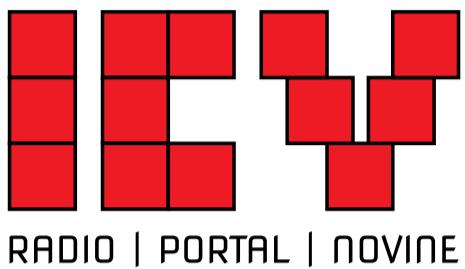


# #ostanidoma



IROVITIČKO-PODRAVSKI TJEDNIK  
**Virovitički List**

GODINA LXVIII | BROJ 3205/3206 | ČETVRTAK | 26 | 3 | 2020 | CIJENA 3,50 KUNA



## BORIMO SE PROTIV KORONAVIRUSA!

  
**SLATINSKA  
BANKA**



VJERNICI MISE PRATE PUTEM  
LIVE PRIJENOSA  
Fra Rozo Brkić: Imajmo  
vjere i budite svi sada  
Crkva u svom domu!

str. 15

NOVI VIROVITIČKI  
LIST POTRAŽITE  
PO CIJENI OD SAMO  
**3,50 KN**

**BROJEVI NA KOJE MOŽETE  
ZVATI VEZANO UZ  
KORONAVIRUS COVID-19  
NA NAŠEM PODRUČJU:  
112, 113,  
033/780-175  
099/244-1241  
(AMBULANTA  
U CABUNI)**

Pacijenti prvo trebaju nazvati, a ako je potrebno, onda će i doći u ambulantu



U izdvojenoj ambulanti u Cabuni, a u koju će se do daljnje javljati svi oni pacijenti za koje se sumnja da su oboljeli od Covid-19. On i drugi liječnici primarne, odnosno obiteljske medicine mlađi od 60 godina na taj će način dati svoj obol mjerama prevencije, suzbijanja i liječenja koronavirusa na našem području i zaštiti starije kolege koji su zbog manjka kadra svoj posao nerijetko nastavljali i u mirovini.

- Predviđeno je da se pacijenti javljaju telefonski, kako bi se prvo konzultirali. Dostupni smo telefonski preko broja 112, s kojeg će pacijente direktno spajati kod nas, kao i na dva direktna broja: 033/780-175, odnosno 099/244 1241. Ukoliko nakon razgovora s liječnikom postoji potreba, osoba će ovdje doći i na pregled te će se kasnije postupiti sukladno svim protokolima, izvaditi krv, uzeti uzorak i slično - objašnjava dr. Ciglar.

Pacijenti koji osobno dođu morat će prvo pozvoniti jer su vrata zaključana, a zatim će pričekati konkretne upute dežurnog liječnika.

- Ambulanta će pacijentima biti na raspolaganju 24 sata - kaže dr. Ciglar.

Svi koji su dosad po lijekove, na pregled i druge medicinske usluge dolazili u Cabunu, zbrinut će se u najблиžoj ambulanti u Suhopolju. Cabuna će tako biti središnje mjesto isključivo za koronavirus na našem području.



# UVODI SE KONTROLA ULASKA I IZLASKA IZ Zatvorene "granice" sa susjednim županijskim i lokalnim

Mirjana Lukačić

Županijski Stožer civilne zaštite donio je odluku o privremenom zatvaranju prometa na dionicama županijskih i lokalnih cesta koje graniče sa susjednim županijama, objavili su to u utorak, 24. ožujka, na tiskovnoj konferenciji.

- Na temelju mjeru o zabrani napuštanja mjesta prebivališta donijeli smo odluku o zatvaranju svih ulaza i izlaza na županijskim i lokalnim cestama. U suradnji s policijom i Županijskom upravom za ceste strogo ćemo kontrolirati izlaska i ulaske u

našu županiju. Svrha toga je kontrola propusnica i provođenje nacionalne odluke, ali i kontrola osoba koje ulaze i izlaze a imaju izrečenu mjeru samoizolacije - rekao je Marijo Klement, zamjenik župana Virovitičko-podravske županije i načelnik županijskog Stožera civilne zaštite. Istaknuo je kako cilj ove odluke nije represija, već da moramo biti svjesni ozbiljnosti situacije u kojoj se nalazimo.

- Promijenio nam se način života na koji smo navikli. Molim sve građane da se i dalje pridržavaju mera i imaju

razumijevanje - rekao je. Istaknuo je također kako ova zabrana ne znači da oni s uistinu opravdanim potrebama neće moći proći.

- Tko u susjednoj županiji ima člana obitelji kojeg treba obići, stoku, posao ili drugi opravdani razlog, naravno da će moći proći s propusnicom - rekao je Klement.

Podsjetimo, propusnice dodjeljuju poslodavci, liječnici ili nadležni stožeri civilne zaštite ovisno o razlogu.

Za provedbu kontrole uz policiju zaduženi su i regionalni i lokalni civilni stožeri.

# ŽUPAN ANDROVIĆ: Hvala svima koji su i mera, moramo tako nastaviti

Župan virovitičko-podravski Igor Andrović na press konferenciji županijskog Stožera civilne zaštite koja je održana u utorak, 24. ožujka, osvrnuo se na činjenicu da u Virovitičko-podravskoj županiji još uvijek, srećom, nema zaraženih koronavirusom.

- Za sada smo jedna od tri županije u kojoj nema pozitivne osobe na koronavirus. To nije naravno statistički podatak da bi se njime hvalili, ali želim zahvaliti svim stanovnicima naše županije što se pridržavaju svih uputa, preporuka i mera jer to zasigurno doprinosi dobroj epidemiološkoj slici u našoj županiji - naglasio je župan Andrović te zahvalio i Stožeru civilne zaštite Virovitičko-podravsko županije.

Oni svojim djelovanjem i radom doprinose da je slika u našoj županiji još uvijek dobra. Naravno ako i kada dođe do prve



osobe koja će biti zaražena koronavirusom, svi smo spremni djelovati i utjecati da se virus dalje, koliko god možemo, ne širi - rekao je.

## POTICAJ DA SE I DALJE PRIDRŽAVAMO MJERA

Iako je situacija za sada dobra, to ne znači da se trebamo prestati pridržavati mera.

Baš suprotno, ova bi nam informacija trebala biti poticaj da nastavimo i dalje.

- Još jednom molim sve da se pridržavaju propisanih mera, posebno građane u samoizolaciji da tu mjeru strogo poštuju. Naravno, tu je i odluka o strogom ograničavanju zadržavanja na javnim mjestima. Isto tako, iako je vani snijeg, kako je rekao i ministar Božinović, nije vrijeme za snježne radosti. Apeliram na roditelje da sa svojom djecom i dalje ostaju kod kuće - rekao je župan i nastavio:

- Mislim da smo prva županija koja je donijela odluku o privremenom zatvaranju prometa na dionicama županijskih i lokalnih cesta koje graniče sa susjednim županijama, a sve s ciljem što više zaštiti naše stanovnike - rekao je župan Andrović.

M. Lukačić, foto: koronavirus.hr

# GRADONAČELNIK IVICA KIRIN O PROPUSNICAMA Virovitičani, ne trebaju vam propusnicu

● Ovim putem želim obavijestiti građane da svi oni koji se kreću unutar grada i prigradskih naselja ne trebaju nikakve propusnice niti ih trebaju tražiti. Oni koji planiraju putovati u neku drugu općinu ili grad moraju se javiti u Grad Virovitici ili na već spomenutu mail adresu, a svi oni koji nemaju mail, a trebaju putovati, neka nazovu gradski telefon od 7 do 12 sati i odmah nakon primljenih poziva bit će im izdane potvrde, rekao je I. Kirin.

Tin Szabo

Odlukom Nacionalnog stožera civilne zaštite o zabrani napuštanja mjesta prebivališta određenim kategorijama je ipak dozvoljen odlazak iz mjesta u mjesto. Za izlazak iz mjesta prebivališta građanima su potrebne propusnice koje dodjeljuju poslodavci, liječnici ili nadležni stožeri civilne zaštite ovisno o razlogu zbog kojega napuštaju prebivalište. Nadležni stožeri civilne zaštite dodjeljuju propusnice SAMO u slučajevima obiteljskih ra-

zloga, poput pružanja skrbi djeci i starijim osobama ili kupnje hrane i osnovnih potrepština. Za sve ostale razloge zaduženi su poslodavci ili liječnici.

Kada je riječ o gradu Virovitici, gradonačelnik Ivica Kirin istaknuo je kako se zahtjevi za propusnice vezane uz obiteljske razloge upućuju na mail komunalni.poslovi@virovitica.hr.

- Ovim putem želim obavijestiti građane da svi oni koji se kreću unutar grada i prigradskih naselja ne trebaju nikakve propusnice niti

ih trebaju tražiti. Oni koji planiraju putovati u neku drugu općinu ili grad moraju se javiti u Grad Virovitici ili na već spomenutu mail adresu, a svi oni koji nemaju mail, a trebaju putovati, neka nazovu gradski telefon od 7 do 12 sati i odmah nakon primljenih poziva izdat ćemo potvrde. Sve one potvrde za koje su zahtjevi zaprimljeni poslije 12 sati izdavat će se sljedeći radni dan, tako da molim sve one koji moraju putovati da si isplaniraju to na vrijeme - kaže gradonačelnik Ivica Kirin.

# NAŠE ŽUPANIJE usjednim županijama n cestama

● *Tko u susjednoj županiji ima člana obitelji kojeg treba obići, stoku, posao ili drugi opravdani razlog, naravno da će moći proći s propusnicom, rekao je Klement. Podsjetimo, propusnice ovisno o razlogu dodjeljuju poslodavci, liječnici ili nadležni stožeri civilne zaštite.*



# oji se pridržavaju uputa aviti i dalje

● *Još jednom molim sve da se pridržavaju propisanih mjera, posebno građane u samoizolaciji da tu mjeru strogo poštiju. Naravno, tu je i odluka o strogom ograničavanju zadržavanja na javnim mjestima. Isto tako, iako je vani snijeg, kako je rekao i ministar Božinović, nije vrijeme za snježne radosti. Apeliram na roditelje da sa svojom djecom i dalje ostaju kod kuće, rekao je župan.*



# AMA POTREBNIMA ZA KRETANJE IZMEĐU GRADOVA I MJESTA snice za kretanje unutar područja grada Virovitice



Ivica Kirin i Damir Marenić pozivaju građane da budu savjesni

# Poštovani čitatelji!

U svjetlu novonastale situacije u vezi s koronavirusom, a u cilju pravovremenog i istinitog informiranja, uredništvo naše medijske kuće donijelo je nekoliko izmjena u svom radu.

U Virovitičkom listu i dalje ćete moći pratite sve aktualne informacije u specijalu o pandemiji koronavirusa. Budući da smo tjednik i samim time ovisimo o rokovima, a informacije se mijenjaju gotovo iz sata u sat, uvažite ovu informaciju i sve novije informacije potražite putem druga dva naša medija – portala [www.icv.hr](http://www.icv.hr) i Facebook stranice.

Najnovije informacije možete poslušati i u radijskom programu ICV-a, u kojem smo uveli vijesti svaki sat tijekom 24 sata. Upućujemo vas na službenu stranicu Koronavirus.hr koju je pokrenula Vlada RH i na kojoj možete pronaći najvažnije i najtočnije informacije vezano za aktualno stanje i mjere zaštite od koronavirusa.

I dalje ćemo vas uredno obavještavati o svim aktualnostima.  
Hvala vam što ste s nama već više od pola stoljeća!

Vaš ICV



**Županijski Stožer: Hvala vam svima, nastavljamo borbu**

Virovitičko-podravska županija i dalje nema pozitivnih na koronavirus, objavio je to županijski Stožer civilne zaštite. Jedna smo od dvije županije u kojoj koronavirus još nije detektiran.

- Nastavljamo borbu. Hvala Vam svima jer na području naše, Virovitičko-podravske županije epidemiološka slika je povoljna, svi uzorci, do sada poslani na analizu za korona virus su negativni. Hvala svima koji se drže pravila ponašanja s ciljem sprječavanja širenja zaraze, čuvajte živote svojih bližnjih. Idemo dalje. Nema predaje. #ostanidoma – poručio je Stožer.

Foto: K. Toplak

Foto: K. Toplak

# PROPUŠNICA MAILOM

**MALOM**

Građanima s prebivalištem na području grada Virovitice kojima se izdaje propusnica iz vitalnih obiteljskih razloga, poput pružanja skrbi djeci ili starijim osobama ili kupnje hrane i ostalih potrepština, skenirana i ovjerena propusnica dostaviti će se malom na adresu pošiljatelja.

- Svaka propusnica s naše strane je verificirana i kao takva se ne smije zloupotrijebiti, a onaj tko to učini, snositi će sankcije. Ipak, moram reći da se Virovitičani dosta odgovorno ponašaju i dragi mi je da još nemamo zaraženih. No,

to pokazuje i eksplozivna krivulja na državnoj razini koja raste iz dana u dan jer se ljudi vraćaju iz stranih zemalja, pogotovo oni koji su ostali bez posla. To je na neki način bilo i za očekivati, pa stoga tu postoji opasnost da netko od onih koji se vraćaju bude pozitivan i upravo zato sve kontakte moramo svesti na minimum. Još jednom naglašavam, propusnice za kretanje na području grada Virovitice i svih prigradskih naselja za odlaske u trgovinu, ljekarnu i slično nisu potrebne - naglasio je gradonačelnik Kirin.

# APEL MALENIH SA SRČANIM GREŠKAMA

## “Ostani doma, zbog mene i mog



Uz kronične bolesnike i starije od 60 godina, još se jedna kategorija naših sugrađana najviše boji opasnosti od zaraze koronavirusom – Covid 19. Riječ je o djeci koja su rođena sa srčanim greškama i koja su se već na samom početku morala izboriti za život, kroz niz operacija, uz pomoć vrhunskih liječnika i brižnih roditelja koji su s njima svaku borbu proživljavali svaki dan, svaki sat.

Zato su i oni podigli svoj glas i zamolili sve da ostanu doma te zamolili medije da im pomognu u apelu javnosti.

-Dragi čitatelji ICV-a, želimo vam se obratiti s nekoliko riječi – mi smo vaši mali sugrađani, djeca s urođenim srčanim greškama i ostalim srčanim bolestima. Vjerovatno je kod većine naših roditelja veća zabrinutost nego kod zdrave djece.

Za nas je i obična prehlada potencijalno opasna. Znamo da ta nova bolest rijetko napada djecu, no to još nitko ne može dokazati. Molimo vas, držite se preporuka i savjeta stručnjaka koji ulažu velike napore da nam svima pomognu i da ovo teško, opasno, neizvjesno vrijeme prođe čim prije.

### SMANJEN IMUNITET

Naši kardiolozi se trude umiriti naše roditelje i odgovoriti na pitanja koja nas zanimaju. Kod svih nas je smanjena obrana protiv virusa koja se zove – specifična celularna imunost, osobito kod nas koji imamo takve tipove srčanih grešaka kod kojih prsna žlijedza timus stvara premalo obrambenih tjelešaca.

Molimo i apeliramo na sve naše sugrađane da svojim odgovornim ponašanjem doprinesu očuvanju svoga i našega zdravlja i života. To se može jedino poštivanjem preporuka koje su na snazi. Mi se već sada veselim vremenu kada će sve ovo proći, da ponovno krenemo uživati u našoj slobodi i živjeti punim plućima.



Tada vas sve pozivamo da nas se opet sjetite i uključite se u akcije koje planira Podružnica Udruge Veliko srce Malom srcu naše županije. Hvala vam jer



ćete svojom odgovornošću spasiti tuđe živote! – poručili su mali borci i njihove obitelji. Samo oni koji njeguju bolesno dijete znaju koliko je to poseb-

na i neizmjerna radost gledati ga kako raste, kako je siguran, kaže Irena Gros, predsjednica županijske podružnice Udruge i zahvalila svima koji se drže uputa i ovih su dana kod kuće i u samoizolaciji.

Mama Tihana napisala je: "Iako su mali, u njima kucaju nezamislivo velika i hrabro srca. Svatko od njih iza sebe ima velike bitke, bitke za život i tko zna koliko još ovakvih bitki ih očekuje u životu. Ova situacija u kojoj smo se svi našli izuzetno nam je teška i predstavlja nam dodatan strah, jer ne znamo kako će ovi mali borci reagirati na ovaj virus.

Stoga molimo sve naše sugrađane da što ozbiljnije shvate situaciju: pobrinite se za sebe, za svoje najmilije, pridržavajte se uputa koje nam

institucije preporučuju. Molimo vas, ne izlažite ove hrabre borce nepotrebnim bitkama!". A majka Nikolina ovih dana apelira zbog svoje, trenutno najmlade lavice: malena Mia je hrabro srce operirala prije samo četiri tjedna.

-Jako se bojimo obične prehlade, a kamoli korone. Zato, molimo vas, pazite jedni druge i pridržavajte se uputa. Mi smo sada s velikim osmijehom, četvrti tjedan nakon operacije i želimo se smijati i dalje – iz svog, majčinog srca, apel je svima uputila mama lavica Nikolina.

Pridružujemo se apelu i poručujemo: ostanimo doma, budimo odgovorni!

Marija Lovrenc,  
foto: privatni arhiv

### RODITELJI DJECE S KRONIČNIM BOLESTIMA OVIH DANA ŽIVE U STRAHU:

## Vaše “samo” meni je sve

Dok sa svih strana slušamo apele upućene građanima da poštuju mјere samoizolacije, popriličan broj njih to ne doživljava. Konstantno se ističe kako, iako nemaju simptome, postoji mogućnost da u sebi nose virus jer su boravili u područjima s velikim brojem zaraženih. Virus mlađim ljudima ne predstavlja veći zdravstveni rizik, no postoje oni za koje je on itekako opasan. To potvrđuje činjenica da je u svijetu do ovog trenutka (20. ožujka 2020., 10.30 h) preminulo 10.049 ljudi.

