



Jak żyć w zamknięciu,
by nie zwariować - strona 11

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-poniedziałek 11-13 kwietnia 2020

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



Zamów już dziś prenumeratę
„Głosu Pomorza”

Szczegóły na stronie 3

REKLAMA

009469524

KURKI

ODCHOWANE - ROSA1
BARDZO DOBRE NIOSKI

Zamówienia: H. Lewna
ŁĄCZYŃSKA HUTA 118
TEL.: 58 684 27 11, KOM. 534 855 252

MOŻLIWOŚĆ
DOWOZU!

Wielkanocne
święta w czasie
koronawirusa.
Lepiej zostań
w domu

STRONA 3



ODRODZENIA W NADZIEI I MIŁOŚCI!
ZDROWYCH ŚWIŁ WIELKIEJ NOCY - ŻYCZY REDAKCJA

Odeszła Leokadia Lubiniecka

Ustka

W czwartek, 9 kwietnia, zmarła Leokadia Lubiniecka, słupska dziennikarka, przez lata związana z kilkoma tytułami gazet w regionie.



Leokadia Lubiniecka

Lucyna, Lucy, Luśka, bo tak zwracaliśmy się do naszej Koleżanki, studiowała na Uniwersytecie Lubelskim, później skończyła dziennikarstwo w Warszawie. Nad morze trafiła razem ze swoim mężem, który był oficerem Marynarki Wojennej. Po jego śmierci wyszła za mąż za Witolda Lubinieckiego, znanego, nieżyjącego od 2012 r., malarza marynistę. Pod koniec lat 80. Lucyna pracowała w „Głosie Pomorza”. W 1991 r. znalazła się w grupie założycieli „Głosu Koszalińskiego/Głosu Słupskiego” i na początku kierowała redakcją w Słupsku.

Lucyna zasłynęła jako organizatorka balów charytatywnych na rzecz słupskiego szpitala, popularnych majówek z „Głosem Słupskim”, a prywatnie jako organizatorka wystaw malarskich swojego męża.

Pod koniec swojej pracy w mediach słupskich Lucyna

sprawowała funkcję redaktora naczelnego reaktywowanych po kilkunastu latach „Zbliżeń”. Zawsze jednak najbardziej kuśiło ją zwykłe dziennikarskie pióro. Była cenioną autorką felietonów i reportaży.

Lucyna zmarła nagle w swoim domu w Ustce. Nabożeństwo pogrzebowe odbędzie się na cmentarzu w Ustce po świętach wielkanocnych. Urna zostanie złożona w grobie, w którym spoczywa Witold Lubiniecki.

Niestety, w tym trudnym czasie wielu z nas nie będzie mogło przejść Twoją ostatnią drogą. Zegnaj, Lucy, pisz historie o ludziach i doglądaj w błękitach, co tam dzisiaj, jak zawsze mówiłaś, Witek zmalował.

Bogumiła Rzeczkowska

Działamy z dnia na dzień, żeby przetrwać

Rozmowa

W związku z pandemią koronawirusa lokale gastronomiczne zawiesiły lub ograniczyły działalność. Jak sobie radzą w tej sytuacji? Rozmawiamy z Łukaszem Broniszem, menedżerem restauracji Atmosphere w Słupsku.

Musieliście zamknąć drzwi restauracji. Jak sobie radzicie?

Działamy z dnia na dzień, aby tylko przeżyć. I z dnia na dzień jest coraz ciężiej. Pozostała nam tylko usługa realizacji jedzenia na zamówienie z odbiorem własnym. Jeśli ta sytuacja jeszcze trochę potrwa, to naprawdę będzie źle.

Ale chyba w związku z epidemią nie tylko wasza bieżąca działalność uległa załamaniu. Mielicie już zapewne wypełniony kalendarz imprez okolicznościowych?

Zgadza się. Byliśmy zmuszeni odwołać wiele rezerwacji.

Ile osób pracuje w waszej restauracji?

Załoga liczy sześć osób. Na razie udaje nam się utrzymać to zatrudnienie i mam nadzieję, że w takim składzie przejdziemy ten ciężki okres. Nie chcemy nikogo zwolnić. Tylko jak długo będziemy



Łukasz Bronisz, menedżer restauracji Atmosphere w Słupsku

w stanie się utrzymać, jeśli stan pandemii potrwa kilka miesięcy?

Oprócz jedzenia na zamówienie macie jeszcze jakieś oferty?

Teraz w związku z Wielkanocą wprowadziliśmy ofertę dań świątecznych z dowozem. Ale to jednorazowa akcja, bo święta zaraz miną. Chciałbym przy okazji podziękować naszym klientom, że nie opuszczają nas w takiej chwili i pomagają nam przetrwać ten ciężki okres.

Czyli spora część osób, które teraz zamawiają u was jedzenie, to wasi stali klienci?

Zdecydowanie. Ponad 90 procent zamówień pocho-

dzi od naszych stałych klientów.

Czy wystąpiłcie o jakąś pomoc w ramach tarczy antykrzysowej?

Tak, złożyliśmy na razie wnioski o umorzenie składek ZUS. To niewiele, ale zawsze jakaś pomoc.

Jeśli stan pandemii potrwa jeszcze jakiś czas i będą obowiązywać ograniczenia, to jak długo jesteście w stanie utrzymać się na rynku?

Teraz nie mamy długofalowych planów. Utrzymujemy się z tygodnia na tydzień, a raczej z dnia na dzień. Marzę, że zakończyliśmy stratę i teraz myślimy, aby przetrwać kwiecień.

Rozmawiał Wojciech Frelichowski

Szyje maseczki i zafoliowane rozwiesza na płocie, aby każdy mógł wziąć

Bierkowo

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl

Grażyna Koperkiewicz-Szarek, mieszkanka Bierkowa, od środy rozwiesza na swoim płocie foliowe torebki, w których są zapakowane uszyte przez nią maseczki. - To mój sposób na odwdziwienie się za dobro, które dostałam od ludzi, gdy ciężko chorowałam - tłumaczy.

Początkowo nie myślała o tym, aby szyć maseczki. Za to kupiła pięć maseczek na Allegro, gdy po naradzie z mężem postanowili, że sobie i dzieciom sprawią takie zabezpieczenie przeciw koronawirusowi. - Wtedy przerażała mnie cena, którą musiałam zapłacić za maseczki. Dlatego, gdy sołtys Jan Gruszecki zaproponował, abym się



- To mój sposób na odwdziwienie się za dobro, które dostałam od ludzi, gdy ciężko chorowałam - mówi pani Grażyna

włączyła do grupy kobiet szyjących maseczki, z chęcią to robiłam. W sumie we trzy uszyliśmy już ok. 1000 maseczek dla różnych grup w gminie. Potem postanowiłam, że będę szyć jeszcze więcej. Mam jeszcze nowy materiał. Mąż dokupił mi gumkę. W środę po raz pierwszy powiesiłam maseczki na płocie i ogłosiłam na Facebooku, że każdy, kto chce, może je zabierać. Pierwszego dnia nie wszystkie zniknęły z płotu. Drugiego rozwiesiłam 40 maseczek. Wtedy ludzie zabrali wszystkie. Teraz szyję nadal - mówi pani Grażyna.

Nie ukrywa, że towarzyszy jej dobra intencja, bo poprzez szyć i rozdawanie maseczek chce oddać dobro, którego doznała od ludzi, gdy ciężko chorowała.

©©

DYŻURNY GP

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 tel. 59 848 81 00

Grzegorz Hilarecki

KALENDARIUM

11 kwietnia
1079

Męczeńska śmierć biskupa krakowskiego Stanisława ze Szczepanowa, skazanego przez króla Bolesława II Szczodrego (Śmiałego) na poćwiartowanie za zdradę stanu.

1775

I rozbiór: w Warszawie zakończył obrady Sejm Rozbiorowy, który zatwierdził traktat podziałowy.

1926

Założono Polski Związek Szachowy (PZSzach).

1940

Łódź została przemianowana na Litzmannstadt.

1944

Amerkańskie lotnictwo dokonało nalotów bombowych na Szczecin i Żary.

1952

Założono Port morski Elbląg.

1956

Odbijający karę dożywotniego pozbawienia wolności pilot myśliwski i as myśliwski z czasu II wojny światowej Stanisław Skalski został uwolniony i zrehabilitowany.

CYTATY Z TWITTERA

Sąd Najwyższy - Izba Dyscyplinarna

Prof. Kłak: #TSUE nie ma kompetencji do tego, aby wkraczać we właściwość konstytucyjnych organów państwa członkowskiego. TSUE nie może zatem wpływać na to, jaki organ państwa jest właściwy do rozpoznawania danych spraw. To wyłączna materia prawa krajowego.

Daniel Obajtek, prezes Orlenu

Dobra wiadomość dla wszystkich, którzy z różnych powodów nie mogą zostać w domach. Cena benzyny w Polsce jest obecnie niższa w całej Unii Europejskiej.

WALUTY Z 10.04.2020

USD	4,1566 (-)
EUR	4,5484 (+)
CHF	4,3058 (+)
GBP	5,1851 (+)

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

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 9 kwietnia 2020 roku odeszła od nas Droga nam

śtp

Leokadia Lubiniecka

długoletnia dziennikarka regionalnych mediów.
Prosimy o modlitwę, wspomnienie i chwilę zadumy
Rodzina i Przyjaciele

009655145

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 9 kwietnia 2020 r. zmarł w wieku 87 lat nasz ukochany Mąż, Tato i Dziadek

śtp

Kazimierz Wanke

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 15 kwietnia na Starym Cmentarzu (przy grobie).
Pograżona w smutku Rodzina

009654910

Dorocie Gelecińskiej

najszczerze wyrazy współczucia, wsparcia i otuchy
w trudnych chwilach z powodu śmierci

Ojca

składają
Dyrektor i Pracownicy Gminnego Centrum
Kultury i Promocji w Kobylnicy

009654622

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia Rodzinie
z powodu śmierci

Tadeusza Pomierskiego

wieloletniego pracownika słupskiego szpitala
składają

Zarząd i Pracownicy Wojewódzkiego Szpitala
Specjalistycznego im. Janusza Korczaka w Słupsku Sp. z o.o.

009654622

W Święta Wielkanocne, w czasie koronawirusa, zostań lepiej w domu

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl



Słupsk/Ustka

Ministerstwo Zdrowia przestrzega przed bezpośrednimi spotkaniami z najbliższymi w czasie Świąt Wielkanocnych, a sanepid apeluje, aby zaniechać aktywności fizycznej na dworze. Z kolei policja zapowiada wzmożone kontrole. My przypominamy, że za łamanie obostrzeń posyła się już mandaty.

- Niepotrzebne kontakty z najbliższymi w te święta mogą doprowadzić do rozprzestrzeniania się wirusa, a w konsekwencji śmierci wielu osób - przestrzega Łukasz Szumowski, minister zdrowia. Rząd przedłużył w czwartek wcześniejsze obostrzenia i wprowadza nowe. Od 16 kwietnia zakrywanie nosa i ust staje się obowiązkiem. W dalszym ciągu obowiązują ograniczenia w poruszaniu się.



FOT. ŁUKASZ CAPAR

Tylko w tym tygodniu policjanci z Ustki ukarali 9 osób, w większości mandatami w wysokości 500 zł

Nie można wychodzić z domu z wyjątkiem załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego, dojazdu do pracy czy wolontariatu na rzecz Covid-19. Państwowa Inspekcja Sanitarna apeluje, aby na czas epidemii korona-

wirusa zaniechać aktywności fizycznej na dworze. Bieganie, jazda na rowerze czy rolki mogą poczekać. Podobnie spacerować po Ustce, nad morzem czy w lesie. Choć plaże i lasy są prawnie zamknięte, to obecność policjantów nie tylko w tych miej-

scach jest koniecznością. Patroluje policja, Straż Graniczna i Straż Miejska.

Na ten weekend Komenda Miejska Policji w Słupsku zapowiada wzmożoną obecność nie tylko w rejonie pasa nadmorskiego. Za nieprzestrzeganie

ograniczeń posypać mogą się mandaty.

- Ustecy policjanci w tym tygodniu wielokrotnie upominali i informowali przyjezdnych słupszczyzan i mieszkańców powiatu o obowiązujących przepisach - informuje st. sierż. Monika Sadurska, rzecznik KMP Słupsk. - Niestety, nie do wszystkich przemawiały komunikaty. Znaleźli się tacy, którzy nadal uważali, że obostrzenia ich nie dotyczą. Tylko w tym tygodniu policjanci z Ustki ukarali 9 osób, w większości mandatami w wysokości 500 zł.

Przypomnijmy, że po 500 złotych kary nałożono też na 25- i 50-latkę, którzy w poniedziałek próbowali wejść do osiedlowego sklepu, choć ze względu na liczbę klientów znajdujących się w środku powinni byli poczekać na zewnątrz. Panowie argumentowali, że kupić chcieli piwo.

Mandaty karne i 100 złotych otrzymało również ośmioro młodych ludzi między 19 - 23 lata, którzy wieczór spędzali pod zamkniętym CH Jantar. Policji wyjaśniali, że nudziło im

się w domach, więc postanowili się spotkać. Kilka kar po 500 złotych nałożono też na słupszczyzan, którzy bez wyraźnego celu spacerowali po mieście. Natomiast trzy wnioski o ukaranie wystosowano do sądu po tym, jak w Lubczewie patrol drogówki zatrzymał auto pod sklepem. Trzech dwudziestoparolatków w środku było pod wpływem alkoholu. Kierowca stracił prawo jazdy.

- Nasze dotychczasowe działania pokazują, że mieszkańcy Słupska i powiatu słupskiego raczej potrafią się zdyscyplinować i w słusznej sprawie pozostać w domach - zaznacza st. sierż. Monika Sadurska. - Pamiętajmy, że gwarancją zapobieżenia rozprzestrzeniania się choroby Covid-19 jest ograniczenie wyjść z domów do niezbędnego minimum. Dla dobra nas wszystkich mundurowi będą w ten weekend kontrolować miejsca objęte zakazem wstępu i reagować na niestosowanie się do obowiązujących przepisów w zakresie zwalczania pandemii.

PROMOCJA

009646521

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

Zamów już dziś prenumeratę Głosu!

Zafoliowaną gazetę dostarczymy
codziennie rano do Twojego domu.

Realizacja oferty możliwa w wybranych obszarach podanych miejscowości:
w Słupsku, Kobylnicy, Siemianicach, Ustce

44%
taniej*



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

*oszczędzasz w porównaniu z sumą cen detalicznych w miesiącu maju 2020.

Maseczki od miasta nie do wszystkich słupszczyzan dotarły. Ale dotrą - zapewnniają urzędnicy

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Słupsk

Słupszczyanie mieszkający w największych spółdzielniach i wspólnotach z PGM nie mogą doczekać się zamówionych przez miasto maseczek. Tymczasem rozdano ich już 60 tysięcy.

Do naszej redakcji zgłaszają się słupszczyanie, którzy nie mogą doczekać się maseczek zamówionych i opłaconych przez samorząd naszego miasta. Niektórzy narzekają, że otrzymali maseczki (w SM Kolejarsz) bez folii, w którą są zapakowane wraz z ulotką. Mieszkańcy osiedla przy parku, m.in. ulicy Rybackiej i okolicznych, dotąd maseczek nie otrzymali.

- Bawelnię maseczki wielokrotnego użytku są cały czas szyte, foliowane i dostarczane do mieszkańców. Nie ma dnia, żeby kolejna partia maseczek nie wyjeżdżała do zarządców



FOT. LUKASZ CAPAR

Zamówiono 75 tysięcy maseczek, które uszyją dla słupszczyzan dwie miejscowe firmy. Wszystkie maseczki mają trafić za darmo do mieszkańców miasta

nieruchomości znajdujących się na terenie Słupska. Kiedy tylko jakaś część maseczek jest gotowa, dzwoniemy do zarządców spółdzielni mieszkaniowych czy wspólnot i zawiadamiamy, że właśnie mamy dla nich maseczki dla mieszkańców, które

wiezie do nich nasz kierowca. Dodatkowo wolontariusze rozdają maseczki do domków jednorodzinnych, także w weekendy - zaangażowani są radni, prezydenci, pracownicy UM oraz jednostek miejskich, a także innych podmiotów - tu-

maczy Monika Rapacewicz, rzecznik słupskiego ratusza. - Zdajemy sobie sprawę, że część mieszkańców troszeczkę się niecierpliwi. Jednak prosimy o zwrócenie uwagi na to, że uszycie, zafoliowanie w bezpieczne pakiety i rozdanie kil-

kudziesięciu tysięcy maseczek musi trochę trwać. Mieszkańcy ul. Rybackiej, Słowackiego oraz wszystkich pozostałych rejonów naszego miasta, którzy do tej pory takiego pakietu nie znaleźli w swojej skrzynce, na pewno w najbliższym czasie

otrzymają maseczki w odpowiedniej ilości.

Przypomnijmy, maseczkę otrzyma każde gospodarstwo domowe, zgodnie z deklaracją złożoną za odbiór odpadów komunalnych - 3 osoby zgłoszone w tzw. deklaracji śmieciowej, 3 maseczki w skrzynce pocztowej od miasta Słupska. Bo właśnie do skrzynek pocztowych wrzucane są te maseczki albo przekazywane osobiście do domków jednorodzinnych.

- Do tej pory dostarczyliśmy już 60 000 sztuk maseczek. Zarówno małe wspólnoty, spółdzielnie, jak i te większe cały czas otrzymują od nas kolejne transporty z pakietami. Prosimy o wyrozumiałość, żadna ulica, żaden rejon Słupska ani osiedle czy to domków jednorodzinnych, czy zabudowy wielorodzinnej nie zostaną pominięte - zapewnia rzeczniczka UM w Słupsku.

Decyzją prezydent Krystyny Danileckiej-Wojewódzkiej zamówiono 75 tysięcy maseczek, które uszyją dla słupszczyzan dwie miejscowe firmy. Wszystkie maseczki mają trafić za darmo do mieszkańców miasta. ©

W Kępicach w Wielkanoc msze święte na żywo w internecie

Gmina Kępice
Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Wierni Kościoła katolickiego mają możliwość uczestniczenia online w mszach. Tak będzie w Wielkanoc w Kępicach.

Wielu mieszkańców ubolewa, że ze względu na ograniczenia związane z epidemią, nie będą mogli uczestniczyć w kościelnych nabożeństwach. Kępicka

parafia pw. Matki Bożej Różańcowej postanowiła włączyć się w ogólnopolską akcję transmitowania mszy świętych w internecie.

- Każdego roku obserwowaliśmy tłumy wiernych w tym czasie, którzy z dużym wzruszeniem uczestniczyli w nabożeństwach. Tegoroczne święta będą zupełnie inne, spędzimy je w domach. Dzięki wsparciu pracowników urzędu miejskiego i udostępnieniu kanału interneto-

wego, nasi parafianie będą mogli na żywo w internecie oglądać transmisję nabożeństw - mówi ks. Józef Bagniewski, proboszcz parafii pw. Matki Bożej Różańcowej w Kępicach.

Zaplanowano kilka transmisji. W Wielki Czwartek, Piątek i Sobotę eucharystie rozpoczną się o godz. 19. W Niedzielę Zmartwychwstania emisje odbędą się o godz. 7 oraz 10. Z kolei w Poniedziałek Wielkanocny o godz. 8 i 10. ©

Uczniowie mechanika jako żołnierze w akcji Odporna Wiosna

Region
Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Dwóch uczniów z Zespołu Szkół Mechanicznych i Logistycznych w Słupsku biorą udział - jako żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej - w akcji zabezpieczenia granic państwa w czasie pandemii koronawirusa.

Dwóch uczniów ze słupskiego Mechanika z klasy 4CT - Adrian Kałużny i Alan Wieczorek - jako żołnierze z 73. Batalionu Lekkiej Piechoty w Słupsku, wspierają Straż Graniczną na przejściach granicznych, między innymi w kierowaniu ruchem oraz pełnią patrole wzdłuż granicy z Niemcami.

73. Batalion Lekkiej Piechoty, jako jednostka 7. Pomorskiej Brygady Obrony Terytorialnej, wspomaga także organizowanie i start nowo powstałej 14. Zachodniopomorskiej Brygady Obrony Terytorialnej. Stąd obecność żołnierzy ze Słupska na zachodniej granicy Polski.

Zadaniem, które m.in. wykonują, jest logistyka transportu żywności z magazynów do placówek Caritas, skąd tra-



FOT. ZSMIL

Żołnierze WOT ze Słupska biorą udział m.in. w kierowaniu ruchem oraz pełnią patrole wzdłuż granicy z Niemcami

fia one do ludzi, którzy są najbardziej potrzebujący.

Operacja jest prowadzona w ramach akcji „Odporna Wiosna”. Jej celem jest łagodzenie skutków kryzysu wywołanego pandemią koronawirusa oraz wzmocnienie odporności na kryzys społeczny lokalnych, a także wsparcie Policji i Straży Granicznej. Jak informują Wojska Obrony Terytorialnej, codziennie w różnej formie działania angażowanych jest około 2,5 tys. żołnierzy. ©



FOT. ZSMIL

Transportują również żywność do placówek Caritas

REKLAMA 009653404

Słupsk

Prezydent Miasta Słupska

informuje,

że na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku, plac Zwycięstwa 3 (II piętro 213-224) został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Skarbu Państwa, przeznaczonych do:

- oddania w użyczenie:

lokale użytkowe o nr 728 oraz 728a przy ul. Jana Pawła II 11.

Słupsk

Caritas parafii św. Jacka rozdaje żywność

Potrzebujący wsparcia przez okno w siedzibie Caritas przy ul. Niedziałkowskiego mogą codziennie dostać jedzenie. - Zależy to od tego, jakie i ile produktów dostaniemy z czterech Biedronek, które z nami współpracują. To są towary tuż przed końcem terminu ich ważności do spożycia - mówią wolontariusze, którzy zajmują się rozdawaniem żywności. - Żeby ludzie nie płacili mandatów za gromadzenie się w tłumie, teraz produkty są wydawane w różnych godzinach. Ze wsparcia korzysta od 70 do 96 osób.

Sprawdź
wiarygodne
źródła:

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



Zostań w domu na Święta!

Wielkanoc, czyli...
Wielka Odpowiedzialność

Nie przyjmuj gości
Nie zapraszaj gości
Nie jedź w gości
Nie idź w gości

**Wszyscy i tak
wiedzą, że ich
kochasz**



Nowe!

od 16 kwietnia

dla każdego z nas, obowiązek
zastaniania ust i nosa w miejscach
publicznych (maseczka, chustka,
szalik, apaszka).

do 26 kwietnia

pozostają zamknięte przedszkola,
szkoły i uczelnie, a egzaminy
ósmoklasistów i matury odbędą się
najwcześniej w czerwcu.

do 3 maja

pozostają zamknięte granice RP,
a wszystkie dotychczasowe zasady
bezpieczeństwa i higieny obowiązują nadal.

87%*

**Rodaków rozumie i popiera zasady
wprowadzone po to, żeby chronić nas
wszystkich przed koronawirusem.**

Bądźmy odpowiedzialni i rozsądni. Bo stawką
jest zdrowie i życie. Twoje oraz Twoich najbliższych.

*Sondaż IBRIS dla Rzeczypospolitej

800 190 590 Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji www.gov.pl/koronawirus

W Polsce powstaje lek na koronawirusa. Trwają badania

Wrocław

Joanna Sarnat

joanna.sarnat@polskapress.pl

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu rozpoczął badania nad wpływem chlorochiny na leczenie pacjentów zarażonych koronawirusem. Lek na koronawirusa ma zapobiegać lub zmniejszać ciężkie powikłania płucne podczas przebiegu COVID-19.

W programie weźmie udział 400 osób. 9 kwietnia we Wrocławiu zakwalifikowano do badań pierwszego pacjenta. Na wyniki przyjdzie nam poczekać kilka tygodni, choć dziś cały świat medyczny wypatruje nadziei w poszukiwaniu substancji, która okaże się sprzymierzeńcem personelu medycznego w walce z koronawirusem.

W oficjalnym komunikacie Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu możemy przeczytać, że program badań wpływu chlorochiny na ciężkie powikłania płucne, występujące po zakażeniu na koronawirusa, to autorski projekt zespołu ekspertów z wrocławskiej placówki medycznej.

Zespół specjalistów w dziedzinie badań klinicznych i chorób zakaźnych opracował przedsięwzięcie, które może nas przybliżyć do znalezienia skutecznej broni na koronawirusa.

Będzie ono sfinansowane przez Agencję Badań Medycznych i prowadzone w kilku ośrodkach w Polsce: we Wrocławiu, Łodzi i Poznaniu.

To było ogromne wyzwanie - przyznają w komunikacie UM we Wrocławiu prof. Ewa Janowska i prof. Brygida Knysz, które koordynują prace.

- Uruchomienie tak dużego i ważnego badania w ciągu dwóch tygodni, przy uwzględnieniu obecnych braków

na rynku, było wyjątkowo trudne - dodają specjaliści wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego.

Koordinatorzy podkreślają, że w szaleńczym tempie dopinano formalności i dokonywano zakupów sprzętu, który niezbędny jest do badań.

Każdy z uczestników otrzyma urządzenie o odpowiednim standardzie. Termometry sprowadzono z Szanghaju. Dzięki wysiłkom wielu ludzi dobrej woli zespół badaczy skompletował sprzęt na czas i mógł rozpocząć program.

Osobom zakwalifikowanym do programu dostarczony zostanie do domów specjalistyczny sprzęt monitorujący funkcje życiowe: termometr, ciśnieniomierz, urządzenie do pomiaru saturacji.

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu zakwalifikował już pierwszego pacjenta do badań nad lekiem na koronawirusa

Wyniki pomiarów powyższych sprzętów będą na bieżąco wysyłane do laboratoriów Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu i tam analizowane. Dodatkowo losowo wybrani pacjenci będą leczeni chlorochiną, którą od dziesięciu lat stosuje się w przypadkach zachorowań na malarię i choroby reumatyczne. Mamy podstawy, by sądzić, że lek ten może być skuteczny w zapobieganiu rozwojowi zapalenia płuc, powikłaniom oddechowym, w tym konieczności leczenia w oddziałach intensywnej terapii u chorych zakażonych COVID-19 - zaznacza prof. Piotr Ponikowski, p.o. rektor UM we Wrocławiu.

©P



Naukowcy chcą wykorzystać chlorochinę do zmniejszania powikłań płucnych występujących po zakażeniu wirusem

Obywatele skarżą się na interwencje policjantów

Kacper Rogacin

Twitter: @krogacin



Warszawa

Mandaty za korzystanie z myjni, za przebywanie z dziećmi w okolicy placu zabaw oraz za... nieuzasadnione tankowanie paliwa. Czy policja stosuje nadużycia przy interwencjach związanych z przestrzeganiem zasad izolacji w czasie epidemii koronawirusa?

Trzej kierowcy z Olsztyna otrzymali mandaty za mycie samochodu. Tak skończyła się akcja policji i Żandarmerii Wojskowej na jednej z olsztyńskich myjni samochodowych. - Mężczyźni mieli świadomość obowiązujących ograniczeń, które zlekceważyli - powiedział sierż. Andrzej Jurkun z olsztyńskiej policji w Radiu Olsztyn.

Sytuacja miała miejsce w poprzednią sobotę. Na trzech kierowców, którzy myli swoje samochody, nałożono mandaty w wysokości 500 zł. Na jakiej podstawie prawnej wydano karę? Patrol powołał się na art. 54 Kodeksu wykroczeń, w którym czytamy: „Kto wykracza przeciwko wydanym z upoważnienia ustawy przepisom porządkowym o zachowaniu się w miejscach publicznych, podlega karze grzywny do 500 zł albo karze nagany”.

Polska wyprodukuje testy na wirusa

Warszawa

Kacper Rogacin

kacper.rogacin@polskapress.pl

W przyszłym tygodniu wyprodukowanych zostanie w Polsce pierwszych 150 tys. testów na koronawirusa - poinformował były wicepremier Jarosław Gowin. Test ma być w stu procentach skuteczny.

Były wicepremier Jarosław Gowin ogłosił w piątek, że Polska rozpocznie produkcję testów na koronawirusa. W przyszłym tygodniu pojawi się pierwsza partia, licząca 150 tys. testów.

