

Jak nosić i zakładać maski?
- poradnik strona 14

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa 15 kwietnia 2020

**Naturalne prokurdy
0 silnym działaniu
przeciwko wirusom
1 budujące odporność.**

STRONY ZDROWIA



**Sołtys Radęcina
apeluje o pomoc dla
pogorzalców ze
swojej wsi.**

STRONA 13



WSPIERAMY
LOKALNY
BIZNES

Dołącz do naszej akcji na www.gp24.pl/wspieramy-lokalny-biznes

KORONAWIRUS

RAPORT

Jak rozmawiać
z dzieckiem
na temat
wirusa Strona 11

Wojsko i pra-
cownicy socjalni
rozdawali
paczki Strona 3

Europa wraca do pracy. Ale bardzo
ostrożnie i jeszcze nie cała. Panuje
strach przed nawrotem epidemii str. 8

Ludzie używają
rękawiczek i wy-
rzucają je gdzie
popadnie Strona 13

Rosja dzisiaj jest
bezsilna w walce
koronawirusem.

Strona 8

**Zakończyły się
konsultacje
do projektu budowy
nowej obwodnicy
Słupska**

STRONA 4

**Zadała 200 ciosów
nosem. Krwawa
zbrodnia na ulicy
Sobieskiego
w Słupsku**

STRONA 4

Za moment decyduje „odmrażająca” gospodarkę

Od jutra wszyscy nosimy maseczki



Słupszczanie otrzymali maseczki do skrzynek pocztowych. Ci, którzy nie mają, mogą kupić. np. w Elegant Manie

g^tena^lechnowicz
magdalena.olechnowia@polskapress.pl

**Od jutra do odwołania mamy obo-
wiązek zakrywania, przy pomocy
części odzieży, maski albo maseczki,
ust i nosa podczas przebywania poza
adresem miejsca zamieszkania lub
stałego pobytu. Ma to pozwolić
na zmniejszenie obostrzeń. Mają zo-
stać otwarte place zabaw, galerie
handlowe, przestanie obowiązywać
zakaz wstępu do lasu. czy naplaże.**

Nakaz noszenia maseczek nasuwa
wiele pytań. Wojciech Andrusiewicz,
rzecznik Ministra Zdrowia, wyjaśniał:
- Chodzi o zasłanianie twarzy w miej-
scach publicznych, czyli na przykład,

gdy wychodzimy na dwór, chociażby
na spacer, do sklepu, do urzędu, na po-
cztę, apteki. Wszędzie w tych miej-
scach powinniśmy zasłaniać twarz.

Zaznaczył też, że rozporządzenie
będzie znówelizowane, żeby jasno
i precyzyjnie wskazać, kiedy maseczkę
mamy zakładać. Przypomniał też, że
nie musito być maseczka, chodzi o ko-
nieczność zakrywania ust i nosa
w miejscach publicznych, także za-
pomocą chusty czy innego materiału.
Z projektu nowelizacji rozporządzenia
wynika, że nakaz obowiązywać ma
podczas przebywania w miejscach
ogólnodostępnych, w tym na drogach
i placach, w obiektach kultury religij-
nego, obiektach handlowych, w pla-
cówkach handlowych i na targowi-
skach. Zakrywanie ust i nosa będzie

też wymagane na terenach zieleni,
w szczególności: w parkach, zieleń-
cach, promenadach, bulwarach, ogro-
dach botanicznych, zoologicznych,
jordanowskich i zabytkowych, a także
na plażach.

Obowiązek będzie istniał także pod-
czas przebywania na terenach leś-
nych, w szczególności: naterenie par-
kingów leśnych, miejsc postoju pojaz-
dów, miejsc edukacji leśnej, miejsc
małej infrastruktury leśnej i miejsc bi-
wakowania. Obowiązek zakrywania
nosa i ust dotyczy też środków pub-
licznego transportu zbiorowego oraz
pojazdów samochodowych, w któ-
rych poruszają się osoby niezamiesz-
kujące lub niegospodarujące wspól-
nie.

WIĘCEJ STR. 6 ORAZ 14

Pogoda w regionie

Dzisiaj

6 °C



4 °C

Barometr
1015 hPa
Wiatr
zach. 6-7 km/h
Uwaga
Nieprzyjemny wiatr

Czwartek

14 °C 7 °C

Piątek

12 °C 4 °C

Sobota

10 °C 5 °C



Uwaga: chłodno do końca tygodnia

Do gmin docierają komputery dla uczniów

Edukacja

Wojciech Frelchowski

wojciech.frelchowski@gp24.pl

Trwająca pandemia koronawirusa wymusiła przeniesienie edukacji do internetu. Dlatego niektóre samorządy z powiatu słupskiego wystąpiły o dofinansowanie zakupu komputerów dla uczniów. Sprzęt już dociera do wnioskodawców.

W związku z zawieszeniem nauki w szkołach placówki oświatowe oraz uczniowie przeszli na tzw. nauczanie zdalne realizowane w wykorzystaniu internetu. Okazało się jednak, że na niektórych obszarach wiejskich występują problemy z dostępnością do sieci, atakże ze sprzętem komputerowym. Dlatego niektóre samorządy wystąpiły z wnioskami o dofinansowanie zakupu komputerów w ramach projektu „Zdalna Szkoła - wsparcie Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej w systemie kształcenia zdalnego” realizowanego przez Centrum Projektów Polska Cyfrowa.

Dotację w kwocie 70 tys. zł otrzymał Powiat Słupski. Łącznie 26 laptopów trafi do placówek oświatowych powiatu słupskiego: Zespołu Szkół Agrotech-

nicznych w Słupsku, Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Ustce, Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Damnicy. Sprzęt będzie wykorzystywany do prowadzenia zajęć lekcyjnych w trybie zdalnym.

Z tegosamego projektu blisko 60 tys. zł na zakup komputerów dla uczniów otrzymała gmina Kępice.

- Kilkadziesiąt laptopów zakupiliśmy już kilka dni temu, aby umożliwić naukę zdalną uczniom, którzy nie mieli do niego dostępu - mówi Maciej Chaberski, wiceburmistrz Kępic.

Już kilka dni temu na cele zdalnego nauczania kępiński samorząd użył sprzętu komputerowego z gminnych świetlic, który z uwagi na zamknięcie tych placówek jest niewykorzystany.

Z kolei gmina Słupsk na zakup komputerów pozyskała prawie 80 tys. złotych. Sprzęt trafi do wszystkich szkół w gminie istad zostanie rozdysponowany wśród uczniów.

O dofinansowanie zakupu komputerów do zdalnej nauki wystąpiły także gminy Głowniczycze oraz Smołdzino. Pierwszy z tych samorządów wnioskuje o dotację w kwocie 60 tys. zł, drugi - o 42 tys. zł.

W Ustce padła główna wygrana w Mini Lotto

listka

Marcin Wójcik

marcin.wojcik@gp24.pl

Miniona sobota była szczęśliwym dniem dla mieszkańca Ustki. To właśnie tutaj padła główna wygrana w Mini Lotto - ponad 280 tys. złotych.

Kolektura, w której padła wygrana, okazała się punkt LOTTO w Ustce przy ul. Wolności 8. Szczęśliwe liczby, które zostały skreślone przez mieszkańca

Ustki to: 9, 12, 33, 34 i 41. Kwota wygranej wyniosła 284 073,00 zł. „Czwórke” tegodnia w Polsce trafiło 175 osób, a „trójkę” 7170.

Ustka dołączyła do grona pomorskich miast, w których padły główne wygrane w grach Lotto. Szczęśliwe miasta, położone najbliżej Ustki, w których padła główna wygrana to: Bytów (1666,254,30 zł, 21 lutego 2005 r.) oraz Sławno (1 000 000,00 zł, 14 listopada 2005 r.). ©

Nie zostawimy ofiar pożaru bez pomocy

Rozmowa

Rozmowa z Grzegorzem Wińskim, sołtysiem wsi Redęcina w gminie Słupsk, gdzie w nocy z soboty na niedzielę doszło do pożaru domu mieszkalnego

Wiem, że chciałby pan rozpocząć od podziękowań.

Tak. Przede wszystkim chciałbym podziękować członkom dziewięciu ochotniczych straży pożarnych oraz PSP w Słupsku, którzy profesjonalnie gasili pożar budynku, który wybuchł na skraju wsi. Dzięki ich działaniom pożar został dość szybko ugaszony. Nie przeżył się nainne budynki, a w poniedziałek, bo decyzji powiatowego inspektora nadzoru budowlanego, okazało się, że będzie możliwa odbudowa. Poza tym chcę podziękować pani wójt Barbarze Dykier, która pojawiła się w naszej wsi oraz Andrzejowi Małyśce, komendantowi Straży Gminnej, który także nas wspierał. Dziękuję rów-



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Sołtys Radęcina deklaruje pomoc pogorzelcom i dziękuje za pomoc

nież mieszkańcom Radęcina za to, że zaangażowali się w przewóz do naszej wiejskiej świetlicy nieuszkodzonych przedmiotów z mieszkań pogorzelców.

Co się stało z poszkodowanymi rodzinami?

Chodzi o dwie dwuosobowe rodziny. Matka z synem na razie trafili do córki. Wiem, że gmina chce im zaoferować tymczasowe mieszkanie w Strzelinku lub Gałęzinowie. W przypadku drugiej rodziny, 60-letni ojciec nie żyje, a przeszło 30-letni syn gdzieś

zniknął. Na razie obydwu znam głównie dlatego, że na wsi odrabiali prace społeczne w wyniku wyroków sądowych związanych z drobnymi przestępstwami.

Będziecie jeszcze pomagać pogorzelcom?

Tak. Rada Sołecka już zdecydowała o przekazaniu na ich rzecz 700 zł z Funduszu Sołeckiego, które były przeznaczone na organizację imprezy integracyjnej. Swoją drogą pomagał będzie GOPS, a my chcemy zorganizować zbiórkę pieniędzy przez subkonto Stowarzyszenia „Dwa Serca” (459315000400505778 20006030) z dopiskiem „Pomoc dla pogorzelców z Radęcina”. Nie wykluczam, że będziemy także prowadzić zbiórkę materiałów budowlanych, które będą potrzebne podczas odbudowy domu. Na razie ustaliliśmy, że pod koniec tygodnia rozpoczniemy rozbiórkę spalonych elementów konstrukcyjnych budynku.

Zbigniew Marecki

Przedstawiciele ratusza złożyli kwiaty przed Krzyżem Katyńskim

Słupsk

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@polskapress.pl

Wiceprezydent Miasta Słupska oraz przewodnicząca Rady Miejskiej w Słupsku w asyście przedstawicieli służb mundurowych we wtorek w południe złożyli wiązanek pod Krzyżem Katyńskim na starym cmentarzu.

W ten sposób oddali hołd w imieniu własnym i mieszkańców miasta zamordowanym w 1940 roku Polakom. Ten symboliczny gest zastąpił miejskie uroczystości odwołane w związku ze stanem epidemii i obowiązującymi przepisami prawnymi.

13 kwietnia jest Dniem Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej. Tego dnia w 1940 roku

o zbrodni dokonanej przez Sowietów usłyszał cały świat. Wówczas Niemcy ogłosili bowiem informację o odkryciu w lesie pod Katyniem grobów polskich oficerów. Trzy lata wcześniej, wiosną 1940 r., na mocy decyzji najwyższych władz Związku Sowieckiego, zamordowano ponad 20 tys. żołnierzy Wojska Polskiego oraz policjantów - jeńców wojennych zatrzymanych po wkroczeniu Armii Czerwonej do Polski 17 września 1939 r. Byli wśród nich oficerowie, podoficerowie, szeregowcy, w tym rezerwiści stanowiący część elity: lekarze, prawnicy, inżynierowie.



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Marek Goliński, wiceprezydent Słupska oraz Beata Chrzanowska, przewodnicząca Rady Miejskiej w Słupsku w asyście przedstawicieli służb mundurowych we wtorek w południe złożyli wiązanek pod Krzyżem Katyńskim na starym cmentarzu

mmm&M

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 tel. 59 848 8100

Bogumiła Rzeczkowska

bogumiila.rzeczkowska@gp24.pl



KALENDARIUM

15 kwietnia

1499

Wojna polsko-turecka (1485-1503): w Krakowie zawarto układ polsko-mołdawski namocy którego hospodar Stefan III Wielki przestał być lennikiem króla polskiego Jana I Olbrachta. Obapaństwa oraz Węgry i Litwę połączyło przymierze antytureckie.

1831

Powstanie listopadowe: podczas bitwy pod Liwem powstańcy oddarli Rosjan usiłujących przeprawić się przez rzekę Liwiec.

1943

W getcie w Kopyczyńcach w dawnym województwie tarnopolskim Niemcy rozstrzelali około 500 Żydów.

1970

W rewanżowym meczu półfinałowym Pucharu Zdobywców Pucharów Górnik Zabrze zremisował na Stadionie Śląskim w Chorzowie z AS Roma 2:2. O awansie Górnika do finału zdecydowało losowanie potrzebnych meczów, zakończonym ponownym remisem, rozegranym 22 kwietnia w Strasburgu.

Z TWITTERA

Adrian Zandberg. Lewica Razem

Mamy absurdalną sytuację: większość bezrobotnych nie może znaleźć pracy, choć znalezienie pracy jest niemożliwe. W dodatku za tegosze nieda się przeżyć.

Roman Giertych. adwokat

Jeżeli PiS-owi uda się zorganizować nawet lewewybory, ale takiew których ogłoszą swoje zwycięstwo, to od 17.05 wprowadzą takie restrykcje w wychodzeniu z domów (poza pracą), że zaatakujemy do obecnego liberalizmu. Marzenie Kaczyńskiego się spełni.

WALUTY Z 14.04.2020

USD	4.1564 (+)
EUR	4.5459 (+)
CHF	3.3081 (+)
GBP	5.1754 (+)

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

Bez dobrej woli rodziców prywatne przedszkola w mieście nie przetrwają

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Słupsk

Niepubliczne przedszkola w Słupsku walczą o przetrwanie. Mają niższą dotację niż placówki miejskie i większość z nich musi obecnie, mimo że dzieci nie przychodzą, pobierać od rodziców opłaty. Nie całkowicie jednak, ale obniżone.

W przedszkolach miejskich w okresie zamknięcia placówek z powodu epidemii rodzice nie ponoszą opłat. Miasto je utrzyma. Inaczej jest w przedszkolach prywatnych. W większości tych, do których zadzwoniliśmy, powiedziano nam, że z samej miejskiej dotacji nie wyżyją. Mają przecież koszty stałe, jak na przykład czynsz czy wynagrodzenia z ZUS-em. Poza tym - zaznaczają wszyscy - nadziecko otrzymują od miasta jedynie 75 procent dotacji, która trafiac do placówek publicznych.



Niepubliczne Przedszkole Akademia Malucha w Słupsku - zdjęcie archiwalne

Z tych przedszkoli niepublicznych, z którymi rozmawialiśmy, jedynie w Akademii Malucha rodzice obecnie opłat nie ponoszą.

- Zatrudniam tylko nauczycieli, którzy prowadzą zajęcia zdalne, bardzo dobrze to zresztą wychodzi - mówi Honorata Wilk, dyrektor przedszkola. - Mam na-

dzieje, że ten okres szybko się skończy i wrócimy do normalnego funkcjonowania.

W innych prywatnych przedszkolach także prowadzone są zdalne zajęcia, ale mają one większą obsadę pracowników i przez to wyższe koszty. Dlatego w każdym określono jakąś opłatę.

sta nie jesteśmy w stanie się utrzymać.

- Nie pobieramy za wyżywienie ani za zajęcia dodatkowe, generalnie zeszliśmy do 50 procent opłaty. Większość rodziców zareagowała pozytywnie, z każdym rozmawiamy, tłumaczymy problem. Są też takie osoby, które proszą o umorzenie opłaty - mówi Dorota Gieruszczak z Przedszkola

Nie miałam wyjścia, miejska dotacja pokrywa jedynie 40 procent kosztów utrzymania, wydałam już oszczędności.

napawa nasfakt, że ledwie rozpoczęliśmy rekrutację na następny rok, mamy już sporo zapisaną dzieci.

Nie udało się uniknąć zwolnień w Niepublicznym Przedszkolu Tulinek. Anna Podlipna, właścicielka Tulinka, tłumaczy, że musiała pożegnać się z trzema osobami pracującymi na stanowisku pomoc nauczyciela.

- Nie miałam wyjścia, miejska dotacja pokrywa jedynie 40 procent kosztów utrzymania, wydałam już wszystkie oszczędności, odroczenie płacenia składek ZUS, które proponuje państwo, nic nie daje, bo kiedyś trzeba i tak będzie je zapłacić - mówi Anna Podlipna. Obniżyła także miesięczną opłatę zadziewko i ma nadzieję, że rodzice, z którymi są podpisane umowy do sierpnia, będą płacić.

