

Dodatkowe telefony dla pacjentów w Słupsku - str. 2

REKLAMA

009469524

PROMOCJA

009636469

KURKI

ODCHOWANE - ROSA1
BARDZO DOBRE NIOSKI

Zamówienia: H.Lewna
ŁĄCZYŃSKA HUTA 118

TEL: 586842711. KOM. 534855 252



Nowe zasady bezpieczeństwa i nowe zarządzenia biskupa koszalińsko-kołobrzесьkiego
STRONA 4

Zamów prenumeratę „Głosu Pomorza” z darmową dostawą do domu



Zafoliowaną gazetę dostarczamy codziennie rano do Twojego domu.

Szczegóły na stronie 9

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 28-29 marca 2020

magazyn **mdzinny**



Temat dnia

Jak rozmawiać z dzieckiem okoronawirusie i kryzysie?

strona 1

Gwiazda

Urszula, Kayah i inni artyści, koncertują online

strona 6



Dziś 8 stron pełnych ważnych i ciekawych tematów. Polecamy m.in. zabawy dla całej rodziny oraz krzyżówkę strona 7 i strona 8

Bytów. Pożar i ewakuacja mieszkańców bloku

strona 3



15

REKLAMA

009633461



CZAS NA WYMIANĘ OPON

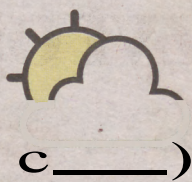
- opony nowe
- opony używane z gwarancją
- prostowanie felg

„BRZOZOWSKI” Słupsk, ul. Wita Stwosza 13 | tel. 59/8414129

Pogoda w regionie

Dzisiaj

12°C



i°C

Niedziela

4°C

-5°C

Poniedziałek

5°C

-6°C

Wtorek

6°C

-2°C

<£>

£i>

Uwaga - zachmurzenie duże

Sobota jeszcze pogodna, w niedzielę możliwe, że spadnie śnieg

Re&mi

Bogna Skarul

bogna.skarul@polskapress.pl

W niedzielę czeka nas diametralna zmiana pogody. Przygotuj się na poranne skrobanie szyb w aucie.

Sobota będzie jeszcze pogodna - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - Będzie słonecznie, a termometry w Słupsku i okolicach będą pokazywały 12 stopni Celsjusza. Nad morzem ma być chłodniej - około 10 stopni C. Ale rano w niedzielę pogoda może nas diametralnie zaskoczyć.

Jak twierdzi synoptyk, rano może w regionie pojawić się śnieg.

- I ten śnieg może padać do południa - prognozuje Krzysztof Ścibor. - Temperatura spadnie donajwyżej 2-4 stopni C. Ale będzie też wiatr nieprzyjemny i zimny wiatr z północnego-wschodu, więc odczuwalna temperatura to będzie około minus 5-6 stopni C.

Ten wiatr ma być silny, w porywach nawet do 70 kilometrów na godzinę.

- Będziemy musieli przed wyjazdem samochodem sprzed domu trochę pomieścić się ze skrobaniem szyb w autach - mówi synoptyk i dodaje, że to skrobanie szyb czeka nas do środy. Dopiero w środę zacznie się przejaśniać. Temperatura ma wzrosnąć za ledwie o kilkastopnie.

©@

Akcja: odkażanie Ustki

I*ka

Bogumiła Rzeckowska

bogumila.rzeckowska@polskapress.pl

Na ulicach miasta pojawili się pracownicy, którzy odkażają najbardziej uczęszczane miejsca publiczne.

- W trosce o bezpieczeństwo mieszkańców i stan sanitarny miasta przystąpiliśmy do dezynfekcji przestrzeni miejskich - informuje Eliza Mordal, rzeczniczka usteckiego ratusza. - Odwczoraj Zarząd Infrastruktury Miejskiej dezynfekuje codziennie w dni robocze przystanki autobusowe, poręcze, kosze uliczne oraz ławki w najbardziej uczęszczanych miejscach.

Natomiast od wtorku, 31 marca, Zakład Gospodarki Komunalnej będzie dezynfekował najbardziej uczęszczane miejsca, tj. rejon przychodni lekarskich, centrów handlowych, isklepów oraz naj-

popularniejsze ciągi komunikacyjne. Regularne dezynfekcje będą przeprowadzane od 30 marca w zasobach komunalnych.

Burmistrz Ustki Jacek Graczyk zaapelował do prezesów, zarządów administratorów spółdzielni mieszkaniowych oraz wspólnot. - W związku z ogłoszeniem na terenie kraju stanu epidemii, w trosce o nasze wspólne bezpieczeństwo i zdrowie, zwracam się z prośbą o przeprowadzenie regularnych dezynfekcji części wspólnych w budynkach, w szczególności o przeprowadzenie dezynfekcji poręczy, klamek, drzwi ewentualnie wind oraz o zaopatrzenie w miarę możliwości każdej klatki w pojemniki do dezynfekcji rąk, które należy uzupełniać na bieżąco - apeluje burmistrz. ©(D)

Miejskie przychodnie uruchomiły dodatkowe telefony dla pacjentów



Przychodnia Rejonowa SPMZOZ w Słupsku przy ul. Wojska Polskiego 49

Zdrowie

Pacjenci wciąż skarżą się na trudności związane z rejestracją do poradni. Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej uruchomił dodatkowe numery telefonów dla pacjentów. Wyjaśnia także, na czym polegają nowe zasady przyjęć.

Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej uruchomił dodatkowe numery do rejestracji przychodni rejonowych.

Z przychodniami skontaktować można pod dawnymi numerami stacjami, jak również pod numerami:

Przychodnia Rejonowa, ul. Tuwima 37 - Rejestracja poradni dla dorosłych - 782012929

Przychodnia Rejonowa, ul. Łokietka 6 - Rejestracja poradni dla dorosłych - 782 013399

Przychodnia Rejonowa, ul. Westerplatte 1 - Rejestracja poradni dla dorosłych - 693712850

Przychodnia Rejonowa, ul. 11 Listopada 7 - Rejestracja poradni dla dorosłych - 782012886

Przychodnia Rejonowa, ul. W. Polskiego 49 - Rejestracja poradni dla dorosłych - 782013446

Pod tymi numerami można się skontaktować z rejestracją m.in. w celu: umówienia terminu wizyty, zlecenia recepty, odbioru recepty - telefonicznie przekazywany jest pacjentom 4-cyfrowy kod do realizacji recepty w aptece, odbioru zlecenia na wyroby medyczne - telefonicznie przekazywany jest pacjentom unikalny numer identyfikacyjny nadany przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Jednak pod tymi numerami nie można skorzystać z teleporady. Dodatkowo:

- Istnieje możliwość zlecenia recept na leki stałe za pośrednictwem elektronicznego formularza zamawiania recept nastrobie www.spmzoz-slupsk.pl

- Kserokopia dokumentacji medycznej będzie przesyłana w sytuacjach pilnych (np. leczenie operacyjne) wyłącznie drogą elektroniczną. Prosimy o przesyłanie wypełnionego formularza na adres: sekretariat@spmzoz-slupsk.pl. Pozostałe wnioski będą realizowane w późniejszym terminie. Wszelkie informacje pod nr. telefonu 59 847 45 07.

- Osoby zainteresowane wystawieniem faktury proszone są do odwołania oprzeszanie paragonu wraz z dokładnymi danymi odbiorcy faktury w kopercie na adres: SPMZOZ, ul. Tuwima 37, 76-200 Słupsk. W przypadku gdy faktura ma zostać przesłana na inny adres niż siedziby, prosimy o taką informację. Więcej szczegółów pod nr. telefonu: 59 847 45 11.

- Kod do swojej recepty, informację dotyczącą wizyty lub funkcjonowania przychodni można również uzyskać, pisząc wiadomość za pomocą portalu Facebook/Messenger.

- Można także pisać w przypadku, gdy chcemy odebrać swoje wyniki z laboratorium bez wychodzenia z domu.

Teleporady

Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej w Słupsku prezentuje informację o miejscach i godzinach uzyskania porady teleinformatycznej w zakresie:

1. Lekarza POZ, pielęgniarki POZ, położnej POZ.

I*ka POZ - Przychodnia Rejonowa, ul. W. Łokietka 6 - tel. 59 844-97-30/31, 59 843-31-64, 59 844-97-20 (w czwartek w godz. 12.30-14.30)

Pielęgniarka - Przychodnia Rejonowa, ul. 11 listopada 7 - tel. 59 847 41 70, 59 847 41 77, 59 845 54 07 (wtorek 13-15)

Można POZ - Przychodnia Rejonowa, ul. Wojska Polskiego 49, tel. 59 842 31 50, 59 848 35 60 (poniedziałek 8-10)

2. Ambulatoryjnej Opieki Specjalistycznej.

Pacjent z objawami infekcji lub podejrzanym zakażeniem koronawirusem SARS-CoV-2 powinien TELEFONICZNIE przełożyć poradę AOS na inny termin.

Poradnia chirurgii ogólnej, ul. Tuwima 37, 59 847 45 28

Poradnia chirurgii urazowo-ortopedycznej, ul. Tuwima 37, 59 847 45 26

Poradnia stomatologiczna, ul. Tuwima 37, 59 847 45 60

Poradnia stomatologiczna, ul. 11 listopada 7, 59 847 41 71

Poradnia ginekologiczno-położnicza, ul. Wojska Polskiego 49, 59 848 35 81, 59 848 35 78,

Poradnia ginekologiczno-położnicza, ul. W. Łokietka 6, 59 844 97 41, 59 844 97 44

Poradnia ginekologiczno-położnicza, ul. 11 Listopada 7, 59 845 28 75, 59 847 41 74

Magdalena Olechnowicz

DYŻURNY GP

Na Czytelników czekamy w redakcji Głosu Pomorza w Skłupie ul. Henryka Pobożnego 19 tel. 59 848 8100

Alek Radomski



KALENDARIUM

28 marca

1241

I najazd mongolski na Polskę: wojska mongolskie zdobyły Kraków.

1364

W obecności króla Kazimierza III Wielkiego arcybiskup gnieźnieński Jarosław Bogoria Skotnicki konsekrował katedrę na Wawelu.

1793

II rozbiór Polski: wojska pruskie wkroczyły do Gdańska.

1928

Weszło w życie rozporządzenie prezydenta Stanisława Wojciechowskiego zmieniające zakresy na cynober odcięcia czerwieni na fladze.

1942

Utworzono Gwardię Ludową - zbrojną organizację PPR (decyzję antydatowano na 6 stycznia 1942).

1996

W Gdańsku rozpoczął się proces oskarżonych o sprawstwo kierownicze śmierci 44 osób w grudniu 1970.

TIMTERAI

Jacek Saryusz-Wolski, Prawo i Sprawiedliwość

Parlament Europejski w zdalnym głosowaniu: 683 za. I przeciw, 4 wstrzymujące się, zdecydowało o skierowaniu 37 mld euro funduszy z polityki spójności UE, przydzielonych uprzednio krajom członkowskim, na cele walki z epidemią koronawirusa i jej gospodarczymi skutkami.

Sławomir Nitras, Platforma Obywatelska

Wbrew zapewnieniom rządu liczba wykonywanych testów maleje, a nierówność. To granie złudzkim życiem.

MUTY 27 Ó 120]

USD	4.1127 (-)
EUR	4.5246)
CHF	4.2675C
GBP	5,0218 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego
(-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego

Pożar mieszkania w Bytowie. Ewakuowano 12 osób, w tym 5 dzieci. Ktoś zaprószył ogień

Sylwia Lis
sylwia.lis@polskapress.pl

Bytów

Pożar mieszkania w Bytowie. Ewakuowano 12 osób, w tym 5 dzieci. Już teraz wiadomo, że prawdopodobnie ktoś zaprószył ogień.

W czwartek po godzinie 16 w bloku przy ul. Pochyłej w Bytowie wybuchł pożar. Z bloku ewakuowano 12 osób, w tym pięcioro dzieci.

Zgłoszenie było bardzo poważne. W mieszkaniu, gdzie wybuchł pożar, miały znajdować się siedmoro dzieci.

- Osoba zawiadamiająca powiedziała, że nie można znaleźć jednego dziecka - powiedział nam wczoraj Fryderyk Mach, zastępca komendanta bytowskiej straży.

- Po przybyciu na miejsce zdarzenia ustalono, że rodzina została ewakuowana przed przyjazdem straży. Na miejscu była mama i dzieci. Strażacy przeszukali



W czwartek po godzinie 16 w bloku przy ul. Pochyłej w Bytowie wybuchł pożar. Z bloku ewakuowano 12 osób, w tym 5 dzieci. Zgłoszenie było bardzo poważne. Dzieci miały być w mieszkaniu, gdzie wybuchł pożar

wszystkie pomieszczenia. Nikomu nic się nie stało.

Podczas akcji gaśniczej pojawił się też inny problem, bo podczas pracy ratowników na miej-

scu pojawił się agresywny mężczyzna.

- Przeszkadzał w akcji gaśniczej - potwierdza zastępca komendanta straży. - Popychał,

wzywał strażaków próbował wyrwać z rąk sprzęt ratowniczo-gaśniczy. Zdecydowano o wezwaniu policji w celu zabezpieczenia działań

strażaków. Akcja trwała kilka godzin.

Po przewietrzeniu całego budynku i zbadaniu zawartości tlenu węgla mieszkańcy pozo-

stałych lokali wrócili do swoich mieszkań.

Spaleniu uległo wyposażenie mieszkania, wszystkie przedmioty znajdujące się w pokoju dziecięcym, wyposażenie korytarza, drzwi, okna, tynki, meble Ikea, część elewacji na wysokości okna dziecięcego. Prawdopodobną przyczyną pożaru była zaproszenie ognia, a konkretnie nieostrożność osób nieletnich przy posługiwaniu się ogniem.

Poszkodowana rodzina zamieszkała u krewnych pod Bytowie. Pomocą zajął się Eugeniusz Wiatrowski, radny miej-

W ekspresowym tempie udało się zebrać wszystko to, co dzieciom potrzebne

Eugeniusz Wiatrowski

ski. - Odzew jest bardzo duży - mówi radny. - W ekspresowym tempie udało się zebrać wszystko to, co dzieciom potrzebne.