Za koronavirus još uvijek nema cjepiva i osobe koje su posebno osjetljive, dakle stariji i osobe s kroničnim bolestima, ne mogu učiniti ništa da bi se zaštitili. Sve što im preostaje je zatvoriti se u svoja četiri zida i nadati se da virus neće njihovi ukućani donijeti prilikom odlaska na posao, u trgovinu ili ljekarnu. A mogli bi ga donijeti, jer koliko god bili na oprezu, ako se on proširi u zajednici, bit će ga teško obuzdati.

Upravo se zato toliko apelira na osobe kojima je određena mјera samoizolacije da te mјere ispoštuju. Svi trenutni zaraženi u Hrvatskoj, njih 113, koronavirus su „pokupili“ u drugim



državama ili su ih zarazili njihovi najbliži koji su se „vani“ zarazili. Imamo sreće da se kod nas još nije dogodila lokalna transmisija bolesti, već su svi slučajevi na vrijeme detektirani i medicinski zbrinuti.

No, ako se i dalje bude kršila samoizolacija, a npr. građani i dalje stvarali gužve u trgovinama kako bi kupili sve što im dođe pod ruku, vjerojatnost da će do toga doći je ve-

lika. Zbog toga najveće strahove ovih dana proživljavaju i roditelji djece s kroničnim bolestima kojima obična gripa, pa čak i viroza, predstavljaju veliku opasnost.

Virovitičanku Milu poznaje cijela zajednica. Ona je djevojčica koja boluje od neizlječive spinalne mišićne atrofije. Zbog skupog lijeka Spinraze njezino je opće stanje sada bolje, no koronavirus za nju bi bio koban. Njezina majka jedna je od mnogih koja je ovih dana uputila apel sugrađanima da se pridržavaju mјera opreza, a posebno samoizolacije ako im je ona propisana. - Apeliram na ljudе oko nas da se ponašaju odgovorno, da se pridržavaju mјera koje su nam dane, ako im je rečeno da borave u samoizolaciji, da to poštuju, jer ako gledamo primjer Italije, za većinu bolesnika s kroničnim oboljenjima, nažalost, koronavirus je bio koban. Mi roditelji tijekom cijele godine imamo velike borbe i mјere opreza, ali ova pandemija diže naše mјere još više. Stoga molim naše sugrađane da poštaju mјere opreza jer kao što i moja slika kaže, vaše „samo“ meni je sve

- poručila je Milina majka Biljana Š.

Mirjana Lukačić, foto: privatni arhiv

# KAMA srca"



OBITELJSKI DOM BATORINA NE PRIMA POSJETE, ALI ZATO RAZLIČITIM AKTIVNOSTIMA NJEGUJU POZITIVAN DUH

## Dok mi čuvamo njih, oni su vrijedni i pozitivni - baka Ana šiva maske za svoje prijatelje u Domu

Budući da su umirovljenici zasad najugroženija skupina građana koje posebno teško pogada koronavirus – Covid 19, domovi za starije i obiteljski domovi bili su prve ustanove koje su po preporuci nadležnih svoja vrata zatvorile za javnost, odnosno posjete. Tako je i u Obiteljskom domu Baturina u



Baka Ana vrijedno šiva maske

Virovitici, u kojemu nema posjeta, ali zato korisnici vrijeme izolacije krate na domišljat i zabavan način.

- Kako bi nam ovo vrijeme izolacije prošlo brže i lakše, na sve moguće načine pokušavamo kroz zajedničke razgovore, druženja, igranjem raznih društvenih igara (šaha, čovječe ne ljuti se, kartanjem) prebroditi ovo teško vrijeme. Dosta naših korisnika prije ovog stanja išlo je u grad, crkvu, svojim kućama ili u posjet rođacima. Ujedno, posjete su im mogle stalno dolaziti i družiti se s njima, a sada je to sveстало. Prošli tjedan, dok je bilo lijepo, šetali smo oko doma, sjedili na terasi, ali ovo hladno vrijeme nam je otežalo druženje vani i šetnje - kaže Jasminka Baturina, koja s obitelji vodi ovaj najveći privatni Obiteljski dom na našem području. Situacija u vezi s pandemijom koronavirusa, ali i potres u Zagrebu svakome u domu je itekako poznat.

- Svi imaju televizor, gledaju vijesti i znaju što se događa, a neki od naših korisnika imaju djecu i rođake u Zagrebu pa ih je to sve dodatno uznemirilo, izazvalo zabrinutost



Svi smo strpljivi, tolerantni, združeni, zajedno u molitvi i vjeri da će ovo vrijeme uskoro biti iza nas - poručuje Jasminka Baturina

za djecu i unuke. Neki su pojačano zabrinuti jer im se djeca ne mogu vratiti u zemlje u kojima žive. Ovdje su se zatekli da bi zbrinuli svoje roditelje i smjestili ih u dom, a ova im situacija sada otežava povratak - kazala je Jasminka Baturina te napomenula kako su korisnici u vezi sa svojim najmilijim putem mobitela i tako izmjenjuju riječi podrške. Iako je teško, oni se ne predaju

malodušnosti. Svi su zdravi, vedrog duha i pozitivnog razmišljanja.

- Svi smo strpljivi, tolerantni, združeni, zajedno u molitvi i vjeri da će ovo vrijeme uskoro biti iza nas - poručuje Jasminka Baturina. A još jedna informacija koja uz optimizam šalje prekrasnu poruku - dok su izolirani od svijeta, na svoj način bore se protiv zaraze i to radom vlastitih ruku. Baka Ana K. je krojačica i čim se ukazala pri-



Korisnici šahom krate vrijeme

lika, sjela je za šivaći stoj i nastavila raditi ono što je godinama činila - šivati i tako usrećivati druge.

- Šiva nam maske koje su ovih dana itekako potrebne i već ih je sašila oko pedeset - ponosno kaže Jasminka, dodajući da, dok baku Anu veseli raditi ono što može i zna, u toj njenoj sreći uživaju i drugi oko nje.

M. Lovrenc

foto: Obiteljski dom Baturina

## MJERE U BORBI PROTIV POSLJEDICA PANDEMIJE

# Grad Virovitica pomaže gospodarstvu i građanima

Marija Lovrenc

Grad Virovitica uvodi niz mjeru kojima će pomoći gospodarstvu i građanima pogođenima mjerama vezanima uz koronavirus, najavljen je u petak, 20. ožujka, na konferenciji za novinare. Konferenciju je sazvao gradonačelnik Ivica Kirin, a nazočili su joj njegovi zamjenici Damir Marenić, ujedno i načelnik Stožera civilne zaštite grada Virovitice, Vlasta Honjek-Golinac i pročelnik Upravnog odjela za društvene djelatnosti Alen Bjelica.

Niz mjeru obuhvaćat će obustavljanje svih onih troškova koji zaista nisu neophodni u gradskom proračunu, naglasio je I. Kirin. Mjere će se naći i na Gradskom vijeću koje će uskoro biti sazvano.

- Predložit će se umanjenje rashoda koji nisu nužni za redovno poslovanje, uključujući troškove manifestacija, dotacije ustanovama, udrugama i neprofitnim organizacijama koje u ovom razdoblju neće provoditi aktivnosti ili će ih provoditi minimalno - rekao je gradonačelnik.

Cilj konkretnih rezova je osigurati funkcioniranje gospodarstva i svakodnevног života te socijalne pomoći, pa će tako na „čekanje“ biti stavljeni i svi oni projekti i planovi koji u ovoj situaciji nisu neophodni. Primarna zadaća je zadržati radna mjesta, osigurati funkcioniranje proračuna i svih korisnika, isplatići redovno plaće svima koji ovise o proračunu te osigurati maksimalnu pomoć svima onima koji su u ovoj situaciji najviše pogodeni.

### GRAD PLAĆA VRTIĆ, PRODUŽENI BORAVAK I PREHRANU

- Grad će na teret proračuna uzeti sve troškove vezane uz ekonomsku cijenu vrtića kako bi se maksimalno pomoglo roditeljima, a svim zaposlenima osigurale redovne plaće. Uz vrtić, dok traje obustava nastave u školama, Grad će snositi i sve troškove zaposlenika produženog boravka u osnovnim školama i sve troškove prehrane dok god su njere na snazi - najavio je I. Kirin te pozvao sve tvrtke, ugostitelje i obrtnike da iskoriste sve mjeru koje im država ovih dana nudi kako bi sačuvali svako radno mjesto i ne otpustili ni jednog radnika.

### OSLOBAĐANJE PLAĆANJA ZAKUPA I KOMUNALNE NAKNADE

Grad je također donio niz mjeru kojima želi pomoći gospodarstvu, najavljen je na konferenciji za novinare. Uz ukidanje turističke pristojbe i spomeničke rente svi poslovni subjekti bit će oslobođeni plaćanja poreza na korištenje i zakup javnih površina i svih poslovnih prostora dok god zbog novonastale situacije ne mogu obavljati svoju djelatnost.

- U trenutku kada izmjenama Zakona o komunalnom gospodarstvu kao grad Virovitica do-

● *Grad Virovitica će propisati mјere i kriterije za oslobođanje od plaćanja komunalne naknade u pojedinim slučajevima kada se radi o gospodarskim, pravnim, ali i fizičkim osobama ugroženima zbog ove pandemije. Dok država ne propiše oslobođanje ili ukidanje poreza na potrošnju, ali i druge mјere, pozivamo sve korisnike i obveznike plaćanja da se ne uznemiruju i nemaju bojazan oko plaćanja i reguliranja svojih obaveza tijekom ovih mjeseci jer ćemo svaki slučaj posebno razmatrati i odmah djelovati u skladu sa svojim ovlastima, rekao je I. Kirin.*



bijemo ovlast zbog posebnih okolnosti vezan uz pandemiju koronavira, djelomično ili u potpunosti osloboditićemo poslovni prostor i građevinsko zemljište od plaćanja komunalne naknade, a čije je poslovanje ugroženo zbog ove izvanredne situacije. Grad Virovitica će propisati mјere i kriterije za oslobođanje od plaćanja komunalne naknade u pojedinim slučajevima kada se radi o gospodarskim, pravnim, ali i fizičkim osobama ugroženima zbog ovog stanja uzrokovano pandemijom. Dok država ne propiše oslobođanje ili ukidanje poreza na potrošnju i druge mјere, pozivamo sve korisnike i obveznike plaćanja da se ne uznemiruju i nemaju bojazan oko plaćanja i reguliranja svojih obaveza tijekom ovih mjeseci jer ćemo svaki slučaj posebno razmatrati i odmah djelovati u skladu sa svojim ovlastima - rekao je I. Kirin.

### REDOVNE PLAĆE, U ŠKOLAMA DEŽURSTVA

Sukladno svim preporukama i obveznim mjerama, rekao je, u školama na području grada i Dječjem vrtiću „Cvrčak“ osigurani su svi potrebeni uvjeti.

- Iako djeca ne dolaze u vrtić i škole, oni imaju dežurstva za prihvatanje broja djece čiji roditelji moraju raditi i ne mogu im osigurati drugi smještaj. Dječatnici škola i vrtića su sve prostorije dezinficirali i pripremili za smještaj. Moram napomenuti kako će za sve zaposlenike u sustavu gradskog proračuna biti osigurana sredstva za plaće, koje će biti isplaćene uredno i na vrijeme, a

sukladno odredbama Vlade i nacionalnog stožera i dalje ćemo pratiti i provoditi daljnje mјere koje će se primjenjivati u gradu Virovitici - najavio je Kirin.

Ponovno je pozvao sve one građane koji mogu i žele volontirati da se jave u Gradsko društvo Crvenog križa kako bi na jednom mjestu imali potpunu evidenciju volontera u slučaju potrebe.

- Zaposlenici gradske uprave, javnih poduzeća i institucija također će se aktivno uključiti u aktivnosti pomoći posebno ugroženim skupinama građana, socijalno osjetljivim skupinama i starijim od 65 godina. S ciljem pomoći najranjivijima u ovoj situaciji spremam sam u svakom trenutku propisati radnu obvezu za sve naše zaposlenike koji se stavljam na raspolažanje, kao i sve naše službene prostorije, vozila i opremu - poručio je I. Kirin.

Ponovno je kako su životi i zdravlje sada prioritet i obveza svakog građanina koji treba dati obol borbi u prevenciji i širenju pandemije novog koronavirusa Covid-19.

- Najvažniji su nam ljudi i njihovo zdravlje i zato još jednom apeliram na sve one koji imaju obvezu samoizolacije da ostanu kod kuće, da se pridržavaju svih mјera i ne riskiraju vlastiti život i život drugih. Poštovani građani, hvala vam na povjerenju i što se disciplinirano držite uputa i preporuka nadležnih tijela i službi. Samo tako, zajednički, ovu ugrozu možemo smanjiti na najmanju moguću mjeru - poručio je gradonačelnik I. Kirin.

### BRANITELJSKE UDRUGE NA RASPOLAGANJU

U cijeloj ovoj situaciji među prvima su se na raspolažanje stavile i sve braniteljske udruge, rekao je.

- Posjeduju znanje i iskustvo u ovim situacijama i itekako mogu pomoći našem gradu i građanima. Sami pripadnici braniteljske populacije aktivno su uključeni u stožere civilne zaštite, kao što je to Mirko Brajtigan, zapovjednik tima Opće namjene civilne zaštite grada Virovitice, koji je među prvima stavio sebe i cijelu svoju udrugu, Časnički zbor grada Virovitice, na raspolažanje Gradu i građanima našega grada, uzimajući u obzir njihovo ogromno znanje, iskustvo i ulogu koju su imali u Domovinskom ratu - ističe I. Kirin.

Uputio je i javnu zahvalu svima koji su na prvoj crti obrane od zaraze.

- To su zdravstveni i humanitarni zaposlenici, policajci, zaposlenici državnih, lokalnih tijela, članovi stožera civilne zaštite, volonteri, predsjednici i članovi mjesnih odbora, udruge građana, građani na disciplini i provođenju naloženih mјera u sprječavanju zaraze. Ipak, moram posebno istaknuti ulogu medija i zaposlenika medijskih kuća na njihovom radu i izvještavanju, koji se također sami izlaži riziku od zaraze, a sve kako bi javnost dobila točne i pravovremene informacije o stanju na pojedinom području i mjerama koje se moraju provoditi. Hvala vam svima - rekao je I. Kirin.



Ivica Kirin

### SOS telefon za starije na raspolažanju 24 sata

SOS telefon Društva Crvenog križa Virovitičko-podravske županije na kojem je moguće zatražiti dostavu potrebnih lijekova, higijenskih potrepština te namirnica nužnih za život sada je dostupan 24 sata svih 7 dana u tjednu.

SOS telefon namijenjen je isključivo za starije osobe i osobe koje nemaju pomoć od obitelji, prijatelja, susjeda ili drugih osoba. Napominjemo da će djelatnici i volonteri koji će pružati dostavu biti propisno označeni oznakama Hrvatskog Crvenog križa. Svoje potrebe stariji građani mogu prijaviti na telefone gradskih društava Crvenog križa i to:

**Gradsko društvo Crvenog križa Virovitica  
033/729-459**

**Gradsko društvo Crvenog križa Slatina  
033/551-230**

**Gradsko društvo Crvenog križa Orahovica  
033/673-106**

Društvo Crvenog križa Virovitičko-podravske županije moli sve građane da redovno prate mјere i postupke koje propisuje Nacionalni stožer civilne zaštite i Županijski stožer civilne zaštite.

Društvo Crvenog križa Virovitica u vremenu ljekarni D

Ljekarna u Viroviticu radi 0

Ljekarne u Gradini, Suhopolje sa radom u 8 sati, a završavaju Subotom radno vrijeme zapo

Nedjeljom ljekarne u tim mje

## AKO DOĐE DO ESKALACIJE ZARAZE

**I. Kirin:** Spremni smo, možemo osigurati prehranu i postaviti improvizirano naselje

● U slučaju eskaliranja zaraze kroz institucije Crvenog križa i u školskim kuhinjama, u koordinaciji s mjesnim odborima i institucijama, pripremit će se i podijeliti topli obroci te osigurati nabava i dostava namirnica. U pripremi je i odluka gradonačelnika o radnoj obavezi svih zaposlenika grada, gradskih institucija i tvrtki te korištenju službenih vozila, prostora i opreme, najavio je I. Kirin, istaknuvši nadu kako ipak neće doći do takvog scenarija.



Marija Lovrenc

Budući da se ekspanzija koronavirusa Covid-19 tek očekuje, što je s Viroviticom ako budemo imali veliki broj oboljelih?

Gradonačelnik Ivica Kirin na konferenciji za novinare održanoj u petak, 20. ožujka, rekao je da je Virovitica već godinama pripremljena za katastrofe šireg razmjera zahvaljujući ulaganjima u sustav civilne zaštite i mјere zaštite od elementarnih nepogoda. Tako će se, u slučaju „crnog scenarija“, za sve u potrebi moći osigurati prehrana, smještaj i adekvatna pomoć.

