsku-Białej w piątek 27 marca. Wczoraj potrzebne materiały medyczne przekazano do szpitali w Bystrej i Cieszynie.

(KLM)

Bielsko-Biała

Zawisły pozytywne banery. Ku pokrzepieniu serc w czasach epidemii

W Bielsku-Białej zostały rozwieszone banery, które mają bielszczanom dodać otuchy w czasach epidemii koronawirusa. W czterech miejscach – na wiaduktach nad głównymi arteriami – ul. Andersa, nad Babiogórską, na wiadukcie a także nad ulicą Mazańcowicką i Warszawską oraz przy dworcu PKP i PKS można przeczytać hasła „Wszystko będzie dobrze” i „Choć oddzielnie, ciągle razem” – wszystko opatrzone zdjęciem trzymających się dłoni i logotypu Bielska-Białej. To inicjatywa bielskiego Ratusza.

– Chcemy dodać naszym mieszkańcom odrobinę otuchy – wyjaśnił prezydent miasta Jarosław Klimaszewski.

(KLM)

Nie bądźcie ciekawscy! – zaapelował personel Orlego Gniazda w Szczyrku

Jacek Drost

j.drost@dz.com.pl



Szczyrk

O empatyczne, powściągliwe i odpowiedzialne podejście do ośrodka kwarantannowego, jaki powstał w szczyrkowskim Orlim Gnieździe, zaapelowali do mieszkańców górskiej miejscowości jego pracownicy. – Prosimy o powstrzymanie ciekawości – napisał personel Orlego Gniazda w specjalnym komunikacie.

Przed kilkunastoma dniami w Centrum Konferencyjnym Orle Gniazdo w Szczyrku powstał ośrodek kwarantannowy. Może przyjąć 100 osób. Pierwsza osoba trafiła do niego w piątek 20 marca. O tym, że taki ośrodek powstał pod Skrzycznem władze Szczyrku zostały powiadomione z opóźnieniem, co publicznie skrytykował burmistrz miejscowości Antoni Byrdy.

– Solidaryzujemy się z tymi ludźmi. Wiemy, że musimy się wspierać, ale niepokoi brak informacji. Nikt nie poinformował mnie, jak te osoby są dowożone do ośrodka, jakie wprowadzono zabezpieczenia, żeby go nie opuszczały – stwierdził burmistrz Byrdy.

Niedługo później bielskie Starostwo Powiatowe poinformowało, że pokoje dla osób izolowanych są w wydzielonej części ośrodka, w segmencie C i obowiązują w nim specjalne procedury dla osób odbywających kwarantannę.

Nie szukajcie taniej sensacji, nie bądźcie ciekawscy!

Teraz pracownicy Orlego Gniazda zwrócili się do mieszkańców Szczyrku z apelem, żeby do uruchomionego ośrodka kwa-



W ośrodku kwarantannowym w szczyrkowskim Orlim Gnieździe może przebywać sto osób

rantannowego podeszli z empatią i odpowiedzialnie.

– Prosimy o niezakłócanie naszej pracy i spokoju osób przebywających na kwarantannie – napisali pracownicy Orlego Gniazda. Dodali, że codziennie dokładają wszelkich starań, żeby ten trudny okres przebiegał jak najspokojniej i poprosili, żeby mieszkańcy nie szukali taniej sensacji, nie siali paniki i powstrzymali swoją ciekawość.

– Nasze procedury zostały stworzone po to, abyśmy wszyscy byli bezpieczni, obiekt posiada monitoring wewnętrzny i zewnętrzny, dlatego informujemy, że wszystkie próby wtargnięcia na teren obiektu są nagrane, zgłaszane służbom i będą surowo karane – przestrzegli pracownicy Orlego Gniazda.

Zapewnili jednocześnie, że w ich obiekcie osoby poddane kwarantannie są monitorowane

całą dobę i nie mają możliwości opuszczenia pokoju czy swobodnego wyjścia do centrum, jak to ma miejsce w przypadku osób będących na kwarantannie domowej.

Ludzie na kwarantannie widziani w centrum Szczyrku

Pracownicy Orlego Gniazda nawiązali w ten sposób do komunikatu burmistrza Szczyrku sprzed kilku dni, w którym zaapelował on do osób powracających z zagranicy, by przestrzegały obowiązującej 14-dniowej kwarantanny.

– Potępiam każde niepodporządkowanie się kwarantannie, jak choćby dzisiejszy przykład z centrum miasta. Dziękuję za szybką reakcję sąsiadów. Nie można zaraz po powrocie z zagranicy iść do sklepu i chodzić swobodnie po mieście – stwierdził burmistrz Byrdy.

Pracownicy Orlego Gniazda podkreślili, że ośrodek ma monitoring wewnętrzny (korytarze i wyjścia z pokoi są monitorowane przez 24 godziny, o czym są poinformowane osoby odbywające kwarantannę) oraz zewnętrzny, jest także oznakowany i obecnie nie ma do niego wstępu dla osób postronnych. Złamanie zakazu jest zagrożone karą finansową.

Podkreślili także, że nie mają bezpośredniego kontaktu z osobami na kwarantannie, pilnują także, aby niepowołane osoby nie znalazły się na terenie obiektu.

– Pozwólcie nam pracować (...). Naszą pracą wspieramy państwowe służby sanitarne. Przyjmujemy na kwarantannę osoby zdrowe po to, aby służby medyczne mogły zajmować się ciężkimi przypadkami i pomagać. Prosimy, pomóżcie nam poma-

gać – zakończyli swój apel pracownicy Orlego Gniazda.

Specjalne środki ostrożności w Orlim Gnieździe

Wcześniej Beata Rakszawska, dyrektor zarządzający Orlego Gniazda wyjaśniła, że przyjęcie do ośrodka odbywa się bezobsługowo przez tzw. służbę.

– Kontaktujemy się z klientem tylko telefonicznie – informowała dyrektor Rakszawska.

Skierowani wchodzą do ośrodka wydzielonym wejściem. Przechodzą przez tzw. służbę, w której znajdują się umywalka i środki dezynfekujące. Na stole znajdują kopertę z regulaminem pobytu, który muszą podpisać i klucze do pokoi. Kolejne dwa tygodnie przebywają w pokoju z łazienką. Nie mogą z niego wychodzić, mogą tylko na określonych warunkach korzystać z balkonu. Posiłki dostarczane są trzy razy dziennie pod drzwi pokoi. Goście odbierają posiłek po otrzymaniu telefonu.

– Posiłki roznosi czworo pracowników, w tym ja. Mimo że nie mamy bezpośredniego kontaktu z osobami przebywającymi na kwarantannie, robimy to w maseczkach, goglach ochronnych i rękawiczkach – mówiła dyrektor Rakszawska.

W przypadku, gdy u osoby izolowanej pojawiają się niepokojące objawy mogące sugerować zakażenie covid-19 wdrażane są odpowiednie procedury.

– Informowany jest sanepid, wyzywane pogotowie. Chory jest przewożony do szpitala, a jego pokój dezynfekowany. Do tego celu kupiliśmy najnowsze na rynku urządzenie, używane do sterylizacji sal operacyjnych – mówi Rakszawska.

Wszystkie procedury obowiązujące w ośrodku kwarantannowym zostały zaakceptowane przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Bielsku-Białej. ©©

Ratusz wycofał się. Rowery miejskie nie wrócą 1 kwietnia

Bielsko-Biała

Łukasz Klimaniec

l.klimaniec@dz.com.pl

Rowery miejskie w Bielsku-Białej nie będą dostępne od 1 kwietnia. Urząd Miejski w Bielsku-Białej wycofał się z decyzji o uruchomieniu wypożyczalni BBike z powodu ogłoszonych przez premiera obostrzeń w poruszaniu się i transporcie publicznym.

Wszystko było już dopięte na ostatni guzik – w minionym tygodniu z aktywowane zostały wszystkie 24 stacje systemu

bezbosługowych wypożyczalni rowerów miejskich w Bielsku-Białej, a trwająca kompleksowa kontrola sprzętu dobiegała końca. Bielscy urzędnicy zastrzegali, że operator systemu w związku z zagrożeniem epidemiologicznym podjął dodatkowe działania poprawiające bezpieczeństwo użytkowników, dlatego podczas każdorazowej wizyty na dowolnej stacji systemu personel miał dezynfekować klawiaturę terminala.

Tymczasem wczoraj Urząd Miejski w Bielsku-Białej wycofał się z decyzji o uruchomieniu 1 kwietnia wypożyczalni rowe-

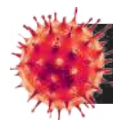
rów miejskich BBike. To efekt ogłoszonych we wtorek 31 kwietnia przez premiera Mateusza Morawieckiego obostrzeń w poruszaniu się i transporcie publicznym.

– Jak tylko sytuacja na to pozwoli, rowery miejskie BBike wrócą na ulice naszego miasta – zaznaczają w bielskim Ratuszu.

Bielsko-Biała jako pierwsze miasto w województwie śląskim uruchomiło wypożyczalnię rowerów miejskich. Aktualnie w 24 stacjach rowerowych systemu BBike do dyspozycji rowerzystów będą 192 charakterystyczne zielone rowery. ©©



Rok temu prezydent miasta Jarosław Klimaszewski testował nowe rowery miejskie. Dziś na ich powrót trzeba poczekać



Alternatywa 21 potrzebuje wsparcia

Janusz Strzelczyk
j.strzelczyk@dz.com.pl



Częstochowa

Fundacja Oczami Brata w tym trudnym czasie pandemii koronawirusa prosi o wsparcie.

Paweł Bilski - fundator i prezes Fundacji Oczami Brata oraz współzałożyciel Klubokawiarni Alternatywa 21 na profilu facebookowym organizację skierował apel w sprawie zagrożenia funkcjonowania Klubokawiarni. Lokal mieści się w Częstochowie przy ul. Przemysłowej 14/16 (wejście od ul. Mielczarskiego 20).

- Alternatywa 21 to miejsce pracy Zuzy, Mateusza, Marty i Dominiki. Ale praca nie jest tam najważniejsza, to możliwość realizacji ich marzeń oraz nauki samodzielnego życia. Dziś w dobie koronawirusa bardzo trudno prowadzić jakikolwiek biznes, tym bardziej biznes społeczny - mówi Paweł Bilski. - Dlatego dziś w swoim i ich imieniu, prosimy o pomoc i wsparcie. Każda wpłata pomoże nam utrzymać klubokawiarnię. Prosimy o pomoc w postaci przekazania tej informacji jak najszerzej. Prosimy też o zamawianie cateringu (codziennie oferujemy inne dania wegetariańskie i mięsne - tel. 786-101-133).

Fundacja Oczami Brata zabiegała o otwarcie swojej klubokawiarni z determinacją o otwarcie Klubokawiarni Alternatywa 21. Docierali do sponsorów. I udało się. W poniedziałek, 19 grudnia 2016 roku odbyło się uroczyste otwarcie spółdzielni socjalnej, „Jasne, że Alternatywa 21”,

WATO WIEDZIEĆ

ŁĄCZY LUDZI, UCZY POMAGAĆ

Fundacja Oczami Brata łączy ludzi, którzy chcą pomagać i tych, którzy pomocy, wsparcia potrzebują. Ale jak mówią wolontariusze fundacji, wszyscy coś dostają: ciepło, uczucie, poczucie wspólnoty. „Znak firmowy” fundacji to Teatru Oczami Brata, który wystawił m.in. takie spektakle jak „Metro marzeń” i „Jestem kimś”.

Tworzone były wspólnie z uczestnikami zajęć w fundacji. Zapytani, co chcieliby zagrać, powiedzieli, że chcą zagrać spektakl o swoich marzeniach. Wielkim wydarzeniem organizowanym przez fundację jest „Częstochowski Everest” Everest to przeszkody, które trzeba codziennie pokonywać i które wydają się niemożliwe do pokonania. Finałem jest wejście na Złotą Górę, „Częstochowski Everest”. Przy Fundacji Oczami Brata działa grupa wsparcia, dedykowana rodzicom i opiekunom podopiecznych fundacji.

w której znalazły zatrudnienie osoby niepełnosprawne.

Osoby, które nie raz usłyszały, że do niczego się nie nadają, że są bezużyteczne. Osoby, dla których Klubokawiarnia „Alternatywa 21” to miejsce, w którym zmienia się ich życie.

To może być dla nich pierwszym krokiem na swojej drodze ku samodzielności. Z budżetu miasta i prowadzonej przez fundację zbiórki zakupione zostały sprzęty

kuchenne, naczynia, wyposażenie sali oraz kuchni.

Pracownicy spółdzielni wraz z członkami fundacji własnymi siłami wyburzyli ścianki działowe w lokalu oraz uprzątnęli całe pomieszczenie z gruzu i innych elementów po ostatnim właścicielu. Lokalni przedsiębiorcy przekazali materiały budowlane o wartości ok. 15 tys. zł.

Całkowity koszt remontu wyniósł ok. 65 tys. zł. Fundacja Oczami Brata w Częstochowie obchodzi jubileusz 6-lecia działalności. Niedawno otworzyła kolejny warsztat terapii zajęciowej.

To było otwarcie długo oczekiwane (przez ponad 20 lat) drugiego Warsztatu Terapii Zajęciowej w Częstochowie dla 30 osób z niepełnosprawnością.

Rehabilitacja społeczna i zawodowa, realizowana w oparciu o indywidualne programy rehabilitacyjne przygotowane dla każdego uczestnika, pozwoli na zwiększenie kompetencji i zaradności życiowej, które przyczynią się do możliwości podjęcia pracy przez osoby z niepełnosprawnością.

Uczestnicy pracują w 6 pięciosobowych grupach terapeutycznych, każda z nich pozwala na nabywanie nowych umiejętności w pracowniach: integratorskiej, artystycznej, sprzątającej, komputerowej, gastronomicznej oraz życia codziennego.

Fundacja Oczami Brata to taka organizacja, która doskonale odnajduje się w swojej pracy, a do tego potrafi pozyskiwać środki na swoją działalność - i to nie tylko środki miejskie, ale także ze zewnętrzne.

Fundacja poszerzając zakres swojej działalności, otworzyła specjalistyczną Placówkę Wsparcia Dziennego.

© ©



Kochanowice

17-latek z powiatu lublińskiego wjechał quadem w drzewo

W piątek do szpitala w Częstochowie trafił, po wypadku komunikacyjnym, młody mężczyzna z powiatu lublińskiego. Objawy wskazywały na obecność Covid-19 - pobrane próbki potwierdziły przypuszczenia lekarzy. Więcej informacji na temat zdarzenia

udzieliła Komenda Powiatowa Policji w Lublińcu. - Do zdarzenia doszło w piątek 27 marca po godzinie 14.00 na terenie gminy Kochanowice. 17-letni mężczyzna jadący quadem utracił panowanie nad pojazdem i uderzył w drzewo. Poszkodowany w ciężkim stanie przewieziony został do szpitala. Dwóch interweniujących policjantów zostało objętych kwarantanną - powiedział mł. asp. Michał Sklarczyk, oficer prasowy KPP Lubliniec. Personel szpitala również został poddany kwarantannie. Nastolatek z powiatu lublińskiego z powodu obrażeń musiał zostać operowany. Niestety już po zabiegu okazało się, że jest zakażony koronawirusem. - Personel szpitala nie wiedział o zakażeniu tego mężczyzny. Próbkę do badań pobrano od niego z piątku na sobotę. Wyniki dostaliśmy z niedzieli na poniedziałek, a trzeba było go operować już w sobotę. Niestety wynik był dodatni i cały personel, który miał z nim kontakt: anestezjolog, operatorzy, pielęgniarki itd. zostali objęci kwarantanną. W siódmej do badań i wtedy będziemy wiedzieli, czy się zakażili, czy się nie zakażili - mówi Zbigniew Bajkowski, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. NMP w Częstochowie. Z powodu możliwości zakażenia się koronawirusem przez personel minimum do wtorku 7 kwietnia nieczynny będzie Oddział Anestezjologii i Intensywnej Opieki Medycznej dla Dzieci. - Oddział będzie nieczynny ponieważ większość personelu, którego i tak jest tam mało jest w kwarantannie. Szukamy miejsca dla dwojga małych pacjentów w innych placówkach - dodaje dyrektor Bajkowski. (PC)

Częstochowa

Personel szpitala na Parkitce apeluje o przestrzeganie zasad

Pracownicy Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. NMP w Częstochowie nagrali krótki film, nawiązujący do sytuacji wywołanej przez koronawirusa. Informują w nim o aktualnych procedurach przyjmowania pacjentów, a także apelują do mieszkańców Częstochowy i regionu o stosowanie się do zaleceń związanych z minimalizacją ryzyka rozprzestrzeniania się koronawirusa. Personel medyczny szpitala wyjaśnia na filmie, jak powinni się zachować pacjenci, którzy przyjdą do szpitala po pomoc. - Apelujemy, aby osoby zgłaszające się na SOR czy do lekarza pierwszego kontaktu nie ukrywały żadnych chorób ani objawów chorób, a w szczególności kaszlu, duszności, gorączki czy trudności z oddychaniem - podkreśla Zbigniew Bajkowski, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. NMP w Częstochowie. (PC)

Częstochowa

Pracownicy Straży Miejskiej przekazali butelki z wodą

Ponad 65 butelek wody mineralnej pół oraz półtoralitrowych uzbięrali i przekazali pracownicy częstochowskiej Straży Miejskiej na SOR przy ul. Mirowskiej. Wszystko w ramach akcji „Anielska pomoc dla szpitala na Zawodziu”. Wszystkie butelki zostały przewiezione i przekazane ratownikom medycznym z SOR-u szpitala na Zawodziu. Częstochowska Straż Miejska pomaga też Fundacji Częstochowskie Anioły podczas przewożenia darów zebranych w magazynie do SOR-u na Zawodziu od prywatnych darczyńców. (PC)



Częstochowa

Od dziś w Częstochowie zawieszono jest kursowanie tramwajów

Zawieszenie kursowania tramwajów na odcinku Północ - Tysiąclecie - Śródmieście - zajezdnia MPK z powodu remontu spowoduje zmiany w komunikacji miejskiej. Linia nr 1 (tramwajowa) zostanie skrócona do relacji Kucelin - zajezdnia MPK. Ze względu na trwającą budowę pętli tramwajowej przy Rezerwacie Archeologicznym, w dalszym ciągu nie kursuje linia nr 2, a wszystkie kursy „jedyńki” są wykonywane do Kucelina. Linia nr 3 (tramwajowa) zostanie skrócona do relacji Stadion Raków - zajezdnia MPK. Linia nr 123 będzie zastępczą linią autobusową „za tramwaj”, kursująca w relacji Fieldorfa-Nila - zajezdnia MPK. Autobusy linii nr 123 będą kursować z częstotliwością od 5 minut w dni robocze w godzinach szczytu do 10 minut wieczorami oraz w niedziele i święta. Bilety jednorazowe zachowują ważność przy przesiadkach między liniami tramwajowymi a autobusami nr 123. (PC)

Kłobuck

Gmina Kłobuck kupuje maseczki dla mieszkańców

W trosce o bezpieczeństwo mieszkańców Gmina Kłobuck zabezpieczyła środki finansowe w budżecie gminy na zakup pierwszej partii maseczek w ilości 2 tys. sztuk. Również burmistrz Kłobucka Jerzy Zakrzewski oraz Radni Rady Miejskiej w Kłobucku, przyłączyli się do akcji i zakupili tysiąc maseczek z własnych funduszy. Maseczki do poszczególnych sołectw i osiedli dowiózł pracownik gminy, a mieszkańcom przekazują je sołtysy, przewodniczący osiedli oraz radni. (PC)



Alternatywa 21 to miejsce pracy podopiecznych Fundacji Oczami Brata.