- Świadomi rodzice wiedzą, że jeżeli tych opłat nie poniosą, to, kiedy to wszystkominie, ich dzieci nie będą miały gdzie wrócić. Niepubliczne przedszkola bez pomocy rodziców tego okresu epidemii po prostu nie przetrwają - dodaje Anna Podlipna.

- Obniżyliśmy opłaty do wysokości kosztów stałych, część rodziców zadeklarowała, że je poniesie - usłyszeliśmy w Bajkowym Przedszkolu. - Wstrzymujemy się od zwolnień pracowników, licząc na to, że rodzice zrozumieją konieczność wnoszenia opłat. Z samej dotacji od mia-

Muzycznego Do-Re-Mi. Prowadzi ono dwie placówki przedszkolne i żłobek, na który nie ma miejskiej dotacji.

- Zatrudniamy sporo kadry, są to sprawdzeni, w pełni wykwalifikowani nauczyciele i bardzo nam zależy, żeby ich wszystkich utrzymać - dodaje Dorota Gieruszczak. - Nadziej

PROMOCJA

009656311

Tylko w prenumeracie „Głosu”
dodatek Głos ma historia!

Poznaj historię
Twojego regionu!

Kompendium
wiedzy, którego
nie znajdziesz
nigdzie indziej!



**Zamów już dziś
prenumeratę Głosu!**

Zadzwoń pod numer **94 340 11 14** od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9.00 do 15.00
Prenumeratę pocztową można również zamówić w urzędzie pocztowym lub u listonosza.

Wojsko i pracownicy socjalni rozwozili paczki z jedzeniem

Społeczeństwo

Sylvia Lis
sylvia.lis@polskapress.pl

Wojsko i pracownicy socjalni rozwozili paczki z jedzeniem.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bytowie i Stowarzyszenie Nazaret im. św. Filipa Neri pomimo trudnej sytuacji związanej z rozprzestrzenianiem się wirusa COVID-19 podjął działania polegające na dystrybucji żywności w ramach tego Programu.

Sytuacja, w której się obecnie znajdujemy jest bardzo trudna, dlatego też podjęto szczególne środki ostrożności przy dystrybucji żywności zgodnie z wszelkimi obowiązującymi przepisami prawa, komunikatami i informacjami uprawnionych służb.

Dystrybucja żywności odbywa się w następujący sposób: osoby zakwalifikowane do programu informowane są telefonicznie o terminie: dzień i godzina odbioru żywności, w miejscu dystrybucji może przebywać tylko jedna osoba, pozostałe osoby stoją w odległości co najmniej 2 metrów od siebie, pracownicy magazynu zaopatrzeni są w ma-



Żołnierze WOT wraz z pracownikiem socjalnym rozwożą paczki tym, którzy sami nie mogą ich odebrać

sączki oraz rękawiczki jednorazowe.

Ponadto pracownicy ośrodka dostarczyli przygotowane paczki z żywnością na ul. Przemysłową: osobom bezdom-

nym przebywającym w Ogrzewalni oraz osobom starszym i niepełnosprawnym mieszkającym w lokalach socjalnych.

- Bardzo dużym wsparciem dla nas okazał się Wojsko Obrony Terytorialnej, które również dostarczyły paczki dla osób starszych i niepełnosprawnych w wieku 60+ na terenie całej gminy (miasto i wieś). Była to dla wielka pomoc, ponieważ osoby starsze, a szczególnie te mieszkające w środowiskach wiejskich, miałyby problem z odebraniem żywności - informują pracownicy socjalni. ©

60

lat i więcej mają seniorzy,
którym żołnierze WOT
dostarczają paczki
żywnościowe

Krwawa zbrodnia na Sobieskiego

Bogumiła
Rzeczowska
t.rzeczowska@polskapress.pl



Słupsk

Do krwawej zbrodni doszło w ubiegłym tygodniu w mieszkaniu w bloku przy ul. Sobieskiego w Słupsku. W czasie kłótni przy alkoholu zginął 60-letni mężczyzna.

- Do zabójstwa doszło we wtorek 7 kwietnia - mówi Piotr Nierebiński, słupski prokurator rejonowy. - Podejrzany został zatrzymany 9 kwietnia, a 11 w Wielką Sobotę aresztowany na trzy miesiące.

Według dotychczasowych ustaleń śledztwa, w mieszkaniu pokrzywdzonego odbywała się impreza alkoholowa. Najprawdopodobniej uczestniczyli w niej tylko dwaj mężczyźni. W pewnym momencie pokłócili się i 64-letni Leszek Ł. chwycił za nóż kuchenny. Zadał nim 60-letniemu pokrzywdzonemu aż 200 ciosów w różne części ciała. Mężczy-



BIB

Podejrzany o zabójstwo 64-letni Leszek Ł. prowadzony przez kryminalnych ze Słupska. Podejrzany przyznał się i złożył wyjaśnienia. Ich treść jest niejawna

zna ten wyszedł z mieszkania. Dopiero w czwartek, po dwóch dniach od zbrodni, rodzina pokrzywdzonego ujawniła ciało ofiary.

- W miniony czwartek po godzinie 13. policjanci ze Słupska otrzymali zgłoszenie o znalezionych w mieszkaniu zwłokach 60-letniego męż-

czyzny. Na miejsce natychmiast zostali wysłani funkcjonariusze policji oraz służby ratownicze. Mundurowi znaleźli leżące na podłodze ciało mężczyzny, a w pobliżu noży ślady krwi. O zastanej sytuacji został powiadomiony dyżurny jednostki, który do działań mających na celu

ustalenie sprawcy zabójstwa i okoliczności zaangażował kryminalnych - informuje Monika Sadurska, rzeczniczka słupskiej policji. - Na miejscu zostały zabezpieczone ślady, wykonana została dokumentacja fotograficzna oraz szczegółowe oględziny. Śledczy zabezpieczyli monitoring z pob-

liskich miejsc i dokładnie przeanalizowali przebieg okoliczności zdarzenia. Intensywna i wnikliwa praca operacyjna doprowadziła do ustalenia osoby mającej związek z tym zabójstwem. Już kilka godzin po ujawnieniu ciała policjanci zatrzymali 64-letniego mężczyznę, którego podejrzewali o dokonanie zbrodni. W wyniku przeprowadzonych policyjnych czynności ustalono, że powodem zajścia były nieporozumienia, a dodatkowo towarzyszył im alkohol.

W miniony czwartek mundurowi znaleźli leżące na podłodze ciało mężczyzny, a w pobliżu noży ślady krwi.

- W sobotę Leszkowi Ł. przedstawiliśmy zarzut zabójstwa. Podejrzany przyznał się i złożył wyjaśnienia. Jednak ich treści nie mogą ujawnić - zastrzega prokurator rejonowy.

nowy. - Sekcja zwłok pokrzywdzonego została przeprowadzona w Słupsku. Nie ma jeszcze pisemnej opinii, więc na razie nie wiemy, który z ciosów był śmiertelny.

Na miejscu zbrodni zabezpieczono sporo dowodów. To m.in. ślady biologiczne, odciski palców, czy ślady butów.

W tej sprawie prokuratura zwróci się też do biegłych psychiatrów, by zbadali podejrzanego i wydali opinię na temat jego poczytalności w chwili popełniania czynu. Chodzi o to, czy mężczyzna potrafił rozpoznać znaczenie czynu, jakiego się dopuścił oraz czy potrafił pokierować swoim postępowaniem

- Biegli muszą się wypowiedzieć w tej sprawie po pierwsze dlatego, że jest to zabójstwo, po drugie ze względu na okoliczności sprawy i liczbę zadanych ciosów - wyjaśnia szef słupskiej prokuratury.

Leszek Ł. do tej pory nie był karany. Teraz grozi mu kara dożywotniego pozbawienia wolności.

©®

Zakończyły się konsultacje do projektu budowy nowej obwodnicy Słupska

Komunikacja

Aleksander Radomski
aleksander.radomski@polskapress.pl

Od północy krajowa szóstka, a od południa ekspresówka. Pomędzy uzgodniony wcześniej pomysł na obwodnicę Kobylnicy. Zakończyły się konsultacje do rządowego programu budowy 100 obwodnic. Swoje uwagi zgłosiło Słupskie Porozumienie Obywatelskie.

Do 20 marca można było zgłaszać uwagi do rządowego programu budowy nowych obwodnic w kraju. W województwie pomorskim naliście dorealizacji znalazło się pięć inwestycji drogowych m.in. w Człuchowie i nowej, wspólnej obwodnicy Słupska i Kobylnicy. W założeniu podstawowym celem budowy nowej drogi okalającej Słupsk i Kobylnicę miało być wyprowadzenie ruchu tranzytowego, jaki koncentruje się w mieście na drodze krajowej nr 21. Chodzi przede wszystkim o ruch z obecnej obwodnicy Słupska w kierunku Łeby. Kilkatygodni temu GDDKiA informowała, że nowa obwodnica w zależności do wariantu miałyby biec

od węzła w Łosinie w kierunku Reblinka i Bierkowa lub w drugą stronę do Redzikowa i Siemianic. Obie trasy łączyłyby się z DK21 na wysokości Włynkówka. Wariant przez Redzikowo byłby jednak droższy, ponieważ wymagałby budowy mostu przez Słupię.

Bez względu, w którą stronę nowa obwodnica miałyby biec, takie rozwiązanie oznaczałoby zupełnie nowy przebieg DK21 w Kobylnicy i Słupsku. W efekcie miejski ring przestanie być drogą krajową, a Kobylnica straciłaby uzgodniony, opracowany i skonsultowany z GDDKiA plan budowy nowej drogi od węzła w Łosinie przy rzece po wschodniej stronie miejscowości do ulicy Słonecznej w Słupsku.

Nie wszystko jest jednak stracone. Przynajmniej w zamysle Słupskiego Porozumienia Obywatelskiego, które złożyło swoje uwagi w ramach rządowych konsultacji społecznych. Pomysł SPO zakłada realizację zatwierdzonej przed laty obwodnicy Kobylnicy i pozostawienie aktualnego przebiegu DK21.

- Jeśli chodzi o wariant nowej obwodnicy, to proponujemy, aby od południa przebie-



Obwodnica wg SPO. DK6 ciągnęłaby się od Reblinka wzdłuż granic miasta do Włynkówka i dalej na wschód i południe

gała droga S6, a od północy DK6, która mogłaby być finansowana w ramach środków rządowych, czyli z projektu budowy 100 nowych obwodnic - informuje Adam Piekarec, prezes SPO.

Tak ujęta DK6 ciągnęłaby się od Reblinka wzdłuż granic miasta do Włynkówka i dalej na wschód i południe do ulicy Gdańskiej, pośladzie nakreślonym w koncepcjach miejskiego ringu. Koszty?

W lutym poseł PiS Piotr Müller zapowiedział na ten cel około 300 milionów. Na dziś

wiadomo, że dla tej inwestycji tej nie były prowadzone prace przygotowawcze, a planowana data ogłoszenia przetargu to czwarty kwartał 2023 roku.

Wczoraj, 14 kwietnia, Ministerstwo Infrastruktury poinformowało, że ruszają inwestycje z programu budowy 100 obwodnic w województwie podlaskim. Przed świętami zatwierdzono programy inwestycji dla obwodnic Gryfina, Kołbaskowa, Stargardu i Szczecinka w województwie zachodniopomorskim.

©®

Panu
Szymonowi Spławskiemu
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają

Zarząd oraz Koleżanki i Koledzy z Locon

Z żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Leokadii Lubinieckiej

Dziennikarki, z którą wielu z nas
miało przywilej współpracować.

Koleżanki i Koledzy z Radia Słupsk/Koszalin

**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
neurologi.net i gp24.pl/neurologi

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



Zasłoń usta i nos

Chroń siebie,
chroń innych

Od jutra (16 kwietnia), wychodząc z domu, wszyscy musimy mieć zasłonięte usta i nos. W obecnym stadium epidemii **ogranicz to rozprzestrzenianie się koronawirusa w Polsce. To też pierwszy krok w kierunku nowej rzeczywistości gospodarczej i naszego powrotu do pracy.**

33 Więcej informacji

Nosisz/szyjesz maseczkę?

Kto i do kiedy??

Obowiązek dotyczy nas wszystkich do odwołania. Wyjątkiem są: dzieci do 2 roku życia. Osoby, które mają problemy z oddychaniem. Osoby, które same nie mogą zdjąć ochrony z twarzy.

Gdzie?

Zasłanianie ust i nosa obowiązuje na ulicy, podczas ruchu pieszego, w pojazdach komunikacji zbiorowej, w urzędach, sklepach, miejscach świadczenia usług.

O Dziś Ministerstwo Zdrowia poda szczegółową listę miejsc, w których trzeba będzie zakrywać usta i nos.

Czym??

Zasłonić usta i nos można przy pomocy maseczki jednorazowej, maseczki materiałowej, chustki, chusty, apaszki, czy szalika.

Materiał

Tkaniny bawełniane, bawełniane z domieszką elastanu, bawełniane z lnem, lniane, poliestrowe, wiskozowe z domieszką poliestru, poliamidowe z poliestrem lub fizełina.

Wykonanie

Maseczka powinna przylegać ściśle do twarzy, ale pozostawiać wygodę noszenia i oddychania. Ułatwiają to zakładki (harmonijka) w środkowej części. Musi też mieć gumkę umożliwiającą założenie jej za uszy lub tasiemki (o długości 30-40 cm). Górna krawędź powinna być wzmocniona, aby umożliwić szczelne dopasowanie maseczki do nosa.

Pranie maseczek wielorazowych

W temp. 60°C. Częstotliwość czyszczenia powinna zależeć od tego, jak często używamy maseczki. Jeśli codziennie – pierzemy codziennie.



Więcej informacji dot. szycia i prawidłowego użytkowania maseczek znajdziesz na stronie: www.gov.pl/zdrowie

4 Ważne! Mfē ccty*3j cczu. " ecccccs v.arr, | rr,; -ęca ~at.:chmiast po zdjęciu.

Gigantyczny samolot przywiózł sprzęt do walki z wirusem

Warszawa

Jakub Oworuszko

jakub.oworuszko@polskapress.pl

Antonow An-225 Mrija wylądował we wtorek o godz. 10 na lotnisku Chopina w Warszawie. Największy samolot świata przetransportował z Chin do Polski środki medyczne - m.in. siedem milionów maseczek chirurgicznych, dwieście tysięcy kombinizonów ochronnych oraz około 250 tysięcy przyłbic.

Sprzęt trafił do szpitali, w pierwszej kolejności do jednoimiennych zakaźnych, w których przebywają chorzy na koronawirusa.

Polska powoli uzupełnia braki sprzętu medycznego i środków ochrony osobistej, które są niezbędne w walce z koronawirusem. We wtorek do Warszawy przybył kolejny w ostatnich dniach transport. Na polecenie premiera KGHM i Lotos zakupiły w Chinach około 80 ton sprzętu, m.in. siedem milionów maseczek chirurgicznych, dwieście tysięcy kombinizonów ochronnych oraz około 250 tysięcy przyłbic. Pojawiają się różne dane dotyczące tego, jaka była masa środków dostarczonych w poniedziałek do Polski.

Sprzęt w pierwszej kolejności trafił do jednoimiennych szpitali zakaźnych (19 w Polsce), a następnie do lokalnych placówek.

Zakup poprzedziły długie negocjacje - przyznał premier Mateusz Morawiecki, który we wtorek pojawił się na lotnisku Chopina. Jak mówił, o sprzęt zabiegają różne kraje, a dotransakcji doszło m.in. dzięki zaangażowaniu prezydenta Andrzeja Dudy, który kontaktował się z prezydentem Chin. - Ściągamy sprzęt, ale chcemy też odbudowywać produkcję krajową - podkreślał szef rządu. W Polsce trwa już produkcja mase-

czek ochronnych (niemedycznych), za kilka tygodni ich produkcja osiągnie 100 mln sztuk miesięcznie. - Wczoraj (w poniedziałek - red.) rozmawiałem na temat zakupu respiratorów, by było ich więcej. Oby one nie były wykorzystane w przyszłości. Ale wolimy mieć na zapas sprzętu medycznego potrzebnego do walki z koronawirusem - dodawał.

W najbliższych tygodniach do Polski dotrą kolejne transporty.

Zakupiony sprzęt przetransportował Antonow An-225 Mrija, największy samolot na świecie. W normalnych warunkach lądowanie samolotu byłoby bardzo utrudnione. Akcja doszła do skutku, ponieważ ruch lotniczy nad Polską i naszym lotniskiem Chopina jest od wielu dni wstrzymany.

Premier Mateusz Morawiecki mówił, że w Chinach zakupiono 80 ton sprzętu. Nie wiadomo, ile dokładnie przyleciało we wtorek

„Do końca trwała walka o załadunek. To naprawdę nie było proste zadanie. Pierwsza operacja tym samolotem w walce z COVID-19 w kolejce Francja i inni” - relacjonował na Twitterze prezes KGHM Polska Miedź Marcin Chłudziński.

Ładowność Antonowa to aż 250 ton. KGHM zapewnia, że koszt wynajęcia takiego giganta był znacznie korzystniejszy niż wyczerpanie dwóch mniejszych samolotów - podaje Money.pl.