- U slučaju eskaliranja zaraze kroz institucije Crvenog križa, u koordinaciji s mjesnim odborima i institucijama, pripremit će se i podijeliti topli obroci te osigurati nabava i dostava namirnica. U pripremi je odluka gradonačelnika o radnoj obavezi svih zaposlenika grada, gradskih institucija i tvrtki te korištenju službenih vozila, prostora i opreme - najavio je I. Kirin, istaknuvši nadu kako ipak neće doći do takvog scenarija.

U skladištu robnih rezervi dovoljno je šatora, poljskih kreveta, stolova i stolica, agregata za struju. Ondje je i sva potrebna oprema za zbrinjavanje stanovništva, kaže gradonačelnik. S tim se hit-

vitičko-podravske županije obavještava sve građane o zdravlju Virovitičko-podravske županije.

do 24 sata sve dane u tjednu.

**JU, Slatini i Orahovici** od ponedjeljka do petka započinju s radom u 17 sati. Počinju u 8, a završava u 12 sati.

estima ne rade.

DOBRO DJELO IZ 2015. SADA JE VIŠE NEGO IKADA DOBILO NA VAŽNOSTI

**Više od 6200 maski poslužit će volontera i onima kojima dolaze pomoći**

Ne tako davne 2015. godine Virovitica je od Mirka Čavarušića, na inicijativu njegova brata – gradskog vijećnika Ivana Čavarušića, dobila 6240 maski koje su bile namijenjene za potrebu civilne zaštite. Upravo su sada one od velikog značaja za zaštitu od koronavirusa, kada maske svima nedostaju u potrebnim kolicinama. Grad Virovitica ima na raspolaganju dovoljan broj maski za sve koji su najizloženiji u obavljanju svakodnevnih obveza iz svog djelokruga, poručili su.

Tako je Crvenom križu Virovitica ustupljeno 1000 maski, kako za volontere, tako i za korisnike koje volonteri obilaze. Maske su dane i djelatnicima gradskih tvrtki i članovima operativnih snaga Grada Virovitice koji u ovo vrijeme, kad većina građana ostaje kod kuće, moraju raditi u doticaju s ljudima.

- Ovom prilikom Grad Virovitica u ime svih djelatnika, operativnih snaga, a vjerujemo i u ime građana ponovno zahvaljuje Mirku na donaciji, kao i njegovom bratu Ivanu koji je tada bio vezan između Virovitice i njemačkog grada Darmstadt-a - poručili su iz Grada Virovitice.

Ivan Čavarušić, gradski vijećnik i predsjednik Mjesnog odbora Sveti Đurađ, poznat je po svojoj humanoj djelatnosti. Za vrijeme Domovinskog rata s bratom Mirkom koji živi u Njemačkoj

● Grad Virovitica u ime svih djelatnika, operativnih snaga, a vjerujemo i u ime građana ponovno zahvaljuje Mirku na donaciji, kao i njegovom bratu Ivanu koji je tada bio vezan između Virovitice i njemačkog grada Darmstadt-a, poručili su iz Grada Virovitice.



organizirao je humanitarnu pomoći za Hrvatsku, a nakon toga brigu je posvetio i Nogometnom klubu Sv. Đurađ, za koji je u više navrata osigurao opremu. Prilikom strašne poplave u Gunji aktivirao je mnoge ljudе dobrog srca da se solidariziraju i pomognu stradalima. Mnogima poznat i kao Čavo, sa svojim članovima mjesnog odbora redovito

organizira podjelu poklon-paketa najpotrebitijima, a svake godine za Uskrs se pobrine za maslinove grančice koje se nakon toga dijele našim građanima. Na upit što ga pokreće, I. Čavarušić ističe kako mu je dragо što može pomoći, što inicijativu uvijek prihvate i drugi, te da će pomagati dok god bude mogao.

V. L., Foto: arhiv Virovitičkog lista

**PRAVILNO PRANJE RUKU**

**Društvo psihologa Virovitičko-podravske županije. tel. 033 721 890, mob.**

## PSIHOLOŠKA SAMOPOMOĆ U SAMOIZOLACIJI ILI KARANTENI

# Preporuke i savjeti za očuvanje mentalnog zdravlja

- Novonastale i neočekivane životne situacije mnogi od nas dočekaju nedovoljno spremni. Mnogi će biti prisiljeni izolirati se od svakodnevnih socijalnih kontakata, bit će prisiljeni na promjenu ustaljenog životnog ritma, a izolacija i socijalna deprivacija (uskrata socijalnih kontakata za kojima imamo potrebu) ljudi čini ranjivijima i izloženijima rizicima za mentalno zdravlje.

Siniša Brlas, profesor psihologije u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, izdvojio je deset korisnih preporuka i savjeta za samopomoć u slučaju da ste u samoizolaciji ili karanteni.

Novonastale i neočekivane životne situacije mnogi od nas dočekaju nedovoljno spremni. U početku se teže snalazimo s promjenama, osobito ako nam je situacija nova i nepoznata. Slično je i u aktualnoj situaciji s koronavirusom. Mnogi će od nas biti prisiljeni izolirati se od svakodnevnih socijalnih kontakata, bit će prisiljeni na promjenu ustaljenog životnog ritma, a izolacija i socijalna deprivacija (uskrata socijalnih kontakata za kojima imamo potrebu) ljudi čini ranjivijima i izloženijima rizicima za mentalno zdravlje. Dakle, koronavirus uzrokuje rizik prvenstveno za tjelesno zdravlje, ali ne smije se zanemariti i njegov nepovoljan utjecaj na mentalno zdravlje.

Teškoće s mentalnim zdravljem mogu biti u vrlo širokom rasponu, od onih blažih (nelagoda, frustracija i tjeskoba) pa do onih vrlo ozbiljnih, čak i teških (stres, teškoće sa spavanjem, konflikti u međuljudskim odnosima (osobito ako su ljudi dulje vrijeme stalno zajedno), a mogu se razviti i mnoge složenije tegobe poput depresije i sličnih). Iako se neke od navedenih tegoba ne mogu izbjegći, ipak postoje smjernice koje ljudima mogu pomoći kako bi se lakše nosili s teškoćama u mentalnom funkciranju.

Stoga je dobro i korisno učiniti

sljedeće (deset korisnih uputa za samopomoć):

**1. Informirajte se** o aktualnoj situaciji s koronavirusom, ali nemojte neprekidno pratiti samo vijesti o tome. U svijetu se ipak događaju i mnoge pozitivne promjene, pa se informirajte i o njima kako biste svoju pažnju preusmjeravali na različite sadržaje.

**2. Slušajte preporuke i savjete stručnjaka;** to je puno važnije nego što o svemu misli susjed ili prijatelj, jer svatko od njih ima svoje mišljenje koje ne mora biti utemeljeno na činjenicama. Zapravo, ljudi su skloniji pažnju više posvetiti negativnim i prijetećim informacijama (npr. o broju zaraženih i umrlih), a premašo se usmjeravaju na one pozitivne (o tome kako većina nas neće oboljeti, a ako tko i oboli, velika je vjerojatnost da će ozdraviti). Važno je razumjeti kako rizik od obolijevanja postoji, ali ne treba ga precjenjivati i preveličavati jer tada dolazi do prekomjernog straha, čak i panike koja dovodi do nepromišljenih postupaka (impulzivnog i prekomjernog kupovanja zaliha potrepština, moguće i agresivnog ponašanja prema drugima, sebičnosti i nedovoljne osjetljivosti za ljude oko nas i sl.).

**3. Očekujte određenu razinu nelagode, pa i straha.** Strah je u određenoj mjeri u ovakvim i sličnim situacijama čak i pozitivan jer nas čini pažljivijima i priprema nas za samozaštitu od opasnosti. Ipak, pretjerani strah koji prerasta u paniku nije dobar jer je destruktivan i može bitno narušiti mentalno zdravlje. Ako se teško nosite s negativnim emocijama, podijelite ih s nekim (to

može biti netko od ukućana, možda prijatelj, a na raspolaganju su Vam i stručnjaci za psihološku pomoć s kojima se možete konzultirati i na daljinu). Čim s nekim podijelimo svoje streljne i strahove, često nam je ubrzo i lakše, kao da smo se riješili dijela nekog tereta.

**4. Samoizolacija ili karantena,** ako do nje i dođe, nikako ne znači potpunu izolaciju od svojih bližnjih, prijatelja i okruženja u kojemu živimo. Treba zadržati kontakte na daljinu (telefonskim putom, posredstvom društvenih mreža i na slične načine). Važno je znati da stanje izolacije u kojemu smo se zatekli neće biti trajno stanje, nego da ima svoj

početak i kraj i da ćemo uskoro opet imati „svoj život“.

**5.** Ako Vas je neprilika i dovela u situaciju da morate biti izolirani od ostalih, ali i od ustaljenih životnih aktivnosti, pokušajte izolaciju prihvatiti kao izazov. Izazov nas motivira da usvajamo nova znanja i vještine kako bismo lakše udovoljili izazovu. Stoga naučite nešto novo, započnite s novim hobijima (u skladu sa situacijom), donesite možda i neke nove životne odluke. Već ako se i založite za sebe, bolje ćete se osjećati. Ako uspijete stići nova znanja i vještine, to je osobni uspjeh, pa i važna životna pobeda. Posljedica su toga pozitivne emocije (čuvstva) zadovoljstva, sreće,

ponosa...a to osobu mentalno jako osnažuje.

**6. Budite tu i za ostale,** ponudite svoju pomoć (osobito starijima koji su posebno ugroženi). Već i to što ste nekome ponudili svoju pomoć, pomoć je toj osobi samo za sebe, bez obzira treba li joj pomoći zaista. Stavljanjem svojih kapaciteta na raspolaganje drugima i sami se dobro osjećamo, što blagotvorno djeluje na naše mentalno zdravlje i osnažuje nas u teškim i zahtjevnim situacijama.

**7. Krećite se,** ne zaboravite na tjelesnu aktivnost. Osim što je važna za tjelesno zdravlje, tjelesna je aktivnost također ulaganje u sebe, što nas čini zadovoljnijima i time otpornijima na



## KAZNE ZA NEPOŠTIVANJE MJERA SAMOIZOLACIJE 8 DO ČAK 120 TISUĆA KUNA Na županijskom području trenutno u izolaciji samoizolaciji oko 200 osoba

Na području Virovitičko-podravske županije za oko 200 osoba je izrečena mjera samoizolacije, a 33 osobe su uhvaćene kako se toga ne pridržavaju, istaknuto je u utorak, 24. ožujka, na tiskovnoj konferenciji županijskog Stožera civilne zaštite. Protiv tih osoba poduzete su prekršajne mjere. Podsjecamo, kazne za prekršitelje zbog ozbiljnosti situacije u kojoj se svi nalazimo iznimno su visoke – od 8 tisuća do 120 tisuća kuna.

- Pozivamo građane da nam se obrate na telefon 112 ako imaju saznanja da je netko u samoizolaciji, a ne pridržava se toga. U vezi s time bit će vrlo rigorozni. Tražimo postupanje i od sanitarnog inspektora i policije da se te mjere strogo ispoštuju - naglasio je načelnik županijskog Stožera civilne zaštite i zamjenik župana Marijo Klement. Župan Igor Andrović pozvao je sve građane da se pridržavaju propisanih mjeru.



098 501 239

NTENI:

zdravlja

frustraciju, tjeskobu i stres koji su rezici za mentalno zdravlje. Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje jako su pozitivno povezani.

**8. U svojem okruženju širite optimizam utemeljen na činjenicama.** Ovaj optimizam nikako ne smije biti nerealan te uključivati nemarivanjerizika. Prilikom nemojte negirati tuđi doživljaj straha, jer svakome je njegov strah najveći. Tudi strah možete umanjiti ako širite informacije utemeljene na činjenicama, a koje su povezane s pozitivnim ishodima pandemije (globalnog širenja bolesti), a to je da širenje zaraze ima svoj početak i kraj, da većina ljudi ne oboli, a da se većina oboljelih izlijevi.

**9. Promišljajte tako da shvatite kako svojim ponašanjem značajno možete doprinijeti samozaštiti.** Kako? Širenjem točnih informacija, pridržavanjem preporuka i savjeta stručnjaka, pružanjem podrške i potrebne pomoći drugima, ohrabrvanjem sebe i drugih oko Vas da izdržite krizno razdoblje (koje ima svoj početak i kraj).

**10. Izbjegavajte pretjerano šablonsko umirivanje** ostalih rečenicama poput „sve će biti u redu“, „nije to ništa opasno“ i sl., jer na taj način možete postići suprotan učinak. Radite **osobe u svojem okruženju informirajte o prethodno navedenim oblicima samopomoći.**

U životu postoje trenuci koji od svakoga od nas zahtijevaju odlučnost, samodisciplinu, odricanje i snagu da prebrodimo nedaeće. Ovo je jedan od takvih trenutaka. Svatko od nas ima puno više snage nego što misli i uglavnom se može nositi s ovakvim izazovima – a kad snage ujedinimo, prepreke puno lakše prebrodimo.

zzjzvpz.hr, S.Brlas  
foto: Freepik

ZOLACIJE OD

no je u

- Strogo poštujte propisane mjere samoizolacije i sve druge mjere poput, primjerice, strogog ograničavanja zadržavanja na javnim površinama. Apeliram da i dalje, ako to možete, ostanete kod kuće jer se jedino tako možemo zaštiti od širenja zaraze - rekao je Andrović.

M. L.

## KAKO KOMUNICIRATI S OSOBAMA U IZOLACIJI



Osobe koje se nalaze u situaciji izolacije ne suočavaju se samo sa spoznajom o mogućnosti oboljenja, već i sa prinudnim ograničavanjem vlastite slobode, socijalnih kontakata, a posljedično i dobivanjem socijalne podrške koju su ljudi skloni tražiti u stresnim situacijama.

Osobe koje su zaražene virusom COVID-19 suočavaju se sa nešto drugačijim vidom zdravstvene anksioznosti od osoba koje su smještene u izolaciji i u čekanju rezultata testiranja te je kod njih potrebno raditi na prilagodbi na dijagnosticirano stanje. Kod osoba zaraženih virusom potrebno se je usmjeriti na umanjivanje ljutnje, straha i drugih neugodnih emocija koje se javljaju uslijed ograničavanja slobode i zatvorenosti na odjelu, kao i na motiviranje za provođenjem uputa i postupaka određenih od strane liječnika.



### Kako komunicirati s osobom u izolaciji?

Kada osoba oboli ili joj se dogodi neki neočekivan događaj u životu preplavljen je tim događajem, no jedino za čime teži je **normalizacija situacije!**



#### Ljubaznost je prvi korak ka poboljšanju njezinog stanja!

(djeluje čudesno, a ne košta ništa...)

Započnite prvi razgovor u danu sa: Dobro jutro gospodine XY. Kako ste noćas spavali? Saslušajte ga i nastavite sa: Važno nam je da sada učinite to i to (izmjerite temperaturu, popijete lijek...)



#### Objasnite pacijentu svaki postupak koji mora provesti.

Pacijent je u novoj i nepoznatoj situaciji, uplašen, tjeskoban, opterećen različitim strahovima. Objasnite mu zašto mora činiti određene postupke koje zahtjevate od njega.



#### Pri davanju uputa pacijentu budite jasni. Dajte kratke upute. Objasnite ih detaljno.

Osvijestite si da se pacijent sa nekim postupcima koji su vama svakodnevna rutina susreće po prvi puta u životu.

Neka vam ne bude teško ponoviti uputu više puta. Osobe u stresu su sklonije zaboravljanju informacija.

Osvijestite si da su osobe koje se nalaze u izolaciji različitog obrazovanja, socio-ekonomskog statusa i razine intelektualnih sposobnosti te im pokušajte pristupiti u skladu s tim.

**OSVIJESTITE SVOJE EMOCIJE** – moguće je da je pacijent završio u izolaciji pritom svojim neodgovornim ponašanjem ugrovivši vaše kolege ili blisku vam osobu.

**Osvijestite svoju ljutnju**, koja je sasvim uobičajena u toj situaciji, pokušajte je umanjiti kroz razgovor sa kolegama ili psihologom i nadalje se prema pacijentu ponašajte u skladu sa pravilima struke.



Kada je pacijent agresivan, depresivan ili u nekom drugom intenzivnom emocionalnom stanju – obratite se **psihologu** koji Vam je dostupan 24 sata kako bi pokušao pomoći pacijentu.



# #ostanidoma jer oni to ne mogu



DANONOĆNO NA USLUZI PACIJENTIMA

## Liječnici, medicinsko osoblje, vozači - uvijek spremni pomoći

Od prvog dana na prvoj liniji obrane od koronavirusa su naši liječnici, medicinske sestre i tehničari, vozači hitne pomoći te sve medicinske službe. Nesebično vode brigu za svakog pacijenta kako bi mu se na vrijeme pružila potrebna pomoć, savjet i kvalitetna medicinska skrb. Mijenaju se pravila, pooštavaju mjere, uvođe nove zabrane i preporuke, no njihov posao ostaje isti – biti brz, stručan, učinkovit jer je na kocki ono najvrijednije

– ljudski život.

Svjedoci smo kako upravo medicinske službe, kada situaciju dodatno otežaju neprilike kao loše vrijeme, potresi i slično, uvijek sačuvaju hladnu glavu i toplo srce kako bi pacijentu bili ne samo stručna podrška, nego i ona ljudska pomoć koja im je u tom trenutku jednako važna, slamka spasa u vremenu nesigurnosti.

Hvala svima zaposlenima u Općoj bolnici Virovitica, Za-

vodu za hitnu medicinu Virovitičko-podravske županije, Domu zdravlja Virovitičko-podravske županije (pedijatri, obiteljski liječnici i stomatolozi), ostalima u sustavu zdravstva, hvala i svim čistačicama, kuharicama, svima što ustrajete na prvim linijama, žrtvjući i vlastito zdravlje, svoju obitelj i svakodnevno se dajete za druge!