REKLAMA

009643885

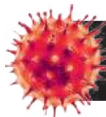


OBOWIĄZKOWA AKCJA ODSZCZURZANIA NA TERENIE MIASTA KATOWICE W 2020 ROKU

Prezydent Miasta Katowice wyznaczył dwa terminy przeprowadzenia akcji odszczurzania na terenie miasta Katowice w 2020 roku. Zarządcy nieruchomości z terenu Katowic są zobowiązani do wyłożenia środków trujących w dniach 20 kwietnia i 14 września br.

Obowiązek deratyzacji wynika z Regulaminu utrzymania czystości i porządku na terenie Miasta Katowice (Dz. Urz. Woj. Śląsk. z 2017 r., poz. 5173).

Pełna informacja zawierająca szczegółowe zalecenia związane z akcją odszczurzania została opublikowana na stronie www.katowice.eu w Aktualnościach.



Zwolnienie ze składek dotyczy tylko mikrofirm. Wszystkie inne firmy mogą się starać o ich odroczenie

Trzy miesiące wakacji od składek na ZUS

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 • Nie wszyscy samozatrudnieni są zwolnieni ze składek ZUS • Ze strony internetowej ZUS można pobrać uproszczony wniosek o odroczenie składek • Wakacje kredytowe = wyższe raty po wakacjach

Ubezpieczenia społeczne

Poniżej przedstawiamy dwa bardzo istotne elementy pakietu antykrzysowego, dotyczące składek na ubezpieczenie społeczne. Zwolnienie ze składek ZUS ma wejść w życie w kwietniu; od marca można już składać wnioski do ZUS o odroczenie składek.

Zwolnienie ze składek

W ostatnich dniach marca rząd zdecydował się zwolnić niektórych przedsiębiorców z opłacania składek (w tym składki na ZUS) przez trzy miesiące: w kwietniu, maju i czerwcu. Chodzi jednak wyłącznie o mikrofirmy, zatrudniające nie więcej niż 9 osób. W przypadku mikrofirm zwolnienie dotyczy składek za przedsiębiorcę i pracujące dla niego osoby.

Ze zwolnienia skorzystają też samozatrudnieni. W ich przypadku ze zwolnienia będą mogły skorzystać osoby z przychodem do 15 tys. 681 zł (300 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia), którzy opłacają składki tylko za siebie.

30 marca propozycje rządu, przegłosowane już przez Sejm, trafiły pod obrady Senatu, który zdecydował się na rozszerzenie zwolnienia ze składek ZUS także na małe i średnie firmy. 31 marca okazało się, że ta poprawka (podobnie jak inne) została przez Sejm odrzucona.

Odroczenie lub zawieszenie składek ZUS

Ta możliwość dotyczy wszystkich przedsiębiorców. Jeżeli z powodu epidemii koronawirusa przedsiębiorca ma problemy, aby zapłacić bieżące



Ze zwolnienia z opłacania składek będzie mogło skorzystać prawie 700 tys. mikrofirm

składki lub należności, które wynikają z zawartej już z ZUS umowy o rozłożenie zadłużenia na raty bądź odroczenie terminu płatności, może on skorzystać z uproszczonych form pomocy:

- odroczenia o trzy miesiące terminu płatności składek za okres od lutego do kwietnia 2020 roku,

- zawieszenia na trzy miesiące realizacji umowy zawartej z ZUS, w której termin płatności rat bądź składek wyznaczono w okresie od marca do maja 2020 roku - i tym samym wydłużenia o 3 miesiące terminu realizacji zawartej umowy.

Powtórzmy, że wniosek jest przeznaczony dla wszystkich

przedsiębiorców, niezależnie od sposobu prowadzenia przez nich księgowości. Można go pobrać ze strony internetowej ZUS.

Aby wypełnić uproszczony wniosek, wystarczy jedynie podać podstawowe dane firmy, takie jak NIP, REGON lub PESEL. W treści wniosku należy zaznaczyć odpowiednią kratkę, w zależności od tego, o co wnioskujemy - czy o odroczenie terminu płatności składek, zawieszenie rat lub zawieszenie spłaty umowy o odroczenie.

Wypełniony i podpisany wniosek można złożyć w skrzynce dostępnej w placówce ZUS lub też wysłać pocztą.

Wniosek można także przesłać elektronicznie - za pośrednictwem portalu Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. Można go złożyć przy wykorzystaniu wniosku ZUS-EOP. Wniosek o odroczenie płatności składek. Do wniosku należy dołączyć skan lub zdjęcie podpisanego wniosku. Ze względu na epidemię koronawirusa, jest to najbardziej rekomendowana opcja, gdyż nie wymaga wyjścia z domu.

We wniosku trzeba wskazać, w jaki sposób epidemia koronawirusa wpłynęła na sytuację finansową Twojej firmy i brak możliwości opłacenia w terminie należności.

Jeżeli ZUS pozytywnie rozpatrzy wniosek, wyśle do przedsiębiorcy umowę na wskazany przez niego adres e-mail lub pocztą (jeżeli wnioskodawca nie wskaże adresu mejlowego). Po otrzymaniu umowy należy ją przejrzeć i podpisać. Podpisaną umowę trzeba przekazać do ZUS.

Z uwagi na zagrożenie epidemiczne podpisaną umowę (jej skan lub zdjęcie) można wysłać na adres e-mail oddziału ZUS (plik xls 66kb) i na tej podstawie ZUS udzieli ulgi. Podpisaną umowę można też złożyć w skrzynce w placówce ZUS lub przesłać ją pocztą.

Jeśli przedsiębiorca skorzysta z możliwości przesłania umowy mejlem, najpóźniej w ciągu 14 dni liczonych od dnia zakończenia stanu epidemii, musi wysłać do ZUS również papierowy oryginał dokumentu. Jeśli nie przekaze go w formie papierowej do ZUS, Zakład uzna, że umowa nie została zawarta. To spowoduje naliczenie odsetek od należności objętych umową.

Jeżeli w ciągu trzech miesięcy sytuacja finansowa przedsiębiorcy nie ulegnie poprawie, będzie on mógł wystąpić z wnioskiem o renegocjację zawartej umowy.

Prof. Gertruda Uścińska, prezes ZUS, przyznała, że poprzedni wniosek dotyczący odroczenia składek został skrytykowany przez przedsiębiorców jako zbyt skomplikowany (kilka stron, dziesiątki pól do wypełnienia). Obecnie na stronach ZUS znajduje się już nowy, uproszczony wniosek, który nie jest tak obszerny - zajmuje tylko jedną stronę.

Andrzej Gębarowski

WAŻNE

Prawo pracy w okresie pracy zdalnej

Jak działa prawo pracy w okresie pracy zdalnej? Odpowiadamy na najczęściej pojawiające się pytania:

Czy pracodawca może nakazać swoim pracownikom pracę zdalną?

Tak, pracodawca może obecnie nakazać swoim pracownikom pracę zdalną. Wynika to z zapisów tzw. specustawy, czyli specjalnej ustawy dotyczącej szczególnych rozwiązań w walce z epidemią koronawirusa.

W jakiej formie pracodawca ma powierzyć pracownikowi pracę zdalną - ustną czy pisemną?

Ustawa nie wskazuje formy polecenia pracy zdalnej. Takie polecenie może więc zostać wydane w dowolnej formie, również ustnie.

Na jak długi okres praca zdalna może być powierzona?

Ustawa nie określa maksymalnego okresu wykonywania pracy zdalnej. Decyzja w tym zakresie należy do pracodawcy - może to być czas oznaczony, jednakże uzasadniony przeciwdziałaniem epidemii.

Czy pierwotnie określony czas świadczenia pracy zdalnej może być skracany lub wydłużany?

Ustawa nie zawiera żadnych ograniczeń w tym zakresie, należy zatem uznać, że dopuszczalne jest zarówno skrócenie, jak i wydłużenie okresu świadczenia pracy zdalnej.

Czy można wysłać pracownika na zaległy urlop wypoczynkowy w okresie pracy zdalnej?

Tak, pracodawca ma do tego prawo, w wyznaczonym przez siebie terminie, jeśli dany pracownik posiada niewykorzystany urlop z poprzedniego roku. Ma do tego prawo nawet wówczas, gdy pracownik nie wyraża na to zgody.

Czy pracownik w okresie pracy zdalnej ma prawo do bieżącego urlopu wypoczynkowego?

Tak, ma prawo, najlepiej powołując się na swój wcześniej uzgodniony plan urlopowy.

Czy pracodawca może zlecić pracownikowi pracę zdalną na czas kwarantanny?

Tak, pracodawca może to zrobić - zlecenie pracy zdalnej przekazane może być w dowolnej formie.

Trzy do sześciu miesięcy wakacji kredytowych, ale z odsetkami

Kredyty

W związku z epidemią koronawirusa, w połowie marca rekomendacje w sprawie trzymiesięcznych „wakacji kredytowych” przedstawił Związek Banków Polskich.

„Banki ułatwią w sposób maksymalnie uproszczony - w zakresie dopuszczonym przepisami obecnie obowiązującego prawa - odroczenie (zawieszenie) spłaty rat kapitałowo-odsetkowych lub rat kapitałowych przez okres do trzech miesięcy i automatyczne wydłużenie

o ten sam okres łącznego okresu spłaty kredytu pod warunkiem przedłużenia okresu obowiązywania zabezpieczenia spłaty kredytu” - poinformowano w komunikacie Związku Banków Polskich.

Większość banków komercyjnych przygotowała już ofertę specjalnych wakacji kredytowych dla swoich klientów.

Duża część banków pozwala na ulgi trwające nawet przez sześć miesięcy i nie pobiera za to opłat. Bank może nam zaproponować zawieszenie całych rat albo tylko ich części (kapitałowej lub odset-

kowej). Może też wydłużyć okres kredytowania, ale niekoniecznie - to zależy od oferty. Najpopularniejsze jest rozwiązanie, w którym zawieszeniu rat towarzyszy wydłużenie okresu kredytowania.

Brak specjalnych opłat nie oznacza jednak, że „wakacje kredytowe” nie będą się wiązały z dodatkowymi kosztami. W okresie zawieszenia rat nadal naliczane są bowiem odsetki, które powiększają kwotę pozostającą do spłaty. Nawet przy wydłużeniu okresu kredytowania o czas „wakacji” rata wskutek naliczania odse-

tek lekko wzrośnie. Tym bardziej wzrośnie, jeśli dodatkowo czas spłaty nie został wydłużony - wówczas pozostające do spłaty raty powiększy jeszcze znacząco kapitał, który nie był spłacany w okresie „ulgi”.

Równocześnie jednak na korzyść klienta działa ostatnia obniżka stóp procentowych dokonana przez Radę Polityki Pieniężnej. 18 marca stopa referencyjna została obniżona o 0,50 pkt, do niespotykanego wcześniej poziomu 1,00 proc. w skali rocznej. Powinno to wpłynąć na obniżenie rat kredytów w złotych.

Z oferty odroczenia kredytu mogą skorzystać osoby fizyczne, które mają w bankach zaciągnięte kredyty konsumpcyjne i hipoteczne, a także przedsiębiorcy spłacający głównie kredyty obrotowe.

Banki indywidualnie rozpatrują wnioski o zawieszenie spłaty zobowiązań, choć deklarują uproszczenie procedur.

Biuro Informacji Kredytowej poinformowało, że skorzystanie z wakacji kredytowych w związku z pandemią nie będzie miało negatywnego wpływu na historię kredytową klienta.

Andrzej Gębarowski

Naukowcy ogłaszają:

To może być koniec zmagania z WAHANIAMi CUKRU!

Dzięki biostymulującej kuracji już ponad 17 tys. Polaków doznało ulgi w dolegliwościach oraz zmniejszyło gwałtowne skoki insuliny – bez szkodliwej chemii i bolesnych zabiegów.

Opinie specjalistów nie pozostawiają złudzeń: środki zawierające aktywną teakrynę mogą wyrównywać poziom glukozy w organizmie, zwalczają napady głodu, normalizują pracę trzustki, a także mogą zmniejszać ryzyko stopy cukrzycowej, problemów z nerkami oraz oddalać widmo śpiączki. A to wszystko już na początku stosowania! To niesamowite, że praktycznie wszyscy stosujący tę rewolucyjną metodę mogli pozbyć się drętwienia stóp i polepszyć wzrok!

Pomocna, nawet w najbardziej zaawansowanej fazie problemów z cukrem we krwi, niezależnie od ich typu, stopnia zniszczenia trzustki, mogąca zmniejszać nawet bardzo dotkliwe dolegliwości. Przełomowa formuła Jasona Haleworth'a z Uniwersytetu Nowojorskiego to pierwsza tak profesjonalna, szybka i ciesząca się dużym uznaniem metoda dla cierpiących na wahania cukru we krwi.



„Odczułam poprawę wzroku, pracy nerek i serca”

Ciągle miałam podwyższony poziom glukozy, jednak nie był on na tyle wysoki, aby zdiagnozować poważniejszy stan. Pomimo wszystko pojawiły się pierwsze problemy z krążeniem i nerkami, a mi błysnęła czerwona lampka! Glucobalance, który poleciła mi sąsiadka, zażywam kilka tygodni, pomógł mi on obniżyć poziom glukozy. Dzięki stabilizacji cukru wróciłam do wagi ze studiów. Powoli odzyskuję kobiecość, wiarę w siłę natury i biologię.

Janina, 45l.

Większość osób już na początku stosowania może odczuć zmniejszenie się nadmiernego głodu, poprawę pracy trzustki oraz zmniejszenie się uczucia ciągłego zmęczenia. Po kilku dniach odczuwanie skoków insuliny i drętwienia stóp zmniejszyło się. Aż 9/10 stosujących miało wrażenie, że po kilkunastu dniach regularne stosowanie biomolekularnego preparatu pomogło im schudnąć i zmniejszyć problemy ze wzrokiem. Ci, którzy przez lata zaniedbywali problemy i nabawili się poważnych powikłań, **po kilku tygodniach mówili, że nie odczuwali już tak dotkliwych skoków insuliny i towarzyszących im dolegliwości.** Wiele osób pomyślało, że to kolejny „cudowny” preparat na stabilizację cukru we krwi. Jak jest naprawdę?

Naturalne wsparcie

Wielopłaszczyznowa metoda z bioteakryną opracowana przez amerykańskiego naukowca zyskała ogromne uznanie podczas spotkania specjalistów w Stuttgarcie. To właśnie w trakcie tego zjazdu Europa dowiedziała się o prekursorskiej metodzie Haleworth'a. W każdym przypadku nowoczesna formuła może wspomóc błyskawiczną regenerację trzustki, **obniżyć stężenie glukozy we krwi**, ograniczyć uczucie głodu, zapobiegać hiperglikemii. Ponadto 97/100 stosujących ponad wszelką wątpliwość zauważyło spadek wagi, polepszenie wzroku, zmniejszenie dolegliwości ze strony nerek i znacznie mniejsze drętwienia stóp. Dzięki Glukobalance tysiące diabetyków ma szansę zmniejszyć ryzyko nieprzyjemnych powikłań. By mieć szersze spektrum informacji

i pewność skuteczności tej autorskiej formuły, postanowiliśmy zapytać o nią Mathiasa Goble-
ra, specjalistę ds. diabetologii, przewodniczącego zjazdu w Stuttgarcie:

„Starannie wyselekcjonowane aktywne związki teakryny wykorzystuje się w łagodzeniu dolegliwości trzustki, gdyż szybko wnikają w jej mikrostrukturę. Ma to znaczący wpływ na możliwą odbudowę tego narządu. Dlatego już na początku stosowania użytkownicy odczuwają zmniejszenie napadów głodu i mają więcej energii. **Po kilku dniach nie odczuwają dolegliwości związanych ze skokami insuliny.** Z ekscytacją stwierdzam, że po latach badań w końcu doczekaliśmy się prawdziwej rewolucji w walce z niestabilnością cukru we krwi.

Nie uzależniaj życia od skoków cukru!

Regularne stosowanie Glucobalance może odbudować i wspomóc regenerację trzustki; satysfakcjonujące życie z cukrzycą jest możliwe. Ponadto środki zawierające wysokie stężenie aktywnej teakryny mogą polepszać wzrok, udrażniać naczynia krwionośne oraz zmniejszać uczucie łaknienia, dzięki czemu aż 97% pacjentów schudło. Rezultaty kuracji z każdym dniem mogą kumulować się, dając szansę na:

Nie zwlekaj! Nie daj się dolegliwościom!

Już dziś możesz zmniejszyć dolegliwości i rozpocząć nowe życie – bez rygorystycznej diety.

Poznaj 3 FILARY działania Glucobalance!

Stymuluje wydzielanie naturalnej insuliny

Poprawia pracę trzustki i pomaga utrzymać glukozę na właściwym poziomie już po 1 dawce

Możliwie spowalnia proces uwalniania cukru do krwi

W sposób w pełni automatyczny i pozbawiony Twojego wysiłku masz szansę **znacznie zmniejszyć wahania glukozy, rzadziej odczuwać napadowe uczucia głodu**, usprawnić trzustkę, a także oddalić widmo poważnych powikłań. Wystarczy że będziesz regularnie stosować Glucobalance, którego skuteczne działanie potwierdzają liczne pisemne opinie i tysiące zadowolonych użytkowników, którzy zmniejszyli skoki cukru we krwi. Dodatkowo, przysługuje Ci możliwość zamówienia preparatu w promocyjnej cenie.



Podstawą skutecznego zmniejszania wahań cukru we krwi są aktywne związki teakryny

Jason Haleworth, specjalista ds. diabetologii i mikrobiologii, autor innowacyjnej metody, od 20 lat prowadzi własny gabinet w Nowym Jorku: To wszystko wydaje się być niemożliwe. Jednak z naukowego punktu widzenia jest to normalna zdolność regeneracyjna, natura i biologia, które są zamknięte w każdym organizmie. Po 20 latach badań nad skutecznym środkiem stabilizującym poziom cukru we krwi zauważyłem, że aktywne związki teakryny pozyskiwane z małży, intensywnie działają na nanostrukturę trzustki. Usprawniają jej działanie i regulują poziom cukru oraz pobudzają komórki do autorege-

neracji, dzięki czemu znacząca odbudowa trzustki jest realna. Wysokie stężenie wyciągu z Gurmuru i Wanadu w połączeniu z aktywną teakryną pomagają regulować poziom glukozy oraz mogą cofać szkody wyrządzone przez cukrzycę i mogą **zmniejszać ryzyko powikłań aż kilkunastokrotnie.** Ponadto dzięki poprawie krążenia i regeneracji mięśni, związki teakryny docierają do neuronów znacznie zmniejszając drętwienia stóp. Natomiast wysoka zawartość kwasu liponowego hamuje apetyt i stymuluje metabolizm, dzięki czemu u 97% pacjentów zmniejszyła się nadwaga. To zdecydowanie w **100% naturalny i sprawdzony** sposób stabilizacji cukru we krwi.

6 SUPER EFEKTÓW

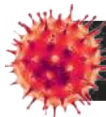
- MOŻLIWOŚĆ ZMNIJSZENIA UCZUCIA GŁODU**
- ZNIWELOWANIE UCZUCIA DRĘTWIENIA STÓP**
- WSPOMAGANIE WYRÓWNIANIA POZIOMU CUKRU**
- STYMUŁOWANIE ODBUDOWY TRZUSTKI W KILKA DNI**
- SZYBKI SPADEK WAGI BEZ EFEKTU JO-JO**
- MOŻLIWOŚĆ POLEPSZENIA WZROKU**

SPECJALNA PROMOCJA!

Pierwszym 120 osobom, które zadzwonią do 4 kwietnia 2020 r., przysługuje **całkowicie darmowa wycena** oraz **gwarantowane 73% dofinansowanie** na zakup preparatu **GLUCOBALANCE** wspomagającego stabilizację poziomu cukru we krwi.