An-225 Mrija to sześciopiętrowy samolot transportowy produkcji radzieckiej, zbudowany w zakładach Antonowa. Jest to największy i najcięższy samolot w historii. ©



An-225 Mrija (po ukraińsku - Marzenie), który we wtorek wylądował w Warszawie, to największy samolot na świecie

Rząd chce powoli znosić ograniczenia po 19 kwietnia

Kacper Rogacin

kacper.rogacin@polskapress.pl

Warszawa

- Będziemy powoli od 19 kwietnia odmrażać gospodarkę - zapowiedział minister zdrowia Łukasz Szumowski w RMF FM. Rząd chce zacząć powoli rezygnować z ograniczeń, żeby ratować miejsca pracy i przedsiębiorców.

Obostrzenia wprowadzane w celu walki z epidemią koronawirusa zostały w zeszłym tygodniu przedłużone do 19 kwietnia. Dotyczą m.in. zakazu wychodzenia z domu (z wyjątkiem realizacji ważnych potrzeb życiowych), zamknięcia galerii handlowych, punktów usługowych, hoteli, ograniczenia liczby osób przebywających w sklepach i środkach komunikacji publicznej. Nie można wchodzić do parków i lasów. Zamknięte pozostają granice, wstrzymany międzynarodowy ruch kolejowy i lotniczy.

Ogłaszając kilka dni temu przedłużenie ograniczeń o tydzień, premier Mateusz Morawiecki zapowiadał jednocześnie, że po świętach rząd przedstawi plan łagodzenia restrykcji i, jak to określił, powrotu do „nowej normalności”.

Będzie lek z osocza osób wyzdrowiających

Warszawa

Karolina Bartosik

karolina.bartosik@polskapress.pl

Osoby, które wyzdrowiały po zakażeniu koronawirusem, mogą pomóc w walce z epidemią. Osocze z ich krwi przynosi ulgę chorym.

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA w Warszawie już na początku kwietnia rozpoczął prace nad terapią, która polega na podawaniu chorym na COVID-19 osocza wyizolowanego z krwi osób, które pokonały zakażenie koronawirusem.

Osocze osób wyleczonych zawiera przeciwciała, które mogą pomóc złagodzić gwałtowny i ciężki przebieg choroby wywołanej wirusem.

Pierwsiozdrowieńcy oddadzą swoje osocze już po świę-



FOT. ADAM JANIKOWSKI

Od jutra obowiązuje nakaz zakrywania twarzy. Ma to być wstęp do znoszenia części restrykcji w gospodarce

We wtorek kolejne informacje naten temat podał minister zdrowia.

Odmrażanie gospodarki

- Będziemy powoli od 19 kwietnia odmrażać gospodarkę. Myślę, że jest to dobra wiadomość, jeśli patrzymy na wartość, jak wygląda koszt tej izolacji, która jest skuteczna i gdyby nie ona, to mielibyśmy kilkadziesiąt tysięcy chorych - przekonywał we wtorek w Radiu RMF minister zdrowia Łukasz Szumowski.

Szef resortu zdrowia stwierdził też, że planowane przez rząd uwolnienie gospodarki, którego szczegóły poznamy w tym tygodniu, jest niezbędne, by ludzienie zaczęli masowo umierać na inne choroby niż koronawirus.

- Jeśli nie odmrozimy gospodarki, ludzie będą umierać nie na koronawirusa, ale na inne choroby, choroby rzadkie. Problem z epidemią jest taki, że nie ma żadnych danych, żeby ona miała skończyć się w lecie, na jesieni, żeby wygasła w jakiś cudowny sposób. W naszych założeniach musimy mieć perspektywę działań do powstania szczepionki - powiedział Łukasz Szumowski w RMFFM.

Według ministra zdrowia koszt „zamrożenia” państwa wynosi obecnie 10 mld złotych dziennie lub na dwa dni. Szumowski zaznaczył jednak, że nie może to być powodem do podejmowania pochopnych decyzji o zniesieniu obostrzeń, ponieważ gdyby nie one, w Polsce byłoby o wiele więcej zachorowań.

O znoszeniu ograniczeń mówił również we wtorek w radiowej Trójce rzecznik rządu Piotr Miiller. - W pierwszej kolejności rozpatrujemy kwestie związane ze zdjęciem ograniczeń w zakresie chociażby limitów w sklepach. One pozostaną, tylko być może będą realizowane w inny sposób - powiedział Piotr Müller. Obecnie do sklepu może wejść tylko trzy razy więcej klientów niż jest kas. Według informacji medialnych, rząd planuje uzależnienie liczby klientów od wielkości sklepu, tak aby nie tworzyły się ogromne kolejki, jak to się dzieje obecnie.

Rzecznik rządu mówił również o rozważanym zniesieniu zakazu wstępu do lasu.

Wakacje pod znakiem wirusa

Szef resortu zdrowia kategorycznie stwierdził, że wakacje w 2020 roku będą absolutnie różne od tych, które znamy.

- O takich wakacjach, jakie mieliśmy do tej pory, możemy zapomnieć. Możemy zakładać, że w wakacje nie będzie kolonii, nie będzie obozów - powiedział Łukasz Szumowski.

- Nie ma żadnych danych naukowych, które mówią, że epidemia wygaśnie latem. Na świecie, gdzie temperatury są dużo wyższe niż w Polsce, wirus jest obecny. Z epidemią będziemy borykać się przez rok - dodał.

To oznacza ciąg dalszy kłopotów branży turystycznej. ©

Warszawa

Kosiniak-Kamysz wyrasta na głównego rywala Andrzeja Dudy

Polacy nie popierają apelu obojko wyborów, wystosowanego przez Małgorzatę Kidawę-Błońską. Kandydatka Koalicji Obywatelskiej traci poparcie. Okazuje się, że to prezes PSL Władysław Kosiniak-Kamysz posiada najwyższy odsetek wyborców, którzy zagłosowaliby na niego, gdyby ich „kandydat pierwszego wyboru” się wycofał - wynika z najnowszego sondażu przeprowadzonego przez IBRiS dla „Rzeczpospolitej”. Drugą jest Małgorzata Kidawa-Błońska, natomiast Andrzej Duda zajmuje trzecie miejsce.

„Apeluję do wszystkich wyborców, aby nie uczestniczyli w wyborach 10 maja 2020 roku. Jeśli nie możecie naciąć, niech odpowiedzą na nieodpowiedzialność władzy będzie powszechny bojkot” - napisała na Facebooku Małgorzata Kidawa-Błońska. Okazuje się, że apel nie zyskał uznania w oczach Polaków. Z najnowszego sondażu IBRiS dla „Rzecz-

pospolitej” wynika, że 40,2 proc. ankieterów nie popiera apelu o bojkot. Aż 24 proc. nie ma zdania w tej sprawie. Jedynie 26,2 proc. badanych zdecydowanie poparło taki pomysł.

W ramach badania zapytano też ankieterów, na kogo oddaliby swój głos, gdyby z wyborów wycofał się „kandydat pierwszego wyboru”. Aż 22,9 proc. wskazało na prezesa Polskiego Stronnictwa Ludowego Władysława Kosiniaka-Kamysza. 10,8 proc. wybrałoby Małgorzatę Kidawę-Błońską, a tylko 5 proc. - prezydenta Andrzeja Dudę.

Na kolejnych lokatach znaleźli się Szymon Hołownia (4,9 proc.), Robert Biedroń (3,6 proc.) i Krzysztof Bosak (3,1 proc.). Jeśli chodzi o Andrzeja Dudę, to może on liczyć na przyrwy wyborców tylko wtedy, gdy z wyścigu Pałac Prezydencki wycofałby się Krzysztof Bosak z Konfederacji. Tymczasem Władysław Kosiniak-Kamysz zbiera najwięcej wyborców Lewicy i Koalicji Obywatelskiej, gdyby kandydaci tych grupowań postanowili wycofać się z wyborów. (AIP)

„Nigdy więcej mokrych plam na bieliźnie!”

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

ODBIERZ BEZPŁATNY PREPARAT I ZAPOMNIJ O MIMOWOLNYM POPUSZCZANIU MOCZU

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

Jeśli:

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

TA FORMUŁA JEST WŁAŚNIE DLA CIEBIE!

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

ZAPANUJ NAD PĘCHERZEM – to łatwiejsze, niż myślisz

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

Paweł Jastrzębski, spec. ds. schorzeń urologicznych

SHa 100% naturalnych składników
Warto mieć świadomość, że nowatorska formuła może być najsilniejszą metodą wspierającą walkę z nietrzymaniem moczu,

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



1 DAWKA

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

Koniec wstydlivych incydentów

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

Już nie boję się, że nie dobiegnę do toalety

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

Agnieszka, 47 lat, Poznań



Żadnych przykrych niespodzianek

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

Mirosław, 55 lat, Katowice



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

DARMOWA FORMUŁA MOŻE POMÓC:

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

Spiesz się by zdobyć bezpłatny preparat!

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

LICZBA DARMOWYCH OPAKOWAŃ JEST OGRANICZONA!

WZMOCNIJ SWOJE ZDROWIE A/JA WIOSNĘ

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 06.05.2020 r. OTRZYMA 100% REFUNDACJI PRODUCENTA

ZADZWOŃ: 412770556

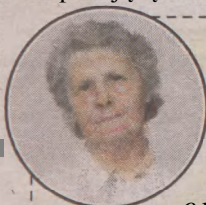
SUPLEMENT DIETY
REKLAMOWANY W
TV

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

Pieluchomajtki mogą rzucić w kąt!

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

Stanisława, 72 lata, Olsztyn



Europa wraca do pracy. Ale bardzo ostrożnie i jeszcze nie cała

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl



Bruksela

Hiszpania. Dania. Austria pozwoli luzują ograniczenia. Otwierane są nowe sklepy, niektórzy pracownicy wracają do pracy. Ale to dopiero początek, przed kontynentem wiele obaw i strach przed powrotem pandemii.

Miliony hiszpańskich robotników powróciło do pracy. Policja rozdała miliony masek na stacjach metra, nadworcach kolejowych i autobusowych.

Złagodzenie restrykcji nastąpiło, gdy odnotowano najmniejszą liczbę nowych zakażeń - 3477 - przez ponad trzytygodnie, a liczba ofiar spadła do 517.

Premier Pedro Sanchez przypomina o zachowaniu odpowiednich odległości między ludźmi i zakazie podróży po kraju. Za dwa tygodnie może być kolejne poluzowanie.

Wielu specjalistów mówi, że władze Hiszpanii „lekkomyślnie” złagodziły blokady.

Szefowie związku zawodowego budowlanców mówią, że do pracy powróci ok. 1,7 mln ludzi. Wracający do pracy mu-



Francja przedłużyła niedawno ograniczenia do 11 maja. W innych krajach termin obowiązywania większości obostrzeń upływa również w maju, ale już teraz część z nich jest znoszona

szą przestrzegać surowych przepisów, by uniknąć zakażeń.

Włochy powoli otwierają się
Ruszyły księgarnie, sklepy z artykułami papierniczymi i sklepy sprzedające ubrania dla dzieci. Ale wiele ograniczeń pozostaje do 3 maja.

Fabryki pozostaną nadal zamknięte. Są różnice zdań między regionami. Gubernator Lombardii mówi, że księgarnie w jego mocno dotkniętym regionie pozostaną zamknięte, ale przywódca Ligurii chce otwarcia niektórych placów budowy.

Włochy mają ogólnokrajową blokadę od 9 marca, dłużej niż jakikolwiek inny kraj europejski. Kwarantanna będzie obowiązywała co najmniej do 3 maja. - Totrudna, ale konieczna decyzja, za którą biorę odpowiedzialność - mówi premier Conte. Dodał, że będzie śledził

postępy walki z epidemią i od tego uzależnia kolejne decyzje.

W niedzielę liczba ofiar śmiertelnych wirusa we Włoszech wyniosła 431, było to najniższy poziom od 19 marca, dający nadzieję, że najgorsze jest już za tym krajem.

Liczba nowych zakażeń wzrosła o 2-3 proc. dziennie w ostatnim tygodniu, w porównaniu z 20-25 proc. w szczycie kryzysu.

Dania: powrót do szkoły

W Danii szkoły (tylko klasy od pierwszej do piątej) i przedszkola zostaną otwarte w środę, umożliwiając wielu rodzicom powrót do pracy.

Kawiarnie, restauracje i siłownie pozostają zamknięte. Zakaz gromadzenia się więcej niż 10 osób obowiązuje co najmniej do 10 maja, a większe imprezy będą zakazane do sierpnia.

- Prawdopodobnie będzie to jak chodzenie po linie. Jeśli zastrzymamy się po drodze, firmy będą padać, jeśli pójdziemy zbyt szybko, może się nie udać. Dlatego działamy ostrożnie - mówi premier Danii Mette Frederiksen

Niemcy: spadek liczby ofiar

Niemiecka kanclerz Angela Merkel będzie w środę rozmawiać z władzami landów

o możliwościach znoszenia ograniczeń. Obecne wygasną 19 kwietnia, a rząd jeszcze nie powiedział, co będzie dalej.

Merkel odrzuciła perspektywę otwarcia szkół po Świątach Wielkanocnych, mówiąc, że byłoby to zbyt ryzykowne. Kanclerz dodaje, że poluzowanie będzie zależeć nie tylko od liczby zakażeń, ale i od takich kryteriów, jak możliwości opieki zdrowotnej.

Ostatnie dane pokazały tylko 2537 nowych zakażeń w Niemczech, najmniejszy wzrost od 22 marca i trzeci dzień spadku. Liczba ofiar też nieznacznie spadła, ze 129 do 126, po osiągnięciu szczytu 266 w piątek.

Wielka Brytania: najgorsze dopiero nadejdzie

Na Wyspach blokada potrwa co najmniej do 7 maja. Taką deklarację złożył w czwartek pełniący obowiązki szefarządu Dominic Raab. Szczyt zakażeń Wyspy mają dopiero przed sobą.

Wielka Brytania stała się piątym krajem na świecie (po USA, Włoszech, Hiszpanii i Francji), jeśli chodzi o liczbę ofiar, a jest ich ponad 11 tysięcy.

Surowe ograniczenia mają duży wpływ na gospodarkę, rośnie bezrobocie i zmniejsza się liczba osób, które w ocenie rządu, miały pracować z domu. ©

Rosja bezsilna w walce z wirusem. Niedawno wysyłała pomoc do USA

Moskwa
Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Rzeczywistość brutalnie obnażyła kremlowską propagandę. Zapewnienia o przygotowaniu do walki z pandemią okazały się nic nie warte. Stano pomoc na cały świat, a okazuje się, że w szpitalach Moskwy brakuje najpotrzebniejszego sprzętu.

Przez kilka tygodni kremlowską propagandę głosiła: Rosja świetnie radzi sobie z epidemią. Na dowód wysyłano pomoc do Serbii, Włoch, nawet do USA.

- W Rosji praktycznie niema epidemii - mówił 26 marca rzecznik Kremla Dmitrij Piesków.

Okazuje się jednak, że kraj nie był przygotowany na epi-

demii, brakuje sprzętu, nawet podstawowego.

Teraz prezydent Rosji Władimir Putin zapowiada, że wojsko może zostać użyte do pomocy w zwalczaniu epidemii.

Jego uwagi pojawiły się, gdy kraj odnotował największy dzienny wzrost zakażeń, prawie 2800. W sumie jest ich ponad 21 tysięcy, z czego dwie trzecie w Moskwie.

- Sytuacja zmienia się codziennie i, niestety, na gorsze - przyznał Putin na spotkaniu wideo z najwyższymi urzędnikami.

Oficjalna liczba ofiar śmiertelnych w Rosji wynosi ponad 150, znacznie mniej niż w wielu innych krajach europejskich, co wielu specjalistów uznaje za zatuszowanie rozmiarów epidemii. Ale eksperci ostrzegają: kraj jest na wczesnym etapie pandemii.

Ograniczenia wprowadzono w Moskwie, najbardziej dotkniętej epidemią, a także w innych regionach. Ludziom nakazuje się zostać w domach.

Moskwa wprowadziła system elektroniczny, który wydaje zezwolenia osobom, które muszą wyjść z domu. Są jednak z nim problemy, za które urzędnicy obwiniają hakerów.

Tymczasem lekarze ostrzegają, że szpitale są przepełnione, a wideo udostępniane w sieci pokazuje dziesiątki karet z pacjentami w kolejce przed szpitalami.

Szefowa grupy zadaniowej ds. epidemii Tatiana Golikowa w połowie marca zapewniła Putina, że kraj jest przygotowany na pandemię. Mówiła, że od masek po respiratory szpitale mają wszystko, czego potrzebują. - Nie ma powodu do paniki - twierdziła. ©

REKLAMA

049619114

→ NOWY NUMER

MOTO
SALON



Używane Volvo XC60

Wady, zalety i usterki popularnego SUV-a premium

PYTAJ W KIOSKACH I SALONACH PRASOWYCH

Kiedy należy wykonać testy alergiczne i czym informują ich wyniki?