- Państwowy Zakład Higieny kwalifikował polski test na koronawirusa jako 100-procentowo skuteczny - poinformował Gowin na Twitterze. Ten test uratuje życie wielu z nas i pozwoli szybciej urucho-



Interwencje policji związane z nowymi przepisami wywołały w ostatnich dniach burzę w mediach społecznościowych

„Nie ma mandatów za bieganie, za mycie auta, za wymianę opon. Mandaty są za przebywanie w miejscach wyłączonych z użytku publicznego, jak np. parki, za grupowanie się, za nie stosowanie się do przepisów ograniczających izolację itp. Akurat czynności zawodowe są wyłączone z obostrzeń. Za mycie, za jazdę na rowerze i bieganie po ulicach i chodnikach, jak to określają media, będą mandaty, jeśli nie jest to zaspokajanie bieżących potrzeb życiowych, a na chwilę obecną tylko rekreacja, z którą można poczekać” - poinformowano na oficjalnym profilu Polskiej Policji na Twitterze.

- Oczywiście każdy konkretny przypadek wymaga indywidualnej oceny, mając na względzie reguły rządzące

postępowaniem w sprawach o wykroczenia. Niemniej odnosząc się do opisanego przypadku, trudno uznać zachowanie kierowców samo w sobie za naruszenie zakazu przemieszczania się lub gromadzenia - mówi w rozmowie z nami Szymon Nawrat, radca prawny i partner zarządzający w Kancelarii Nawrat&Marianiński.

Jedno z nagrań zamieszczonych w mediach społecznościowych przedstawia sprzeczkę policjanta z mężczyzną, który przebywał w pobliżu placu zabaw razem z trzema córkami. Funkcjonariusz, według mężczyzny, nie przedstawił się. Policjant chciał wyegzekwować zakaz przebywania na placu zabaw, o którym stanowią wprowadzone niedawno przez rząd przepisy. Uczynił to jednak w sposób

bardzo agresywny i - zdaniem obserwatorów całego zdarzenia - zupełnie nieproporcjonalny do sytuacji. Córki mężczyzny w pewnym momencie rozplakały się, gdy policjant zagroził zabranieniem ich ojca do radiowozu.

„To wycinek z dużej całości. Zgłoszenie postronnych osób „zgromadzenie wielu osób”, spokojna interwencja, prośba o rozjeżdżenie się w związku z epidemią, wszyscy, oprócz tego Pana rozchodzą się - zaczyna ubliżać, nie chce odejść, podaje fałszywe dane, prowokuje, celowo przy dzieciach” - tak nagrane zdarzenie skomentowała Polska Policja na Twitterze.

Jeden z internautów zamieścił w piątek informację o nałożeniu przez policjantów mandatu na osobę, która tankowała paliwo na stacji benzynowej na warszawskiej Woli. Według jego relacji, policjanci ukarali człowieka mandatem, gdy okazało się, że przed tankowaniem miał pełne 3/4 baku.

- Sytuacja na stacji benzynowej wzbudza kontrowersje już z tego powodu, że o ile rozporządzenia dopuszczają przemieszczanie się własnymi środkami transportu, oczywistym jest, iż temu celowi służy zatankowanie pojazdu. Z zasady więc tankowanie pojazdu nie może prowadzić do odpowiedzialności za wykroczenie, na gruncie wydanych rozporządzeń i przepisów art. 54 Kodeksu wykroczeń - mówi mecenas Szymon Nawrat. ©P

Współpraca: Gazeta Wrocławska

W KRAJU



Warszawa
Urzednicy państwowi będą tracić pracę

Jak dowiaduje się Agencja Informacyjna Polska Press, w niektórych urzędach państwowych już rozesłano e-mailowo informacje o planowanych cięciach, wstrzymaniu podwyżek, obniżce pensji i redukcji etatów. „Takie rozwiązanie znalazło się w rządowym projekcie ustawy o szczególnych instrumentach wsparcia w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2” - podaje „Dziennik Gazeta Prawna”. (AIP)

Warszawa
Uczelnie też przesuną terminy rekrutacji

Rekrutacje do wszystkich szkół: średnich i wyższych zostaną przesunięte. Minister edukacji Dariusz Piontkowski poinformował w piątek, że dostał pismo od konferencji rektorów, w którym została zawarta wyraźna sugestia o możliwości przesunięcia terminów rekrutacji - dopasowanych do nowych terminów matur. W czwartek premier Mateusz Morawiecki zapowiedział, że terminy matur i egzaminy ósmoklasistów zostaną przesunięte i odbędzie się nie wcześniej niż w drugiej połowie czerwca. Maturzystom nie powinien jednak przepaść rok nauki - do szkół wyższych po prostu dostaną się później niż zwykle. W piątek w radiowej Jedynce szef MEN mówił, że rektorzy w piśmie „wyraźnie sugerują, że zmieniając terminar rekrutacji, nie będzie on tak jak zwykle na samym początku wakacji, tylko będzie przedłużony o miesiąc, a nawet więcej, ale dostosują się do nowych terminów egzaminów”. (AIP)

Unijna tarcza: 500 mld euro

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl



Bruksela

Po burzliwych i długich negocjacjach unijni ministrowie przyjęli pakiet ratunkowy 500 mld euro dla europejskich krajów dotkniętych pandemią. Konieczna będzie zmiana budżetu Unii Europejskiej na lata 2021-2027.

100 mld euro przeznaczy się na projekt SURE, który wesprze plany utrzymywania miejsc pracy. Kolejny to fundusz gwarancyjny Europejskiego Banku Inwestycyjnego (EBI) o wartości 200 mld euro, wreszcie specjalne narzędzie kryzysowe (Pandemic Crisis Support) w ramach Europejskiego Mechanizmu Stabilności (EMS).

Do środków wsparcia pracy SURE i tych z EBI będą miały dostęp wszystkie kraje Unii, zaś z linii kredytowej EMS będą mogły skorzystać kraje eurolandu i to tylko do wysokości 2 proc. ich PKB.

Dostęp do tych ostatnich wymaga zobowiązania się do wykorzystania ich do wsparcia finansowania opieki zdrowotnej, leczenia i profilaktyki związanej z koronawirusem w danym kraju.

Szef eurogrupy (forum ministrów państw strefy euro) Mario Centeno ocenił te propo-



FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Na plany utrzymania miejsc pracy Unia Europejska przeznaczy 100 mld ze swojego programu pomocowego. Kraje Południa skarżyły się wcześniej na brak wystarczającego wsparcia z UE

zycje jako „ambitne”. - Zgodziliśmy się w sprawie trzech siatek bezpieczeństwa i planu żywienia, aby zapewnić, że będziemy razem odnotowywać wzrost gospodarczy, gdy wirus będzie za nami - mówił Centeno.

Ale ten uzgodniony pakiet jest mniejszy niż domagał się Europejski Bank Centralny.

Francuski minister finansów Bruno Le Maire uznał po-

rozumienie za najważniejszy plan gospodarczy w historii Unii Europejskiej.

Szef Międzynarodowego Funduszu Walutowego (MFW) ostrzegł: świat stoi w obliczu najgorszego kryzysu gospodarczego od czasów wielkiego kryzysu lat 30. XX wieku.

A Kristalina Georgieva, dyrektor zarządzający Międzynarodowego Funduszu Walutowego mówiła, że pandemia do-

kona brutalnej korekty, jeśli chodzi o rozwój gospodarczy.

Podział na Północ i Południe

Podczas brukselskich rozmów ministrowie państw UE nie wsparli żądań Francji i Włoch, by podzielić koszty kryzysu poprzez emisję euroobligacji.

Najmocniej na obligacje naciskała strona włoska, zdecydowanie przeciwna propozycjom

była Holandia i to jej głos ostatecznie zdecydował.

Nie wyklucza się jednak, że ten pomysł wróci, wszystko będzie zależało od przebiegu walki z epidemią.

- Nasza wiara w Europę okazała się słuszną! - tweetował triumfalnie włoski przewodniczący Parlamentu Europejskiego David Sassoli, gdy ministrowie finansów UE uzgodnili umowę.

- Zgodziliśmy się pracować nad planem żywienia, który szybko napędzi europejskie inwestycje. Będziemy ich potrzebować dla lepszej, bardziej zielonej, bardziej cyfrowej i odporniejszej gospodarki - dodawał Centeno.

Jego zdaniem kluczowa jest w tej chwili solidarność, by uniknąć podziałów w strefie euro. Przyjęty plan gospodarczy uznaje się za najważniejszy w historii wspólnoty europejskiej. Wypracowano go w trakcie burzliwych dyskusji i sporów między krajami Północy i Południa Europy.

Ostatecznie to postawa Francji, Niemiec, Hiszpanii, Włoch i Holandii zdecydowała, że porozumienie jednak osiągnięto. Haga postawiła na swoim i na razie pomysł wypuszczenia euroobligacji padł.

Będą zmiany w budżecie UE

Na koniec unijni ministrowie finansów opowiedzieli się za zmianami w projekcie budżetu Unii Europejskiej na lata 2021-2027, tak by dostosować je

do obecnej sytuacji. Propozycje ma przygotować Komisja Europejska.

W tych propozycjach muszą być uwzględnione obecne, kryzysowe realia. Plany wezmą pod uwagę także wielkość przyszłych wyzwań i odpowiednie priorytety, by umożliwić państwom UE skuteczną walkę z kryzysem wywołanym epidemią koronawirusa.

Centeno podkreśla, że solidarność jest teraz kluczowa, by uniknąć podziałów w strefie euro, które mogłyby być efektem kryzysu.

Czas próby dla UE

Nikt nie ukrywa, że Unia Europejska stoi przed kolejnym wyzwaniem. Po załamaniu bankowym, po kryzysie związanym z falą uchodźców kilka lat temu teraz jest wojna z pandemią.

Zdaniem specjalistów wspólnota nie rozpadnie się, ale bliźniw pozostaną na długo w tych krajach, które odczuły brak solidarności UE w czasie, kiedy najbardziej potrzebowały wsparcia w walce z koronawirusem.

Pandemia ujawniła głębokie podziały w Europie, Włochy i Hiszpania oskarżyły kraje północnej części kontynentu - narody kierowane przez Niemcy i Holandię - o niewystarczające działania.

Premier Włoch Giuseppe Conte mówi, że UE czeka „największy sprawdzian od drugiej wojny światowej”. ©©

Europa nabiera odporności

Berlin

Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Po badaniach w niemieckim miasteczku koło granicy z Holandią naukowcy twierdzą, że Europa jest coraz bliższa nabycia zbiorowej odporności na zarazę. Co za tym idzie, jest nadzieja na znoszenie powoli obowiązujących ograniczeń.

Europa może być już bliska uzyskania „zbiorowej odporności” na koronawirusa, bo coraz więcej ludzi wytworzyło w swoich organizmach przeciwciała, zdolne pokonać niebezpieczeństwo.

Taka jest opinia niemieckich naukowców, którzy prowadzą badania w miasteczku Gangelt, nazywanym niemieckim Wuhan ze względu na stosunkowo dużą liczbę zakażonych i ofiar śmiertelnych.

Zdaniem badaczy, już 15 procent ludzi w tym mieście, którzy byli zarażeni wirusem, uzyskało na niego odporność. Może to oznaczać, że Europa jako całość może być bliższa uzyskania „zbiorowej odporności” niż się spodziewano.

Z niemieckich badań wynika, że mamy do czynienia ze znacznie większą liczbą osób zakażonych koronawirusem niż wcześniej sądzono.

Naukowcy podają, że znaleźli przeciwciała przeciw wirusowi u osób, które nie wykazały żadnych objawów. Budzi to nadzieję, że rozprzestrzenianie się choroby spowalnia.

Jeśli 15 procent ludzi ma przeciwciała, to rzeczywista śmiertelność w Niemczech może wynosić zaledwie 0,37 procent. Jest to pięciokrotnie niższy niż obecny poziom.

Prof. Hendrik Streeck, wirusolog prowadzący badanie:

Oznacza to, że możliwe jest teraz stopniowe łagodzenie wprowadzonych ograniczeń.

Jednak niemiecka kanclerz Angela Merkel studzi ten optymizm i ostrzega, że kraj nie może w tej materii postępować lekkomyślnie.

Badanie profesora Streecka prowadzone w miasteczku koło granicy z Holandią jest pierwszym w Europie, które przyjrzało się wpływowi koronawirusa na całą społeczność.

W badaniach biorą udział naukowcy z Uniwersytetu w Bonn, którzy testują tysiąc osób z 400 gospodarstw domowych w Gangelt na obecność przeciwciał.

Ich wstępne wyniki, po wykonaniu połowy testów, wykazały, że dwa procent mieszkańców jest obecnie zakażonych, a 15 proc. ma przeciwciała przeciwko wirusowi. Oznacza to, że

nawet 15 procent mieszkańców może mieć swoisty „immunitet” na wirusa, choć wcześniejsze szacunki wskazywały tylko na pięć procent.

Profesor Gunther Hartmann, biorący udział w badaniach: Te 15 procent nie jest tak bardzo dalekie od 60 procent potrzebnych do uzyskania „odporności zbiorowej” w społeczeństwie.

Kiedy odporności nabierze od 60 do 70 proc. ludzi, wirus całkowicie zniknie z populacji. Osoby starsze też przestaną być zagrożone.

Naukowcy dodają, że współczynnik odporności wynoszący 15 procent jest wystarczający, aby spowolnić rozprzestrzenianie się wirusa.

Przyznali jednak, że poszczególnie rządy muszą gromadzić więcej danych, bo świat wciąż nie wie wszystkiego o tym wirusie.

©©

Johnson opuścił oddział intensywnej opieki

Londyn

Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Zakażony koronawirusem brytyjski premier Boris Johnson opuścił oddział intensywnej opieki medycznej. Z premierem jest już lepiej, ale nadal zastępuje go szef brytyjskiej dyplomacji.

Jak mówią bliscy Johnsona, wszedł on we wczesną fazę powrotu do zdrowia.

Stan polityka jest monitorowany, nie wiadomo, kiedy opuści szpital. Na oddział intensywnej opieki medycznej został przeniesiony w poniedziałek wieczorem w związku z pogorszeniem się stanu zdrowia.

Z całego świata popłynęły życzenia szybkiego powrotu do zdrowia. Wsparcie dla Borisa Johnsona wyrazili między in-

nymi prezydenci USA, Francji, także polski prezydent Andrzej Duda.

Lider opozycyjnej brytyjskiej Partii Pracy Sir Keir Starmer opisał chorobę Johnsona jako „strasznie smutną wiadomość”. - Wszystkie myśli kierujemy do premiera i jego rodziny w tym niezwykle trudnym okresie - stwierdził.

Z kolei prezydent Stanów Zjednoczonych Donald Trump ujawnił, że zaproponował wysłanie eksperymentalnego leku Johnsonowi.

- Poprosiłem dwie wiodące firmy. Przyszły z rozwiązaniami i właśnie wykonały niesamowite prace - i poprosiłem, aby natychmiast skontaktowały się z Londynem - mówił Trump. - Zobaczmy, czy możemy pomóc. Skontaktowaliśmy się z lekarzami Borisa i zobaczmy, co się wydarzy, ale są już gotowi. ©©

Burmistrz ściał się z własną radą. Pierwsza e-sesja w Ustce

Bogumiła Rzechowska

bogumila.rzechowska@polskapress.pl

Ustka

Mimo zakłóceń na łączach radni podjęli planowane uchwały, ale najwięcej kontrowersji wzbudził wniosek jednego z nich o zapewnienie 200 tysięcy złotych na... wakacyjną promocję miasta, z dopiskiem: po epidemii.

Sesja zwołana została w trybie nadzwyczajnym, bo marcowy termin przepadł. Ustecy radni spotkali się na e-obradach każdy we własnym domu. Na sali w ratuszu byli obecni tylko przewodniczący Rady Miasta Jacek Maniszewski i informatyk. Po wstępnych problemach z uzyskaniem połączenia sesja ruszyła, choć jakoś dźwiękowa pozostawiała wiele do życzenia.

Czy to naprawdę wiceburmistrz?

Przewodniczący siedział w dużej pustej sali konferencyjnej i echo powodowało nakładanie się na siebie jego słów. Podobnie było z wypowiedziami osób pozostających na łączach. W trakcie transmisji na żywo kilka razy pojawiły się także wyemitowane już wypowiedzi radnych. Chwilami była tak fatalna jakość, że radny Kamil Cichy miał wątpliwości co do głosu wiceburmistrza i zapytał, czy rzeczywiście wypowiadał się Bartosz Gwóźdź-Sprokietowski. Tym bardziej że transmisja miała charakter jedynie głosowy, a na kanale e-sesja.tv widać było tylko przewodniczącą rady. Wiceburmistrz zapewnił więc, że on to na pewno on. Niektórych radnych w ogóle nie było słyhać. Swoje opinie wysyłali więc przewodniczącemu rady do odczytania. Pojawiły się też problemy z głosowaniem elektronicznym, ale tylko na wstępie, później poszło gładko.

Ale pierwsze koty za płoty. Ważniejsze od jakości połączenia były problemy miasta w aktualnej sytuacji.

Promocja czasów zarazy?

Radni mieli wiele pytań związanych ze stanem epidemii - o sezon i imprezy wakacyjne, o masę rozdawane przez ratusz, kluby sportowe, o sens funkcjonowania komunikacji miejskiej, o sytuację finansową miasta i działania podejmowane w czasie epidemii, o zakup laptopów dla szkół, anteny 5G, dotacje dla stowarzyszeń.



Transmisja z obrad na żywo

Ustecy radni spotkali się na e-obradach każdy we własnym domu. Na sali w ratuszu byli obecni tylko przewodniczący rady miasta Jacek Maniszewski i informatyk

Pojawiły się też sugestie, by wprowadzić zakaz wchodzenia na cmentarz, który jest miejscem spotkań osób starszych, najbardziej narażonych. Z tym jednak burmistrz się nie zgodził.

Najwięcej jednak kontrowersji wzbudził wniosek radnego Pawła Basińskiego, z branży turystycznej, dotyczący zagwarantowania w budżecie 200 tysięcy złotych na promocję miasta. Radny wskazał na konieczność wzmożonych działań marketingowych po zakończeniu epidemii. Twierdził, że już teraz trzeba zacząć pracować nad kampanią promującą Ustkę z jej walorami czystej plaży i morza.

Radni patrzą na czubek swojego nosa. Pięciu było za, dziesięciu umyło ręce

Jacek Graczyk, burmistrz Ustki, o przegłosowaniu „promocyjnego” wniosku

Burmistrz Ustki Jacek Graczyk tłumaczył, że należy tak ograniczyć wydatki, by miasto funkcjonowało i trzeba uszczuplić 2 miliony złotych przeznaczonych wcześniej na organizację imprez wakacyjnych. Wiadomo, że te czerwcowe się nie odbędą. Co będzie dalej, trudno przewidzieć.

Ważniejsza jest pomoc branży - podsumował ten wątek burmistrz Jacek Graczyk, mówiąc o zwolnieniach z różnych podatków przedsiębiorców, którzy nie mogą teraz prowadzić działalności. - Nie wiadomo, jakimi środkami będziemy dysponować, kiedy sy-

tuationa epidemiczna będzie zagazowana. Dzisiaj nie można składać twardych deklaracji.

Po tym, gdy radny Paweł Basiński wystąpił z wnioskiem, aby na promocję miasta zagwarantować 200 tysięcy złotych, inni radni wypowiadali się, by w uchwale nie podawać konkretnej kwoty. Burmistrz argumentował, że budżet Ustki z powodu epidemii poniesie uszczerbek w swoich finansach w kwocie 4-4,5 mln zł i miasta nie stać na wydawanie 200 tys. zł na medialną promocję. Wyjaśniał, że - oprócz zwolnień przedsiębiorców od podatków - miasto nie będzie ratowało branży turystycznej swoją działalnością promocyjną.

Państwo gloryfikuje wpływ tej branży na budżet miasta. Mamy od niej 2 miliony złotych z opłaty uzdrowskiej, ale to zasilanie pieniędzmi nie swoimi, lecz tymi, które powinni wpłacać turyści, a branża występuje jedynie w roli inkasenta - podkreślił. - Zejdźcie, państwo, na ziemię. Jesteście odpowiedzialni za budżet miasta!

Wniosek jednak przeszedł 5 głosami za, 10 radnych się wstrzymało. Radni podjęli też uchwały umożliwiające zwolnienie rodziców i opiekunów z opłat za pobyt dzieci w żłobku w czasie zamknięcia placówek. Także te dotyczące przesunięcia budżetowych, regulaminu dostarczania wody i odprowadzania ścieków oraz opieki nad bezdomnymi zwierzętami.

Toniejacy budżet miasta

Jestem niemiłe zaskoczony, że Rada Miasta zamieniła się w radę hoteli i branży turystycznej - powiedział nam po sesji radny burmistrz Jacek Graczyk. - Zdenerwowało mnie to, że próbuje się wymóc działania, które

zagwarantują 200 tysięcy złotych. Branża turystyczna jest ważna, pomysł dobry, ale taka kampania musiałaby nas czymś wyróżniać wśród innych miejscowości nadmorskich. Trzeba się do niej przygotować. Teraz jest tyle niewiadomych, a kluczowy jest horyzont czasowy. Może okazać się, że nie będę w stanie zrealizować wniosku radnych. Naczelnicy wydziałów już dostali wytyczne, jak konstruować swoje budżety, co okroić. A tu Rada Miasta przeznaczająca pieniądze na promocję.

Jacek Graczyk argumentuje, że z wpływów z opłaty uzdrowskiej do kasy miasta trafiają 2 mln zł, a powinno 9-10 mln zł.

Z danych o logowaniu się numerów nienależących do mieszkańców miasta i powiatu przekazywanych nam przez operatorów sieci wynika, że Ustkę rocznie odwiedza około 3 milionów osób, a opłata jest pobierana od 633 tysięcy. Miasto traci więc 8 milionów, a tym samym dostaje niższą subwencję do opłaty uzdrowskiej od Skarbu Państwa. Na imprezy wakacyjne przeznaczamy 2 miliony, na kąpielisko - 450 tysięcy, do tego sprzątanie. Sezon kosztuje nas 4 miliony złotych.

Burmistrz dodaje, że jeśli stan epidemii potrwa do końca kwietnia, miasto straci 1,5 mln zł. Jeśli do końca maja - 3 mln zł. Dochody z PIT i CIT będą niższe o 10 procent, a wpływ z opłaty uzdrowskiej wyniesie tylko milion. - Radni patrzą na czubek swojego nosa. Pięciu było za, dziesięciu umyło ręce - kwituje Jacek Graczyk przegłosowanie „promocyjnego” wniosku przez radę, w której 14 na 15 osób pochodzi z komitetu wyborczego burmistrza. ©©

Rynek pracy. W marcu statystyki jeszcze przyzwoite

Pomorz

Wojciech Frelichowski

wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Na rynku pracy zaczynają się pojawiać negatywne zjawiska. W kwietniu może nastąpić tąpnięcie.

Na Pomorzu kłopoty ekonomiczne najszybciej odczuwają przedsiębiorcy, głównie ci, którzy prowadzą małe zakłady usługowe. Jak informuje Wojewódzki Urząd Pracy w Gdańsku, nie przekłada się to jeszcze na nagły wzrost bezrobocia.

Jednocześnie WUP wskazuje, że liczba rejestracji bezrobotnych nie jest na razie duża, ale jest to zapewne spowodowane utrudnieniami w kontaktach z urzędami pracy z powodu ograniczeń. Wzrasta natomiast liczba rejestracji elektronicznych, jednakże proces ten również łączy się z pewnym okresem wyczekiwania.

Na koniec marca w rejestrach powiatowych urzędów pracy było 45 430 osób bezrobotnych. Dla porównania - w lutym było to 45 027 osób, czyli wzrost w stosunku do lutego wyniósł jedynie 0,9 proc. (403 osoby). Niewielki przyrost odnotowano w liczbie bezrobotnych w 14 powiatach; największy dotyczył Sopotu i Gdyni (odpowiednio o 8 i 6,3 proc.). Co ciekawe, analizując najnowsze dane WUP, można zauważyć, że stopa bezrobocia w marcu w Słupsku i powiecie słupskim nawet odrobinę spadła. O ile w lutym w Słupsku

stopa bezrobocia wynosiła 3,8 proc., a w powiecie słupskim 6,9 proc., o tyle w marcu było to - odpowiednio - 3,7 proc. i 6,8 proc. W powiecie bytowskim nastąpił natomiast lekki wzrost stopy bezrobocia - z 9,5 proc. w lutym do 9,6 proc. w marcu.

W marcu stopa bezrobocia w Pomorskiem nie zmieniła się i pozostała na poziomie ze stycznia i lutego - 4,7 proc.

Gorzej w regionie wygląda sytuacja z wolnymi miejscami pracy. W wyniku przestojów lub obniżenia zakresu działalności firm, znaczna część pracodawców przestała składać oferty pracy do urzędów. Dlatego w marcu nastąpił 17,5-procentowy spadek wolnych miejsc pracy i miejsc aktywizacji zawodowej. Liczba ofert pracy dostępnych w urzędach pracy województwa pomorskiego w marcu wynosiła 6660 i była mniejsza o ponad 1400 niż w lutym.

W Słupsku liczba wolnych miejsc pracy spadła z 276 ofert w lutym do 242 w marcu. Z kolei w powiecie słupskim nastąpił wzrost wolnych miejsc pracy z 331 w lutym do 513 w marcu. W powiecie bytowskim natomiast w lutym było 168 wolnych miejsc pracy, a w marcu 153.

Zdaniem WUP w Gdańsku, biorąc pod uwagę zapowiedzi pracodawców, którzy planują w najbliższych tygodniach cięcia w zatrudnieniu, tąpnięcie dotyczące bezrobocia będzie widoczne w statystykach pod koniec kwietnia. ©©

REKLAMA

009653398

Słupsk

Prezydent Miasta Słupska,

Informuje,

że na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku, plac Zwycięstwa 3 (II piętro 213-224) został wywieszony **wykaz nieruchomości** stanowiących własność Miasta Słupsk, przeznaczonych do:

- oddania w użyczenie:

część działki nr 720/2 przy ul. Kowalskiej i części działki nr 717/9 przy ul. Grodzkiej.

- oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:

część działki nr 6/44 przy ul. K. Kniaziewicz, część działki nr 6/44 i 6/42 przy ul. K. Kniaziewicz, część działki nr 38/44 przy ul. Portowej i część działki nr 131 przy ul. Borchardta, część działki nr 1227/2 przy ul. P. Skargi, działka nr 441 przy ul. J. Fałata.

- sprzedaży w formie przetargu ustnego nieograniczonego:

działka nr 9/6 przy ul. J. Dwernickiego, działka nr 9/7 przy ul. J. Dwernickiego, działka nr 9/8 przy ul. J. Dwernickiego, działka nr 260 przy ul. M. Grechuty.

- sprzedaży w trybie bezprzetargowym:

działka nr 911 przy ul. C. K. Norwida, działka nr 985 przy ul. Akacjowej, działka nr 719 przy ul. Dębowej.

- sprzedaży w formie przetargu ustnego nieograniczonego:

lokalu mieszkalnego nr 8 przy ul. L. Solkiego 2, lokal mieszkalnego nr 5 przy ul. J. Fałata 2, lokal mieszkalnego nr 6 przy ul. Wojska Polskiego 51.

Komu należy się ubezpieczenie zdrowotne po powrocie do kraju?

Słupsk

Kinga Siwiec

kinga.siwiec@polskapress.pl

Coraz więcej ludzi wraca z zagranicy i automatycznie obejmowanych jest kwarantanną. Wielu z powracających obawia się o to, że nie są nigdzie ubezpieczeni, a jeśli zarażą się wirusem SARS-CoV-2, to leczenie będzie na własny koszt.

- Na początku kwietnia wróciliśmy z chłopakiem z USA. Zostaliśmy skierowani na przymusową dwutygodniową kwarantannę. Oznacza to, że nie mamy w tej chwili żadnego ubezpieczenia. Zastanawiam się, czy w takim przypadku, jeśli okaże się, że jesteśmy zakażeni wirusem, to będziemy musieli zapłacić za leczenie - pisze do nas jedna z Czytelniczek.