56 300 31 75

(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)
Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00



Koronawirus. W sklepach najwyżej trzy osoby na jedną kasę, wydzielone godziny dla emerytów

Nowe ograniczenia poruszania się

● Przedstawiamy najważniejsze zapisy nowych ograniczeń poruszania się wprowadzonych przez rząd. **Nowe ograniczenia obowiązują od 1 kwietnia, a dla firm wchodzą od 2 kwietnia**

Od 1 kwietnia do odwołania każda osoba do 18. roku życia z domu wyjdzie tylko pod opieką dorosłego opiekuna, a parki, bulwary czy plaże będą zamknięte. Za złamanie zakazów grozi kara od 5 do nawet 30 tys. zł. Oprócz tego zmieniamy zasady robienia zakupów w sklepach stacjonarnych i zawieszamy działalność salonów fryzjerskich, kosmetycznych i tatuaży. Co jeszcze się zmienia?

Żeby opanować rozprzestrzenienie się wirusa w Polsce, jesteśmy zmuszeni podjąć kolejne kroki. Większość Polaków stosuje się do wydawanych zaleceń, jednak wciąż zdarzają się sytuacje, które narażają nas wszystkich na ryzyko zarażenia. Przykłady z innych krajów pokazują, że kluczem do ograniczenia zakażeń jest maksymalne ograniczenie kontaktów. Za wszelką cenę musimy zahamować tempo, w jakim dochodzi do dalszej transmisji wirusa. Bądźmy ostrożni i stosujemy się do nowych zasad! Złamanie zasady grozi grzywną na wysokości od 5 tys. do 30 tysięcy złotych.

Ograniczenia w liczbie klientów w sklepach, na targach, na poczcie (od 1.04.2020 r.)

● Sklepy i punkty usługowe - 3 osoby na kasę lub stanowisko do płacenia.

Do każdego sklepu (zarówno małego, jak i wielkopowierzchniowego), a także do każdego lokalu usługowego może wejść maksymalnie tyle osób, ile wynosi iloczyn liczby wszystkich kas i liczby 3.

PRZYKŁAD To znaczy, że jeśli w sklepie jest 5 kas, to w jednym momencie na terenie sklepu może przebywać 15 klientów.

PRZYKŁAD Jeśli w banku są 3 stanowiska obsługi, to w jednym momencie na terenie banku może przebywać 9 osób.

Ważne! Liczy się ogólna liczba kas, a nie tych, które są czynne.

● Targowisko - 3 klientów na 1 punkt handlowy.

Podobne zaostrożenia dotkną także targów, straganów i bazarków.

Z tą różnicą, że liczba osób przebywających na targu nie może być większa niż trzykrotność liczby punktów handlowych.

PRZYKŁAD Jeśli więc na osiedlowym bazarze jest 20 takich punktów, to na jego terenie może przebywać w jednym

momencie maksymalnie 60 klientów.

● Placówki pocztowe - 2 osoby na 1 okienko pocztowe.

Na terenie poczty może przebywać w jednym momencie tyle osób, ile wynosi liczba okienek pocztowych pomnożona przez 2.

PRZYKŁAD Jeśli w placówce jest 5 okienek, wówczas w jednym momencie na jej terenie może przebywać 10 osób.

Ograniczenie funkcjonowania sklepów budowlanych i nowe obowiązki dla wszystkich sklepów

W weekendy wielkopowierzchniowe sklepy budowlane będą zamknięte.

Natomiast wszystkie sklepy będą się musiały dostosować do nowych, ostrzejszych zasad bezpieczeństwa:

● od 2 kwietnia (czwartek) wszyscy klienci będą robić zakupy w jednorazowych rękawiczkach

● w godzinach od 10.00 do 12.00 sklepy i punkty usługowe mogą przyjmować i obsługiwać jedynie osoby powyżej 65. roku życia. W pozostałych godzinach sklepy i lokale usługowe są dostępne dla wszystkich. W tym dla osób powyżej 65. roku życia.

Działalność handlową w galeriach handlowych mogą prowadzić jedynie branże:

● spożywcza

● kosmetyczna (z wyjątkiem produktów przeznaczonych do perfumowania lub upiększania)

● artykułów toaletowych i środków czystości

● wyrobów medycznych i farmaceutycznych

● artykułów remontowo-budowlanych

● prasowa

● artykułów dla zwierząt

● paliw.

Zamknięte hotele i inne miejsca noclegowe

Hotele i inne miejsca noclegowe (działające na zasadzie wynajmu krótkoterminowego) zostają zamknięte. Mogą one funkcjonować tylko i wyłącznie wtedy, gdy przebywają w nich osoby w kwarantannie lub izolacji, a także gdy przebywa w nich personel medyczny.

Ważne! Goście, którzy przebywają w tych obiektach w momencie wejścia w życie nowych przepisów, muszą się wykwatrować do czwartku, 2 kwietnia 2020 roku.

Nie dotyczy to jednak osób, które są w delegacji i korzystają



FOT. 123RF

Parki, bulwary, plaże zostaną zamknięte. Spacerować tylko krótko

z usług noclegowych w ramach wykonywania obowiązków służbowych. Dla tych osób hotele pozostają otwarte.

Automatyczna kwarantanna dla bliskich osób w kwarantannie (1.04.2020 r.)

Rozszerzamy listę osób, która będzie podlegała obowiązkowej kwarantannie domowej. Będą nią objęci wszyscy, którzy mieszkają z osobą kierowaną na kwarantannę. Zasady będą obowiązywały osoby, które przebywają w jednym mieszkaniu z osobami kierowanymi na kwarantannę od środy, 1 kwietnia 2020.

PRZYKŁAD Jeśli więc jeden z Twoich domowników (współlokatorów) poddany zostanie kwarantannie od 1 kwietnia 2020 z powodu:

● powrotu z zagranicy

● kontaktu z zarażonym

- Ty również będziesz musiał ją odbyć.

Zawieszenie rehabilitacji i zamknięcie salonów kosmetycznych i fryzjerskich

Zamknięte zostają bez wyjątków wszystkie zakłady fryzjerskie, kosmetyczne, salony tatuażu i piercingu. Tych usług nie będzie można realizować również poza salonami - np. wizyty w domach nie wchodzą w grę.

Zawieszamy również wykonywanie zabiegów rehabilitacyjnych i masażu - zarówno w placówkach publicznych, jak i prywatnych. Wyjątkiem są sytuacje, w których rehabilitacja jest bezwzględnie wymagana stanem zdrowia pacjenta.

Zakaz wychodzenia z domu osób do 18. roku życia bez opieki dorosłego

Dzieci i młodzież, które nie ukończyły 18. roku życia, nie będą mogły wyjść z domu bez

opieki. Tylko obecność rodzica, opiekuna prawnego lub kogoś dorosłego usprawiedliwia ich obecność na ulicy.

W mocy nadal jednak pozostają ograniczenia w przemieszczaniu się wszystkich osób. W dalszym ciągu nie można wychodzić z domu z wyjątkiem:

● dojazdu do pracy. Jeśli jesteś pracownikiem, prowadzisz swoją firmę czy gospodarstwo rolne, masz prawo dojechać do swojej pracy. Masz również prawo udać się po zakup towarów i usług związanych ze swoją zawodową działalnością.

● wolontariatu na rzecz walki z COVID-19. Jeśli działasz na rzecz walki z koronawirusem i pomagasz potrzebującym przebywającym na kwarantannie lub osobom, które nie powinny wychodzić z domu, możesz się przemieszczać w ramach tej działalności.

● załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego. Będziesz mógł się przemieszczać, aby zrobić niezbędne zakupy, wykupić leki, udać się do lekarza, opiekować się bliskimi, wyprowadzić psa.

Zakaz korzystania z parków, plaż, bulwarów, promenad i rowerów miejskich

Rząd wprowadza także do odwołania zakaz przebywania na plażach i terenach zielonych, pełniących funkcje publiczne. Zakaz dotyczy więc parków, zieleńców, promenad, bulwarów, ogrodów botanicznych i zoologicznych czy ogródków jordanowskich.

Przedstawiciele rządu tłumaczą, że ostatnie doświadczenia pokazują, że są to miejsca, w których dochodzi do gromadzenia się ludzi, a tym samym - do zwiększenia szans na zakażenie.

Z tego też powodu ograniczamy możliwość korzystania z rowerów miejskich.

2 metry - minimalna odległość między pieszymi

Wprowadzamy obowiązek utrzymania co najmniej 2-metrowej odległości między pieszymi. Dotyczy to także rodzin i bliskich.

Wyłączeni z tego obowiązku będą:

● rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13. roku życia),

● a także osoby niepełnosprawne lub niemogące się samodzielnie poruszać i ich opiekunowie.

Urzędy na pracy zdalnej

Instytucje publiczne swoje obowiązki będą wykonywały zdalnie. Wyjątek mogą stanowić jedynie czynności, w których praca zdalna nie gwarantuje możliwości realizacji ich kluczowych obowiązków. Premier dodał, że zezwolono, by samorządy wydzielają w urzędach publicznych miejsca obsługi.

Limit pasażerów również w pojazdach 9+ (od 2.04.2020 r.)

W zbiorowym transporcie publicznym obowiązuje już zasada „tyle pasażerów, ile połowa miejsc siedzących w pojeździe”. Rozszerzamy ten wymóg także na pojazdy, które mają więcej niż 9 miejsc siedzących, w tym transport niepubliczny - np. dowożących do pracy w zorganizowany sposób czy prywatnych przewoźników.

PRZYKŁAD Jeśli w busie jest 20 miejsc, to na pokład pojazdu może jednorazowo wejść maksymalnie 10 osób.

Ważne! Ograniczenie wejdzie w życie w czwartek, 2 kwietnia 2020 roku i nie dotyczy samochodów osobowych.

KWANTANNA

Ograniczenie dotyczy: osób, które:

● wracają z zagranicy

● miały kontakt z osobami zakażonymi (lub potencjalnie zakażonymi) koronawirusem

● przekraczając granicę w celu podejmowania pracy na terytorium państwa sąsiedniego bądź na terytorium RP (od 27.03.2020)

● mieszkają z osobą, która będzie kierowana od 1 kwietnia na kwarantannę (przepis wchodzi w życie 1.04.2020 i dotyczy osób nowo objętych kwarantanną).

Na czym polega? Kwarantanna trwa 14 dni. Przez ten czas:

● w żadnym wypadku nie można opuszczać domu

● spacerować z psem, wyjść do sklepu czy do lekarza są zakazane

● w przypadku, gdy osoba poddana kwarantannie ma bliskie kontakty z innymi osobami w domu - one również muszą zostać poddane kwarantannie

● w przypadku występowania objawów choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności) należy niezwłocznie zgłosić to telefonicznie do stacji sanitarno-epidemiologicznej.

Jeśli osoba poddawana kwarantannie nie ma możliwości spędzenia jej w domu, to wojewodowie mają przeznaczone lokale na kwarantannę i tam ta osoba będzie mogła się udać.

Obowiązuje do: odwołania.

Ważne! Policja w ramach patroli odwiedza osoby, które są objęte kwarantanną i sprawdzają, czy pozostają w miejscu swojego zamieszkania. Przepisy przewidują możliwość nałożenia kary finansowej do 30 tys. zł na te osoby, które kwarantannę nie przestrzegają. Decyzja co do konkretnej wysokości kary jest zawsze indywidualna.

Ważne! Jeżeli wracasz z zagranicy i nie masz możliwości spędzenia kwarantanny w domu, to wojewodowie mają przeznaczone lokale na kwarantannę.

Miejsca pracy - dodatkowe zabezpieczenia dla pracowników (od 2.04.2020 r.)

Pracodawcy będą musieli zapewnić dodatkowe środki bezpieczeństwa swoim pracownikom. I tak:

● stanowiska pracy poszczególnych osób muszą być oddalone od siebie o co najmniej 1,5 metra.

● pracownicy mają obowiązek używania rękawiczek, a także mieć dostęp do płynów dezynfekujących.

Ważne! Pracodawca musi zapewnić te środki bezpieczeństwa od czwartku, 2 kwietnia 2020 roku.

GASTRONOMIA

Ograniczenie dotyczy: działalności restauracji, kawiarni czy barów.

Zalecenia: Wszystkie restauracje, kawiarnie czy bary mogą świadczyć jedynie usługi na wynos i na dowóz. Nie ma możliwości wydawania posiłków czy napojów na miejscu.

Obowiązuje do: odwołania.

Oprac. WR
Materiał na podstawie informacji ze strony www.gov.pl



Sejm nie przyjął poprawek Senatu, które rozszerzały ulgi i dofinansowanie przedsiębiorców i pracowników w czasie epidemii

Sejm odrzucił poprawki Senatu do specustawy

Warszawa

Maciej Badoński

maciej.badoski@polskapress.pl

Sejm przyjął ustawę o tarczy antykrzysowej, ale odrzucił większość wprowadzonych do niej poprawek senackich. PiS odrzuciło poprawki Senatu skreślające z noweli specustawy zmiany w kodeksie wyborczym i w ustawie o Radzie Dialogu Społecznego.

We wtorek w Sejmie przepadł wniosek przewodniczącego Platformy Obywatelskiej Borysa Budki, by każdą z poprawek głosować osobno. Sejmowe głosowanie nad poprawkami do tarczy antykrzysowej wypracowanymi przez Senat było błyskawiczne. PiS zaproponował, by w blokach głosować nad poprawkami łącznie. Przez to ustawa w ostatecznym kształcie mogła zostać szybciej uchwalona i przekazana do podpisu prezydentowi.

Protestowała opozycja. - Zawnioskowałem o wyjaśnienie jaki był klucz merytoryczny zgrupowania poprawek w te bloki. Marszałek Terlecki odmówił wyjaśnień - napisał na Twitterze Krzysztof Bosak, przewodniczący Konfederacji.

Borys Budka zarzucał posłom PiS, że „za tabletami” chowają się przed społeczeństwem, bo nie chcą się przyznać, że w jednym głosowaniu odrzucają 20 miliardów złotych na pomoc szpitalom, służbie zdrowia oraz firmom w walce z epidemią koronawirusa i jej skutkami gospodarczymi.

- Senat przegłosował dodatkowe 20 mld na wsparcie szpitali, zasiłki dla rodziców, zwolnienia z ZUS dla wszystkich dotkniętych kryzysem, pomoc dla firm do 40 tys. zł zamiast 5 tys. Ważne by Sejm rzetelnie rozpatrzył, a nie bez dyskusji odrzucił głosami PiS - argumentował Budka.

Odrzucone poprawki Senatu

Zgodnie z poprawkami Senatu, zwolnienie z ZUS na trzy miesiące miały obejmować nie tylko mikroprzedsiębiorstwa (do dziewięciu pracowników) i samozatrudnionych, jak chciał Sejm, ale także małe i średnie firmy.

Wśród poprawek przyjętych przez Senat znalazło się m.in. zwolnienie firm z płacenia podatków i opłat na czas stanu epidemii lub stanu nadzwyczajnego z nią związanego. Podatki miałyby zostać spłacone, ale nie wcześniej niż po 90 dniach od ustania stanu zagrożenia epidemicznego. Nie byłoby za to również pobierane odsetki za zwłokę.

Zmieniono też przepis o pożyczkach dla firm. Posłowie przegłosowali wcześniej bezzwrotną pożyczkę do 5 tys. zł pod warunkiem nie zwalniania pracowników przez pół roku. Senatorowie podwyższyli tę kwotę do 40 tys. zł.

W Senacie przyjęto tzw. postojowe do wysokości 75 proc. średniej krajowej pensji. Pozostała część do 25 proc. przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce wypłacałby pracodawca. Tymczasem Sejm wcześniej proponował dofinansowanie w wysokości 40 proc. przeciętnego wynagrodzenia.

Izba wyższa parlamentu podwyższyła również wiek dziecka, którego rodzicom przysługuje zasiłek na czas, gdy muszą zajmować się opieką zamiast pracą. Sejm przyjął wiek dziecka do 8 lat, Senat zmienił to na 12 lat. ©



WSPIERAMY LOKALNY BIZNES

Nasza akcja: Wspieramy Lokalny Biznes - więcej szczegółów na dziennikzachodni.pl

USA: 5 tys. dolarów i kara więzienia za wyjście z domu

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskapress.pl



Waszyngton

Ameryka przeżywa trudny czas. Przybywa zakażeń, śmiertelnych ofiar, a w szpitalach w największych miastach brakuje środków ochrony osobistej. Za złamanie zakazów w stolicy kraju można trafić za kraty lub zapłacić pięć tysięcy dolarów grzywny.

Burmistrz Muriel Bowser grozi mieszkańcom Waszyngtonu 90 dniami więzienia i grzywną w wysokości 5000 dolarów, jeśli będą wychodzili z domów w czasie pandemii koronawirusa.

Groźba więzienia ludzi wzburzyła nie tylko mieszkańców dystryktu Columbia, ale i obrońców praw człowieka. Ci ostatni zapowiedzieli reakcję.

- Nasze przesłanie pozostaje niezmiennie: zostań w domu - powtarza Bowser.

Wyjątki dotyczą tylko zakupów artykułów spożywczych i chodzenia do pracy, która uważana jest w obecnych warunkach za niezbędną. Rekreacja na świeżym powietrzu, taka jak bieganie, jest dozwolona, ale nie może obejmować osób spoza rodziny.

Podobne zasady wprowadziły już sąsiednie stany Maryland i Wirginia, ale dla mieszkańców Waszyngtonu był to szok, choć jest tam tylko 401 potwierdzonych przypadków zakażeń koronawirusem na 160 tysięcy w całym kraju.

Oburzenie na kary więzienia

- Kary za wyjście z domu to jakieś szaleństwo, napisała na Twitterze Mercedes



Zakaz wychodzenia z domu obejmuje 235 milionów ludzi w USA. Donald Trump mówi o konieczności poświęceń

Schlapp, była szefowa ds. komunikacji strategicznej w Białym Domu i doradca Donalda Trumpa w jego kampanii wyborczej.

A Monica Hopkins, szefowa ACLU - amerykańskiej organizacji non-profit, której celem jest ochrona praw obywatelskich gwarantowanych przez konstytucję z Dystryktu Kolumbia, powiedziała, że byłaby głęboko zaniepokojona, gdyby ktoś został rzeczywiście aresztowany za złamanie nakazu wychodzenia z domu.

Na konferencji prasowej w Białym Domu Trump powiedział, że urzędnicy federalni mają szeroką autonomię w podejmowaniu decyzji. Pozwalamy gubernatorom robić wszystko, czego chcą, pod naszym nadzorem i konsultując się z nami we wszystkich przypadkach - powiedział Trump.

Dramat Nowego Jorku

Najgorsza jest sytuacja w Nowym Jorku, gdzie szpitalom grozi zakorkowanie z powodu lawiny zakażeń wirusem. Na dodatek personel medyczny domaga się środków ochrony osobistej, nie mówiąc o respira-

torach, których niebawem może zabraknąć.

Pomocą dla Wielkiego Jabłka będzie statek szpitalny marynarki wojennej USNS Comfort, który zacumował w Nowym Jorku. Na jego pokładzie jest tysiąc łóżek i 12 sal operacyjnych, które mogą być uruchomione w ciągu 24 godzin. Jednostka pomoże przeciążonym szpitalom, na statku rozlokowani zostaną pacjenci, którzy nie są zakażeni koronawirusem.

Gubernator stanu Nowy Jork apeluje też o pomoc ochotników medycznych, bo rośnie liczba zakażeń i choć do szczytu zachorowań na koronawirusa jest jeszcze sporo czasu, to są problemy w szpitalach.