M. Lo., Foto: K. Toplak

GRADSKA LJEKARNA UVIROVITICI JEDINA JE DEŽURNA NA PODRUČJU ŽUPANIJE I RADI 24 SATA

## Pacijenti su savjesni, ne gomilaju nepotrebne zalihe, a mnogi stoje u redu za svoje starije susjede ili poznanike

• Više ne ulaze u ljekarnu, nego taj kontakt s nama imaju putem prozora na vratima. Moramo ih sve pohvaliti da se drže svih propisanih mjera, a posebno je pohvalno vidjeti i koliko ljudi stoji u redu kako bi došli po lijekove ne za sebe, već za svoje starije susjede ili poznanike, da oni ovih dana ne moraju po njih, ističe S. Sabolić.

Sukladno mjerama zaštite od koronavirusa Covid-19 promijenilo se i radno vrijeme ljekarni. Radnim danom najranije mogu raditi od 8 do najkasnije 17 sati, a subotom od 9 do 12 sati. No, jedna ljekarna na području Virovitičko-podravske županije uvjek je dežurna, pa i sada i u njoj se radi svih 24 sata. Riječ je o Gradskoj ljekarni u Virovitici koja je pod nadležnošću Doma zdravlja Virovitičko-podravske županije. Voditeljica ljekarničke djelatnosti u sklopu županijskog Doma zdravlja, magistra farmacije Sanja Sabolić kaže kako na području županije ima pet ljekarničkih jedinica (Virovitica, Gradina, Suhopolje, Orahovica i Slatina) te da uz dvije magistre iz Virovitice u noćnim smjenama u ovoj dežurnoj ljekarni rade i kolege iz drugih jedinica. Na posao u Viroviticu dolaze nakon svoje redovne smjene. To je iznimno odgo-

voran posao, a dragi im je, kažu, što se pacijenti ovih dana drže svih preporuka koje se odnose na mjeru opreza.

- Vrlo su savjesni i strpljivi, drže propisani razmak, nose zdravstvene iskaznice, vrlo su pristojni i nema nervoze - hvali pacijente magistra Sanja Sabolić. Pacijenti po lijekove mogu doći u bilo koje doba dana ili noći.

- Više ne ulaze u ljekarnu, nego taj kontakt s nama imaju putem prozora na vratima. Moramo ih sve pohvaliti, da se pridržavaju svih propisanih mjera, a posebno je pohvalno vidjeti i koliko ljudi stoji u redu kako bi došli po lijekove za svoje starije susjede ili poznanike, da oni ovih dana ne moraju po njih - ističe S. Sabolić. Preporuka je to i za dalje, kaže ova magistra farmacije, da se stariji što manje izlažu nepotrebним kontaktima. Na usluzi su im i volonteri gradskih društava Crvenog križa, pa opskrba lijekova



nije i neće biti dovedena u pitanje. Lijekova je dovoljno, nedostaje onoga čega nema nigdje na tržištu u potrebnim količinama, a to su medicinske maske i dezinfekcijska sredstva. Narudžbe ovise o dobavljačima, a prioritet imaju bolnice, klinike, ambulante, domovi pa će ti proizvodi i dalje biti traženi, no vjerojatno neće moći doći do svih građana u onim količinama koliko ih traže.

**KUPILI NAJOSNOVNIJE**  
Iako smo prijašnjih tjedana imali prilike vidjeti pravu gužvu u ljekarnama, kada si je zacijelo svako domaćinstvo kupilo lijekove i „za crne dane“, magistra Sanja Sabolić kaže kako su pacijenti ipak sačuvali racionalnost i nisu gomilali nepotrebne zalihe.

- Zaista su to bili oni nužni lijekovi za kućnu ljekarnu,

dakle lijekovi za snižavanje temperature i protiv bolova, a za djecu sirupi ili čepići. Kad govorimo o djeci, bili su traženi i sirupi koji pomažu kod kašja. Neki pacijenti kupovali su i dodatke prehrani za jačanje imuniteta. Imam dojam da su neki kupili lijekove jer zaista nisu imali doma ni jedan u kućnoj ljekarni pa su se pripremili za osnovno. Tako su kupovali i toplojmere. Tu zaista moram pohvaliti sve pacijente, kupovali su po jednu kutiju, ne po tri, četiri i tako pokazali da misle i na druge - pohvaljuje magistra S. Sabolić.

Ovih dana farmaceuti diljem naše županije, koji i sami moraju provoditi mjeru samozraštite na poslu, daleko su više od samih zdravstvenih radnika zaduženih „samo za lijekove“. Daju savjete, smiruju pacijente, upućuju ih kako da se bolje brinu za sebe i svoje zdravlje i da prioritom sačuvaju optimizam i othrvaju se panici, strahu i neizvjesnosti.

- Telefoni nam također

neprestano zvone, i dan i noć. Pacijenti traže različite savjete, pomoći, informacije. Dajemo sve od sebe da im pritom prenesemo taj optimizam, koji sami osjećamo. Zaista vjerujemo u sustav. Ako se svi budemo pridržavali navedenih mjera, učinit ćemo puno u ovoj situaciji. Ne smijemo se predati neizvjesnosti – ne znamo dovoljno o novom virusu, ne znamo koliko će ova situacija trajati, ne znamo puno toga, ali uvjereni smo da pozitivnim stavom i pridržavanjem mjera sada činimo najviše - poručuje S. Sabolić. Pozvala je pacijente da i dalje, sve što mogu, obavljaju isključivo telefonom, u dogоворu sa svojim liječnicima, a ako su stariji, da po lijekove pošalju mlađe članove obitelji, poznanike i volontere Crvenog križa. Za sve što je u njihovoj oblasti farmaceuti će im kao i do sada, kaže, uvijek biti na raspolaganju.

Marija Lovrenc  
Foto: privatni arhiv

## SVIMA NA PRVIM LINIJAMA OBRANE OD KORONAVIRUSA Hvala vam!

Hvala svim lječnicima, medicinskim sestrama i tehničarima, svim epidemiologima, članovima civilnih stožera, policiji, vojski, poštarima, farmaceutima, volonterima, prodavačima i prodavačicama i svima onima koji ovih tjedana žrtvujući vlastito zdravlje, slobodno vrijeme i odmor bez prestanka služe drugima kroz svoj posao i angažman u borbi protiv koronavirusa – Covid-19, konkretnom medicinskom pomoći, znanjem, savjetima ili podrškom. Hvala svima onima koji ovih dana zbog prirode svoga posla dolaze u kontakt s velikim brojem ljudi i koji strpljivo odgovaraju na sva pitanja i pronađe najbolja rješenja kod napetosti, straha i panike. Hrvatska vam ovo neće zaboraviti.

Građani Virovitice i Virovitičko-podravske županije

STOMATOLOGINJA MARINA KIRHMAJER TABORŠAK

# Hvala svim savjesnim pacijentima koji čuvaju i sebe i nas od zaraze

**• U ambulantu trenutno primamo isključivo hitne pacijente kako bi broj osoba smanjili na minimum, a ipak pružili pomoć osobama s hitnim stanjima u stomatologiji. To znači da će uvijek na red doći oni koji imaju bolan zub, infekciju/otok, avulziju (izbijen zub) te teško krvarenje koje ne prestaje, objašnjava dr. Marina Kirhmajer Taboršak, s kojom sve nove izazove rada dijeli i Monika Gregurić, dentalna asistentica.**

Marija Lovrenc

Na području Virovitičko-podravske županije sve stomatološke i ambulante obiteljske medicine nastavljaju s redovitim radom u radnom vremenu kakvo je bilo i do sada. No pacijente mole da se svojim odabranim lječnicima, odnosno stomatologima prvo jave telefonom i ako je moguće, "telefonski" pokušaju riješiti svoje zdravstvene potrebe.

Nakon 12 godina u Domu zdravlja početkom ožujka u vlastiti prostor preselila je stomatologinja Marina Kirhmajer Taboršak i ondje ju je kao prvi poslovni "izazov" dočekala upravo situacija vezana uz novi koronavirus – Covid-19.

- U ambulantu trenutno primamo isključivo hitne pacijente kako bi broj osoba smanjili na minimum, a ipak pružili pomoć osobama s hitnim stanjima u stomatologiji. To znači da će uvijek na red doći oni koji imaju bolan zub, infekciju/otok, avulziju (izbijen zub) te teško krvarenje koje ne prestaje - objašnjava dr. Marina Kirhmajer Taboršak, s kojom sve nove izazove rada dijeli i Monika Gregurić, dentalni asistent.

Pohvaljuje njenu staloženost u ulozi trijaže – Monika se prva javlja na telefon i nakon detaljnog razgovora i temeljnih pitanja vezanih uz skupinu rizika (dolaze li iz zaraženih zemalja), aktualno zdravstveno stanje (imaju li temperatu-



turu ili druge simptome) i drugo, u dogovoru sa stomatologinjom naručuje pacijenta.

A za njih ova vrijedna stomatologinja ima samo riječi hvale.

- Pacijenti su izuzetno odgovorni. Nakon što nazovu i objasne svoj problem, dolaze k nama, prema dogovoru. Znatno ih je manje nego prije zaštitnih mjera, zaista se pridržavaju uputa i javljaju samo kada je situacija takva da je stomatolog neophodan. Po preporuci, kada uđu u čekaonicu, odu oprati ruke i obavezno ih još i dezinficiraju našim sredstvom.

Moramo napomenuti kako se pridržavamo svih uputa i smjernica, čuvamo sebe i svoje pacijente – nakon svakog ulaska i izlaska pacijenta dezinficiramo naše površine, od kvaka do stol-

ica i sve površine u ambulantni i čekaonicu. Apeliramo na pacijente da i dalje budu savjesni, da se drže preporuka jer tako štite i sebe, ali i nas – poručuje dr. Marina Kirhmajer Taboršak, te ističe kako vjeruje u zdravstveni sustav, ali da svatko od nas također mora pokazati svoju dozu odgovornosti. Na upit je li kao zdravstveni djelatnik koji ne može ostati kod kuće, ali i kao majka, zabrinuta, odgovara kako postoji doza brige, ali ne i panike.

- Smatram da je doza straha koju svi osjećamo pozitivna i normalna. Uvijek je tu nekako prisutna i bojaznost za daljnje poslovanje, ali i za mogućnost zaraze. Suprug i ja radimo, a bake i djedovi su nam u Zagrebu, stariji od 65 godina i u ovom trenutku našeg četverogodišnjaka ne

mogu nabaviti ovih dana, zato se, kaže naša sugovornica, snalaze kako znaju. Zaštitnu opremu kao što su kirurške maske ili dezinficijensi stomatolozi teško mogu nabaviti ovih dana, zato se, kaže naša sugovornica, snalaze kako znaju.

- Vizir i obična maska nisu dovoljna zaštita, ali snalazimo se s ovime što imamo koliko god to malo bilo. Upravo stoga i radimo isključivo s hitnim pacijentima – poručuje naša sugovornica.

Foto: privatni arhiv



**POЛИЦИЈА РАДИ ДАН И НОЋ  
Čuvaju sigurnost, paze krši li tko samoizolaciju i provjeravaju tko može ući u našu županiju**

Uz redovnu kontrolu prometa, brigu o sigurnosti i izlazak na ubojčajene intervencije, kao što su nasilje u obitelji, krađe, prijevare, prometne nesreće, policijski službenici PU virovitičko-podravske već tjednima na prvim linijama obrane rade i na mjerama suzbijanja koronavirusa, ali i kontrolama njihove provedbe. Osim provjere građana krše li samoizolaciju, od utorka, 24. ožujka, na pet lokacija na području naše županije policija ima dodatan zadatak: kontrolirati ulazak i izlazak građana iz Virovitičko-podravske županije sukladno odlukama Stožera o zabrani napaštanja mesta prebivališta. Policija je i dalje na raspaganju

gradanima 24 sata, u rasponu svih svojih dužnosti, poručuju vrijedni „plavci“ s terena, ali iz PU virovitičko-podravske. Glasnogovornik Josip Štajdohar kaže kako su ove mjere na snazi do daljnjega te da bez adekvatne propusnice nadležnog tijela policijski službenici neće propustiti ni jednu osobu.

- Trenutačno je na području PU virovitičko-podravske pet punktova na kojima imamo dovoljan broj policijskih službenika koji kontroliraju ulazak i izlazak građana pri ulazu i izlazu iz naše županije. Prilikom kontrole nose svu potrebnu zaštitnu opremu i poštuju preporučenu udaljenost od putnika i vozača - o poštivanju mjera od kojih nitko nije izuzet pri obavljanju svog posla kaže J. Štajdohar.

PU virovitičko-podravska zahvalila je građanima na suradnji i pozvala ih da i dalje poštuju sve mjere zaštite kako bi na taj način najviše učinili za sebe i druge.

M. Lo.



**NAŠI VATROGASCI POMAŽU ZAGREBU NAKON RAZORNOG POTRESA**

**Zagreb je Virovitici u srcu!**

Nakon što je Zagreb u nedjelju pogodilo niz strašnih potresa, dežurne i dobrotoljne službe intenzivno rade na raščišćavanju ulica i saniranju štete. U pomoći su se uključili i vatrogasci Javne vatrogasne postrojbe Virovitica, čiji je zapovjednik Anto Tutić poslao vatrogasne autoljestve s dvojicom vatrogasaca. Fotografije s terena poslao je zapovjednik Tutić i naglasio kako mu je zadovoljstvo i čast što Javna vatrogasna postaja Virovitica može na bilo koji način sudjelovati u pomoći onima kojima je to sada najpotrebnije. Bravo za naše vatrogasce. Virovitica uz Zagreb!

V.L., foto: A. Tutić

## VOLONERI CRVENOG KRIŽA 24 SATA NA PRVOJ LINIJI POMOĆI Starijim građanima donose lijekove i hranu, pomažu im nacijepati drva i pružaju ohrabrenje

Marija Lovrenc, Saša Žada

U svakoj nevolji svoje veliko srce pokažu volonteri. Ni pandemija novog koronavirusa Covid-19 nije izuzetak. Gradska društva Crvenog križa diljem naše županije na raspolaženju su 24 sata dnevno svima u potrebi, a što sve ovih dana rade, približili su nam sami. Svi jednoglasno poručuju – spremni su na sve izazove vezane uz pandemiju.

- Društvo Crvenog križa Virovitičko-podravske županije odradilo je sve važne pripreme za pravodobni angažman na našem području. S pripremama u prevenciji širenja zaraze koronavirusom započeli smo odmah, po dobivanju prve naputke o postupanju od Hrvatskog Crvenog križa. Budući da je Zakonom o sustavu civilne zaštite Crveni križ temeljna operativna snaga u sustavu civilne zaštite, a vezano uz činjenicu da je briga o starijim, nemoćnim i bolesnim osobama naša redovna djelatnost, pravodobno smo osigurali maske, rukavice i dezinfekcijska sredstva za potrebe rada na terenu naših zaposlenika i volontera na području županije - kažu u Crvenom križu.

## VIDLJIVI I PREPOZNATLJIVI

- Hrvatski Crveni križ dostavio nam je dovoljnu količinu crvenih i bijelih volonterskih prstalica kako bi naši volonteri bili vidljivo i propisno označeni i prepoznatljivi. Društvo Crvenog križa uspostavilo je 16. ožujka SOS telefon za starije, nemoćne i kronično bolesne osobe, ponajprije samec koji pozivom na objavljene telefone mogu od Društava Crvenog križa tražiti dostavu lijekova, trajnih namirnica i higijenskih potrepština mužnih za život. Svrha uvođenja posebnih telefona je zaštita najrizičnije skupine naših građana od moguće zaraze koronavirusom i kojima je preporučeno da ne napuštaju svoje domove - poručuju.

Hrvatski Crveni križ dao je svim društвima Crvenog križa naputak da od prošle subote uvedu dežurstvo od 24 sata, pa su SOS telefoni (GDCK Virovitica, GDCK Slatinac i GDCK Orlovac) na raspolaženju građanima 24 sata svakoga dana.

- Društvo Crvenog križa Virovitičko-podravske županije organiziralo je za našu županiju psihosocijalnu podršku za građane kojima je to potrebno, a u tu se aktivnost odmah uključili socijalni radnici, djelatnici Centra za socijalnu skrb Virovitica i Centra za socijalnu skrb Slatinac. Važno je napomenuti da su gradani ozbiljno shvatili ovo krizno stanje i na naše telefone se zaista javljaju samo osobe kojima je potrebna naša pomoć i to radi nabavke mužnih lijekova i namirnica. Do danas (srijeda) su naši djelatnici i volonteri obavili 35 dostava, od toga se 21 dostava odnosila na namirnice, njih 12 na dostavu lijekova, a dvije osobe tražile su dostavu i lijekova i namirnica, kažu u Crvenom križu.

## NOVI VOLONTERI NA RASPOLAŽANJU

Izkustvo pokazuje kako su gradani u ovoj krizi iskazali humanost i solidarnost, za pružanje pomoći svojim starijim, nemoćnim i bolesnim osobama. Odazvali su se na apel i stavili na raspolaganje

- Do danas (srijeda) su naši djelatnici i volonteri obavili 35 dostava, od kojih se 21 dostava odnosila na namirnice, njih 12 na dostavu lijekova, a dvije osobe tražile su dostavu i lijekova i namirnica, kažu u Crvenom križu.