W Słupsku powstaje Centrum Kwarantanny Zbiorowej

Zdanie

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl

Ma być gotowe 30 marca. Jak twierdzi Jężyk Janiak, szef Miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego w Słupsku. Centrum Kwarantanny Zbiorowej będzie wykorzystywane dopiero wtedy, gdy zabraknie miejsc w kłofach podobnych miejscach, które naterenie województwa pomorskiego stworzył wojewoda.

Funkcję Centrum Kwarantanny Zbiorowej w Słupsku ma

pełnić internat sportowy przy ulicy Madalińskiego, w głównym budynku z halą i pokojami internatowymi na Stadionie 650-lecia. Jest ogrodzony, odizolowany od otoczenia, z zewnątrz i znajduje się w bezpiecznej odległości od centrum miasta i ludzi. W internacie są pokoje dwuosobowe, ale w przypadku kwarantanny przebywać w nich może tylko jedna osoba. Pokoje są wyposażone w łazienkę, telewizor i lodówkę. Osoby, które ewentualnie przebywać tam będą na kwarantannie, nie będą mogły opuszczać pokoi.

Żywność i środki czystości będą im podawane z zachowaniem wszystkich środków bezpieczeństwa. Według biura prasowego Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Gdańsku, miejsca do kwarantanny zbiorowej przeznaczone są dla osób, powracających z zagranicy, które z różnych przyczyn nie mają możliwości odbywania jej we własnym domu. Także w sytuacjach, gdy konieczna będzie izolacja większej grupy osób. Jak wyjaśnia Włodzimierz Sławny, szef słupskiego sanepidu, na kwarantannę zbiorową możemy trafić wówczas, gdy rodzina dysponuje zbyt małym mieszkaniem, aby zapewnić osobie nią objętą osobne pomieszczenie oraz to, że pozostali członkowie nie będą się z nią stykali, gdy będzie wychodziła do np. łazienki. Kiedy niemożliwe będzie otrzymywanie pożywienia bez kontaktu z pozostałymi członkami rodziny. Niekiedy wskazaniem do przeniesienia na kwarantannę zbiorową może być także konflikt rodzinny, który powoduje, że w mieszkaniu lub domostwie ma gwarantować, że będzie tam przestrzegany reżim epidemiczny. ©

Urzednicy zadbali o budki dla trzmieli i łaki kwiatowe

Słupsk

Grzegorz Hilarecki
jgrzegorz.hilarecki@polskapress.pl

Słupscy urzędnicy zadbali o owady zapylające. Stąd pojawiły się specjalne budki dla trzmieli i obok nich o kwiecieńskie łaki. To ostatni etap Klinów Zieleni, w ramach których powiększono PKiW.

W Parku Kultury i Wypoczynku, między Słupią a kanałem pojawiły się budki. Z daleka wyglądają jak te dla ptaków. Po bliższym obejrzeniu okazuje się jednak, że ptak do nich nie wejdzie.

- To budki dla trzmieli i innych owadów zapylających - tłumaczy Paweł Krzemień z wydziału zarządzania funduszami w słupskim urzędzie miejskim. - Tego jeszcze nie widać, ale obok tych budek są specjalne łaki kwiatowe. Po to by korzystały z nich trzmiele i je zapylały. To bardzo pożyteczne owady.

Akurat trzmiele, które są większe i skuteczniejsze w zapylaniu od pszczoł, od lat w Polsce są „dofinansowane” w ramach różnych projektów. Po to by było ich jak najwięcej. Zawsze obok budek dla



Właśnie w Parku Kultury i Wypoczynku, między Słupią a kanałem pojawiły się budki dla trzmieli

tych owadów powstają specjalne rabaty z roślinami.

Nowe budki dziwią spacerowiczów, ale urzędnik zapowiada, że latem dzięki tym łakom będzie tam ładniej. A już teraz miejsce wygląda bardzo dobrze. Urodziwa alejka pełna kwiatów prowadząca do nowej instalacji powstała w ramach Słupskich Klinów Zieleni, naterenie obok Słupi. Przy rzeczanęły elementy małej architektury. Wszystko z naturalnych materiałów, tak by pasowało do otoczenia parku i nowej roślinności.

Wracając do samych Klinów Zieleni. Naten projekt wydano ponad 10 milionów złotych. Projekt objął działania prowadzące do stworzenia czterech klinów zieleni ciągnących się od obrzeży miasta do jego centrum. Przedsięwzięcie składało się z ośmiu połączonych ze sobą zadań, a teren objęty inwestycją objął łącznie ok. 15,20 ha w różnych częściach Słupska. Projekt miał dofinansowanie w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020. ©



Funkcję Centrum Kwarantanny Zbiorowej ma pełnić internat sportowy przy ulicy Madalińskiego

Wsparcie dla mieszkańców i przedsiębiorców

Bogumiła
Rzeczowska
bogumila.rzeczowska@gp24pl

Lisika

Na odroczenia, a nawet umorzenia podatków i opłat mogą liczyć ustczanie. Miasto wyciąga pomocną dłoń, choć już wiadomo, że nie osiągnie planowanych dochodów.

- Znaleźliśmy się w trudnej i zupełnie nieznanej dla nas sytuacji. Chciałbym przekazać Wam słowa otuchy i wsparcia na ten niepewny czas. Zapewnić, że nasz urząd realizuje swoje zadania - zapewnia burmistrz Ustki Jacek Graczyk w komunikacie do mieszkańców, informując, że codziennie otrzymuje informacje o działaniach służb, osobach objętych kwarantanną i potrzebach mieszkańców w zakresie pomocy społecznej.

Jacek Graczyk wskazuje na to, że pieniądze zapewniane przez państwo do walki z koronawirusem są niewystarczające. Przychodnia ograniczyła działalność, szpital apeluje o pomoc. Trzeba jednak

myśleć o tym, co będzie, gdy zagrożenie minie.

- Musimy liczyć się z kłopotami naszych mieszkańców wynikającymi z utraty pracy, ograniczenia dochodów. Nie wiemy, jak będzie wyglądał sezon letni, który dla wielu ustczanie jest źródłem utrzymania. A jednocześnie jestem zobowiązany do tego, by budżet miasta spełnił wskaźniki wskazane w ustawie o finansach publicznych - informuje.

Według wstępnych szacunków, spadek dochodów miasta może sięgać ok. 3,5 miliona złotych. Oznacza to, że o tyle należy ograniczyć wydatki. Ratusz analizuje, z czego w tym roku zrezygnować.

Burmistrz apeluje, by nie podejmować decyzji w panice bez racjonalnej oceny ich skutków: - Przygotowaliśmy dla naszych mieszkańców pakiet rozwiązań, które mają ulżyć wam w tym trudnym momencie, a jednocześnie pozwolić nam zachować dyscyplinę budżetową.

Dla biznesu

Pakiet dla przedsiębiorców przedstawia się tak: odroczenie podatków od nieruchomości, środków transportu, a także



Nie wiadomo, jak będzie wyglądał sezon letni, który dla wielu ustczanie jest źródłem utrzymania

opłat za zajęcie pasa drogowego oraz najem i dzierżawę mienia komunalnego za czas, w którym nie można było prowadzić działalności, w przypadku gdy stan epidemii potrwa do 30 kwietnia. Z całkowitego umorzenia będzie można skorzystać, jeśli stan epidemii zostanie przedłużony.

Odroczenie lub rozłożenie na raty możliwe będzie maksymalnie do 30 listopada dla wnioskodawcy zainteresowanego podmiotu i dotyczyć będzie czasu, w którym przedsiębiorca nie mógł prowadzić działalności.

Z kolei umorzenie może nastąpić także na wniosek na podstawie dokumentów potwier-

dających sytuację finansową przedsiębiorcy i brak możliwości prowadzenia działalności gospodarczej w danym okresie.

Przedsiębiorcy, którzy zawiesili działalność, mogą złożyć nową deklarację o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. By nie ponosić kosztów za marzec, należy złożyć nową deklarację (korygującą zerową) do 10 kwietnia.

Dla rodziców

W ratuszu powstają przepisy, które umożliwią całkowite zwolnienie rodziców lub opiekunów z opłat za pobyt dziecka w żłobku. Natomiast w przedszkolach opłata za dodatkową godzinę w okresie zawieszenia działalności nie jest naliczana.

Jeśli ktoś już zapłacił zaliczkę, to nadpłata zostanie przeniesiona na następne miesiące lub w przypadku dzieci kończących pobyt w żłobku - zwrócona, a w przypadku przedszkolaków przeniesiona na następne miesiące lub zwrócona na koniec roku szkolnego.

- Zachęcam was do korzystania z uruchomionych przez nas form pomocy, takich jak teleporady psychologiczne, czy

pomoc w dokonaniu zakupów osobom starszym. Zwracajcie uwagę, czy w waszym otoczeniu są osoby potrzebujące pomocy. Stosujcie się, proszę, do zaleceń i nie opuszczajcie domów bez wyraźnej potrzeby. Pilnujcie, by dzieci nie korzystały z placów zabaw - apeluje burmistrz.

- Życzę dużo zdrowia, razem pokonamy wszelkie trudności.

WAŻNE KONTAKTY

podatki: tel. 59 8154 364, 8154 360, e-mail:

kostrowska@um.ustka.pl, jmaziec@um.ustka.pl

odpady:

tel. 59 8154 356, 8154 386, e-mail: odpady@um.ustka.pl

zajęcie pasa drogowego: tel. 539 333 110,

539 333 115,

e-mail: biuro@zim.ustka.pl

najem/dzierżawa mienia

komunalnego:

tel. 59 8154 331, e-mail: kstocfbla@um.ustka.pl

opłaty za pobyt dzieci: 59 8154 329, 8154 370

©®

Wierni i kapłani w cieniu koronawirusa. Nowe zasady bezpieczeństwa i nowe zarządzenia biskupa diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej

kościół

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl

Zarządzenie m.in. przedłuża do odwołania dyspensę od uczestnictwa w niedzielnej mszy św. Zapowiada też, że msze św. oraz liturgie Triduum Paschalnego będą sprawowane bez udziału ludzi.

Poza wyjątkowymi sytuacjami nie będzie również możliwa indywidualna spowiedź. Zgodnie z zarządzeniem ks. biskupa Edwarda Dajczaka dyspensą od obowiązku uczestnictwa w niedzielnej mszy św. została przedłużona i rozszerzona jej zakres na wszystkich wiernych diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej oraz inne osoby przebywające na terenie diecezji. Przedłużenie obowiązuje aż do odwołania.

Do 11 kwietnia br. celebrowanie mszy św. i Triduum Paschalnego będzie się odbywać bez obecności wiernych świeckich przy zamkniętych drzwiach kościołów. Wszystkie msze św. należy sprawować według ustalonego parafialnego porządku. Poza czasem celebracji kościoły pozostają otwarte jako miejsca na indywidualną modlitwę z zachowaniem wymogu, by nigdy nie przebywało więcej niż 5 osób jednocześnie. Informację o tym należy wywiesić na drzwiach kościołów, a także przekazać ją wiernym drogą internetową. - Zalecam, aby



W piątek (27 marca) po ulicach parafii Sanktuarium św. Józefa Oblubieńca NMP w Słupsku przeszli kapłani (na zdjęciu ks. proboszcz Władysław Stec-Sala) w Drodze Krzyżowej. Wierni modlili się ze swoich okien oraz balkonów

przebywać w kościołach, a także w domach. Wobec tak dynamicznie zmieniającej się sytuacji, zostaną podjęte po Wielkanocy.

przebywać w kościołach, a także w domach. Wobec tak dynamicznie zmieniającej się sytuacji, zostaną podjęte po Wielkanocy.

przebywać w kościołach, a także w domach. Wobec tak dynamicznie zmieniającej się sytuacji, zostaną podjęte po Wielkanocy.

przebywać w kościołach, a także w domach. Wobec tak dynamicznie zmieniającej się sytuacji, zostaną podjęte po Wielkanocy.

przebywać w kościołach, a także w domach. Wobec tak dynamicznie zmieniającej się sytuacji, zostaną podjęte po Wielkanocy.

przebywać w kościołach, a także w domach. Wobec tak dynamicznie zmieniającej się sytuacji, zostaną podjęte po Wielkanocy.

Sprawdź
wiarygodne
źródła:

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



Most powietrzny

Sprzęt dla szpitali i powrót Polaków do kraju

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

Most powietrzny

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

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

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

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

LOT do domu

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

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

Bądźmy solidarni i skuteczni w walce z koronawirusem



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



KRAJOWA AGENCJA REZERW MATERIAŁOWYCH
K/ n< 11 huu. TM /I SA
KAV MINISTROW

Ostry spór w Sejmie o rządowe plany pomocy dla gospodarki

Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl



Warszawa

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

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

Najważniejsze z założeń zawarte w specustawach przedstawił premier Mateusz Morawiecki.

- Rząd działa tak szybko jak to możliwe - 14 dni od pierwszego przypadku koronawirusa przedstawiliśmy założenia programu gospodarczego - Tarczy Antykryzysowej - mówił szef rządu.

- Nasza odpowiedź na tym etapie jest najważniejsza. Tarcza antykryzysowa to 10% PKB. Po pierwsze, ratunek dla miejsc pracy - dopłaty 40% do pensji i postojowe. Do tego wsparcie dla firm, np. zwolnienie ZUS - przekonywał premier.

- To wiele miliardów złotych. Pytanie, gdzie bylibyśmy,



Premier Mateusz Morawiecki przedstawił rządowy plan ratunkowy dla gospodarki. Zapewnił również, że utrzymane zostaną wprowadzone przez PiS programy: 500+ i 13. emerytura

gdyby nie naprawa finansów publicznych, gdyby nie walka o lepsze wpływy z VAT. Tepie niądze są dziś społecznym buforem dla rodzin, tak działa 500+, 13. emerytura. To wszystko utrzymujemy - podkreślał Mateusz Morawiecki.