- Proszę, pomóżcie nam - apeluje gubernator Andrew

Obrońcy praw człowieka protestują przeciw zapowiedziom karania więzieniem osób, które wyjdą z domu

Cuomo, gdy liczba ofiar śmiertelnych w tym stanie wzrosła o ponad 250 osób dziennie, w sumie jest ich już ponad 1200 osób, z czego większość w samym mieście.

Cuomo dodaje, że do rozwiązania kryzysu potrzebna jest dodatkowa armia pracowników służby zdrowia. Straciliśmy już ponad tysiąc nowojorczyków, mówił gubernator i dodał, że sytuacja staje się coraz bardziej dramatyczna.

Jeszcze przed jego apelem o pomoc, blisko 80 tysięcy byłych pielęgniarzek, lekarzy i innych specjalistów zgłosiło się na ochotnika, by wspomagać tych, którzy walczą z pandemią.

- Jestem gotowa zrobić wszystko, czego potrzebują - mówi Jerry Kops, muzyk i była pielęgniarka z Long Island. Czekać na wezwanie Kops pomaga w domu spokojnej starości w pobliżu swego domu w Shirley, stan Nowy Jork.

Nagły przyrost śmiertelnych ofiar w Nowym Jorku jest kolejną oznaką, że walka będzie długa i bardzo trudna.

Miliony pozostają w domach

Zakazy pozostania w domach objęły już ponad 235 milionów ludzi w 33 stanach, czyli zakaz obejmuje dwóch na trzech Amerykanów.

Kalifornia też apeluje o wsparcie ochotników medycznych, bo liczba zakażeń koronawirusem podwoiła się w ciągu ostatnich czterech dniach, a liczba pacjentów przebywających na oddziałach intensywnej terapii potroiła się.

- Trudne czasy czekają nas przez następne 30 dni, a to bardzo ważne 30 dni - mówił Donald Trump. Im bardziej dzisiaj się będziemy poświęcać, tym szybciej wyjdziemy z kryzysu. ©

Gowin chce zmienić konstytucję, żeby przesunąć termin wyborów

Warszawa

Leszek Rudziński

leszek.rudzinski@polskapress.pl

Wicepremier Jarosław Gowin w Radiu Zet stwierdził, że sposobem na przesunięcie terminu wyborów prezydenckich może być zmiana konstytucji. Tymczasem lider PiS Jarosław Kaczyński chce utrzymać termin 10 maja.

- Jeżeli tempo rozszerzania się epidemii będzie takie jak

w ostatnich dniach, to w oczywisty sposób dla każdego z nas wybory 10 maja nie będą możliwe. Jeżeli tempo zacznie spadać w sposób znaczący, wtedy możemy zastanawiać się nad terminem - mówił Gowin w Radiu Zet.

Wicepremier dodał, że jego zdaniem, „optymalnym rozwiązaniem jest przełożenie wyborów o rok”. Gowin tłumaczył, że obecnie przepisy umożliwiają przesunięcie terminu wyborów jedynie w wy-

niku wprowadzenia stanu nadzwyczajnego. - Można pójść jeszcze inną drogą, czyli jednorazową zmianą konstytucji. W mojej ocenie byłoby to rozwiązanie optymalne - stwierdził minister.

Jarosław Gowin mówił, że „są takie propozycje, żeby wprowadzić powszechne głosowanie korespondencyjne”. - Tylko w mojej ocenie w terminie do 10 maja to jest po prostu organizacyjnie niewykonalne. Można wprowadzić takie roz-

wiązania pod warunkiem, że przesuniemy termin wyborów - stwierdził.

Tymczasem wprowadzenia powszechnego głosowania korespondencyjnego dla wszystkich chce prezes PiS Jarosław Kaczyński, informuje „Gazeta Wyborcza”. Na tym tle miało dojść do konfliktu między Kaczyńskim i Gowinem.

W zeszłym tygodniu Sejm podczas prac nad Tarczą Antykryzysową wprowadził przepisy umożliwiające głosowanie korespondencyjne osobom starszym oraz pozostającym w kwarantannie. Kilka dni później Senat odrzucił te zmiany. We wtorek Sejm je przywrócił. ©

Pomoc dla Franka jest jeszcze pilniejsza! Maluch walczy z czasem

Aleksandra Smolak
aleksandra.smolak@polskapress.pl



Knurów

W obliczu walki z koronawirusem mały Franio Surdel jest jeszcze bardziej zagrożony, a cena dolara wciąż rośnie. Musimy się zmobilizować i ściągać brakujące pieniądze jak najszybciej.

- Kolejny nowy tydzień, niby czas dla większości z nas się zatrzymał, siedzimy w domu, jednak czas na Franka nie czeka, raczej goni i jest na wagę złota - pisze na Facebooku Przyjaciele Franka Surdela - grupa wsparcia w walce z SMA1, Barbara Surdel, mama małego wojownika.

Zbiórka pieniędzy dla Franka na siepomaga.pl została przedłużona do końca miesiąca. Aby uratować życie małego chłopczyka, trzeba ściągać jeszcze ponad 2 mln zł.

Terapia genowa za prawie 10 mln zł

Przypomnijmy: historia pięcioletniego Franka z Knurowa poruszyła już tysiące ludzi i jego rodzice spotkali się z ogromnym sercem i wsparciem. Malutki chłopczyk cierpi na rdzeniowy zanik mięśni typu 1 (SMA), który uniemożliwia mu prawidłowe oddychanie i sprawia, że nawet pozornie niegroźna infekcja stanowi śmiertelne zagrożenie.

Frank, w porównaniu z innymi dziećmi z SMA w tym wieku, jest w bardzo złym stanie. Choroba zaatakowała już



By Franek mógł żyć, potrzebna jest terapia genowa. Jej koszt to blisko 10 mln zł! Liczy się każdy dzień, bo codziennie choroba zabiera coraz więcej. Brakująca kwota to jeszcze ponad 2 mln zł

mięśnie oddechowe i przełyku. Franek był długo wyczekiwanym dzieckiem. Choć po narodzinach otrzymał 10 punktów w skali Apgar, już w pierwszej dobie życia zauważono u niego bardzo niskie napięcie mięśniowe, konieczne też było podjęcie leczenia martwiczego zapalenia jelita, które szczęśliwie udało się opanować bez konieczności interwencji operacyjnej.

Diagnoza postawiona przez lekarzy z Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach okazała się jednak druzgocąca: SMA w ostrej postaci ma niepomyślne rokowania i w większości przypadków

powoduje śmierć przed ukończeniem drugiego roku życia. Mimo podawania refundowanego w Polsce leku, który zatrzymuje rozwój choroby - Frankowi potrzebna jest ratująca życie terapia genowa w USA, której koszt to prawie 10 milionów złotych. To ona daje nadzieję na wyleczenie i polega na zastąpieniu uszkodzonego genu SM1 działającą kopią. Wystarczy pojedynczy wlew - na wagę życia Franka.

Jednak by terapia genowa zatrzymała postęp choroby, by uratowała życie chłopca, musi zostać zastosowana jak najszybciej, a obecna sytuacja w świetle walki

z koronawirusem jest jeszcze trudniejsza. - Cena za dolara rośnie bardzo szybko. Ewentualny wyjazd do szpitala to ogromne ryzyko dla Franka. Rehabilitacje są zawieszone do odwołania, na całe szczęście każdy wolny czas inwestowaliśmy w naukę różnych technik i ćwiczeń. Do pewnego stopnia jesteśmy w stanie zapewnić Frankowi odpowiedni trening, jednak nie mamy takiego doświadczenia, wiedzy ani profesji co fizjoterapeuci - informują na siepomaga.pl rodzice chłopczyka. - Teraz jak nigdy dotąd musimy zadbać o Franka, którego odporność na wszelkie wirusy jest niska,

a oddech zamiast być czymś naturalnym, niesie zmęczenie. Dlatego kontakty z innymi ograniczyliśmy do zera, minimalizując w ten sposób ryzyko zarażenia koronawirusem, który, jak się okazuje, jest już obok nas - dodają.

Z powodu pandemii zbiórka pieniędzy dla Franka, niestety, zwolniła, jednak nie zatrzymała się i to jest cudowna informacja! - Każdy miniony dzień nie przybliży nas do terapii, jednak paradoksalnie z każdą złotówką jesteśmy bliżej niej. Nasze dni są podobne do siebie, jednak odczuwamy je z podwójną mocą. Rehabilitacja to nasza codzienność, to

2 mln

Blisko 2,5 mln zł dzieli małego chłopczyka od leku, który uratuje mu życie. Zbiórka pieniędzy trwa od grudnia

JAK POMÓC?

1% PODATKU DLA FRANKA

1% - w deklaracji podatkowej należy wpisać nr KRS 0000328818, cel szczegółowy: Franciszek Surdel

lub
1% - w deklaracji podatkowej należy wpisać nr KRS 0000396361, cel szczegółowy: 0060731 Franek

PRZEKAŻ DLA MAŁEGO WOJOWNIKA DAROWIZNĘ

darowizna ukierunkowana na Franka (Stowarzyszenie „Cała Naprzód”, ul. Zwycięstwa 1, 44-100 Gliwice

Raiffeisen Bank Polska S.A. 55 1750 0012 0000 0000 3845 0204 tytuł wpłaty: Darowizna- Franciszek Surdel).

WESPRZYJ PRZEZ STRONĘ SIEPOMAGA.PL

Przelew na rzecz chłopczyka można zrobić także przez stronę internetową siepomaga.pl

WSPIERAJ PRZEZ MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

W akcję można włączyć się również na Facebooku w grupie Przyjaciele Franka Surdela - grupa wsparcia w walce z SMA.

(AS)

REKLAMA

009606919



FUNDACJA ROZWOJU
"PATRIA"

Podaruj
nam swój

1 %
podatku

KRS 0000288450

Celem Fundacji jest organizowanie i wspieranie inicjatyw oraz przedsięwzięć na rzecz rozwoju w dziedzinach:

- ochrony środowiska,
- ochrony zdrowia i pomocy społecznej,
- działalności naukowo-technicznej,
- działalności kulturalnej, oświatowej i edukacyjnej,
- w zakresie kultury fizycznej i sportu,
- ochrona dziedzictwa narodowościowego, tradycji niepodległościowej i solidarnościowej,
- wspieranie procesów decentralizacji państwa i rozwoju samorządności lokalnej,
- upowszechnianie zasad etycznych i moralnych w polityce i działalności publicznej,

REKLAMA

009550037

Bądź ze mną.

1%

KRS: 0000040314

Hospicjum Cordis®

Akcję wspiera **DZIENNIK ZACHODNI**

for. Joanna Nowicka

Oni robią wielkie rzeczy! Wspieraj fundację Siepomaga

Aleksandra Smolak
aleksandra.smolak@polskapress.pl



Zdrowie

Fundacja Siepomaga przeznaczyła na pomoc szpitalom w walce z koronawirusem 5 mln zł, które zebrała w ramach akcji 1% podatku. Teraz 25 ton sprzętu trafi do placówek medycznych.

- Pierwsza duża dostawa pomocy od Siepomaga.pl dla polskich placówek medycznych wystartowała zgodnie z planem - czytamy na Facebooku siepomaga.pl. Jak wszystko pójdzie zgodnie z planem fundacji, już jutro do polskich placówek medycznych trafi 25 ton sprzętu ochronnego. A dokładniej 76 tys. niezwykle deficytowych kombinezonów, 50 tys. przyłbic i 1 milion maseczek chirurgicznych. Wcześniej do fundacji dotarły też rękawice jedno-



Blisko 300 tys. osób wpłaciło już w sumie na rzecz zbiórki w walce z koronawirusem ponad 19 milionów złotych

razowe - 700 tys. sztuk. - Praktycznie połowa trafiła już do placówek medycznych. Wysłaliśmy paczki w 245 miejsc (szpitale, stacje pogotowia, hospicja itp.) - czytamy na siepomaga.pl. Przypomnijmy, że sprzęt ochronny do Polski trafił z Chin.

Kolejne zakupy już w kraju - Podjęliśmy decyzję, że kolejne partie przyłbic

zakupowane będą już w Polsce. Niesamowicie nas cieszy, że możemy iść w tę stronę! Powstało dużo inicjatyw produkcji przyłbic, które jesteśmy w pełni gotowi czynnie wspierać. Producenci, którzy przestawili produkcję na wytwarzanie przyłbic, piszą do nas na bieżąco i będziemy działać razem - informuje fundacja. Pracownicy fundacji czynią dla nas wielkie rzeczy,

a ostatnio musieli też zmierzyć się z nowymi obowiązkami. - W ciągu ostatnich dwóch tygodni oprócz działań fundacyjnych i wspierania naszych podopiecznych zostaliśmy „importerami, magazynierami i firmą logistyczną. Ogarnięcie takich dużych zamówień i import środków ochrony osobistej dla szpitali jest ciut bardziej skomplikowane, niż kupienie mleka w sklepie, ale dobra informacja jest taka, że idzie nam zaskakująco dobrze.

Akcję wsparło już blisko 300 tys. osób i wciąż dołączają kolejni. Zbiórka wspierana była także przez dużych graczy, m.in. podczas wtorkowego Męskiego Grania #wdomu. Pamiętajmy jednak, że pomoc może każdy. Jak? Akcję można wesprzeć, wpłacając dowolny datkę przez stronę fundacji. Posiadacze telefonów w sieci: Heyah, Orange, Play, Plus lub T-Mobile mogą także za 2,46 zł brutto wysłać SMS na numer 72365 o treści: SIEPOMAGA. ©P

Piasek/Pszczyna Anioły też potrzebują wsparcia!

Dzienny Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy oraz świetlica terapeutyczna dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną działa obecnie jedynie zdalnie. Koronawirus, podobnie jak dzieci i młodzież w szkołach, pozbawił podopiecznych ośrodka codziennego kontaktu. - Ostatnie wydarzenia nie pozwalają nam na spotkanie się z dziećmi twarzą w twarz, ale nie pozwolimy, aby nasi wychowankowie nudzili się w domu, a dotychczasowa terapia i edukacja została przerwana - czytamy na stronie psonipszczyna.pl. Dzieci uczą się online i czekają

na rychły powrót do ośrodka, a ten ciągle potrzebuje wsparcia finansowego. Jak wesprzeć kulejące anioły? Przekazując 1% - w deklaracji podatkowej należy wpisać nr KRS 0000055636. Darowizny wpłacać można także na konto: ING BANK ŚLASKI: 311050 1315 1000 0001 0143 8216. Przypomnijmy: Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Pszczynie z siedzibą w Piasku, w ubiegłym roku z darowizn i 1% otrzymało ponad 640 tys. zł. Pieniądze przeznaczone m.in. na zakup wyposażenia placówek i dofinansowanie transportu podopiecznych ośrodka. (AS)

REKLAMA 009642269

STOWARZYSZENIE INICJATYW LOKALNYCH
NASZE MYSŁOWICE
Organizacja Pożytku Publicznego

KRS 0000665867

1% a tyle radości dla ludzi

www.naszemyslowice.pl | biuro@naszemyslowice.pl

Możesz również przekazać darowiznę na rzecz Stowarzyszenia wykonując wpłatę na konto:
51 1020 2528 0000 0802 0461 2554

REKLAMA 009615305

BYTOMSKIE STOWARZYSZENIE POMOCY DZIECIOM I MŁODZIEŻY NIEPEŁNOSPRAWNEJ

www.wtz.bytom.pl

TACY SAMI

KRS 0000019510

REKLAMA 009606944

Jesteś osobą pokrzywdzoną przestępstwem, świadkiem lub osobą im najbliższą?

Zadzwoń!
781 062 781, 781 316 781

Udzielamy pomocy i umożliwiamy dostęp do:

- porad przez osobę pierwszego kontaktu,
- pomocy prawnej,
- pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej, psychiatrycznej,
- pomocy materialnej,
- dofinansowania i zorganizowania kursów i szkoleń podnoszących kwalifikacje zawodowe.

PRZYJDŹ

LOKALNY PUNKT POMOCY POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM NA TERENIE DĄBROWY GÓRNICZEJ, UL. KRÓLOWEJ JADWIGI 15 sobota - 9:00-13:00	LOKALNY PUNKT POMOCY POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM NA TERENIE MIASTA JAWORZNA, UL. RZEMIEŚLNICZA 7 sobota - 9:00-13:00	LOKALNY PUNKT POMOCY POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM NA TERENIE BĘDZINA, UL. ŚĄCZEWSKIEGO 27/7 sobota - 9:00-13:00
---	---	---

OKRĘGOWY OŚRODEK POMOCY POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM W SOSNOWCU
UL. KOŚCIELNA 16
Poniedziałek, czwartek, piątek - 8:00-15:00;
wtorek - 13:00-20:00; środa - 11:00-18:00
sobota - 9:00-13:00

Współfinansowano ze Środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości.

REKLAMA 009631005

1% **nzoyszansa.pl**

nasza **Szansa** na zdrowe życie

READAPTACJA SPOŁECZNA DLA WALCZĄCYCH Z UZALEŻNIENIAMI

KRS - 0 0 0 0 0 0 31 34

Stowarzyszenie Promocji Zdrowia i Trzeźwego Stylu Życia „Szansa”

Z ŻYCIA GWIAZD

MUZYKA

Kłótnia w gronie zespołu Ich Troje

Na początku marca Michał Wiśniewski poinformował, że opuszcza ich wokalistka Agata Buczkowska, a na jej miejsce wraca jedna z poprzedniczek Anna Świątczak. Podczas niedzielного koncertu na YouTube Wiśniewski powiedział, że Buczkowska jest „nieobliczalna”. Ta na Instagramie odpowiedziała, że musiała podpisać umowy z zespołem, za złamanie których zapłaci 500 tys. zł. Wiśniewski odparł, że Buczkowskiej zależy tylko na uwadze mediów. **(POG)**



FOT. SYLWIA DĄBROWA

TELEWIZJA



FOT. SYLWIA DĄBROWA

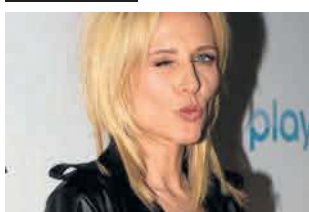
Wyjątkowa akcja „Twoja twarz brzmi znajomo”

Producenci popularnego show starają się umilić czas swoim fanom podczas epidemii koronawirusa. Za pomocą facebookowego profilu show każdy może przesłać swoją metamorfozę, na wzór tych z TV. Internauci będą mogli również pomóc lekarzom i pracownikom szpitali w walce z koronawirusem poprzez wsparcie specjalnej zbiórki organizowanej na profilu programu przez Fundację Polsat. **(POG)**

Były aktor i Mister Polski sparaliżowany

Andrzej Bizoń to Mister Polski z roku 2000 oraz aktor występujący epizodycznie m.in. w serialu „Na Wspólnej”. Niedawno wyszło na jaw, że mężczyzna jest prawie całkowicie sparaliżowany. Bizoń cierpi na zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa. W internecie trwa zbiórka, która ma wspomóc byłego modela. Jej celem jest zebranie 140 tys. zł. **(POG)**

MUZYKA



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Gwiazdy i koronawirus. Specjalny koncert online

Fundacja TVN „Nie jesteś sam” wyszła z inicjatywą zorganizowania koncertu online na żywo. W ten sposób artyści umilą czas Polakom, którzy z powodu epidemii nie wychodzą z domów. Kto wystąpi na koncercie zaplanowanym na sobotę, 4 kwietnia (godz. 20) na platformie player.pl? W swoich czterech ścianach zagrają m.in. Maryla Rodowicz, Sarsa, Patrycja Markowska, Kasia Stankiewicz, Enej czy Roksana Węgiel. **(POG)**

TV HIT

PROGRAM PUBL.