## OBIŠLI TERENE NA NAŠEM PODRUČJU NAKON POTRESA U ZAGREBU

U jeku epidemije Hrvatsku je zadesila i nova kriza situacija izazvana nizom snažnih potresa koji su pogodili grad Zagreb i okolicu. Budući da su se dva najjača potresa dobro osjetila i na području u djelovanju GDCK Virovitica, pozvan je Gradski interventni tim GDCK Virovitica. U svega pola sata od poziva u uredske prostorije GDCK Virovitica pristiglo je svih 14 članova Interventnog tima koji žive na području grada Virovitice i općine Gradina, Špišić Bukovica, Lukac, Šuhopolje i Pitomača. Brzim dolaskom svih članova tima pokazali su izvršnu spremnost da u kratkom roku budu na raspolaženju GDCK Virovitica za svu kriznu stanju. Tom prilikom ravnateljica GDCK Virovitica Željka Grahovac sa suradnicima upoznala je članove Gradskog interventnog tima s trenutnom situacijom u kojoj su educirane i opremljene za siguran obilazak svojih korisnika. Na raspolažanju vezano uz potres te s njihovim obvezama na sprečavanju širenja koronavirusa. U dva navrata kontaktirani su predsjednici mjesnih i općinskih društava Crvenog križa radi obilaska terena kako bi se utvrdila eventualna oštećenja na trošnim kućama u kojima žive staračka domaćinstva, ali i obavijestili građane o SOS telefonu putem kojeg starje osobe mogu tražiti pomoć.

U roku od tri sata imali smo podatke s terena, dobili smo saznanja da nije bilo potrebe za premještanjem osoba u privremeni smještaj. S istom zadaćom i djelatnici GDCK Virovitica obišli su korisnike koji se već nalaze u sustavu Crvenog križa kao korisnici naših socijalnih usluga - kaže ravnateljica Ž. Grahovac.

- Gradsko društvo Crvenog križa Virovitica osim za zaposlenike i 14 članova Gradskog interventnog tima ima u pripravnosti 19 predsjednika mjesnih i općinskih društava Crvenog križa i 27 volonterskih iz programa „Zašeli“ s potpisanim ugovorima o volontiranju, a koje su educirane i opremljene za siguran obilazak svojih korisnika. Na raspolažanju vezano uz potres te s njihovim obvezama na sprečavanju širenja koronavirusa. U dva navrata kontaktirani su predsjednici mjesnih i općinskih društava Crvenog križa radi obilaska terena kako bi se utvrdila eventualna oštećenja na trošnim kućama u kojima žive staračka domaćinstva, ali i obavijestili građane o SOS telefonu putem kojeg starje osobe mogu tražiti pomoć.
- U roku od tri sata imali smo podatke s terena, dobili smo saznanja da nije bilo potrebe za premještanjem osoba u privremeni smještaj. S istom zadaćom i djelatnici GDCK Virovitica obišli su korisnike koji se već nalaze u sustavu Crvenog križa kao korisnici naših socijalnih usluga - kaže ravnateljica Ž. Grahovac.

HRANE NAJPOTREBNIJE, BOLESNE I SAME  
Nastavljaju sa svim akcijama, uz pridržavanje propisanih mjeru

Uz povećane aktivnosti vezane za pomoć starijim, nemoćnim i bolesnim osobama Virovitica je danas među rijetkim gradovima koji ima pučku kuhinju. Danas prepremaju više od 160 obroka koji se korisnicima dostavljaju na kućni prag. Gerontodomaće drštva i dalje redovito obilaze svoje korisnike, naravno uz sigurnosne mjere opreza i s potrebnom zaštitnom opremom s obzirom na trenutnu mogućnost zaraze od koronavirusa.

- Kao i u svim društвima Crvenog križa, i dalje organiziramo akcije darivanja krvi koje su, unatoč otežanim okolnostima i uz posebne mjere opreza, uspješno provedene u sva tri društva Crvenog križa u našoj županiji. Najbitnije informacije vezane uz aktivnosti iz svoje nadležnosti redovno objavljujemo na web stranicu i putem županijskih radjiskih postaja koje imamo u našoj županiji.

U ovu situaciju važno je da sustav Crvenog križa na našem području funkcioniра organizano, a to smo uspjeli postići zahvaljujući brojnim volonterima, većim angažmanom naših zaposlenika i postupanjem po naputcima Hrvatskog Crvenog križa i jasnim uputama Županijskog

stožera civilne zaštite - kažu u GDCK Virovitica. Društvo Crvenog križa Virovitičko-podravske županije pozvalo je sve stanovnike naše županije da osobno ne obilaze svoje starije članove obitelji, ako je riječ isključivo o nabavi lijekova i namirnica, već da zbog toga nazovu svoje Gradske društva Crvenog križa, a koji je dostupan 24 sata na dan.

## VLČ. ODILON-GBÈNOUKPO SINGBO O VAŽNOSTI MISIJA, POMOĆI DRUGOME I SOLIDARNOSTI Kada imamo, imamo zajedno, a kada nemamo ništa, imamo jedni druge

Razgovarala: Marija Lovrenc

Vlč. Odilon-Gbènoukpo Singbo u prošlom broju Virovitičkog lista govorio je o važnosti iskrene Korizme koju prolazi svaki vjernik, a ovaj put s njim razgovaramo o važnosti misija. Upravo su one dovele ovog poznatog sveučilišnog kapelana Hrvatskog katoličkog sveučilišta u Hrvatsku, u kojoj je već punih 15 godina i na svoj prepoznatljiv način govori ne samo o rođnom Beninu, već i živo svjedoči vjeru nastalu iz skromnog života, ali i zahtavnosti za svaki novi dan.

## • Već 15 godina žive u Hrvatskoj. Ispričajte nam svoj put do nje.

Dolazim iz zapadnog dijela Afrike, iz Benina. Što se tiče mog puta, kako sam došao ovdje, to je jedan neobičan put. U Beninu je bio jedan misionar, velečasni Antun Stefan, koji je sada nacionalni ravnatelj Papinskih misijasnih djela u Hrvatskoj i velečasni Franjo Jačmenića, sada u jednoj zagrebačkoj župi. Antun je proveo 18 godina u Beninu, a Franjo 22 godine. Nakon što je vl. Antun završio svoje misijsko poslanje u Beninu, biskupi su se dogovorili da jedan ili dvoje studenta dodu u Hrvatsku studirati. Tako sam došao ja i još jedan kolega, kako bi se nastavila misijska povoznica naše biskupije Porto-Novo u Beninu i Varaždinske biskupije u Hrvatskoj čiji sam bio stipendist. Neobično je što sam bio pri bogoslov koji je nastavio formaciju u drugoj zemlji. Obično se šalju svećenici u neku europsku zemlju na studij, a ovo je bilo prvi put. Moram priznati da je kod biskupa bilo dosta dvojbih oko toga, je li pametan potez punih nekog točno nije formiran do kraja, hoće li izdržati i tako dalje. Uz Božju pomoć sve je to dobro završilo.

## • Kako je bilo odrastati u Beninu?

Drugečiji je to život nego ovdje. Moji roditelji, kojima danas, Bogu hvala, mogu pristupiti što im treba, i dalje skromno žive tamo gdje smo se svih rodili. Imam peto sestara i jednog brata. Kada smo bili djeca, svih spavali u jednoj sobi. Bilo je predivno rasti u takvoj obitelji. Kada smo imali, a nismo imali, držali smo se zajedno. Nema stava sebičnosti, rasli smo u duhu zajedništva i vjere, i to je i mene i moju braću i sestre izgradilo.

## • Uz pastoralni i akademski rad u Hrvatskoj posvećeni ste i misijama u rođnom Beninu. Zahvaljujući dobrim ljudima pomazeći napuštenim djevojčicama. Sto je sve dosad napravljeno i kako su djela dobrobiti ljudi u Hrvatskoj utjecala na život djevojčica u vašoj rođnoj zemlji?

Da, posvetio sam se pomoći napuštenim djevojčicama jer u Beninu još uvijek vlada mentalitet i razmišljanje prema kojemu se ne isplati ulagati u djevojčice, nego u školu. Jer, kada se jednom udaju, moraju napustiti obiteljski dom, pa onda to ispadne, kao uzaludno ulaganje. Zato oni koji mogu, u školu radje šalju dječake nego djevojčice. U Beninu je školovanje skupo i sve se plaća. Zato sam odlučio sagraditi dom za djevojčice bez roditelja. Bez škole je njihov život sveden na to da mogu postati kućne pomoćnice kod bogataša u gradovima, rano se udati ili pak nešto prodavati na tržnici, samo da se prehrane. U svim tim slučajevima izloženi su svakakvom opasnostima. Bez obrazovanja jednostavno nemaju budućnosti. Zato smo, uz pomoć prijatelja, prije šest godina izgradili dom upravo za djevojčice. Važno je napomenuti da je sav prihod za gradnju tog doma stigao iz Hrvatske zahvaljujući prijateljima koji su se aktivirali i odlučili pomoći. I danas 95 posto sredstava za rad Domu stiže upravo iz Hrvatske i tako im se osigurava sve što im treba za život.

Da, posvetio sam se pomoći napuštenim djevojčicama jer u Beninu još uvijek vlada mentalitet i razmišljanje prema kojemu se ne isplati ulagati u djevojčice, nego u školu. Jer, kada se jednom udaju, moraju napustiti obiteljski dom, pa onda to ispadne, kao uzaludno ulaganje. Zato oni koji mogu, u školu radje šalju dječake nego djevojčice. U Beninu je školovanje skupo i sve se plaća. Zato sam odlučio sagraditi dom za djevojčice bez roditelja. Bez škole je njihov život sveden na to da mogu postati kućne pomoćnice kod bogataša u gradovima, rano se udati ili pak nešto prodavati na tržnici, samo da se prehrane. U svim tim slučajevima izloženi su svakakvom opasnostima. Bez obrazovanja jednostavno nemaju budućnosti. Zato smo, uz pomoć prijatelja, prije šest godina izgradili dom upravo za djevojčice. Važno je napomenuti da je sav prihod za gradnju tog doma stigao iz Hrvatske zahvaljujući prijateljima koji su se aktivirali i odlučili pomoći. I danas 95 posto sredstava za rad Domu stiže upravo iz Hrvatske i tako im se osigurava sve što im treba za život.

## • Koliko je djevojčica u tom domu i tko se brine za njih?

Trenutno u Domu u Beninu, u mom rođnom mjestu, imamo 32 djevojčice bez roditelja za koje se brinu tri časne sestre. Najmlađa djevojčica ima godinu i pol, a najstarija 16 godina. Svaka od njih ima svoju životnu priču. Važno je napomenuti da je sav prihod za gradnju tog doma stigao iz Hrvatske zahvaljujući prijateljima koji su se aktivirali i odlučili pomoći. I danas 95 posto sredstava za rad Domu stiže upravo iz Hrvatske i tako im se osigurava sve što im treba za život.

## • Koliko je djevojčica u tom domu i tko se brine za njih?

Trenutno u Domu u Beninu, u mom rođnom mjestu, imamo 32 djevojčice bez roditelja za koje se brinu tri časne sestre. Najmlađa djevojčica ima godinu i pol, a najstarija 16 godina. Svaka od njih ima svoju životnu priču. Važno je napomenuti da je sav prihod za gradnju tog doma stigao iz Hrvatske zahvaljujući prijateljima koji su se aktivirali. I danas 95 posto sredstava za rad Domu stiže upravo iz Hrvatske i zahvaljujući njima osigurava im sve što treba za život.

Uz pomoći prijatelja, prije šest godina izgradili dom upravo za djevojčice. Važno je napomenuti da je sav prihod za gradnju tog doma stigao iz Hrvatske zahvaljujući prijateljima koji su se aktivirali. I danas 95 posto sredstava za rad Domu stiže upravo iz Hrvatske i zahvaljujući njima osigurava im sve što treba za život.

foto: privatni arhiv



Vlč. Odilon-Gbènoukpo Singbo nesebično pomaže djeci

jako skupu, većina se toga izrađuje ručno, poput cigala. No sada kada gledam kako one rastu, kako se mijenjaju, od trenutka kada su se usele u dom do danas, kada je već prošlo pet godina, kada usporedujem njihove fotografije, kada vidim kolika je promjena, koliko su oduševljene, opuštene i radosne, mogu reći samo Bogu hvala!

## • Djekojeviće žive u Domu ne završe osnovnu i srednju školu. Što će biti s njima kasnije?

Moja želja je da svaka od njih, dokle god želi, ide u školu ili kasnije na facultet. Svi imaju priliku ići u školu, koliko tko želi, jer su tada u koliko-tolikoj prednosti naspram druge djece u selu. Nažlost, možemo ih spasiti samo onoliko koliko možemo. Naravno da nema logike da dijete bez roditelja sa 18 godina napusti dom, nego će, koliko god treba, u Domu ostati, dok ne postane izgrađen čovjek. Ima djekojevića kojima škola i ne ide dobro, pa su same predložile da će raditi učiti neki zanat. Jedna je tako frizerka, a druga je završila za kuhariču. Nju smo zaposiliši kao glavnu kuhariču u Virovitici. Ona više ne živi u Domu, nego ima svoj život, a dolazi tamo posao i ima svoju plaću. I drugima smo pronašli neki zanat, pa tako imaju svoj život i sigurniju budućnost.

## • Kada biste usporedivali život prije dvadesetak godina i danas, što biste zaključili o Beninu? Mijenjaju li se stvari nabolje?

Iako sam u Hrvatskoj već 15 godina, provramat život tamo i vidim veliki pomak, ne samo u mentalitetu nego i u razvoju drustva i države. To je velika milost. Mentalitet o kojem sam prethodno govorio odnosi se neka manja, udaljena sela koja još ne vide važnost i vrijednost školovanja. Zahvaljujući djelovanju crkve i kolega svećenika mentalitet se polako i po tim seoskim sredinama mijenja. Crkva je tamo svudje prisutna, ne samo kroz sakramente nego i kroz konkretno zauzimanje za ljude u potrebi. S vremenom se vidi da se puno toga mijenja. Unatrag 20 godina bio je običaj da roditelji mogu odrediti muža svoje kćeri. Danas to više nema. Važno je djecu obrazovati. Ponovno tu stavljam naglasak na djekojeviće jer znam koliko kutova drže žene u jednoj kući

## PROMO



SUPRUŽNICI SAJDENŠAF, VLASNICI JEDINE RIBARNICE U GRADU, RADE PO NOVIM UVJETIMA

**Ribu i dalje možete kupiti kod nas, na stražnjem ulazu u Ribarnicu, a dovozimo vam je i na kućni prag**

Sukladno mjerama zaštite od novog koronavirusa Covid-19 zatvorena je Gradska tržnica Virovitica i svi objekti koji su radili unutar nje. No, Ribarnica Braca u vlasništvu supružnika Ivane i Roberta Sajdenšaf i dalje je na usluzi svojim kupcima.

- Kupci nas i dalje mogu potražiti na poznatoj adresi, samo će ovaj put na svoj red za ribu morati pričekati vani, na stražnjem ulazu u Ribarnicu. Poslužujemo kupce tako da čekaju na ribu vani, a mi je u ribarnici pripremimo, izvažemo i upakiramo. U ribarnici radimo svaki dan od 8 do 12 sati, i subotom, a od 12 do 16 sati dostavljamo kupcima robu na kućni prag. Dakle, i dalje smo na usluzi svim našim kupcima kojima od srca zahvaljujemo što i dalje kupuju naše proizvode - kaže Robert Sajdenšaf koji je o novim uvjetima poslovanja i potrebnoj potvrđi za rad saznao putem nadležnog Stožera, kojem se također zahvaljuje na strpljenju i uslužnosti.

### STIŽE SVJEŽA RIBA

Zatvaranjem tržnice mnogi su se prodavači



i vlasnici obiteljskih gospodarstava okrenuli upravo toj vrsti prodaje – izravnoj, s kupcima koji im dolaze na OPG ili im robu dovoze sami na vrata. Supružnici Sajdenšaf ističu kako i dalje imaju bogatu ponudu ribe za svako nepce, i svježu i zamrznutu. Iz ovotjednih zaliha u ponudi imaju svježe zamrznute oradu i brancin, pastrve i skuše. Od redovnih zamrznutih proizvoda imaju osliće bez glave, filete oslića, panirane rakove, panirane riblje štapiće, panirane lignje, lignje (očišćene i neočišćene) i panirane filete oslića. Zamrznuta pastrva je već očišćena za kupce.

- Danas (četvrtak) dobivamo svježe (žive) šarane, tolstobike i babuške. Cijene ostaju iste, a nastojat ćemo našim kupcima kao i do sada uvijek nuditi svježu i provjerenu ribu - kaže Robert Sajdenšaf.

Kupci ih mogu potražiti na društvenim mrežama, Facebook profilu ili im se javiti na broj telefona: 098/164-7676 (Ivana), 098/217-215 (Robert). Foto: arhiv

## Kako razlikovati zarazu koronavirusom od prehlade i gripe?

Simptomi zaraze koronavirusom slični su simptomima prehlade i gripe. Provjerite kako prepoznati simptome zaraze i ako sumnjate da ste zaraženi, telefonski kontaktirajte svojeg liječnika ili dežurnu epidemiološku službu.

Gripa, prehlada ili COVID-19? Jednostavan način prepoznavanja simptoma.