Podobnych pytań pojawia się więcej - ludzie wracają do Polski z różnych stron świata, a w zależności od tego, w jakim państwie żyli dotychczas, obowiązują ich różne zasady. Dlatego postanowiliśmy nie tylko wyjaśnić kwestię tego pojedynczego przypadku, ale ująć sprawę bar-



FOT. JOACHIM KOHLER/REUTERS

Zasady otrzymania ubezpieczenia zdrowotnego są różne i zależą od tego, skąd wracamy i co tam robiliśmy

dziej ogólnie. O pomoc poprosiliśmy rzecznika Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia.

- Na podstawie art. 8 oraz art. 38 ust. 1 pkt 2 ustawy o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi z dnia 5 grudnia 2008 r. (Dz.U. z 2019 r. poz. 1239) koszty badań

sanitarno-epidemiologicznych, koszty świadczeń zdrowotnych udzielonych w celu zwalczania zakażeń i chorób zakaźnych, oraz świadczeń zdrowotnych związanych przyczynowo z tymi zakażeniami i chorobami zakaźnymi, udzielonych osobom nieposiadającym uprawnień z tytułu ubezpiecze-

nia zdrowotnego są finansowane z budżetu państwa z części, której dysponentem jest minister właściwy do spraw zdrowia - wyjaśnia rzeczniczka Hanna Jankiewicz.

Oznacza to, że pacjent z objawami koronawirusa nie zostanie obciążony kosztami badań oraz leczenia związanego z chorobą COVID-19, nawet jeśli nie jest ubezpieczony. Ale jeśli zachoruje z innych powodów albo na przykład złamie nogę, sprawa będzie wyglądała inaczej, bo tutaj potrzebne będzie już ubezpieczenie. Aby je mieć, należy się zarejestrować w Urzędzie Pracy. W obecnej sytuacji można to zrobić przez internet lub za pośrednictwem poczty. Informacje o tym znajdują się na stronach internetowych urzędów. Rzeczniczka pomorskiego oddziału NFZ informuje również, kto i bez rejestracji w Urzędzie Pracy może czuć się spokojny.

- Jednocześnie wyjaśniamy, że osoby posiadające ubezpieczenie zdrowotne w krajach Unii Europejskiej lub państwa członkowskiego Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) mogą korzystać ze

świadczeń opieki zdrowotnej na podstawie EKUZ - uspokaja Hanna Jankiewicz.

EKUZ to po prostu Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (po angielsku European Health Insurance Card - EHIC), która wyrabiana jest na nasz wniosek. Polacy pracujący w kraju często wyrabiają ją, kiedy wybierają się na wakacje poza granicę kraju. Ale prawo do jej wyrobienia mają też osoby, które za granicą pracują - wtedy to w kraju, w którym są ubezpieczeni, składają odpowiedni wniosek. Zasady działania karty oraz jej ważności wyjaśniane są na stronach rządowych poszczególnych państw. Dzięki EKUZ możemy korzystać ze świadczeń zdrowotnych w krajach UE i Europejskiego Stowarzyszenia Wolnego Handlu, ale nie każda usługa medyczna w tych krajach będzie bezpłatna. Jednak w nagłych przypadkach - takich jak złamanie, wypadek samochodowy czy nagle potrzeba wizyty u lekarza, np. z powodu wysokiej temperatury - będzie ona jak najbardziej przydatna.

©P

DLA KONSUMENTÓW

Tam konsumenci mogą znaleźć pomoc

Miasto Słupsk

Mieszkańcy Słupska o pomoc mogą prosić miejskiego rzecznika konsumentów. Zbigniew Perzyna przyjmuje interesantów przy ul. Jana Pawła II 1, pokój 225 (II piętro), tel. 59 810 52 93, e-mail: mkrk@um.slupsk.pl.

Powiat słupski

Mieszkańcy powiatu słupskiego o pomoc mogą prosić powiatowego rzecznika konsumentów. Jan Leonczuk interesantów przyjmuje w pokoju 132 Starostwa Powiatowego, tel. 59 841 87 00, e-mail: rzecznikkonsumenta@powiat.slupsk.pl.

Inspekcja handlowa

Pomocy w problemach konsumenckich udziela Delegatura Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej w Słupsku, ul. Jana Pawła II 1, tel. 59 842 54 68, e-mail: ihsłupsk@wp.pl.

Federacja konsumentów

Konsumenty mogą się zgłaszać do Oddziału Federacji Konsumentów w Słupsku, al. 3 Maja 44, tel. 59 842 02 24, e-mail: slupsk@federacja-konsumentow.org.pl.

Pomoc prawna

Bezpłatną pomoc prawną konsumenci mogą uzyskać pod nr. infolinii Federacji Konsumentów 801 440 220 i 22 290 89 16. (KIS)

LISTY/OPINIE

**Czekamy na Państwa listy pod adresem ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk
Telefon dyżurny 59 848 81 21
E-mail kinga.siwiec@polskapress.pl**

Dzisiaj dyżuruje
Kinga Siwiec



Słupski biznes w zawieszeniu. Firmy likwidują lub zawieszają działalność

@Andrzej - Nie widzę jak na razie nic niepokojącego. Przedsiębiorcy wiedzą, co robią, i powrócą na rynek, jak będzie sprzyjająca sytuacja. Zapewne są przypadki dla niektórych dość trudne, ale z biznesem zawsze tak bywa, niezależnie czy jest epidemia czy nie. Większość przedsiębiorców, jak i pracowników oraz pozostałych

osób będzie miała kłopoty, w tym i finansowe, ale jak epidemia nie będzie trwała ponad 3 miesiące, to wszystko szybko wróci do normy. Wzrośnie jedynie znacznie zadłużenie Skarbu Państwa, ale i z tym Polacy sobie poradzą.

@Tomek - Restauratorzy akurat są sobie sami winni. W większości dowóz jest dostępny od jakiejś kwoty, a jak ktoś chce zamówić jedno danie, to nie może. Paliwo potaniało, koszt dostawy spadł - może warto dać cenę za dowóz i zarabiać. Chytry dwa razy traci.

@Agnieszka - Jaka pomoc, taki efekt.

@Jarosław - Przedsiębiorcy otrzymują wsparcie i pomoc od rządu. Natomiast lokalne władze samorządowe co zrobiły, aby wspomóc? Odpowiedź brzmi „nic”.

@Jacek - Rząd tylko obiecał i nic nie dał. Rząd nie ma pieniędzy. Rozdał nasze pieniądze, które otrzymał w podatkach, i na pewno przedsiębiorcom nic nie przekaże. Kasa jest pusta, a pan Morawiecki cały czas kłamie.

Przystanki autobusowe w Słupsku będą dezynfekowane w zależności od potrzeb

@Bambaryla - Na nic dobre przykłady nie tylko z Polski. W Słupsku będzie jak zwykle - połowicznie, czyli idiotycznie. Trzeba zrobić jak najwięcej, by chronić mieszkańców miasta, a nasze ośrodki decyzyjne robią próby, zastanawiają się. Gdy potrzeba pieniędzy na głupoty, prezydenci zwołują radę i szybko uchwalają pożyczkę lub wyciągają finanse od słupszczan. A teraz, w trudnej sytuacji, siedzą pochowani, milczą i nic nie robią.

@Janek - Po co kombinować? Bierzcie przykład z Azji, gdzie wszystko dezynfekuje się wodą ozonowaną. Kupcie porządny ozonator do wody i działaj.

@Jarosław - Przecież to syzyfowa praca. Marnowanie pieniędzy i nic więcej.

@Gość - W Słupsku jak zwykle na skróty i byle jak, żeby nie zapłacić za dużo.

(KIS)

Potrzebuję:

Pan Sylwester prosi o lodówkę. Tel. 518 051 696.
Pani Józefa prosi o pralkę automatyczną. Tel. 663 804 960.
Pan Seweryn przyjmie kanapę i dwa fotele. Tel. 59 848 81 03.
Pan Wiesław ze Słupska prosi o kuchenkę gazową. Tel. 730 532 374.

Pani Maria ze Słupska prosi o odkurzacza, dwa małe fotele i ławę. Tel. 604 618 342.
Pani Wawrzyniec prosi o ciśnieniomierz. Tel. 793 350 649.
Pan Grzegorz prosi o wózek inwalidzki. Tel. 791 115 253.
Skazany z ZK Czarne prosi o akordeon za małą opłatą. Tel. 889 915 207. (KIS)

PROMOCJA

kup dostęp
do gazety online

-50%

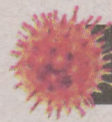
Sprawdź:
www.gp24.pl/kiosk

GŁOS
POMORZA

009646818

BANK POMOCY

**Czekamy na Państwa listy pod adresem ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk
Telefon dyżurny 59 848 81 24
E-mail alarm@gp24.pl**



Jak dbać o zdrowie psychiczne w czasie izolacji i kwarantanny

Zostań w domu i zachowaj równowagę

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

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

Psychologia

Rzeczywistość większości z nas w ciągu kilku dni całkowicie się zmieniła. Jak przeżyć trudny okres zachowując równowagę psychiczną? Troska o siebie i najbliższych oraz zdrowa dyscyplina to klucz do sukcesu.

Epidemia koronawirusa i związane z nią ograniczenia sprawiają, że wszyscy w mniejszym lub większym natężeniu doświadczamy wielu trudnych stanów ducha, które wcześniej były naszym udziałem najwyżej okazjonalnie. Dominujące jest poczucie utraty kontroli i bezradność - nie mamy wpływu na to co się dzieje, nie możemy zrobić nic, lub bardzo niewiele, żeby zmienić swoją sytuację. Do tego dochodzą obawy o zdrowie swoje i najbliższych. Jeśli do tego przestrzeń, którą dzielimy z innymi, jest mała - robi się naprawdę trudno. Ale jest dobra wiadomość - także w tych warunkach można skutecznie zadbać o swoją higienę psychiczną.

Zaplanuj czas. I trzymaj się planu
Niezależnie od tego, co myślisz o rutynie, to właśnie ona daje nam poczucie bezpieczeństwa. Jeśli pracujesz i obowiązki zawodowe zmuszają cię do aktywności w określonych godzinach - uważaj się za szczęściarza - jest ci trochę łatwiej niż niepracującym. Jednak w każdym przypadku trzeba zadbać o to, by nadać rzeczywistości strukturę. Oto kilka sposobów.

1. Ułóż rozkład dnia i działaj według niego
• **Ustal godzinę pobudki.** Na co dzień wstajesz bardzo wcześnie?



Jeśli doskwiera Ci izolacja albo nie możesz porozumieć się z domownikami - poszukaj wsparcia

Nie ma przeszkód, by w czasie izolacji się wyspać. Ale nastawiaj budzik na określoną godzinę i o tej porze wstawaj.

• **Zaplanuj godziny posiłków i trzymaj się ich.** Wymaga to nieco wysiłku, ale po kilku dniach regularnego siadania do stołu poczujesz się lepiej.

• **Zaplanuj w czasie to, co chcesz zrobić i zapisz to.** Przygotuj plan na najbliższy tydzień, a później doprecyzuj plany dzienne, uwzględniając także pory posiłków, czas na programy telewizyjne, które chcesz obejrzeć, rozmowy telefoniczne itp.

• **Kładź się spać o stałej porze** - mniejsza niż zwykle aktywność może spowodować trudności

z zaśnięciem. Warto wtedy wstać nieco wcześniej, w drugiej połowie dnia ograniczyć kawę, herbatę i słodycze.

2. Zadбай o relacje społeczne
2. możliwie wysokiej jakości

Tym, co doskwiera nam najbardziej, jest izolacja społeczna. Niezależnie od tego, czy mieszkamy z rodziną czy sami, ograniczenia sprawiły, że relacji społecznych mamy znacznie mniej niż zazwyczaj. Tym szczególnie warto się o nie troszczyć.

• **Zrób listę osób, które są dla Ciebie ważne** - nie pomijaj tych, z którymi mieszkasz.

• **Zaplanuj, z jaką częstotliwością i w jaki sposób: przez telefon,**

przy użyciu komunikatora internetowego czy mailiem będziesz się z nimi kontaktować.

• **Kontaktuj się regularnie**, a zegnając się informuj, kiedy się ponownie odezwiesz i trzymaj się tych ustaleń.

• **Rozmawiaj i słuchaj** - okazuj szczerze zainteresowanie sytuacją i uczuciami innych, mów o swoich. Dotyczy to w równym stopniu także rozmów z domownikami.

• **Zaplanuj wspólne zajęcia z domownikami** - grę planszową, porządkowanie zdjęć, wspólne oglądanie filmu czy przygotowanie sałatki. Ważne, żeby było to coś, co wszystkim sprawi przyjemność.

3. Zadбай o czas i przestrzeń dla siebie

Dla wielu osób spędzanie całej doby z domownikami jest trudne, zwłaszcza gdy przestrzeń jest ograniczona. Szczególnie w takich warunkach cenne są nawet krótkie chwile prywatności.

• **Zaplanuj przynajmniej kilka minut tylko dla siebie:** możesz wstać nieco wcześniej niż domownicy lub położyć się spać nieco później. Zrezygnuj w tym czasie z radia, telewizora, smartfona. Pobądź ze sobą: możesz wykonać ćwiczenia oddechowe, wypić herbatę, poobserwować przyrodę za oknem.

• **Dbaj o higienę i wygląd** - choć przebywanie w domu stwarza pokusę, by zostać w pidżamie, ewentualnie zamienić ją na rozciągnięty podkoszulek. Nie warto jej ulegać. Uczucie zaniedbania z pewnością pogorszy samopoczucie.

• **Poświęć czas na indywidualne zajęcia** - przeczytaj książkę, zrób na szydełku serwetkę itp. Poproś, by ci nie przeszkadzano.

Nie daj się panice

Obecnie większość z nas boi się o zdrowie swoje i swoich najbliższych, często obawiamy się także o sprawy bytowe. To normalne i mamy do tego prawo. By emocje nie działały destrukcyjnie warto:

• nie bombardować się informacjami (sprawdź je najwyżej 2 razy dziennie)

• dostosowywać do zaleceń dotyczących bezpieczeństwa

• rozmawiać o swoich obawach z najbliższymi lub przyjaciółmi. Jeśli to nie pomaga, nie wahaj się szukać wsparcia profesjonalisty przez telefon lub Internet.

Monika Kaczyńska

WAŻNE

Telefon zaufania Pomoc dla dzieci i młodzieży

Od 1 marca Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111**, prowadzony od 11 lat przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, działa całą dobę. Linia ta uzupełnia istotną lukę w polskim systemie pomocy dzieciom, które nie mają dostępu do profesjonalnej opieki w swoim otoczeniu.

• **800 12 12 12 - telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka.** Pod ten bezpłatny numer telefonu dziecko może zadzwonić, kiedy nie wie, z kim porozmawiać o swoich problemach, ma poczucie niesprawiedliwości czy poczucie, że ktoś zachował się nie tak, jak powinien - na przykład złamał prawo. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8.15 do 20.

• **800 111 123 - Tumbolina.** Pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających śmierć kogoś bliskiego, a także dla ich rodziców i opiekunów. Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12-18. Można też zostawić swój numer i wiadomość, tak by konsultanci mogli oddzwonić do potrzebującej osoby.

Wsparcie Masz problem? Zadzwoń lub napisz

Linia Wsparcia **800 70 22 22** jest linią całodobową i bezpłatną dla osób dzwoniących. Pod telefonem, mailiem i czatem dysponują psycholodzy Fundacji ITAKA udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki w ich regionie.

• Na stronie liniawsparcia.pl możesz także porozmawiać na czacie lub napisać maila z prośbą o pomoc. Wsparcia udzielają pracownicy socjalni, prawnicy, psychiatry.

Ważne telefony Oni ci pomogą!

• **Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123** powstał z myślą o osobach dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej.
• **800 100 102 - telefon wsparcia psychologicznego WOT.** Pod tym bezpłatnym numerem (przez całą dobę) wszystkie osoby potrzebujące wsparcia będą mogły uzyskać pomoc doświadczonych psychologów.

Los ofiar przemocy domowej zależy od reakcji otoczenia

Pomoc

Izolacja sprzyja narastaniu przemocy domowej. Trzeba to jasno powiedzieć - ograniczenia związane z epidemią nie zawiesiły działania systemów pomocy w tym zakresie, ale więcej niż zazwyczaj zależy od reakcji otoczenia.

Izolacja sprzyja narastaniu przemocy. Osoby, które już wcześniej doświadczały przemocy, teraz są na nią narażone bardziej, tym szczególnie, że z pozostawaniem w zamknięciu często wiąże się także nadu-

żywanie alkoholu. Doniesienia o większej liczbie zgłoszeń tego typu incydentów płyną ze wszystkich stron kraju. Trzeba to powiedzieć jasno - sytuacja jest trudna, ale prawo w nie mniejszym stopniu niż w każdych innych warunkach stoi po stronie ofiar. Policja w dalszym ciągu ma obowiązek interweniować w przypadku zgłoszenia przemocy.

Nie bądź obojętny

Obecnie wiele ofiar przemocy ma jeszcze bardziej niż zwykle ograniczone możliwości szukania ratunku. Dlatego ich bezpie-

czeństwo zależy od czujności otoczenia. Według Centrum Praw Kobiet co roku w Polsce z powodu przemocy domowej traci życie około 500 osób. Obecna sytuacja to realne zagrożenie życia wielu osób.

Należy reagować w każdym przypadku, gdy się wie lub tylko podejrzewa, że ktoś jest ofiarą przemocy. Co powinno zaniepokoić w zachowaniach osób z otoczenia?

• **Ustanie kontaktów i całkowity brak reakcji na próby ich nawiązania** - sprawcom przemocy zależy na stworzeniu wokół ofiary próżni społecznej

• **Zmiana formy kontaktów** - rezygnacja z wideoczatów lub rozmów telefonicznych na rzecz maili czy komunikatorów tekstowych to poważny sygnał alarmowy.

• **Wszelkie odgłosy sugerujące, że może dochodzić do przemocy** - krzyki, płacz dzieci, skomlenie psa.

W każdej z tych sytuacji należy zadzwonić pod numer alarmowy 112.

Jeśli jesteś ofiarą przemocy

Przemoc dotyka osoby ze wszystkich grup społecznych bez względu na wiek, wykształ-

cenie oraz status materialny i zawodowy.

Jeśli jesteś ofiarą przemocy:

• powiedz o tym komuś z rodziny lub przyjaciół, pozwól im działać

• nie wahaj się wzywać głośno pomocy

• nie wahaj się wzywać policji dzwoniąc pod numer 112

• poszukaj wsparcia, dzwoniąc pod numery telefonu, pod którymi można szukać pomocy:

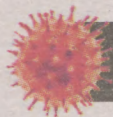
☎ Niebieska Linia: 800 12 00 02

☎ Centrum Praw Kobiet:

600 07 07 17

☎ Feminoteka: 888 88 33 88

Monika Kaczyńska



Życie domowe podczas kwarantanny. Radzimy, jak efektywnie pracować i zajmować się dziećmi

Jak żyć w zamknięciu, by nie zwariować

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

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

Psychologia

Jeszcze miesiąc temu dla wielu z nas praca zdalna z domu była rzadkim luksusem, o który czasem się ubiegaliśmy z przyczyn osobistych czy w związku z przypadkami losowymi. - Ach, jak miło nie musieć się szykować do pracy - myślało wielu z nas, ciesząc się przy okazji, że nie marnujemy czasu na dojazd. Jednak teraz, po kilku tygodniach pracy zdalnej, wielu z nas marzy o chwili, kiedy będzie mogło wsiąść do samochodu lub do komunikacji miejskiej i udać się do pracy. Choć niektóre kraje, Czechy, Norwegia czy Austria, powoli rozluźniają zasady kwarantanny, my nadal nie wiemy, ile potrwa wymuszona przez epidemię izolacja w Polsce.

Przez święta będziemy mieli możliwość przemyślenia naszych dotychczasowych nawyków przy codziennej pracy zdalnej, a potem wdrożyć zmiany, które sprawią, że nasze zawodowe obowiązki będziemy wypełniać z większym entuzjazmem.

1. Rób przerwy w pracy

Bardzo wiele osób skarży się na to, że podczas tych kilku tygodni kwarantanny pracuje jak nigdy do tej pory. Faktycznie, wiele rzeczy, na pozór prozaicznych, zajmuje nam więcej czasu. W normalnym trybie pracy pewne rzeczy można załatwić w kilka minut, podchodząc do współpracownika czy grupy współpracowników. W trybie zdalnym wymaga to wymiany kilku, jeśli nie kilkunastu mejli.



FOT. 123RF

W pracy zdalnej powinniśmy dokładnie oddzielać obowiązki zawodowe od całej reszty dnia

Niemniej musimy sobie podczas pracy robić krótkie przerwy. W zwyczajnej pracy też mamy chwilę oddechu, by porozmawiać z kolegami i koleżankami, czy też wypić z nimi kawę lub herbatę w pomieszczeniu kuchennym. Ta krótka przerwa w pracy zdalnej to może być wyjście na balkon lub zrobienie kilku przysiadów. To ważne, zwłaszcza że nie wszyscy dysponują w domu ergonomicznymi meblami do długiej pracy za biurkiem.

2. Stwórz własne miejsce

Wyznaczmy sobie stałe miejsce pracy. Nie ma znaczenia,

czy będzie to własny, świetnie wyposażony gabinet, jeśli mieszkamy w dużym domu, czy stół kuchenny, a nawet biurko, które musimy dzielić z dzieckiem. Wiele osób pracuje w takim trybie, że dzieci odbywają swoje lekcje tuż obok. Nie ma w tym nic złego, jeśli nasza praca ma charakter cichy. Jednak jeśli wciąż odbieramy telefony, czy też odbywamy telekonferencje, lepiej wygospodarować nawet małe miejsce do pracy w innym pomieszczeniu. Jeśli tam zasiądziemy, będzie to też ważny komunikat dla domowników, że pracujemy i ra-

czej nie należy nam przeszkadzać.

3. Wyjdź z pracy

Wiele osób skarży się na to, że podczas pracy zdalnej, nawet mimo odłożenia na bok obowiązków po jej zakończeniu, nadal odczuwa pokusę, by wieczorem zajrzeć do skrzynki pocztowej lub jeszcze coś sprawdzić w dokumentach. To nie jest dobry pomysł - powinniśmy dokładnie odgraniczać obowiązki zawodowe od całej reszty dnia. Jeśli jeszcze przed kwarantanną zdarzało nam się tak robić, powinniśmy teraz zdecydowanie bardziej

rozgraniczać czas wolny od pracy. Oczywiście, czasami jesteśmy zmuszeni dokończyć coś po południu czy wieczorem, choćby dlatego, że przez część dnia byliśmy absorbowani przez dzieci. Ale jeśli nie musimy kontynuować pracy wieczorem, nie róbmy tego, bo bardzo szybko wpadniemy w tryb pracy non stop. Warto sporządzać listy zadań do wykonania w danym dniu - dzięki temu będziemy mieli poczucie, że praca na dziś została wykonana. Po pracy możemy też wyjść na krótki spacer. Rząd namawia do pozostania w domu, ale krótkie spacery w najbliższej okolicy nie są zakazane, a wręcz wskazane dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Ważne, byśmy zachowali dystans do spotykanych na zewnątrz osób. Wyjście na spacer po pracy zdalnej będzie dla mózgu sygnałem, że czas pracy się zakończył, zaś powrót do domu będzie z kolei takim „powrotem z pracy” i jednocześnie sygnałem, że rozpoczynamy czas przeznaczony dla siebie i domowników.

4. Zachowaj codzienne rytuały

Choć oddziały HR w wielu firmach napominają, że praca zdalna nie oznacza całodziennego siedzenia w piżamie, zaś pracownik powinien przystąpić do pracy schludnie ubrany, to przecież nikt z nas nie jest kontrolowany. Nawet podczas telekonferencji używa się głównie połączeń audio, więc pracodawca nie może sprawdzić, czy wzięliśmy prysznic i zmieniliśmy strój nocny na dzienny. Ale specjaliści HR mają rację, dla

własnego zdrowia psychicznego nie powinniśmy pracować w łóżku czy w piżamie, choćby tak było nam najwygodniej. Nie chodzi też o to, byśmy codziennie wkładali garnitur czy wyjściową garsonkę. Dobrze jednak włożyć wygodne, ale porządne ubranie, zaś kobiety mogą sobie pozwolić na delikatny, codzienny makijaż. Choćby po to, by po wspomnianym wcześniej spacerze, jaki dobrze jest odbywać po pracy, włożyć „domowe” ubranie. Dla naszego mózgu to sygnał, że oto nastał czas wolny, możemy się zrelaksować.

5. Oderwij się od informacji

Czas po pracy to też dobry moment, by zrezygnować ze śledzenia informacji, ciągłego zaglądania na Facebooka i bombardowania naszego umysłu coraz to nowymi doniesieniami o epidemii koronawirusa. Odłóżmy telefon gdzieś na bok, jeśli zdarzy się coś nieprzewidzianego, z pewnością usłyszymy dzwonek. Czas po pracy warto spędzić z domownikami, porozmawiając z dziećmi o czymś miłym i ciekawszym niż zdalne lekcje. One też potrzebują oddechu, są zestresowane przymusowym siedzeniem w domu i brakiem kontaktu z rówieśnikami. Zaplanujmy dla nich i dla siebie jakąś rozrywkę: wspólne gotowanie, jeśli lubimy spędzać czas w kuchni, spacer z psem w najbliższej okolicy lub - jeśli jesteśmy szczęśliwymi posiadaczami domu wolno stojącego - na zabawy w ogrodzie. Wszystkim nam taki relaks wyjdzie na dobre.

Pamiętajmy, że dla dzieci warunki nauki zdalnej też są bardzo stresujące

Nauka zdalna

Do codziennych problemów kwarantanny domowej należy też łączenie obowiązków zawodowych dorosłych z nauką zdalną dzieci, które na domiar złego nie mają okazji, by się wyszumieć i wybiegać. Jak zorganizować dzieciom naukę w domu, by nie była ona koszmarem dla wszystkich?

Przede wszystkim starajmy się, by dla dzieci obowiązki szkolne nie były nudne. Nawet jeśli nauczyciele nie do końca dają radę z nauczaniem zdalnym,

postarajmy się, żeby nauka była dla naszych dzieci przynajmniej w części zabawą. Wykorzystujmy do tego celu np. platformy quizowe, gdzie możemy samodzielnie tworzyć zadania dla naszych dzieci i w taki lżejszy sposób „przepytać” ich z bieżącego materiału.

Kolejną ważną rzeczą jest nieprzemęczanie uczniów podczas nauki zdalnej. Nic nie stoi na przeszkodzie, by dzieci czy nastolatki część materiału przerabiali przed południem, a część po wspólnym obiedzie. Zbytne przeciążenie materiałem może skutkować złym jego

przyswajaniem i gorszym samopoczuciem u dzieci czy rozdrażnieniem, co w warunkach kwarantanny tylko pogarsza stosunki w domu.

Często zapominamy też o tym, że dla najmłodszych kwarantanna i przymusowe zamknięcie może być jeszcze bardziej obciążające niż dla dorosłych. Zadbajmy więc o to, by dzieci mogły się bawić, odreagować. Można im zaproponować ćwiczenia fizyczne - np. z udziałem trenerów choćby na Youtube albo spacer na zewnątrz - nawet krótki, za to intensywny.

By odgonić dziecięce lęki wystarczy z dzieckiem po prostu porozmawiać, pośmiać się - nawet jeśli w danej chwili dziecko przeszkadza nam w wykonywaniu obowiązków.

Wreszcie najważniejszy jest spokój. Niejednokrotnie może się zdarzyć, że rozkapryszone i znużone siedzeniem w domu dziecko doprowadzi nas do ostateczności. Ale to nie jest dobry moment na domowe awantury. Oczywiście to nie oznacza, że kwarantanna wyklucza drobne kary dla najmłodszych. W tym trudnym czasie nie powinny one być

zbyt dotkliwe. Pamiętajmy, że siedzenie w domu od prawie miesiąca również odbija się na psychice i kondycji dzieci i młodzieży.

Dlatego w trudnych sytuacjach próbujmy zachować spokój bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Trudno czasem ujarzmić emocje, ale warto nauczyć się kontrolować swój gniew. Służą temu różne praktyki. Można wykonać 10 głębokich oddechów, koncentrując się na tej czynności. Innym sposobem jest próba przeniesienia się w myślach do miejsca, które kojarzy się z relaksem czy odpo-

czynkiem. Może to być las, za którym tęsknimy, czy też morska plaża. - Najlepiej zadziała przywołanie sytuacji, kiedy udało się nad sobą zapanować, wyciszyć emocje, poradzić sobie z lękiem. Taki przekaz emocjonalny na pewno zadziała mobilizująco. Stres, o ile nie jest paraliżujący, może mieć też aspekt konstruktywny - podpowiada Małgorzata Zasuińska, psycholożka.