- Finanse publiczne są zdrowione, a bezrobocie było na najniższym poziomie w historii. To już przez koronawirusa przeszłość, ale to daje nam położenie do walki w tej trudnej sytuacji - mówił szef rządu.

- Dane z Europy pokazują, że naszedziały są właściwe, są często wyprzedzające - przekonywał Mateusz Morawiecki.

Zaapelował również do opozycji o współpracę w walce ze skutkami epidemii.

PO: to sito, nie tarcza

Do rządowych propozycji walki zespowałnieniem gospodarczym odniósł się lider PO Borys Budka, który zwrócił się do premiera Morawieckiego. - Próbuje się dzielić Polaków. Dzielicie pracowników i pracodawców najlepszych i gorszych. Chcecie pomagać wybranym - mówił. Budka poinformował, że jego partia złożyła „konkretne propozycje i poprawki” do rządowego programu wsparcia gospodarki. - Chcemy, by świadczenia dostawali też

opiekunowie dzieci powyżej 8. roku życia - mówił szef PO.

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

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

Lewica ochrania pracownika

- Lewica kładzie nacisk na to, aby w pakiecie - oznajmił przewodniczący klubu Lewicy

Krzysztof Gawkowski. Wyjaśnił, że jego partia chce, aby premier wprowadził zwolnienie z płacenia ZUS i innych podatków firmy. - Inaczej nie przetrwają. Jeśli Polakom grozi bankructwo, trzeba im pomóc - mówił poseł.

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

PSL: Pożyczka 5 tys. to kpina

- Nie ma sprawy ważniejszej niż ochrona życia i zdrowia. Są potrzebne rozwiązania także dla firm, które chcą wesprzeć

40%

do takiej wysokości przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia rząd będzie dopłacać do pensji pracownika

służbę zdrowia. Trzeba uruchomić Agencję Rezerw Materiałowych - stwierdził kandydat PSL na prezydenta Władysław Kosiniak-Kamysz.

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

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

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

TARCZA ANTYKRYZYSOWA

JAK RZĄD CHCE CHRONIĆ GOSPODARKĘ?

Minister rozwoju Jadwiga Emilewicz mówiła w Sejmie, że rządowy projekt zakłada zniesienie „reżimu pomocy publicznej”. - Nie mamy żadnego limitu. Oferujemy dwa rodzaje rozwiązania. Dla przedsiębiorstwa, które nie może świadczyć żadnych usług - może zredukować czas pracy pracowników do połowy etatu. Pracodawca będzie płacił połowę za wynagrodzenie. Resztę kosztów poniesie ZUS. Jeśli przedsiębiorstwo spowalnia, przedsiębiorca może zredukować etat o 20 proc. Połowę wynagrodzeń pokryje Fundusz Świadczeń Gwarantowanych. Emilewicz dodała, że pakiet pomocy oferuje pożyczki „wszystkim firmom, które będą mogły być umarzalne po pół roku”. Pracodawcy mają mieć także „uelastycznione możliwości rozliczania czasu pracy”.

- Ta ustawa to także szereg ułatwień biurokratycznych. Przedłużamy orzeczenia o niepełnosprawności, badań, zezwoleń na przewozy. Dajemy samorządom możliwości odroczenia płatności podatków od nieruchomości - tłumaczyła szefowa resortu rozwoju Jadwiga Emilewicz. Dodała, że zgodnie z sugestiami pracodawców „przedłużone są wizy i pozwolenia na pracę”.

Samorządowcy sprzeciwiają się organizacji wyborów prezydenckich 10 maja

Warszawa

Jakub Oworuszko
jakub.oworuszko@polskapress.pl

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

Związek Miast Polskich ocenia, że realizacja przygotowań

do majowych wyborów jest „praktycznie niemożliwa”. Wszystko przez pandemię koronawirusa. Politycy PiS twierdzą, że wybory muszą odbyć się w maju, z kolei minister zdrowia przekonuje, że ostateczną decyzję będzie można podjąć dopiero za kilka tygodni.

- Uważam, podobnie jak absolutnie większość władarzy miast w Polsce, że zrobienie wyborów 10 maja jest niemożliwe z względu na bezpieczeństwo - powiedział w rozmowie

z rp.pl prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. - Moim zdaniem pod względem czysto organizacyjnym, nie mówiąc już o konstytucji, tych wyborów zorganizować się nie da - ocenił Trzaskowski.

O przełożenie wyborów apelują też prezydenci mniejszych miast. „Jako prezydent miasta czuję odpowiedzialność za zdrowie mieszkańców Białej Podlaskiej. (...) Przeprowadzenie wyborów 10 maja stanowi poważne zagrożenie nieuzasadnionego narażania zdrowia i życia obywateli i za konieczne uważam przeniesienie ich na termin późniejszy” - napisał w liście do premiera prezydent Białej Podlaskiej Michał Litwiniuk. Zwraca on uwagę również na inne problemy - m.in. brak chętnych do pracy w komisjach wyborczych.

PiS nie chce słyszeć zmian daty wyborów. Dlaczego? Odpowiedzi można szukać w sondażach. Jeśli wybory prezydenckie odbyłyby się pod-

czas epidemii, Andrzej Duda wygrałby w I turze - zdobyłby aż 65 proc. głosów, jeśli wybory zostałyby przesunięte, urzędujący prezydent uzyskałby 44 proc. - wynika z sondażu Kantar dla „Gazety Wyborczej”.

W czwartek o północy upłynął termin na zgłaszanie kandydatów w wyborach prezydenckich. Komitety wyborcze zgłosiły do Państwowej Komisji Wyborczej 19 kandydatów. Nie wszyscy jednak zebrali wymaganą liczbę podpisów, czyli 100 tys. PKW będzie musiała odrzucić ich kandydatury, ale jak podaje RMF, komitety będą zaskarżały tę decyzję do Sądu Najwyższego, powołując się na wywołany epidemią

koronawirusa brak możliwości prowadzenia zbiórek.

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

Boris Johnson ma wirusa

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl



Londyn

Brytyjski premier Boris Johnson przyznał, że zakażył się koronawirusem. Swoje obowiązki wykonuje z domu.

Brytyjski premier ma koronawirusa. Stało się to w sytuacji, kiedy kryzys związany z epidemią wirusa coraz bardziej opanowuje Wielką Brytanię.

55-letni Johnson sam ogłosił, że testy, którym się poddał, dały pozytywny wynik. Nalegał jednak na medyków, by nadal pozwolili mu zdalnie kierować pracami rządu.

Jeszcze dzień wcześniej razem z bliskimi współpracownikami w ramach akcji na Wyspach okłaskiwał lekarzy i pielęgniarki za ich trudy poświęcone w walce z zarazą.

Kogo mógł zarazić Johnson?

Pojawiły się już obawy, czy od premiera nie zakażyło się grono jego współpracowników i wyższych urzędników, którzy działają teraz wraz z Johnsonem na froncie walki z koronawirusem.

Brytyjska prasastawia również pytania o bezpieczeństwo partnerki Johnsona, Carrie Symonds. Kobieta jest w ciąży i powinna w tej sytuacji przeby-



FOT. KEITH MAYHEW/RETNA/PHOTOSHOT/TEAS NEWS

Premier Wielkiej Brytanii Boris Johnson poinformował, że test wykazał, że ma koronawirusa. Dodał, że pozostaje w izolacji, ale dalej kieruje rządem za pośrednictwem wideokonferencji

wać już na kwarantannie pod opieką lekarzy.

Rzecznik Downing Street wyjaśniał, że Johnsona zaobserwowano łagodne objawy, które mogły wskazywać na koronawirusa i dla pewności poddano go w czwartek wieczorem badaniom, test dał wynik pozytywny.

Przebadanie Johnsona zasugerował profesor Chris Whitty, naczelny lekarz kraju. Badanie

przeprowadził personel medyczny urzędu premiera i zgodnie z wytycznymi szef rządu izoluje się w swojej siedzibie na Downing Street. I nadal kieruje pracami gabinetu, dodał rzecznik brytyjskiego rządu.

Szybki wzrost liczby ofiar

Londyn jest w tej chwili uważany za siedlisko epidemii koronawirusa na Wyspach Bry-

tyjskich, tam jest najwięcej zakażeń i ofiar.

Deklarowana liczba ofiar śmiertelnych w Wielkiej Brytanii wzrosła ostatniej doby o 113 do 578 - jest to jak dotąd największy wzrost.

Wiceminister zdrowia Nadine Dorries była pierwszą ofiarą koronawirusa w gabinecie Johnsona. 62-letnia kobieta już wyzdrowiała i wróciła do pracy.

Po czwartkowym udziale Johnsona w akcji okłaskiwania pracowników brytyjskiej służby zdrowia, w piątek rano premier przewodniczył spotkaniu „gabinetu wojennego” w sprawie koronawirusa poprzez internetowe łącza.

Wiadomo też, że Boris Johnson w środę brał udział w politycznym spotkaniu w Izbie Gmin, co może budzić poważne obawy, że inni politycy zostali przez niego zarażeni.

Organizatorzy spotkania twierdzą, że jego uczestników starano się tak rozmieścić w pomieszczeniu, by nie byli zbyt blisko siebie.

Wtorkowe posiedzenie rządu, jak pisze brytyjska prasa, też odbywało się za pomocą internetu.

Pocieszające za to jest to, że Boris Johnson nie brał udziału w żadnej regularnej rządowej konferencji prasowej w tym tygodniu.

Radykalna zmiana polityki

W poniedziałek za to wygłosił dramatyczne przemówienie do narodu, w którym oświadczył, że kraj musi zostać zamknięty, nikt nie powinien opuszczać domu, chyba że jest to absolutnie konieczne.

Stało to w jawnej sprzeczności z niedawnymi jeszcze pomysłami Johnsona, który za radą prywatnej firmy badawczej uważał, że powinno się izolować z powodu zagrożenia epidemią tylko osoby starsze i zdrowe, reszta poprzeciżu

zakażenia wytworzyłaby „odporność stadną”.

To z kolei, jak przekonywali rządzący Wielką Brytanią, uodporniłoby Brytyjczyków na nadejście nowej fali zachorowań na koronawirusa, czego już dziś obawiają się medycy.

Życie jednak brutalnie i szybko zweryfikowało plany Borisa Johnsona. Lawinowo przybywało zakażeń, rosła też liczba śmiertelnych ofiar wirusa.

W tej dramatycznej sytuacji Wielka Brytania poszła śladami innych krajów i zaczęła wprowadzać liczebne ograniczenia, czyniąc odzwieszenia nauki w szkołach.

Potem wprowadzono zakaz wychodzenia z domów, poza robieniem zakupów i zaopatrywaniem się wleki w aptekach. Nie wiadomo jednak, czy te ograniczenia będą w stanie zatrzymać falę zakażeń.

Brytyjski rząd już przygotował plan pomocy dla tych, których epidemia dotknie ekonomicznie. Około 3,8 miliona osób, które zarabiały do 2500 funtów miesięcznie, będzie mogło starać się o pomoc pieniężną w wysokości 80 procent wynagrodzenia. Jest to wielka pomoc dla takich zawodów, jak taksówkarz czy muzyk.

Jednak Skarb Państwa już przyznał, że program ten nie zostanie uruchomiony do czerwca, a około 200 tysięcy osób pozostających na samozatrudnieniu nie będzie nim objętych. ©®

Światowe epicentrum pandemii w USA

Waszyngton

Kazimierz Sikorski
kazimierz7.sikorski@polskapress.pl

WUSA jest już więcej przypadków zakażenia koronawirusem niż w Chinach i we Włoszech. Specjaliści ostrzegają: najgorsze Ameryka ma dopiero przed sobą, musi być przygotowana na falę śmierci.

Stało się coś, o czym ostrzegała kilka dni temu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO): USA stały się nowym epicentrum pandemii koronawirusa. Stany Zjednoczone mają już najwięcej przypadków groźnego wirusa.

Zakażonych jest około 82 tys. ludzi, to więcej niż liczba przypadków we Włoszech (80 589) lub w Chinach (81 285).

Prawie połowę zakażeń zanotowano w Nowym Jorku,

około 38 tys. przypadków. Gubernator stanu Nowy Jork Andrew Cuomo pochwalił linie lotnicze JetBlue za zorganizowanie darmowych przelotów ochotnikom medycznym, którzy ruszają do Nowego Jorku, aby pomóc w walce z pandemią. - Jestem bardzo wdzięczny za pomoc - napisał Cuomo na Twitterze.

Dramatyczne prognozy

Cuomo dodał, że 40 tys. lekarzy, pielęgniarek i innych pracowników medycznych zgłosiło się, aby dołączyć do tych, którzy będą pomagali w walce z epidemią. Jest to bardzo ważne, bo specjaliści z amerykańskich Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorobom szacują, że liczba zgonów z powodu COVID-19 w USA osiągnie szczyt za trzy tygodnie.

Prognoza Institute for Health Metrics and Evaluation

(IHME) z University of Washington School of Medicine mówi z kolei, że koronawirus może doprowadzić do ponad 80 tys. zgonów w USA i sparaliżować szpitale już na początku kwietnia. Do tej pory ofiarą pandemii w USA padło 1300 osób.

Prognozy IHME powstały z analiz najnowszych danych o COVID-19 na poziomie lokalnym, krajowym i międzynarodowym.

Analiza ostrzegła, że w oparciu o obecne informacje, biorąc pod uwagę brak odpowiedniej ilości łóżek szpitalnych i respiratorów podczas szczytu epidemii - który ma przypaść na kwiecień - nawet 2300 pacjentów może umrzeć każdego dnia.

Taki scenariusz może czekać Amerykanów nawet wtedy, gdy będą przestrzegali ścisłych reguł, pozostawania w domach

itp. Tyle że w USA nie ma federalnego zakazu wychodzenia z domów, tylko co trzeci Amerykanin podlega takiemu zakazowi. - Dlatego musi być czujność społeczeństwa, pracowników szpitali i agencji rządowych - mówił Christopher Murray, dyrektor IHME.

Analiza szacuje, że ok. 81 tys. ludzi w USA może umrzeć od koronawirusa w najbliższych czterech miesiącach. Z prognozy wynika, że 21 stanów będzie potrzebowało więcej łóżek na OIOM-mach niż jest obecnie dostępnych.