Testy pozwalają określić czynniki, które wywołują nadmierną reakcję odpornościową organizmu, a przez to przykre objawy uczulenia. Dzięki temu można zapobiegać ich występowaniu i niebezpiecznym powikłaniom

Układ odpornościowy

Justyna Śmiganie

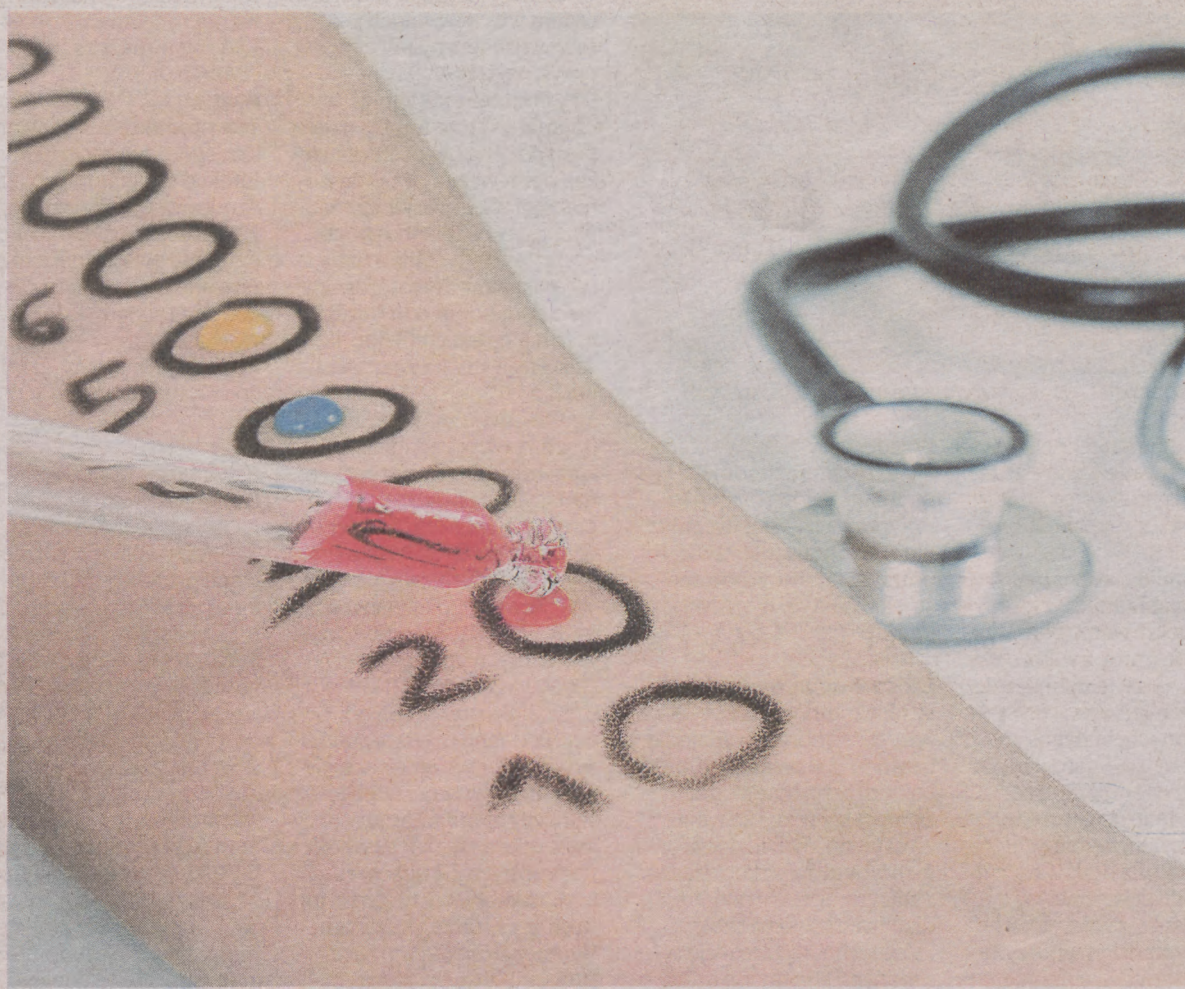
redakcja@stronazdrowia.pl

Przy podejrzeniu alergii pokarmowej lub wziewnej, które dają charakterystyczne objawy i utrudniają codzienne funkcjonowanie, warto wykonać odpowiednie badania. Reakcja alergiczna może bowiem zagrażać zdrowiu i życiu uczulonej osoby, jak ma to miejsce np. przy utrudniającym oddychanie obrzęku gardła.

Badania w kierunku uczulenia zleca lekarz rodzinny, a wykonuje alergolog. Najczęściej są to próby skórne, testy płatkowe i oznaczenia z próbki krwi. Testy powinno się wykonywać w momencie, gdy alergia wykazuje najmniejsze nasilenie. Co więcej, przynajmniej dwa tygodnie przed badaniem należy odstawić wszystkie przyjmowane leki odczulające, najlepiej pod kontrolą specjalisty.

Objawy alergii

Objawy alergii mogą występować regularnie np. wraz ze zmianami pór roku lub sporadycznie, lecz w powiązaniu z konkretnym czynnikiem, np. określonym pokarmem czy w kontakcie ze środkiem czystości. Alergia wziewna to nadmierna reakcja organizmu przede wszystkim na pyłki drzew i traw, roztocza kurzu i sierść zwierząt. Jej objawy to m.in. przewlekły wodnisty katar, napadowy kaszel, kichanie, zaczerwienienie spojówek, łzawienie i pieczenie oczu, a także duszności. Alergia pokarmowa może dawać podobne symptomy, choć częściej ograniczają się one do układu pokarmowego i skóry. Pojawiają się wówczas biegunki, bóle brzucha, wzdęcia i kolki, a wchłanianie składników odżywczych jest zaburzone. Może też wystąpić zaczerwienienie skóry, pokrzywka, obrzęk gardła lub kończyn. Najczęściej trudno jest samodzielnie określić, co konkretnie prowokuje organizm



Testy alergiczne wykonuje się w celu zidentyfikowania czynnika odpowiedzialnego za niepokojące objawy

do takiej nasilonej reakcji. Umożliwią to jednak specjalistyczne testy, które rozpoczyna się od wykonania podstawowego pakietu badań skórnych. Dzięki ich wynikom można zapobiegać pojawianiu się objawów alergii, czemu służy odpowiednio dobrana dieta eliminacyjna i odczulanie.

Jak przygotować się do badania?

Próby uczuleniowe można wykonać o dowolnej porze roku. Nie ma przy tym potrzeby przeprowadzania innych, dodatkowych badań. Aby wyniki były wiarygodne, pacjent musi zastosować się do następują-

cych zaleceń. Na dwa tygodnie przed badaniem powinien odstawić nie tylko przyjmowane leki przeciwhistaminowe, ale też przeciwdepresyjne. Nie powinien też wystawiać skóry na promieniowanie słoneczne ani korzystać z solarium. Tydzień przed badaniem należy zrezygnować ze stosowania maści i kremów sterydowych. W dniu badania trzeba natomiast unikać sięgania po produkty spożywcze, takie jak czekolada, kapusta, szpinak, ogórki kiszane, pomidory, ser pleśniowy, kiełbasa czy tuńczyk. Niewskazane jest też smarowanie skóry kremem

ani innym kosmetykiem. Przeciwwskazaniem do wykonania prób alergicznych jest przebyta infekcja na 3 tygodnie przed badaniem, kura-

Częste objawy alergii to przewlekły wodnisty katar, wysypka, bóle brzucha, kichanie i napadowy kaszel. Po kontakcie z alergenem może pojawić się obrzęk gardła

cją antybiotykami, wstrząs anafilaktyczny i operacja.

Skórne testy alergiczne

Testy alergiczne typu skórno wykonuje się na wewnętrznej powierzchni przedramion. W ich trakcie lekarz zanurza małe ostrze w preparacie alergenu i delikatnie nacina skórę, a obok zapisuje długopisem jego numer. Pacjent musi odczekać 15-20 minut, po czym obserwowana jest reakcja organizmu. Jeżeli preparat uczuła, wokół nakłucia pojawia się zaczerwienienie i/lub obrzęk. Średnica powstałej zmiany skórnej jest mierzona linijką i porównywana do tej, która powstaje w reakcji organizmu na kontrolę dodatnią. Wynik interpretuje alergolog. Im silniejsza alergia nadany czynnik, tym większa jest średnica zmiany.

Testy skórne identyfikują alergię wziewną. Podstawowy pakiet zakłada ocenę reakcji na pyłki drzew, traw i zbóż, pleśń oraz sierść zwierząt, czyli zestaw najczęściej uczulających alergenów. Jeśli badania nie wykażą reakcji, można wykonać testy rozszerzone. Najczęściej pula sprawdzanych alergenów jest ustalana indywidualnie z uwzględnieniem informacji zebranych podczas wywiadu lekarskiego.

Testy alergiczne z krwi

Testy alergiczne z krwi wykonuje się głównie u dzieci poniżej trzeciego roku życia. Są stosowane do diagnozowania przyczyn alergii pokarmowych, ale pozwalają też rozstrzygnąć niejasne wyniki testów skórnych na alergeny wziewne. W ramach badań oznacza się poziom przeciwciał swoistych IgE, które w organizmie występują w wersjach dopasowanych do różnych alergenów. Jeśli dany czynnik uczuła, w zetknięciu z nim wytwarzane są właśnie te specyficzne immunoglobuliny. Analiza pobranej próbki krwi dziecka pozwala zorientować się, które z alergenów wywoływały reakcję organizmu.

Naturalne produkty o silnym działaniu przeciwno wirusom

Te produkty spożywcze działają przeciwwirusowo, ale wzmacniają też odporność na inne sposoby. Warto sięgać po nie jak najczęściej!

Dieta

Anna Rokidka-Żiła
anna.rokicka@polskapress.pl

Do lepszego obrony przed koronawirusem SARS-CoV-2 i innymi wirusami mogą przyczynić się nie tylko działania profilaktyczne, o których słyszymy w mediach, ale także odpowiednia dieta przede wszystkim oparta na pokarmach roślinnych. Piszemy o produktach, które udowodnione działanie przeciwko wirusom.

Wszystkie rośliny zawierają antywirusowe związki, choć stosunkowo niewiele z nich zostało przebadane pod kątem rodzajów, zawartości i działania talach składników. Prace wciąż trwają, a z dostępnych wyników badań można wywnioskować, które roślinne produkty spożywcze o najszerzym spektrum przeciwwirusowego działania mogą okazać się efektywne w stosunku do patogenu z Chin.

Zielona herbata i melisa
Składniki naparu zielonej herbaty, należącego do



Odpowiednia dieta zmniejsza ryzyko infekcji wirusowych

flawonoidów katechiny, blokują enzymy niezbędne do reprodukcji wirusów, m.in. HIV, opryszczki czy zapalenia wątroby typu B.

Najsilniejsze działanie wykazują składniki, w które obfitują szczególnie herbaty szlachetne (m.in. gyokuro czy matcha), są też jednak licznie obecne w naparach wszystkich zielonych, białych i żółtych herbat, przygotowanych w wodzie o temperaturze odpowiedniej do gatunku. Sproszkowaną herbatę matcha można dodawać do koktajli i deserów.

Melisa to z kolei zioło o przyjemnym cytrynowym zapachu i smaku, a przy tym pasujące do dań wytrawnych i słodkich. Wyróżnia się wysoką zawartością cytralu współodpowiadającego za jego charakterystyczne walory i cenne właściwości. Udowodniono, że działa on antywirusowo, m.in. w stosunku do wirusa grypy, wirusów opryszczki, żółtej febrы, norowirusa MNV czy reowirusów.

Inne źródła cytralu i pochodnych związków to zioła i przyprawy, takie jak mirt cytrynowy, trawa cytrynowa i werberna cytrynowa. Jest on obecny również w cytrusach,

czosnek działa silnie przeciwbakteryjnie. Przy pierwszych oznakach przeziębienia warto skorzystać z tej właściwości czosnku, dodając przeciśnięty przez praskę ząbek do surówki, pasty ze strączków lub mięsa.

Ostre i korzenne przyprawy

Dla imbiru potwierdzono działanie polegające na zwalczaniu wirusów, takich jak m.in. wirus grypy IAV czy opryszczki (HSV-2).

Podobnie jak ząbki czosnku, kłącze imbiru najlepiej spożywać w postaci świeżej, ponieważ podczas suszenia traci wiele ze swoich właściwości. Idealną propozycją jest tradycyjna azjatycka pasta imbirowo-czosnkowa z dodatkiem odrobiny oleju (a najlepiej i chili), która wzbogaca smak i właściwości potraw.

Goździki zaś to aromatyczna przyprawa idealnie sprawdzająca się w gorących napojach, deserach, daniach mięsnych i sosach. Zarówno wyciąg z goździków, jak i jeden z głównych związków zawartych w ich oleju eterycznym, wykazał działanie przeciw wirusom m.in. grypy (H7N3), opryszczki (HSV-1) czy kaliciwirusowi (FCV).

Podobne działanie wykazywał aldehyd cynamonowy obecny w cynamonie cejlonskim czy anetol w anyżu gwiazdkowym, jak również wiele innych związków olejków aromatycznych tych i innych przypraw korzennych. Warto mieć w kuchni ich zestaw i dodawać w różnych kombinacjach do potraw.

Ostre papryki, które zawdzięczają swoje działanie kapsaicynie, to składnik dań o działaniu pobudzającym układ odpornościowy. W badaniach poświęconych kapsaicynie udowodniono jej działanie m.in. przeciwko wirusom HSV-1, HSV-2, IAV czy MNV. Paprykę chili można jeść w postaci suszonej czy w sosach, choć dobrze też regularnie sięgać po świeże strączki, które są bogate w witaminę C. Można utrzyć je w mrożeniu, najlepiej z czosnkiem.

POLECANE

Żywność najbardziej zasobna w związki wspomagające układ odpornościowy

MALINY

Są owocami znanymi ze swoich właściwości przeciwdziałających, które posiadają ze względu na wysoką zawartość związków antyoksydacyjnych. Należą do nich m.in. kwas salicylowy, antocyjany oraz wit. C, która wpływa na działanie komórek odpornościowych – limfocytów T.



OWOCE CYTRUSOWE

Dostarczają przede wszystkim witaminę C, czyli kwas askorbinowy, a także szereg związków antyoksydacyjnych i olejków eterycznych. Wit. C spożywana w odpowiedniej dawce przed infekcją skraca czas jej trwania. Dzielne zapotrzebowanie na nią to 75 mg u kobiet i 90 mg u mężczyzn.



MIÓD

Jest produktem stosowanym szczególnie w okresach infekcji oddechowych. Zaobserwowano, że spożywanie 2,2 g miodu na kg masy ciała dziennie przez 2 tygodnie powoduje wzrost ilości komórek układu odpornościowego. Należy go dodawać do napojów o temp. poniżej 50 stopni Celsjusza.



JOGURT, KEFIR, MAŚLANKA

Działają stymulująco na układ odpornościowy. Najlepiej wybierać fermentowane produkty mleczne z zawartością żywych bakterii, a zwłaszcza probiotycznych szczepów Lactobacillus i Bifidobacterium. Warto też sięgać po kiszonki warzywne i suplementy diety z probiotykami.



PESTKI DYNI

Stanowią produkt o bardzo wysokiej zawartości cynku, gdyż w porcji 100 g dostarcza ok. 8 mg tego składnika mineralnego. Jest on niezbędny do prawidłowego funkcjonowania gruczołu, a to właśnie w tym narządzie dojrzewają komórki układu odpornościowego zwalczające patogeny.



TŁUSTE RYBY MORSKIE

To najlepsze spożywcze źródło witaminy D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Składniki te łagodzą stan zapalny, a także wpływają pozytywnie na komórki układu odpornościowego prawdopodobnie poprzez poprawę wzajemnej komunikacji.



WARTO WIEDZIEĆ

KOKOS -OBIECUJĄCY ŚRODEK

Badania potwierdziły, że zawarty w nierafinowanym oleju kokosowym kwas laurowy zostaje przekształcany w organizmie do monolauryny, a ten jest efektywny przeciwko wirusom HIV, HSV-1 czy odry. Zbadany mechanizm tego działania to według naukowców niszczenie otoczek wirusów i zakłócanie ich dojrzewania. Małe ilości oleju kokosowego i wiórków można dodawać do deserów, domowych słodczy czy ciepłych napojów.

Jak i dlaczego warto rozmawiać z dzieckiem na temat koronawirusa?

Rozmawiając z dzieckiem o epidemii wirusa, **należy starać się używać jak najprostszego języka, który będzie zrozumiały dla pociechy**

Psychologia

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Dzieci to mali obywatele, którzy nie wszystko rozumieją, ale widzą i odczuwają zmiany, jakie ostatnio nastąpiły w ich codzienności. Z dnia na dzień przestały uczęszczać na zajęcia do szkoły lub przedszkola, a w ciągu dnia nie mogą wychodzić na podwórko, by pobawić się z rówieśnikami. Jak w klarowny sposób wyjaśnić pociechom obecne zmiany?