Pamiętajmy, że większość z nas żyje obecnie w dużym stresie. Dotyczy to w jednakowym stopniu dzieci, jak i rodziców.

Kwarantanna jest niczym życie zakonne w klauzurze

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl



Rozmowa

Ze Sławomirem Zaporowskim, gwardianem klasztoru ojców bernardynów w Warcie w powiecie sieradzkim.

Wielu Polaków żyje w ostatnim czasie niczym zakonnicy klauzurowi. Są zamknięci w domach, ale to nie ich wybór. Czy można w jakiś sposób porównać ich przymusowe odosobnienie z tym dobrowolnym zakonników? Tu i tam potrzebna jest samodyscyplina, więc czy można dać jakieś wskazówki ludziom takim choćby, którzy korzystaliby z uroków życia jak tylko się da?

Zakonnicy odosobnienie, samotność przyjmują dobrowolnie i świadomie. Natomiast społeczeństwo jest do tego zmuszone, przyszło to zaskakująco i niespodziewanie, a niektórzy przecież czepali z życia pełną garścią, myśląc, że to wszystko jest dane na zawsze. Nagle się urwało, stała się pustka. Ludzi boli takie życie, bo dotychczas nasz styl życia różnił się diametralnie od obecnego. Ostatnie dni to szczególne rekolekcje wielkopostne. To prawda, że potrzeba nam samodyscypliny i pokory. Trzeba też wiary i nadziei, że po ciemnej nocy cierpienia przyjdzie jasny poranek Zmartwychwstania. Ten czas na pewno łatwiej przetrwać, gdy towarzyszy nam przeświadczenie, iż nasze prace, troski zabiegi są potrzebne, ale to wszystko musi wypływać z miłości jednego ku drugiemu. Ważne jest, by wieczorem wrócić do siebie zmęczonym, ale ze świadomością, że zostawiłem część siebie przy bliźnim. Jak przejdziemy przez ten ciężki okres, a pokonamy to, co złe, wrócimy dużo silniejsi.

Jak zdaniem Ojca katolicy mogą przejść przez ten trudny, dla niektórych nawet bardzo trudny, czas w życiu? Jak można go najwłaściwiej

wykorzystać? A może potraktować go jako swoiste rekolekcje?

W tym szczególnym czasie pomoże nam nauka wyćwiczenia. Jeden z Ojców Pustyni opowiada następujące zdarzenie: „Pewnego dnia odwiedzają mnie w mojej grocie jacyś nieznajomi przybysze. Jaki sens ma twoje życie w ciszy? pytają. Byłem akurat zajęty czerpaniem wody z głębokiej cysterny. Zatrzymania do cysterny mówi. Co widzicie? Goście spoglądają w głąb cysterny i odpowiadają: Nic nie widzimy. Po krótkiej chwili mnich znów prosi: Zatrzymania do cysterny. Co teraz widzicie? Przybysze patrzą ponownie, aż jeden z nich wykrzykuje: Widzę samego siebie! A mnich na to: Popatrzcie, gdy przed chwilą czerpałem wodę, była zmaczona. Teraz się uspokoiła. To jest doświadczenie ciszy można zobaczyć samego siebie. Tylko w ciszy możemy usłyszeć Boga i zrozumieć to, co chce nam przekazać. Byśmy przeżyli te święta godnie, potrzebne jest nam wewnętrzne milczenie wobec woli Boga.

Klauzura klauzurze nie jest równa, bo choćby kameduli mają znacznie ostrzejsze zakazy niż bernardyni.

Tak, to prawda. Są zakony o regule bardzo ściszej jak właśnie kameduli, trapiści czy zakony żeńskie klauzury. Członkowie tych zakonów nie tęsknią za spotkaniami z ludźmi świeckimi, dla nich najważniejsza jest obecność Jezusa, do którego się modlą, z którym rozmawiają, dla którego fizycznie pracują. Dla nich najważniejsze jest stworzyć w swoim sercu tabernakulum, w którym Chrystus mieszka 24 godziny na dobę. Oni wręcz delektują się ciszą i samotnością. Zakonnicy klauzurowi, jak wspomniani kameduli, spożywają posiłki na osobności. Ale mają też wspólne rekreacje, gdzie dzielą się radością przebywania ze sobą i różnymi spostrzeżeniami, a także świadectwem jak Bóg ubogacił ich wewnątrz. Taki rodzaj życia to duże wyrzeczenie, ale podejmowane świadomie.

Jak katolicy powinni sobie poradzić w czasie najważniejszych świąt w roku liturgicznym z brakiem możliwości z korzystania ze wszystkich sakramentów? Jak powinno wyglądać śniadanie wielkanocne w rodzinie? Wielu nie wyobraża sobie, żeby nie pójść na rezurekcję. Restrykcje co prawda złagodzone, ale ograniczenie uczestnictwa we mszy świętej do 50 osób, pozbawi wielu wiernych tej możliwości.

Wszystkie rodziny katolickie powinny tworzyć swój własny Kościół domowy. Zawsze, ale szczególnie teraz w tym trudnym czasie, powinniśmy się wspólnie w rodzinach modlić i w modlitwie szukać ukojenia, nadziei i radości. Chrystus mówił, że tam, gdzie dwóch lub trzech gromadzi się w imię Moje, tam Ja jestem pośród nich. Warto o tym pamiętać, zwłaszcza teraz. Pewien człowiek miał niezwykle sen, szedł sobie wąską drogą, aż nagle spostrzegł szatana śpiącego na dachu kościoła. Między świątynią i ruszył na drugi koniec wsi, tam zobaczył mały domek, wokół którego kłębił się tłum diabłów. Zdumiony zapytał jednego, po co ich tylu pilnuje jednej chłopskiej chaty, skoro przy kościele pełni wartę tylko jeden leniwy szatan. Diabeł odpowiedział: Ludzie w kościele śpią, więc wystarczy jeden diabeł, aby ich pilnować. W tej chwili zaś mieszka pobożna rodzina, która łączy się z Bogiem w modlitwie i ma większą siłę duchową niż cała reszta tej parafii. Dla wszystkich bolesne będzie przeżywanie tych świąt bez udziału w poświęceniu pokarmów, udziału w Triduum Paschalnym, w procesji Zmartwychwstania Pana. Myślę, że wielu ludzi boleśnie odczuje brak możliwości skorzystania z sakramentu pojednania, ale

Ojciec Sławomir Zaporowski jest gwardianem w Warcie od 2014 roku. Zajął miejsce Zachariasza Polaka

cieszymy się ze zwycięstwa Chrystusa nad grzechem, śmiercią i szatanem.

Co w takim razie Ojciec przekazałby osobom niewierzącym. Spotkałem się już i spotykam z głosami, że gdzie jest Pan Bóg, skoro pozwolił na koronawirus, gdzie więc jego miłosierdzie?

Wielu ludziom warto przypomnieć słowa zdumskowolana ojca Maksymiliana Kolbego, który w obozie koncentracyjnym w Oświęcimiu, pytany przez współwięźniów: „Gdzie jest Bóg, skoro pozwala na takie cierpienia?”, odpowiadał: „Bóg jest w nas! Pamiętajmy o tym”.

Jak zwykle w takich czasach przełomów pojawiają się wszystkowiedzący, którzy powołując się na ewangelie Łukasza czy Mateusza, wieszczą rychły koniec świata. Posługują się przy tym cytatami z Biblii wyrwanymi jednak z kontekstów. Co Ojciec może o tym powiedzieć?

Nikt nie wie, kiedy nastąpi koniec świata. Wie to tylko i wyłącznie Bóg. Dlatego ważne jest, aby Mu bezgranicznie zaufać. Ważne, byśmy na co dzień żyli wiarą i miłością i tak się przygotowali na spotkanie z Panem, jakby właśnie jutro miał być koniec świata. Nie zważajmy więc na różnorakie przepowiednie czy prorocтва. To nie ma najmniejszego sensu. Proszę zauważyć, ileż to już razy wieszczono koniec świata, a on trwa i trwa. Jeszcze nie pora.

Choćby w Boże Ciało modlimy się słowami suplikacji „Od powietrza, głodu, ognia i wojny”. Czyżby nasze modlitwy nie zostały wysłuchane, skoro mamy obecnie to, co mamy?

Jeszcze raz powtarzam, że Bóg jest miłością, która człowieka nie zawiedzie. To nie Bóg doświadcza człowieka. To „homo homini lupus est”, co w tłumaczeniu oznacza, że to człowiek człowiekowi jest wilkiem.

Co Ojciec może powiedzieć rodzinom przez los rozdzielonym, bo dzieci zоста-



Ojciec Sławomir Zaporowski jest gwardianem klasztoru ojców bernardynów w Warcie w powiecie sieradzkim

ty za granicą i nie mogą wrócić na Wielkanoc, a zawsze wracali?

Próbuję się wczuć w ich położenie i bardzo im współczuję, bo to przykre, gdy w tak szczególne święta brakuje przy stole ukochanej osoby lub osób. Mam świadomość, że moje „współczuję” niewiele ich pocieszy, niewiele dla nich znaczy. Dlatego proszę, by ten ból rozłuki ofiarowali Jezusowi. Warto też być w tym czasie w częstszym kontakcie za pośrednictwem choćby mediów elektronicznych.

Wy, zakonnicy, jak się obecnie odnajdujecie? Zazwyczaj w tym czasie mieliście dużo więcej pracy, bo przed świętami, przygotowaniem do świąt, organizacją słynnego na cały region Miśsterium Męki Pańskiej, większy ruch w kościele przy Grobie Pańskim. Bernardyni to zresztą otwarte na świat zgromadzenie. A tu nagle pustka, głucha cisza w świątyni?

Dla nas, tak jak dla wszystkich, których ta epidemia dotknęła, ten czas jest szczególnie trudny. Nigdy wcześniej czegoś podobnego nie doświadczaliśmy. W poprzednich latach w tym czasie długo spowiadaliśmy parafian i przyjezdnych, zwłaszcza tych wracających na ten

szczególny czas z zagranicy, organizowaliśmy wraz z parafią św. Mikołaja Drogę Krzyżową ulicami miast, wyjeżdżaliśmy na zastępstwa na spowiedzi w dekanacie, głosiliśmy rekolekcje i nagle cisza. Pustki nie ma, bo we wspólnocie braci i siostr nadal pracujemy, wspólnie się modlimy i błagamy błogosławionego Rafała z Proszowic, który pochowany jest w naszym kościele, aby swą ingerencją u Bożego tronu wyprosił łaskę, aby ta pandemia ustała.

Proszę jeszcze powiedzieć o potrawach świątecznych w Warcie? Będzie coś szczególnego?

Rezurekcję bez udziału wiernych będziemy przeżywać w Wielką Sobotę w godzinach nocnych. A w Zmartwychwstanie po mszy świętej o godzinie siódmej spotkamy się całą wspólnotą zakonną na świątecznym śniadaniu. Po modlitwach i wspólnych życzeniach spożyjemy żurek z jajkiem i białą kiełbasą. Będzie też wędlina z chrzanem i jajka poświęcone w Wielką Sobotę. Nie ma u nas potraw szczególnych, jesteśmy tradycjonalistami. Dzięki życzliwości parafian i dobrodziejów nie zabraknie nam tego, co konieczne i dla ducha, i dla ciała. W Warcie bernardyni są lubiani. ©

W oczekiwaniu na lek. Szczepionka na koronawirusa coraz bliżej?

Andrzej Dworak
redakcja@polskatimes.pl



Pandemia

Naukowcy i firmy farmaceutyczne na całym świecie prowadzą intensywne badania nad wynalezieniem skutecznej terapii na koronawirusa w postaci leków oraz szczepionki. Trwa wyścig z czasem, ale w tej chwili górą jest jeszcze zaraza. Nadzieję budzą jednak coraz liczniejsze doniesienia o postępach na drodze do jej pokonania - 55 centrów medycznych na świecie pracuje gorączkowo nad przeciwdziałaniem pandemii. Niektóre efekty ich pracy napawają otuchą.

przyszłej szczepionce na COVID-19 wiadomo tymczasem jedynie to, że będzie, lecz naj-
szybciej możemy na nią liczyć na początku przyszłego roku. Żeby dotarła do wszystkich, ludzkość potrzebuje pokonania sześciu kroków - oto one:

- analiza tego, w jaki sposób nasz system immunologiczny rozpoznaje wirusa
- wytworzenie szczepionki, która umożliwi skuteczny atak naszego systemu odpornościowego na SARS-CoV-2
- próby na zwierzętach
- próby na ludziach
- postępowanie dopuszczające szczepionkę do użytku
- produkcja masowa

Według najbardziej optymistycznych doniesień, bardzo zaawansowani w badaniach znajdują się gdzieś między punktami 2 do 4. W pewnej chwili z USA dotarła informacja, że szczepionka będzie dostępna pod koniec roku, ale nie została ona następnie potwierdzona, więc trzeba traktować ją z dystansem. Naukowcy z University of Pittsburgh School of Medicine twierdzą, że mają prototyp szczepionki w postaci plastra na skórę, który miałby budować przeciwciała w organizmie człowieka za pomocą mikroskopijnych igiełek.

Bliskoza prawdy wydaje się wiadomość z Europy - z Tybingi, gdzie doktor Mariola Fotin-Mleczek jest szefową ds. technologii w niemieckiej firmie CureVac. Nadzoruje ona proces powstawania szczepionki zupełnie nowej generacji, bazującej na RNA, czyli kwasie rybo-



Naukowcy z University of Pittsburgh School of Medicine twierdzą, że mają prototyp szczepionki

nukleinowym. Stosowanie tego specyfiku być może rozpocznie się w styczniu.

Do tego czasu lekarze muszą ratować pacjentów tym, co już mają - odkrywając niejako w boju środki osłabiające skutki choroby COVID-19.

Nadzieja w plazmie?

Trwają już pierwsze testy z plazmą pobraną z krwi wyleczonych z COVID-19. U tych byłych pacjentów we krwi pływają przeciwciała zwalczające koronawirusa, a wyleczonych są już dziesiątki tysięcy. Naukowcy twierdzą wstępnie, że da się stosować przeciwciała uzyskane od ozdrowieńców zarówno w stosunku do osób z lekkim przebiegiem choroby, jak i tych w stanach ciężkich, których można by szybciej doprowadzać do fazy już bez respiratora.

Terapia bazuje na prostym pomysśle i była stosowana w przeszłości. Kiedy ktoś zaraża się SARS-CoV-2, to jego organizm produkuje przeciwciała dokładnie dopasowane do wirusa, neutralizując go w najlepszym przypadku.

Nawet kiedy wirus znika, w ciele wyleczonego wciąż krąży odpowiednie przeciwciała, tworząc coś, co się fachowo nazywa pamięcią immunologiczną. Naukowcy chcą pozyskać właśnie taką broń z plazmy i wstrzykiwać ją zara-

żonym, wzmacniając ich walkę z wirusem. Mówi się w tym przypadku o uodpornianiu pasywnym, ponieważ ciało pacjenta - w przeciwieństwie do tego, jak zachowuje się po szczepionce - nie musi samo uczyć się wytwarzania przeciwciał. Otrzymuje je w prezencie.

Zasada nie jest nowa. W 1901 roku Emil von Behring otrzymał za jej odkrycie pierwszego Nobla w dziedzinie medycyny. Behring leczył w końcu XIX wieku dzieci zarażone dyfterią, wstrzykując im serum z krwi zwierząt, czyniąc je przedtem odporne na tę chorobę zwaną też błonicą. Jego metoda zastąpiła odtąd konieczność tracheotomii, a on sam był nazywany „wybawcą dzieci”.

Warto może wspomnieć, że twórca immunologii urodził się w Prusach Wschodnich - we wsi noszącej dziś nazwę Ławica i położonej w gminie Iława. Po leczenie plazmą sięgano też w walce z pandemią „hiszpanki” w 1918 roku, uzyskując wyleczenia na poziomie 21 proc., oraz w epidemii SARS w latach 2002/2003, podczas „świńskiej grypy” w 2009 roku i przy epidemii Eboli w Zachodniej Afryce. Może więc plazma, która na dodatek ma znikome skutki uboczne?

Stara szczepionka na złagodzenie COVID-19

Naukowcy w kilku krajach testują stuletnią szczepionkę przeciw gruźlicy, aby sprawdzić, czy może ona wzmocnić układ odpornościowy w celu zmniejszenia objawów oddechowych u osób, które zakażyły się koronawirusem. Badacze z Australii i Europy próbują działanie szczepionki Bacille Calmette-Guerin (BCG) wprowadzonej w latach dwudziestych XX wieku w celu zwalczania gruźlicy. Badania kliniczne koncentrują się na dwóch grupach wysokiego ryzyka: pracowników służby zdrowia i osobach starszych.

BCG zawiera żywy, ale osłabiony szczep bakterii gruźlicy, który prowokuje organizm do wytworzenia przeciwciał w celu zaatakowania bakterii tuberkulozy. Nazywa się to adaptacyjną odpowiedzią immunologiczną, ponieważ po napotkaniu organizm rozwija obronę przed określonym mikroorga-

Szczepionka BCG może również wzmocnić wrodzony układ odpornościowy, który powstrzymuje różne patogeny

nizmem chorobotwórczym lub patogenem. Większość szczepionek wywołuje adaptacyjną odpowiedź immunologiczną na pojedynczy patogen. W przeciwieństwie do tego, szczepionka BCG może również wzmocnić wrodzony układ odpornościowy, obronę pierwszego rzutu, która powstrzymuje różne patogeny przed dostaniem się do organizmu lub przed zakażeniem. Jedno z badań w Gwinei Bissau wykazało o 50 proc. niższą śmiertelność u dzieci szczepionych BCG niż u dzieci, które nie otrzymały tej szczepionki. Jest to znacznie większy spadek liczby zgonów, niż można to wytłumaczyć zmniejszeniem liczby przypadków gruźlicy. Niektóre badania wykazały podobne zmniejszenie infekcji dróg oddechowych wśród nastolatków i osób starszych.

Leki już stosowane

Są obiecujące, ale nie przynoszą rewelacji. Naukowcy z Monash University w Melbourne prowadzą badania nad lekiem przeciwko wirusowi SARS-CoV-2 i według ich wstępnych testów niezwykle skuteczna w zwalczaniu koronawirusa jest ogólnie dostępna iwermektyna, którą stosuje się najczęściej w przypadku chorób pasożytniczych. Iwermektyna może zahamować rozmnażanie się wirusa w kulturach komórek, a po 48 godzinach całkowicie go wyeliminować.

Podobno w Białym Domu w Waszyngtonie doszło do kłótni o hydroksychlorochinę, lek stosowany na malarię, który, zdaniem prezydenta Donalda Trumpa, może pomagać w walce z koronawirusem. Peter Navarro, doradca Trumpa ds. handlu, przedstawił stertę dokumentów podobno potwierdzających skuteczność leku, ale znaleźli się jego przeciwnicy. Wynik dyskusji pozostaje tajny.

Doktor Vladimir Zelenko, lekarz rodzinny z Monroe w stanie Nowy Jork, ogłosił, że po zastosowaniu jego mieszanki leków kaszel i pozostałe objawy wywołane wirusem SARS-CoV-2 miały ustępować w ciągu od 4 do 6 godzin. Spośród jego kilkuset pacjentów żaden nie wymagał intubacji, a tylko czworo zostało hospitalizowanych. Koszt leku to ok. 20 dol. Rosnąca liczba chorych i zmarłych w USA mocno podważa cudowność tej mieszanki.

Japończycy stosują fawipirawir, lek opracowany przez koncern Fujifilm Toyama

Chemical. Jego skuteczność potwierdził przedstawiciel chińskiego Ministerstwa Nauki i Technologii - fawipirawir pomógł wrócić do zdrowia chińskim pacjentom z COVID-19. W badaniu klinicznym w Shenzhen u 80 uczestników, którzy przyjmowali fawipirawir, zarówno objawy infekcji, jak i ślad genomowy wirusa zniknęły szybciej niż u pacjentów, którzy nie otrzymali leku. Fawipirawir skrócił czas powrotu do zdrowia z jedenastu do czterech dni u osób z łagodną postacią choroby (w przypadku ciężkiego przebiegu nie był tak skuteczny). Czas trwania gorączki zmniejszył się ze średnio 4,2 dnia do średnio 2,5 dnia. Preparat nie wykazał żadnych wyraźnych działań niepożądanych. Jako substancja czynna preparatu Avigan jest stosowany w Japonii od 2014 roku. Został zatwierdzony do użytku w leczeniu grypy u osób dorosłych. W 2016 roku Japończycy wysłali ten lek do Gwinei, w ramach przeciwdziałania wybuchowi epidemii wirusa Eboli. W każdym razie, rząd RFN zdecydował się na duże zakupy fawipirawiru. Lekiem, który uzyskał w Niemczech pozwolenie na stosowanie w przypadkach szczególnie ciężkich, jest remdesivir - substancja używana również w leczeniu Eboli.

Żeby nie szukać daleko, w podwarszawskim Pienkowie firma Adamed zwiększyła produkcję swojego - podobno skutecznego - leku o nazwie Arechin. Zakład pracuje na trzy zmiany, dostarcza specyfik do Agencji Rezerw Materiałowych i nieodpłatnie transportuje go stamtąd do szpitali.

Naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego i Małopolskiego Centrum Biotechnologii proponują do użycia substancję o nazwie HTCC, który silnie hamuje zakażenie SARS-CoV-2, ale i też jego nie mniej groźnym kuzynem MERS. Związek HTCC charakteryzuje się prostym działaniem, ponieważ zapobiega zażeniu komórki wirusem poprzez hamowanie interakcji wirusa z jego receptorem komórkowym. Oznacza to, że nawet jeśli wirus znajdzie się w ludzkim organizmie, nie będzie po prostu w stanie wywołać zakażenia.

Substancja HTCC jest opatentowana, była wcześniej testowana na zwierzętach, ale nie została jeszcze zatwierdzona do stosowania u ludzi.

Według WHO leku na koronawirusa jeszcze nie ma.

Najwyżej grób mojej mamy pozostanie pusty

Smoleńsk 2010-2020

- To jest już ósmy rok, kiedy ja nie mogę tak do końca zakończyć żałoby - mówi Janusz Walentynowicz.

10 lat od katastrofy smoleńskiej, a pan wciąż szuka ciała swojej mamy Anny Walentynowicz.

Tak, i podtrzymuję to, co mówiłem do tej pory: nie wiem, czyje ciało spoczywa w jej grobie, ale na pewno nie jest to moja mama. Wiem, bo ja mamę zidentyfikowałem w Moskwie. I to nie jest to ciało. Zresztą nie tylko ja ją wtedy rozpoznałem, ale także rodzina pani Walewskiej-Przyjałkowskiej. Towarzyszył nam również doktor Książek, który - jako lekarz Lotniczego Pogotowia Ratunkowego - różne rzeczy widział. W związku z tym można założyć, że był na tyle przytomny podczas tej identyfikacji, że skoro też rozpoznał moją mamę, to znaczy, że to była ona.

Bezpośrednio po katastrofie był pan w Moskwie, gdzie zidentyfikował pan bez cienia wątpliwości ciało swojej mamy.

Tak, było prawie nienaruszone. To była ona.

Dwa lata później, po zapoznaniu się z wydaną przez prokuraturę dokumentacją medyczną osoby pochowanej w państwowym rodzinnym grobie, doszedł pan do wniosku, że leży tam ktoś inny, a nie pańska mama. Złożył pan wniosek o ekshumację i faktycznie okazało się, że było tam ciało Teresy Walewskiej-Przyjałkowskiej. Panu wydano ciało, które było w jej grobie. Mimo że badania genetyczne potwierdziły, że to Anna Walentynowicz, pan cały czas twierdzi, że to ktoś inny.

Tak, badania to potwierdziły, tylko że poza tym nic się nie zgadza. Ciało Anny Walentynowicz nie mogło mieć bliźny po lewej stronie, bo mama nigdy nie miała takiej operacji. Ciało mamy, kiedy mi je okazano w Moskwie, było czyste, to było ubłocone. Ale przede wszystkim ja ją wtedy rozpoznałem po twarzy, natomiast ciało, które jest teraz pochowane w naszym grobie, praktycznie nie ma głowy! Jak więc mogłem wskazywać do protokołu identyfikacyjnego

go szczegóły anatomiczne twarzy: kształt ucha, nosa, podbródka?

Protestował pan w tej sprawie już osiem lat temu, a rezultatów nadal nie widać.

Troszkę to przyspieszyło w momencie zmiany ekipy rządzącej. Wcześniej grzebanie w tym nikomu nie było na rękę, bo gdyby się okazało, że mam rację - wybuchłby potężny skandal. Cała wierchuszka Platformy, która jest odpowiedzialna za to, co się stało, za oddanie Rosjanom śledztwa, i wraku, i wszystkiego, nie była więc zainteresowana. Prokuratura wojskowa, która wtedy to prowadziła, też nie. W wojsku jest jak w wojsku: ciało to ciało, liczba sztuk się zgadza, a że mnie się coś nie podoba, to jest już mój problem. Natomiast po zmianie rządów prokurator Pasionek obiecał mi, że jeśli w trakcie tych powszechnych ekshumacji, które zarządzono, żeby uporządkować te wszystkie sprawy, nigdzie nie znajdzie się ciało mojej mamy, to będzie ponowna ekshumacja tego ciała w moim grobie. Nie wywiązał się jednak z tej obietnicy. Wszystkie ekshumacje zostały przeprowadzone, ciała nie zna-

leżono, ale grobu mojej mamy drugi raz się nie otwiera. Umacniałem się w tej sprawie z prokuratorem Pasionkiem, ale do spotkania nie doszło. Prokurator nie znalazł dla mnie czasu. I tak to się wszystko toczyło: ja składałem wnioski dowodowe, prokuratura mi odpisywała... Takie odbijanie piłeczki. Dopiero ostatnie rozmowy przyniosły nadzieję, że może coś się wyjaśni. Tyle że znów muszę poczekać. To jest ciężki okres. Prokuratura Krajowa była w trakcie przeprowadzki do innego miejsca, wszystkie akta i rzeczy były przenoszone. Do tego teraz dołączył koronawirus. Myślę, że wcześniej niż za jakieś dwa miesiące niczego nowego się nie dowiem.

Koronawirus uniemożliwił też wyjazd delegacji rządowej i rodzin ofiar do Smoleńska. Żałuje pan?

Nie. Po pierwsze, ja nie jestem jeszcze gotowy do tego, żeby tam się znaleźć. Poza tym myślę, że dobrze się stało, bo Rosja nie jest do nas przychylnie nastawiona. To nie jest dobry moment na tę wizytę. Ale pomijając to wszystko - dla mnie ważniejsze jest odnale-

żenie ciała mamy bądź stwierdzenie, że tego ciała już nie znajdzie, że gdzieś się zapodziało „po drodze”. I wtedy będę wnosil o to, żeby grób mojej mamy został opróżniony. Żeby znaleziono właściciela tego ciała, jego rodzinę. A nasz grób pozostanie pusty.

Naprawdę liczy się pan z tym, że nigdy nie odnajdzie ciała mamy? Jak to możliwe?

Z tego, co mi jest wiadomo, cztery ofiary zostały skremowane. Tylko że nie ma nawet protokołu z tych czynności. To jest jedna czarna dziura. Tymczasem sytuacja mogła wyglądać tak jak w moim przypadku na wstępie: na trumnie była tabliczka „śp. Anna Walentynowicz”, a w środku spoczywało ciało Teresy Walewskiej-Przyjałkowskiej. Jeżeli na podobnej zasadzie były robione te kremacje: trumna została otwarta i ciało poszło do komory - to tak naprawdę nie wiadomo, kto tam został skremowany. Mogło być nawet tak, że na trumnie było nazwisko mężczyzny, a faktycznie została spopieleniona kobieta. Ale nie wiem tego na pewno, bo - tak jak mówiłem - nie ma żadnego protokołu z tych czynności.

Kremacje odbywały się chyba w obecności rodzin?