Simptom	Prehlada	Gripa	Koronavirus
povišena tjelesna temperatura	rijetko	često	da
kašalj	rijetko	da	suhu kašalj
kratak dah	rijetko	da	da
opća slabost	srednje	da	da
glavobolja	rijetko	da	ponekad
bolovi u mišićima	blagi	česti	da
kihanje	često	ponekad	ne
grlobolja	često	ponekad	ponekad
curenje iz nosa	srednje	ponekad	rijetko

Ako sumnjate na zarazu koronavirusom, kontaktirajte svog liječnika ili dežurnog epidemiologa. Nemojte samostalno odlaziti liječniku ili u bolnicu. Nemojte koristiti sredstva javnog prijevoza.

izvor: koronavirus.hr

## Obavijest klijentima Slatinske banke

### Poštovani klijenti,

Obavještavamo vas da je Slatinska banka d.d. pripremila nekoliko mjera u cilju prevencije širenja koronavirusa, ali i mjere koje uvelike utječu na kontinuitet rada poslovanja s građanstvom te im olakšava prilagodbu situaciji.

Jedna od mjera jest ukidanje naknada za podizanje gotovine debitnim karticama na bankomatima drugih banaka. Stoga, upućujemo građane da za gotovinu koriste bankomate.

Isto tako, preporučujemo da se transakcije obavljaju putem on-line bankarstva: mobilnog i/ili internet bankarstva. One koji još nemaju te usluge, pozivamo da ih ugovore, a do 30.6. za prva tri mjeseca korištenja ne obračunavamo mjesecnu naknadu.

Zbog provođenja mjera prevencije širenja korona virusa, naše poslovnice će od petka, 20. ožujka, raditi skraćeno od 9 do 13 sati, a poslovница Pitomača do daljnog ne radi.

U slučaju neophodnosti dolaska u poslovnicu zbog obavljanja neke složenije transakcije ili usluge, uvažite preporuke nadležnih zdravstvenih službi i naputaka u samoj poslovniči. Na red pričekajte na sigurnoj udaljenosti od drugih osoba u razmaku od najmanje 2m, kako biste i sami doprinijeli zaštiti svojeg zdravlja i zdravlja svih ostalih.

Zahvaljujemo na razumijevanju.

Vaša Slatinska banka



**Plaćaj  
on-line:**

**Internet  
ili mobilnim  
bankarstvom.**



[www.slatinska-banka.hr](http://www.slatinska-banka.hr)

### Poštovani korisnici mirovina,

svoje mirovine moći ćete podizati već od subote, 28. ožujka na bankomatima, a od srijede, 1. travnja i u poslovnicama Slatinske banke.

Koristimo priliku naglasiti da smo ukinuli naknadu za podizanje gotovine debitnim karticama na bankomatima drugih banaka da bismo vam olakšali funkciranje u ovoj situaciji.

Koristite bankomate što više kako biste izbjegli dolazak u poslovnicu samo zbog gotovine. Pitajte rodbinu i osobe od povjerenja za pomoć oko rukovanja bankomatom ako niste sigurni, ali budite oprezni. PIN svakako unesite sami i pri tom se zaštite da drugi ne vide. U centrali Slatinske banke u Slatini bit će vam osigurana pomoć i s naše strane.

Podsjećamo da plaćanja u trgovinama možete obavljati karticama.

Ako se služite internetom, i/ili imate pametni telefon, preporučujemo da se usmjerite na usluge mobilnog i/ili internet bankarstva. Ukoliko nemate ugovorenu uslugu, moguće je ugovoriti uslugu pri samoj jednom dolasku, bez naknade za prva 3 mjeseca vođenja.

Ukoliko je vaš dolazak u poslovnicu neophodan, molimo vas da se pridržavate uputa izdanih od Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i naputaka u samoj poslovniči. U poslovnicu ulazi po jedan klijent, a dok čekate u redu pripazite na sigurnu udaljenost od 2 m.

Napominjemo da radi osiguranja kontinuiteta poslovanja, sve naše poslovnice rade smanjenim kapacitetom, radnim danom od 9 do 13 sati, a poslovnicu Pitomaču smo privremeno zatvorili.

Sve mjere koje provodimo su radi prevencije širenja korona virusa jer zdravlje nam je najvažnije! Provedbom mjera zaštite brinemo o sebi i drugima.

Vaša Slatinska banka

# VJERNICI MISE PRATE PUTEM LIVE PRIJENOSA

## Fra Rozo Brkić: Imajmo vjere i budite svi sada Crkva u svom domu!

Marija Lovrenc

Poštujući mjere zaštite od koronavirusa u nedjelju je u Župnoj crkvi sv. Roka u Virovitici franjevačka zajednica slavila tradicionalnu misu u 10.30 sati "pro populo" (za narod) – bez vjernika. Ipak, mnogi su je pratili u izravnom prijenosu ICV radija i uživo putem You Tube kanala zahvaljujući Teu Kneževiću iz virovitičke Frame. Na taj način misu su pratili brojni slušatelji i gledatelji ne samo u Hrvatskoj, nego i u drugim zemljama.

Uz župnika fra Rozu Brkića za sav narod, oboljele i one koji se bore protiv koronavirusa, za sve koji služe drugima, za djevojčicu stradalu u potresu u Zagrebu i za sve uplašene i pogodene ovom teškom situacijom u svijetu i Hrvatskoj molila je cijela virovitička franjevačka zajednica: fra Grgur Blažević, fra Vedran Kos, fra Celestin Čakarić i fra Davor Holi.

**BOG BLIZU SVIMA**

- Želimo svima ovom molitvom biti blizu, osobito svima vama koji biste htjeli danas biti s nama ovdje, koji su željeli donijeti Isusu svoju tjeskobu, neizvjesnost i strah u ovu svetu misu, okupiti se, kako to obično činimo i tako pronaći snagu za svoje uobičajeno koračanje. No, volio bih da osjetite kako Isus i po ovoj misi dolazi u vaše domove i da vam je blizu - na početku mise rekao je fra Rozo, istaknuvši da i virovički fratri ovih dana osjećaju sve što i drugi vjernici.

Fra Rozo je napomenuo kako

● Neka naša župna crkva sada živi u vašim domovima, da imamo povjerenja u Gospodina i da sa stotnikom znamo reći: "nisam Gospodine dostojan da unideš po krov moj, ali sam reci riječ i ozdravit će duša moja", rekao je župnik fra Rozo Brkić.



Fra Rozo Brkić, fra Grgur Blažević, fra Vedran Kos, fra Celestin Čakarić i fra Davor Holi

ovakva ozbiljna vremena ne zahtijevaju velike riječi, nego djela i potom pozvao sve vjernike na ustrajnost, na povjerenje u Boga i da ovih dana, dok traju mjere zabrane okupljanja i boravka u kućama, tu priliku iskoriste za gorljivu molitvu, solidarnost i ulaganje u – nadu.

- Neka vaši domovi po tome postanu vaša kućna Crkva, virovička. Neće Bog po našim molitvama biti s vama, on

već jest s vama, molili ili ne molili, ali ono što je najvažnije je da molimo Gospodina da nam otvori oči, da nas iznutra raspoloži da prepoznamo Njegovu prisutnost, da Ga znamo prepoznati i dajes nama i u ovim trenutcima. Neka naša župna crkva sada živi u vašim domovima, da imamo povjerenja u Gospodina i da sa stotnikom znamo reći: "nisam Gospodine dostojan da unideš po krov moj, ali sam reci riječ



Tradicionalna misa u 10.30 sati "pro populo" (za narod) – bez vjernika

i ozdravit će duša moja" - rekao je župnik fra Rozo Brkić.

Liturgijska čitanja i molitve vjernika čitali su fra Grgur Blažević, fra Davor Holi i fra Vedran Kos, a u svojoj propovjedi fra Rozo Brkić na posebno dirljiv i konkretnan način govorio je o sličnosti Crkve danas i Crkve nakon Velikog petka.

**SNAGA MOLITVE**

- Svi smo zbuđeni, rastrojeni slikama naših praznih gradova, naših bolnica, upozorenja, slikama Zagrebačkog potresa, plačem djece na livadama. Osjećamo se kao Crkva nakon Velikog petka, kada je Istina pogodena, ubijena i kada su apostoli u strahu zaključani u dvorani Posljednje večere. Ta je slika osobito živa u našim crkvama u kojima nema vjernika na misama, ali i u nama samima, jer imamo osjećaj da ne možemo izići iz svoje tjeskobe, iz svoga straha koji nas guši i koji u nama guši svako povjerenje prema

samome sebi, ljudima i Bogu - rekao je fra Rozo i pozvao vjernike da se molitvama, nadom i solidarnošću othrvaju malovjernosti i svoje poduzdanje stave u Uskršnog Isusa, koji je, po svom obećanju, uvijek s nama.

- U vremenu u kojem smo više no ikada svjesni svojih ograničenosti, Bog nas poziva da u svemu ovome dublje spoznamo pravu stvarnost, po uzoru na slijepca iz današnjeg Evanđelja. Da i u ovom što nam se događa otkrijemo tragove Božje prisutnosti, da otkrijemo Gospodina Isusa koji je došao podnijeti teret ovoga svijeta, a ne pobjeći od njega. No, podnijeti ga ne tako da pod tim teretom ostane, nego da svemu da novi smisao - istaknuo je fra Rozo Brkić.

Nova nedjeljna misa u 10.30 sati moći će također pratiti putem ICV radija i izravnim prijenosom putem You Tube kanala Župe sv. Roka iduće nedjelje, 29. ožujka.

**POZIV NA ODGOVORNOST**  
**Ne junačimo se, slušajmo one koji znaju bolje od nas**

Pozvao je sve da uz molitvu i solidarnost budno prate sve naputke kriznih stožera, svih onih koji sudjeluju u civilnoj zaštiti, svih lječnika, policije, stručnjaka koji su ovih dana na prvoj liniji obrane od koronavirusa.

- Molimo Gospodina da nam u ovo teško vrijeme podari svoj mir i radost, radost koja se pretvara u odgovornost. Budimo odgovorni, ne junačimo se, ne pravimo se hrabrima i jakima, nego slušajmo one koji znaju bolje od nas i koji se brinu za nas. Budimo vjernici koji znaju u svojim domovima biti s Gospodinom i svojom molitvom obgrliti one koji su nam daleko, koji tjelesnim očima ne vidimo, ali ih nosimo u srcu. Ovo su vremena u kojima na poseban način prepoznajemo koliko je važno biti u društvu s Isusom i u to društvo svojim mislima i molitvama pozvati i zagrliti sve naše žive, ali i pokojne - poručio je fra Rozo vjernicima.

**RADIJSKI I TELEVIZIJSKI PRIJENOSI****Svakodnevna misna slavlja (uz pobožnosti):**

- **7:00**  
o Hrvatski katolički radio
- o Radio Marija
- o Laudato Tv

**• 7:30**

- o Radio Marija Bistrica

**• 18:00**

- o HRT (na Trećem programu HTV-a i na Trećem programu HR-a)

**• 18:30**

- o Laudato Tv

**Nedjeljne svete mise:**

- **9:00**  
o TV Jadran
- **10:00**  
o Hrvatska radio televizija
- **10:30**  
o Laudato Tv, ICV radio, YouTube Župa sv. Roka Vtc
- **11:00**  
o Hrvatski katolički radio
- o Radio Marija
- o Radio Marija Bistrica





RUKOMETAŠICA NATAŠA I RUKOMETAŠ DINO VEĆ DVJE

GODINE ODRŽAVAJU VEZU NA DALJINU

# Ljubavna veza jača od koronavirusa

Mario Šolc

**● Uz sve suvremene mogućnosti komunikacije, poruke i video pozive, razdvojenost nam u ovim trenucima teško pada, ali i to je bolje nego ništa. Već dvije godine živim na daljinu. Sigurna sam da će ova situacija samo još više očvrsnuti našu vezu. Pred nama je zajednička budućnost - zaključila je Nataša.**

Nataša Miočinović je uz redovno školovanje u Osnovnoj školi Ivana Gorana Kovačića u Velikom Polju i Gornjem Bazju te srednjoškolskom obrazovanju ekonomskog smjera u Strukovnoj školi u Virovitici prošla sve rukometne selekcije u današnjem rukometnom prvoligašu 1234 Virovitici. Njena generacija bila je jedna od najperspektivnijih u klubu. Bile su u vrhu hrvatskog ženskog rukometa u svom godištu. Plasirale su se na sve državne završnice, igrale brojne međunarodne turnire, a bile su pozivane i u reprezentativne selekcije.

Nadogradnju na dugogodišnji trenerski rad Darka Medimorca napravio je Goran Mrđen, koji je s tom generacijom, kao osloncem, 2011. godine ostvario plasman u 1. ligu i osvojio naslov kadetskih prvakinja Hrvatske. Ekipa je bila prem-

lada za tadašnju seniorsku prvoligašku konkureniju te se nakon jedne sezone vratila u 2. ligu. Većina igračica rođenih 1994. godine u tom je trenutku završila srednjoškolsko obrazovanje i otišla u druge klubove. Nataša je sa suigračicama iz kluba, Anamarijom Mikulić i Kristinom Smilčić, otišla u Osijek. Već iduću sezunu prešla je u riječki Zamet, te uz utakmice i treninge uspješno studirala ekonomiju. U Rijeci se zbljžila s rukometnim vratarom Dinom Slavićem.

## USPJEŠNI SPORTAŠI

Romansa između Nataše i Dine nastavljena je i nakon njegovog odlaska u Umag. Godinu dana živjeli su na relaciju Umag – Rijeka, s time da su oboje i dalje bili uspješni sportaši. Nakon Dine u Umag je prešla i Nataša te su u Umagu zajedno bili godinu dana. Dino je potom prihvatio odličnu ponudu iz španjolskog Leona i rukometna karijera ga je odvela dalje, na drugi kraj Mediterana.

Nataša je ostala u Umagu, gdje je, uz igranje rukometa, nakon završenog fakulteta počela stazirati i raditi u knjigovodstvenom uredu. Veza između Nataše i Dine i dalje je funkcionalna na daljinu. Tijekom ljeta bili su zajedno

u Rijeci, Velikom Polju i Umagu.

Ove zime njihovo ljubavlji se ispriječio koronavirus. Budući da mnogi Umažani rade u susjednoj Italiji u kojoj je europsko žarište ove pandemije, virus se vrlo brzo proširio i na sjeverozapad Istre. U umaške ulice uvukao se nespokoj. Imo zaraženih, ali nema panike. Rukometnih treninga nema već više od dva tjedna, nema ubičajenih šetnji po gradu uz more...

## MOBITELOM BLIŽE JEDNO DRUGOME

Nataša je bila na širem popisu hrvatske reprezentacije za kvalifikacijske utakmice



s Francuskom koje su se trebale igrati ovih dana. No, rukomet je sada u drugom planu. Knjigovodstveni servis u kojem Nataša radi i dalje posluje, u uredu, ali bez kontakata sa strankama.

S druge strane u Španjolskoj je posljednjih dana situacija sve lošija. Leon se nalazi samo 400 kilometara od žarišta tamošnje pandemije. Svakodnevno raste broj zaraženih i smrtnih slučajeva. Sportske dvorane su pretvorene u priručne bolnice. Zdravi se ulicama mogu kretati samo uz posebne dozvole. Red uvođi policija i vojska.

- Uz sve suvremene mogućnosti komunikacije, poruke i video pozive, razdvojenost nam u ovim trenucima teško pada, ali i to je bolje nego ništa. Već dvije godine živimo na daljinu. Sigurna sam da će ova situacija samo još više očvrsnuti našu vezu. Pred nama je zajednička budućnost - zaključila je Nataša.

CA 1234 VIROVITICA

# Ajkorisnija igračica lige



Tena Mioč Cabadaj najboljija krilna igračica lige



Nika Deskar je među vodećim igračicama po izborenim sedmercima



Ivana Kirin odlično se snašla na desnom krilu

sedmeraca, broju šuteva sa šest metara i prosjeku izborenih sedmeraca po utakmici.

Treća je u dvije kategorije, prosjeku realiziranih sedmeraca po utakmici i broju postignutih zgoditaka sa šest metara.

Peta je u prosjeku postignutih zgoditaka sa šest metara.

Ne smije se zaboraviti da su rukometašice 1234 Virovitice počele osvajati bodove tek kada se ekipi priključila Maja Mlinarić. Iskusna Maja počela je

igrati za virovitički sastav u sedmom kolu s Kokom. U prvoj utakmici Virovitičanke su poražene, a zatim je uslijedio rezultatski preporod. To se vidi po statističkim pokazateljima Maje Mlinarić.

Maja je osmi strijelac lige, a kada se gleda prosječno po utakmici, treća je. U još dvije kategorije Maja je treća. To su postignuti zgodici s vanjskih pozicija i po ukupnom broju upućenih šuteva s vanjskih pozicija.

## LAVICE KOJE NAPADAJU

Najmlađa u prvoj postavi vanjske linije 1234 Viro-

vitice Niko Deskartakođer ima nekoliko odličnih statističkih pokazatelja. Peta je u ligi po broju izborenih sedmeraca, šesta po prosječno izborenim sedmercima po utakmici, 10. je po broju upućenih šuteva s vanjskih pozicija. Niko je ukupno 32. strijelac lige.

Rukometašice 1234 Virovitice u dosadašnjem dijelu natjecanja imale su dvije odlične krilne igračice. Obje iz Pitomače. Riječ je o iskusnoj Teni Mioč Cabadaj i mladoj

Ivani Kirin.

Tena je ukupno 13. strijelac lige. Vodeća je u tri kategorije po postignutim zgodicima s krila, prosjeku pogodaka s krila i ukupnom broju upućenih šuteva s krila. U dvije kategorije je sedma. To su postignuti zgodici iz kontri i broj upućenih šuteva iz kontre. Dok je 10. po broju izborenih sedmeraca, 11. je u ukupnom broju upućenih šuteva na gol.