Niewątpliwie wielu Polaków odczuwa spory lęk przed zakażeniem koronawirusem, martwiąc się o dzieci, czy swoich rodziców, którzy zaliczają się do grupy o najwyższym odsetku przypadków śmiertelnych, oraz siebie samych. Ważne, aby tego lęku nie przekazać dzieciom, które widzą w rodzicach autorytet, a w ich ramionach bezpieczną przystań.

WAŻNE

DARMOWA KSIĄŻKA DLA DZIECI

By wyjaśnić dziecku trudne pojęcia, dobre są porównania do znanych mu rzeczy i sytuacji. Do wyjaśnienia „czym jest koronawirus” można posłużyć się darmową książeczką pt. „Cześć. Jestem wirus – kuzyn grypy i przeziębienia. Nazywają mnie koronawirus” napisaną przez psycholog Manuełę Molinę Cruz. Wersję w języku polskim można pobrać za darmo na stronie: mamprojekt.pl, zakładka: koronawirus. W książeczce zawarte są najważniejsze informacje na temat SARS-CoV-2 wraz z kolorowymi ilustracjami i zaleceniami odnośnie ochrony przed zakażeniem.



Szczera rozmowa na temat koronawirusa to ważna lekcja, która przygotuje dziecko także na inne trudne sytuacje, jakie będą miały miejsce w jego późniejszym życiu

Informowanie dziecka

Choć instynktownie chcemy chronić naszedzieci przed zmartwieniami i nie wzbudzać w nich lęku przed nieznanymi sytuacjami, jak najbardziej należy im wyjaśnić, „o co chodzi z tym całym koronawirusem” i kwantantą. Pociechanie potrzebuje przy tym szczegółowego wykładu z wirusologii. Wystarczy informacja, że mycie rąk pozwala pozbyć się zarasków, które powodują choroby. I że zachorowanie sprawia, że zamiast bawić się ulubionymi zabawkami, trzeba położyć się do łóżka.

Zakaz wychodzenia z domu może spotkać się z buntem malucha. Powinien więc dowiedzieć się, że ograniczenie nie wynika z chęci ukarania go za nieodpowiednie zachowanie i że to nie jego wina, tylko chęć zapewnienia bezpieczeństwa. Starszym dzieciom warto wyjaśnić, że zakazy nie dotyczą wyłącznie jego i są stosowane również wobec jego przyjaciół, babci, dziadka oraz rodziców. Na poparcie faktu można wspomnieć o pracy zdalnej, która wykonywana jest przez mamę lub tatę w domu.

Nielatwe pytania

Czym jest koronawirus? Czy dziecko może się nim zarazić? Czy z tego powodu umrze? Czy umrą babcia i dziadek? To nie są łatwe kwestie. Zdecydowanie nie należy wtedy odpowiadać w stylu „tonie twoja sprawa”, albo „jesteś za mały, by to zrozumieć”. Ilość przekazywanych informacji powinna być dostosowana do wieku. Trzeba jasno i szczerze wyjaśnić, że na świecie panuje wirus, czyli taki rodzaj zarasków, który wywołuje poważną chorobę. Nie jest ona groźna dla dzieci, natomiast może być niebezpieczna dla starszych osób. To właśnie dlatego babcia i dziadek starają się nie zachorować i nie wychodzą niepotrzebnie z domu. Dobrze, aby pociecha wiedziała, że jeśli za nimi za tęskni, zawsze może z nimi porozmawiać np. przez telefon.

Jeśli rodzic nie zna odpowiedzi na zadane pytanie, nie wolno kłamać – znacznie lepiej przyznać się do niewiedzy. W przeciwnym razie dziecko wyczuje kłamstwo i stwierdzi, że jest oszukiwane. Można także zaproponować, że po sprawdzeniu in-

formacji powrócimy do rozmowy i wyjaśnimy niejasne kwestie.

Rodzic jest autorytetem

Dziecko powinno wiedzieć, że zachowując pewne środki ostrożności, można normalnie funkcjonować pomimo zagrożenia chorobą. Są to higiena dłoni, unikanie kontaktu z osobami zakażonymi i takimi, które mogą być chore, a także kichanie w rękaw, a nie w dłoń. Zwracając się do rodziców z pytaniami, dzieci sygnalizują, że mama i tata są dobrym źródłem informacji. Warto wykorzystać ten odruch i pogłębiać wzajemne relacje, pokazując, że traktujemy dziecko jak partnera, który ma prawo być poinformowany o aktualnej sytuacji. Takie praktyki zaowocują w przyszłości.

Wiedząc, że rodzic nie bagatelizuje potrzeb, emocji oraz uczuć malucha, będzie on chętnie korzystał z cennych wskazówek odnośnie innych, ważnych dla niego spraw. Dojrzałe i partnerskie podejście z pewnością docenią również dzieci starsze, które uwielbiają być traktowane jak osoby dorosłe.

POLECAMY

Zabawa pomaga dzieciom opanować lęk przez koronawirusem i zająć ich wolny czas

Obowiązujący przymus siedzenia w domu sprawia, że na ograniczonej przestrzeni muszą przebywać wszyscy domownicy naraz. Niekiedy może to powodować frustrację, gdyż w godzinach pracy zdalnej rodziców dziecko musi zająć się sobą. Część tego czasu wypełnia zajęcia prowadzone online, jednak w dalszym ciągu pociechama mnóstwo wolnego czasu. Aby pomóc jej wykorzystać go w kreatywny sposób i nauczyć je przy tym zasad ochrony przed koronawirusem, można wymyślać ciekawe zabawy. Na przykład podczas zalecanego 30-sekundowego mycia rąk nucić wspólnie piosenkę, a za każdym razem, gdy ktoś się zapomni zacząć np. gryźć paznokcie, robić razem przysiady „zakarę”.

Jeżeli z powodu nudy maluch często zagląda do pokoju rodziców, można zaproponować, by narysował koronawirusa tak, jak go sobie wyobraża. Do tego celu potrzebne będą kartki i kolo-

rowe kredki lub flamastry. Dzieciom, które odczuwają lęk przed wirusem, warto podsunąć pomysł, by narysowały te emocje. W celu ich złagodzenia można sięgnąć po odstresowujące kolorowania. Dostępne są w internetowych sklepach lub do pobrania za darmo. Po pracy dobrym pomysłem może być zabawa w pokonywanie koronawirusa, którym będzie rodzic. Pokażeto, jak „silny” jest wirus, (m)



Dobre relacje z dzieckiem są cenne w każdym wieku

Narzędzia do zdalnej komunikacji ułatwią podtrzymanie kontaktów pociechy z przyjaciółmi

Nawet najmłodsze dzieci korzystają obecnie z nowoczesnych urządzeń do komunikacji na odległość. Ze względu na ich zdrowie fizyczne, a także ogrom informacji na temat koronawirusa, na które mogą natknąć się podczas korzystania z internetu, dobrze jest ograniczać im czas spędzany online. Według zaleceń IŻŻ, najlepsza jest sytuacja, gdy na używanie smartfona czy laptopa przeznaczają maksymalnie 2 godziny dziennie.

Sprzęt z dostępem do internetu najlepiej wykorzystać po to, by umożliwić dziecku podtrzymanie kontaktu z przyjaciółmi. Wspólnie z rodzicami koleżanki lub kolegi warto ustalić godzinę, o której pociechy mogą przeprowadzić rozmowę lub spotkanie wideo na komunikatorze. Dzięki temu pociecha będzie mogła wymienić się z rówieśnikami swoimi wrażeniami, porozmawiać o ważnych tematach i wspólnie się pośmiać. (m)



Zwierzęta domowe nie zarażają koronawirusem. W czasie wolnym dziecko może więc bez obaw bawić się z pupilem

Zdrowia

Za tydzień
unosiasCO JEST
ZAPISANE
W NASZYCH
GENACH?W JAKI
SPOŚÓB
MOŻNA
ROZPOZNAĆ
DOBRE
PIECZYWO?ZAPYTAŁ EKARZA
KHMMMBMn**Jak przebiega infekcja spowodowana zakażeniem koronawirusem? Czy COVID-19 może nie dawać żadnych objawów?****EKSPERT WYJAŚNIA:**

Objawy kliniczne, które wiążą się z zakażeniem wirusem, na początku przypominają przeziębienie. Z tym że przy przeziębieniu gorączka rzadko osiąga 38 stopni, natomiast w przypadku zakażenia koronawirusem gorączka wynosi 38-38,5 stopnia, pojawia się ból, dodatkowo złe samopoczucie, o wiele gorsze niż przy przeziębieniu, bóle w klatce piersiowej. Oddech zaczyna być krótki, sploty. To oznacza, że wirus zszedł w dół drzewa oskrzelowego. Czyli początkowe objawy przypominają przeziębienie, a potem stans się pogarsza,

czujemy się coraz gorzej, temperatura wzrasta powyżej 38 stopni. To jest takie podstawowe rozróżnienie, z tym że to zależy od osoby, u której się rozwija. Nie ma jednakowych objawów i nie wszyscy przechodzą tę chorobę tak samo. U niektórych osób objawy mogą być o wiele silniejsze, u innych - o wiele słabsze. W niektórych przypadkach (mamy takie dowody) choroba przebiega bezobjawowo bądź objawy choroby są na tyle łagodne, że osoba zakażona je lekceważy. Ale tak jest z wieloma zakażeniami wirusowymi. Grypa też może przebiegać z łagodnymi objawami u niektórych pacjentów, u innych te objawy będą bardzo ciężkie. Czyli tutaj spektrum przebiegu choroby jest dosyć szerokie, od praktycznie bezobjawowego, niemanifestu-

jącego się klinicznie, aż po bardzo ciężką chorobę i zgon.

Czy oprócz mycia rąk jest jeszcze coś, o czym powinniśmy pamiętać? Czy po przyjeździe do domu należy się przebrać? Czy trzeba dezynfekować telefon?

**SPECJALISTA RADZI:**

Należy zachowywać podstawowe środki higieny - jeśli kichamy lub kaszлемy, zasłaniamy twarz łokciem (jeśli nie mamy czym), a jeśli mamy - używamy chusteczek jednorazowych. Nie rozstawiamy patogenów dookoła, to podstawowe zasady higieny. Unikamy tłumów ludzi, zachowujemy odległość od siebie - ok. 1,5 m. WHO mówi, że metr wystarczy, ale warto zachować większą

ostrożność. Czyli jak dezynfekować telefon? Można stosować 70-procentowe roztwory etanolu czy izopropanolu. Polecam bardziej ten drugi, jako że nie paruje tak szybko, jak etanol, który jest najlepszym alkoholem do dezynfekcji. Jeżeli z telefonu korzysta wiele osób, należy przed każdym użyciem go zdezynfekować. Natomiast po przyjeździe do domu musimy przebierać się ani prąć swoich ubrań, to nadmierny środek ostrożności. Jeżeli komuś to poprawia humor i sprawia, że lepiej się czuje, to nie ma przeciwwskazań. Jest to jednak bezcelowe, jeśli chodzi o zakażenie koronawirusem.

Czy kiedy się ociepli, pandemia się zatrzyma? Kiedy możemy spodziewać się powrotu do normalności?

**EKSPERT ODPOWIADA:**

Nikt nie jest w stanie tego powiedzieć. Prawdopodobną hipotezą jest to, że nowy koronawirus, jak wszystkie inne koronawirusy epidemiczne, wycofa się, gdy poprawi się pogoda. Ale nie wiemy, czy on nie wejdzie do jakiejś puli zwierzęcej i nie odbije z powrotem. SARS wygasł się po kilku miesiącach, natomiast MERS na Bliskim Wschodzie cały czas, od wielu lat, istnieje. Nikt nie jest w stanie dać rzetelnej odpowiedzi, czy będzie tak albo inaczej. Większość koronawirusów, z którymi mieliśmy do czynienia, wycofuje się w okresie letnim, a wraca w okresie jesienno-zimowym.

prof. dr hab. n. med. Tomasz J. Wąsik, wirusolog ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

Trombofilia - nadkrzepliwość krwi

Trombofilia to skłonność do rozwoju zakrzepicy żyłnej i tętniczej, **gdy powstają niebezpieczne zakrzepy krwi**

Hematologia

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Istnieją różne czynniki powodujące trombofilie, z których część jest wrodzona, a część nabyta. Ogólnie jednak jest ona spowodowana nieprawidłowościami hematologicznymi, czyli dotyczącymi krwi i układu krwiotwórczego. Powodują one zwiększone ryzyko powstania zakrzepów krwi, które zagrażają życiu.

Procesy krzepnięcia krwi są kontrolowane przez mechanizmy antykoagulacyjne, czyli przeciwpokrzepowe. O trombofilii mówimy wtedy, gdy nie działają one prawidłowo. Wrodzone zaburzenia krzepnięcia krwi dotyczą nawet 15-28 proc. zdrowych ludzi w Europie. Najczęstsza jest mutacja V czynnika Leiden, natomiast kilka razy rzadziej występuje mutacja G2021A genu protrombiny, a jeszcze rzadziej - niedobory białka C, białka S lub antytrombiny. Nosicielstwo genu powodującego mutację V Leiden sprawia, że ryzyko zakrzepicy żyłnej jest 3-7 razy większe, a u niektórych osób nawet 80 razy większe. Natomiast trombofilia nabyta jest najczęściej spowodowana obecnością we krwi czynników antyfosfolipidowych, czyli



W określonych sytuacjach chorzy muszą przyjmować leki o działaniu antykoagulacyjnym. Często jest to heparyna drobnocząsteczkowa w formie podskórnych zastrzyków

przeciwciał skierowanych przeciwko określonym rodzajom własnych białek organizmu.

Objawy trombofilii

Trombofilia, przy której nie wystąpiła choroba zakrzepowo-zatorowa (zakrzepica), nie wpływa zwykle na funkcjonowanie pacjentów. Dopowstawania zakrzepów może jednak dojść pod wpływem określonych czynników. Objawem jest wtedy zakrzepica żył głębokich, która dotyka 0,1 proc.

populacji krajów rozwiniętych. U 1/4 z nich rozwija się zespół pozakrzepowy, a u 1-2 proc. chorych prowadzi to do zgonu. Trombofilia jest szczególnie groźna dla kobiet spodziewających się dziecka. Już sama ciąża stanowi przyczynę nadkrzepliwości krwi, a występująca dodatkowo trombofilia sprzyja powstawaniu zakrzepów w naczyniach krwionośnych łożyska. Skutkuje to poronieniem zwłaszcza na późniejszym etapie ciąży lub wewnątrzmacicznym obumarciem płodu.

Choroba**zakrzepowo-zatorowa**

Na zakrzepicę najczęściej chorują osoby w wieku ok. 45 lat, choć u kobiet stwierdzana jest ona wcześniej. Czynnikiem wywołującym może być nie tylko ciąża i połóg, ale też uraz lub zabieg operacyjny, długotrwałe unieruchomienie, palenie tytoniu, odwodnienie, żyłaki nóg, otyłość, siedzący tryb życia, wielogodzinny lot samolotem czy przyjmowanie niektórych leków (m.in. środków hormonalnych), a także wiele innych. Osoby

z trombofilia są zagrożone rozwojem nietypowo zlokalizowanej zakrzepicy, m.in. w żyłach mózgowych, siatkówce oka, żyłach jamy brzusznej czy rąk.

Badania w kierunku nadkrzepliwości

Trombofilie rozpoznaje się na podstawie badania krwi poprzez wykonanie zestawu analiz, w tym badań genetycznych, porównaniu wskazań indywidualnie dla każdego pacjenta. Wyjątkiem są kobiety w wieku rozrodczym z rodziną obciążoną tą wadą, zwłaszcza po przebyciu choroby zakrzepowo-zatorowej. Wykrywanie trombofilii zaleca się u pacjentów, którzy mają w historii chorób zakrzepicę żył głębokich, zator tętnicy płucnej, zawał serca, udar mózgu, zwłaszcza przed 50. r.ż., gdy nie stwierdzono innych przyczyn takiego incydentu. Są też inne wskazania dotyczące osób, które chorowały na zakrzepicę, uwzględniane przez lekarza hematologa.

Leczenie w trombofilii

Gdy trombofilia jest stwierdzona u pacjenta, u którego nie doszło do powstania zakrzepicy, u którego nie występują czynniki mogące doprowadzić do powstania zakrzepów, zwykle nie musi on stosować leczenia. W innych przypadkach przyjmowane są leki

- początkowo podawane w postaci iniekcji podskórnych, a później zwykle doustnie. Niezbędna jest odpowiednia modyfikacja stylu życia. Zalecana jest zdrowa dieta, uboga w produkty zwierzęce, soli cukru dodane, aktywność fizyczna i rzucenie używek. Dietę należy skonsultować z lekarzem, ponieważ określone produkty mają wpływ na krzepliwość krwi.