Rodzin na pewno nie było przy wyjmowaniu ciała z tych zalutowanych trumien. To jest dość trudna operacja i nie sądzę, żeby zakład zajmujący się kremacją pozwolił rodzinom oglądać, jak się rozcina taką trumnę. Oni po prostu dostali prochy spopielenych ciał i tyle. Tak przynajmniej sądzę, ale też nie chcę w tej chwili dzwonić po tych rodzinach i pytać. To byłoby nieeleganckie i nieetyczne z mojej strony, że ja, z moją sprawą, rozdrapuję ich rany. Nie chcę. Po prostu poczekam cierpliwie na to, co mi prokuratura powie, a potem pomyślę, co z tym zrobić dalej. To jest już ósmy rok, kiedy ja nie mogę tak do końca zakończyć żałoby. Jakiś rok przed tą tragedią rozmawialiśmy z mamą. To była taka luźna rozmowa, w trakcie której mama mnie zobowiązała, że bym koniecznie pochował ją w grobie przy ojcu, przy Kazimierz. To był dla niej najbliższy człowiek. Ja jej to obiecałem. I co z tego, skoro teraz nie mogę się z tego wywiązać? Wie pan, jakie to jest dla mnie obciążenie? Nie życzylibyśmy tego najgorszemu wrogowi. © © **Dariusz Szreter**

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 16
Przez internet: ogloszenia.gratka.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 16, 347 35 11, 347 35 12, fax 94 347 35 13
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03, fax 59 848 81 56
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 61, 481 33 67, fax 91 433 48 60

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

ANTYKI

ANTYKI starocie kupię, 506022528

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO Słupsk 694-295-410

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Absolutny skup aut, 728773160.

AUTO skup wszystkie
695-640-611

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975

INNE

KONSERWACJA podwozia,
883080883

Finanse biznes

MOTOFINANSY

KREDYT 50 000 zł, rata 572,
730 809 809

Praca

ZATRUDNIĘ

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

ELEKTRYKÓW -> Niemcy
666 709 709

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

ZWROT podatku z Niemiec
i Kindergeld. Tel. 668167770

Zdrowie

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.
603-775-878

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy
602 825 699

CYKLINOWANIE bezpyłowe
502302147

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

DACHY- dekarstwo
94/341 21 84

REMONTY od A do Z tel. 660-683-933
gk

STANY surowe 94/341 21 84

SUCHE zabudowy
94/341 21 84

OGRODNICZE

WYCINKI niwelacje trawniki
792669632

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PLODY ROLNE

OWIES i jęczmień do siewu 504270384

ZWIERZĘTA HODOWLANE

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

INNE

PSZENŻYTO, pszenica, 880454870

GŁOS
STERNIE POMORZA

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

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nalecz

Zastępcy
Ynora Husaim-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

Pracownicy, tel. 94 340 11 40

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

Polskie Badania Czyniwcwa

Nakład Kontrolowany ZDP

PBC

WYDAWCA

**POLSKA
PRESS
GRUPA**

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

Wielka sobota z wielką gwiazdą starego kina amerykańskiego



Kinga Siwiec
kinga.siwiec@polskapress.pl

Słupsk

Nowy Teatr im. Witkacego w Słupsku udostępni zapis techniczny kolejnego ze swoich przedstawień. Tym razem w sobotę, 11 kwietnia, zobaczymy „Judy”, spektakl muzyczny w reżyserii Dominika Nowaka.

„Judy” to przedstawienie muzyczne inspirowane życiem i twórczością Judy Garland, amerykańskiej aktorki i wokalistki, znanej między innymi z roli Dorotki w „Czaroksięż-

niku z Oz”. Akcja spektaklu rozgrywa się w roku 1969 w garderobie sali koncertowej w Kopenhadze przed ostatnim wyjściem artystki na scenę. Kilka tygodni później została znaleziona martwa w Londynie a za przyczynę śmierci podano przypadkowe przedawkowanie leków.

Scenariusz do spektaklu napisał Sławomir Chwastowski, a reżyserią zajął się dyrektor Nowego Teatru Dominik Nowak. Na scenie wystąpili Katarzyna Misiewicz-Żurek oraz Lesław Żurek.

Link do spektaklu udostępniony zostanie w sobotę o godz. 20 na stronie Nowego Teatru oraz na ich profilu na Facebooku. Spektakl będzie dostępny 24 godziny. ©©



W „Judy” grają Katarzyna Misiewicz-Żurek oraz Lesław Żurek

ZAPROSZENIA

Redakcyjnie Kolejne Bajkowisko

Będzie następne Głośne Czytanie od Centrum Kultury i Biblioteki Publicznej Gminy Słupsk. Dzieci do Bajkowiska mogą usiąść w wielką sobotę w samo południe. Głośne czytanie bajek, które organizowane jest cyklicznie przez Centrum Kultury i Bibliotekę Publiczną Gminy Słupsk na czas kwarantanny przeniosło się do internetu. W sobotę, 11 kwietnia, o godz. 12 po raz kolejny najmłodszy słuchacz będą mogli zapoznać się z opowieściami czytanyymi przez aktorkę Martę Turkowską.

Aby wziąć udział w „Bajkowisku” online trzeba odwiedzić funpage Centrum Kultury i Biblioteki Publicznej Gminy Słupsk na Facebooku. (KIS)

Słupsk Premiera koncertowa online w filharmonii

Polska Filharmonia Sinfonia Baltica udostępniła nagranie koncertu „Nocne Requiem”, który odbył się w nocy z 4 na 5 grudnia 2004 roku w kościele św. Mikołaja w Gdańsku i upamiętniał kompozytora Wolfganga Amadeusa Mozarta w rocznicę, a nawet godzinę jego śmierci. W „Nocnym Requiem” wystąpili Tatiana Szczepankiewicz (so-

pran), Beata Koska-Kreft (alt), Piotr Kusiewicz (tenor) i Józef Frakstein (bas) pod batutą Bohdana Jarmołowicza. Solistom towarzyszył Polski Chór Kameralny Schola Cantorum Gedanensis, który przygotował Jan Łukaszewski. Nagranie koncertu pochodzi z płyty DVD, którą można kupić w kasie słupskiej filharmonii (która obecnie jest zamknięta z powodu epidemii) lub poprzez stronę internetową filharmonii. Link do koncertu udostępniony był w piątek o godz. 20, ale będzie on działał przez 24 godziny, więc melomani, którzy przegapili moment udostępnienia filmu mają szansę jeszcze nadrobić zale-

głości. Link znajduje się na profilu Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara na Facebooku. (KIS)

Słupsk „Sztuka słowa” - warsztaty recytatorskie

Dla osób, które chciałyby opanować sztukę recytowania na profilu Ośrodka Teatralnego Rondo zamieszczane są filmy z cyklu „Sztuka słowa”. O tym jak mówić pięknie, poprawnie i scenicznie opowiada Wiesław Dawidczyk, a filmików poradnikowych wciąż przybywa. W tej chwili cały cykl to kilkadziesiąt minut ciekawych porad i wskazówek. (KIS)

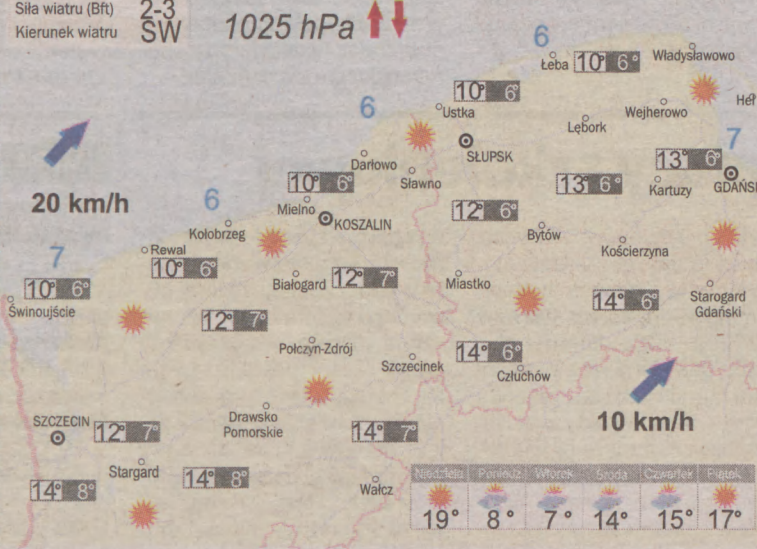
POGODA

Pogoda dla Pomorza

Progniza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 1-2
Siła wiatru (Bft) 2-3
Kierunek wiatru SW

Sobota 11.04.2020

Pomorce znajduje się w zasięgu rozległego wyżu z zachodu dociera do nas chłodne i suche powietrze. W ciągu dnia będzie pogodnie. Temperatura max do 10-14°C. Wiatr pld.-zach., słaby. W nocy pogodnie i sucho. Jutro słonecznie, sucho i bardzo ciepło max do 18-20°C. Wiatr umiarkowany z południa. W poniedziałek wyraźnie chłodniej, max 6-10°C, sporo chmur i okresami możliwy deszcz. Wiatr silny, zimny z północy.



Pogoda dla Polski



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 118 000; 22 194 36; PKS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 843 71 10; MZK 59 848 93 06;

Lębork: PKS 59 862 19 72; MZK 59 862 14 51;

Bytów: PKS 59 822 22 38;

Człuchów: PKS 59 834 22 13;

Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

sob. - pon. Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57

Ustka

sob. Podsmokiem, ul. Kilińskiego 8, tel. 59 814 53 95; niedz. - pon. Nadmorska, ul. Marynarki Polskiej 31, tel. 59 814 77 70

Bytów

sob. - pon. Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 59 822 66 45

Miastko

sob. Piastowska, ul. Długa 10, tel. 59 857 22 45; pon. Nova, ul. Kazimierza Wielkiego 24, tel. 59 857 67 32

Człuchów

sob. Oberland, ul. Długosza 29, tel. 59 834 17 52; niedz. Prima, ul. Jana Długosza 11, tel. 59 721 22 03; pon. Rodzinna, ul. Długosza 5, tel. 59 721 21 77

Lębork

sob. Gemini, al. Wolności 30, tel. 59 863 42 05; niedz. Dbam o zdrowie, al. Wolności 40, tel. 59 862 83 00; pon. Cefarm 36,6, ul. Armii Krajowej 32/1, tel. 59 863 40 90

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 01 00;

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 69 68; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11; Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09;

Lębork:

Szpitalny Oddział Ratunkowy 59 863 30 00; Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02;

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00; Dział Pomocy Doradźni Miastko, tel. 59 857 09 00

Człuchów:

Stacja pogotowia ratunkowego, tel. 59 834 53 09

WAŻNE

Słupsk:

Polija 997: ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Urząd Celny - 58 774 08 30;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

Straż Miejska alarm 986: Ustka 59 814 67 61, 697 696 498; Bytów 59 822 25 69;

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 59 846 70 00;

Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 842 38 39;

Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35; Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 842 63 49;

Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Gieryskich 1, tel. 59 845 64 41;

Emcek, al. 3 Maja 22, tel. 59 843 11 30;

Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 59 840 58 38.

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 81 96, 601 928 600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.

Zieleń tel. (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15, ul. Kaszubska 3A. Winda i baldachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796. Winda i baldachim przy grobie.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

Słupskie Biuro Porad Obywatelskich, ulica 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: poniedziałek - środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, tel. 690 489 658.

Telefon zaufania Tama - 59 841 40 46, czynny: poniedziałek - piątek w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny 17-22, 59 841 46 05.

W przypadku podejrzenia zakażenia

koronawirusem dzwonić do stacji Sanepidu:

Telefony alarmowe:

PSSE Słupsk - 608 205 830

PSSE Człuchów - 791 220 895

PSSE Lębork - 604 755 777

PSSE Bytów - 736 333 550

Infolinia NFZ działa całodobowo, siedem dni w tygodniu pod numerem telefonu 800 190 590.

Straż Miejska w Słupsku informuje, że do dyspozycji słupszczan jest telefon seniora TEL-SEN. Numer TEL-SEN 59 843 32 17 obsługiwany jest przez Straż Miejską w Słupsku. Telefon Seniora czynny jest w trakcie pracy dyżurnych strażników od poniedziałku do piątku w godz. 6:30-21. Telefon przeznaczony jest dla osób, które pozostają same, bez wsparcia osób bliskich i rodziny.

REKLAMA 009495207

Vigor TAXI bat
59 84 22 700
607 27 17 17
59 196-25
NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

Przewidzieli epidemię wiele lat temu, dostaną 114 mln funtów

Michał Skiba
@Skibowy

Sport

Władze Wimbledonu są mądre przed szkodą. Z racji odwołanego turnieju dostaną fortunę od ubezpieczyciela. Od 17 lat płacili dwa miliony funtów rocznie, teraz dostaną 114 mln funtów. To ciekawy wyjątek w czasach koronawirusa.

Są ludzie, którzy przewidzieli gigantyczny kryzys wywołany Covid-19. Naprawdę. To osoby pracujące w The Lawn Tennis Association, brytyjskiej federacji tenisa. Przez ostatnie siedemnaście lat płacili ubezpieczenie na wypadek odwołania Wimbledonu z powodu... epidemii. Płacili niemałą sumę, bo aż dwa miliony funtów. Teraz dostaną 141 mln dolarów (ok. 114 mln funtów) odszkodowania.

1 kwietnia 2020 roku Wimbledon oficjalnie został odwołany. Największy turniej wielkoszlemowy został odwołany pierwszy raz od czasów II wojny światowej. Brytyjski tenis miał w tym roku zarobić na imprezie 250 mln funtów. Nie zarobi. Za to dostanie odszkodowanie 114 mln funtów. Działacze Wimbledonu decyzję o płaceniu ubezpieczenia na wypadek pandemii podjęli w 2002 roku, gdy na świecie szalał wirus SARS, a Stany Zjednoczone dopiero dochodziły do siebie po wielkim zamachu terrorystycznym na wieżę World Trade Center (11 września 2001 r. w Nowym Jorku). Polisa ubezpieczeniowa uwzględnia również śmierć członka rodziny królewskiej, która skutkowałaby żałobą narodową w kraju. - Mamy wielkie szczęście z tym ubezpieczeniem,



W 2021 r. Wimbledon zaplanowano w dniach 28.06 - 11.07

to nam bardzo pomoże w tym trudnym czasie. Ubezpieczyciele i wszyscy zaangażowani działali dotąd świetnie, ale wciąż mamy wiele do zrobienia - mówił w rozmowie dla „Guardiana” Richard Lewis, dyrektor generalny Wimbledonu. W Wielkiej Brytanii stwierdzono ponad 60 tys. przypadków zakażenia Covid-19. Podejście brytyjskiego rządu było z początku mało odpowiednie: obywatele, którzy skończyli 70 lat mieli być izolowani, reszta miała nabierać odporności. Szybko polityka zdrowotna się zmieniła, ale na koronawirusa zdążył zachorować nawet Boris Johnson, premier.

Wiemy też, że nie odbędą się turnieje, które miały poprzedzać wielkoszlemową rywalizację. Imprezy w Eastbourne,

Nottingham, Birmingham ubezpieczone nie były. Rywalizację w turniejach rangi ATP, WTA i ITF przerwano w połowie marca. Turniej w Indian Wells był pierwszą dużą imprezą sportową odwołaną przez koronawirusa. Już wiemy, że Roland Garros został przełożony na przełom września i października, lecz szef cyklu ATP Andrea Gaudenzi nie wyklucza, że wielki tenis wróci dopiero na Australian Open 2021. W bardziej optymistycznych scenariuszach tenisowe władze zakładają jednak, że US Open i Roland Garros się odbędą. Obecne zawieszenie tenisowych rozgrywek funkcjonuje do 13 maja. - Nikt nie pojęcia, kiedy wrócimy do normalnej rywalizacji. 9 marca odwołaliśmy Indian Wells, bostosowaliśmy hasło „zdrowie

i bezpieczeństwo na pierwszym miejscu”, nie chcieliśmy też grać bez kibiców, przy pustych trybunach. Od tego momentu pandemia koronawirusa przybrała na sile. Teraz jestem zamknięty w domu w Londynie i tworzę plany, które mogą stracić ważność w każdej chwili, bowiem sytuacja zmienia się dynamicznie. Ciągłe mówimy o terminach, ale one są tylko teoretyczne. Teraz zastanawiamy się też, czy nie należy przełożyć US Open. Wszystko zależy od wirusa. Nikt nie może wykluczyć odwołania tenisa do stycznia 2021 roku, kiedy wrócimy do gry w Australian Open - mówił Gaudenzi w wywiadzie dla dziennika „Corriere della Sera”.

Organizatorzy innych imprez nie zabezpieczyli się tak jak władze odpowiedzialne za Wimbledon. „Samowolka” francuskiej federacji tenisowej i przełożenie Rolanda Garrosa na jesień nie spotkała się z ciepłym przyjęciem środowiska tenisowego. - Przełożenie wielkoszlemowej imprezy w Paryżu bez pytania nikogo o zdanie pokazuje, że musimy wprowadzić więcej wspólnych zasad. Organizatorzy czterech wielkoszlemowych turniejów mają różne zasady rozstrzygnięcia piątego seta, prawa telewizyjne również sprzedaje się osobno. Tak nie powinno być - dodaje Gaudenzi.

Na całym świecie trwają przepychanki. Najlepsze piłkarskie ligi świata (ale nie tylko) robią wszystko, by dograć sezon. W razie przedwczesnego zakończenia rozgrywek każdy musi liczyć się ze stratami dochodów rzędu setek milionów (euro, złotych). Obecny kryzys doskonale unaoczniał wszystkim, że sport zawodowy to nie tylko rywalizacja na wysokim poziomie, a przede wszystkim biznes.

©P



Leo Messi zaprzecza, jakoby miał opuścić latem Barcelonę

Messi dementuje plotki. Sancho blisko United?

Piłka nożna
Stanisław Moneta
redakcja@polskapress.pl

Leo Messi wpłacił kaucję, by uwolnić Ronaldinho z paragwajskiego więzienia, jest też zainteresowany transferem do Interu? „Jedno i drugie to kłamstwo” - zapewnia argentyński as Barcelony.

Ze względu na epidemię koronawirusa piłkarze mają sporo wolnego czasu. Leo Messi postanowił wykorzystać go, wyjaśniając pogłoski na swój temat. W ostatnich dniach media na całym świecie obieły sensacyjne informacje na jego temat. Pojawiały się informacje, jakoby miał opuścić FC Barcelonę (jego kontrakt jest ważny do czerwca 2021), a najbardziej prawdopodobnym kierunkiem jest dla niego mediolański Inter. Miał też wpłacić 1,6 mln dolarów kaucji za byłego kolegę z szatni Ronaldinho, który niedawno opuścił paragwajskie więzienie. Brazylijczyk oraz jego brat spędzili tam 32 dni za posługiwanie się fałszywymi paszportami, zwolniono ich do aresztu domowego.

„Jedno i drugie to kłamstwo, fake news” - oświadczył Messi w mediach społecznościowych, dołączając tweeta latynoamerykańskiego oddziału TMZ.

W Anglii trwają medialne przepychanki z piłkarzami, którzy nie chcą zgodzić się na obniżki płac w wysokości 30 proc. (jedynym klubem Premier League, który je zaakceptował, jest Southampton). Rozgrywki mają zostać wznowione w czerwcu bez udziału kibiców. Trenerzy myślą już, jak wzmocnić drużyny.

- Kiedy futbol wróci do normalności, będziemy na to gotowi. Mamy teraz dużo czasu na dyskusję w sprawie piłkarzy, których ostatnio obserwowaliśmy - podkreślał na antenie Sky Sports Ole Gunnar Solskjaer. - Kto wie, jak zareaguje rynek? Może niektóre kluby będą musiały sprzedać najlepszych piłkarzy? Nam to nie grozi, będziemy za to mogli wykorzystać takie okazje - dodał trener Manchesteru United.

Według doniesień głównym celem transferowym Czerwonych Diabłów ma być bluszczący w Borussii Dortmund (14 goli i 16 asyst w 23 meczach tego sezonu Bundesligi) Jadon Sancho. Zachęcać do transferu 20-latkę ma m.in. kolega z reprezentacji Marcus Rashford.

Skrzydłowym, który do Niemiec trafił z Manchesteru City, zainteresowane są też m.in. Liverpool i Chelsea. Według „The Athletic” tylko United są jednak w stanie wyłożyć na stoł ponad 100 mln funtów. ©P

Ustecki Jantar nie przerwał piłkarskiej pracy szkoleniowej

Piłkarstwo
Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Pomimo zawieszenia rozgrywek oraz zajęć treningowych w tradycyjnej formie klub ustecki Miejski Klub Sportowy Jantar nieprzerwanie prowadzi prace szkoleniowe adresowane do dzieci i młodzieży.

- Począwszy od 12 marca 2020 roku, czyli od daty zawieszenia zajęć szkolnych i sportowych w tradycyjnej formie, my jako klub nie mieliśmy ani jednego tygodnia przestoju. Nasze biuro



Popisy zawodników na profilu Jantara na Facebooku

przy ul. Legionów 2A wciąż funkcjonuje na zasadzie codziennych dyżurów, utrzymując kontakt z Pomorskim ZPN oraz PZPN, a także koordynując zdalną pracę trenerów. Trenerzy MKS Jantar Ustka bez przerwy opracowują konspekty zajęć treningowych, a także przygotowują ćwiczenia do samodzielnego wykonania przez zawodników w ich domach pod okiem rodziców (dzieci do rocznika 2008 włącznie) oraz samodzielnie (młodzież z roczników 2007 do 2003). Zajęcia zdalne odbywają się przez 4 dni w tygodniu od poniedziałku do czwartku,

w piątki przesyłane są do zawodników treści teoretyczne o tematyce taktycznej oraz elementy treningu mentalnego. Dla naszych drużyn utworzyliśmy grupy za pośrednictwem Facebooka, na których zawodnicy rozliczają się ze swoich zajęć domowych, a trenerzy pod filmami oceniają prawidłowość wykonania ćwiczeń. Trenerzy dokonują oceny zawodników, opisując wyniki ich treningów w dzienniku elektronicznym w systemie BM Sport. Kiedy trudne czasy będą już za nami, wrócimy silniejsi - mówi trener Piotr Piszko. ©P

LOTTO

PIĄTEK, GODZ. 14
Multi Multi
6, 9, 10, 13, 16, 19, 23, 27, 43, 46,
49, 50, 51, 53, 54, 55, 63, 67, 71, 78
plus 10
Kaskada
1, 2, 3, 5, 9, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 22
CZWARTEK, GODZ. 21.40
Multi Multi
5, 7, 9, 12, 18, 23, 32, 35, 37, 38, 49,
51, 53, 54, 64, 65, 67, 69, 74, 75
plus 67
Lotto 3,13,14,26,37,38
Lotto Plus 24,26,27,39,43,48
Ekstra Pensja 11,18,22,26,32+1
Ekstra Premia 2,5,14,15,29+3
Kaskada
1, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 19, 22
Mini Lotto 2,4,5,14,25 (STEN)

Pomaganie
może być terapią
dla nas samych

STR. 3

Małgorzata
Kozuchowska
woli teatr od kina

STR. 4

Kwiaty i warzywa
na własnym
balkonie

STR. 7

magazyn
rodzinny

Przepisy na
majonez i dania
z jajek

STR. 5-6

Sprzęt
do ozonowania
mieszkań

STR. 2

Krzyżówki
na święta

STR. 10, 11, 12

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



ZDROWYCH I SPOKOJNYCH ŚWIĄT. I Z NAJBLIŻSZYMI - CHOCIAŻBY PRZEZ TELEFON I KOMUNIKATORY

Witamy w weekend

To będą bardzo dziwne święta wielkanocne. Chyba dla mnie najdziwniejsze, jakie dotąd przeżyłam. Na zewnątrz wiosenne słońce, przybrywa zieleni, ptaki śpiewają od wczesnego ranka jak oszalałe, aż trudno zachować dyscyplinę wymaganą z powodu epidemii i nie pojechać na spacer nad morzem. I jeszcze trudniej będzie zasiąść przy wielkanocnym stole w gronie o wiele mniejszym niż zwykle. Nie ma co jednak poddawać się smutkowi, na co dzień go nie brakuje, więc pozwólmy sobie na małe radości. Ja, która nigdy nie lubiłam rozmawiać przez telefon, teraz często po niego sięgam, żeby chociaż w ten sposób utrzymać kontakt z bliskimi i przyjaciółmi. No i, dzięki ci Panie Boże, mamy internet i darmowe komunikatory. Proste w obsłudze, więc nawet starsze pokolenie może z nich skorzystać. Wielkanocne śniadanie przy stole z kimś, kto będzie przy nim „zasiadał”, widniejąc na monitorze laptopa czy smartfona? Czemu nie, liczy się obecność, może być wirtualna.

I przestańmy na te kilka dni śledzić kompulsywnie koronawirusowe wieści. Owszem, warto być z nimi na bieżąco, ale raz dziennie w święta wystarczy, żeby nie popadać w lęk. Oszczędźcie sobie przy tym wszelkich sensacji, które mnożą się szybciej niż wirus, nie pomogą nam w niczym, za to pogłębią naszą frustrację i lęk. Zamiast je czytać, sięgnijmy po ciekawą książkę, obejrzyjmy relaksujący film, posiedźmy na balkonie i posłuchajmy muzyki, rozwiążmy krzyżówki - dzisiaj w Magazynie Rodzinnym są aż trzy. Wyśpijmy się dobrze i zbierajmy siły na czas po świętach, kiedy znów trzeba będzie zmagać się z rzeczywistością. Życzę Wam zdrowych i spokojnych świąt, a także żeby każdy następny dzień był lepszy od poprzedniego.

KSIĄŻKA

Co było pierwsze: jajko czy kura? Pierwsze co ciśnie się na usta jako odpowiedź - jajko. No dobrze, ale skąd się ono wzięło...



kurczaczek, narysowany przez Martę Ludwiszewską, który dorasta i poszukuje odpowiedzi na filozoficzne pytanie zadawane wszystkim od długiego czasu - jajko czy kura? Kurczakowski, tak się nazywa, musi przejść długą drogę zanim uzyska informację i jego chęć wiedzy zostanie zaspokojona.

Skoro nie jajko było pierwsze, to kura. Jednak, moment - kury wylęgają się z jajek. Czyli jednak jajko. No i znów - żeby było jajko musi być kura. A żeby była kura musi być... jajko? Ciężka i skomplikowana sprawa. Odpowiedzi na to pytanie szuka wiele osób i można śmiało rzec, że niektórzy robią to przez lata.

Istnieje szansa, że rozwiązanie tej zagadki ludzkości znajduje się w książce Wydawnictwa Agencja Edytorstwa EZOP. Sprawdźcie czy autor, Przemysław Wechterowicz, je znalazł, dzięki bohaterowi swojej książki. To mały, ciekawski

kurczak, narysowany przez Martę Ludwiszewską, który dorasta i poszukuje odpowiedzi na filozoficzne pytanie zadawane wszystkim od długiego czasu - jajko czy kura? Kurczakowski, tak się nazywa, musi przejść długą drogę zanim uzyska informację i jego chęć wiedzy zostanie zaspokojona.

kurczakowski, który jak każde dziecko jest ciekawy świata, zadaje pytania dziadkowi, babci, ciotkom. Czy otrzyma satysfakcjonującą odpowiedź? Pomyślcie sami, co było pierwsze jajko, czy kura?

- Filozofia jest podstawą dobrego myślenia i poznania świata. Czy zgodzicie się z nami? - mówi ciocia Fika, czyli Małgorzata Narożna, absolwentka Polskiej Akademii Księgarstwa, członkini zarządu PS IBBY, która poleca tę książkę całym rodzinom. (KJ)

„W chwilach, gdy nie udaje mi się coś, wiem, że gdybym nie miała dziecka, mogłabym popaść w rozgoryczenie”.

Małgorzata Kożuchowska, aktorka

WIELKANOC

W Wielkanoc wyjdź z piżamy i sam nadaj uroczysty charakter świętom
Mimo zamknięcia domu, spędźmy Wielkanoc uroczysto

Święta Wielkanocne to dla większości z nas czas wyjątkowy, dający możliwość spędzania wspólnych chwil z rodziną, czas odpoczynku. Przez przymusowe zamknięcie w domach wielu z nas wpada jednak w marazm, poczucie rozbitości, przesiaduje całe dnie w piżamie lub dresie. Sami sprawmy, aby te święta były wyjątkowe! Postarajmy się zachować rytmy, zrobić przedświąteczne porządki, umyć okna, przygotować skromne, ale tradycyjne posiłki wielkanocne.