Bądźmy razem w domu

TVP 1 15:35
Program skierowany do seniorów i osób, które opiekują się osobami starszymi. Poruszane tematy będą dotyczyć profilaktyki przeciwwirusowej i radzenia sobie w nowej, trudnej sytuacji.

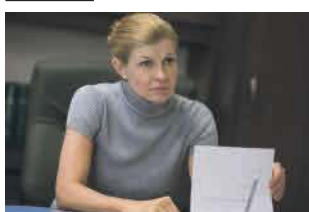
FILM



Sekstaśma

POLSAT 22:10
Szalona komedia z Cameronem Diaz i Jasonem Segelem w rolach pary, która próbuje dodać odrobinę pikanterii do swojego związku. Niestety, ich pikantny filmik trafia na iPady znajomych.

FILM



American Ultra

TV 4 21:40
Długowłose, żyjący na luzie młodzieniec okazuje się agentem CIA. Niezwykłe umiejętności przydają mu się w chwili, gdy staje się on celem zabójcy z agencji rządowej.

TALK SHOW



Rozmowy w czasach zarazy

TVP 1 23:05
W magazynie na żywo Marzena Rogalska i Tomasz Kammel porozmawiają z gośćmi m.in. na temat samotności, rozłąki z rodziną, tęsknoty, utraty pracy oraz strachu przed zagrożeniem.

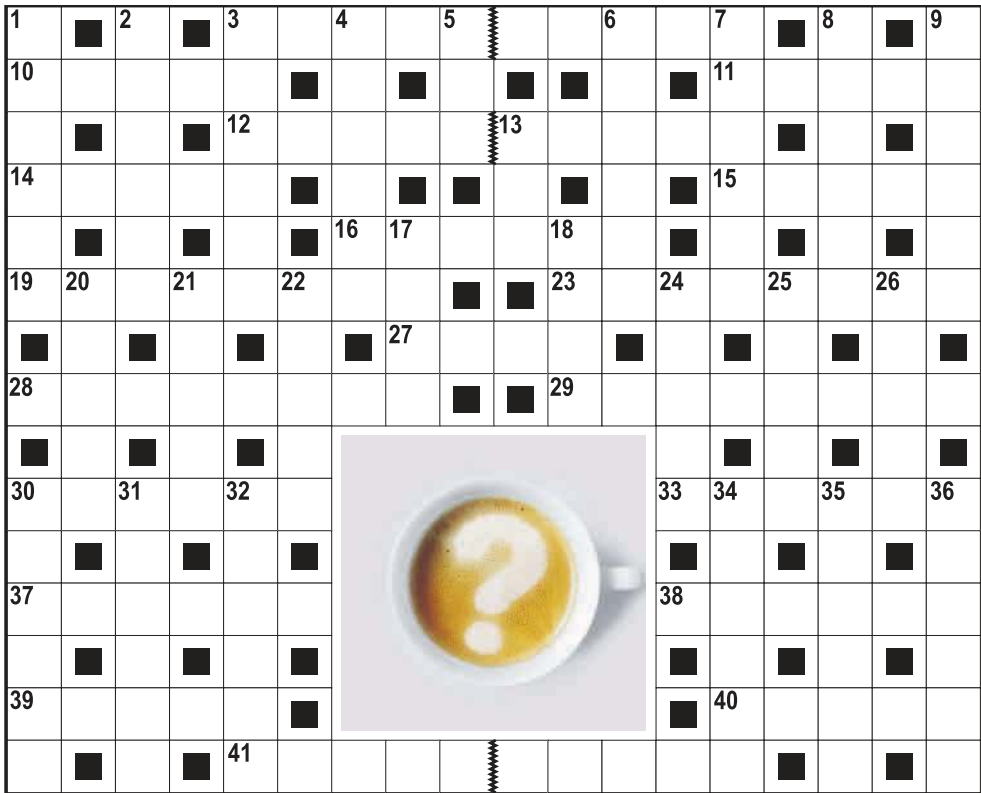
Krzyżówka nr 51

Poziomo:

- film z Kirkiem Douglasem o van Goghu,
- kolorowy kamień w pierścionku,
- scenka kabaretowa,
- urodzajne mady i czarnoziemie,
- metal dla jubilera,
- łamany przez kryptografa,
- na końcu zdania,
- pesymistyczne przewidywanie czarnych ptaków,
- pracownik gazowni pobierający opłaty,
- wynalazek Gutenberga,
- jednoosobowa cela,
- poprzeczny drzątek w drabinie,
- altówka miłosna,
- kwadracik w diagramie krzyżówki,
- wiekowy polski dąb,
- stróż prawa w westernie,
- suną po śniegu na płozach,
- dawna moneta srebrna,
- dukt między drzewami w puszczy.

Pionowo:

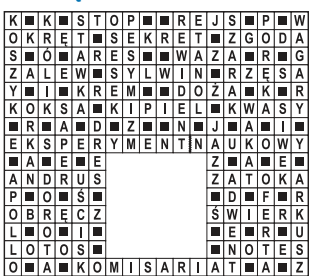
- Arnold, znajomy Ferdynanda Kiepskiego,
- budynek z klasami,
- wielki ogień na dużej przesłazce,
- auto z Japonii,
- jasne piwo z pubu,
- laska tatarnika do górskiej wspinaczki,
- współudział w zdobyciu bramki,



- frykasy, specjalny,
- mała ryba morska w konserwie,
- bezmieślny obserwator,
- obszar wodny przed wejściem do portu,
- nieudane zagranie Roberta Lewandowskiego,
- chłopski pomysłupek,
- biel lub seledyn,
- tańcowała z igłą w wierszu Jana Brzechwy,

- mały koń ... z tyłu głowy,
- deski za kurtyną,
- zbiera w szkole oceny niedostateczne,
- trujący minerał w eternicie,
- formacja Kamila Glika,
- zwitek tkaniny w ustach,
- silnie pachnąca roślina ogrodowa,
- koń białej maści w płamy,
- starogreckie naczynie na wino.

Rozwiązanie nr 50



DZIENNIK ZACHODNI

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

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

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

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

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

REDAKTOR PROWADZĄCY WYDANIE
Anna Ładuniuk



POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800 472 852
Przez internet: www.dziennikzachodni.pl E-mail: reklama.katowice@polskapresse.pl
W Biurach Ogłoszeń.

Nieruchomości

GARAŻE

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

Handlowe

ANTYKI

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

KUPIĘ

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

MASZYNY URZĄDZENIA

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

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.

CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE SPRZEDAM

AutoSkup Chorzów: 32/249-52-10

USŁUGI

SKUP aut, samochodów 502-682-819

REKLAMA

009643428

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Mstów informuje,

że w siedzibie Urzędu Gminy Mstów oraz na stronie internetowej urzędu został zamieszczony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży – 32 działek budowlanych.

Ogłoszenie zostało umieszczone na okres 21 dni, tj. od 24.03.2020 r. do 14.04.2020 r. Informacje tel. 34/32-84-005 wew. 40.

REKLAMA

009639550

Burmistrz Miasta i Gminy w Ogrodzieńcu informuje,

że w okresie od dnia 1 kwietnia 2020 r. do dnia 23 kwietnia 2020 r. w Urzędzie Miasta i Gminy Ogrodzieniec jest wywieszony do publicznego wglądu:

WYKAZ NR 7/2020 NIERUCHOMOŚCI PRZEZNACZONYCH DO DZIERŻAWY

położonych na terenie gminy Ogrodzieniec – obręb Ogrodzieniec, oznaczonych jako: 1) dz. o nr 3031/6, o pow. 0,0135 ha

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

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

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

KOMSAD dla każdego: 501-364-545

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

MOTOFINANSE

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

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

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

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

OCHRONA, Katowice (z orzeczeniem) 666-890-834

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

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

SERWIS sprzątający (biura) Będzin- Łągisza, tel. 666-890-834

SERWIS sprzątający, Gliwice (strefa) 666-890-834

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

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

Zdrowie

CHIRURGIA

ALKAMED esperal, odrucia (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

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

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

MALOWANIE mieszkań 608 858 558

Malowanie, tapety 509-990-315

ODNAWIANIE wanien (32)384-91-98

Remont malow/tapety 508286313

WYLEWKI, styrobeton, 880 857 303

BIUROWO - PROJEKTOWE

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

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

#zostańwdomu

Zleć ogłoszenie

zadzwoń: 800-472-852 lub 502 499 559

wejdź na stronę ogloszenie.polskapress.pl

Pracujemy 9.00-17.00 od poniedziałku do piątku

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

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

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

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

KRAJ - MORZE

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

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

Różne

PANOWIE - preparaty, 696-380-047

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

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

Usługi pogrzebowe

"KOCEL" 24h, Chorzów 601-447-504.

POGOTOWIE POGRZEBOWE

 ZAKŁAD POGRZEBOWY CCK ul. Murkowska 9, Katowice Całodobowo: 32-255 15 51, 607 399 321 www.cck.katowice.pl

Zakład Pogrzebowy RESURREXIT

 Katowice ul. Warszawska 58 ul. Mieszka 1 6 ul. gen Jankego 68 ul. Sienkiewicza 45 tel. całodobowe : 604 539 606 32 350 90 13

Usługi kamieniarskie

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

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

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

DZIENNIK ZACHODNI

NEKROLOGI

„Trwać w pamięci, to żyć w sercach ludzi”

Zamieść nekrolog, kondolencje, wspomnienia o najbliższych, którzy odeszli, w Dzienniku Zachodnim lub w postaci anonisu na stronie nekrologi.net



Cezaremu Orzechowi

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Matki

składają

Zarząd oraz koleżanki i koledzy z Polskiego Radia Katowice

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszego kolegi, długoletniego realizatora audycji

Leszka Ptaszyńskiego



Wyrazy głębokiego współczucia Rodzinie Leszka, Rodzicom, Żonie i Bratu z Rodziną

składają

Dyrekcja, Pracownicy i Współpracownicy TVP3 Katowice

Z ogromnym smutkiem, żalem i niedowierzaniem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszej drogiej koleżanki

śp

Ewy Żaczek



Najukochańszej Żony, Mamy i niezastąpionej Przyjaciółki.

Uroczystości pogrzebowe odbędą się w czwartek, 2 kwietnia o godz. 13.00 na cmentarzu komunalnym w Rybniku.

Pograżonym w żałobie

Mężowi Arkowi, Córcie Marcie, Synowi Bartkowi oraz Bliskim Ewy

składamy najserdeczniejsze wyrazy współczucia.

Koleżanki i koledzy z „Dziennika Zachodniego”



Jak grały okręgówki

Najdalej w bieżący sezon zdążyła wejść połączona liga okręgów Śląsk Południe i Rybnik, która ma już za sobą dwie rozegrane kolejki. Połączone liga okręgów Tychy i Tychy miasto oraz samodzielna liga okręgu Katowice na razie dopiero zainaugurowały rywalizację, zaliczając jedną kolejkę.

Liga wodzisławsko-rybnicka
W tym sezonie najliczniejsza jest połączona liga okręgów Śląsk Południe i Rybnik, która składa się z piętnastu ekip: jedenaście jest z okręgu wodzisławskiego, a cztery z okręgu rybnickiego. Druga kolejka odbyła się 1 marca w Rogowie, w siedzibie Przyszłości. Gospodarzem był RKS Rybnik 20, kierownictwo sprawował jego szef Stefan Zacha, a sędziował prezes Alojzy Huwer, który prowadził też sekretariat. Drugą dnia była Przyszłość Rogów, której zawodnicy zdobyli 11459 pkt. Drugi wynik zrobił KS Naprzód Czyżowice, którego gracze uzyskali 8849 pkt, a trzeci RKS Rybnik 20, którego członkowie zapisali na koncie klubu 8635 pkt.

Barierę 8 tysięcy pkt pokonało jeszcze pięć teamów. Iskra Rybnik II uplasowała się na czwartym miejscu z wynikiem 8520 pkt. Piąte miejsce zajął Dąb Gaszowice II, którego zawodnicy ugrali 8285 pkt. Na szóstej pozycji uplasował się Piast Leszczyny II, którego dorobek stanowi 8232 pkt. Siódme miejsce zajął GOKiR Połomia II, którego gracze zakończyli turniej z dorobkiem 8200 pkt. Ósme miejsce w stawce piętnastu zespołów natomiast zajął Emeryt Kobyla, którego przedstawiciele uzyskali dla swojego klubu 8006 pkt.



Liga wodzisławsko-rybnicka ma za sobą dwie kolejki



Liga wodzisławsko-rybnicka grała w Rogowie

Kto w składzie
Przyszłość Rogów wystąpiła w składzie Janina Kojtych (2686 pkt), Bronisław Mrozek (2533 pkt), Bogdan Zuch (3035 pkt) oraz Józef Cegiełka (3205 pkt). Barwy Naprzodu Czyżowice reprezentowali Sławomir Watoła (2242 pkt), Zbigniew Pyrchala (3047 pkt), Józef Pyrchala (1704 pkt) i Piotr Pyrchala (1856 pkt). Honoru RKS Rybnik 20 bronili Stefan Zacha (1850 pkt), Tadeusz Neumann (3163 pkt), Piotr Król (1824 pkt) i Bogumił Sylwender (1798 pkt). Iskra Rybnik II zaprezentowała się w składzie Tadeusz Kotyński (1375 pkt), Krzysztof Pudło (2344 pkt), Henryk Lebek (2271 pkt) i Józef Grzyb (2530 pkt).

W barwach Dębu Gaszowice II zaprezentowali się Marek Kuszek (2118 pkt), śp. Stanisław Tomaszewski (1988 pkt), Lucjan Wochnik (2450 pkt) oraz Benedykt Jeszka (1729 pkt). Skład Piasta Leszczyny II tworzyli Grzegorz Ziaja (2355 pkt), Martin Szulik (2260 pkt), Norbert Breitkopf (1220 pkt) i Grzegorz Strupowski (2392 pkt). W składzie GOKiR Połomia pokazali się Jan Rzepiszczak (2295 pkt), Tadeusz Koniarczyk (2902 pkt), Arkadiusz Michalik (1692 pkt) i Stanisław Rduch (1311 pkt).

W barwach Emeryta Kobyla natomiast zaprezentowali się Bolesław Węgloriz (1571 pkt), Franciszek Kowalski (1499 pkt), Alojzy Knura (2741 pkt) oraz Henryk Mańka (2195 pkt).

Kto na szpicy
Zawodnikiem dnia był Józef Cegiełka z Przyszłości Rogów, który nagrał 3205 pkt, zaliczając 29 udanych partii jako solista. Drugi wynik zrobił Tadeusz Neumann z RKS Rybnik 20, który zapisał na swoim koncie 3163 pkt i 31 zwycięstw. Trzecie miejsce indywidualnie zajął Zbigniew Pyrchala z Naprzodu Czyżowice, którego dorobek zamknął się w liczbie 3047 pkt i 26 wygranych partii. Barierę 3 tysięcy pkt przekroczył jeszcze Bogdan Zuch z Przyszłości Rogów, który ugrał 3035 pkt i zaliczył 25 udanych partii jako solista.

Liga katowicka
Liga okręgu Katowice w tym sezonie gra samodzielnie. Pierwsza, inauguracyjna kolejka odbyła się 1 marca w restauracji Sandman w Świętochłowicach. Gospodarzem rozgrywek była Barbara Chorzów, kierownictwo sprawował jej szef Ryszard Feit, który zajął się też se-

dziowaniem, natomiast biuro prowadzi Włodzimierz Tański. W pierwszej kolejce wystąpiło sześć ekip, choć niewiele brakowało, a byłoby ich jedynie pięć, bo nie dojechał MDK Kalety. W tej sytuacji Ryszard Feit, który jest jednocześnie prezesem okręgu katowickiego, postanowił interweniować.

Ostatecznie, po telefonicznej rozmowie, gracze z brakującego teamu doszłusowali do reszty stawki. Choć więc wszystko rozegrano z poślizgiem, to jednak w komplecie. Ekipą dnia okazał się właśnie MDK Kalety, którego przedstawiciele nagrali 9350 pkt. Drugi wynik zrobił Feniks Chorzów, którego gracze uzyskali 8554 pkt, a trzeci MDK Katowice Zawodzie, którego zawodnicy zapisali na koncie klubu 8350 pkt. Barierę 8 tysięcy pkt przekroczyła jeszcze Barbara Chorzów II, która zajęła czwarte miejsce w stawce sześciu ekip. Jej przedstawiciele nagrali w sumie 8133 pkt.

Kto w składzie
MDK Kalety wystąpił w składzie Jerzy Zowada (2323 pkt), Leszek Sławik (2435 pkt), Rajmund Mazur (2526 pkt) i Krzysztof Bryła (2066 pkt). Honoru Feniksa Chorzów bronili Grzegorz Blinda (1880 pkt), Herbert Marcisz (2041 pkt), Jan Osadnik (2485 pkt) i Andrzej Korus (2148 pkt). Barwy MDK Katowice Zawodzie reprezentowali Andrzej Kwarcia (2081 pkt), Stefan Siwik (1907 pkt), Adam Uszok (1928 pkt) i Jan Berek (2434 pkt). W składzie Barbary Chorzów II pokazali się Włodzimierz Tański (1500 pkt), Andrzej Sopata (2153 pkt), Sylwester Rajman (1781 pkt) oraz Jan Rajman (2699 pkt).

Indywidualnie nikomu nie udało się nie przekro-



Liga tysko-tyska grała w pubie Leśna

LIGA MIĘDZYOKRĘGOWA RYBNIK - ŚL. POŁUDNIE				
Mce	Nazwa Drużyny	PO I II	II kolejka	I kolejka
1	KS PRZYSZŁOŚĆ Rogów	20539	11459	9080
2	RKS Rybnik 20	18966	8635	10331
3	ISKRA Rybnik II	17816	8520	9296
4	GKS DĄB Gaszowice II	17012	8285	8727
5	SKS CZARNI Krzyżkowice	15899	6362	9537
6	KS NAPRZÓD Czyżowice	15861	8849	7012
7	GOKiR Połomia II	15774	8200	7574
8	KS PRZYSZŁOŚĆ Rogów II	15563	6508	9055
9	BUK Rudy	15556	6922	8634
10	PIAST Leszczyny II	15533	8232	7301
11	EMERYT Kobyla	15450	8006	7444
12	LKS Górki Śląskie II	14728	7673	7055
13	KROJC Krzyżanowice II	14613	7998	6615
14	RELAKS Rzuchów	13448	5102	8346
15	KS U WALKA Gotartowice	13128	7658	5470

czyć granicy 3 tysięcy pkt. Zawodnikiem dnia był Jan Rajman z Barbary Chorzów II, który uzyskał 2699 pkt. Drugi wynik zrobił Rajmund Mazur z MDK Kalety, który ugrał 2526 pkt. Trzeci wynik natomiast zrobił Jan Osadnik z Feniksa Chorzów, który zapisał na swoim koncie 2485 pkt.

Liga tysko-tyska

Liga okręgów Tychy i Tychy miasto w tym roku także, podobnie jak w poprzednim, zgodziły się występować razem. Pierwszy występował do boju cztery ekipy, a drugi dwie. Pierwsza, inauguracyjna kolejka odbyła się 1 marca w pubie Leśna w Bieruniu, gospodarzem była Leśna Bieruń, czyli sekcja, która swoją nazwę wzięła od nazwy lokalu. Sędziował Bogdan Hernas, sąd turniejowy tworzyli Andrzej Wieczorek, Kazimierz Standura i Jacek Mrzyk, a kierownictwo sprawował Robert Błażek, który ponadto prowadził sekretariat.