WAŻNE**WCALE NIE TAKA RZADKA CHOROBA**

Trombofilia wrodzona to najczęściej mutacja czynnika V Leiden, która dotyka aż 5 proc. populacji Polski. Najczęściej nie są one tego świadome, dopóki nie wystąpi dodatkowy czynnik prowadzący do rozwoju zakrzepicy żył głębokich kończyn dolnych lub innych, zatorowości płucnej, udaru lub zawału. Trombofilia wrodzona często jest skutkiem defektu wielogenowego: u 15 proc. pacjentów z zakrzepicą żylną wynika ona z jednoczesnego występowania co najmniej dwóch mutacji zaburzających proces krzepnięcia krwi.

Jednorazowe rękawiczki latają po całym mieście i zaśmiecają ulice

Ślupsk

Kinga Siwiec

kinga.siwiec@polskapress.pl

Jednorazowe rękawiczki, mimo że potrzebne, stały się problemem. A wszystko za sprawą ludzi którzy nie wyrzucają ich do kosza, a na trawniki, chodniki i parkingi przedsklepami.

Na bałagan panujący w mieście skarży się wielu naszych czytelników. Na chodnikach, trawnikach, przystankach a także przed sklepami trafiają jednorazowe rękawiczki, których słupszczanie używają robaściznacy. Część sklepów, zwłaszcza tych dużych, przeznaczyło dodatkowe kosze na zużyte rękawiczki, jednak nie każdy klient z nich korzysta. Czasami problemem jest też wiatr, który roznosi lekkie, foliowe rękawiczki, które udostępniane są przez sklepy, a które wcześniej służyły głównie do nakładania pieczywa w marketach.

- Na terenie sklepu mamy trzy kosze - jeden znajduje się przy stoiskach warzywami, drugi przy kasach, trzeci na zewnątrz,



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Ze względu na epidemię koronawirusa w Polsce wprowadzono obowiązek noszenia rękawiczek podczas robienia zakupów

przy wyjściu ze sklepu. Tam klienci mogą wyrzucać zużyte rękawiczki jednorazowe. Staramy się wymieniać worki w koszach regularnie, aby nie były przepełnione, a wiatr nie rozwiewał rękawiczek po parkingach i ulicach, jednak nie jesteśmy w stanie upilnować wszystkich klientów. Niektórzy starają się wrzucić rękawiczki do kosza, inni nie zwracają uwagi, czy trafiły one do kosza czy obok - mówi kierownik jednego z marketów na osiedlu Niepodległości.

Innym problemem jest też nieświadomość Polaków, którzy nie wiedzą, gdzie powinni wyrzucić produkty, które w czasie pandemii pomagają w walce z wirusem. Torebki foliowe to przecież plastik, taki jak jednorazowe reklamówki, więc często odruchowo wrzucamy je do kontenerów na przeznaczone do tego właśnie tworzywo.



FOT. SYLWALIS

Taki widok na trawnikach w polskich miastach to teraz codzienność. Kosze przed sklepami nie są zamykane, a wiatr robiswoje

Tymczasem jest to błędne postępowanie. Na stronie Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej możemy znaleźć informacje, jak pozbyć się „epidemiologicznych śmieci” prawidłowo: „Zgodnie z wytycznymi Ministra Klimatu i Głównego Inspektora Sanitarnego w sprawie postępowania z odpadami wytworzonymi w czasie występowania zakażeń koronawirusem SARS-CoV-2 i zachorowań

na wywołaną przez niego chorobę COVID-19 (w czasie trwania pandemii/epidemii) odpady wytworzone przez osoby zdrowe takie jak: środki zapobiegawcze (maseczki, rękawiczki) stosowane np. w miejscu pracy, komunikacji miejskiej, w trakcie zakupów powinny być wrzucane do pojemnika lub worka na odpady zmieszane.”

©B

DLA KONSUMENTÓW

Tam konsumenci mogą znaleźć pomoc

Miasto Ślupsk

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

Powiat ślupski

Mieszkańcy powiatu ślupskiego 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 Ślupsku, ul. Jana Pawła II 1, tel. 59 842 54 68, e-mail: ihslupsk@wp.pl.

Federacja konsumentów

Konsumenty mogą się zgłaszać do Oddziału Federacji Konsumentów w Ślupsku, 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 8916. (Kis)

LISTY/OPINIE

Czekamy na Państwa fety pod adresem ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Ślupsk
Telefon dyżurny 598488121
E-mail tóngishMed@polskapress.pl

Dzisiaj dyżuruje
Kinga Siwiec

W Ślupsku na każdym skrzyżowaniu po rewitalizacji okolic ulicy Długiej są już uszkodzone słupy lamp

@Gość - „Nie planujemy relokacji uszkodzonych słupów doświetlaczy, ponieważ są one zamontowane w normatywnych odległościach.” Widać że te normatywne odległości są źle zaprojektowane, słupy powinny być wyższe i oddalone, podobnie jak te stare, ale żeby normy oświetlenia były za-

chowane to moc opraw powinna być większa. Cóż, tak jak skopano projekt trzech fal, tak samo źle zaprojektowano rozstawienie nowego oświetlenia.

@Gość - Normalnie myśląc mieszkańcy tej miejsciny od wielu lat pokazują błędy, zaniechania, bezmyślność i nieudolność ratuszowych, a oni od lat głusi i ślepi na krytykę.

@Marcin - Życie panu Orłowskiemu pokazuje, że się mylił słupy źle postawił, ale on swoje. „Nie planujemy relokacji uszkodzonych słupów doświetlaczy, ponieważ są one zamontowane w normatywnych odległościach.” Urzędnicy beton.

@Maciej - To jakieś brednie. Czyli pół roku temu skończono rewitalizację, postawiono słupy, a teraz mówi się, że za kolejne pół roku dopiero będą one podłączone do sieci? Jaki sens jest tego? A tak w ogóle, to na odcinku od Paderewskiego do Sygietyńskiego nie świecą się ani nowe, ani stare słupy i jest bardzo ciemno. Ciekawe też, kto ustawił znaki drogowe na Ogrodowej, bo znak

ograniczenia prędkości stoi przy jeździe z Paderewskiego i jego odwołanie jest przed Deotymą, zapomniano o tym, że podrobie są dwa skrzyżowania, które odwołują te ograniczenia.

@Doro - Ludzie w ogóle nie mają pojęcia jak się poruszać po okolicznych ulicach.

@Leszek - Może wystarczy słupy okleść taśmą odblaskową dla ich bezpieczeństwa jak i bezpieczeństwa pojazdów.

@Marcin - Te słupy niosą oświetlenie. W nocy problem je zauważyć. Ktoś, kto dopuszczał taką niedokończoną inwestycję powinien teraz za to zapłacić z własnej kieszeni, ale prawda jest taka, że nie zapłaci Pan inżynier Orłowski, tylko my wszyscy. Z budżetu miasta.

@Mariola - Słupy nie są oświetlone, ale samochody mają swoje oświetlenie. Wystarczy wolniej jechać i parkować. Częściowy brak oświetlenia jest wymówką dla szalejących kierowców.

@Arkadiusz - Poustawiali słupy a nawet nie świecą, (Kis)

Potrzebuję:

Pani Sylwester prosi o lodówkę. Tel. 518051696.

Pani Józefa prosi o oprawkę automatyczną. Tel. 663 804 960.

Pani Seweryn przyjmie kanapę i dwa fotele. Tel. 59848 8103.

Pani Wiesław ze Ślupska prosi o kuchnię gazową. Tel. 730532 374.

Pani Marię ze Ślupska prosi o oddać, dwa małe fotele ławę. Tel. 604618 342.

Pani Wawrzyniec prosi o ciśnieniomierz. Tel. 793 350 649.

Pani Grzegorz prosi o wózek inwalidzki. Tel. 791115 253.

Skazany z ZK Czarne prosi o akordeon za małą opłatą. Tel. 889 915 207. (Kis)

PROMOCJA

009651630

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

Zamów już dziś prenumeratę Głosu!

Zafoliowan[^] gazetę dostarczymy codziennie rano do Twojego domu.

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

45
złotych
miesięcznie

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.

BANK POMOCY

Czekamy na Państwa fety po adresem ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Ślupsk
Telefon dyżurny 598488124
E-mail alarm@gp24.pl



Maseczki ochronne: Kto i gdzie musi je nosić, skąd je wziąć i jak bezpiecznie z nich korzystać

Od czwartku obowiązek zasłaniania ust i nosa. Jak nosić i zakładać maski?

KonHumiruswPolsce

Od czwartku 16 kwietnia będzie obowiązywał nakaz zakrywania ust i nosa. Wyjaśniamy, skąd wziąć maseczki i alternatywne środki ochrony, jak z nich korzystać oraz kto i kiedy powinien je mieć na sobie. Za nieprzestrzeganie nowych regulacji grożą kary.

Już jutro wejdzie w życie rozporządzenie ministra zdrowia, zgodnie z którym w miejscach publicznych będzie można przebywać tylko z zasłoniętymi ustami i nosem. Chodzi o to, aby osoby, które chorują na COVID-19 bezobjawowo, nie zakażały innych.

Dlaczego nakaz zacznie obowiązywać dopiero od czwartku? To przygotowanie do „odmrażania gospodarki” - od poniedziałku planowane jest poluzowanie niektórych obostrzeń - w sklepach będzie mogło przebywać więcej klientów, stopniowo mają otwierać się lokale usługowe, rząd chce też znieść zakaz wstępu do lasów.

Rozporządzenie Rady Ministrów z 10 kwietnia, w którym czytamy o obowiązku zakrywania nosa i ust jest nieprecyzyjne. Dlatego dopiero w środę wieczorem ma zostać opublikowana nowelizacja rozporządzenia.

Wiele osób zastanawia się, jak prawidłowo zakładać, nosić i zdejmować maseczki, by nie spowodować ryzyka rozprzestrzenienia koronawirusa. Oto porady opracowane na podstawie zaleceń instytucji zdrowia.

Gdzie trzeba zasłaniać usta i nos?

O niektórych szczegółach mówił we wtorek rzecznik resortu zdrowia. - Nie mówimy konkretnie o maseczce, ale o konieczności zasłaniania ust i nosa, kiedy wychodzimy na dwór, kiedy udajemy się w miejsce publiczne. To będzie sprecyzowane - podkreślał Wojciech Andrusiewicz.

Z projektu rozporządzenia wynika, że w tych miejscach musimy mieć zasłonięty nos i usta: np. ulica, sklep, apteka, kościół, urząd, poczta, komunikacja miejska, taksówka, las, park, zoo. W tych miejscach nie musimy zasłaniać nosa i ust: np. w domu, w samochodzie (jeśli poruszają się nim osoby wspólnie zamieszkujące lub go-

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę

1

Przed założeniem maseczki na twarz dokładnie umyj ręce mydłem lub je odkaż.

2

Zlokalizuj blaszkę w górnej części maseczki i dopasuj ją do kształtu swojego nosa.

3

Założ gumki za uszy w taki sposób, by maseczka dokładnie zakrywała usta i nos.

4

Sprawdź, czy maseczka idealnie przylega do twarzy, dopasuj blaszkę do nasady nosa.

5

Nigdy nie dotykaj maski ręką. Jeśli to zrobisz, odkaż ręce płynem lub umyj je mydłem.

6

Prawidłowo założona maseczka nie powinna zsuwać się ani z nosa, ani z ust.

7

Jeśli poczujesz, że maseczka zawilgotniała, wymień ją jak najszybciej na nową.

8

Maseczkę zdejmuj, chwytając ją za gumki. Nie dotykaj części zakrywającej twarz.

9

Maseczkę wyrzuc do kosza. Umyj dokładnie ręce mydłem bądź je odkaż.

Ważne, by maseczka czyszczalik bardzo dokładnie przylegała do twarzy.

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę?

Przed użyciem maseczki dokładnie umyj lub zdezynfekuj ręce. Przyłóż maseczkę starannie do twarzy w okolicy ust i nosa i rozłóż ją tak, by dobrze przywierała - bez szczelin pomiędzy twarzą a maską. Jeśli maseczka ma metalowy pasek, zlokalizuj go i dopasuj do kształtu nosa. Nie dotykaj maseczki w trakcie jej noszenia, zmień maseczkę, jeśli jest mokra. Nigdy nie używaj ponownie maseczki ochronnej jednorazowego użytku. Jeśli chcesz zdjąć maseczkę, to bez dotykania przedniej części chwyć za wiązanie z tyłu i je rozwiąż (lub chwyć za gumki i je zdejmij). Po zdjęciu jednorazowej maseczki od razu umieść ją w koszu na śmieci z zamkniętą kłapą, jeśli jest wielokrotnego użytku wrzuc ją do pralki. Po zdjęciu maseczki należy dokładnie umyć ręce lub je odkażić.

Kto nie musi nosić maseczki?

Nosa i ust nie muszą zasłaniać dzieci do 2. roku życia (Amerykańska Akademia Pediatria odradza zakrywanie twarzy dzieciom do 2. roku życia).

Nowych przepisów nie stosuje się też w przypadku osób, które nie są w stanie zakrywać ust lub nosa z powodu trudności w oddychaniu albo niezdolności do samodzielnego zakrycia lub odkrycia ust lub nosa (np. niepełnosprawni).

Twarz trzeba będzie odsłonić w miejscu publicznym np. w trakcie kontroli policyjnej lub w trakcie weryfikacji tożsamości przez inne osoby.

Ministerstwo Zdrowia podkreśla, że zasłanianie ust i nosa nie zwalnia z konieczności zachowania odpowiedniego dystansu (minimum dwóch metrów) pomiędzy osobami.

Co grozi za niezasłonięcie twarzy w miejscu publicznym?

Podobnie jak za nieprzestrzeganie dotychczasowych obostrzeń należy liczyć się z wysokimi karami finansowymi za brak maseczki w miejscu publicznym.

Policjanci mogą wystawiać na podstawie Kodeksu wykroczeń mandaty do 500 zł, a sanepid nawet kilkusetkrotne kary administracyjne.

spodarujące pojazdem do 9 miejsc), w pracy (jeżeli odstęp pomiędzy pracownikami wynosi co najmniej dwa metry, a pracodawca zapewnia środki do dezynfekcji rąk i powierzchni).

Czym zasłaniać usta i nos?

Oprócz maseczek (bawełnianych czy z filtrami, np. tzw. smogowymi) twarz możemy zasłonić szalikiem, chustą czy innym materiałem, choćby wyciętym kawałkiem bluzki. Maseczki chirurgiczne są potrzebne w szpitalach, dlatego

ze względu na ich braki warto wybierać inne rodzaje. Warto korzystać z maseczek wielokrotnego użytku (koszt jednej sztuki to około 5-10 złotych).

Bawełniane maseczki wielokrotnego użytku należy regularnie (np. po jednodniowym, kilkugodzinnym noszeniu) prać w pralce w temperaturze powyżej 60 stopni Celsjusza (nie należy mieszać ich z innymi przedmiotami). Są również inne metody. Maseczkę można wygotować lub umieścić na pół godziny w naczyniu żaroodpornym w piekarniku nagrzanym

do 70 stopni. Po każdej z tych czynności warto dokładnie wyprać maseczkę.

Co może zastąpić maseczkę ochronną?

Portal smartairfilter.com na podstawie dostępnych wyników badań określił, które materiały i produkty zapewniają najbardziej efektywną ochronę przed zarazkami i drobnoustrojami. Itak np. maseczka chirurgiczna zapewnia 89 proc. skuteczności, a worek do odkurzacza 86 proc. Ręcznik do naczyń - 73 proc., bawełna - 70 proc.,

antyalergiczny pokrowiec na poduszkę - 68 proc., płótno - 62 proc., pokrowiec na poduszkę - 57 proc., jedwab - 54 proc., szal - 49 proc. skuteczności.

Maseczki można zakupić w internecie (premier zniósł nakaz handlu takimi produktami w sieci), dostępne są także w niektórych marketach i na pocztę.

Maseczkę można też zrobić samemu - w internecie jest wiele poradników - co istotne, nie trzeba mieć maszyny do szycia ani nawet igły i nici.

Ochrona przed SARS-CoV-2: Co zrobić, by rękawiczki ochronne spełniły swoją funkcję?

Noszenie rękawiczek jednorazowych to obowiązek przy robieniu zakupów

Prewe Mjaza choitmani

Zgodnie z przepisami każda osoba wchodząca do sklepu powinna założyć jednorazowe rękawiczki ochronne. Warto znać zasady bezpiecznego wkładania i zdejmowania rękawic oraz wiedzieć, czym różnią się dostępne rodzaje.

Przepisy wymagają od sklepów udostępnienia klientom bezpłatnych rękawiczek ochronnych, często wraz z odpowiednim środkiem do dezynfekcji dłoni. W większości placówek są to zwykłe rękawiczki foliowe z cienkiego polietylenu (PE) lub nieco mocniejszego polietylenu o dużej gęstości (HDPE). W innych miejscach mogą być dostępne rękawiczki gumowe – lateksowe, winylowe lub nitylowe.