W Wielkanoc ubierzmy się odświętnie, ładnie nakryjmy stół i sami dajmy sobie namiastkę normalności. Nawet wyciągnięcie z szafy obrusu czy pięknych serwet sprawi, że ten dzień w jakiś sposób odróżni się od innych. To pomoże nam przejść przez najtrudniejsze chwile. Pomyślmy też o tym, co dobrego możemy zrobić dla innych - może podzielić się ze starszymi sąsiadami - bezkontaktowo oczywiście - kawałkiem świątecznego ciasta? Większe i drobniejsze gesty są w trudnych chwilach szczególnie potrzebne.



FOT. 123RF

Pomoc może mieć też inny wymiar. Nie będąc egoistycznym, w końcu można skupić się na sobie i pomartwić się o siebie i samemu pomóc swojej psychice.

- Ciągłe zamartwianie się jest dla nas szkodliwe. Gdy zaakceptujemy lęk i to, że sytuacja jest trudna, to trochę ten lęk zdemaskujemy. To, że się boimy, jest zasadne, bo wszyscy stoimy w obliczu zagrożenia życia - podkreśla psycholog. Wolny czas to moment, aby zadbać o swoją psychikę.

Ochłonąć z negatywnych myśli pozwoli nam ich zapisanie. Możemy pisać dziennik, niezależnie od tego, czy kiedyś będziemy go czytać. To obniża poziom poczucia niebezpieczeństwa. Możemy nadrobić wszystkie zaległości w książkach, filmach. Jeżeli przyznamy się przed sobą, że sytuacja jest na tyle trudna, że nic nie możemy zrobić, ale możemy zaopiekować się sobą, pozwoli nam się uwolnić od natrętnych myśli. Sytuacja jest unikalna, większość z nas takiej nigdy nie przeży-

ła, poznamy się sami lepiej, niż kiedykolwiek.

- Dobrą techniką jest też wyznaczenie sobie czasu na zamartwianie się. Działa to trochę tak, jak wizyta u lekarza, czyli np.: wyznaczam sobie 20 minut dziennie, kiedy mogę się bezkarnie martwić, przykładowo między godziną 14.00 a 14.20. Jeżeli przyjdzie do mnie jakieś zmartwienie o 18.00, to zapisuję je sobie na kartce, ale myśleć o nim można dopiero o 14.00 następnego dnia. Jeżeli się to praktykuje, to może się okazać, że kolejnego dnia część tych zmartwień jest już nieaktualna, albo wydaje nam się błaha - mówi psycholog Joanna Gutral z Uniwersytetu SWPS.

Emocje w najsilniejszej fali wzbudzenia trwają około 20-40 minut, później mijają, chyba, że podsycały je kolejnymi zmartwieniami - to wówczas działa to jak dolewanie benzyny do ogniska. Dlatego lepiej zmartwienie zapisać i „wylać je” ze swojej głowy. Wtedy pomożemy sobie najbardziej. (GABRIELA JEŁONEK)

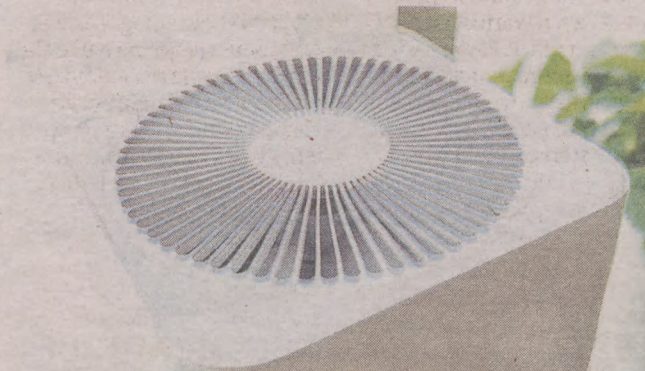
TECHNOLOGIE

Alotropowa odmiana tlenu pomoże odświeżyć dom, ale... trzeba na nią uważać
Ozonowanie mieszkania przydatne nie tylko w czasie epidemii

Ozonowanie stało się modne na długo przed epidemią koronawirusa, jednak dzisiaj może okazać się szczególnie przydatne.

Cząsteczki tlenu, dzięki którym nasz organizm funkcjonuje, są zbudowane z dwóch atomów tlenu. Cząsteczka ozonu składa się z trzech atomów pierwiastka. Ten trzeci atom tlenu sprawia, że ozon jest silnym utleniaczem fotochemicznym. W stratosferze ozon tworzy warstwę chroniącą życie na Ziemi, natomiast w troposferze jest szkodliwym zanieczyszczeniem powietrza. Podwyższone stężenie ozonu może prowadzić do reakcji zapalnych oczu czy chorób dróg oddechowych, w tym nasilenia objawów astmy.

Ozonem można jednak zwalczać się grzyby, roztocza,



FOT. 123RF

insekty, drobnoustroje, neutralizować pyłki kwiatowe. Dzięki jego właściwościom pozbędziemy się - przynajmniej na jakiś czas - niepożądanych zapachów. Ozon stosowany jest do odkażania klimatyzacji, oczyszczania powietrza w pomieszczeniach, dezynfekcji sprzętów i urządzeń. Sprawdza się szczegól-

nie w pomieszczeniach zajmowanych przez alergików oraz małe dzieci, które zapadają na schorzenia układu oddechowego.

Do ozonowania można wynająć zajmującą się tym firmę, bądź kupić odpowiednie urządzenie. Posiadając je możemy ozonować kiedy chcemy i co chcemy. Ile koszt-

tuje ozonator? Najprostszy model to wydatek ok. 250 zł. Jednak taki sprzęt nie sprawdzi się przy dużym metrażu mieszkalnym. Ceny bardziej wydajnych modeli zaczynają się od 500 zł, a profesjonalne urządzenie potrafi kosztować i 1500 zł. Niemniej, przy chęci regularnego ozonowania mieszkania i innych rzeczy posiadanie własnego generatora i tak się opłaca.

Trzeba jednak pamiętać o zasadach bezpieczeństwa przy posługiwaniu się tym sprzętem i trzymać się instrukcji producentów. W czyszczonym pomieszczeniu nie powinno być nikogo, warto wynieść również rośliny i usunąć produkty żywnościowe. Po zabiegu należy pomieszczenie dobrze wentylować. (WL, IG)

Nie zapominajmy o innych. Pomaganie pozwoli nam przetrwać

W trudnych chwilach pomaganie jest szczególnie ważne. Działając dla innych, możemy pomóc też sobie i poskromić lęk. Brzmi to paradoksalnie, ale faktycznie, wspierając innych, możemy najbardziej pomóc... sobie.

Spolecznictwo

Gabriela Jelonek
gabriela.jelonek@polskapress.pl

Choć jesteśmy zamknięci w domach, a sytuacja dla wielu może być trudna do zniesienia, jest wiele rzeczy, które możemy zrobić, aby ulżyć innym.

W sieci pojawiło się mnóstwo apeli o pomoc - od służby medycznej zaczynając, na zwierzętach kończąc. Okazuje się, że pomoc potrzebna jest praktycznie w każdej dziedzinie. W szpitalach brakuje sprzętu i środków ochrony. Ratownicy medyczni między innymi zamiast ochraniaczy, na buty zakładają worki na śmieci i obwiązują je taśmą izolacyjną. Służbie zdrowia z pomocą przyszły prywatne firmy, które np. drukują przyłbice na drukarkach 3D. Inne przestawiły swoją produkcję i szyją maseczki. Kosmetyczki, ale też prywatne osoby, oddają swoje zapasy rękawiczek jednorazowych czy płynów do dezynfekcji.

Lekarze i pielęgniarki zamknięci w szpitalach na kwarantannie nie dostają jedzenia i picia, więc za darmo posiłki zapewniają im lokalne restauracje. Zdarza się, że mieszkańcy sami gotują i dzielą się jedzeniem. Tak jak kobieta ze Świebodzina, która upiekła ciasto i podarowała je policjantom, w ramach wyrazu wdzięczności za to, że sprawdzając, czy jest na kwarantannie, mundurowi proponowali swoją pomoc w zakupach i pytali, jak się czuje. Inni policjanci postanowili urządzić na osiedlu pokaz tańca, aby choć trochę osłodzić czas kwarantanny. W Koszalinie straż miejska pomogła złożyć życzenia urodzinowe 73-letnim jubilatam. Starsi państwo nie mają dostępu do internetu, więc strażnicy wyemitowali nagrane życzenia od rodziny seniorów przez głośniki samochodu służbowego.

W końcu decydujemy się też na pomoc sąsiadką, ale i pomoc online.

Rekordowa pomoc

Internetowe zbiórki na różne cele są rekordowe. Pięknych



Nawet stojąc na balkonie i bijąc brawo dla służby zdrowia, mamy poczucie, że robimy coś dobrego. Okazywanie wdzięczności obniża poziom lęku i poprawia nasz stan psychiczny

gestów solidarności i wsparcia jest coraz więcej.

- Gdy jesteśmy w sytuacji zagrożenia, różnie postrzegamy rzeczy sprawcze i wspólnotowe. Osoby starsze, które mają krótszą perspektywę dalszego życia, są skupione bardziej na celach wspólnotowych. Najważniejsze jest dla nich bycie z rodziną, rozmowy przez telefon z bliskimi, podtrzymywanie więzi. Tymczasem młodzi ludzie oprócz tego są skoncentrowani na sprawczych wartościach, czyli np.: na pracy, karierze, rozwijaniu kompetencji - czymś, co wiąże się z działaniem, wpływem na rzeczywistość. Osoby starsze, wiedząc, że mają ograniczoną perspektywę życia i ze względu na wiek ograniczoną sprawczość, koncentrują się na celach wspólnotowych - mówi Joanna Gutral, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Stojąc w obliczu zagrożenia epidemią, jesteśmy pozbawieni pewnej kontroli. Wprowadzane są kolejne obostrzenia, nasze pole działania jest ograniczone, więc na pierwszy plan wychodzi rodzina. Okazuje się, że w sytuacji zagrożenia boimy się nie tylko o zdrowie czy życie swoje i bliskich, ale też utraty kontroli nad sytuacją.

- Pomaganie innym przywraca myśl, że mamy nad czymś kontrolę i możemy zmienić rzeczywistość, robiąc coś dobrego dla innych. Ofiarowujemy więc coś od siebie, na przykład nasz czas - robiąc warsztaty online, robiąc potrawy dla medyków czy też wspierając osoby, które są na pierwszym froncie. Dlatego między innymi dajemy im to, co mamy: zapasy maseczek, rękawiczek, drukujemy przyłbice - wyjaśnia psycholog. - Nawet wybrzmiewające na balkonie brawa uznania dla medyków podbudowują i dają poczucie, że coś dałem innym. Czujemy wtedy, że jesteśmy do brzo, pomimo okropnej sytuacji - dodaje.

Okazuje się, że podejmując jakiegokolwiek działania w sytuacji kryzysowej, sami w ten sposób obniżamy swoje poczucie lęku.

- Myśl, że coś komuś ofiarowaliśmy, szczególnie tym, którzy są słabsi lub są w grupie ryzyka, daje nam poczucie wdzięczności. To obniża nasz poziom lęku, ciśnienie krwi i poprawia nasze samopoczucie. Nawet jeżeli wyjdziemy na balkon klaskać dla służby zdrowia i „zatopimy się” w takiej chwili wdzięczności, to przyniesie to pozytywne skutki także dla naszej

psychiki, a nie tylko dla tych, którzy tę wdzięczność odbierają. Wszystko dlatego, że dałmy coś od siebie, w tym przypadku wyraz uznania - wyjaśnia Joanna Gutral.

Wdzięczność i możliwość jakiegokolwiek działania w dobrej wierze pcha nas więc ku pomaganiu.

Jak tłumaczy psycholog, podobnie można odnieść się do czasu wojny. Z jakiegoś powodu ludzie narażali własne życie, aby pomóc innym.

- Ratując dzieci czy Żydów, pomagający narażali nie tylko swoje życie, ale i narażali na ogromne niebezpieczeństwo całą rodzinę. To również jest przykład próby przywrócenia kontroli i udowodnienia, że ma się realny wpływ na to jak będzie wyglądała rzeczywistość - tłumaczy. - Gdy kontrola jest nam zabrana, nie możemy planować i to nie wiadomo na jak długo, robimy wszystko, aby to przywrócić. Plany, których teraz nie możemy robić, dają poczucie pewnej stabilności, opanowania sytuacji. Teraz te zasady są zmieniane albo zabierane. Wiemy, że nie możemy nic z tym zrobić, więc kierujemy całą swoją energię na zrobienie czegoś dla innych, pokazując, że

w beznadziejnej sytuacji jest coś, na co mamy wpływ - mówi Gutral.

Najpierw zadbaj o siebie

W sieci i mediach społecznościowych na początku epidemii w Polsce krążyły obrazy z pustymi pułkami sklepowymi. Mówiono o tym, że młodzi i silni wykupili jedzenie i środki czystości, których między innymi nie wystarczyło dla seniorów. Gdzie więc w tym wszystkim dbanie o słabszych?

- Są to działania zabezpieczające, wynikające z naszej natury. Jeżeli coś się dzieje niebezpiecznego, to najpierw bronię siebie. Można odnieść to do wypadku samochodowego, czy do zasad bezpieczeństwa w samolocie - we wszystkich instrukcjach pokazane jest, aby najpierw siebie chronić maską tlenową, a dopiero potem innych, bo inaczej nikomu nie pomożemy. Tutaj schemat działa tak samo - wyjaśnia Joanna Gutral. - Najsilniejsze napięcie opadło, zabezpieczyliśmy się. Jednocześnie np.: wiemy, że nasza rodzina jest daleko, ale to zbyt ryzykowne, żeby pojechać do niej i pomóc, więc organizujemy pomoc wokół siebie, sąsiadką. Dzięki temu wewnętrznie czujemy, że nie jesteśmy takcy bezwładni - dodaje.

Pomagamy zwierzętom

W tę Wielkanoc działać na rzecz innych możemy jedynie z domu. To nie jest jednak przeszkodą! Myśląc o innych, aby nie skupiać się na własnym stresie, pomyślimy też o mniejszych stworzeniach - pomagamy także zwierzętom, które zniewolone przez człowieka, same nie dadzą sobie rady.

Zwierzęcy Folwark w Szczedrzykowicach (koło Legnicy) to obecnie największy azyl dla koni w Europie, w którym otoczonych opieką jest około 500 tych zwierząt. Bez pomocy wolontariuszy, którzy ze względu na zagrożenie koronawirusem nie mogą tu przychodzić, fundacja Centaurus sama nie daje sobie rady z opieką nad zwierzętami. Brakuje pieniędzy na siano,

a pobliscy rolnicy niechętnie sprzedają warzywa, chcąc zabezpieczyć w tym trudnym okresie siebie i swoje zwierzęta. Fundacja dotychczas działała dzięki wsparciu i darowiznom od osób prywatnych, firm i instytucji.

- Sytuacja jest dramatyczna. Fundacja ma bardzo ograniczony zapas owsa, który nie starczy na długo. Jeśli zostanie nałożona kwarantanna na kogokolwiek na folwarku, nikt nie wjedzie z dostawami, a zwierzęta, które zachorują, nie otrzymają pomocy. Poza tym dostawy za moment przestaną przyjeżdżać, bo firmy, które finansowały przez lata stałe, codziennie utrzymanie zwierząt, zwyczajnie się wycofują. W wyniku epidemii albo już zbankrutowały, albo ograniczają wydatki - informuje nas Katarzyna Sotek z Fundacji Centaurus. - Kryzys, który rozgrywa się teraz na świecie, dosięgnął także zwierząt. Bo one są w stu procentach zależne od ludzi. Bez nas, zwyczajnie, czeka je śmierć - dodaje.

Inny apel wystosowała Stacja Morska na Helu, gdzie prowadzony jest ośrodek rehabilitacyjny dla fok. Pacjenci ośrodka to głównie znalezione focze szczenięta, które same nie poradzą sobie bez matki. W ostatnich latach do fokarium trafiło kilkadziesiąt foczek. Po wyleczeniu, odkarmieniu i upewnieniu się, że maluchy są przygotowane do życia na wolności, wypuszczane są z powrotem do Morza Bałtyckiego, ich naturalnego środowiska życia. Tu również brakuje pieniędzy, aby ośrodek mógł dalej funkcjonować.

W wielu miastach pomocy potrzebują schroniska dla psów. Z jednej strony chętniej adoptujemy teraz przybłądy - wyjście z psem na spacer to jeden z niewielu wyjątków, pozwalających nam na opuszczenie czterech ścian, z drugiej - w przytuliskach dla zwierząt wciąż jest sporo podopiecznych, potrzebujących pomocy i jedzenia. Pomagajmy więc, ratując innych i samych siebie!

Małgorzata Kożuchowska nie złamała swych zasad, by mieć dziecko

Aktorką postanowiła zostać już w szóstej klasie. Kino kojarzyło jej się z gwiazdami pokroju Marilyn Monroe i Elizabeth Taylor. Ciężką pracą udowodniła potem, że i ona może być gwiazdą. Tak naprawdę jednak najbardziej spełnia się jako mama

Gwiazdy
Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Kiedy udzieliła pierwszego w życiu wywiadu tuż po skończeniu szkoły aktorskiej, na pytanie dziennikarza, co chciałaby osiągnąć w zawodzie, odpowiedziała bez wahania: „Żeby mnie szanowano”. Čwierć wieku później trzeba przyznać, że to się jej spełniło. Dziś należy do grona największych gwiazd polskiego show-biznesu i wszyscy doceniają, że osiągnęła to ciężką pracą, a nie celebryckim szumem wokół swej osoby.

W aktorstwie kluczowe jest, by w myśleniu o nim się nie starzeć, by w każdy nowy spektakl czy film wchodzić z ciekawością, otwartością, błyskiem w oku. Oczywiście, niebagatelne znaczenie ma doświadczenie i znajomość siebie jako aktora, niemniej ta wiedza powinna nas wyłącznie otwierać. Jak ognia powinniśmy unikać szukania gotowych rozwiązań i rutyny - tłumaczy w serwisie Aleteia.

Wychowała się w peere-
lowskim wieżowcu na toruń-
skim osiedlu. Była najstarszą
z trzech siostr. Być może dla-
tego czuła się zawsze odpo-
wiedzialna za innych. Wspomagała tym samym rodzi-
ców, którzy pracowali nauko-
wo. Nic dziwnego, że kiedy
poszła do podstawówki,
szybko została przewodni-
czącą klasy, a potem - całej
szkoły. Oczywiście, uczyła się
bardzo dobrze i nigdy nie
sprawiała nauczycielom żad-
nych kłopotów. Kiedy się nu-
dziła w domu, tata zabierał ją
na działkę, żeby wyrwała
chwasty. Latem najbardziej
ubiła chodzić na oazowe
pielgrzymki.

Od wczesnej młodości
noim duchowym autoryte-
tem był Jan Paweł II. Szano-
wała i bardzo imponowała
ni wierność drodze, którą
obrał, konsekwencja, spój-
ność we wszystkim, czym się



- Staram się, by życie i gra
nie przenikały się, by moje
prawdziwe ja nie mieszało
się z charakterem postaci.
W mojej ocenie byłoby to
nieprofesjonalne
i obciążające psychicznie

zajmował. Podobała mi się je-
go skromność, pracowitość,
oddanie innym, ale i taka im-
manentna dla niego bezpo-
średniość, przez co miałam
zawsze wrażenie, jakby był
mi kimś bardzo bliskim - pod-
kreśla w Aletei.

O tym, że chce być aktor-
ką, zdecydowała już w... szó-

stej klasie podstawówki. Wte-
dy kino kojarzyło się z gwiaz-
dami w rodzaju Marilyn
Monroe, Elizabeth Taylor czy
Audrey Hepburn. To był
świat niczym z bajki, a ona
marzyła, by do niego wkro-
czyć. Kiedy była w liceum,
pojechała do rodziny do RFN.
I choć sugerowano, aby zosta-

ła nad Renem na stałe, ona
zdecydowała się wrócić
do Polski. Najbardziej ciągnę-
ło ją do kółka teatralnego,
w którym występowała w li-
ceum. Nic więc dziwnego, że
przed maturą powiedziała ro-
dzicom, że chce zdawać
do szkoły teatralnej. Ci, oczy-
wiście, nie byli zachwyceni.

MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA

Polska aktorka filmowa, telewizyjna i teatralna. Urodziła się w 1971 roku we Wrocławiu, ale wychowywała się w Toruniu. Ma dwie młodsze siostry. W 1994 roku ukończyła Państwową Wyższą Szkołę Teatralną w Warszawie. W latach 1994-2005 należała do zespołu warszawskiego Teatru Dramatycznego, a w latach 2005-2014 była aktorką Teatru Narodowego. Popularność przyniosły jej role filmowe i telewizyjne w produkcjach takich jak „Kiler” (1997), „Kiler-ów 2-óch” (1999), „M jak miłość” (2000-2011), „Rodzinka.pl” (2011-2020), „Prawo Agaty” (2012-2015) czy „Druga szansa” (2016-2018). Zajmuje się również dubbingiem: podkładała głos w takich popularnych filmach dla dzieci jak „Madagaskar” czy „Alicja w Krainie Czarów”. Jest żoną Bartłomieja Wróblewskiego, który początkowo był dziennikarzem, a teraz prowadzi firmę ochroniarską dla instytucji rządowych. Mają sześciolatniego syna Jana Franciszka.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

- Mama: „Jak w ogóle za-
łożysz rodzinę? Zawsze bę-
dzie coś ważniejszego niż
dom. Poza tym możesz natra-
fić na mężczyznę, który bę-
dzie zazdrosny, że będziesz
na scenie w ramionach in-
nych. Jak ty to zniesiesz psy-
chicznie? Jak ty to wytrzy-
masz?”. A ja na to: „Mamo,
ale ja nie chcę mieć męża, że-
by go obsługiwać, prac mu
i gotować obiady! Ja się do te-
go nie nadaję!” - wspomina
w „Vivie”.

Ostatecznie postawiła
na swoim: pojechała do War-
szawy i zdała do tamtejszej
akademii teatralnej. Oczywiście,
szybko okazała się jedną
z najbardziej pracowitych
i utalentowanych studentek.
Dlatego już na drugim roku
dostała okazję zagrania
na profesjonalnej scenie. Trzy
lata później dostała angaż
do Teatru Dramatycznego.

- To był zupełnie inny
czas. Bez tabloidów, serwi-
sów plotkarskich. Prasa kolo-
rowa dopiero raczkowała, w
wywiadach mówiliśmy wy-
łącznie o życiu zawodowym.
Jak wszyscy młodzi ludzie
byliśmy pasjonatami. Marzy-
liśmy, że za kilka lat będziemy
grać ważne role - głównie w
teatrze, że będziemy widzów
wzruszać, bawić. Nie grali-
śmy na siebie. Ważna była nie
kariera, lecz perspektywa ro-
bienia ciekawych rzeczy -
wspomina w „Twoim Stylu”.

Popularność przyniosło
jej jednak kino i telewizja.
Najpierw zagrała w komedii
„Kiler”, a potem w telenoweli
„M jak miłość”. Rolę Hanki
Mostowiak odtwarzała
na małym ekranie aż jedena-
ście lat, stając się ulubienicą
wszystkich gospodyń domo-
wych. W końcu podjęła rady-
kalną decyzję - i poprosiła
scenarzystów o uśmiercenie
swojej bohaterki.

- Rola sama w sobie była
interesująca. Hanka na po-
czątku była czarnym charak-
terem. Poza tym spokój, po-
czucie bezpieczeństwa dawał
mi teatr. Przez cały ten czas
bardzo pilnowałam tego tea-
tru, tego, żeby sobie nie od-

puścić, żeby telewizyjna po-
pularność nie zaszumiała mi
w głowie, żeby nagle nie zo-
stać miałką aktoreczką jedne-
go serialu - mówi w „Gali”.

Grając w Teatrze Drama-
tycznym, pewnego dnia bile-
terka powiedziała jej, że ma
wielbiciela, który wykupił bi-
lety na... dwadzieścia spekta-
kli do przodu. Potem w gar-
derobie pojawiły się kwiaty
i prośba o spotkanie. Zgodziła
się - i tak poznała Bartka
Wróblewskiego, młodego
dziennikarza, który wypa-
trzył ją kilka tygodni wcześ-
niej na pogrzebie Jana Pawła
II w Watykanie. Dwa lata póź-
niej na tym samym placu
Świętego Piotra on oświad-
czył się, a ona powiedziała
„tak”. Ślub wzięli w Warsza-
wie w kościele Świętego
Krzyża w 2008 roku.

Kiedy chciała zająć w ciążę,
okazało się to nie takie
proste. Nie zdecydowała się
jednak na in vitro. Zamiast te-
go poddała się promowanej
przez Kościół naprotechno-
logii. I udało się: po dwóch
miesiącach zaszła w ciążę.
Nie był to jednak łatwy czas.
Ciąża była zagrożona, musia-
ła więc zrezygnować z pracy.
Ale udało się: mając 43 lata,
urodziła synka Jasia.

- Dziecko dało mi praw-
dziwe poczucie sensu.
W chwilach, gdy nie udaje mi
się coś, na co liczyłam, coś nie
wypaliło, kolejna rola przesz-
ła mi koło nosa, wiem, że
gdybym nie miała dziecka,
mogłabym popaść w rozgory-
czenie. A teraz patrzę na syn-
ka, jak się wspaniale rozwija,
rośnie i myślę: Gośka, prze-
cież to on jest twoją przysz-
łością! - mówi w „Vivie”.

Kiedy Jasiu miał trzy
miesiące, wróciła na plan se-
rialu „Rodzinka.pl”. Cała eki-
pa pomagała jej zajmować się
synkiem. Rola Natalii Boskiej
przyniosła aktorce wielką po-
pularność, ale nie wyczerpała
jej kreatywności. Z powodze-
niem niedawno wcieliła się
w postać szefowej mafii w fil-
mie „Proceder”, a teraz oglą-
damy ją w kryminalnym se-
rialu „Motyw”.

FOT. KAROLINA MISZTAŁ



Wielkanoc

Hanna Wiecezorek

hanna.wieczorek@gazeta.wroc.pl

Już przyzwyczailiśmy się do myśli, że wielkanocne śniadanie zjemy samotnie lub z bliskimi, którzy z nami mieszkają. Nie będzie wielkich rodzinnych wizyt i biesiadowania przy suto zastawionym stole. To jednak nie oznacza, że powinniśmy zrezygnować z uroczystego charakteru wielkanocnego śniadania i tradycji, które towarzyszą nam od wieków.

Na wielkanocnym stole nie może oczywiście zabraknąć święconki. I choć w różnych regionach zawartość koszyczków jest nieco się inna, jej podstawowy kanon to jajka, chleb, sól, chrzan, kiełbasa, wędzonka, baranek z ciasta, czasem zajacek.

Stół, podobnie jak koszyczek, powinien być przystrojony baziarni lub bukszpanem, a także rzeźbą lub zielonym owsem. W tym roku nie każdy może zdobyć taką ozdobę. Namiastką może być gniazdko z pisklakami.

GNIAZDKO Z PISKLAKAMI

Składniki: miska plastikowa (najlepiej zużyta, może też być plastikowa doniczka), jajka ugotowane na twardo, sztuczna trawa (można ją zrobić tnąc na wąskie paski zielony papier), papier do wycięcia dziobków i skrzydeł (najlepsza jest do tego bibuła), klej.

Wykonanie: Jajka farbujemy. Z papieru wycinamy kwadrat o boku około 1-1,5 cm, składamy na pół i wycinamy trójkąt, rozkładamy go i przyklejamy do jednego z czubków

W TYM ROKU WIELKANOC SKROMNA, ALE TRADYCYJNA

**Podpowiadamy, jak zafarbować
pisanki tradycyjnymi sposobami**

jajka. Teraz wycinamy skrzydełka i przyklejamy je do boków jajka. Na koniec robimy flamastrem, tuż przy dziobie, oczy kurczaka. Miskę napełniamy sztuczną trawą, w którą wkładamy kurczaki, tak, by ich dzióbki skierowane były do góry. Miskę lub donicę możemy ozdobić naklejając na nie wielkanocne wzory, np. kurczaki. Jeśli nie masz farbek do jajek, nie martw się, możesz zabarwić je w tradycyjny sposób, używając łupin cebuli, kurkumy, czerwonej kapusty, buraków czy świeżego szpinaku.