W sumie w rywalizacji miało uczestniczyć sześć drużyn, niestety, jedna, Bazyl, Tychy, ostatecznie nie dojechała na rozgrywki, więc inauguracyjna kolejka odbyła się bez jego udziału. Ekipą dnia okazał się Kibic Studzionka, którego zawodnicy uzyskali 11643 pkt. Drugie miejsce zajęła Stal Chełm Śląski, której zawodnicy ugrali 11271 pkt. Trzeci wynik zrobiła Leśna Bieruń, której reprezentanci zapisali na koncie swojego klubu 10760 pkt. Czwarte miejsce zajęła Czulowianka Tychy, której przedstawiciele ugrali 9526 pkt. Piątą drużyną kolejki był KS Instalbud Góra Jankowice, którego gracze uzyskali dla klubu 9089 pkt.

Kto nagrał

Kibic Studzionka wystąpił w składzie Tadeusz Kamiński (2850 pkt), Roman

LIGA OKRĘGOWA KATOWICE		
Mce	Nazwa Drużyny	po I kolejce
1	MDK Kalety	9350
2	PZKS FENIKS Chorzów	8554
3	MDK Zawodzie	8350
4	SK BARBARA Chorzów III	8133
5	SOKÓŁ Imielin	7932
6	KS CHSM Chorzów III	7586

LIGA OKRĘGOWA - TYCHY		
Mce	Nazwa Drużyny	po I kolejce
1	KS Kibic Studzionka	11643
2	Stal Chełm Śląski	11271
3	LEŚNA Bieruń	10760
4	KS Czulowianka Tychy	9526
5	KS Góra - Jankowice	9089
6	Bazyl Tychy	0

Omasta (1927 pkt), Marek Berek (3696 pkt) i Feliks Pietryja (3170 pkt). Barwy Stali Chełm Śląski reprezentowali Tomasz Paluch (3211 pkt), Andrzej Wieczorek (2660 pkt), Marek Daniel (3006 pkt) oraz Grzegorz Pałka (2394 pkt). Honoru Leśnej Bieruń bronili Alojzy Janosz (2862 pkt), Grzegorz Kubica (2859 pkt), Mirosław Kaczmarczyk (3238 pkt) oraz Mirosław Baron (1837 pkt). W składzie Czulowianki Tychy wystąpili Kazimierz Standura (2494 pkt), Ryszard Duży (2572 pkt), Brunon Kozik (1596 pkt) oraz Adam Modrzyk (2864 pkt). Instalbud Góra Jankowice natomiast reprezentowali Leszek Czysz (2628 pkt), Zbigniew Gimel (1476 pkt), Marek Wieczorek (2669 pkt) oraz Andrzej Grabowski (2316 pkt).

Zawodnikiem kolejki był Marek Benek z Kibica Studzionka, który nagrał 3696 pkt. Drugi wynik indywidualnie zrobił Mirosław Kaczmarczyk z Leśnej Bieruń, który uzyskał 3238 pkt. Trzecie miejsce zajął Tomasz Paluch ze Stali Chełm Śląski, który zapisał na swoim koncie 3211 pkt. Próg 3 tysięcy pkt przekroczył jeszcze Marek Daniel ze Stali Chełm Śląski, który ugrał 3006 pkt.

Kosowski: To jest chwila, gdy warto pewne sprawy trochę przewartościować

Rozmowa

- Jestem drobnym przedsiębiorcą i wiem, jak to wygląda u mnie. Obroty spadły mi o 90 procent. Jeśli podobnie ma to wyglądać w klubach piłkarskich, to pewnie świat po tej pandemii rzeczywiście będzie zupełnie inny. Ale czy gorszy? Może trochę zaskoczę, ale mam takie przemyślenia, że w wielu aspektach on może być lepszy - mówi Kamil Kosowski, były piłkarz Górnik Zabrze i Wisły Kraków, a dzisiaj ekspert stacji Canal Plus oraz właściciel kilku pączkarni w naszym regionie.

Jak pan sobie radzi podczas pandemii koronawirusa? Jak pan spędza czas?

Dostosowałem się do zaleceń i siedzę w domu z rodziną. Generalnie jestem domatorem, więc na razie nie doskwiera mi to bardzo, ale oczywiście zdaję sobie sprawę, że jeśli będzie się to wszystko przedłużało, to nie będzie to dobre dla nikogo. Ani dla dzieci, ani dla rodziców. Każdy potrzebuje przestrzeni, trochę wolności. My mamy o tyle dobrze, że mieszkamy w domu. Może działki nie mamy za wielkiej, ale przestrzeń jest. Mamy ogródek, jest co robić. Tym większy szacunek i trochę współczucia mam dla ludzi, którzy muszą siedzieć w mieszkaniach w blokach. Nie wpływa to wszystko dobrze na psychikę.

Biznes, działalność pączkarni, które pan prowadzi, musiał pan zawiesić?

Na razie wygląda to tak, że w jednej nie było żadnej sprzedaży, w drugiej spadła o 90 procent. Najbardziej w tym wszystkim martwię się o ludzi, których zatrudniam. Czuję za nich odpowiedzialność. Przypuszczam, że w Krakowie ludzie, którzy prowadzą tego typu biznes, też przeżywają dramat, bo wiem, jak wysokie są czynsze w lokalach w Ryńku Głównym. Państwo musi pomóc i to znacząco, bo inaczej będziemy mówili o prawdziwych ludzkich dramatach.

Przejdźmy do futbolu. Pan w ogóle wierzy w to, że gdziekolwiek uda się dokończyć rozgrywki?

Powiem szczerze, że już przestałem się nad tym zastanawiać. Dla mnie ten sezon



FOT. LUKASZ KLIMANIEC

Kamil Kosowski przed swoją pączkarnią w Bielsku-Białej. Epidemia koronawirusa znacząco wpływa na biznes byłego piłkarza Górnik i Wisły, a obecnie eksperta stacji Canal Plus

jest skończony. Najbardziej koncentruję się na Anglii, bo drugi rok się tym zajmuję. W Canal Plus mamy program o lidze angielskiej. Normalnie, tak po ludzku jest mi żal Liverpoolu i ludzi z nim związanych. Po tylu latach udało im się pokonać ligę, pędzić po mistrzostwo. I praktycznie na zakończenie tych rozgrywek doszło do pandemii. Nie chcę dzisiaj spekulować, jak to się wszystko potoczy, ale jeśli doszłoby do sytuacji, w której sezon zostaje uznany za nieważny, byłoby to bardzo brutalne i niesprawiedliwe dla „The Reds”. Do tego dochodzi jeszcze jeden aspekt, taki bardziej ludzki. Juergen Klopp budował ten zespół od kilku lat. Dla kibiców Liverpoolu najważniejszy był tytuł mistrzowski i gdy on jest na wyciągnięcie ręki, gdy może nawet zostanie liverpoolczykom przyznany, to ani piłkarze, ani kibice nie będą mogli się z niego cieszyć w pełni. Może dostaną medale, może przyjdzie puchar za mistrzostwo na Anfield Road, ale w jakiej to wszystko odbędzie się atmosferze... Gdyby liga grała normalnie, kibice mogliby celebrować to na stadionie, w pubach. A tak nie będą mo-

Świat po tej pandemii rzeczywiście będzie zupełnie inny. Ale czy gorszy? Według mnie, w wielu aspektach może być lepszy

ucierpią najmocniej. Miliarder, jeśli straci trochę ze swojego majątku, przeżyje. Są jednak ludzie, którzy gorzej sobie radzą w życiu i to może dotknąć ich najbardziej. Moim zdaniem państwo musi tym ludziom pomóc.

W sporcie też chyba ci najwięksi sobie poradzą najszybciej. Gorzej będzie ze średniakami, małymi klubami.

To jest trochę tak, jak z dzinsami od znanego projektanta. Płacisz za nie 1500 złotych, bo mają znaną metkę, a tak naprawdę one są warte może 150 złotych. Podobnie jest w świecie futbolu. Od dłuższego czasu rosła finansowa bańka, jeśli chodzi o kwoty transferowe, o zarobki piłkarzy. W mojej ocenie to było już chore. Kontrakty w wysokości kilkudziesięciu milionów euro to bardzo dużo. Oczywiście trudno mieć pretensje do piłkarzy. Jeśli ktoś daje zawodnikowi duże pieniądze, to nie ma co się dziwić, że ten je bierze. Żeby godnie żyć, żeby zabezpieczyć siebie, swoje dzieci, a nawet wnuki, nie potrzeba jednak aż tyle. Poza tym warto się zastanowić trochę szerzej, jakie pokolenie wychowujemy. W moim odczuciu jest teraz inaczej niż dwadzieścia, trzydzieści lat temu. Dzisiaj często młodzież dostaje wszystko na tacy. Jak sobie przypomnę początki mojej kariery, to wielu było zawodników z trudnych rodzin, z biedy. Piłka dawała im szansę. Nie chcę generalizować, ale dzisiaj często ważniejsza jest fryzura, czy jak ktoś będzie się prezentował na ścianie, a nie to, co w życiu, w sporcie naprawdę jest ważne.

Grał pan w wielu klubach w Europie. Ma pan jakiś kontakt ze znajomymi w krajach, w których pan występował?

Mam przyjaciół w Niemczech i z nimi utrzymuję kontakt, jestem na bieżąco z tym, co dzieje się w tym kraju. To nie są osoby związane z piłką. Jeśli chodzi o Włochy, ostatnio rozmawiałem z moim menedżerem, który mieszka w Genui. Mówił, że akurat u niego wszystko jest w porządku. Wiadomo jednak jak generalnie wygląda sytuacja we Włoszech. Ona jest fatalna. ©©

Rozmawiał BARTOSZ KARCI

Bogate ligi także muszą oszczędzać

Piłka nożna

Rafał Adamus
sport@dz.com.pl

Przed koniecznością drastycznych obniżek wynagrodzeń zawodników stanęły nie tylko polskie kluby sportowe. Nie dla kaprysu, ale z atawistycznej chęci przeżycia. W innych państwach, w których zawieszono rozgrywki z uwagi na epidemię jest to równie gorący temat.

Już w dwa tygodnie po zawieszeniu rozgrywek LaLiga prawdopodobnie najbogatszy klub na świecie FC Barcelona ogłosił na swojej stronie internetowej, że z powodu wymuszonej przerwy w rozgrywkach zdecydował się na „proporcjonalną obniżkę wynagrodzenia przewidzianego w odpowiednich umowach”. Decyzja została podjęta - zgodnie z oświadczeniem klubu - w celu „zminimalizowania wpływu ekonomicznego, jaki kryzys koronawirusowy wywiera na działalność FC Barcelony”. Obniżka będzie dotyczyła nie tylko zawodników pierwszej drużyny, ale również innych sportowców w sześciu sekcjach klubu: piłka nożna, koszykówka, piłka ręczna, futsal, hokej na rolkach i sporty amatorskie (w tym lekkoatletyka, hokej, rugby, siatkówka) oraz pracowników administracyjnych. Propozycja władz klubu to aż 70 procentowa redukcja uposażeń. Dużo? Tu działa prawo skali. Przychody Barcelony z ubiegłego sezonu wyniosły 840,8 mln euro, co było najlepszym wynikiem w światowej piłce nożnej. Niemniej kataloński klub również wypłaca sumarycznie więcej wynagrodzeń niż jakakolwiek inna drużyna sportowa (sam Lionel Messi zarabia około 35 mln euro rocznie, a Antoine Griezmann 17 mln euro rocznie). Podobne decyzje o konieczności obniżek podały do publicznej wiadomości m.in. Atletico Madryt czy Espanyol.

Podstawą prawną dla takich decyzji jest tzw. „Expediente de Regulación Temporal de Empleo” (art. 47 hiszpańskiego kodeksu pracy). Zgodnie z tą regulacją pracodawca może zawiesić umowy lub skrócić czas pracy z przyczyn ekonomicznych, technicznych, organizacyjnych lub produkcyjnych lub z powodu siły wyższej. Konsekwencją tego jest możliwość obniżenia wynagrodzenia.

W Polsce kodeks pracy również przewiduje w art. 81 tzw. wynagrodzenie postojowe, niemniej umowy o pracę są rzadkością - dominują umowy cywilno-prawne. Redukcja wynagrodzeń w ramach tych ostatnich może mieć miejsce na pod-

stawie art. 495 kodeksu cywilnego. Mechanizm prawny jest szalenie prosty. Już Rzymianie w starożytności stosowali i skodyfikowali normę „do ut des” (daję abyś i ty dał). Zatem jeżeli nie możesz z uwagi na czynniki obiektywne ani grać ani nawet trenować to nie możesz nadal tyle zarabiać jakbyś mógł normalnie grać i trenować.

Zmniejszenie płac zapewne nie ominie zawodników grających w Premier League. Początkowo kluby rozpoczęły negocjacje co do wydłużenia terminu płatności. Obecnie przy zielonym stoliku położono propozycję redukcji uposażeń na poziomie 50 procent. Tak przynajmniej donosi The Telegraph. Z kolei angielski klub z niższej klasy rozgrywkowej Birmingham City prosił graczy o odroczenie płac. Ci, którzy zarabiają więcej niż 6000 funtów tygodniowo, będą musieli zaakceptować 50-procentową obniżkę pensji na kolejne cztery miesiące.

Obniżka w Barcelonie będzie dotyczyła nie tylko piłkarzy pierwszej drużyny, ale również innych sportowców w sześciu sekcjach klubu

Również, zwykle tłuste, niemieckie kluby piłkarskie z Bundesligi dążą do obniżenia kosztów wynagrodzeń w miarę trwania stanu zawieszenia rozgrywek. Według Bilda, gracze z niemieckich gigantów piłkarskich takich jak Bayern Monachium i Borussia Dortmund zgodzili się na 20-procentową obniżkę wynagrodzenia.

Oczywiście liga hiszpańska, angielska czy niemiecka dysponuje nieproporcjonalnie większymi środkami pieniężnymi niż liga polska. Być może, oby nie, idą trudne czasy dla rynku pracy nie tylko w piłce. Niestety jak statek zaczyna tonąć nie płynie dalej pierwszą klasą. Schodzimy do niewygodnej szalupy. Nie jest to koniec hობowych wieści dla zawodników. Letnie okienko transferowe w obliczu zdemolowanych finansów klubów również nie zapowiada się ciekawie. Zapewne kluby odrobnią lekcję i zażądają podpisania w umowach o profesjonalne uprawianie sportu bardziej skonkretyzowanych klauzul dotyczących siły wyższej. ©©

Doktor habilitowany Rafał Adamus jest profesorem nadzwyczajnym Uniwersytetu Opolskiego. Ten radca prawny jest autorem ponad 300 publikacji naukowych.

Kluby z pierwszej ligi tną kontrakty piłkarzom, ale nie wszystkich można mierzyć równą miarą

Leszek Jaźwiecki
l.jazwiecki@dz.com.pl



Piłka nożna

Kryzys spowodowany pandemią koronawirusa dopada kluby na wszystkich szczeblach. Podobnie jak w PKO Ekstraklasie na jej zapleczu zapadła decyzja o obniżeniu wynagrodzenia zawodnikom.

Stowarzyszenie Pierwsza Liga Piłkarska na wniosek wszystkich klubów rekomendowało czasową obniżkę pensji o 50 procent.

„W najbliższym czasie każdy z klubów indywidualnie będzie podejmował rozmowy z zawodnikami i sztabami szkoleniowymi. Rekomendowane będzie czasowe ograniczenie wynagrodzeń (do momentu zakończenia rozgrywek sezonu 2019/2020, ale nie krócej niż do 30.06.2020) o poziom 50% całkowitego uposażenia. Równocześnie kluby wskazały, że kwotą uznana za minimalną będzie wartość wynagrodzenia na poziomie 4.000 PLN brutto.” - czytamy w oficjalnym komunikacie.

Jak na takie rozwiązanie zareagowały nasze kluby?

Podbeskidzie zapłaci za marzec Dzięki udanemu początkowi rundy wiosennej i dwóm kolejnym zwycięstwom Górale awan-



Rozmowy o obniżeniu aktualnych kontraktów w Zagłębiu Sosnowiec trwały tylko dwa dni i już zostały zakończone

sowali z trzeciego miejsca, które zajmowali po jesieni, na pozycję lidera Fortuna 1. Ligi.

- Obniżka kontraktów piłkarzy wejdzie w naszym klubie w życie od kwietnia. Za marzec postanowiliśmy wypłacić im pełne pensje zgodnie z zapisanymi umowami. W tym miesiącu rozegrali dwa mecze, zdobyli sześć punktów strzelając sześć bramek i nie tracąc żadnej, więc na te pieniądze po prostu zasłużyli i zgodnie z harmonogramem wypłat dostaną je 10 kwietnia - powiedział Bogdan Kłys, prezes Podbeskidzia.

Od trzech tygodni piłkarze Fortuna 1. Ligi nie grają. Ze względu na epidemię koronawirusa zawieszono także wspólne treningi, a zawodnicy ćwiczą w domach indywidualnie. Nie wiadomo kiedy rozgrywki zostaną wznowione. Na razie odwołane są wszystkie spotkania do 26 kwietnia włącznie, ale rozpoczęcie rozgrywek na początku maja również wydaje się w tej chwili mało realne.

- Na początku kwietnia spotkam się z Radą Drużyny i będziemy rozmawiać na temat obniżenia kontraktów za kwiecień,

maj i czerwiec. Mam swój pomysł na rozwiązanie tego problemu, ale czekam też na propozycję piłkarzy. Na pewno nie będziemy forsować decyzji z pozycji siły czy też in extenso wprowadzać w życie rekomendacji Stowarzyszenia Pierwsza Liga Piłkarska sugerującej obniżenie wynagrodzenia piłkarzy o 50 procent, ale do kwot nie niższych niż 4 tys. zł brutto. Będziemy wspólnie rozmawiać i wierzę, że się dogadamy. Wiem, że każdy ma na głowie kredyty, zobowiązania czy opłaty za wynajem mieszkania, ale klub też w tej trudnej sytuacji nie ma lekko tracąc przychody z dnia meczowego i mam nadzieję, że nasi zawodnicy to zrozumieją - dodał prezes Kłys.

Argumenty po obu stronach

W sosnowieckim Zagłębiu rozmowy o obniżeniu kontraktów trwały dwa dni i już się zakończyły.

- Najpierw przedstawiliśmy piłkarzom sytuację finansową klubu, a potem kapitanowi oraz Radzie Drużyny nasze propozycje i jestem zaskoczony na plus podejściem zawodników - mówi Marcin Jaroszewski, prezes klubu z Sosnowca. - Argumenty były po obu stronach, ale podzielił się zawodników według zarobków, najwyższe kontrakty zostały obniżone o 45 procent, średnie o 25 a najniższe o 15 procent. Jest też grupa młodych zawodników, a także młodzi piłkarze z zagranicy którym postanowiliśmy zachować kontrakty. Jestem

pod wrażeniem Rubio, który najpierw zgodził się na mniejszy kontrakt odchodząc z Cracovii, a teraz bez mrugnięcia okiem przystał na naszą propozycję - dodał prezes Jaroszewski.

Szef Zagłębia Sosnowiec uważa, że jak najszybciej powinna zapadnąć decyzja co dalej z rozgrywkami.

- Obojętnie jaka decyzja byłaby lepsza niż brak decyzji - uważa. - Taki stan zawieszenia nie pozwala nam działać normalnie.

Nie wszyscy równo

Zespół GKS 1962 Jastrzębie zajmuje piąte miejsce w Fortuna 1. Lidze ciągle zachowując szansę na grę w barażach.

- Rozmowy w sprawie obniżenia kontraktów rozpoczęły się we wtorek i do końca tygodnia powinny się zakończyć - mówi trener GKS-u Jarosław Skrobacz. - W naszym przypadku potraktowanie wszystkich równo nie jest realne. Trudno mierzyć każdego zawodnika jedną miarą, dlatego rozmowy są prowadzone indywidualnie. Nie mamy wysokich kontraktów, ale piłkarze podeszli do sprawy profesjonalnie, nie wyobrażam sobie, żeby nie doszło w tych rozmowach do porozumienia.