Ivana Kirin je sedma po broju upućenih šuteva s krila, deveta je s brojem postignutih pogodaka s krila, a 10. u prosječnom broju postignutih

pogodaka s krila.

Svi navedeni podaci dovode do zaključka da rukometašice 1234 Virovitice igraju napadačku igru jer su vodeće u brojnim kategorijama u napadu, ali dosta problema imaju u obrambenom dijelu igre. Kada se isčitaju ovi podaci i pritom uzme u obzir da je u ovogodišnjoj 1. ligi za rukometašice do sada igralo više od 250 igračica, to samo dodatno potvrđuje kvalitetu pojedinačnih rezultata virovitičkih rukometašica.

# Oglas

PRILOG VIROVITIČKOG LISTA

PRODAJEM voćnjak u Podgorju, ulaz kod škole. Veličina 1250 m<sup>2</sup>, pogodna i za vinograd. Tel: **099/261-3453.**

PRODAJEM kuću u Virovitici, Krašev naselje ili mijenjam za manji stan u Virovitici, certifikat P-721 2014 521. Mob. **091/598-4561.**

PRODAJEM gradilište u Virovitici 966 m<sup>2</sup>, na kojem se nalazila stara kuća. Gradilište je udaljeno pet minuta hoda od centra grada u Iličevu ulici 28. Mob. **098/9900-799, 098/232-548.**

PRODAJEM katnicu u Virovitici od oko 250 m<sup>2</sup> ili ju mijenjam za dvosobni stan u Zagrebu. Mob. **098/271-723.**

PRODAJEM kuću katnicu u bivšem Kraševom naselju u Virovitici, etažno centralno grijanje, B energetski certifikat ili zamjena za manji stan uz nadoplatu. Mob. **098/170-3457.**

PRODAJEM namještenu kuću u Suhopolju, Ivana Mažuranića 17, 72 m<sup>2</sup>, sve komunalije, voda, struja, plin, klima. Jedno staro jutro okućnice, ogradeno, 1/2 jutra zasadenih oraha. Cijena 32.000 eura. Mob. **098/995-3885.**

PRODAJEM Dormeo nadmadrac 180x200 malo korišten, 500 kn. Mob. **091/950-8797.**

PRODAJEM mlin, galge, sječku za repu, sve povoljno, Rezovačke Krčevine, Sv. Mihaela 31, tel. **734-419.**

MUŠKA osoba stara 70 godina, ugodne naravi, traži žensku osobu za druženje. Mob. **095/548-7578.**

PRODAJEM dijelove za Škodu Oktaviju, planke od oraha 1 kubik, elektromotor s remenicom za perilicu rublja, krevete s podnicom i madracima, četverokrilni prozor. Mob. **099/509-2515.**

PRODAJEM željezni platon, trokrilnu drlaču, tanjuraču, dva pluga, te tražim nekoga za cijepanje drva. Tel. **784-454.**

PRODAJEM dvije suprasne nazimice. Mob. **091/985-3649.**

PRODAJEM štednjak na drva i plinske peći. Mob. **095/530-8270.**

PRODAJEM cijepač za drva na kardan i hidroforsku pumpu, malo korišteno. Mob. **099/192-8930.**

PRODAJEM rasipač umjetnog 300 kg, tanjuraču, prikolicu jednoosovinku. Mob. **098/437-928.**

PRODAJEM novi bicikl, dajem akciju na rušenje, pokraj ceste, po pola, te prodajem četiri stabla oraha. Tel. **734-461.**

IZNAJMLJUJEM jednosoban stan u centru Virovitice. Mob. **099/312-5605.**

PRODAJEM Opel Corsu 1.4, 2004. g., odlično stanje. Mob. **098/898-517.**

PRODAJEM sijeno, balirku, poteznici, domaća jaja, drlaču, traktor, prikolicu. Tel. **787-747.**

PRODAJEM topolove trupce. Tel. **544-357.**

PRODAJEM WV Polo 1.9 diesel, 1996. g., očuvan servisiran. Tel. **031/600-179.**

PRODAJEM traktorsku prskalicu, prikolicu 10 tona, plug 3 brazde, 4 točka. Mob. **091/509-3630.**

PRODAJEM svinju do 200 kg, junicu staru pet mjeseci. Tel. **783-286.**

KUPUJEM polovnu kosilicu. Mob. **091/905-8502.**

PRODAJEM tanjuraču 20 diskova i kupujem prikolicu jednoosovinku. Tel. **555-048.**

PRODAJEM traktor Johndeer. Mob. **098/271-380.**

PRODAJEM suhe šunke. Tel. **786-212.**

PRODAJEM traktorsku špricu, rasipač i kotao za raketu. Tel. **739-398.**

PRODAJEM piliće i jaja za inkubator od kokoši hrvatica, boksove za prašenje krmača. Mob. **099/504-2105.**

PRODAJEM tri suprasne nazimice. Mob. **091/985-3649.**

PRODAJEM vinograd s voćnjakom i vikendicom, legalizirana, Podgorje. Tel. **722-505.**

PRODAJEM prikolicu Zmaj 5 tona, prikolicu za stajski gnoj, traktorsku runilicu, sjetvospremač. Mob. **099/732-5502.**

PRODAJEM svježu mast. Tel. **739-202.**

PRODAJEM vitlo karas, poteznici za imt traktore. Mob. **098/198-6619.**

PRODAJEM štence američke akite, stari 7 tjedana, čistokrvni, prodajem motorku Stihl 038. Mob. **091/601-0689.**

KUPUJEM frezu za Hondu f600, polovni elevator. Mob. **091/514-0380.**

PRODAJEM dvije neispravne kosilice i nešto lima i željeza. Mob. **091/612-8665.**

PRODAJEM sjemenski krumpir. Tel. **775-281.**

PRODAJEM suhu djetelinu. Tel. **771-481.**

VAŠ GLAS  
ČITA VAŠ OGLAS

**060 515 515**

**BATURINA**

Za sve informacije potražite nas na Facebooku pod "Dom Baturina" ili internet stranici [baturina.hr](http://baturina.hr) ili na broj telefona 033/618-800 ili 099/215-3722 Baturina – više od 20 godina posvećeni vašem zdravlju i kvaliteti život

PRODAJEM četiri aluminijске felge 15 cola s gumama. Mob. **099/192-8930.**

PRODAJEM traktor IMT 539, 2000. g., prikolicu kiper, tanjuraču. Tel. **555-048.**

PRODAJEM špricu 350 l, elevator, mast. Tel. **739-205.**

PRODAJEM traktor, '71. g. Mob. **099/215-3780.**

PRODAJEM rolobale djeteline, cijena po dogovoru. Tel. **545-083.**

PRODAJEM janjce. Tel. **739-080.**

PRODAJEM štence belgijskog ovčara. Tel. **777-197.**

## CJENIK

1. **MALI OGLAS**  
- do 15 riječi **10,00 kn**

- svaka daljnja riječ **1,00 kn**  
- u okviru **20,00 kn**

2. **MALI OGLAS SA SLIKOM**  
(6 x 4,5 cm) **20,00 kn**

3. **MALI OGLAS S kuponom**  
iz Virovitičkog lista **BESPLATNO**

U CIJENU JE UKLJUČEN PDV!

## PRETPLATNIČKI KUPON

**Virovitički list**

VIROVITIČKO PODRAVSKI TJEDNIK

- 6 MJESECI (cijena 150,00 kn)
- 12 MJESECI (cijena 290,00 kn)  IZVAN VIROVITICE 350,00 kn
- 12 MJESECI - inozemstvo (cijena 750,00 kn)

Ime: ..... Prezime: .....

OIB: .....

Ulica i broj: .....

Mjesto: ..... Poštanski broj: .....

Država: .....

Kupon pošaljite na adresu: "Virovitički list", Rusanova 1/9, 33000 Virovitica  
Poštom ćete primiti uplatnicu a dokaz o uplati pošaljite poštom ili mailom (racun@icv.hr)

**Najam hladnjaka za sve prigode i najam kombi vozila**  
**RENT-A-CAR**

Mob. 098/953-9666 • Strossmayerova 45, Virovitica

## Virovitički list

BESPLATNI MALI OGLASI  
DO DESET RIJEĆI

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Kuće             | <input type="checkbox"/> Poznanstva            |
| <input type="checkbox"/> Stanovi          | <input type="checkbox"/> Poljoprivreda         |
| <input type="checkbox"/> Vozila           | <input type="checkbox"/> Ostalo                |
| <input type="checkbox"/> Poslovni prostor | Kupon vrijedi samo do izlaska sljedećeg broja. |

### PODACI O OGLOŠIVAČU

IME I PREZIME \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_

ADRESA \_\_\_\_\_

OIB \_\_\_\_\_

POTPIS \_\_\_\_\_

**BR. 3205/3206 I 26. 3. 2020.**

SLUŽI SAMO ZA POTREBE UREDNIŠTVA

TEKST OGLASA (MOLIMO UPISATI ČITKO, VELIKIM TISKANIM SLOVIMA, IZMEDU RIJEĆI OSTAVITI RAZMAK) - MOŽE SE ODNOŠITI SAMO NA JEDAN PREDMET ILI USLUGU.

Oglasi s više od deset riječi neće biti objavljeni. Kupon za besplatne male oglase odnosi se samo na navedene rubrike (molimo označiti rubrike). Kupon s oglasom treba stići u redakciju najkasnije do utorka u 12.00 sati (poštom ili osobno).

SLUŽI SAMO ZA POTREBE UREDNIŠTVA

PRODAJEM prasce oko 25 kg. Mob. **097/752-2657.**

PRODAJEM frezu Mio Standard, sijačicu. Mob. **098/902-7393.**

PRODAJEM ovna slovenske pasmine i razne sadnice. Mob. **098/325-180.**

PRODAJEM Golf 6, 2009. g., 2.0 tdi. Tel. **555-186**

PRODAJEM Ford Mondeo karavan 1.6, 1997. g. Tel. **771-265.**

PRODAJEM rolo bale suhog sijena i 4 praseta. Mob. **099/753-3524.**

PRODAJEM tuš kabinu. Mob. **099/410-6182.**

PRODAJEM svježu mast, gume 13 coli Sava ljetne. Tel. **543-029.**

PRODAJEM dvije rolo bale otave, može i za ovce, krumpir sjemenski. Tel. **730-219.**

PRODAJEM šumsku prikolicu, točkove od tamiča, cirkular, bočnu kosu, tanjurače, mlin, ženski bicikl, elektromotor, platon. Mob. **095/920-1263.**

PRODAJEM četiri praseta oko 50 kg. Tel. **784-364.**

PRODAJEM sudoper dupli, plinski bojler,

peć na drva, mini kuhinju, kosilicu na struju. Mob. **098/989-8763.**

PRODAJEM 30 bala prošlogodišnjeg sijena. Tel. **777-132.**

PRODAJEM veće prase oko 45 kg. Mob. **099/334-7764.**

PRODAJEM sijeno i otavu. Tel. **714-462.**

PRODAJEM dvije plinske peći Maja 8, dvobrazni plug, niski Olt. Tel. **734-247.**

PRODAJEM svinju oko 150 kg. Tel. **737-113.**

PRODAJEM Fast food Denis iz Virovitice. Mob. **099/548-9858.**

PRODAJEM dva jutra trave za košnju. Tel. **774-033.**

KUPUJEM 100 kg kukuruza. Tel. **739-648.**

PRODAJEM višenamjenski monofazni stroj, stol za dnevni boravak, cipele muške, ženski bicikl crveni, paket-treger za auto. Mob. **095/548-7578.**



**Postorani čitatelji,**  
uspomene na vaše najmilije koji  
više nisu s vama i dalje žive  
u vašim sjećanjima.  
Podijelite ih s rođinom, prijateljima  
i znancima, putem sjećanja,  
posljednjih pozdrava i zahvala.  
  
U rubrici **SJEĆANJA**  
objavljuvanje teksta (pjesme, riječi)  
iznosi 40 kuna,  
a uspomene s fotografijom 50 kuna.  
  
Sjećanja možete poslati i  
mailom: racun@icv.hr

**rvt**  
**92,9 FM**  
**RADIO VIROVITICA**

**MARKETING**  
Tel.: 033/740-000  
marketing@icv.hr

**MALI OGLASI**  
SVAKOG RADNOG DANA U 11 i 17.05  
Tel.: 060/515-515  
Cijena usluge: tel. 3,49 kn/min  
mob. 4,78 kn/min, PDV uključen  
HT d.d. Savska c 32 Zagreb,  
tel. 0800 1234, OIB: 81793146560  
Informativni centar Virovitica d.o.o.  
Rusanova 1/IX, Virovitica,  
OIB: 01156745523

**Čestitke i pozdravi najpopularnija je emisija  
u programu ICV Radija Virovitice.**

**Vjenčanja i godišnjice braka, rođendani i imendani...**  
**Sve su to prigode povodom kojih emitiramo ovu emisiju.**  
**Cijena jedne želje iznosi 15 kuna,  
na deset uplaćenih, jedna je gratis.**  
**Mladencima darujemo snimku emitiranih želja,  
a možete ih poslušati i u repriznom  
terminu nedjeljom od 12.30 sati.**

**Za sve informacije i rezervacije termina obratite se  
na broj 033/740 - 000 radnim danom od 7 do 15 sati  
ili nas posjetite na adresi Ferde Rusana 1/9.**

**ICV** 92,9 FM

## VodoSajla

Mob. 098 777 193  
vodosajla@gmail.com



**O-24 sata**

**Stručni djelatnici Vodosajle prilikom  
hitne intervencije nude sljedeće usluge:**

- saniranje oštećenih cijevi,
- odčepljivanje začepljenih cijevi ručnom ili motornom sajliom,
- snimanje vodovodnih cijevi,
- sve vrste odštopavanja,
- popravke i/ili zamjene instalacija,
- popravke i/ili zamjene vodokotiča,
- popravke i/ili zamjene wc školjki, sudopera, umivaonika,
- popravke i/ili zamjene ventila,
- popravke na vodovodnoj instalaciji,
- popravke i/ili zamjene na sifonima.



Uz sve navedeno bave se i projektiranjem te montažom vodovodnih instalacija u kupaonicama i kuhinjama. A to znači da izrađuju i pripremaju elemente instalacija i uređaja za ugradnju te obavljaju pripremne radove na objektu za izvođenje vodovodnih instalacija. Obavljaju poslove montaže i priključivanja sustava za pripremu tople vode.

## POLJOPRIVREDNI CENTAR CIBO

JOSIP JURJASTROSSMAYERA 101, VIROVITICA  
MARINADRŽIĆA 1, SLATINA



**RADNO VRIJEME:**  
PON-PET 08-16 SATI  
SUB 08-12 SATI

Poljoprivredni centar Cibo u Virovici u svojoj ponudi ima izuzetno kvalitetnu hranu za domaće životinje i kućne ljubimce..

Uz hranu za životinje, u svojoj ponudi svake srijede imaju i pilice za obradu, jednodnevne nesilice, patke, guske, pure i jednomjesečne pure. Na sve proizvode besplatno je dostava na kućnu adresu u krugu od 20 kilometara. Posjetite Cibo centar na adresi Strossmayerova 101.

ili naručite proizvode  
putem mobitela 098/382-228.

Cibo centar  
daruje popust  
na kupovinu  
za iznose veće  
od 500 i 1000  
kuna.

**BLAGO ZA VAŠE BLAGO!**

# SREDSTVO ZA DEZINFEKCIJU: kako ga napraviti

Ono što ljudi zabrinjava kada je riječ o koronavirusu je brzina njegova širenja. Ne treba ga shvaćati olako i stoga su određene mjere opreza prijeko potrebne. Ne postoji cjepivo protiv koronavirusa i malo toga osim osnovne higijene može umanjiti rizik. Stručnjaci kažu da je dezinfekcija iznimno važna za prevenciju virusa. Dezinfekcija u širem smislu predstavlja skup postupaka kojima se uklanjuju, onesposobljavaju ili uništavaju mikroorganizmi u toj mjeri da nisu sposobni izazvati infekciju.

## Dezinfekcija ruku i tijela

Istraživanja diljem svijeta pokazala su da samo 34% ljudi pravilno pere ruke. Ruke je potrebno prati i prije i poslije pripremanja hrane, kontakta s prehladenima, kihanja i kašljanja, rada sa smećem te prilikom ulaska u kuću. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) pranje ruku je jedna od najefikasnijih metoda za sprječavanje širenja virusa.

## Recept za sredstvo za dezinfekciju ruku

Zašto ne biste napravili domaće prirodno sredstvo za dezinfekciju ruku? Za vas smo pripremili dva recepta.

## Izopropanol ili votka + aloe vera

### Potrebno vam je:

- izopropanol (obratite pozornost – 70% etanol nije isto što i izopropanol)
- aloa vera gel
- posuda za miješanje
- vilica
- lijevak
- posuda za tekući sapun ili posuda s raspršivačem



### Priprema:

U posudu ulijte 2/3 šalice alkohola i 1/3 šalice aloe vera gela. Nakon što ste dobro promiješali, uz pomoć lijevka ulijte smjesu u posudu u kojoj ćete čuvati sredstvo za dezinfekciju. Ako ne možete nabaviti izopropanol, možete upotrijebiti votku. U tom slučaju treba vam bilo koja vrsta votke, gel alove vere i mala bočica od 30 do 60 ml. Prvo bočicu napunite votkom do 1/3 bočice, a ostatak napunite gelom alove vere i dobro protresite. Ako ne podnosite miris alkohola, možete dodati 5 do 10 kapi eteričnog ulja lavande ili čajevca.