PISANKI

Składniki: jajka, łupiny z cebuli, kurkuma, szpinak, buraki, czerwona kapusta, ocet, sól

Wykonanie:

Brazowe pisanki: łupiny z cebuli zalewamy zimną wodą, dolewamy niepełną łyżkę octu, dodajemy szczyptę soli, wkładamy do garnuszka jajka i gotujemy. Im dłużej będziemy gotować i im więcej

będzie łupin, tym intensywniejszy brązowy lub złoty kolor uzyskamy.

Żółte pisanki: do rondelka nalewamy wody, dodajemy 5 łyżek kurkumy, niepełną łyżkę octu, szczyptę soli i w tak przygotowanym roztworze gotujemy jajka przez 10 minut. Następnie odstawiamy rondel i trzymamy jajka w roztworze przynajmniej dwie godziny. Uzyskany kolor jest raczej delikatny, będzie tym intensywniejszy, im dłużej pozostawimy jajka w wywarze z kurkumy. *Uwaga: kurkuma może pofarbować nam ręce, naczynia i zlew.*

Niebieskie pisanki: siekamy ćwierć główki czerwonej kapusty, następnie zalewamy ją wodą, dodajemy szczyptę soli i gotujemy 10 minut. Do tak przygotowanego wywaru wkładamy jajka i gotujemy je dziesięć minut, aby uzyskać nasycony kolor, pozostawiamy jajka w wywarze na noc. **Różowe pisanki:** buraki tnijemy na plastry, dodajemy 4

łyżki octu i szczyptę soli. Całość zalewamy wodą, wkładamy jajka i gotujemy 10 minut. Jajka pozostawiamy w wywarze całą noc.

Zielone pisanki: liście szpinaku wkładamy do rondelka, zalewamy wodą i gotujemy. Do gotującego się wywaru ze szpinaku wkładamy jajka (muszą być w temperaturze pokojowej) i gotujemy przez kwadrans. Jajka pozostawiamy w wywarze kilka godzin, nawet całą noc.

Pisanki możemy farbować także w kwiatkach czarnej malwy, którą normalnie można kupić w sklepach zielarskich. Jeśli mamy kwiaty malwy w domu, wystarczy przygotować z nich wywar z dodatkiem octu i soli, gotować jajka w wywarze przez 10 minut i pozostawić na kilka godzin, by kolor był intensywniejszy. Pisanki powinny być wówczas granatowe. Jeśli zanurzymy jajka w wywarze i nie będziemy ich gotować, powinniśmy uzyskać pisanki w kolorze szarym lub lawendowym.

Najlepiej użyć jajek o białych skorupkach.



Sos chrzanowy, sos tatarski, sos majonezowy Wszystkie doskonale pasują do jaj! Bierzmy się więc do roboty.

Przepis na sos chrzanowy podałam w ubiegłym tygodniu. Zaczynamy od sosu tatarskiego
Składniki: jajko na twardo, 3 ogórki konserwowe, 4 łyżki majonezu, cztery łyżki jogurtu (lub gęstej śmietany), łyżka musztardy, 20 grzybków marynowanych (mogą być pieczarki), musztarda, cukier, pieprz, sól, opcjonalnie rzodkiewka i szczypiorek.

Wykonanie: ogórki konserwowe, grzybki, rzodkiewkę, szczypiorek oraz jajko siekamy (bardzo drobno). Tak przygotowane składniki mieszamy z majonezem, jogurtem i musztardą, doprawiamy do smaku cukrem, solą oraz pieprzem. Gotowy sos wkładamy na kilka godzin do lodówki. Podajemy do jaj ugotowanych na twardo oraz wędlin.

Pikantny sos majonezowy.
Składniki: 3 czubate łyżki majonezu (najlepiej domowego), łyżka jogurtu lub gęstej śmietany, pół łyżeczki chili, ząbek czosnku, sól do smaku.
Wykonanie: majonez mieszamy z jogurtem, dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę i przyprawy, a następnie mieszamy. Jeśli dodamy więcej jogurtu, sos będzie rzadszy.



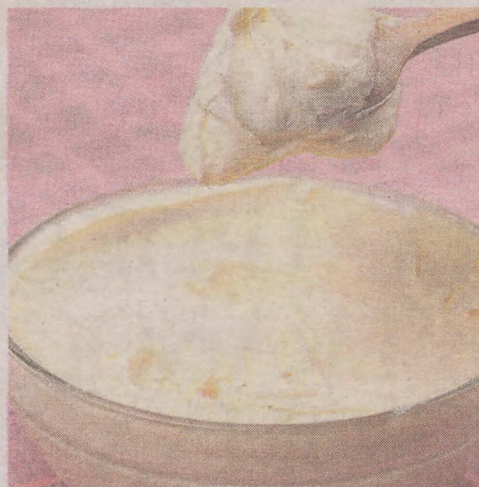
FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI



FOT. JOANNA FERENS



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI



FOT. JOANNA FERENS



FOT. JOANNA FERENS

Nie tylko pisanki. Oto kilka pomysłów na potrawy z jajek, które mogą urozmaicić nasze wielkanocne śniadanie. Oprócz doskonale znanych wszystkim faszerowanych jajek, proponujemy także pięknie prezentujące się jajka na chmurce. Smacznego!

Jajko na chmurce

Ładnie się prezentuje, jest smaczne, a co najważniejsze łatwe w przygotowaniu. Smacznego!

Składniki:
3 jajka
kula mozzarelli
Szczypiorek
Sól
Pieprz

1. Białka oddzielamy od żółtek (każde żółtko przechowujemy oddzielnie). Z białek ubijamy sztywną pianę.
2. Mozzarellę kroimy w niewielką kostkę, szczypiorek siekamy, a następnie oba składniki dodajemy do piany z białek, doprawiamy do smaku i mieszamy.
3. Z tak przygotowanej masy układamy na blasze do pieczenia (wyłożonej papierem do pieczenia) trzy chmurki lub jak kto woli gniazdko. Na środku robimy wgłębienie na żółtko. Chmurki zapiekamy przez 5-8 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 st. Celsjusza (białko powinno lekko zbrązowieć na wierzchu).
4. Teraz delikatnie wkładamy żółtka w przygotowane wcześniej wgłębienie w chmurce i całość zapiekamy jeszcze trzy minuty. Jajko jest gotowe, możemy je podać na stół.

Jajka faszerowane na kilka sposobów

Farsz możemy przygotować z bardzo różnych składników, na przykład wędzonego łososia, szpinaku z fetą, pieczarek, orzechami z szynką lub kozim serem, a nawet kawiozem. Właściwie każdy może skomponować swój własny farsz. Smacznego!

Składniki:
6 jajek ugotowanych na twardo
100 g łososia wędzonego bez skórki
4 łyżki majonezu
szczypiorek
pieprz, sól do smaku

1. Ugotowane jajka obieramy ze skorupki, przekrawamy na pół (wzdłuż), wyjmujemy żółtka.
2. Łososia rozdrabniamy widelcem, dodajemy żółtka i majonez. Całość blendujemy na gładką masę (ja lubię, jeśli w masie jest trochę niewielkich kawałków łososia), dodajemy posiekany szczypiorek, sól oraz pieprz i mieszamy.
3. Tak przygotowanym farszem napełniamy wgłębienia po żółtkach.
4. Jajka wstawiamy do lodówki by je schłodzić. Przed podaniem możemy udekorować je plasterkami łososia i posypać szczypiorkiem.

Domowy majonez do wielkanocnych jajek

Są dwie szkoły przygotowywania majonezu, pierwsza mówi, że należy użyć tylko żółtek, według drugiej używa się całych białek. Formalnie majonez to żółtko/jako ubite z olejem, jednak warto doprawić go sokiem z cytryny, odrobiną soli i musztardy. Warto też, zanim zabierzemy się do przygotowywania majonezu, zanurzyć jajko (surowe, w skorupce) na chwilę we wrzątku. Smacznego!

Składniki:
2 żółtka
375 ml oleju roślinnego
łyżeczka musztardy
łyżka soku z cytryny
ćwierć łyżeczki soli
pieprz do smaku (niekoniecznie)

1. Do miski lub wysokiego naczynia wbijamy dwa żółtka, dodajemy musztardę, sok z cytryny, sól i pieprz.
2. Mikserem ubijamy żółtka, wlewając równocześnie cieniutkim strumieniem olej (można dodawać partiami).
3. Żółtka z olejem ubijamy tak sługo, aż majonez stanie się gęsty, puszysty i jasny.
4. Majonez przekładamy do miseczki lub słoiczka.

Jajka zapiekane z boczkiem w kokilkach

Łatwe do przygotowania, wystarczy jajko, cebula, boczek i... Smacznego!

Składniki na sześć porcji:
6 jajek
12 plasterków boczku
2 cebule
dwie łyżki oleju
500 ml świeżej śmietany
pieprz, sól i curry (opcjonalnie)
sześć kokilek (ramekinów) do zapiekania

1. Cebulę kroimy w półplasterki, szklimy na oleju i układamy na dno kokilek, doprawiamy solą, pieprzem i curry. Boczek kroimy na wąskie paseczki, którymi przykrywamy cebulę.
2. Na boczku wylewamy śmietanę (około 83 ml do każdej kokilki). Na wierzch wbijamy jajko (tak, by żółtko się nie rozlało).
3. Kokilki wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180 st. Celsjusza i zapiekamy 10-15 minut. Białko powinno się ściąć, a żółtko pozostać półpłynne.
4. Jajka podajemy w kokilkach.

P.S. W podobny sposób możemy przygotować jajka na szynce i serze kozim, lub na serze camembert i śmietanie.

PORADY

Zioła i warzywa uprawiane na balkonie urozmaicą nasze potrawy. Świeże i bez oprysków są najzdrowsze

Dla tych, którzy lubią jeść samodzielnie uprawiane zioła i warzywa brak ogrodu nie będzie problemem. Nawet na małym balkonie urosną pomidor w donicy, a w niewielkiej skrzynce bazylię, miętę i inne zioła. Na dużym balkonie lub tarasie można zaszczyć - zmieści się tu cała kompozycja z warzyw, ziół i kwiatów. Będzie z niej i pożytek, i ozdoba.

Warzywa, truskawki i większość ziół wymaga słońca, jeśli więc nasz balkon jest trochę zacieniony, pozostaje

nam uprawa niektórych ziół o mniejszych wymaganiach co do światła: mięty (zniesie także głębszy cień), estragonu, pietruszki (także naciowej), melisy i rzeżuchy.

Jeśli balkon znajduje się w bliskim sąsiedztwie ruchliwej, pełnej kurzu i spalin ulicy, nie warto na nim uprawiać warzyw, ani ziół, bo wchłoną wszystkie szkodliwe substancje. Ale w głębi osiedla mieszkaniowego - jak najbardziej, możemy posadzić na balkonie rośliny jadalne.



FOT. 123RF

Bratki wolą zimno niż upał. To pierwsze kwiaty, które możemy bezpiecznie posadzić na balkonie

Bratki nie boją się kilkustopniowych wiosennych przymrozków. To pierwsze kwiaty, które możemy bezpiecznie posadzić na balkonie w pierwszych dniach kwietnia.

Te pełne uroku kwiaty powstały wskutek skrzyżowania fiołka trójbarwnego z innymi gatunkami fiołków. Obecnie istnieje już ponad 300 odmian bratków, w tym bratki drobnokwiatowe i kaskadowe (w wiszących pojemnikach) - obficie kwitnące i tworzące gęste, duże kępy.

Młode rośliny zwykle trzeba hartować, wystawiając je coraz dłużej za okno, ale te, które kupujemy na wolnym powietrzu, zwykle są już zahartowane. Niestety, większość odmian bratków nie lubi upałów i szybko przemija, gdy tylko się ociepli.

Bratki to nie tylko kwiaty balkonowe; można je sadzić w dużych grupach na rabatach, wzdłuż brzegu trawnika lub nawet pod koronami drzew liściastych, jeszcze przed listnymi wiosną.



FOT. 123RF

BALKONOWE PIĘKNOŚCI

Należy je regularnie i dość często podlewać, ponieważ w upalne dni mocno nagrzewają się ścianki skrzynek balkonowych.

Okiem ogrodnika

Andrzej Gębarowski

a.gebarowski@dziennik.lodz.pl

Nadeszła wreszcie wiosna i powinniśmy już myśleć o tym, jak ożywić nasz ogród w tygodniach, które nastąpią po przekwitnięciu kwiatów typowych dla tej pory roku. Warto zadać sobie trudu i nie poprzestając na stałym zestawie ogrodowych piękności, zakupić sadzonki begonii, heliotropów, niecierpków, petunii, pelargonii, szalwii, żeniszków. Niech pyszną się w doniczkach i pojemnikach porożstawianych na balkonie i tarasie, ale także i w gęszczu przekwitłych piękności, rozświetlając dalsze i bliższe zakątki ogrodu. Niezastąpione są także na balkony w budynkach wielorodzinnych.

W co posadzić rośliny

Skrzynki zawieszane na balkonach są najczęściej wykonane z drewna lub tworzywa sztucznego. Lepsze dla roślin są te drewniane, ale w praktyce częściej stosuje się skrzynki plastikowe. Trzeba jednak pamiętać, że skrzynka to środowisko sztuczne dla roślin i dlatego rośliny balkonowe wymagają większej uwagi niż te posadzone w ogrodzie. Należy je regularnie i dość często podlewać, ponieważ w upalne dni mocno nagrzewają się ścianki skrzynek (zwłaszcza tych z plastiku), przez co ziemia szybko przesusza. Najlepiej podlewać skrzynki wczesnym rankiem lub późnym wieczorem, stosując odstawa wodę.

Pojemnik na dużą bylinę (np. daturę) lub krzew powinien mieć przynajmniej 60 cm głębokości i 50 cm szerokości. W dniu muszą być otwory odprowadzające nadmiar wody. Naczynia z drewna lub ceramiki warto wyłożyć wewnątrz folią ogrodniczą, w której trzeba oczywiście zrobić otwory. Zapobieganie to nadmiernemu przesuszaniu ziemi. Dno pojemnika trzeba koniecznie wysypać warstwą drenażu, np. kawałków potłuczonych doniczek, keramzytu lub żwiru.

Do uprawy roślin kwiatowych lub pnących, ustawianych potem na tarasie i w różnych miejscach ogrodu, najlepiej stosować donice i misy



FOT. 123RF

Pelargonie kwitną od późnej wiosny do późnej jesieni, rzadko choruje i nie wymaga szczególnej pielęgnacji

ceramiczne. Mniejsze i większe donice o różnej wielkości, ustawione na płycie tarasowej, mogą posłużyć do komponowania miniogródków. Unikajmy jednak nadmiernej różnorodności form i kolorów donic. Zdecydujemy się na donice ceramiczne, z tworzywa sztucznego albo metalowe, ale raczej w jednym kolorze, aby lepiej wyeksponować żywe barwy kwiatów.

Coraz częściej skrzynki obsadza się różnorodnymi kwiatami, a nawet małymi krzewami lub szczepionymi drzewkami, starając się zamienić balkon lub taras w minigródek.

Zasady pielęgnacji

Przy sadzeniu roślin w doniczkach należy pamiętać, że rośliny będą się rozrastać - należy więc zachować około 15 cm odstępu. O podlewaniu wspomnieliśmy powyżej, dodajmy więc tylko, że trzeba też zadbać o wygląd roślin - usuwać przekwitłe kwiaty (będą dłuższe i obficie kwitnąć), przycinać pędy (będą się bujniej rozkrzewiać), a także usuwać zeschłe liście i pędy.

Pamiętajmy również i to, że rośliny w pojemnikach muszą być zasilane długo działającym nawozem, zaz-

wyczaj dedykowanym posadzonej grupie roślin. Są więc specjalne nawozy dla pelargonii, nieco inne dla surfinii oraz petunii itp.

WARTO WIEDZIEĆ

PELARGONIE MAJĄ SAME ZALETY...

Najbardziej popularną rośliną balkonową jest pelargonie i nic dziwnego, gdyż ma ona wiele zalet - kwitnie od późnej wiosny do pierwszych przymrozków, rzadko choruje i nie wymaga szczególnej pielęgnacji. Niektórzy preferują pelargonie zwisające (bluszczolistne), inni wolą pelargonie wielkokwiatowe zwane też angielskimi. Te ostatnie mają wzniesione pędy, zdrewniałe u nasady. Ich kwiaty posiadają charakterystyczną plamkę u nasady płatków korony. Ząbkowane liście mogą mieć nawet do 10 cm. O innych popularnych roślinach balkonowych piszemy obok.

ROŚLINY KWITNĄCE



FOT. 123RF

Zakwitły już wczesne, botaniczne odmiany tulipanów, m.in. tulipany Kaufmana, których płatki rozchylają się w południe

Surfinie pochodzą od petunii

Surfinie kwitną bardzo obficie. Warto wiedzieć, że surfinie to grupa odmian, których pierwowzorem była petunia ogrodowa. Jedyną wyraźnie widoczną różnicą między surfinią a petunią jest zwisły pokrój surfinii, dzięki któremu są to doskonałe kwiaty na balkony, zwracające uwagę burzą zwisających kwiatów. Petunie zaś mają wzniesione lub tylko lekko pokładające się łodygi.

Surfinie lubią dużo słońca, ale muszą być obficie podlewane, najlepiej specjalnym nawozem do surfinii. Jako podłoże najlepiej zastosować ziemię specjalnie przeznaczoną dla surfinii, wzbogaconą w nawozy, gdyż jest to bardzo „żarłoczna” roślina. W wilgotne lata surfinia może chorować na choroby grzybowe.

Begonie bulwiaste

Begonie bulwiaste, w odróżnieniu od drobnych begonii wieczn zielonych, mają duże kwiaty, kwitnące od czerwca do września włącznie. Wyglądają jak niewielkie krzewinki, ozdobione pięknymi kwiatami. Na uwagę zasługują także ich liście - o sercowatym kształcie, mięsiste i błyszczące, osadzone na dość długich ogonkach. Trzeba jednak pamiętać, że begonie to rośliny delikatne i wymagające troskliwej pielęgnacji. W okresie wzrostu i kwitnienia nawozi się je nawozami mineralnymi. Należy unikać jednostronnego nawożenia azotem - rośliny rosną wtedy bujnie, ale słabiej kwitną. Podlewać należy umiarkowanie (częściej w okresie suszy), uważając przy tym, aby nie zalewać korzeni i nie spryskiwać liści. Długotrwałe deszcze mogą bardzo zaszkodzić naszym begoniom.

Przyroda

Grażyna Antoniewicz
g.antoniewicz@prasa.gda.pl

Rys i żbik - nasze rodzime gatunki kotowatych - dziś to już bardzo rzadkie zwierzęta, wręcz na skraju wymarcia. Rys - tygrys naszych lasów. Wspinały, dziki kot, który zabija nawet wtedy, gdy jest syty.

Nie widzimy go na Pomorzu, ale 10 lat temu jego ślady widziano w Słowińskim Parku Narodowym. Pracownicy parku sfotografowali na wydmach jego tropy. Nimałą sensację w marcu tego roku wzbudził ryś, spacerujący plażą nad morzem. Szedł od Władysławowa w stronę Karwi, zapewne, aby bezpiecznie schronić się na terenie rezerwatu Bielawskie Błota. Dzikiego kota wypatrzyły też osoby przebywające w hotelu w Jastrzębiej Górze, przemknął on brzegiem klifu - jak najdalej od ludzi.

W Polsce wyróżnia się dwie populacje rysia: nizinną, występującą w Puszczech Augustowskiej, Knyszyńskiej, Białowieskiej i Boreckiej, oraz karpacką.

Wzrokiem przesywa skały

Niegdyś wierzono, że wzrokiem przesywa skały i pnie drzew. Stąd niektórzy uznawali go za diabła. Istotnie bystrością oczu przewyższa innych drapieżców, dlatego nasi przodkowie nazywali go ostrowidzem.

- Ryś nigdy nie opuszcza ostępów leśnych, chyba że pod osłoną nocy - mówi Karolina Lubińska z Parku Narodowego „Bory Tucholskie”. - Wobec człowieka zachowuje daleko posunięto nieufność. Ten okazały kot ma fenomenalny słuch. Pomagają mu w tym czarne pomadzelki na uszach: cienkie i elastyczne włosy służą za anteny skupiające dźwięki. Pozwalają dokładnie umiejscowić źródło najciszejszego szmeru ze znacznej odległości.

Ubarwienie rysia, zmienne i zależne od pory roku i szerokości geograficznej, bywa płowe, rude lub rdzawe - przechodzące w brąz czy w czerwień. Przed zimnem chroni go miękkie, gęste futro o długim włosiu. Są na nim ciemniejsze plamki (cётки), tworzące niekiedy regularny deseń. Ma też imponujące wąsy i białe bokobrody oraz ciało zakończone krótkim ogonem.

Łapy jak rakiety

Jego duże szerokie łapy są gęsto porośnięte futrem od spodu. Na śniegu działają one jak rakiety śnieżne, rozkładając ciężar zwierzęcia na większą powierzchnię

i sprawiając, że nie zapada się w zasy. Podczas chodzenia jak większość kotów chowa pazury, dlatego nie są one widoczne w odbiciu łapy. Dorosły samiec rysia ma około 110 centymetrów długości i może ważyć nawet 30 kg. Samice z reguły są mniejsze.

Ustępuje tylko wilkom

Ten piękny drapieżca ustępuje w Polsce jedynie przed wilczym stadem. Jego pożywienie stanowią gryzoni, zające, ptaki, sarny, młode jelenie, kozice i warchlaki, czasami padlina. Połuje też na lisy i żbiki! Podobno na widok żbika wpada we wściekłość i rozrywa jego ciało nastrzępy, a potem zakopuje w ziemi. Nie jest jednak niebezpieczny dla ludzi.

- Na zdobycz ryś oczekuje nie tylko w zasadzce, jak większość kotów, ale również je tropi. Ale dłuższe tropienie zdarza się tylko w wyjątkowych wypadkach. Ponieważ rysie żywią się dużą zdobyczą przez kilka dni, często chowają ją przed kradzieżą. Odciągają ją o kilkadziesiąt metrów,

chowają pod zwalonym drzewem lub w gęstych zaroślach - mówi Karolina Lubińska. - Zdarza się, że ukrywa padlinę na drzewie. Dorosłe rysie to samotniki, zwłaszcza samce, które łączą się w pary jedynie na czas rui (w lutym - marcu).

Po okresie godowym samiec przestaje interesować się samicą, odchodzi, choć ich terytoria często się pokrywają. To rysica opiekuje się małymi (zwykle ma 2-3 młode).

- Zamieszkuje przeważnie gęste lasy, kryjówki zakłada pod przewróconymi drzewami, w rozpadlinach skalnych albo opuszczonych no-

Według niektórych naukowców nie ma już przynajmniej w Polsce - żbików czystej krwi. Na przestrzeni wieków mieszały się bowiem z kotami domowymi, duża ich część zatem to tzw. kotożbiki

rach - dodaje Karolina Lubińska. - Ryś to największy europejski kot. Zamieszkuje jedynie najdziksze zakątki naszego kraju, np. Puszcę Białowieską. Nie spotkamy go w Parku Narodowym „Bory Tucholskie”. W Polsce jego liczebność jest bardzo niska, wciąż walczy się o przetrwanie tego gatunku w naszych lasach - dodaje Karolina Lubińska.

Czy ten piękny drapieżnik zamieszka na Pomorzu? Być może. W marcu, w ramach introdukcji wypuszczono rysia w Lasach Mirachowskich na terenie Kaszubskiego Parku Krajobrazowego, o czym informowała Monika Rekowska, kierownik KPK.

Obecnie w Polsce żyje niespełna 300 tych zwierząt w górach i większych kompleksach leśnych.

Kusił pięknym futrem

Żbik, obok rysia, jest jedynym przedstawicielem dzikich kotów w Polsce. Niegdyś zamieszkiwał całą Europę. Niestety, kusił ludzi pięknym fu-

trem, a potem został uznany za szkodnika i okrutnie tępiiony. Dziś populacja żbika stoi na progu wymarcia. Według niektórych naukowców, nie istnieją już (przynajmniej w Polsce) żbiki czystej krwi. Na przestrzeni wieków często mieszały się bowiem z kotami domowymi. Niewielka i wciąż spadająca populacja gatunku powoduje trudności w znalezieniu osobnika przeciwnej płci. Z tego powodu duża część europejskich drapieżników to mieszańce, tzw. kotożbiki - większe i dziksze od domowych pupili, ale mniejsze i łagodniejsze od żbików „czystej krwi”

- Znamy dwa gatunki żbika - mówi Sebastian Nowakowski z Parku Krajobrazowego Mierzeja Wiślana. - Żbik europejski zasiedla lasy Europy i Kaukaz, natomiast żbik afrykański (zwany też kotem nubijskim) oprócz Afryki zasiedla niemal cały Bliski Wschód aż po Mongolię i Chiny. Badania genetyczne dowodzą bardzo bliskiego pokrewieństwa obu gatunków.

Żbika nie łatwo jest odróżnić od kota domowego, bo większość ich cech jest identyczna - mówi dalej przyrodnik. - Osiąga długość 45-90 cm i wysokość w kłębie do ok. 35 cm.

Z pozoru wygląda zupełnie jak kot, ale zdradza go przede wszystkim silna, krępa sylwetka. Futro żbika jest dłuższe i bardziej puszyste, to kot przystosowany do naszego klimatu. Najbardziej charakterystyczne są: puszysty ogon, czarne opuszki stóp (koty domowe mają różowe lub cieliste), cztery pręgi po bokach głowy. Warto też przyglądać się grzbietowi - od głowy aż do ogona u żbika widać ciemną delikatną pręgę, która nie łączy się z prążkami na ogonie.

- Żbik jest nieufny w stosunku do człowieka i prowadzi bardzo skryty tryb życia - dodaje Sebastian Nowakowski. - Zasiedla najchętniej lasy liściaste, a najczęściej udaje się go zaobserwować na ich skrajach oraz nad ciekami wodnymi. Co może jednak wydać się dziwne, mimo iż znany jest z unikania ludzkich siedzib, gdy się go obserwuje, nocą często pojawia się na osiedlach, polując na gryzonię i drobne ptaki.

Żbik dożywa ok. 18 lat.

Tak podobny do kota

- Ze względu na wątpliwości, który obserwowany żbik jest czystej krwi, a który nie, nie wiemy, ile ich właściwie żyje w Polsce. Ostrożnie szacunki mówią o około 150 osobnikach. Wciąż wiemy o nim zbyt mało, głównie z powodu trudności w odróżnianiu go podczas obserwacji od tak bardzo podobnego kota domowego.

Poza wyglądem żbik jest podobny do kota domowego, również z zachowania. Uwielbia ocierać się o drzewa, zaznaczając w ten sposób swoje terytorium. Przestraszony, kładzie uszy po sobie, syczy i głośno parska, jeżąc przy tym ogon i robiąc koci grzbiet.

Zamieszkuje szczeliny skalne, dziuple, opuszczone nory. Poluje na terenach otwartych: łąkach, śródleśnych polanach, na polach i w dolinach potoków. Tu łatwiej jest mu wypatrzeć ofiarę. Poluje tylko na ziemi, choć doskonale się wspina na wysokości.

Jak wszystkie koty, żbiki wchodzą na drzewo przodem, a schodzą z niego tyłem. Z drzewa atakuje rzadko i tylko większe ofiary. Oczekuje na zdobycz w zasadzce, albo się do niej skrada.



NASZE DZIKIE KOTY - RYŚ I ŻBIK

Ryś - piękny drapieżca - w Polsce ustępuje tylko wilczemu stadu. Ma fenomenalny wzrok, węch i słuch

BABA SWOJE - DZIAD SWOJE

PTASZKI, WIRUS I KOPEREK, CZYLI DZIEŃ JAK CO DZIEŃ W CZASIE ZARAZY

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl



Godzina 5. No nie, ale wrzeszczą, nie da się spać. No dobrze, nie denerwuj się Marecka, przecież cudnie śpiewają. Słuchaj ptaszków, ciesz się, że to nie mewy albo wrony, i zrelaksuj się, zamiast psioczyć. O, może i dobrze, że mnie zbudziły. Wypiję szklankę wody, pierwszą z trzech, które należy wypijać na czczo dla odporności.