Szkoleniowiec zespołu z Jastrzębia uważa, że sezon powinien zostać dokończony.

- To zły sygnał, jeśli już teraz mówi się o zakończeniu sezonu - uważa trener Skrobacz. - Jestem za tym, żeby dograć sezon do końca, ruszyć nawet we

wrześniu. W tym przypadku można nawet przesunąć okienko transferowe o kilka miesięcy i dograć w takim samym składzie. Zgadza się, że pierwsza i druga drużyna awansuje, ale dlaczego trzecia? Przecież miały być barażami. Niektóre kluby już zaczynają swoje kampanie, dlatego jak najszybciej powinna zapadnąć decyzja co dalej z rozgrywkami.

Prezes solidarny z piłkarzami

W GKS Tychy piłkarze otrzymali z klubu propozycję obniżki kontraktów.

- W poniedziałek prezes Leszek Bartnicki spotkał się z Radą Drużyny, również z pracownikami klubu, przedstawił obecną sytuację. Spotkanie odbyło się w klubie, oczywiście z zachowaniem wszystkich środków ostrożności - informuje rzecznik GKS Tychy Krzysztof Trzosek. - Wiemy, że sytuacja jest trudna, nie tylko dla nas, ale tak naprawdę dla całego środowiska sportowego, nie tylko piłkarskiego. Prezes zaproponował zawodnikom obniżkę kontraktów. Póki co, nie mogę powiedzieć o ile, natomiast prezes sam powiedział, że solidarnie także obniży swój kontrakt i ta obniżka będzie taka sama, jak w przypadku zawodników. Daliśmy sobie kilka dni na przemyślenie tego wszystkiego, przedyskutowania. Mamy się spotkać pod koniec tygodnia i ponownie usiąść razem do rozmów.

©P

WSPÓŁPRACA

TOMASZ KUCZYŃSKI, JACEK ŚROKA

Ruch ma swoją grę planszową

Piłka nożna

Trener Akademii Piłkarskiej Ruchu Chorzów Igor Łukasik wymyślił grę planszową, która wymaga aktywności fizycznej, więc jest świetnym pomysłem dla siedzących w domach dzieci.

Ruch Chorzów namawia wszystkich do zagrania w grę planszową. Zasady są bardzo proste, a do rozpoczęcia rywalizacji potrzebna jest tylko kostka do gry i kilka pionków. Planszę można ściągnąć z klubowej strony Niebieskich.

Do większości pól przypisane są proste ćwiczenia fizyczne - 10 pajacyków, 5 przysiadów czy bieganie w miejscu przez 30 sekund. Jako, że jest to gra planszowa Ruchu na kilku niebieskich polach są też pytania dotyczące historii 14-krotnego mistrza Polski. ©P (JAC)

Czy piłkarzy GKS Katowice znów dopadnie wielki pech?

Piłka nożna

Rafał Musiol
r.musiol@dz.com.pl

Tabela II ligi może stanowić dla polskiej piłki odpowiednik bomby zegarowej. Takiego bałaganu nie ma w żadnych innych rozgrywkach, a sporo wskazuje na to, że zamieszanie będzie jeszcze większe.

Po 22. kolejkach II ligi prowadzi Widzew Łódź przed Górnikiem Łęczą. Trzecie miejsce zajmuje... No właśnie - Resovia Rzeszów i GKS Katowice zdobyły po 41 punktów, a w bezpośrednim meczu w Rzeszowie padł remis 2:2. Lepszą różnicę wszystkich goli ma Resovia (+21, a GKS+15) i to ona znajduje się przed ekipą Rafała Góraka na PZPN-owskim portalu Łączy nas piłka. Jest jednak i inna interpretacja, która mówi, że gole zdobyte na wyjeździe liczą się podwójnie, więc górą jest GieKSa. Resovia pod-



GKS Katowice do rundy wiosennej przystępował z nadziejami na awans do I ligi. Koronawirus może zniweczyć te marzenia

kreśla jednak, że w regulaminie mowa jest o bezpośrednich meczach, a nie meczu, więc obowiązuje wspomniana różnica goli.

PZPN wciąż nie zabrał w tej sprawie głosu, a jest to kwestia o tyle istotna, że w przypadku gdyby epidemia koronawirusa

uniemożliwiła dokończenie rozgrywek, wówczas za ostateczną uznana zostanie obecna tabela. W normalnych warunkach miejsca od trzeciego do szóstego oznaczałyby spotkania barażowe o awans do I ligi, ale przy zakazie rozgrywania spotkań awans

otrzyma zapewne klub z trzeciej pozycji.

W całej sprawie jest jednak jeszcze jeden problem. Pogoń Siedlce wciąż nie została ukarana za aferę dopingową, czyli przyłapanie na niedozwolonym wspomaganiu aż ośmiu piłkarzy, którzy zostali już zdyskwalifikowani na pół roku przez Polską Agencję Antydopingową i czekają na zatwierdzenie kary (lub jej podwyższenie) przez WADA. Regulamin mówi jasno, że przy minimum dwóch dopingowiczach rywalom należą się walkowery. Takie rozstrzygnięcia dotyczyć mogą aż siedmiu spotkań, w tym Pogoni z Resovią (GKS siedlczan pokonał, więc nic nie zyska). Dodatkowe trzy punkty dla rzeszowian oznaczałyby awans na drugie miejsce i promocję do I ligi.

Na decyzję Departamentu Rozgrywek PZPN czeka także Skra Częstochowa, która dzięki walkowerowi wspięłaby się na lokatę oznaczającą utrzymanie w II

lidze, zresztą zarówno Skra, jak i Resovia, złożyły oficjalne protesty domagając się weryfikacji meczów. Sęk w tym, że decyzji wciąż nie ma, a przewodniczący Departamentu Rozgrywek Łukasz Wachowski konsekwentnie nie odpowiada na pytania dziennikarzy. Tymczasem sprawa staje się nagła, bo doliczając terminy na złożenie odwołań może oznaczać wspomniany na wstępie gigantyczny bałagan. Co więcej PZPN sam sobie zgotował ten pasztet, bo Pogoń wciąż podkreśla, że po wybuchu afery uszła od związku... zgodę na grę podejrzanym piłkarzom do momentu wydania werdyktu przez POLADĘ i jedynie zastosowała się do tej opinii...

GKS Katowice znów znajduje się na granicy między szczęściem, a pechem. Podobnie jak w ostatnim meczu poprzedniego sezonu, gdy gol bramkarza Bytovii w ostatniej sekundzie zepchnął klub do II ligi. ©P

Autyzm – objawy i leczenie. Jak wygląda życie osób z autyzmem?

Zaburzenia autystyczne rozwijają się we wczesnym dzieciństwie, jednak zmagają się z nim również osoby dorosłe. Do objawów autyzmu zalicza się m.in. różnego rodzaju problemy interpersonalne oraz nadwrażliwość

Układ nerwowy

Daniel Grzegorzek
redakcja@stonazdrowia.pl

Pojęcie autyzmu po raz pierwszy zostało użyte w 1943 roku przez amerykańskiego psychiatrę Leo Kannera. Przyczyny tej przypadłości mają różnorakie podłoże – m.in. biologiczne, genetyczne, środowiskowe i psychologiczne. W medycynie stosowane są również inne nazwy tego zaburzenia: autyzm wczesnodziecięcy i autyzm klasyczny.

Autyzm należy do zaburzeń neurobiologicznych, do których zalicza się także niespecyficzne całościowe zaburzenia rozwoju, zespół Aspergera oraz dezintegracyjne zaburzenie dziecięce. Do ogólnych cech, które są typowe dla zaburzeń z tej grupy, należą przede wszystkim problemy z komunikacją interpersonalną i wchodzeniem w interakcje społeczne, trudności w utrzymaniu relacji z rówieśnikami, a także ograniczone pole zainteresowań.

Objawy

Autyzm dziecięcy można stwierdzić na podstawie wielu różnorodnych symptomów. Objawy autyzmu to przede wszystkim różnego typu problemy interpersonalne. Dziecko na skutek nieprawidłowości rozwojowych nie jest w stanie prawidłowo interpretować przekazywanych mu komunikatów pozawerbalnych oraz metafor. Przekazywane informacje odbiera w sposób dosłowny. Osoby z autyzmem same również nie komunikują się za pomocą gestów. Ich mimika zwykle w żaden sposób nie współgra z tym, co zamierzają przekazać. Zazwyczaj na ich twarzy nie malują się żadne emocje, zwłaszcza te pozytywne, jak radość czy zadowolenie. W związku z tym są odbierane jako aspołeczne, nieśmiałe lub niezainteresowane nawiązywaniem kontaktów społecznych. Mogą także



Autyzm jest zaburzeniem o charakterze neurorozwojowym, które powstaje w okresie do 3. roku życia dziecka

uchodzić za osoby pozbawione empatii i nieczułe w stosunku do innych ludzi.

Autyzm u dzieci często objawia się również nadwrażliwością na różnego typu bodźce – słuchowe, dźwiękowe, smakowe, dotykowe czy wizualne. Osoby zmagające się z tym zaburzeniem mogą reagować w niezrozumiały dla otoczenia sposób w różnych sytuacjach dnia codziennego. Wykazują wobec określonych czynników przesadne zainteresowanie, lecz równie często wzbudzają one w nich uczucia strachu, przerażenia czy wstrętu. Bar-

dzo typowe jest również to, w jakim kierunku przebiegają pasje i upodobania wykazywane przez dziecko, u którego rozwinął się autyzm. Objawy charakterystyczne dla spektrum autyzmu to także zawężony obszar zainteresowań.

Autyzm u dorosłych

Zaburzenie autystyczne rozwija się w okresie wczesnego dzieciństwa, lecz zmagają się z nim również osoby dorosłe. Wynika to z tego, iż ten zespół neurobiologiczny nie jest do końca uleczalny. Dorosłe osoby są jednak w stanie na tyle poradzić so-

bie z objawami autyzmu, aby efektywnie funkcjonować w społeczeństwie i realizować obowiązki rodzinne oraz zawodowe. Pełnoletni

Osoby z autyzmem zwykle nie komunikują się za pomocą gestów, a ich mimika nie współgra z tym, co zamierzają przekazać. Zazwyczaj na ich twarzy nie malują się też żadne emocje

autystyk zazwyczaj w dalszym ciągu ma największy problem z nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji interpersonalnych. Bywa przez otoczenie odbierany jako nieśmiały i wycofany. Dorosli z autyzmem świetnie odnajdują się jednak w rolach niewymagających częstych kontaktów z innymi ludźmi – są doskonałymi informatykami, muzykami, naukowcami czy księgowymi. Objawy autyzmu u dorosłych w żadnym stopniu nie stoją zatem na przeszkodzie do satysfakcjonującego życia.

Leczenie

Leczenie autyzmu opiera się przede wszystkim na psychoterapii. Każdorazowo terapia powinna być prowadzona indywidualnie, ponieważ istnieje wiele odmian autyzmu, a choroby są zwykle na różnym poziomie rozwoju. Najczęściej wykorzystywana jest terapia TEACCH, która zakłada zaangażowanie i współpracę rodziców dziecka z terapeutami. Inną popularną metodą jest analiza behawioralna stosowana, która wykorzystuje techniki uczenia się i podział umiejętności na poszczególne zadania. Celem terapii jest rozwijanie nowych, potrzebnych zachowań i eliminacja tych niepożądanych. Metoda opcji z kolei zakłada całkowitą akceptację świata dziecka z autyzmem przez rodziców, a następnie pokazywanie mu „swojego świata”.

Autyzm a szczepionki

Wielu zwolenników medycyny alternatywnej łączy autyzm z podawaniem dzieciom szczepionek zawierających środek konserwujący o nazwie tiomersal. Jest to organiczny związek rtęci, obecny w szczepionkach starszej generacji. Dotychczas hipotez o jego rzekomym powodowaniu autyzmu nie udało się jednak potwierdzić. W związku z tym doniesienia wskazujące na związek przyczynowo-skutkowy pomiędzy szczepionką a autyzmem należy traktować jako naukowe fałszerstwo. Warto przypomnieć, że szczepienia ochronne są w Polsce obowiązkowe.

Jakie warzywa warto jeść na wiosnę? Czy nowalijki są bezpieczne dla wszystkich?

Choć większość warzyw jest dostępna przez cały rok, po zimie wypatrujemy tych gruntowych. **Czy warto je kupować, gdy tylko się pojawiają?**

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Nowalijki to rodzime warzywa ukazujące się w sprzedaży po raz pierwszy w sezonie. Są dostępne pod koniec zimy (już nawet w lutym) oraz wczesną wiosną – do czasu, gdy pojawiają się w wersji gruntowej. Zazwyczaj ma to miejsce w maju – i dopiero wtedy mówimy o nowalijkach właściwych.

Rzodkiewki, ogórki i sałata to wiosenne warzywa, po które sięgamy szczególnie chętnie. Do nowalijek zalicza się też szczypiorek, cebulę dymkę, natkę pietruszki, szpinak, botwinę, pomidory, marchewkę, kalarepę, bakłażana i paprykę. Młode rośliny są atrakcyjną odmianą po zimowej diecie, jednak ich wpływ na organizm może pozostawiać wiele do życzenia.

Problematyczne uprawy
Pierwsze warzywa zwykle bardziej cieszą oko niż podniebienie – nie mają bowiem takiego zapachu i smaku, co te zbierane w pełni sezonu.

WARTO WIEDZIEĆ

CO LEPSZE: ŚWIEŻE CZY MROŻONE?

Choć wybór szklarniowych nowalijek zachęca do zakupu, nie spodziewajmy się wysokiej wartości odżywczej tak wyhodowanych warzyw. Pełnię korzystnych związków, witamin i antyoksydantów osiągną po wielu słonecznych tygodniach, dlatego na przednówku lepszym rozwiązaniem mogą być produkty mrożone. Takie warzywa są zbierane z pola w szczycie sezonu, dzięki czemu są nie tylko najzdrowsze, ale też najsmaczniejsze.



Wiosenne nowalijki to najłżejsze rodzaje warzyw

Przyczyną jest brak dostatecznej ilości światła słonecznego i zbyt szybki wzrost, stymulowany przez sposób uprawy. O tej porze roku podaje się im więcej nawozów sztucznych, których pozostałości stanowią problem zwłaszcza dla kobiet w ciąży i karmiących piersią, małych dzieci, alergików czy osób, których organizmy są obciążone chorobą. Czy to oznacza, że lepiej je omijać? Niekoniecznie, jeśli do wyboru mamy tylko warzywa importowane z daleka, często zbierane w stanie niedojrzałym czy pokryte środkiem wydłużającym trwałość.

Dlaczego trzeba uważać na młode warzywa?

Chociaż nawozy azotowe są powszechnie stosowane w uprawach, ich zwiększony poziom w żywności stanowi istotne zagrożenie dla zdrowia. Nie dotyczy to wprawdzie samych azotanów, jednak w pewnych warunkach mogą być one przekształcane do szkodliwych azotynów.

Proces zachodzi m.in. w podwyższonej temperaturze, przy braku dostępu tlenu i w przewodzie pokarmowym, gdy czynnikami prowadzącymi do tych przemian są sok żołądkowy czy obecne

w jelitach bakterie. Azotyny wchodzą w reakcję z aminokwasami, a w jej wyniku powstają rakotwórcze nitrozaminy. Niszczą ponadto czerwone ciała krwi, przyczyniając się do niedostatecznego dotlenienia organizmu. Gdy ich dawki są nadmierne, co zdarza się zwłaszcza w przypadku dzieci, mogą być przyczyną groźnych powikłań, również śmiertelnych. Także nadmiar samych azotanów działa niekorzystnie, drażniąc błony śluzowe w układzie trawienia i ograniczając wchłanianie związków odżywczych. To z kolei może prowadzić do rozwoju schorzeń i niedoborów żywieniowych.

Jak jeść nowalijki

Chociaż okazjonalne sięganie po nowalijki raczej nie zaszkodzi osobie dorosłej, warto zrezygnować z ich nadmiaru i np. poczekać z wypróbowaniem diety owocowo-warzywnej do nadejścia lata. Można też wykorzystać wiedzę na ich temat do dokonywania lepszych wyborów w sklepie. Przede wszystkim należy pamiętać o tym, że najwięcej związków z ziemi chłoną te części roślin, które mają z nią bezpośredni kontakt. Dlatego

najbezpieczniejsze będą botaniczne owoce w postaci wiszących na krzaku pomidorów czy papryki. Korzenie i bulwy, takie jak marchew czy kalarepa, warto obierać ze skórki, a z główek sałaty czy dymki usuwać zewnętrzne liście.

Kupując nowalijki, warto unikać tych przerośniętych, a także zwracać uwagę na zapach i wygląd. Podobnie jak przy wyborze warzyw w sezonie, należy szukać tych, które są niedawno zebrane i w pełni zdrowe, tj. jędrne i pozbawione uszkodzeń, żółceń czy śladów zepsucia. Sięgając po niezbyt świeże produkty, ryzykujemy, że spora część azotanów jest już przekształcona w azotyny.

Młode warzywa w domu

Jeżeli tęsknimy za młodą zieleniną, dobrym rozwiązaniem będzie uprawa kiełków i mikroliści, czyli nieco starszych roślinek, które mają podobne walory. Choć może nie są tak praktyczne, jak tradycyjne warzywa, ich podstawową zaletą jest bogactwo związków odżywczych z witaminą C włącznie. Kiełkujące rośliny to ich źródło zasobniejsze niż nasiona, z których wyrosły – to zasługa ich lepszego przyswajania. Są też niskokaloryczne i lekkostrawne, a przy tym dostępne w wielu rodzajach. Oprócz polecanych kiełków rzodkiewki, fasoli mung, groszku, lucerny, buraka i rzeżuchy, warto spróbować też młodych pędów brokuła, słonecznika, kapusty, pora, soczewicy, ciociorki, fasoli adzuki czy soi. Te uzyskane z nasion roślin strączkowych, których nieodłączną częścią są ziarna, przeznaczone są jednak tylko do obróbki termicznej – są idealne do dań z woka czy na farsze. Zamiast kupować je w sklepie, warto rozpocząć hodowlę w domu. Będą wtedy najświeższe, a co za tym idzie – najbezpieczniejsze do spożycia. Mają bowiem zaledwie kilkudniowy termin przydatności, a w przypadku tych kupowanych w sklepie nigdy nie wiemy, kiedy zostały zebrane i jak długo leżały w lodówce.

POLECANE

Zamiast nowalijek – kiełki i mikroliście.
Warto hodować je w domu, by zawsze móc jeść świeże

RZODKIEWKA

Tak jak samo warzywo, kiełki rzodkiewki charakteryzują się pikantnym smakiem, dodając atrakcyjnych nut kanapkom i sałatkom – są bowiem przeznaczone do jedzenia na surowo. Podobnie jak bulwy są bogate w antyrakowe związki, a 100 g zawiera niecałe 4 g białka.

FASOLA MUNG

Znane z potraw azjatyckich kiełki fasoli mung są dość neutralne w smaku, soczyste i chrupiące. Nadają się do jedzenia nie tylko na ciepło po lekkiej obróbce termicznej, np. w daniach z patelni, ale także na surowo, jeśli nie zawierają nasion. Dostarczają aż 5 g białka w porcji 100 g.

GROSZEK

Kiełki groszku to tak naprawdę młode pędy z niewielkimi listkami, które smakują jak zielone nasiona ze strączką. Ich atrakcyjny wygląd sprawia, że często stosuje się je jako dekorację talerza. Są jedzone na surowo, dodając daniom białka, którego mają ponad 3 g w 100 g.