33 min wniosków o zasiłek

O obecnych już skutkach pandemii niech świadczy fakt, że 3,3 miliona ludzi złożyło wnioski o zasiłek dla bezrobotnych tylko w ubiegłym tygodniu. - Mam nadzieję, że te prognozy pomogą odpowiedzialnym za służbę zdrowia znaleźć spo-

soby świadczenia wysokiej jakości opieki tym, którzy będą jej potrzebować w najbliższych tygodniach - powiedział Murray.

Anthony Fauci, czołowy lekarz zajmujący się chorobami zakaźnymi, określił słowa prezydenta Donalda Trumpa opornym otwarciem kraju do Wielkanocy „aspiracją, która da ludziom nadzieję”. Dodał on jednak, że każda decyzja, którą będziemy podejmować, musi być oparta na solidnych danych. Zauważył również, że przy rosnących przypadkach zakażeń w Nowym Jorku i Nowym Orleanie zniesienie ograniczeń niekoniecznie jest najlepszym pomysłem na zwalczanie COVID-19.

Polityka jest bardzo obecna w walce z wirusem w USA. Donald Trump skrytykował np. władze Nowego Jorku, które mówią o potrzebie nawet 30 ty-

sięcy respiratorów. Mają w szpitalu dwa respiratory i teraz nagle mówią: Czy możemy zamówić 30 tys. respiratorów? - pytał Trump. Prezydent skrytykował też gubernatorów stanu Michigan i Waszyngtonu, twierdząc, że powinni robić więcej dla ochrony ludzi przed epidemią.

Ale gubernator Luizjany John Bel Edwards mówi, że liczba zakażeń w całym stanie rośnie i ostrzegł, że w Nowym Orleanie może zabraknąć respiratorów już na początku kwietnia. Edwards dodał, że wśród zmarłych jest 17-latek z Nowego Orleanu, nazywając to „bardzo niepokojącą informacją”. Natomiast wśród 293 potwierdzonych przypadków koronawirusa w Nashville było dwumiesięczne niemowlę. Nie ujawniono jego tożsamości, lekarze mówią tylko, że jest on w dobrym stanie. ©®

Trwa głosowanie w akcji Pokaż Talent! Przedstawiamy wokalistów z naszego regionu

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl



Isaszaakę/a

Głosami naszych czytelników wybierzemy tych, którzy mają szansę na sławę i karierę, albo świetną zabawę i wspaniałe nagrody! Sprawdź kandydatów z regionu słupskiego i wesprzyj ich w wake o wyjątkowe tytuły.

W akcji biorą udział Ci, którzy mają talent muzyczny - śpiewają i grają, ale też Ci, dla których muzyka i rytm, to przede wszystkim taniec. Nie zabrakło miejsca dla osób, które dysponują innymi niezwykłymi umiejętnościami oraz dla tych, których pasją jest fotografia.

Wśród kandydatów do tytułów są zarówno te osoby, które już rozwijają i szlifują swój talent, jaki i te, które same go w sobie odkryły jeszcze nie pokazały światu.

W naszej akcji niema ograniczeń wiekowych. Biorą w niej udział nawet utalentowane dzieci, które skończyły 4 lata. Nagrodzimy je w kategorii Małe Talenty.

Zasady głosowania

Aby wesprzeć swojego kandydata należy wysłać SMS na numer 72355 w treści wpisując numer danego uczestnika lub wejść na naszą stronę gp24.pl/talent i oddać głos za pomocą tzw. KLIK-a.

Kandydaci z naszego regionu

O tytuł talentu wokalnego walczą między innymi Nikola Smutek ze Słupska (aktualnie na drugim miejscu wśród kandydatów z całego województwa pomorskiego). Nikola ma 10 lat i już połowę życia spędziła na śpiewaniu. - Mój talent zauważono, kiedy chodziłam do przedszkola, miałam wtedy 5 lat. Od tamtej pory chętnie biorę udział w konkursach wokalnych, festiwalach i nie tylko. Każdą wolną chwilę poświęcam na naukę śpiewu i rozwijaniu swojej pasji - mówi Nikola.

W pierwszej dziesiątce znajduje się Izabela Worożyńska z Bytowa. Jak sama mówi - śpiewa od zawsze. - W moim życiu już od najmłodszych lat. Oprócz tego, że śpiewam to gram jeszcze w teatrze, bardzo lubię to, co robię i chciałabym móc realizować się i spełniać również w przyszłości. Mam nadzieję, że będzie mi to dane, żeby dalej robić to, co kocham.

W akcji dobrze radzi sobie także Aleksandra Barcikowska

- wokalistka, a za razem pianistka ze Słupska. Ola w głównej mierze wykonuje covery istniejących już piosenek, ale pisze także swoje teksty. W 2019 roku wykonaniem utworu Baby M zapewniła sobie nagrodę specjalną na 13. Festiwalu Młodych Talentów Niemen NonStop.

Na liście znajduje się także śpiewaczka operowa Natalia Adamkiewicz. - Muzyką operową interesuję się od 13 roku życia. Miłość do śpiewu klasycznego zaszczerpiła we mnie moja profesorka od śpiewu, pokazując mi, jakie wspaniałe rzeczy mogę zrobić z moim głosem. Śpiew klasyczny był zawsze tym, co wyróżniało mnie na występach. Moja przygoda z samym śpiewem zaczęła się bardzo niewinnie. Nauczycielka muzyki w szkole podstawowej usłyszała mnie jak śpiewałam na szkolnym konkursie. Zanim się obejrzałam, już śpiewałam w szkolnym zespole i jeździłam z nimi, jako gitarzystka i wokalistka, wygrywając różne konkursy - mówi.

Czas na pierwszego mężczyznę na liście. To Kamil Sułkowski ze Słupska. Jego specjalnością jest rap. Sam pisze teksty, tworzy podkłady i nagrywa. - Uwielbiam rymować i przelewać emocje na papier - mówi.

Kolejną wokalistką jest Patrycja Konopa z Kobylnicy. Nadrozdzie wokalne stawia pierwsze kroki, ale śpiewanie to jej pasja, z którą chce związać życie.

Dorian Mrosik ze Słupska to następny mężczyzna na liście kandydatów. Dorian to młody wokalista z wieloma sukcesami na koncie (m.in. nagrody i wyróżnienia na różnych przeglądach piosenek).

Początkującą wokalistką jest także Eliza Dąbrowska ze Słupska, która swoje umiejętności szlifuje w Młodzieżowym Domu Kultury. Na razie prezentuje się na mniejszych scenach, ale zapewne wkrótce zobaczymy ją na tych największych.

Wyjątkowe nagrody

Nagrody dla laureatów zostaną wręczone podczas regionalnej gali POKAZ TALENT! Na zwycięzców czekają nie tylko dyplomy i statuetki, ale także dodatkowe upominki m.in. bilety na Festiwal Legend Rocka, który odbędzie się 18 sierpnia w Dolinie Charlotty, bilety na rodzinne wyjście do kina oraz zaproszenia dla dwóch osób na weekendowy pobyt w hotelu ze SPA, a także nagrody pieniężne.

Wszystkich kandydatów do wyjątkowych tytułów oraz pełne wyniki głosowania znajdziesz na www.gp24.pl/talent.



Nikola Smutek. Słupsk, WSG.33



Izabela Worożyńska. Bytów, WSG.7



Aleksandra Barcikowska. Słupsk, WSG.13



Natalia Adamkiewicz, Słupsk, WSG.47



Kamil Sułkowski, Słupsk, WSG.5



Dorian Mrosik. Słupsk, WSG.96



Eliza Dąbrowska. Słupsk. WSG.94



Patrycja Konopa. Kobylnica. WSG.74

Narzeczeni z Bytowa przenoszą terminy ślubów

Sylvia Lis

sylvia.lis@polskapress.pl



Powiat bytomski

Huczna zabawa jest wykluczona, podróż poślubna również. Pary przekładają śluby na wakacje lub jesień. Uroczystości odbędą się w trakcie tygodnia. Restauratorzy liczą straty.

Niemal dla wszystkich to najważniejszy dzień w życiu. Niestety, uroczystość trzeba przełożyć. Płaczą pary i restauratorzy.

- Nasz pierwotny termin to 18 kwietnia - mówi Krzysztof Cichosz, który miał mieć przyjęcie weselne w restauracji Nad Jeziołem Jeleń. - Już przełożyliśmy termin na 8 lipca. To środa. Nie mieliśmy innego wyjścia. W zasadzie wszystkobyło zapięte na ostatni guzik. Oczywiście jakieś straty będą, trzeba zmienić daty na obrączkach.

Restauratorzy są załamani. Boją się, że pandemia doprowadzi ich do ruiny.



Pary przekładają śluby na wakacje lub jesień. Uroczystości odbędą się w trakcie tygodnia. Restauratorzy liczą straty

- Straty już są olbrzymie - mówi Agnieszka Kolaszt, właścicielka restauracji Nad Jeziołem Jeleń w Bytowie. - Pary

przekładają śluby. Głównie na wakacje jesień. Ci z czerwca też mają plan B i rezerwują późniejszy termin. Oczywiście

w grę wchodzi tylko dni w ciągu tygodnia, nie weekendowe. Trudno powiedzieć, co będzie z komuniami. W tej chwili zupełnie odmówiono uroczystości urodzinowe, osiemnastki, rocznice ślubu. Tych nie będzie w ogóle. Sytuacja jest dramatyczna, mieliśmy też dochód z restauracji, ale teraz w ogóle jest zamknięta.

W podobnym tonie wypowiada się Jarosław Rahn, właściciel restauracji Jaś Kowalski w Bytowie.

- Od 14 marca restauracja jest nieczynna - mówi Jarosław Rahn. - Przed paroma dniami uruchomiliśmy sprzedaż na wynos. Od godziny 12 do 17 próbujemy coś sprzedawać, ale jest to 10 procent tego, co wcześniej. Zwracamy zaliczki za wszystkie imprezy. Dowozimy jedzenie do ośrodka leczenia uzależnień, ale to też w ograniczonym zakresie. Wcześniej było tam około 30 pensjonariuszy, teraz 14. Z tego nie da się utrzymać. Nastawiamy się na to, że teraz, trzy miesiące, w zależności od wsparcia, które gdzieś ma się pojawić, przetrwamy.

Nie ma zgody na przekształcenie szkół

Gmina Miastko

Andrzej Gurbu

andrzej.gurba@gp24.pl

Kurator oświaty nie zgodził się na zmiany w Szkole Podstawowej w Piaszczyźnie i Słossinku polegające na przekształceniu tych placówek w szkoły o strukturze klas 1-3 z oddziałami przedszkolnymi. Burmistrz Danuta Karaśkiewicz zapowiada zażalenie do ministra edukacji.

Jak argumentuje swoją opinię kurator? Podnosi m.in., że wpływ na małą liczbę dzieci w szkołach w Słossinku i Piaszczyźnie ma fakt, że dzieci z klasy siódmej i ósmej muszą realizować swój obowiązek szkolny w SP nr 3 (albo innej placówce), bo tak zdecydowała o tym gmina. Dalej kurator stwierdził, iż szkoła w Słossinku posiada odpowiednią liczbę sal dydaktycznych i wyposażenie, a także właściwą kadre. Zwraca też uwagę na niedogodności z dojazdami do SP nr 3 w Miastku, wytykając gminie brak opieki w czasie dowozu dzieci autobusem w przypadku starszych dzieci (tosię zmieniło w trakcie roku szkolnego - dop.

redakcji). Inne zastrzeżenia dotyczą braku opieki do przystanku do szkoły w Miastku (około 1 km), co, zdaniem kuratora, może mieć wpływ na bezpieczeństwo uczniów. Kurator podnosi też, że jak do tej pory nie wskazano konkretnych rozwiązań w zakresie zatrudnienia pracowników po zmianach w szkołach w Piaszczyźnie i Słossinku. To co jest, to ogólniki.

Kurator uważa, że gmina planując zmiany opiera się przede wszystkim na kryterium ekonomicznym.

Burmistrz Miastka Danuta Karaśkiewicz zapowiada złożenie zażalenia do ministra edukacji.

- W mojej ocenie kurator tak naprawdę nie odniósł się do naszego uzasadnienia. Nie jest prawdą, że decydują przede wszystkim czynniki ekonomiczne. Chodzi nam o zaferowanie uczniom lepszych warunków do nauki - stwierdza Danuta Karaśkiewicz. Dodaje, że ma świadomość, iż mimo zażalenia, raczej nic się nie zmieni od najbliższego roku szkolnego, bo bieżą terminy (czyli zostanie po staremu).

PROMOCJA

009636399

Chcesz mieć codziennie rzetelne i sprawdzone informacje ze Słupska i okolic?

Nie możesz kupić Głosu w swoim punkcie sprzedaży prasy?

Zamów już dziś prenumeratę Głosu!



Zafoliowaną gazetę dostarczymy
codziennie rano do Twojego domu.

Oferta tylko dla prenumeratorów
w Słupsku. Kobylnicy. Siemianicach. Ustce*

Zadzwoń pod numer **94 340 11 14** od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9.00 do 15.00
lub wyślij e-maila na adres: **prenumerata.gdp@polskapress.pl**

* realizacja oferty możliwa w wybranych obszarach podanych miejscowości

„Ulica” Daniela Odiji ponownie w Słupsku, tym razem online

Kinga Siwiec
kinga.siwiec@polskapress.pl



Słupsk

Nowy Teatr im. Witkacego w Słupsku udostępni zapis techniczny kolejnego ze swoich przedstawień. Tym razem w sobotę, 28 marca, zobaczymy „Ulicę” na podstawie książki słupskiego pisarza Daniela Odiji.

Spektakl wyreżyserował Iwo Vedral, który otrzymał za to nagrodę Marszałka Województwa Pomorskiego w 2016 roku. Na scenie występują Bożena Borek, Igor Chmielnik, Paulina

Fonferek, Adam Jędrasz, Jerzy Kamicki, Krzysztof Kluzik, Hanna Piotrowska i Marta Turkowska.