Godzina 6.15. Druga szklanka, ble, niedobrze mi.

Godzina 6.30. Trzecia szklanka. W brzuchu ocean.

Godzina 6.45. Dobra, łazienka zwywa. Uff, jak dobrze. Oj, niedobrze, odrosty widać. Dlaczego fryzjerzy mówią na to „odrost”, jak one są w liczbie mnogiej? „Odrost” brzmi jakoś groźniej. Mniej zresztą o gramatykę, trzeba by włosy ufarbować.

Godzina 7.04. Tylko po co? Dzisiaj się nigdzie nie wybieram. A nie, idę do pracy przecież. No dobra, na przejście z sypialni do salonu chyba nie muszę robić makijażu i fryzury? Dresik wystarczy.

Godzina 8-14. Praca z domu ma swoje zalety. Tylko żeby komputer nie pracował tak wolno i te telki, każdy chce pogadać, więc ciągną się i ciągną. Dobrze, że nie mam kamery, te odrosty to jednak widać.

Godzina 14.10. Bar Mateusz (starszy syn) woła na obiad. W normalnej pracy nie mam tak dobrze.

Godzina 15. Łódzka pusta, więc, zanim wrócę do pracy, muszę przygotować listę zakupów dla Mareckiego. Przy koperku chwila wątpliwości, może mu narysować? Bo znowu pomyli z nacią pietruszki.

Godzina 5. Marecka się kręci i nie daje spać. Ptaszki? To nie one mnie budzą, tylko TY!

Godzina 6.15. Co mam pić? Wodę? Trzy szklanki na czczo? Proszę cię, kobieto, daj pospać i nie rób mi tysięcznego wykładu o zdrowiu! Nie teraz!

Godzina 7. Marecka, wyłaż proszę, z łazienki. O, dziękuję. Jeden plus tej epidemii, że nie muszę czekać, aż makijaż nałożę.

Godzina 7.15. Kończą się zapasy w lodówce. Trzeba będzie iść na zakupy. Jak znam Marecką, dostanę wielką listę, bo - jak mówi - trzeba na parę dni kupować, żeby za często nie wychodzić.

Godzina 7.50. Oj, trzeba posprzątać miejsce pracy, nagromadziło się tych papierów, że już nawet ja nie mogę się w nich połapać. Szur, do kosza. I posprzątać.

Godzina 9.30. Wreszcie telka, planowanie pracy na cały dzień. Mogę odezwać się do kogoś, kto nie jest Marecką. Zawsze jakaś rozrywka.

Godzina 15. Muszę pojechać, żeby zebrać materiał dziennikarski. Marecka czuwa. Stoi i patrzy znacząco. Nakładam więc maseczkę i jednorazowe rękawiczki. - Żel do rąk, weź jeszcze żel - mówi. - Wiem, wiem, dwa metry od rozmówcy - uprzedzam szkolenie, które jest ponoć niezbędne, bo „nie zdaję sobie sprawy z powagi sytuacji”.

Godzina 18. Market. Chcę się dostać do lodówki, ale tam już z 5 minut tkwi jakiś gość zaspion nad kartką. Ja tak tkwiłem przy warzywach. A i tak, jak wrócę, usłyszę, że pietruszka to nie koperek. Ej, co za zieleninę mam w koszyku?

KSIAŻKI

Żona dla taty

REELA REINAUS



Kaisa ma 12 lat i mieszka w Tallinie ze swoim tatą. Jej mama nie żyje. Pewnego dnia samotny ojciec wyja-

wia córce, że chciałby się ożenić. Z kim? Tego ojciec Kaisy nie wie, wołał wcześniej poznać opinię jedynaczki na ten temat. Dziewczynka podchodzi do sprawy poważnie i planowo, bo widzi, że jej kochany ojciec żadnego sensownego pomysłu nie ma. W poszukiwaniach odpowiedniej kobiety pomaga jej przyjaciółka Merit. Ostrzegająca, że trzeba uważać, aby samotny mężczyzna nie wpadł w sidła jakiejś „pijawki albo poszukiwaczki złota”. Dla utrudnienia ojciec Kaisy gustuje w ekscentryczkach.

Świetna historia dla dzieci o dość trudnym życiowym problemie, jakim jest powrotny ożenek rodzica. Opowiedziana z perspektywy rezolutnej dwunastolatki, która jest świetnym obserwatorem i psychologiem. Mamy tu ciepło, dobre emocje, a także masę zabawnych sytuacji. Dużym plusem jest szata graficzna: ładna, sztywna okładka, dużo rysunków w środku (autorka: Marja Liisa Plats), duża czcionka, dobry papier. Wydawnictwo Widnokrąg bardzo się postarało. Gorąco polecam. (MARA)

Idealna rodzina

ILONA ŁEPKOWSKA



Anna Sobańska jest scenarzystką i producentką ulubionego serialu Polaków „Idealna rodzina”, który od lat jest dla widzów niedoścignionym wzorem życia rodzinnego. Za to życie samej Anny całkowicie odbiega od tego wzoru. Bez reszty zajęta pracą i karierą kobieta kompletnie nie interesuje się córką, synem i swoim mężem. Jest też powszechnie znaną i znaną przez współpracowników. Nie ma to dla niej jednak żadnego znaczenia - nie szanuje ludzi, nie liczy się z nimi, dla niej ważna jest tylko skuteczność działania. Wszystko się zmienia, gdy pewnego dnia w jej domu zjawiają się... dwie główne postacie z jej serialu.

Naprawdę zabawna historia, pełna ironii, momentami szalona, ale to tylko na plus. O tym, jak człowiekowi łatwo przychodzi ignorowanie najbliższych i niezauważanie prawdziwych, szczerych uczuć, kiedy jest się zaślepionym przez wielki świat i wielką karierę. Świetne są obrazki z planu filmowego, co nie dziwi, zważywszy na to, że autorka, znana scenarzystka filmowa i serialowa, zna go z autopsji. Dużo zabawy i relaksu, ale i jakaś refleksja przyjąć może. (MARA)

Zło w popkulturze

GRZEGORZ KASJANIUK



Kolejna książka Grzegorza Kasjaniuka, nawróconego dziennikarza muzycznego. Przez lata prowadził

audycje promujące muzykę trash-metalową, zatem wie doskonale, jak toczą się losy muzyków dokonujących w życiu mrocznych wyborów. Kasjaniuk na przykładzie polskich i zagranicznych artystów opisuje, jak satanizm, magia, kultyzm przenikają do sztuki, a potem do jej odbiorców. „Dawne definicje miłości, wiary i rodziny zostają podmienione przez nowe paradygmaty. Popkultura i lansowane przez nią wzorce: hedonizm, egoizm, akceptacja dla pornografii, nieskrępowanego seksu czy kaleczenia ciała - to nie element luzackiej mody, tylko taktyka salami, powolnego wciągania zachodniej cywilizacji na złą stronę mocy” - czytamy w notce od wydawcy.

Okładka, wykorzystująca sławetny wywalony język Rolling Stonesów, nasuwa myśl, że będzie to książka łatwa i ciekawostkowa. To jednak poważne studium, które na pewno wzbudzić może duże kontrowersje. Lista piosenekarzy sięgających według autora zło może wielu zaskoczyć. Dla mnie ciekawe. (MARA)

Światło księżycy

JENN BENNET



Wielbicielka kryminałów Birdie Lindberg ma zdecydowanie wyobraźnię. Wychowana w domu su-

rowych dziadków ucieka w świat fantazji, w którym gra dzielnego detektywa - każdy nieznajomy jest podejrzany. Jej życie zmienia się jednak diametralnie, kiedy Birdie w ostatnie wakacje przed studiami podejmuje pracę jako recepcjonistka w hotelu. Ma nadzieję, że z introwertycznej marzycielki przemieni się w odważną zdobywczynię świata, a sympatyczny Daniel Aoki zgłosi się na ochotnika, by zostać jej przewodnikiem. Chłopak podziela jej apetyt na intrygę - natknął się nawet na prawdziwą sensację: słynny, stroniący od ludzi pisarz - nigdy wcześniej niewidywany publicznie - potajemnie spotyka się z kimś w ich hotelu. Aby wyśledzić, co ukrywa pisarz, Birdie musi wyjść ze swojej skorupy... odkrywając, że najbardziej zawiązanym rebusem ze wszystkich mogą być jej uczucia do nieuchwytniej zagadki, jaką jest Daniel.

Romans skierowany do młodzieży, z elementami powieści detektywistycznej. Pełna gama emocji. Lekko napisane. (MARA)

W co się „bawić”, czyli zajęcia na nudę w domu

Rzeczywiście, nasze nastolatki „kiszą” się teraz w domu. Wyjściem dla nich i dla ciebie jest postawienie przed nimi jakichś zadań

Wychowanie

Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

Jak spędzić świąteczny czas, nie wychodząc z domu? Czy uda się nie zwariować? Jak sobie radzą z izolacją od rówieśników nastolatki?

Trochę się boję tych świąt. Zastanawiam się, czy jakoś uda nam się przetrwać - przyznała mi się moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki.

- Dlaczego się boisz? - spytałam zdziwiona, bo wydawało mi się, że święta są raczej czasem takiego domowego wyciszenia.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

- Bo wydaje mi się, że Kaśka już wariuje w domu - stwierdziła mama nastolatki. - Błąka się cały czas po domu, nie rozstaje z telefonem. Czy ty uważasz, że to normalne? - W dzisiejszych czasach pandemii nie widzę w tym

nic nadzwyczajnego - stwierdziłam. - Sporo z nas, dorosłych, nie wie czasem, co ze sobą zrobić w domu - dodałam. - A z tym telefonem to chyba przesadzasz.

- Wcale nie - upierała się moja przyjaciółka. - Kaśka niemal cały dzień z kimś rozmawia. Już sobie wyobrażam, jakie to ją rachunki za ten jej telefon będą musiały zapłacić.

- Ale przynajmniej nie masz innych kosztów - uświadomiłam jej. - Nie są jej potrzebne w tej chwili drobne na wyjście z domu, na lody czy kawę. Na tym zaoszczędzi. Natomiast powinnaś się cieszyć, że twoje dziecko cały czas jakoś podtrzymuje więzi koleżeńskie. Sama mó-

wiła, że Kaśkę roznosi z braku kontaktów z rówieśnikami. Przynajmniej przez telefon się dziewczyna nagada.

- Ale dlaczego ona musi przez ten telefon „nawijać” przez cały dzień? - nie dawała za wygraną moja przyjaciółka.

- Pewnie z nudów - stwierdziłam.

- To co ja mam w tej sytuacji zrobić? - spytała mama Kaśki.

- Postaw jej jakieś zadania - odpowiedziałam. - Może niech ci pomoże pokroić warzywa na sałatkę albo zaproponuj jej, aby upiekła z tobą jakieś ciasto. W niedzielę to niech ona nakryje do stołu na śniadanie i niech pomoże ci w przygotowaniu obiadu.

Na kanale National Geographic Wild Drapieżniki mają w życiu jeden cel - wygrać walkę z przeciwnikiem

Drapieżniki znajdziemy wszędzie - w morzach, na łąkach i w przestworzach. Zamieszkują wszystkie kontynenty i strefy klimatyczne. O ich skuteczności nie stanowi wielkość czy siła. Wykorzystują różne strategie osaczenia ofiary i techniki zabijania.

W ramach „Drapieżnego miesiąca” kanał National Geographic Wild wyemituje: „Dzikie Peru: walka o życie” - premiera w niedzielę, 12 kwietnia, o godz. 17.

Wysuszone na wiór, smagane wiatrem pustynie, lasy deszczowe i wysokie Andy zamieszkuje mnóstwo gatunków drapieżnych stworzeń.

„Drapieżnik w natarciu” - premiera w niedzielę, 12 kwietnia, o godz. 15.

Niedźwiedzie to zwierzęta zamieszkujące kilka kontynentów. Nie inaczej jest w Polsce. Każdy, kto widział w Tatrach niedźwiedzia, wspomina ten moment do końca życia. (MARA)

[illegible]

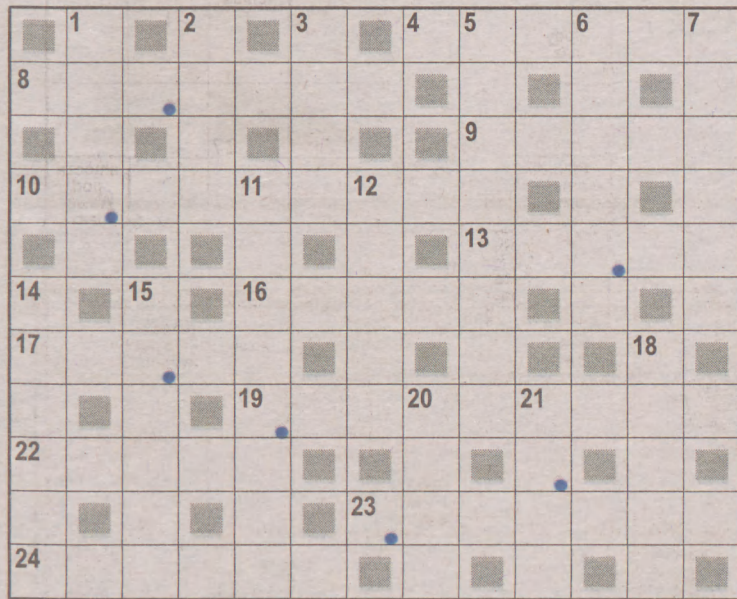
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie – powiedzenie ludowe.

jedn. pojemności elektrycznej	wegetarianin mała Renata	wielki ptak nieletny z Nowej Gwinei dowóz towarów do sklepu	śmieszny	samo- chód dos- tawczy	roczniki wystawy lub butelki	rybie zebro	boisko do tenisa	element zegarka
			młody mąż					
życiowa zarad- ność premia	4	20		5			27	
			częstka elemen- tarna na majora		1			6 smocza pod Wawe- lem
ogromna na zakupy bufiaste spodnie		24		góry z Bieluchą stop na magnesy		43		25
			7				berbeć	drzewo z kolcami
dele- gatka, emis- ariusza	żyje w Hima- lajach	grusz- ka tropi- kalna	elegancki taniec bije od pożaru			sklep z wózkami szczwany jak lis		
				47	8			
ptak po- dobny do strusia			rzadkie imię kobiece				39	prze- myślane dzia- łanie
dawny czołg		22		drzewko wyrosłe z nasienia	26			28
Pablo, wielki artysta						okular- nik indyjski		
		10			9			
czeko- ładowa na torcie	opliw- owa osłona samolotu		służył dawniej do narkozy	motyw w formie spłotu liści	Woj- ciech, były tenista		3	32
								21
					miasto starożytne w ruinach którego odkryto kodeks Hammurabiego			obracana przez maklera
Pyrkosz dla swoich karabin		41		2				
					wspi- niają się po nich czynni tater- nicy		40	
						posia- dacz czulej pięty		głęboki wąwóz
sfilmo- wanie powieści Gawryluk				11			19	23
			podkuje konia	kraina histo- ryczna w Grecji				ptak z długim dziobem
koloro- we rysunki dzieci		drzewo jak błaga		... Sławek, trzykrotny przedwojenny premier	siła ducha		29	
			15			14	inkasuje tantiemy	księż- niczka Gombro- wicza
gatunek wierzby	kraj z szer- pami	wydział uniwer- sytetu		po- tocznie o rewol- werze	daleko mu do specja			
			45				30	
wybitne uzdol- nienie				42	37	elitarny college w Anglii		
rodzinna wyspa Napole- ona		toaleta publiczna w mieście		skrzynia dla nurka			16	kojący kos- metyk do ciała
						niewolnik, sługa (przestarzałe)		
	35		12					44
ekspo- nowany w sklepie		w parze z Sawą	splącane przez dłużnika					
odświe- żony strój na głowie profesora								46
33			31					
wada wzroku				18		34		17

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 47 utworzą wielkanocne rozwiązanie.

PROZWIĄZANIE: W WIEL KANOCNYM KOSTYCZKI! JA I KO CHIEB BARANEK KIEI RASA.

Krzyżówka kamufaż



Do diagramu należy wpisać słowa ukryte w kolejnych zdaniach, np. w zdaniu „co słowo, to nauka”, ukryte jest słowo tona. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 4) często kula rani króla,
- 8) wyglądem się chwalił, aż w końcu mu lustro zabrali,
- 9) nie ma sztuki bez nauki,
- 10) psina duży cierpliwie służy,
- 13) materac Japończyka to mata z lyka,
- 16) obawy lotnika o stan silnika,
- 17) szukali bigotki u bigotki,
- 19) wena poety: kufelek rano – pi-sarka na noc,
- 22) buty tanio sprzedam, ogłasza biedak,
- 23) rewizja da czasem wynik, tak drwi cynik,
- 24) fiasko nie cieszy biednej ludzi rzeszy.

Pionowo:

- 1) w ręku ma klucze w pęku,
- 2) wprost z szeregu ruszył do biegu,
- 3) niebieskiego ptaka nie szukaj u rybaka,
- 5) szum kamer to na planie to aktorów granie,
- 6) często ludzie prości mają chwile szczerości,
- 7) kret ma naturę górnika, bo często pod ziemią znika,
- 11) duży wie niewiele o maleńkim ciebie,
- 12) słysząc ruch lory i stuk kół o tory,
- 14) start aktora, czyli trema spora,
- 15) każdy głupi sto napoi kupi,
- 18) terapia choleleryka to wybuchów unikać,
- 20) Adam i Ewa z jabłkiem u drzewa,
- 21) usuwać plamy to honor damy.

Krzyżówka skojarzeniowa

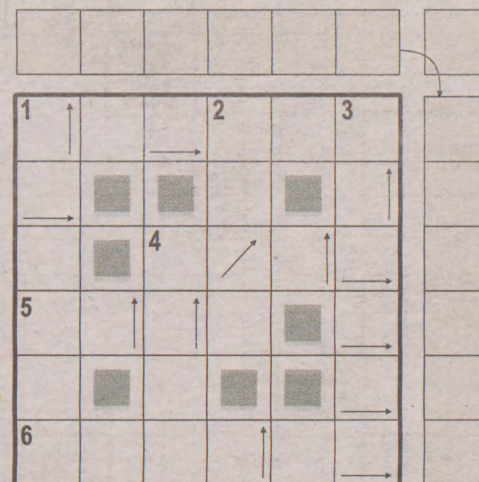
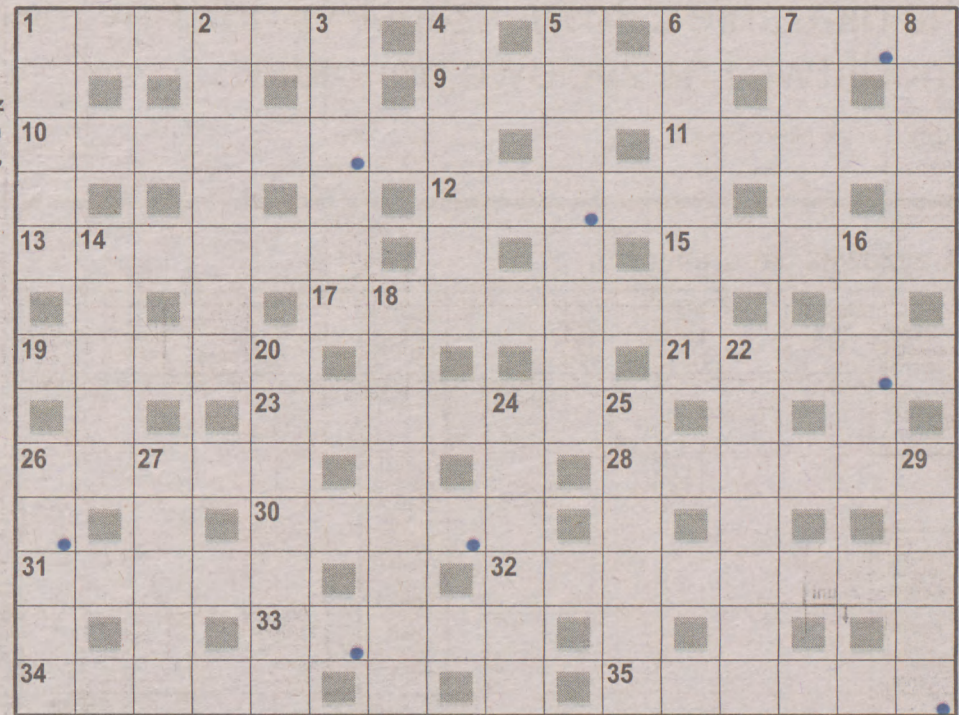
Każda definicja składa się z dwóch rzeczowników. Do diagramu należy wpisać trzeci – kojarzący się z podanymi. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 1) roślina, kolce,
- 6) owad, brzęczenie,
- 9) tarcza, Zeus,
- 10) umowa, artysta,
- 11) kobieta, szpital,
- 12) Matejko, rama,
- 13) bieg, Bolt,
- 15) dzieje, kreskówka,
- 17) lilia, Afryka,
- 19) but, koturn,
- 21) choroba, duszność,
- 23) koń, nędza,
- 26) gielda, besesa,
- 28) restauracja, drink,
- 30) obraz, cerkiew,
- 31) tkanina, przytulanka,
- 32) piłkarz, faul,
- 33) imię, nazwa,
- 34) deszcz, dach,
- 35) kawaleria, ranga.

Pionowo:

- 1) owoc, palma,
- 2) krew, naczynie,
- 3) pieśń, żeglarz,
- 4) postępowanie, sposób,
- 5) stopień, wojsko,
- 6) nóż, trzcina,
- 7) twarz, front,
- 8) tango, Grechuta,
- 14) wojsko, zaciąg,
- 16) ministrant, szata,
- 18) literat, szmira,
- 20) kościół, rozłam,
- 22) pocisk, grot,
- 24) spirytus, denaturat,
- 25) liczydło, kolumna,
- 26) przyprawa, Włochy,
- 27) seminarium, uczeń,
- 29) antylopa, Afryka.



Strzałka

Litery z pól ze strzałkami należy przenieść poza diagram i odczytać rozwiązanie.

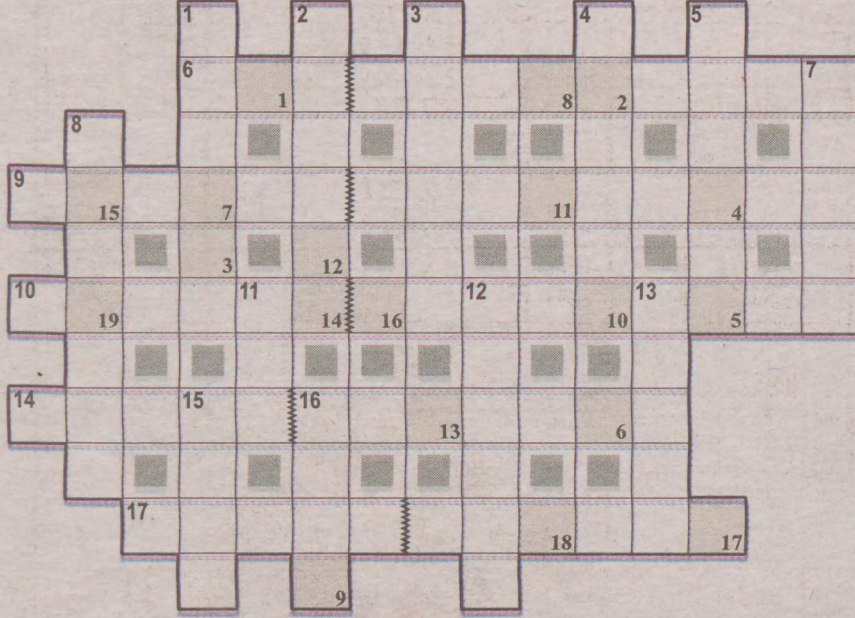
Poziomo:

- 1) miasto w środku Zagłębi Ruhry,
- 4) bogini na pomniku w Warszawie,
- 5) porządek na statku,
- 6) ciastka wypełnione bitą śmietaną.

Pionowo:

- 1) zwierzchnik diecezji,
- 2) słynny musical Milosa Formana,
- 3) majątek życiowy, dobytek,
- 4) legowisko zbite z desek.

Gotowanie na ekranie



Litery z pól ponumerowanych dodatkowo od 1 do 19 utworzą rozwiązanie – personalia jeszcze jednego telewizyjnego kucharza.

Poziomo:

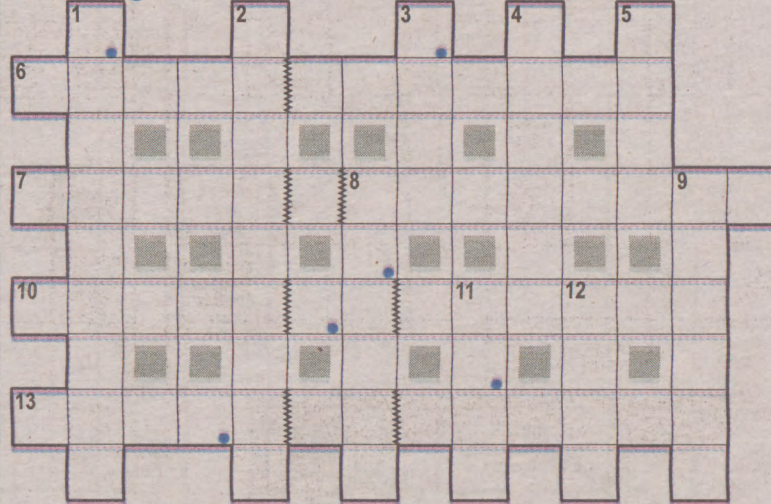
- 6, 9, 10, 14, 15) gotują potrawy w telewizji (w tym jedna pani).

Pionowo:

- 1) chwilowo w szkołach są odwołane,
- 2) przenośny komputer,

- 3) kartka z życzeniami dla mamy,
- 4) trzecia wyspa świata,
- 5) potocznie o sukienkach,
- 7) płonie podczas igrzysk olimpijskich,
- 8) Tomasz, aktor z serialu „39 i pół”,
- 11) ... kulszowa,
- 12) manna dla niemowlaka,
- 13) bakteria chorobotwórcza,
- 15) bezecny typ,
- 16) z jasnego nieba.

Smaczne go!



Poziomo należy wpisać nazwy potraw z wielkanocnego przysmaku. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 6) usmażone na patelni,
- 7) gotowane w wodzie z octem bez skorupki,
- 10) ugotowane ma wewnątrz ścięte żółtko,
- 13) serwowane na blaszce wybornej wędliny.

Pionowo:

- 1) statek dwukadłubowy,

- 2) rosyjski uczonec, patron Uniwersytetu Moskiewskiego,
- 3) pieczone z kurczaka,
- 4) zatrudnia listonoszy,
- 5) słynny Wilhelm ze Szwajcarii,
- 8) dodatek do męskiej koszuli,
- 9) lek w kształcie stożka,
- 11) wbijana do paszportu,
- 12) poszycie w lesie.

Rozwiązania

gotowanie na ekranie: Wojciech Modest Amaro; strzałka: Blaski i cie- nie; smaczne go!: kurnik; szyfrogram: Dyrektor wie, szef umie, referent potrafi.

Szyfrogram

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	

Rozwiązaniem jest myśl Bohdana Paskowskiego.

- 1) spadająca gwiazda: 17 – 4 – 6 – 11 – 7 – 8,
- 2) labia dla uczniów: 15 – 14 – 3 – 18 – 19,
- 3) zwiisa z niego żyrandol: 12 – 16 – 22 – 34 – 30,
- 4) kolega tokarza: 33 – 20 – 21 – 13 – 23 – 24,
- 5) 2:1 w meczu: 9 – 2 – 26 – 10 – 5,
- 6) niedopałek: 28 – 25 – 27,
- 7) płynie przez Wrocław: 29 – 1 – 31 – 32.



Edyta Górniak, piosenkarka

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – sentencję łacińską.

ROZWIĄZANIE: NIC NIE WYSTYCHA SZYBIEJ NIŻ ŁZA.

Ślownik: anorak, Kati, larv, Owens, Pike.