Jak używać „foliówek”?

Najtańsze foliowe rękawiczki należą do najłżejszych, więc używając ich, produkujemy mniej śmieci. Są obojętne dla skóry, ale bardzo cienkie i całkowicie nieelastyczne. Z tego powodu niezwykle łatwo je uszkodzić, co powoduje utratę właściwości ochronnych. Do ich rozerwania może dojść już podczas nakładania, ponieważ zawsze przyklejają się do wilgotnej skóry – spoconej lub takiej, z której nie wyparował jeszcze środek odkażający. Dlatego wiele osób korzysta z nich w taki sposób, że pod spodem nosi lepszej jakości rękawiczki gumowe. Można je nabyć w aptekach, drogeriach, sklepach z drobnymi artykułami AGD czy nawet zielarskich.

Rękawice winylowe

Stosunkowo łatwo dostępne są rękawice winylowe, wykonane z PCV (polichlorku winylu). Tworzywo wykorzystywane do ich produkcji jest półprzezroczyste i ma biały odcień. Charakteryzuje się znacznie większą wytrzymałością niż folia, a przy tym pozostaje obojętne dla skóry. Ale nie jest elastyczne, przez co nie przylega do skóry. Przed wybuchem epidemii rękawic tych używano w usługach i do sprzątania, ale nie do obróbki żywności, bo tworzywo reaguje z zawartymi w niej tłuszczami i kwasami.

Rękawice lateksowe

Przez lata na polskim rynku rękawiczek ochronnych królo-

wały te lateksowe, czyli wykonane z naturalnego kauczuku. Choć są bardzo wytrzymałe, dziś używa się ich coraz rzadziej. Wynika to z faktu, że lateks jest materiałem silnie uczulającym. Alergię na tworzywo może wywołać jego długi kontakt ze skórą, zwłaszcza gdy ta silnie się pocie. Możliwe są też uczulenia u osób, które nie mają problemów skórnych, tylko np. reagują nadwrażliwością na pyłki. Do reakcji układu immunolo-

gicznego dochodzi wtedy na skutek alergii krzyżowych. Niemniej ten rodzaj rękawic wciąż jest dostępny.

Rękawice nitylowe

Z powodu rosnącej liczby alergików w polskim społeczeństwie coraz większą popularność zdobywają rękawice nitylowe, które są wykonane z syntetycznego kauczuku akrylonitrylo-butadienowego. Przez ostatnie 20 lat dostęp do nich znacznie się zwiększył,

dzięki czemu mogą używać ich nie tylko lekarze, ale też osoby prywatne. Nityl to materiał hipoalergiczny, obojętny chemicznie i elastyczny, dzięki czemu wykonane z niego rękawice dobrze przylegają do skóry dłoni.

Rękawice nitylowe są dostępne w trzech kolorach. Różnią się zasadniczymi cechami. Te w kolorze niebieskim są najcieńsze, zwykle dość łatwo się uszkadzają. Najczęściej stosowane są w ce-

lach medycznych. Znacznie wytrzymalszy jest nityl czarny albo biały. Rękawice warto wybierać w wersji bezpudrowej. Co prawda obecny w środku talk ułatwia ich zakładanie (i niekiedy nieściąganie), sam w sobie również stanowi częste źródło podrażnień skóry. Choć rękawice nitylowe należą do najdroższych, są wart polecenia, bo wyróżnia je odporność na działanie kwasów, tłuszczów i rozpuszczalników. Anna Rokicka-Żuk

WARTO WIEDZIEĆ

Podrażnienia

Rękawiczki mogą wywołać alergię

Z powodu noszenia rękawiczek jednorazowych niektóre osoby mogą mieć problemy ze skórą. Zaczernienia, łuszczenie się czy pękanie naskórka to tylko kilka z objawów, które w konsekwencji mogą prowadzić nawet do uszkodzeń skóry. Sytuację pogarsza dodatkowo bardzo częste mycie lub dezynfekcja rąk. Mydła, gorąca woda oraz agresywne środki dezynfekujące uszkadzają ochronną warstwę, powodują odparowanie wody i wysuszenie skóry. Materiałem najczęściej wykorzystywanym do produkcji rękawiczek jednorazowych jest lateks. Niestety, może on powodować reakcje alergiczne. Objawy uczulenia na lateks widoczne są bezpośrednio na skórze dłoni (rumień, łuszczenie, pęknięcia, swędzenie czy wysuszenie skóry), a lenie tylko. Symptomy mogą też obejmować zaczerwienienie oczu, opuchliznę na twarzy, a nawet wstrząs anafilaktyczny. Aby temu zapobiec, można zrezygnować z tego materiału na rzecz rękawiczek nitylowych lub winylowych, najlepiej z warstwą kolagenu, która pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie skóry. ML

Pielęgnacja
O skórę dłoni
zadbaj nocą

Przed snem ręce warto posmarować grubą warstwą odżywczo-kremu, a następnie nałożyć bawełniane rękawiczki i pozostawić je na noc. Taki okład sprawi, że dobroczynne składniki zawarte w kremie do rąk skuteczniej wnikną w ich skórę. Innym polecanym sposobem jest zastosowanie kompresu parafinowego. Nadaje on skórze aksamitną miękkość i nawilżają. W tym celu należy rozpuścić w kąpieli wodnej kostkę parafiny i zanurzyć w niej na chwilę dłonie posmarowane grubą warstwą kremu do rąk. Gdy warstwa parafiny stężeje, trzeba ponownie zanurzyć w niej na krótko dłonie i odczekać do wystygnięcia. Ostatnim krokiem jest nałożenie foliowych rękawiczek i owinięcie dłoni ręcznikiem. Po 15 minutach kompres należy usunąć. ML

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



Wyjmij pierwszą rękawicę z opakowania



Złap ją w miejscu, w którym będzie nadgarstek i płynnym ruchem wsuń na dłoń



Nałóż pierwszą rękawicę



Gołą dłonią wyjmij z opakowania drugą rękawicę



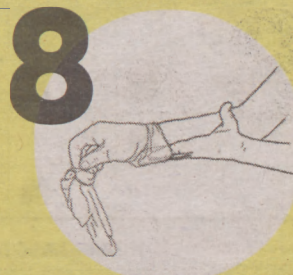
Odwiń zewnętrzną stronę drugiej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy



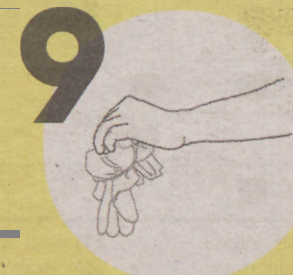
Nałóż rękawicę na drugą rękę



Aby zdjąć rękawicę, chwyć ją na wysokości nadgarstka i pociągnij, by wyrzucić wewnętrzną stronę na wierzch



Trzymaj zdjętą rękawicę i wsuń palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmowaną rękawicę odwróć na lewą stronę



Zaraz po zdjęciu zwinięte rękawiczki wyrzuc do kosza i dokładnie umyj lub zdezynfekuj dłonie

ZDRODŁO: MZ/WiHO

Czy w grudniu i styczniu czeka nas baby boom? Kto wie. Stres i domowa izolacja, a seks i prokreacja

Rodzina

Olga Krzyżyk
o.krzyzyk@dz.com.pl

Korona wirus zmienił nasze życie. Wiele osób pracuje z domu. Pary spędzają ze sobą więcej czasu. Czy przez to częściej chodzą ze sobą do łóżka i pokwarantannie czeka nas baby boom, czyli fala narodzin dzieci? Sprawdziliśmy, co o tym sądzą eksperci: socjolog dr Agata Zygmunt oraz psycholog i seksuolog Aleksandra Żyłkowska.

Czy po epidemii koronawirusa czeka nas krótkotrwały baby boom, a skutkiem przymusowego

zamknięcia w domu będzie fala narodzin dzieci za dziewięć miesięcy, czyli wzrost urodzeń w grudniu tego roku i początkach stycznia 2021? Panuje przekonanie, że konieczność przebywania w domach... brak innych rozrywek oraz możliwości skłania ludzi do prokreacji. Czy to ma odbicie w statystykach? Sprawdzam, jak według najnowszych danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) prezentują się dane odnośnie urodzeń dzieci oraz kiedy w Polsce były baby boomy - czyli fale wyzwołów demograficznych. Najbardziej znane baby boomy w Polsce z XX wieku to z 1930 roku, z lat 50. i 80. Przekładając to na liczby - w 1930 roku uro-

dziło się 1 016 000 dzieci (współczynnik urodzeń wynosił wtedy 32,3; a ten współczynnik określa liczbę żywych urodzeń na 1000 mieszkańców). Kolejny znaczny wzrost urodzeń odnotowano dopiero po wojnie światowej. W 1951 roku na świat przyszło 783 600 dzieci (współczynnik urodzeń żywych 31,0). W latach 60. i 70. urodzenia oscylowały wokół liczb 521-691 tys. - nie przekraczając tej liczby. Dopiero w latach 80. wzrosła liczba urodzeń. W 1981 roku urodziło się w Polsce 705 400 dzieci, a rok później 723 600. To pokazuje też, że dzieci rodziło się więcej po wojnie, w stanie wojennym oraz gdy rozwijała się polska gospodarka. Czyli po wielkich kryzysach.

Czy te dane pokazują, że czeka nas kolejny baby boom, tym razem po epidemii?

- Trudno obecną sytuację, czyli tęspowodowaną epidemią koronawirusa, porównywać do sytuacji wojennej wyzwołów demograficznych - zaznacza dr Agata Zygmunt z Instytutu Socjologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. - Eksplozje demograficzne i boomy urodzeniowe są powodowane realnym, naturalnym dążeniem populacji do odbudowywania się. Taka sytuacja była przykładem po wojnie światowej. To była bardzo naturalna motywacja do tego, by liczba urodzeń się zwiększała - by populacja się odnawiała. Potem, jeżeli mówimy o drugiej fali powojen-

nego wyzwołów demograficznych, czyli końcówki lat 70., początku lat 80. XX wieku, to było z kolei naturalną konsekwencją tego pierwszego wyzwołów demograficznego - dodaje socjologka z Uniwersytetu Śląskiego.

Aleksandra Żyłkowska, psycholog, psychoterapeuta, seksuolog i wykładowca na Uniwersytecie SWPS w Katowicach mówi, że to, z jakich powodów decydujemy się na dzieci, jest każdorazowo bardzo indywidualną kwestią. - Powinniśmy też się zastanowić, jaka jest przyczyna zbliżenia seksualnego - czy w ten sposób rozładujemy lęk i frustrację, czy jest wynikiem chęci zbudowania bliskiej relacji, czy celto prokreacja? Inną jest też świadomość pój-

ście do dziecka, gdy wciągnie się w pełną świadomość w stabilnym czasie. Jeżeli jest to decyzja wymuszona, z powodu presji społeczeństwa czy gdy zachodzimy wciągnie się w kryzys gospodarczy, gdzie same jesteśmy pełne obaw, to konsekwencje postępowania dziecka też mogą być różne. Wynikiem może być np. depresja poporodowa. Ale oczywiście nie musi tak być - zauważa Aleksandra Żyłkowska.

Według najnowszych danych GUS-u (rocznik demograficzny z 2019 roku), od dwóch lat rośnie w Polsce liczba urodzeń, ale niestety pogłębia się kryzys demograficzny - jest więcej zgonów niż urodzeń. ©

Drobne

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

Oddział Koszalin: ul. Młocińska 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 8 103. fax 59 848 8 156
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3. 71-875 Szczecin, tel. 91 48 133 61.48 133 67. fax 91 433 48 60

Nieruchomości

GARAŻE

GARAŻE blaszane, drewnopodobne, kojce dla psów, partnerstal.pl, 798-710-329

009639614

GARAŻE blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż
GARAŻE
BRAMY
KOJCE
dla Psów

Dogodne
94*318-80-02 91-311-11-94
58*588-36*02 95-737-63-39
59-727-30*74 512-853-323
www.konstal-garaze.pl

POŚREDNICTWO

"OMEGA" - wyceny, obrót
Słupsk, ul. Starzyńskiego 11,
tel. 598414420, 601654572
nieruchomosci.słupsk.pl

009634223

NIERUCHOMOŚCI

577 41 0005
ul. Zwycięstwa 10,
Koszalin, w godz. 9*17

Mamy „klientów od ręki”
na mieszkania i działki

U NAS NAJNIŻSZA PROWIZJA!

Handlowe

MATERIAŁY BUDOWLANE

! NAJTANIEJ! Używane konstrukcje
stalowe, blachy dachowe, profile i rury
stalowe tel. 88909001 NIEMICA

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

MOTOFINANSE

KREDYT 50 000 zł, rata 572,
730 809809

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

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

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

SPRZĄTANIE biur (z grupą
niepełnosprawności) Stargard
784-074-035

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

GINEKOLOGIA

A-Z, 501-385-552 Ginekolog

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

ALKOHOLOWE odtrucie
509-306-317.

Usługi

AGO RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

NAPRAWA RTV, wszystkie typy, anteny,
bezpłatny dojazd, tel. 94/3457461.

PRALKI Naprawa w domu.
603-775-878

BUDOWNO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699

CYKLINOWANIE bezpyłowe
502302147

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

DACHY - dekarstwo 94/3412184

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

STANY surowe 94/3412184

SUCHE zabudowy 94/3412184

INSTALACYJNE

C.O. hydraulic. wod. kan. 515-708-887 GK

OGRODNICZE

WYCINKI niwelacje trawniki
792669632

Różne

KASA za "stare" książki 609-643-399

Rolnicze

PLODY ROLNE

OWIES i jęczmień do siewu 504270384

Towarzyskie

ADA Słupsk, 513-751-832.

REKLAMA 00965667

WÓJT GMINY BIESIEKIERZ
informuje,
że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce
nieruchomościami, na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy
w Biesiekerzu, na okres 21 dni wywieszono wykaz nieruchomości
przeznaczonej do dzierżawy
- działka nr 36/14 położona w obrębie ewidencyjnym Biesiekerz.
Wójt Gminy Biesiekerz

REKLAMA 00965582

Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego
w Szczecinie

**Dyrektor Wojewódzkiej Stacji
Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie**
zatrudni na terenie województwa zachodniopomorskiego
LEKARZY spełniających wymogi lekarza systemu PRM
oraz
LEKARZY odbywających szkolenie specjalizacyjne
którzy posiadają moduł podstawowy w zakresie chorób wewnętrznych,
chirurgii ogólnej lub pediatrii.
Pisemne oferty należy składać na adres:
Dział Kadr Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego
ul. Mieszka 133, 71-011 Szczecin
tel. 91-888-42-10

REKLAMA 009610610

**WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU
PREZYDENT MIASTA KOSZALINA**

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż prawa własności nieruchomości
zabudowanej, stanowiącej własność Gminy Miasto Koszalin, położonej w Koszalinie
przy ul. Orlej 2a.

obręb nr:	0026
działka nr:	19/8
powierzchnia działki:	1172 m ²
powierzchnia użytkowa zabudowy:	877,64 m ²
księga wieczysta nr:	KO1K/00054676/6
przeznaczenie nieruchomości:	funkcja usług, w tym usługi administracji, usługi zdrowia i oświaty
cena wywoławcza:	516 000,00 zł
wadium:	51 600,00 zł
postąpienie minimalne:	5 160,00 zł

Zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług
(tekst jednolity Dz. U. z 2020 r. poz. 106 z późniejszymi zmianami) sprzedaż nieruchomości
zabudowanej podlega zwolnieniu od podatku VAT.

**Przetarg zostanie przeprowadzony w dniu 14 maja 2020 r. o godz. 10.00 w siedzibie Urzędu
Miejskiego w Koszalinie, Rynek Staromiejski 6-7, sala klubowa B (niski parter).**
Zainteresowanym osobom nieruchomości opisana powyżej zostanie udostępniona do oglądania
w dniu 5 maja 2020 r. w godzinach 14.00-15.00.

Warunkiem udziału w przetargu jest:

- wniesienie wadium najpóźniej do dnia 7 maja 2020 r. włącznie, z zaznaczeniem nieruchomości,
której dotyczy, przelewem bankowym środków pieniężnych lub gotówką, na rachunek Urzędu
Miejskiego w Koszalinie mBank SA Oddział Korporacyjny w Koszalinie Nr 78 1140 2118 0000
2444 4400 1304. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych
na konto Urzędu Miejskiego w Koszalinie.
- okazanie komisji przetargowej, przed otwarciem przetargu, wymaganych dokumentów
wskazanych w ogłoszeniu o przetargu.

Pełną informację dotyczącą przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy ogłoszeń
w siedzibie Urzędu Miejskiego Koszalin w Wydziale Nieruchomości, II piętro, przy pokoju nr
238 oraz opublikowane na stronach internetowych: <http://bip.koszalin.pl> - ogłoszenia Wydziału
Nieruchomości i www.koszalin.pl - Dla inwestorów.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Nieruchomości Urzędu Miejskiego
w Koszalinie, II piętro, pokój 238, tel. 94 34 88 819, 94 34 88 810,
e-mail: marta.mokrzycka@um.koszalin.pl.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu w przypadku zaistnienia ważnych powodów.