Historia przedstawiona w książce oraz spektaklu opowiada o ulicy Długiej, która wcale nie jest długa, ale w jej obrębie dzieją się rzeczy niezwykle zwykłe. Na Długiej praktycznie nikt nie jest trzeźwy, a toco spotykają mieszkańców jest często brutalne, choć nie pozbawione swobodnego humoru.

Link do spektaklu udostępniony zostanie w sobotę godz. 20 na stronie Nowego Teatru oraz na ich profilu na Facebooku. Spektakl będzie można obejrzeć przez następne 24 godziny od jego pojawienia się. ©R



Trzecim ze spektakli online w Nowym Teatrze będzie „Ulica”

ZAPROSZENIA

Sluchowisko Kolejne Bajkowisko

Głośne czytanie bajek, które organizowane jest cyklicznie przez Centrum Kultury i Bibliotekę Publiczną Gminy Słupsk na czas kwarantanny przenosi się do internetu. W sobotę, 28 marca, o godz. 17 najmlodszy słuchacz będą mogli zapoznać się z opowieściami czytany przez aktorkę Martę Turkowską. Aby wziąć udział w „Bajkowisku” online trzeba odwiedzić funpage Centrum Kultury i Biblioteki Publicznej Gminy Słupsk na Facebooku.

(KIS)

Słupsk

Aktorzy Tęczy czytają dzieciom Leśmiana

W ubiegłym tygodniu Teatr Lalki Tęcza zamiast premiery zorganizował czytanie bajek. Aktorzy przez pięć dni czytali „Niezwykłe przygody dziesięciu skarpetek.” Pomyśl się przyjął, więc w sobotę, 28 marca, rusza kolejny cykl czytelnicy dla dzieci. Tym razem czytany będzie utwór Bolesława Leśmiana „Ali Baba i czterdziestu rozbójników.” Tęcza podzieliła cykl na dziesięć odcinków. Każdego dnia jeden z aktorów teatru przeczyta fragment opowieści. Posłuchać można codziennie o godz. 11 na profilu Tęczy na Facebooku. (KIS)

Szczecin

Premiera koncertowa online w filharmonii

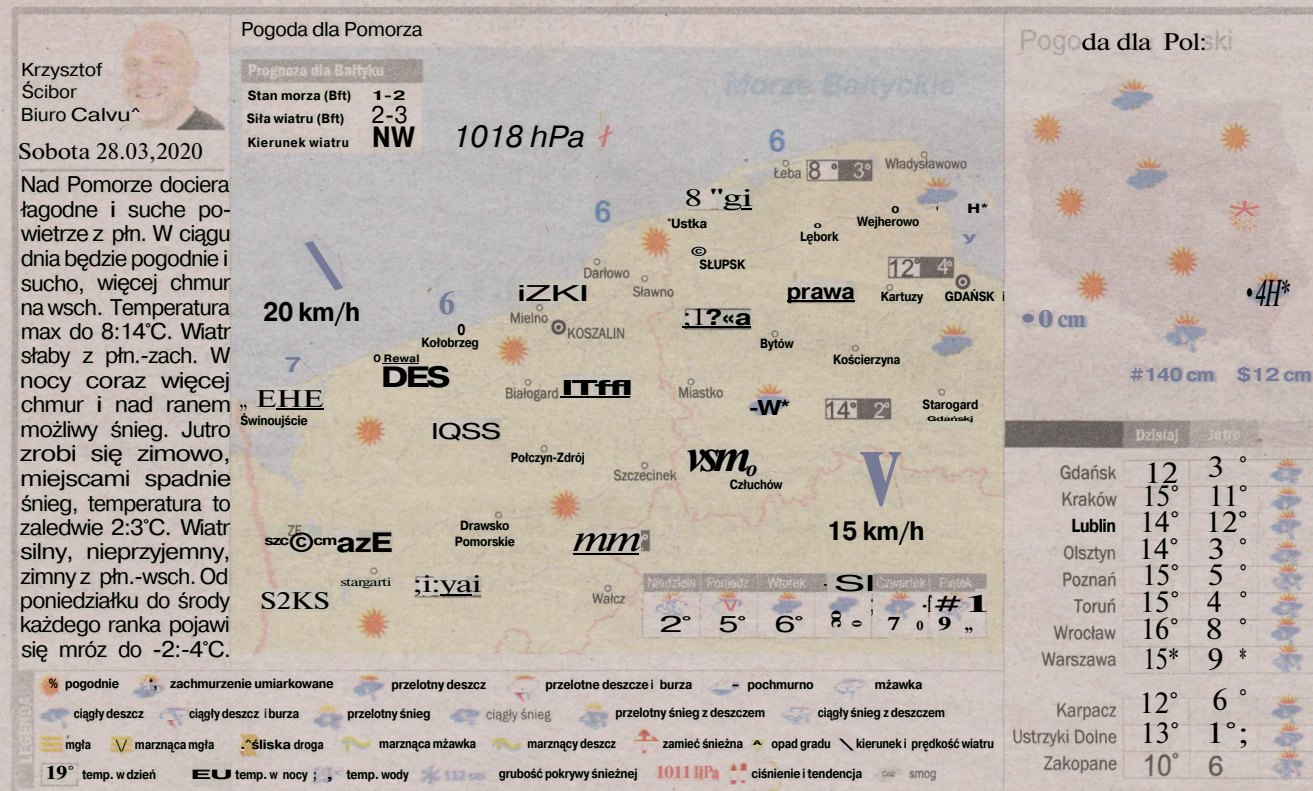
Filharmonia im. M. Karłowicza szykuje kolejną premierę on-line, czyli koncert, który szczecińscy melomani będą mogli zobaczyć w serwisie Youtube oraz na Facebooku instytucji. 29 marca o godz. 19 zostanie zaprezentowany „Koncert fortepianowy a-moll, op. 16” Edvarda Griega. Będzie to premiera nagrania dokonanego podczas koncertu Orkiestry Symfonicznej Filharmonii w Szczecinie pod batutą Runę Bergmanna, której towarzyszył hiszpański wirtuoz fortepianu - Joaquín Achúcarro. (MK)

Szczecin

Premiera online w Teatrze Kana

28 marca o godz. 18 Teatr Kana zaprasza na premierową prezentację filmu Adama Ptaszyńskiego i Rafała Foremskiego, będącego opowieścią o istocie pieśni, relacjach i emocjach jakiegokolwiek wspólne bycie w śpiewie. Oprócz obszernych fragmentów korykańskiej, sardyńskiej i gruzińskiej polifonii film zawiera wypowiedzi wybitnych śpiewaków i śpiewaczek: Jean-Clauda Acquavivę (A Filetta, Korsyka), Patricka Vignoli (Tempvs Fvgit, Korsyka), Daniele Cossellu (Tenores di Bitti, Sardynia), Fiqrii Sabedy Margiani i innych. (MK)

POGODA



INFORMATOR

KINA

Słupsk

MultiKino

Kino nieczynne z powodu epidemii

Rejs

Kino nieczynne z powodu epidemii

Ustka

Delfin

Kino nieczynne z powodu epidemii

Lębork

Fregata

Kino nieczynne z powodu epidemii

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118000:2219436; PKS5984242 56; dyżurny ruchu 59 8437110; MZK 59 84893 06;
Lębork: PKS 598621972; MZK 59 8621451;
Bytów: PKS 59822 2238;
Człuchów: PKS 598342213;
Miastko: PKS 59 8572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

sob. - niedz. Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 59 8424957

Ustka

sob. Stokrotka, ul. Dąbrowska 7a, tel. 605 352 090; niedz. Apteka zpasja, ul. Polna 2, tel. 732 806600

Bytów

sob. - niedz. Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 59 822 6645

Miastko

sob. - niedz. Królowej Jadwigi, ul. Królowej Jadwigi 12, tel. 59 857 8292

Człuchów

sob. Rodzinna, ul. Długosza 5, tel. 59 7212177; niedz. Wracam do zdrowia, pl. Wołости 1, tel. 798 002357

Lębork

sob. Cefarm 36,6, ul. Armii Krajowej 32/1, tel. 59 86340 90; niedz. Gemini, ul. Staromiejska 17, tel. 59 8412273

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 8460100;

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 6968; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 8146011; Pogotowie Ratunkowe - 59 81470 09;

Lębork:

Szpitalny Oddział Ratunkowy 59 86330 00; Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02;

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 82285 00; Dział Pomocy Doraźnej Miastko, tel. 59 85709 00

Człuchów:

Stacja pogotowia ratunkowego, tel. 59 83453 09

WAŻNE

Słupsk:

Pofia 997; ul. Reymonta, tel. 598480645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986.598433217;

Straż Gminna 598485997;

Urząd Cebiy - 587740830;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Geoplownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

Straż Nlejsaalarm 986: Ustka 5981467 61697696498; Bytów 598222569;

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 59 84670 00;
Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 8423839;
Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35;
Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 8426349;
Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Gierymskich 1, tel. 59 8456441;
Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 598405838.

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59842 8196, 601 928 600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.
Zieleń tel. (24h/dobę) telefon 502525 005 lub 598411315, ul. Kaszubska 3A. Winda baldachim przy grobie;
Hades, ul. Kopernik - całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601663796. W baldachim przy grobie.
Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża, (całodobowo), tel. 59 842 8495, 604434441. Winda i baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

Słupskie Biuro Porad Obywatelskich, ul. Niedziałkowskiego 6. Czynne poniedziałek - piątek w godz. 9-13 i 14-18;
Bliziej Prawa-bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II (7 piętro, pok. 718.719) czynne: poniedz.-środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, tel. 690 489 658.
Telefon zaufania Tama - 59 8414046, czynny: poniedziałek - piątek w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny 17-22, 598414605.

W przypadku podejrzenia zakażenia koroną wirusem dzwoniemy dostajemy Sanepidu: Telefony alarmowe: PSSE Słupsk-608205 830; PSSE Człuchów 791220 895; PSSE Lębork -604755777; PSSE Bytów-736333 550 Infolinia NFZ działa całodobowo, siedem dni w tygodniu pod numerem telefonu 800190 590.

Straż Miejska w Słupsku informuje, że do dyspozycji słupszczan jest telefon seniora TEL-SEN. Numer TEL-SEN 59 8433217 obsługiwany jest przez Straż Miejską w Słupsku. Telefon Seniora czynny jest w trakcie pracy dyżurnych strażników od poniedziałku do piątku w godz. 630-21. Telefon przeznaczony jest dla osób, które pozostają same, bez wsparcia osób bliskich.

REKLAMA 009495207

Viggo TAXI bat

I < 5984 22 700

607 271717

59 196-25

NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

Na starość przestajemy ufać innym ludziom i zaczynamy częściej wierzyć w spiski

opr. Jerzy Szych
jerzy.szych@polskapress.pl

Badania

Z wiekiem dziwaczejemy i coraz mniej przejmujemy się tym, co inni powiedzą o nas.

Badania, które prowadzili brytyjscy psychologowie z Imperial College w Londynie, objęły ponad 200 osób i trwały 12 lat. Ich uczestnikami byli ludzie, u których wykryto łagodne zaburzenia osobowości. Nie były to jednak dolegliwości, które w istotny sposób wpływałyby na ogólny stan zdrowia. Takie



FOT. 123RF

Na starość wychodzą na wierzch nasze dziwactwa. Tak samo dzieje się z naszymi lękami, niepokojami i obsesjami

słabości psychiczne występują u wielu osób, które nie mają o tym pojęcia. Nigdy bowiem nie musiały poddawać się specjalistycznym testom.

Osoby, które zgodziły się wziąć udział w eksperymencie, podzielono na trzy grupy w zależności od rodzaju zaburzenia. Pierwszą grupę stanowili ludzie zachowujący się ekscentrycznie oraz oskłonnościach schizoidalnych i paranooidalnych. W skład drugiej grupy weszły osoby przeczułone na własnym punkcie, za to agresywne wobec innych i ze skłonnością do histerii. Do trzeciej grupy zaliczono ludzi z dużym poziomem lęku, podatnych na depresję oraz osoby biernie, u których często rozwijają się fobie i obsesje. Średnia

wiek uczestników pierwszej tury badań wynosiła 35 lat.

Naukowcy powrócili do swoich pacjentów po 12 latach przerwy. U większości stwierdzono poważne zmiany osobowości, przy czym niektóre cechy charakteru stały się bardziej widoczne, inne zaś nieco przybladły. Tapierwsza tendencja ujawniła się przede wszystkim wśród osób z pierwszej trzeciej grupy, czyli - jak określili naukowcy - u „dziwaków” i „ponuraków”. Ekscentrycy stali się jeszcze bardziej ekscentryczni, a ludzie bojaźliwi i niepewni siebie odczuwali albo coraz bardziej paraliżujący strach, albo też irracjonalny niepokój. Na szczęście, aroganccy krzykacze stanowiący drugą grupę stali się z wiekiem

nieco mniej aroganccy i przewrażliwieni.

Uczoni uważają, że w młodszy wiek ludzie potrafią zapanować nad dziwactwami lub obsesjami. Swoje skłonności utrzymują pod kontrolą, ponieważ zależy im na przestrzeganiu norm społecznych. Jednak z upływem lat system nerwowy staje się coraz mniej elastyczny i wtedy rozmaite cechy charakteru zaczynają się ujawniać coraz silniej. W młodości przejmujemy się tym, co powiedzą o nas inni. Na starość przestaje nas to obchodzić. I wtedy wychodzą na wierzch nasze dziwactwa. Tak samo dzieje się z naszymi lękami, niepokojami i obsesjami.

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 943473516
Przez inter: ogloszenia.gratka.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24. 75-004 Koszalin, tel. 94347 3516. 347 3511. 347 3512. fax 94 347 3513
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103, fax 59 848 8156
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3. 71-875 Szczecin, tel. 9148133 61. 48133 67. fax 91433 4860

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

• NIERUCHOMOŚCI
• HANDLOWE
• MOTORYZACJA

• FINANSY/BIZNES
• NAUKA
• PRACA

• ZDROWIE
• USŁUGI
• TURYSTYKA

• BANK KWATER
• ZWIERZĘTA
• ROŚLINY, OGRODY

• MATRYMONIALNE
• RÓŻNE
• KOMUNIKATY

• ŻYCZENIA
• /PODZIĘKOWANIA
• GASTRONOMIA

• ROLNICZE
• TOWARZYSKIE

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY różne, dobre, 508436420 GK

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO NA OPAŁ ŚWIERK
Sprzedam

Koszalin 602-742-814

DREWNO Słupsk 694-295-410
INNE

ZŁOM kupię, potną, przyjadę i odbiorę, tel. 607703135.