LUCERNA

Roślina znana jako alfalfa należy do rodziny motylkowatych, co oznacza, że jest spokrewniona z fasolą i groszkiem. Sprawia to, że jej kiełki są dość zasobne w białko – stugramowa porcja zawiera go w ilości ponad 4 g. Są delikatne i lekko orzechowe w smaku. Pasują idealnie do kanapek.

BURAK

Kiełki buraka są delikatne i mniej ziemiste w smaku niż jego bulwy, a ponieważ nie wymagają obróbki termicznej, stanowią wygodny składnik szybkich potraw. Są niezłym źródłem witaminy E, dostarczając też wielu innych antyoksydantów, m.in. z grupy antocyjanów.

RZEŻUCHA

Warto uprawiać ją nie tylko w okolicach Wielkanocy, bo dzięki swoim wartościom odżywczym jest znakomitą zieleniną na co dzień. Roślina spokrewniona z kapustą zawiera korzystne związki antyrakowe. Dzięki pikantnym, gorzkawym nutom podkreśla smak innych produktów.



Jak rozwija się infekcja koronawirusem i jak zmieniają się jej objawy?

Objawy zakażenia i przebieg rozwoju choroby są bardzo charakterystyczne. Znane są także możliwe bezpośrednie i odległe skutki COVID-19

Koronawirus

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Scenariusz rozwoju COVID-19 najczęściej wygląda w następujący sposób: w pierwszej kolejności koronawirus atakuje komórki nabłonka oddechowego, czyli warstwy komórek wyściełających układ oddechowy. Ponieważ receptory dla wirusa, a więc miejsca, przez które przedostaje się do komórek, znajdują się też w nabłonku układu pokarmowego, może on infekować organizm również tą drogą.

Atakując organizm, wirus wnika do komórek, zamieniając je w „minifabryki” produkujące jego kopie. Sam posiada tylko materiał genetyczny w postaci RNA oraz osłonkę. Nie ma własnej komórki, a więc również układów niezbędnych do namnażania się, i samodzielnie może jedynie przetrwać. Po dostaniu do komór-



Aktualne analizy danych wskazują, że tylko ok. 1 procent pacjentów z objawami infekcji koronawirusem nie ma gorączki, czyli temperatury ciała powyżej 38 stopni Celsjusza

ki ludzkiej namnaża się i zaczyna rozprzestrzeniać na dalsze tkanki. W tej wczesnej fazie rozwoju nie występują jeszcze objawy infekcji.

Pierwsze symptomy zakażenia

Czas pojawienia się pierwszych objawów choroby jest zróżnicowany. Wynosi zwykle od 1 do 14 dni, ale chorzy obserwują je zwykle po upływie 5-6 dni. U 8 na 10 osób objawy zakażenia mają łagodny przebieg i przypominają symptomy grypy. Są jednak bardzo charakterystyczne. W 99 procent przypadków pojawia się gorączka, czyli temperatura ciała powyżej 38 stopni Celsjusza. W 70 proc. przypadków odczuwane jest zmęczenie, a w 60 proc. przypadków występuje suchy kaszel. Pojawiają się też bóle mięśni (najczęściej w związku z gorączką), a dodatkowo pacjentów męczy duszność i trudności w swobodnym oddychaniu.

Możliwe jest też wystąpienie bólu gardła, natomiast u chorych rzadko pojawia się katar. Na tej podstawie w warunkach domowych można

prawdopodobnie stwierdzić, że ma się zwykłe przeziębienie. Jak jednak sugerują wyniki badań z 3 marca 2020 roku, na razie dostępne w formie przedruków na platformie medRxiv, obecność wirusa potwierdzono też w nosie, co sugeruje możliwe objawy w postaci jego nieżytu.

Występujący w COVID-19 kaszel jest początkowo suchy, tj. nie towarzyszy mu odkrztuszanie wydzieliny. Najprawdopodobniej ma on związek z podrażnieniem komórek zainfekowanych przez wirusa. U niektórych osób pojawia się następnie gęsta wydzielina zawierająca martwe komórki dróg oddechowych. Ten etap infekcji trwa około tygodnia.

Jak sobie radzić z pierwszymi objawami?

Zalecany jest wtedy odpoczynek w łóżku, uzupełnianie płynów i ew. przyjmowanie paracetamolu. Osoby, których organizm zwalczył wirusa, wracają wtedy do zdrowia. Według danych WHO przy łagodnym przebiegu choroby całkowite wyzdrowienie zajmuje zwykle 2 tygodnie. U innych może dojść do zastrze-

nia przebiegu infekcji i powikłań. W ciężkich przypadkach leczenie zakończone sukcesem trwa 3-6 tygodni.

Ciężka postać COVID-19

Jeżeli układ odpornościowy zareaguje w przesadny sposób na kopie koronawirusa obecne w ustroju, choroba postępuje. Stan zapalny się rozszerza i rozwija się zapalenie płuc. Pęcherzyki płucne napełniają się płynem zapalnym, co utrudnia oddychanie. U niektórych pacjentów musi być ono wspomagane za pomocą respiratora.

W stanie krytycznym znajduje się około 6 procent osób zarażonych SARS-CoV-2. Działanie układu odpornościowego wymyka się u nich spod kontroli, powodując zniszczenia w organizmie, które mogą skończyć się fatalnie.

Oprócz płuc uszkodzeniu mogą ulec też inne narządy, zwłaszcza serce, nerki, jelita i wątroba. Bywa, że dochodzi do wstrząsu septycznego: ciśnienie krwi spada, a narządy przestają prawidłowo funkcjonować lub dochodzi do ich całkowitej niewydolności.

POLECAMY

Zakażenie SARS-CoV-2 nie jest obojętne dla organizmu. **Powikłania i odległe skutki COVID-19**

Zmiany w organizmie mogą być wywołane przez wirusa w sposób bezpośredni, a także być rezultatem stosowania intensywnych procedur medycznych u pacjentów w ciężkim stanie. Do najczęstszych „pamiętek” po infekcji koronawirusem należą blizny w płucach, uszkodzenia nerwów i trauma psychiczna. Zakażenie powoduje uszkodzenia zlokalizowane nie tylko w układzie oddechowym, ale też w sercu. Możliwe konsekwencje to zapalenie mięśnia sercowego, a w skrajnych przypadkach jego niewydolność.

U części osób przyjmowanych na oddział intensywnej opieki medycznej (OIOM) z infekcją koronawirusową rozwija się zagrażający życiu zespół ostrej niewydolności oddechowej. Powoduje on zmniejszenie pojemności płuc o 20-30 procent i wiąże się ze znaczną utratą zdolności płuc do wymiany tlenu i dwutlenku węgla, skutkując niedotlenieniem narządów. W niektó-

rych sytuacjach wyniki tomografii komputerowej pokazują, że płynem zapalnym wypełnione jest nawet 80-90 procent objętości płuc. Stwarza to konieczność pozaustrojowego dostarczenia tlenu za pomocą sztucznego płuca. U ozdowieńców ten narząd może wrócić do w miarę normalnego stanu po upływie co najmniej pół roku. U innych pacjentów, którzy przeżyli, czas gojenia płuc może wynieść 15 lat. (ARŻ)



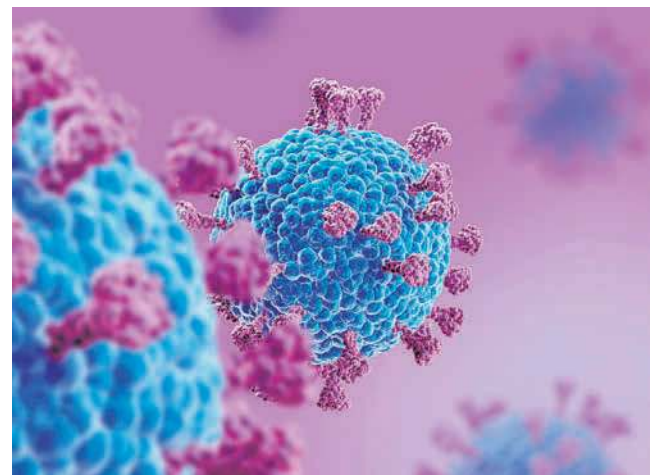
Choroba COVID-19 stanowi zagrożenie dla seniorów

Organizm posiada własne mechanizmy ochronne przed infekcją. **Jak radzi sobie z koronawirusem?**

W łagodnym i umiarkowanym przebiegu COVID-19 układ odpornościowy organizmu się do walki z najeźdźcą. Zwiększa produkcję komórek układu odpornościowego, których podwyższony poziom utrzymuje się jeszcze przez tydzień od momentu pełnego ustąpienia objawów infekcji. Są to m.in. specyficzne immunoglobuliny, czy przeciwciała, które wiążą SARS-CoV-2, co prowadzi do jego unieszkodliwienia. Wykrycie tych przeciwciał to sposób na potwier-

dzenie obecności wirusa w organizmie, który zastąpiłby stosowane obecnie drogie i czasochłonne testy molekularne.

Podawanie przeciwciał pacjentom jest najbardziej obiecującą metodą leczenia zakażenia. Badacze planują rozpoczęcie masowej produkcji leku zawierającego dwa z najsilniej działających przeciwciał do połowy kwietnia 2020. Preparat ma wspomagać leczenie COVID-19 i działać profilaktycznie. (ARŻ)



Naukowcy szukają szczepionki na koronawirusa. Intensywne prace trwają również nad lekiem dla chorych na COVID-19

WAŻNE

JAKIE SĄ PRZYCZYNY PANDEMII?

Naukowcy szukają przyczyny szybkiego rozprzestrzeniania się koronawirusa. Wskazówką są dane z Chin. Ich analizę opublikowano na łamach pisma „Science”. Wynika z nich, że przed wprowadzeniem kwarantanny w Wuhan i innych miastach prowincji Hubei nawet 86 proc. przypadków zakażenia koronawirusem było nieudokumentowanych. Obliczono, że właśnie ci ludzie przyczynili się do zainfekowania nowym patogenem aż 79 proc. osób, u których później wykryto SARS-CoV-2. Analogiczna sytuacja ma teraz miejsce na świecie.

ZDROWIA

Za tydzień
u nasCO ZROBIĆ,
BY SCHUDNĄĆ
I UNIKNĄĆ
EFEKTU
JO-JONAJBRDZIEJ
SKUTECZNE
SPOSOBY
NA CIENIE
POD OCZAMI

ZAPYTAJ LEKARZA

Córka ma atopowe zapalenie skóry. Często drapie skórę, co powoduje otwarte rany. Martwi mnie to w związku z koronawirusem. Czy i jak mogę jej pomóc?**EKSPERT ODPOWIADA:** Świąd jest tak silny, że pacjenci nie są w stanie nad nim zapanować. Drapią się do krwi. Zadają sobie ból, byleby tylko na chwilę swędzenie ustało. Ponad 91 proc. pacjentów odczuwa piekący przenikliwy ból, który nie pozwala im normalnie funkcjonować. Ale przede wszystkim trzeba zaznaczyć, że te rozdrapane otwarte rany narażają pacjentów na zakażenia wirusowe i bakteryjne. Nie można im powiedzieć, żeby się przestali drapać – nad tym nie zapanują. Warto jednak, aby pacjenci, którzy

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

takie rany mają, w najbliższym czasie zostali w domu, aby nie narażać się na zakażenie. Zaburzenie funkcjonowania układu immunologicznego, na który wpływ ma przyjmowanie leków immunosupresyjnych przez pacjentów z AZS, współistniejące przewlekłe schorzenia, w tym choroby układu oddechowego, czy właśnie otwarte rozdrapane rany, zwiększają znacznie ryzyko zakażenia koronawirusem i późniejsze ewentualne wtórne powikłania. Pacjenci z AZS potrzebują na bieżąco leków i maści. Dobrze, aby ktoś z rodziny, przyjaciel bądź sąsiad pomógł przy ich wykupie. W prowadzonych na Facebooku przez Polskie Towarzystwo Chorób Atopowych Grupach Wsparcia dla pacjentów oraz opiekunów dzieci z atopowym

zapaleniem skóry, zostały utworzone oddzielne wątki poświęcone wyłącznie tematyce koronawirusa. Publikowane są tam informacje, linki do rzetelnych źródeł wiedzy, a użytkownicy wzajemnie się wspierają wiedzą i doświadczeniami. Z kolei na profilu PTCA na Facebooku opublikowaliśmy film z udziałem doktora Jacka Zdybskiego, który w przystępny sposób wyjaśnia schematy postępowania w obliczu pandemii dla pacjentów z AZS leczonych immunosupresyjnie.

Hubert Godziński, Prezes Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych**Dlaczego osoby z atopowym zapaleniem skóry są w grupie wysokiego ryzyka zachorowania i ciężkiego przebiegu zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2?****SPECJALISTA TŁUMACZY:** U niektórych pacjentów, u których układ immunologiczny atakuje własny organizm, musimy zastosować leczenie immunosupresyjne, czyli zahamować odpowiedź układu immunologicznego, a tym samym obniżyć odporność pacjenta. Jest to o tyle ryzykowne, że pacjenci z AZS i tak cierpią już na choroby współistniejące atopowe i nieatopowe, a więc ich organizm dodatkowo osłabiony jest narażony na inne jednostki chorobowe. Osłabiony organizm jest nie tylko bardziej podatny na zakażenie wirusami, w tym również zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2, ale także dużo gorzej przechodzi takie choroby. Połączenie czynników, takich jak rozdrapane rany,

stosowanie leków immunosupresyjnych, nadmierny stres i zaburzenia snu (dotyczą nawet 85 procent pacjentów), mają ogromny wpływ na zaburzenia funkcjonowania układu immunologicznego, czyli odpornościowego. Niestety, bardzo trudno jest wyeliminować te czynniki. Najlepiej zostać w domu, a o niezbędne produkty prosić rodzinę lub przyjaciół. Warto jednak wiedzieć, że np. w przypadku pacjentów chorujących na łuszczycę, terapie lekami immunosupresyjnymi powoli są wypierane przez leczenie biologiczne. Mamy nadzieję, że wkrótce to samo będziemy mogli powiedzieć o leczeniu osób chorujących na AZS.

prof. zw. dr hab. n. med. Joanna Narbutt, dermatolog i wenerolog

Zalety naprzemiennych postów

Naprzemiennie posty, zwane też dietą cykliczną lub IF, to sposób żywienia budzący rosnące uznanie ekspertów

Odchudzanie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl**Krótkie głodówki, które trwają nie dłużej niż dobę, to sprawdzona metoda odchudzania i poprawy kondycji organizmu, a na dodatek mniej uciążliwa niż klasyczna niskokaloryczna dieta. Sposobów na wdrożenie okresowych postów jest wiele, ale naukowcy zidentyfikowali już te, które zapewniają największe korzyści dla zdrowia.****O**kresowa niedostępność jedzenia jest wpisana w ewolucję człowieka.

Krótkie posty przeplatane normalnym żywieniem są sposobem na poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego, a także zmniejszenie zagrożenia rozwojem wielu chorób – to wnioski z nowego przeglądu badań, którego wyniki opublikowano w „The New England Journal of Medicine”.

Metaboliczny reset

Post będący przedłużeniem nocnej przerwy w jedzeniu ma istotny wpływ na przemianę materii. Potwierdzono, że uruchamia w organizmie proces ketogenezy, gdy źródłem paliwa staje się tkanka tłuszczowa. Oprócz zapasów zużywane są też stare tkanki, usuwane toksyny i ograni-

**Sposób działania diety naprzemiennych postów bazuje na odpowiednim rozplanowaniu posiłków w czasie. Przyczynia się to do korzystnych zmian w metabolizmie i składzie ciała**

czany apetyt. Takie regularne zmiany w metabolizmie są nie tylko bezpieczne, ale też pożądane, bo pozwalają na jego reset. I choć naprzemiennie posty (ang. intermittent fasting, IF) nie są bardziej efektywną metodą odchudzania niż niektóre rodzaje diet, to właśnie sposób ich stosowania sprawia, że cieszą się popularnością. Kuracji nie można nawet nazwać dietą, ponieważ nie określa rodzajów ani ilości zalecanych pokarmów, a jedynie schemat ich spożywania.

Rodzaje diet cyklicznych

W przeciwieństwie do całkowitej głodówki, która jest nie zalecana w okresie dłuższym niż 24-48 godzin ze względu na negatywny wpływ na zdrowie, naprzemiennie posty to sposób tylko czasowej restrykcji kalorii. Najczęściej stosowane schematy to:

● Post ograniczony czasowo – głodówka trwa zazwyczaj 16 godzin, a przez pozostałe 8 godzin można spożywać posiłki. Zamiast protokołu 16:8 można stosować też inne, np. 14:10 czy 12:12.

● Post zmodyfikowany – prowadzi się go tylko w wybrane, nienastępujące po sobie 2-3 dni tygodnia, przy czym nie wymaga się wtedy całkowitej rezygnacji z jedzenia, tylko ograniczenia podaży energii do ok. 500 kcal dziennie w ramach jednego posiłku czy dwóch miniposiłków, jedzonych o odpowiednich porach. Najbardziej popularny jest protokół 5:2 (obejmujący 5 dni normalnego jedzenia), choć stosowany jest też np. 4:3.

● Post co drugi dzień – choć jest najprostszy do zaplano-

wania, najtrudniej go wytrzymać. Można stosować go w taki sposób, że np. nie je się od obiadu jednego dnia do obiadu w dniu następnym.

Jak stosować IF?

Z badań prowadzonych nad dietami IF wynika, że ich działanie jest ściśle związane z wyborem metody. Głodówka nie powinna trwać zbyt długo, ale z drugiej strony ma doprowadzić do wytwarzania ciał ketonowych. Odkryto, że ma to miejsce już po 12 godzinach bez jedzenia, a na korzyści zdrowotne można liczyć już przy okresie 14-godzinny. Modyfikacja sposobu spożywania posiłków powinna być jednak wprowadzana stopniowo, z wydłużaniem czasu trwania postów na przestrzeni kilku miesięcy. Pozwala to przystosować się do zmian, a także ograniczyć uczucie głodu.

Zagrożenia

Pomimo niezaprzeczalnych zalet dieta naprzemiennych postów budzi pewne obawy ekspertów – tak jest w każdym przypadku, gdy nieznane są długoterminowe efekty interwencji. Także różnorodność schematów stosowania diety IF sprawia, że analiza jej wyników jest utrudniona – podobnie jak ocena zagrożeń. Naukowcy mówią np. o wzroście poziomu kortyzolu we krwi, który świadczy o stresie i ma negatywne konsekwencje dla

zdrowia. Jednak przy odpowiednio dobranych przerwach w jedzeniu efekt ten nie będzie nasilony, podobnie jak zaburzenia snu lub uwagi spowodowane głodem. Schemat diety dopasowany do planu dnia, poziomu aktywności i predyspozycji organizmu ograniczy te problemy do minimum i ułatwi przestrzeganie jej zasad, od których zależą wyniki kuracji.

WAŻNE

NAPRZEMIENNE POSTY
DLA ZDROWIA

Dieta IF usprawnia metabolizm, a uzyskane dzięki temu korzyści to m.in. spadek poziomu insuliny we krwi i zwiększenie wrażliwości komórek na ten hormon, a więc działanie przeciwcukrzycowe. Obniża też ciśnienie krwi, zmniejsza stan zapalny, podnosi odporność na stres, poprawia pracę mózgu i spowalnia procesy starzenia się. Ułatwia chudnięcie, szczególnie u osób aktywnych fizycznie, i pomaga wyszczuplić zwłaszcza brzuch. Jest jednak warunek – metoda powinna być stosowana w połączeniu ze zdrowym menu i stylem życia.