KOSZALIN
Centrum Promocji

Gwiazdy, trzecioligowcy i polityk. Gdzie są dziś wybrańcy Smudy?

Tomasz Dębek
redakcja@polskatimes.pl



PHka nożna

Wkrótce mfrrie osiemlat od mistrzostw Europy w Polsce i na Ukrainie. Impreza pod wieloma względami (choćby infrastruktury) zmieniła naszkraj. Sportowo zakończyła się jednak klęską. Różnie potoczyły się też losy 23 piłkarzy wybranych przez Ranciszka Smudę.

Dwóch z polskich uczestników tamtej imprezy śmiało można zaliczyć dziś do grona czołowych piłkarzy Europy. Chodzi oczywiście o Roberta Lewandowskiego (w 2012 goł w meczu otwarcia z Grecją) i Wojciecha Szczęsnego (dla niego turniej skończył się niespełna 70 minutach i czerwonej kartce), gwiazdorów Bayernu Monachium i Juventus. Równie wysoki poziom prezentował też przez długie lata Łukasz Piszczek, on jednak został w Borussia Dortmund i tam przemierzając do zakończenia kariery.

W dobrych klubach grają też Kamil Grosicki (West Bromwich Albion na zapleczu Premier League, na EUROjechał jako piłkarz tureckiego Sivassporu) i Maciej Rybus (Lokomotiw Moskwa). Ten drugi występował jesienią w Lidze Mistrzów z Grzegorzem Krychowiakiem, który nigdy nie dostał od Smudy poważnej szansy (zagrał... minutę w towarzyskim meczu z Norwegią) i za brak go w kadrze na EURO.

Odważnych decyzji nie bał się Adrian Mierzejewski, który w meczach z Rosją i Czechami wchodził namurawę z ławki rezerwowych. Wówczas pomocnik grał w Trabzonsporze, póź-



Lewandowski strzelił na EURO 2012 gola przeciwko Grecji

niej zwiedził Arabię Saudyjską, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Australię i Chiny. Obecnie 33-latek jest graczem pierwszoligowego Chongqing Dangdai Lifan.

W dość egzotyczne miejsca trafili też rezerwowi bramkarze Smudy. Przemysław Tytoń po wejściu z ławki i obronie rzutu karnego przeciwko Grecji został bohaterem narodowym. W klubach nie szło mu już jednak tak dobrze. Więcej niż połowę możliwych meczów rozegrał tylko w dwóch sezonach, dla Elche i VfB Stuttgart. Oba zakończyły się spadkami jego klubów, choć w pierwszym przypadku z powodów finansowych. Tytoń nie przebił się w Holandii, Hiszpanii i Niemczech, w ubiegłym roku trafił do FC Cincinnati w MLS.

Z kolei Grzegorz Sandomierski, którego Smuda zabrał na EURO „po naukę”, po imprezie próbował sił w Anglii i Chorwacji, po czym wrócił do Polski. Niedawno podziękowała mu jednak Jagiellonia, której jest wychowankiem, i trafił do Rumunii, a konkretnie CFR Cluj.

Innymi żółtodziobami w kadrze Smudy byli Marcin Kamiński i Rafał Wolski. Obaj nie zagraли na turnieju nawet minuty. Ich kariery potoczyły się w różny sposób. Pierwszy po EURO został w Lechu, skąd trafił do Niemiec. Tam rozegrał 50 meczów w Bundeslidze i 24 na jej zapleczu. Jego formę docenił powołaniem Jerzy Brzęczek. Biejący sezon stracił z powodu kontuzji kolana, po przerwie z powodu epidemii koronawirusa powinien

jednak wrócić do gry. Wolski też często więcej czasu spędzał w lekarzy niż na boisku. Nie udało mu się przebić w Włoszech i Belgii, po powrocie do kraju wciąż męczyły go kontuzje. Niedawno wyładował w Wiśle Płock.

Inni kadrowicze Smudy wrócili do Polski na ostatnie lata kariery. Jest wśród nich trójka Wisły Kraków: Jakub Błaszczykowski, Paweł Brożek i Marcin Wasilewski. W Ekstraklasie kończył grę Rafał Murawski (Pogoń Szczecin), w lidze Jakub Wawrzyniak (GKS Katowice), w m. Dariusz Dudka (rezerwy Lecha Poznań). W drugiej drużynie Kolejorza jesienią występował też 36-letni Grzegorz Wojtkowiak.

Inni tułają się po niższych ligach za granicą. Artur Sobiech zimą przeszedł z Lechii Gdańsk do klubu Fatih Karagümrük (II liga turecka). Adam Matuszczyk gra w KFC Uerdingen (niemiecka III liga). Z kolei Sebastiana Boenisch, który przez ponad dwa lata (2017-19) był bez klubu, ostatnio widziano w Elidze austriackiej (Wiener Neustadt).

Bogusław Eugeniusz Polański, znany szerzej jako Eugen Polański, karierę zakończył w 2018 r. w wieku 32 lat. Nie rozstał się jednak z piłką. Był asystentem trenera w szwajcarskim FC St. Gallen, a od tego sezonu koordynuje szkolenie młodzieży w Moenchengladbach. Poza drożycie może mu Damien Perquis. On w zeszłym roku wposzukiwaniu pracodawcy zamieścił CV w serwisie LinkedIn. Odstawu chyba nie było, bo kontraktu nigdzie nie podpisał.

Ludovic Obraniak w piłkę nie gra od dwóch sezonów. Udziela się w mediach jako ekspert, ciągnie go jednak też do polityki. W marcu wystartował w wyborach samorządowych w Lille. Jego partia republikańska osiągnęła w Lille piąty wynik: 8,24 proc. głosów. ©®



Julen Lopetegui pracę stracił na dzień przed mundialem w Rosji

Selekcjonerzy wyrzuceni z pracy za pięć dwunasta

PUianażna
Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Znikome są szanse na to, że Jerzy Brzęczek rōe poprowadzi reprezentację Polski na Euro 2021. mimo to w mediach pojawiają się nazwiska jego potencjalnych następców. Nie bez powodu. bo historia znauż przypadki selekcjonerów zwalnianych tuż przed wielką imprezą.

Najnowszy to Julen Lopetegui. Zarazem najbardziej spektakularny, bo posadę selekcjonera reprezentacji Hiszpanii stracił na dzień przed rozpoczęciem mundialu w Rosji. Powód? Wyszło na jaw, że po mistrzostwach obejmie Real Madryt. Szok był tym większy, że trzy tygodnie wcześniej Lopetegui przedłużył swój kontrakt do 2020 roku.

Nerwowa decyzja RFEF (hiszpańska federacja) w dalszej perspektywie nikomu nie wyszła na zdrowie. Hiszpania bez swojego selekcjonera na mundialu nie zachwyciła (odpadła w 1/8 finału), a Lopetegui popracował w Realu tylko kilka miesięcy.

W podobnej sytuacji znalazła się przed ostatnim mundialem Japonia. Z tą jednak różnicą, że selekcjoner naszych grupowych rywali Vahid Halilhodžić został zwolniony ze stanowiska nie-

wiele ponad dwa miesiące przed rozpoczęciem mistrzostw. Powodem miały być „brak zaufania ze strony piłkarzy”, zniechęconych złymi wynikami przedmundialowych meczów towarzyskich. Zwłaszcza klęską 1:4 z Koreą Południową.

Trzy miesiące przed mistrzostwami świata w 1990 roku reprezentacja Holandii pożegnał się Thijs Libregts. Na wniosek piłkarzy, którzy chcieli, by zastąpił go Johan Cruyff. Dostali Leo Beenhakera i skończył się klęską, bo ówczesni mistrzowie Europy z trudem wyszli z grupy i odpadli w 1/8 finału. Niewiele zmienia fakt, że przegrali przysługującym mistrzom świata.

W 1970 roku do mistrzostwa świata poprowadził Brazylię Mario Zagalo. Nie każdy zaopamięta, że eliminacje do mundialu wygrał z „Canarinhos” João Saldanha, którego jednak zwolniono trzy miesiące przed turniejem. Powodem był konflikt z Pele i... nieodpowiednie poglądy polityczne.

A co do Brzęczki, to póki co niema tematu. Powtarzają to zarówno piłkarze, jak i wszyscy w PZPN. Część mediów wie jednak swoje, choć grono potencjalnych następców Brzęczki ogranicza się póki co do dwóch nazwisk: Czesława Michniewicza i Michała Probiezja. ©®

FIFA nie chce meczów międzynarodowych, we Francji bunt

Sport
MkhałSkba
Twitter: @Skfcoy

Koronawirus wciąż paraliżuje światowy sport, a powrót do gry jest jeszcze trudniejszy, niż niektórzy zakładali. W trakcie kryzysu może jednak dojść do transferowego rekordu polskiej ekstraklasy.

Wiceprezydent FIFA Victor Montagliani w rozmowie z „Associated Press” ogłosił, że „futbol krajowy jest najważniejszy”. Kanadyjczyk twierdzi, że w związku z pandemią Covid-19 wszy-

stkie mecze międzynarodowe mogą zostać przełożone na 2021 rok. - Wrzesień widać jest w naszym terminarzach, ale nie jestem pewien, czy będzie na to szansa. Październikowe i listopadowe terminy też są zagrożone - mówi działacz FIFA. Międzynarodowe spotkania to jednak również walka o tryumf w Lidze Mistrzów. Nikt z UEFA (europejskich władz piłkarskich) słów Montaglianiego jeszcze nie skomentował. We Francji już dochodzi do protestów. Przedstawiciele grup kibiców wszystkich klubów pierwszej i drugiej ligi wyrazili niemiłą

sprzedaż, co dopomysłu wznowienia rozgrywek sześciu centralnego bez udziału kibiców. - Rozgrywanie meczów za wszelką cenę to „futbol wstydu”, który nie niesie z sobą pozytywnej przeszłości - piszą. Władze Ligue 1 są jednak zdeterminowane, by grać. W grę wchodzi transza 110 min euro z tytułu praw telewizyjnych za ostatnie dziesięć kolejek ligowych.

O tym, że kibice nad Sekwaną jeszcze przez długi czas nie zapelnia stadionów, wiadomo od poniedziałku. Prezydent Francji Emmanuel Macron ogłosił, że imprezy masowe w kraju są za-

bronione co najmniej do połowy lipca. Aktualizacja restrykcji sprawia, że zaplanowany na 27 czerwca start Tour de France jest niemożliwy. Francuskie media informują, że kolarski wyścig zostanie przełożony o miesiąc. Na to jednak muszą się zgodzić miasta organizatorzy, służby sanitarno-epidemiologiczne i Międzynarodowa Unia Kolarska.

Włoski rząd chce zabronić meczów z udziałem kibiców aż do stycznia 2021. Prezes włoskiej federacji piłki nożnej Gabriele Gravina zapowiada jednak, że rozgrywki mogą wrócić już w maju. Piłkarze mieliby być ba-

dani co kilka dni... grać co kilka dni. Przedstawiciele włoskiej służby zdrowia są oburzeni pomysłem. - To zbyt duży ryzyko - mówi profesor Giovanni Rezza, kierownik wydziału chorób zakaźnych we włoskim Wyższym Instytucie Zdrowia. Hiszpańska gazeta „Estadio Deportivo” poinformowała, że Michał Karbownik może dołączyć do którejś z drużyn z Sewillii - Betisu, lub Sevilli FC. „Przegląd Sportowy” dodał, że do rywalizacji włączyły się również PSV Eindhoven, Club Brugge i Sporting Lizbona. Legia Warszawa oczekuje za nieograniczone 8 min euro. ©®

UHiil

WTOREK. GODZ. 21.40
Multi Multi 9, 12, 20, 24, 29, 31, 33, 46, 47, 51, 52, 55, 57, 68, 69, 70, 73, 74, 78, 79 + 29
Kaskada
1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 17, 22
Ekstra Pensja 4, 12, 19, 24, 25 + 2
Ekstra Premia 5, 21, 25, 28, 32 + 2
Lotto 8, 13, 14, 20, 26, 40
Lotto Plus 14, 17, 28, 34, 36, 48
Mini Lotto 2, 7, 9, 13, 18
ŚRODA. GODZ. 14
Multi Multi
3, 4, 5, 10, 15, 23, 24, 26, 27, 29, 31, 35, 38, 40, 41, 46, 54, 58, 76, 79 + 35
Kaskada
1, 4, 6, 7, 8, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20 (STEN)

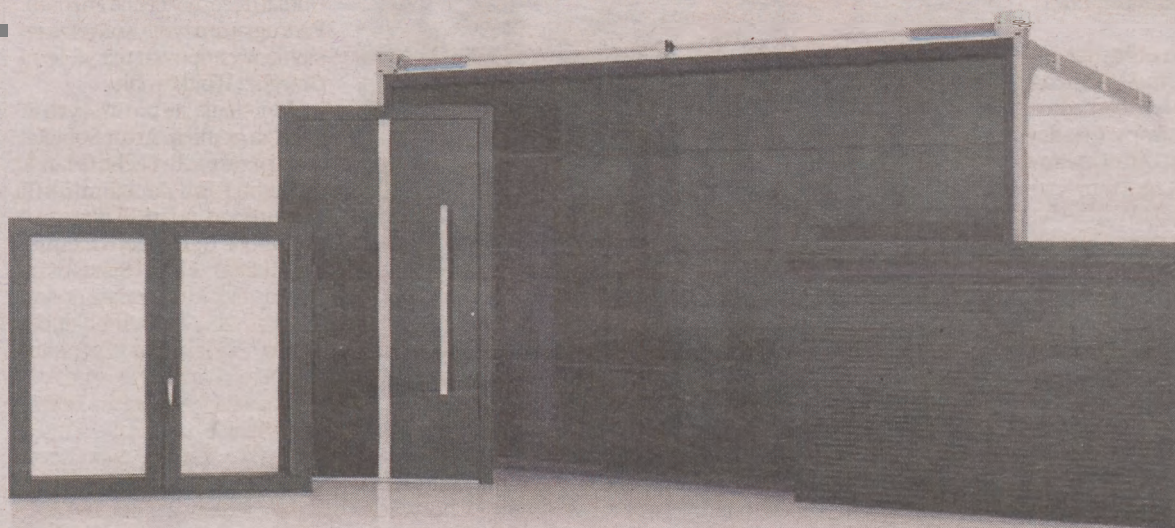
SALON BRAM OKIEN DRZWI I OGRODZEŃ

CZOŁOWYCH POLSKICH MAREK

PARAPETY

STALOWE PCV MDF KONGLOMERAT KAMIEŃ NATURALNY

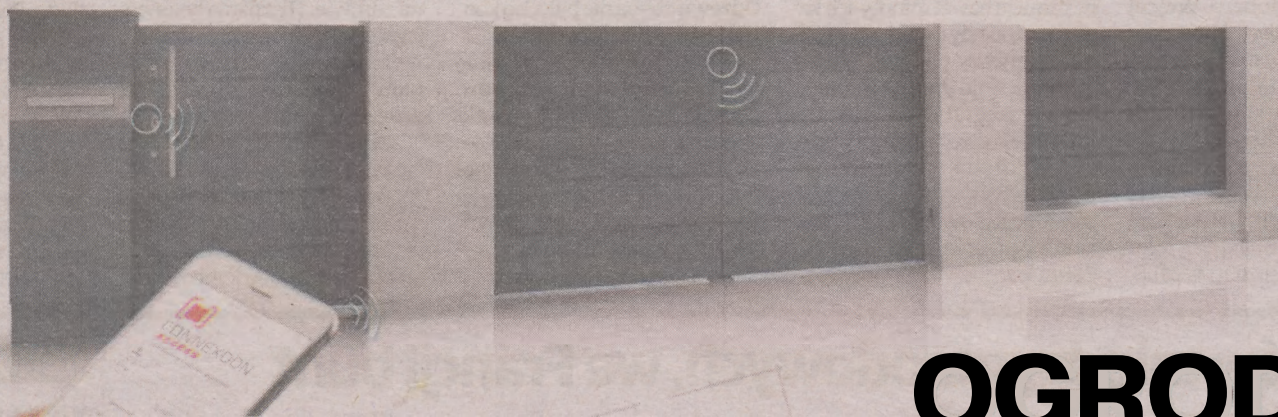
Z MONTAŻEM
TANIEJ
-15%



OKNA i BRAMY

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA - MONTAŻ WRAZ Z DEMONTAŻEM

DDRUTEX ENCSSNEEREI) FOR YOU **rp PETECKI**



Z MONTAŻEM
TANIEJ
-15%



WIŚNIEWSKI
BRAMY i mimi OGRODZENIA

OGRODZENIA

CZOŁOWYCH PRODUCENTÓW

FIMAL Skład Budowlany
SŁUPSK ul. Bałtycka 3
tel: 59 84831 86, kom. 608 117 098
www.fimal.pl

FIMAL®