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

OPEL Zafira, Zafira A
578-650-488

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 536079721

Absolutny skup aut, 728773160.

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512170975

INNE

KONSERWACJA podwozia,
883080883

KUPIĘ camping 501944586 Koszalin

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

MOTOFINANSY

KREDYT 50 000 zł, rata 572,
730809 809

Praca

ZATRUDNIĘ

CHOJNA - pracownik drogerii, stawka 19,50 zł/godz. Tel. 797 594 761

ELEKTRYK - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

ELEKTRYKÓW -> Niemcy 666 709 709

FIRMA DOMAR Tatów zatrudni mechanika samochodowego i drobnego sprzętu budowlanego. Oferty prosimy przesyłać: tomasz.dorszynski@domar-k.pl. Tel. 664-410-796

MALOWANIE, tapetowanie, docieplenia - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543. Cert. 9875

OPIEKA Niemcy do 2000 euro. Germania Care 943424056, 509 780 868.

STOLARZ - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

ŚLUSARZ/spawacz - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774270543 Cert. 9875

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 795-719-104

STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA specjalistyczna: dzieci i dorośli, anestezjolog, protetyka. K-lin, ul. Małopolska TB"; tel. 94/343-84-68. Również w soboty.

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

ALKOHOLOWE odtrucia
509-306-317.

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu.
603-775-87Q

PRALKI, urządzenia elektr. gastronomia. Chłodziwo.
507-380-118.

BUPOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy
602 825 699.

CYKLINOWANIE bezpyłowe, lakierowanie, olejowanie, strukturyzacja 696-727-338

DACHY- dekarstwo 94/3412184

POLBRUK układanie, 660235629

REMONTY od A do Z tel. 660-683-933
9k

STANY surowe 94/3412184

SUCHE zabudowy 94/3412184

ZŁECĘ budowę domu
502537526

INSTALACYJNE

GAZOWE - urządzenia, naprawa /wymiana 606-579-846
GK

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

OGRODNICZE

WYCINKI niwelacje trawniki
792669632

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE strychów, garaży, piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w big bagach, 607-703-135.

Turystyka

PRZEWOZY

ANGLIA, osoby + paczki, z adresu na adres, w każdy piątek, tel. 503198 450

NIEMCY, HOLANDIA, BELGIA, codziennie z domu pod dom, Trans Glass Okonek, tel. 503198446, 672669491

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PLÓDY ROLNE

OWIES, przenżyto, ziemniaki Vineta tel. 787552028

SKUP zbóż pasznych. 725306102, 606677188

SPRZEDAM ziemniaki jadalne Vineta, Koszalin, 515-659-541

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SPRZEDAM kury nioski młode. Tel. 782 827 428, 792 732 052

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nałęcz

Zastępcy
Ynona Husam-Sobecka
Marcin Stefanowski (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 94 347 35 00

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata, tel. 94 340 11 14

Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24.
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama: 59 848 81 11,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3.
70-533 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60,
tel. reklama: 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY
Szczeciński ul. Plac Wolności 6. 78-400 Szczecin,
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89

Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

© - umieszczenie dwóch znaków przy Artyku-
le, w szczególności przy Aktualnym Artyku-
le, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko
i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem
zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/tresci,
www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci, i w zgodzie
z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czyniociwa

PBC
Polskie Badania Czyniociwa

Nakład Kontrolowany ZNDP

**POLSKA
PRESS
CRIMII**

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 F'fara
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

PZPN rusza z pomocą polskiej piłce, ale nie jej patologiom

Tomasz Biliński

tomasz.bilinski@polskicapress.pl

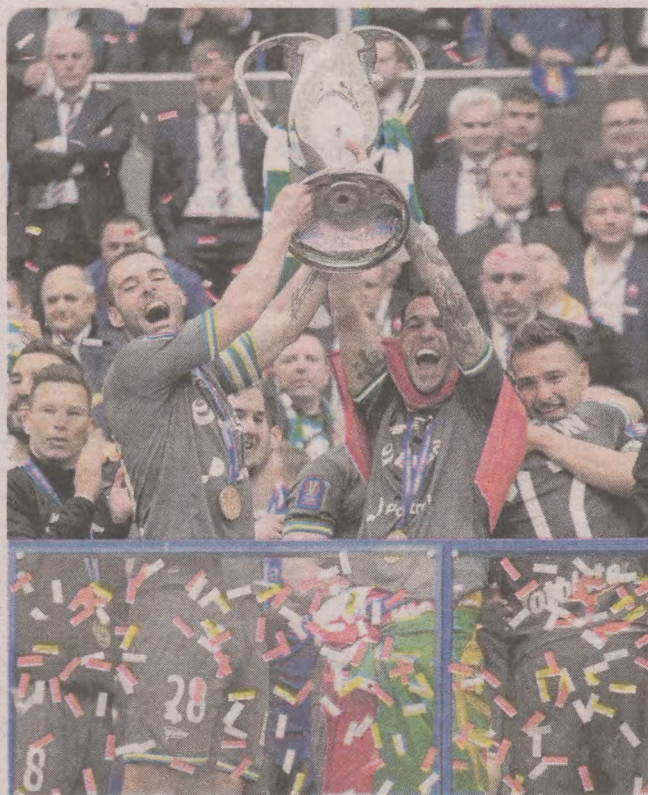
PBkano&na

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Mam nadzieję, że kluby wycofają wnioski z tego kryzysu i nie odbiorą naszej pomocy na zasadzie takiej, że oto pod dom podjechałyśmy, wysiadł z nich gwiazdor czy święty Mikołaj, rozdał prezenty, a my bawimy się dalej. Jeżeli nie nastąpi zmian mentalności w ostrzeganiu piłki, poprawa umiejętności zarządzania w klubach, to za chwilę wróci to, co było - przestrzegł Boniek w Interii.

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

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

WSPÓŁPRACA RAFAŁ MUSIOŁ



Jan Błachowicz jest poważnym kandydatem do walki o pas UFC

Świat wraca do normy? Jon Jones znów rozrabia

Mieszane sztuki ntu

Tomasz Dębek

Twitter: @themback

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

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

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

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

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

Polak jest czwartym w rankingu wagi półciężkiej. W trzech ostatnich walkach efektywnie znokautował byłego mistrza UFC Luke'a Rockholda, wypunktował w Brazylii legendę megalomanię, Jacare'a Souzã i szybko odprawił faworyzowanego Coreya Andersona. Kolejnym rywalem Jonesa miał być właśnie on lub Dominick Reyes, który w lutym nieznacznie przegrał pojedynek pas.

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

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

Walka z pandemią koronawirusa. na pomoc płyną miliony euro

Sport

Michał Skiba

Twitter: @Skibowy

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

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

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

Wielki gest wykonała również włoska federacja, która udostępniła ośrodek treningowy reprezentacji w Cover-

ciano w pobliżu Florencji. Z komunikatu władz włoskiej piłki wynika, że udostępni budynki i pokoje, w których zwykle gości „Squadra Azzura”. Naratunek ludziom ruszyła nawet... Maracana. Legendarny stadion w Rio de Janeiro zamienił się w tymczasowy ośrodek zdrowia. Podobne placówki zorganizowały się na stadionach w Brasilii i São Paulo. Podobnie postąpili szefowie Realu Madryt, którzy z wielu pomieszczeń swojego Estadio Santiago Bernabeu zrobili magazyn sprzętu medyczno-ochronnego do walki z koronawirusem.

Tenisista Rafael Nadal, (który prywatnie jest kibicem „Królewskich”) już zaapelował do innych sportowców w Hiszpanii, by wspólnie uzbierać dla hiszpańskiego czerwonego krzyża 11 milionów euro. Do akcji włączył się koszykarz Portland Trail Blazers Pau Gasol. Swoją pomoc Katalonii zaofiarował też Pep Guardiola. Menedżer Manchesteru City przeznaczył jeden milion euro, tak samo jak gwiazdor FC Barcelony Lionel Messi.

Na ratunek polskim klubom w obliczu kryzysu ruszył PZPN, tak samo postąpiły w Hiszpanii

tamtejsze piłkarskie władze. Dziennik „As” poinformował, że RFEF wypłaci hiszpańskim klubom (pierwszej i drugiej ligi) 500 mln euro zapomogi. Nie będzie to jednak przelew jednorazowy, a pieniądze wypłacane przez pięć najbliższych lat. Prawie czterem euro trafią też do klubów amatorskich.

Z koronawirusem walczy także jeden z filarów reprezentacji Hiszpanii i kapitan Realu Madryt Sergio Ramos. Zakupił aż 250 tys. maseczek, 15 tys. testów na obecność Covid-19 i tysiąc strojów ochronnych dla lekarzy. ©

LOTTO

PIĄTEK. GODZ. 14

Multi Multi

9, 16, 18, 22, 23, 29, 33, 38, 46, 47, 54, 59, 62, 63, 66, 67, 71, 77, 78, 79 plus 78

Kaskada

3, 5, 6, 11, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 23, 24

CZWARTEK. GODZ. 21.40

Multi Multi

5, 7, 13, 16, 21, 23, 24, 27, 30, 32, 37, 39, 41, 49, 50, 52, 59, 60, 75, 79 plus 23

Kaskada

3, 6, 8, 10, 11, 14, 18, 19, 20, 22, 23, 24

Ekstra Pensja 5, 8, 15, 22, 24+4

Ekstra Premia 1, 7, 9, 17, 33+1

Mini Lotto 4, 9, 12, 29, 37

Lotto Plus 6, 12, 24, 43, 45, 47

Lotto 2, 5, 18, 19, 23, 45 era©

magazynmagazyn

rodziny

KUCHNIA
KRZYŻÓWKI
PORADY
GWIAZDY

Jak rozmawiać z dziećmi w kryzysowych sytuacjach

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

S/Młdceśsiwo

Gabriela Jelonek
gabriela.jelonek@polskypress.pl

Rozmawia doktor Magdalena Śniegulska, psycholog Uniwersytetu SWPS.

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

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

Obserwacja dzieci pomoże nam rozszyfrować, jak do nich podchodzić?

Obserwujemy siebie i nasze dzieci. Nietylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzimy sobie z rzeczywistością. Jakie jest nasze dziecko? Jak reaguje na tę sytuację, na nas? Czy dopytuje? Czy unika rozmów? Czy sądzi, że musi nas chronić i robić dobrą minę do złej gry? Czy może (przynajmniej na razie) wygląda na to, że sytuację nie przeżywa? A jak my się zachowujemy? Czy epidemia, zagrożenie jest

stale obecne w naszych rozmowach? Czy nieustannie sprawdzam wiadomości? Czy może unikamy tematu i nie chcemy o tym rozmawiać? Jak nasza postawa działa na syna czy córkę?

Do rozmowy o koronawirusie powinniśmy się przygotować?

Przygotujmy sobie zestaw 3-4 rzetelnych faktów, którymi możemy się podzielić z naszym dzieckiem. Czasem trzeba będzie powtórzyć wiele razy - dzieci lubią upewniać się, że nie „ściemniamy” i wiemy, co mówimy. Bądźmy gotowi na konfrontację z fake newsami („Tato, a Marcin powiedział...”). Nie warto jednak przekazywać dzieciom niesprawdzonych treści czy dramatycznych nowin (np. „Jest kolejna ofiara!”). Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Jeśli sami jesteśmy kłębkiem nerwów i nie udajemy nam zachować spokoju, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę przeprowadzić? Może wujek, ciocia czy nauczycielka? Ustalmy z nimi wcześniej, jak chcielibyśmy, aby taka rozmowa wyglądała. Dobrze, jeśli jest to dla naszego dziecka bliska osoba, do której ma zaufanie, którą lubi. Mówmy szczerze, „nie wiem”. Zachęcam do tego, by cieszyć się, że dzieci traktują nas jako ważne źródło informacji, mają do nas zaufanie. Czasem możemy ostatecznie różnie niepokoję, jednak na niektóre pytania nie znamy przecież odpowiedzi. Nikt z nas nie wie, ile będzie trwała ta sytuacja. I owojej niewiedzy warto szczerze mówić. Choć część rodziców /nauczycieli/opiekunów się tego obawia, ta szczerota buduje zaufanie.



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

Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem. Opowiedzmy dzieciom, co myrobimy, żeby trudne myśli nie opanowały naszych głów (czytanie książek, oglądanie komedii, gry). Pytajmy, co im pomaga? Dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą zaszkodzić pomysłami, z których i my możemy skorzystać. Sprawdźmy też, czego potrzebują w tej sytuacji. Zastanówmy się, co możemy wspólnie zrobić, aby zachować dobry nastrój. Umówmy się na jakiś kod - sygnał, kiedy ktoś z członków rodziny poczuje, że ten smutek go dopada. Ustalmy, kiedy potrzebujemy samotności, a kiedy towarzysztwa innych ludzi. Szczerze rozmawiajmy o tym, że my dorośli przeżywamy trudne emocje, ale znamy sposoby, aby sobie z nimi radzić! W tych rozmowach ważne jest zachęcanie do tropienia lęków niewy-

powiedzianych - czasem to, co dzieci mają w głowie, jest dużo straszniejsze od rzeczywistości! Kiedy taki lęk ujrzysz światło dzienne, traci na swojej mocy i można się nim zaopiekować (to trochę jak z koszmarami sennymi). Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złości i inne trudne emocje. Wskazujemy na czasowość pewnych ograniczeń czy rozwiązań - szczególnie dla nastolatków ta sytuacja może być bardzo trudna. Mogą mieć poczucie zamachu na ich prawa i ograniczanie wolności. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokazujmy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.

Spędzanie ze sobą czasu całą dobę, praca i nauka zdalna w perspektywie miesiąca może wielu rodzicom wydawać się karkołomną emocjonalnie wykańczającą.

Ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i odpowiedzialności

za wspólnotę: rodziną, klasą, sąsiedzką. Nasze zachowania przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi. Nie oszukujmy - starajmy się być spokojni, nie panikujmy. Kiedy rozmawiamy o rzeczach trudnych, ulegamy emocjom, a przyłapuje nas nęty młody człowiek i zadaje pytanie, co się stało, nie ucinajmy rozmów i nie twórzmy tajemnic, bo to jest pożywką do karmienia lęków. Ochłońmy i nawet jeśli nie od razu, to wyjaśnijmy dziecku, co się stało, czego było świadkiem. Zadbajmy o potrzeby dzieci - nasi podopieczni, podobnie jak dorośli, potrzebują rozmowy z bliskimi koleżankami czy kolegami. Zadbajmy o to. Pamiętajmy o nowych technologiach - to dobry moment, żeby z nich korzystać. Uczmy się razem zdrowych nawyków, bądźmy wzorem do naśladowania. Pokażmy, jak myć ręce, jak zasłaniać

usta, jak dbać o wypoczynek, odpowiedni sen i dobry nastrój. Rozmawiajmy o zagrożeniach i co z nimi robić. Może spróbujemy zająć się czymś użytecznym? Może razem z dzieckiem wesprzemy słabszych, którzy potrzebują naszej pomocy?

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

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

Gabriela Jelonek
gabriela.jelonek@polskapress.pl



W RODZINIE NIC NIE GINIE...

Komentarz

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

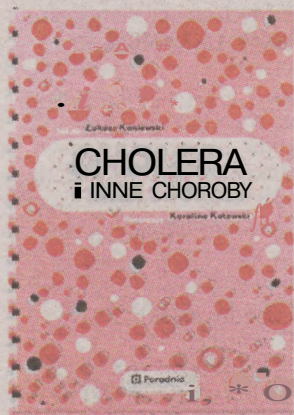
Pierwsza to sytuacja rodziny z Krotoszyńska (Wielkopolska). W powiecie krotoszyńskim osoby zakażone koronawirusem to w większości członkowie jednej rodziny. Jak to się stało? Starszy pan, który trafił do szpitala z dusznościami, miał kontakt ze swoim synem, który niedawno wrócił z Belgii. Sam syn nie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

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

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

KSIĄŻKA

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



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

Autor w zrozumiały i obrazowy sposób przedstawia temat zawału, dżumy, cholery, padaczki. Poważnych chorób, ale też tych dość wstydliwych jak wszawica. Wyjaśnia, jak to wszystko działa, jak reaguje nasze ciało. Odkrywa to, co się w nim dzieje. Opowiada o wirusach, zarazkach. W książce zawarte są rymowanki, np. o grzybiczy: „Dwa grzyby się spotkały Borowik i drożdżak mały. Borowik mówi: - Krewniaku, jaśnągę ze swego smaku - A czego drożdżaki słyną? - Myśmy grzybiczy przyczyną”.

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

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

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

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

Beata Tyszkiewicz, aktorka



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

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

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



FOT. MATERIAŁY DYSKUTOWE

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

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

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



FOT. SYLWIA DĄBROWA



FOT. MATERIAŁY DYSKUTOWE

Jeżeli uwielbiacie film „Diabeł ubiera się w Prądy”, to nie możecie przegapić „Praktykanta”! Robert De Niro jako emeryt spróbuje swoich sił w zupełnie nowej roli - tym razem wcieli się w postać... stażysty w firmie zajmującej się modą. Brzmi jak nonsens?

De Niro gra w filmie Bena Whittakera, 70-letniego wdowca, który odkrył, że emerytura nie jest wcale taką wspaniałą. Dlatego wykorzystuje nadarzącą się okazję, aby wrócić do aktywnego życia i zatrudnia się jako starszy stażysta w redakcji strony internetowej poświęconej modzie, założonej i prowadzonej przez Julesa Ostina (w tej roli Ann Hathaway).

Niepostrzeżenie dojrzały praktykant staje się moralnym

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

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

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

TECHNOLOGIE

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

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

Oczywiście najprostszą metodą jest przeczesanie urządzenia ściereczką, ale to może nie wystarczyć, szczególnie w czasie epidemii. Skorzysta więc można z wody (szczególnie, gdy nasz smartfon jest wodoodporny, ale wówczas i tak trzeba pamiętać o osuszeniu złącza) lub innego płynu.

Apple do czyszczenia swoich urządzeń zaleca użycie chusteczki nasączonej 70-procentowym alkoholem



FOT. WBLINIAJAZON

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

Inny pomysł miał Samsung. Zanim rząd wprowadził kolejne obostrzenia mające pomóc walczyć z epidemią koronawirusa, koreański producent zapraszał do swoich salonów Brand Store oraz autoryzowanych punktów serwisowych, gdzie skorzystać można było ze specjalnego urządzenia do dezynfekcji wykorzystującego promienie UV-C. Cały proces trwa 10 minut - wystarczy

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

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

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

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

Odporność u seniora - w dobie epidemii to kwestia bardzo ważna

Wraz z upływem lat nasza odporność maleje. Odpowiednia dieta, sport oraz szczepienia pozwolą zapomnieć o chorobie i cieszyć się życiem

Odporność seniora

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.pl

Wraz z wiekiem zwalnia nasz metabolizm i borykamy się z wieloma zdrowotnymi problemami. Większość z nich prowadzi do obniżonej odporności, a co za tym idzie, groźnych dla starszych ludzi przebiegów grypy. Oto kilka prostych sposobów na długowieczność i wzmocnienie odporności.

Dieta dla zdrowia

Bardzo często nawyki żywieniowe osób starszych pozostają takie same jak kilkadziesiąt lat wcześniej. To w połączeniu z brakiem regularnej aktywności fizycznej skutkuje wzrostem masy ciała, co z kolei prowadzi do wielu schorzeń. Jakiś przed tym chronić?

Ograniczamy spożycie produktów wysokoprzetworzonych do minimum, unikamy białego pieczywa, nadmiaru cukru, soli i pikantnych przypraw. Ochotę na słodkie zaspokajamy, spożywając owoce, jednak tutaj też warto zachować umiar. Poza tym do każdego posiłku powinniśmy jadać porcję gotowanych warzyw. Niezwykle ważna

UWAGA

WRAZ Z WIEKIEM MALEJE ODPORNOŚĆ

Na nasz poziom odporności w dużym stopniu ma wpływ styl życia. Błędy żywieniowe, szkodliwe nałogi oraz brak aktywności fizycznej mogą znacznie go osłabiać. Warto pamiętać, że wraz z upływem wieku wydajność układu odpornościowego maleje. Właśnie dlatego ludzie starsi są zdecydowanie bardziej narażeni na wszelkiego rodzaju schorzenia. Seniorzy są przez to podatni na częstsze infekcje, obniżoną zdolność do ich zwalczania, zaburzenia autoimmunologiczne, a nawet nowotwory.



Dzięki podniesionej odporności każdy może cieszyć się urokami jesieni

jest również regularność objętość posiłków.

Witaminy dla odporności

W diecie seniora obfite kaloryczne posiłki niesą potrzebne. Wraz z wiekiem i spowolnieniem metabolizmu maleje bowiem zapotrzebowanie na kalorie, choć jest to oczywiście zależne od stanu zdrowia konkretnej osoby. Warto pamiętać, żeby w menu seniora uwzględnić tłuszcze pochodzące z ryb, ale i tereślinne wysokiej jakości będące źródłem cennych kwasów omega-3 i omega-6. Wcodziennej diecie nie może również zabraknąć witamin A, E, C i D oraz tych z grupy B, a także kwasu foliowego.

Osoby starsze powinny dbać o swój układ odpornościowy. Aby go wzmocnić, warto uwzględnić w diecie produkty bogate w cynk. Są to między innymi ryby, kapusta i wątróbka. Dodatkowo, cynk wpływa na zachowanie zmysłu smaku oraz masowy udział w syntezie insuliny, dzięki czemu pozwala ograniczyć podwyższony poziom glukozy we krwi.

Nie zapominajmy też o wapniu, ważnym zwłaszcza dla osób w podeszłym wieku. Wapń jest podstawowym budulcem mocnych kości i zębów, wpływa także na gęstość krwi i impulsy nerwowe.

Znajdziemy go w serach, mleku, suszonych owocach i warzywach.

Uzupełniaj dietę

Ewentualne niedobory diety warto uzupełnić suplementacją. - Nigdy nie postępujemy na odwrót. Pamiętajmy, że wchłanianie witamin i składników odżywczych z żywności jest niejednokrotnie inne niż suplementów. Zdarza się, że konkretne substancje zawarte w warzywach czy owocach działają inaczej niż te pozyskane z nich oferowane w postaci suplementu - mówi Edyta Leźnicka, dietetyk.

Na pewno powinniśmy suplementować witaminę D w okresie jesienno-zimowym lub przeżyć rok, jeżeli synteza skórna jest niewystarczająca. - Warto, aby zadbały o to także osoby starsze, ponieważ mają one gorszą skuteczność wytwarzania witaminy D w skórze oraz rzadziej wychodzą na zewnątrz, a jak wiemy, witamina D pozyskiwana jest głównie z promieni słonecznych. Między innymi wpływa ona na prawidłową mineralizację kości oraz wzmacnia odporność naszego organizmu, przez co unikamy wielu chorób. W przypadku nawracających infekcji polecałabym również celowaną probiotykoterapię oraz, jeśli

spożywamy małą ilość ryb, tran - wymienia dietetyk.

Nie rezygnuj ze sportu

Logiczne jest, że w pewnym wieku nie jesteśmy w stanie uprawiać sportu o tej samej częstotliwości i nasileniu co osoby młode. Nie należy jednak zupełnie rezygnować z aktywności.

Wybermy ćwiczenia, które przyniosą pozytywne efekty bez ryzyka kontuzji. Świetnym wyborem będzie aqua aerobik, joga czy nordic walking. Aby mocniej się zmobilizować do ruchu, warto znaleźć sobie miłego towarzysza, w którym dużo różniej będzie ćwiczyć. Regularna aktywność sprawi, że dopóty lat będziemy cieszyć się zdrowiem i sprawnością. Ruch ma również świetny wpływ na serce i układ krążenia.

Aktywność fizyczna ma wiele zalet. Sport w przypadku seniora:

- zapobiega otyłości i nadwadze,
- poprawia stan stawów i zapobiega ich sztywnieniu,
- poprawia krążenie,
- wzmacnia serce,
- poprawia kondycję i siłę mięśni.

To wszystko złożone razem prowadzi do poprawy odporności, samopoczucia oraz sprawności.

• M M M M I I

Zaufaj szczepieniom. Dla osób starszych wskazane są szczególnie dwa rodzaje

Sprawdzonym i skutecznym sposobem na wzmocnienie odporności są oczywiście szczepienia, które mają swoich zwolenników. Dla osób starszych polecane są szczególnie dwa rodzaje. - Przed wszystkim każdy po ukończeniu 65. roku życia powinien raz do roku zaszczepić się przeciwko grypie. Dotyczy to zwłaszcza osób cierpiących na choroby przewlekłe oraz przebywających w ośrodkach zbiorowych, jak dom opieki czy szpital - wyjaśnia doktor Alicja Klich-Rączka. - Kolejnym, tym razem jednorazowym szczepie-

niem, jest to skierowane przeciwko dwójce zapalenia płuc. Tego typu profilaktyka wskazana jest szczególnie dla osób z nawracającą chorobą, ponieważ ich odporność jest zmniejszona nie tylko przez wiek, ale również ten czynnik dodatkowy - informuje nasza rozmówczyni. - Wspomniane szczepienia są obowiązkowe, ale jak najbardziej wskazane ze względu na możliwość występowania zagrażających nie tylko zdrowiu, ale i życiu powikłań po grypowych. Pamiętajmy, że osoby starsze są szczególnie narażone - dodaje.



DIETA

Ciekawostki. Tłuszcze w diecie seniora? Które służą, a których należy bezwzględnie unikać?

Tłuszcze w organizmie pełnią wiele ważnych funkcji, między innymi budują i zapewniają elastyczność błon komórkowych, chronią serce poprzez zapewnienie odpowiedniego stężenia i proporcji cholesterolu czy umożliwiają trawienie i wchłanianie witamin A, D, E, K. Dzielne spożycie tłuszczu zgodnie z normami żywieniowymi, powinno być dostosowane do potrzeb fizjologicznych człowieka zależnych nie tylko od płci i stanu zdrowia, ale również od wieku oraz etapu życia, na którym się znajdujemy. Dlatego dieta seniorów, czyli osób po 65. roku życia, niecoróżni się od tej, zalecanej młodszym osobom.

Wraz z wiekiem zauważalna jest tendencja zmniejszania bądź nawet zaprzestawiania aktywności fizycznej. Seniorzy, których aktywność jest ograniczona, powinni pobierać w diecie mniej energii z tłuszczu, aby zapobiegać nadwadze i otyłości, jednak wciąż powinni dostarczać organizmowi ta-

kich ilości białka, witamin i składników mineralnych, jak w czasach młodości. Osoby prowadzące aktywny tryb życia powinny dostarczać organizmowi więcej energii - mogą jeść więcej, dostarczając organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

Niezależnie od zawartości energetycznej spożywanych posiłków, seniorzy powinni pamiętać, by stosować się do kilku nadrzędnych zasad dietetycznych, to znaczy, aby spożywać regularnie w ciągu dnia 5-6 urozmaiconych posiłków w regularnych odstępach czasowych, w tym obiad w postaci ciepłej, spożywać zbilansowane dania, dostarczając organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a także przyjmować dużo napojów (przynajmniej 2 litry wody dziennie).

Należy unikać tłuszczów trans, które powstają przemysłowo, w procesie częściowego utwardzania płynnych olejów roślinnych.

Koronawirus Ważne dla stomików

Pacjenci ze stomią nie powinni teraz spuszczać domów. Jeżeli potrzebują przetu stomijnego, najlepiej, żeby skorzystał z dostawy do domu.

philemin

Oprac. Anna Czerny-Marecka
3anna.marecka@polskapress.pl

Epidemia koronawirusa stwarza szczególnie trudne warunki funkcjonowania dla osób odbierających cyklicznie zaopatrzenie medyczne, w tym osób ze stomią.

W obliczu panującej epidemii większość pacjentów powinna przestrzegać nawet bardziej rygorystycznie niż inni zaleceń higienicznych i epidemiologicznych. Obejmują one wychodzenie z domu tylko w uzasadnionych i niezbędnych przypadkach.

Niestety, może to utrudnić zaopatrzenie w sprzęt stomijny. Fundacja STOMALife podkreśla, że pacjenci odbierający sprzęt stomijny mogą, a w obecnej sytuacji nawet powinni, skorzystać z zaopatrzenia z dostawą do domu.

mu. Całą procedurę znacznie upraszcza posiadanie e-zlecenia, ale jeśli chory posiada zlecenie na starym druku, również ma taką możliwość.

- Apelujemy do pacjentów, aby w obecnej sytuacji nie pozostawiali kwestii zaopatrzenia w sprzęt stomijny na ostatnią chwilę. Mogą wystąpić trudności w realizacji dostaw. Musimy też pamiętać o ryzyku ograniczenia dostępności do sklepów medycznych. Wystarczy się upewnić, że wybrany przez państwa sklep jest czynny i realizuje zlecenia wysyłkowo - mówi Dorota Minta, prezes Fundacji STOMALife. - W przypadku problemów Fundacja służy wsparciem pod numerem bezpłatnej infolinii: 800 633 463.

W celu realizacji zaopatrzenia drogą wysyłkową, należy zadzwonić do wybranego sklepu medycznego i jeżeli

Kontakt z lekarzem - zalecany jest głównie telefoniczny

jest to zlecenie wystawione w nowym trybie lub jego kontynuacja, ustalić z przedstawicielem sklepu sposób postępowania. Przed wykonaniem telefonu trzeba przygotować nr PESEL i nr zlecenia. Sklep przyjmie zlecenie do realizacji i wyśle sprzęt pod wskazany adres.

Procedura wygląda inaczej w przypadku osób, które otrzymały zlecenie na starym druku. Wtedy należy wysłać pocztą druk zlecenia z kartą

zaopatrzenia do wybranego sklepu i dopiero wówczas zostanie zrealizowana wysyłka.

Pamiętajmy o utrudnieniach w dostępie do służb medycznych - zgodnie z wytycznymi NFZ w ramach prewencji do lekarza POZ dzwonić po receptę czy zlecenie. W przypadku nowego zlecenia będziemy musieli odebrać z przychodni część drukowaną. - Jedynie podczas wizyty w gabinecie lekarz anuluje nam obecnie otwarte

w realizacji zlecenie i wystawi nowe. Z nowym zleceniem można się udać ponownie do dowolnie wybranego punktu - dodaje Dorota Minta.

Dodatkowym argumentem zadbania o zaopatrzenie z wyprzedzeniem jest system realizacji e-zlecenia. W przypadku, gdy pacjent ma już otwarte zlecenie w konkretnym sklepie medycznym, czyli w trakcie realizacji, a sklep zostanie zamknięty lub

nie będzie miał sprzętu, to wówczas pacjent musi udać się ponownie do lekarza POZ lub specjalisty i poprosić o wystawienie nowego zlecenia (uzyskuje się nowy kod).

Pacjenci stomijni to często osoby, u których zdiagnozowane zostały schorzenia, przy których zalecana jest szczególna ostrożność ze względu na zmniejszoną odporność. Spadek odporności może być też związany z przyjmowanymi lekami immunosupresyjnymi. Wszelkie wątpliwości związane z leczeniem, pacjenci powinni konsultować z lekarzem prowadzącym. Najlepiej, jeśli to możliwe, wybierać kontakt telefoniczny.

Istotną informacją dla chorych leczonych immunosupresyjnie jest fakt, że nie zaleca się przerywania leczenia farmakologicznego ani odwoływania planowanych wizyt u lekarza. Natomiast pacjenci, którzy są w remisji w następstwie leczenia innego niż immunosupresyjne, powinni przesunąć planowe wizyty kontrolne na termin późniejszy - po ustaniu zagrożenia epidemiologicznego



FOT. STOMALIFE

A/irus na włosach: myjje co dzień

higienagłmiy

Oprac. Anna Czerny-Marecka
3anna.marecka@polskapress.pl

Zalecenia odnośnie do unikania dużych skupisk ludzi, mycia rąk, dezynfekcji klamek czy przedmiotów, których częściej dotykamy, są już powszechne. Nikt jednak nie mówi, że każdego dnia powinniśmy również myć włosy!

Na włosach również może osadzać się kurz lub drobne kropelki śliny zawierające koronawirusa. Jeśli przebywamy w pomieszczeniach, gdzie ktoś kicha lub kaszle czy nawet oddycha bardzo blisko nas, a jest osobą zarażoną, może przenieść na nas chorobę. Kiedy wieczorem kładziemy się spać, wycieramy nasze włosy opodłuszkę, która ma bezpośredni kontakt z błonami śluzowymi, dekami czy nosem. W ten sposób możemy przenieść pośrednio wirusa.

Jak właściwie myć włosy? Powinno się to robić dwa razy. Pierwsze mycie oczyszcza, a drugie wprowadza substancje odżywcze. Dwukrotnie nakładanie szamponu jest duczone: tylko wtedy jesteśmy w stanie usunąć z włosów wszystkie zanieczyszczenia.



psfiig

FOT. T23 RF

Głowę myjemy szamponem dwa razy i dokładnie płuczemy za każdym razem

nia. Włosy są czyste, kiedy zacznie pojawiać się na głowie puszysta piana podczas masowania. Bardzo ważne jest również pamiętanie o dokładnym spłukiwaniu włosów pomiędzy myciami.

- Istotne jest również, aby wybierać delikatne szampony, do częstego mycia włosów, lub odpowiednie dla ich rodzaju i towarzyszącym im kłopotów na przykład przesuszania się czy bardziej

poważnych problemów, jak łuszczyca skóry głowy - mówi Anna Mackojć, trycholog z Instytutu Trychologii.

Szamponu nie powinno nakładać się bezpośrednio na głowę, lepiej wcześniej rozetrzeć go w mokrych dłoniach, należy również pamiętać, aby po czym wmasować go w skórę głowy, a nie jedynie same włosy. Trzeba robić to bardzo delikatnie - masując opuszkami palców.

Prawidłowe mycie głowy powinno odbywać się w letniej wodzie, nie za zimnej i nie za gorącej, która może dodatkowo wysuszać skórę głowy. Pamiętajmy również o rozczesaniu włosów przed ich umyciem, takie włosy nie płaczą się podczas kąpieli i dużo łatwiej oczyszczają. Nie jest potem wskazane silne rozczesywanie i szarpanie ich szczotką, kiedy robią się kołtuny.

Włosy osuszamy delikatnie, bez mocnego wycierania ręcznikiem. Należy jedynie łagodnie odcisnąć wodę.

Pamiętajmy, nie kładźmy się spać z mokrymi włosami. W trakcie spania ocierają się o pościel i mogą szybciej się łamać. Niewskazane jest również związanie włosów na noc.

Okulary: jak o nie zadbać

Ihmudy

Oprac. Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Sklepy optyczne nie funkcjonują, nie będziesz mógł łatwo wymienić okulary, jeżeli coś się z nimi stanie. Jak o nie zadbać? Odpowiada Luiza Polak, optyk i optometrysta oraz ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej.

- Pamiętajmy, aby nosić okulary w etui, żeby się nie zdeformowały. Powinny być idealnie dopasowane do kształtu twarzy. Jeśli nieodpowiednio o nie dbamy, mogą stracić swoją „indywidualność”, np. gdy zdeformujemy kształt oprawek - mówi Luiza Polak. - A okulary powinny w 100 procentach przylegać do twarzy, ważną tu nawet milimetry - choćby w wymiarach zauszników czy wysokości „noska”. Okulary, które nie będą spełniały tych warunków, będą dla nas niewygodne, a nawet mogą nieodpowiednio korygować wzrok, prowadząc do zaburzeń w widzeniu. Co więcej, mocno naruszone oprawki mogą spowodować poruszenie się w nich szkieł korekcyjnych, co kompletnie uniemożliwi korzystanie z nich.



FOT. 3B CONTENT COMMUNICATION

Dbaj o nie, bo nie wymienisz

Kolejną szkodliwą rutyną dla naszych okularów, a dokładniej szkieł korekcyjnych, jest ich niewłaściwe czyszczenie. Korzystanie z nieodpowiedniej metody (np. zwykłej chusteczki higienicznej czy kawałka materiału naszej bluzki) może doprowadzić do ich większego zabrudzenia (np. makrocząsteczkami) i do porysowania szkieł. Wpłyń to nie tylko na gorszą jakość widzenia, ale także trwałość szkieł. W Internecie możemy znaleźć tzw. domowe sposoby na czyszczenie okularów choćby pastą do zębów. Nie róbmy tego.

- Czyszczenie szkieł korekcyjnych nieodpowiednimi środkami jest szczególnie niebezpieczne, jeśli mamy na nich specjalne filtry - np. antyrefleksyjne - ostrzega Luiza Polak. - Możemy go zetrzeć. Podobne zagrożenie występuje także w kontekście szkieł przeciwsłonecznych, nawet bez mocy korekcyjnej. Nieodpowiednie ich czyszczenie może zmienić konstrukcję i parametry fizyczno-optyczne, a nie zawsze będzie to widoczne gołym okiem. To kolejny czynnik, który może negatywnie wpływać na jakość widzenia.

Okulary w ciągu dnia należy czyścić szmatką z mikrofibry, którą przechowujemy w etui. Tylko dzięki takiemu materiałowi mamy pewność, że żadne drobiny z papieru czy innych tworzyw nie zarysują szkieł. Rano do rutynowych czynności, jak np. mycie zębów, powinniśmy dołączyć mycie okularów - wkładamy je pod bieżącą wodę i myjemy z dodatkiem mydła w płynie lub płynu do mycia naczyń. Dotyczy to całych okularów łącznie ze szkłami - pozwoli to oczyścić je z zanieczyszczeń, które często pozostają z poprzedniego dnia w szczelinach okularów.



Ciasta nie Bamocle

Gabriela Jełonek
gabriela.jelonek@polskapress.pl

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

SERNIK NA ZIMNO

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

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

OSZCZĘDNE CIASTA NA WIELKANOC. SĄ PROSTE I PYSZNE!

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

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

KEKS KLASYCZNY

Składniki: 250 g mąki pszennej, 180 g cukru, 5 jajek, 250 g masła (lub margaryny), 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej, 1 łyżka mleka, ok. 300 g bakalii.

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

na jasną, puszystą masę. Dalej miksując na najwyższych obrotach, dodawać po jednym żółtku. Mąkę dodać stopniowo do ubitej masy (można miksować mikserem na najniższych obrotach, miksując krótko, tylko do połączenia się składników). Białka ubić na sztywną pianę i wmieszać delikatnie do masy szpatułką lub łyżką drewnianą. Na końcu wmieszać delikatnie sodę rozpuszczoną w mleku i dodać bakalie. Ciasto przełożyć do keksówki (o długości 30 cm) wysmarowanej margaryną i posypanej mąką. (Ciasto nie powinno być więcej niż max do 1/3 wysokości formy). Piec w nagrzanym piekarniku ok. 60 minut w temperaturze 180 st. C, do suchego patyczka.

CIASTO KINDER COUNTRY

Składniki: 350 ml śmietanki słodkiej 30%, 250 g sera mascarpone, 250 g herbatni-

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

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



Nie straszny nam koronawirus, kiedy wspierają nas gwiazdy

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

Gwiazdy

Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

KINO ŚWIAT

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

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

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

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

- Nie spotykamy się w najbliższym czasie w dużych gronach, unikamy miejsc zatłoczonych, nie organizujemy spotkań z dużą ilością ludzi - Kayah

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

Niektóre gwiazdy bez ogródek przyznały się

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TEATRY ONLINE

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



FOT. ANDRZEJ BANAS



FOT. LUKASZ KOWALSKI

ZABAWY Z DZIEĆMI

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

Zabawy

Gabriela Jelonek
gabriela.jelonek@polskapress.pl

1. Gry planszowe

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

2. Taniec i gimnastyka

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



3. Zabawy na balkonie

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

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

4. Wspólne gotowanie

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

5. Czytanie książek

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

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

7. Oglądanie i robienie zdjęć

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



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

8. Zgadnij-zgadula

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

9. Klinika dla pluszaków

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

lęków może pomóc zabawa w klinikę dla pluszaków.

10. Wspólne sianie roślin

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

11. Rzeźbienie z masy solnej

Masa solna to tani materiał do rzeźbienia i wykonywania ozdób. Przepis na nią jest bardzo prosty. Potrzebna Wam będzie jedna szklanka soli, jedna szklanka maki i pół szklanki wody. Domieszanki soli i maki należy stopniowo dodawać wodę i zagniatć, aż powstanie plastyczna masa. Po uformowaniu figurek można je suszyć w piekarniku w temperaturze 50-60 stopni Celsjusza. Długość suszenia

zależy od grubości elementów. Potem można je malować, obklejać brokatem itd. Co dusza zapagnie!

12. Biżuteria z makaronu

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



13. Eksperymenty naukowe

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



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

14. Jajko z krocuchem

Żeby zrobić ciekawą ozdobę wielkanocną, wystarczy balonik, papier lub gazeta pościeta w paski, bibuła, mąka i woda. Najważniejszy jest klej. Przepis: do garnka wysypujemy po jednej czubatej łyżce maki ziemniaczanej oraz maki pszennej. Dolewamy ok. pół szklanki zimnej wody. Mieszymy całość, aż dopozbycia się grudek i uzyskania jednolitego

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

15. Teatrzyk

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



Katarzyna Cichopek, aktorka

Krzyżówka panoramiczna

Stownik: Aq5, alikant, kolet, Milano, sire.