## Tekući sapun na bazi eteričnih ulja

Osim sredstva za dezinfekciju možete napraviti i domaći tekući sapun. Za pripremu vam je potrebno 40-50 kapi mješavine eteričnih ulja ravensare ili sara, eukaliptusa radiata, eukaliptusa globulusa, limuna i grejpa sa 100 ml neutralnog tekućeg sapuna za pranje ruku.

## Dezinfekcija kuće i radnog prostora

S obzirom da najviše vremena provodimo ili u kući ili na radnom mjestu, veoma je važno boraviti u dezinficiranoj prostoriji. Posebno je važna dezinfekcija predmeta koje često dodirujete – radni stol, tastatura i slično.

Osim toga, eterična ulja vam mogu pomoći u sprječavanju širenja virusa. Naime, eterična ulja su djelotvorna kod respiratornih virusnih infekcija

zbog antivirusnog djelovanja te sposobnosti imunostimulacije.

Umjesto difuzera možete iskoristiti i maramicu (ako kolegama u uredu ne smeta miris eteričnih ulja) koju ste prethodno nakapali s nekoliko kapi eteričnih ulja lavande, limuna i ružmarina. Oni stimuliraju imunitet i djeluju antimikrobično te pomažu održati koncentraciju tijekom dana.

## Recept za sredstvo za dezinfekciju prostora

Dezinfeckjsko sredstvo lako možete napraviti sami i to na bazi eteričnih ulja.

Pomješajte 1/3 medicinskog alkohola i 2/3 destilirane vode. U tako pripremljenu tekućinu dodajte 10-15 kapi eteričnog ulja po izboru ili mješavine eteričnih ulja. Medicinski alkohol služi kao otapalo eteričnih ulja, koja su netopiva u vodi, ali djeluje i bakterijski jer uništava stanice bakterije.

Nakon što ste pripremili tekućinu, zatvorite sprej bočicu, promučajte i poprskajte površinu, ostavite da djeluje minutu do dvije i prebrišite krpom.

## Dezinfekcija auta

Ukoliko mnogo vremena provodite u autu, nije na odmet prozračiti i dezinficirati i auto. Zato su eterična ulja dobar izbor i u ovom slučaju.

U automobilu možete koristiti drveni ili glineni aromaprijesak, na koji nakapate 10 kapi eteričnog ulja ili mješavine ulja, koja osim dezinfekcije zraka u automobilu, pomaže i održati koncentraciju vozača, posebno prilikom dugih noćnih vožnji.

## Ocat za dezinfekciju odjeće

Za iskorijenjivanje bakterija, virusa i grinja važno je pranje rublja na tem-



peraturama višim od 40 stupnjeva. Ako rublje perete na nižim temperaturama, upotrijebite dezinfekcjsko sredstvo uz deterdžent, posebno kada perete odjeću male djecu.

S obzirom na situaciju s koronavirusom, naša preporuka je da sredstvo za dezinfekciju koristite tijekom svih pranja.

Ocat je siguran i prirodan lijek za čišćenje odjeće. Koristite ga tako što ćete ga dodati ciklusima pranja.

## Uputstvo za čišćenje:

- Prije nego što počnete sa čišćenjem, stavite masku i rukavice. Izbjegavajte dodirivanje lica i očiju tijekom čišćenja.
- Držite prozore otvorenima da se prostor provjetrava i/ili uključite ventilaciju.
- Očistite pod i druge površine i elemente prvo deterdžentom, a tek nakon toga dezinficirajte.
- Nakon čišćenja, krpe operite na 90 °C.
- Skinite rukavice i masku te ih spre-

## DOLAZI PROLJEĆE: Iskoristite vrijeme kod kuće korisno, posjete povrtnjak na ba-

### Što sijati i saditi na balkonu

Ako živate u stanu i nemate okućnicu koju biste mogli pretvoriti u povrtnjak, već i balkon okrenut prema jugu bit će dovoljan da postanete uzbajivač povrća i začinskog bilja. Nemojte pri tome dvojiti između raznog cvijeća, kao mirisnog ukrasa balkona, i povrća i začinskog bilja koje ćete koristiti u kuhinji, jer i korisno bilje može biti ukrasno različitim oblicima i bojama plodova i lišća i mirisima.

### Hrana, ukras i repellent

### Bosiljak u tegli – repellent za komarce

Osim što ćete uvijek pri ruci imati nešto vaše i sveže za gricnuti, biljke na balkonu doprinjet će ugodnijoj mikroklimi u stanu, rajčice će djelovati kao repellent za muhe, a bosiljak i za komarce. Vrtlarenje na balkonu manje je zahtjevno od onog pravog – manja površina zahtijevat će

manje pljevljenja, zalijevanja, okopavanja... a opet će vas zabaviti toliko da bude antistres hobi aktivnost. Biljke u posudama i u



balkonskom okružju zalijevat ćeće nego da rastu u vrtu – ljeti i ujutro i navečer, obavezno sa odstajalom vodom. Uredno ih plijevite i njegujte, prignjavajte tekućim bio-gnojivom za povrće, berite plodove čim sazriju i otkidajte požutjelo i oštećeno lišće.

### Izbor sorti za uzgoj

Što i koliko povrća i začina uzgajati na

balkonu ovisit će o tome koliko imate mesta na balkonu za lonce i koliko je slobodnih zidnih površina odnosno

balkonske ograde uz koju se povrće može penjati. Uzgajati na balkonu možete praktički sve – od mahuna i graha do cikle, mrkve, zelene salate i rukule. Izbor sorti za uzgoj ovisit će o vašem ukusu i kulinarским potrebama, a mi vam predlažemo da svakako uključite ove:

Od začinskih je biljaka na balkonu i stalno pri ruci dobro imati: luk vlasac, peršin, kopar, timijan, kadulju, ružmarin, bosiljak i metvicu, čije listove ćete brati i koristiti cijele godine. Osim kopra, sve druge navedene začine kupite kao presadnice na tržnici ili u vrtnim centrima

pa ih koncem travnja odnosno početkom svibnja posadite na svom balkonu, u lonce promjera namjane 15 cm. Sve osim kopra i bosiljka može i prezimeti, pa i peršin koji će sljedećeg proljeća još dati zelenih listova za juhu.

Od povrća su za balkonski uzgoj najkorisniji salatni krastavac, paprika i paradajz te tikvice – dospjevaju kroz cijelo ljeto do rane jeseni obiljem plodova, a možete ih uzgajati iz presadnica, pri čemu birajte rane sorte manjih plodova, koji brže dospjevaju. Redovne ih berite – to će potaknuti rast novih plodova.

Krastavac držite u loncu uz zid na kojem mu privedite mrežicu ili drvene ljestvice na koje se može penjati vriježama.

Od paradajza odaberite šeri rajčicu i rani jabučar, sitnijih plodova koji brže zriju. Posadite ih u dubljem loncu (70 do 100 cm) pognojite i poduprite visokim kolcem kao da sadite u vrtu, a kako raste privezuite ga nježno trakicama tkanine ili kono-

# Viti kod kuće



mite u plastičnu vrećicu (u najboljem slučaju - spremite ih u plastičnu vrećicu i bacite), a zatim operite ruke sapunom i vodom.

## Pridržavajte se:

- Perite ruke sapunom i vodom barem 20 sekundi. Ovaj korak najbitniji je prije jela, kuhanja i nakon kihanja ili kašljanja.
- Za vrijeme kihanja ili kašljanja obavezno koristite maramicu, koju ćete odmah potom baciti.
- Izbjegavajte diranje očiju, usta i nosa neopranim rukama.
- Izbjegavajte kontakt sa zaraženima, bilo da se radi o običnoj prehladi ili nečemu opasnjem.
- Češće čistite predmete i stvari koji su u čestom dodiru s ljudima – igračake, kvake, tastarure i slično.

Ova rješenja služe isključivo kao alternativna. Preporuča se i dalje koristiti dezinfekcijska sredstva u vrijeme koronavirusa.

Izvor: [zdravija.com](http://zdravija.com)

## Balkonu

pom. Osim prvog zaperka koji ostavljate kako biste imali dvije plodne grane, ostale zaperke pomno i redovno otklanjajte. Na fotografiji koju smo preuzeли s bloga Zeleni Prsti je križanac cherry paradajza i krumpira (nije GMO), namijenjen uzgoju u loncima. Treba potporanj do 2,5 metra visine, a tijekom sezone će dati do 500 bobica paradajza i 2 kg bijelog krumpira.

Od paprika uz baburu uzmite i jednu čili papričicu. Za paprike će biti dovoljan manji lonac od onoga za rajčicu, a kod nje je posebno važna obilata gnojidba.

Tikvice tipa zucchini su toliko plodne i zahvalne za uzgoj da ni njih ne smijete izostaviti sa svog balkona. Zahtjevaju, kao i paradajz, duboki lonac u kojem ćete posaditi do tri presadnice. Lako se uzgaja i iz sjemena i brzo raste. Iz jednog lonca svakoga tjedna ćete dobiti dovoljno tikvica za jedan ručak.

Izvor: [dobarzivot.net](http://dobarzivot.net)

# Kruh bez kvasca – recept i dobrobiti za zdravlje

Beskvanski kruh može imati sve sastojke kao i standardni kruh – osim kvasca (koji se koristi kako bi se pri izradi kruha podignuo i narastao u volumenu). Kruh bez kvasca jedna je od par vrsti kruhova koji se radi bez podizanja. Ovakav kruh je gušći, a često i teži od drugih kruhova.

## Zašto jesti kruh bez kvasca?

Kruh bez kvasca smatra se zdravijim od klasično pripremljenog kruha. Neke od prednosti biranja beskvasnog kruha su sljedeće:

- manje nadima,
- lakše se probavlja,
- stvara manje plinova,
- pomaže kontroliranju glukoze u krvi,
- bolji odabir za osobe koje boluju od kandide (za koju se preporučuje izbjegavanje namirnica s kvascem),
- bolji odabir za osobe koje su alergične na kvas.

Kalorije kruha bez kvasca ovise o sastojcima, ali jedna šnita (malo deblja od jednog centimetra) sadrži oko 180 kcal. kruh

## Recept za najmekaniji kruh bez kvasca

Zbog izostavljanja kvasca i koraka gdje se kruh ostavlja da se podigne, beskvanski kruh trebao bi vam oduzeti manje vremena u pripremi od standardnog. U nastavku se nalazi samo jedan o brojnih recepata za kruh bez kvasca koji možete napraviti kod kuće.

## Sastoјci

- 450 g brašna (po mogućnosti nekog zdravijeg, kao što je slanutkovo, pirovo, heljdino, zobeno ili pšenično),
- 500 g mineralne vode,
- 2 žlice praška za pecivo,
- 2 žlice ulja (maslinovo ili suncokretovo),
- 1 žlica soli (ili po želji).

## Beskvanski kruh u religiji

Kruh bez kvasca ima bitnu simboliku u dvije religije: kršćanstvu i judaizmu.

U kršćanstvu tj. u Bibliji se o beskvansom kruhu govori u dijelu o posljednjoj večeri kada Isus lomi kruh i daje ga drugima. Neki smatraju da kruh s kvascem zapravo simbolizira grijeh. Danas ga pripadnici rimokatoličke crkve konzumiraju u obliku hostije na sakramantu svete pričesti.

Židovi prema tradiciji konzumiraju beskvanski kruh (Matzo kruh) u ožujku i travnju za vrijeme blagdana Pasha, pa tako ovaj kruh (uz posebna pravila pripreme) spada u kosher hranu.



## Priprema

- Zagrijte pećnicu na 200 C.
- Pomiješajte suhe sastojke.
- Dodajte postupno mokre sastojke suhima i rukom zamijesite tjesto. Po potrebi dodajte još vode (ili izostavite dio).
- Prenesite tjesto u kalup i ostavite ga da se peče 40-50 minuta.

U beskvanski kruh možete dodati i različite sjemenke (posuti ili umiješati) i jogurt (ili neki drugi fermentirani mlijeci proizvod kao što je kefir; oko 300 g) na način da ga umijesite u smjesu prije pečenja.

Ako dodajete mlijeci proizvode, nemojte koristiti mineralnu vodu. Također možete premazati kruh prije pečenja maslinovim uljem i dodati sol i ružmarin za okus Focaccie.

Recept za veganski kruh bez kvasca i bez glutena

Ako ste ipak alergični na gluten ili ga samo nastojite što manje konzumirati, ni to nije problem. Donosimo vam jednostavan recept za kruh koji ne sadrži ni gluten ni kvasac. Ovaj kruh pogodan je i za vegane jer ne sadrži životinjske proizvode.



## Sastoјci

- 370 g rižinog brašna,
- 500 ml kokosovog ili bademovog mlijeka,
- 1 žlica praška za pecivo,
- 1,5 žlica soda bikarbone,
- 5 žlica mljevenih lanenih sjemenki (ili mljevenih chia sjemenki),
- 1 čajna žlica soli,
- 1 žlica limunovog soka.

## Priprema

- Zagrijte pećnicu na 170°C.
- Pomiješajte suhe sastojke.
- U zasebnoj zdjeli pomiješajte mlijeko i lanene sjemenke. Pustite da mješavina odstoji nekoliko minuta.
- Pomiješajte mokre i suhe sastojke.
- Prenesite tjesto u kalup i pustite da se peče 60-70 minuta ili dok ne poprimi zlatnu boju.

Izvor: [krenizdravo rtl.hr](http://krenizdravo rtl.hr)

## ZAGONETKA

*"Kad je čovjek sam, uvijek je u lošem društvu".*

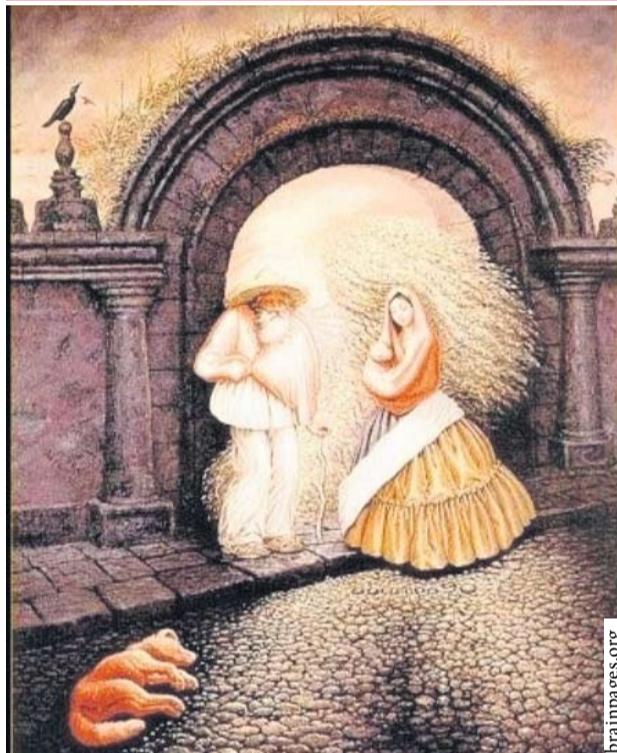
- opominje veliki francuski pjesnik i mislilac, komu  
ćete otkriti prezime (6 slova) kad sazname:

- da mu je prvo slovo u prezimenima VIDRIĆ i UJEVIĆ, ali nije u imenima DANTE ni PETRARCA;
- da mu je drugo slovo u imenima DANTE i PETRARCA, ali nije u prezimenima VILLON ni MILOSZ;
- da mu je treće slovo u prezimenima VILLON i MILOSZ, ali nije u prezimenima JESENJIN ni JEVTUŠENKO;
- da mu je četvrto slovo u prezimenima JESENJIN i JEVTUŠENKO, ali nije u imenima FIRDUSI ni DŽUBRAN;
- da mu je peto slovo u imenima FIRDUSI i DŽUBRAN, ali nije u prezimenima YEATS ni SHELLEY;
- da mu je šesto slovo u prezimenima YEATS i SHELLEY, ali nije u imenima KATUL ni OVIDIJE.

TKO JE AUTOR?

Paul Valéry

## KOLIKO LICA VIDITE NA SLICI



brainpages.org

5	3		7		
6		1	9	5	
	9	8			6
8			6		3
4		8	3		1
7			2		6
	6			2	8
		4	1	9	
			8		5
				7	9

PELUDNA PROGNOZA  
ZA VIROVITICU I OKOLICU

Datum	Drveće	Trave	Korovi	Prevladavajuća pelud
Četvrtak 26.3.2020.	●	○	○	-
Petak 27.3.2020.	●	○	○	-
Subota 28.3.2020.	●	○	○	breza
Nedjelja 29.3.2020.	●	○	○	breza

## Legenda:

- Zelena boja – niska koncentracija  
Oznacha koncentraciju peludi koja će u malom broju tako osjetljivih osoba uzrokovati alergijske simptome
- Žuta boja – umjerena koncentracija  
Oznacha koncentraciju peludi koja u većini alergičnih osoba uzrokuje simptome
- Crvena boja – visoka koncentracija  
Oznacha koncentraciju peludi koja kod svih alergičnih osoba uzrokuje simptome
- Ljubičasta boja – vrlo visoka koncentracija  
Oznacha koncentraciju peludi koja kod svih alergičnih osoba uzrokuje simptome, a koji u jako alergičnih osoba mogu biti vrlo teški
- Nije zabilježena koncentracija peludi

Izvor podataka: Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitica

## Kako ojačati imunitet?

- Ako mislite da je vaš imunološki sustav slab, isprobajte nekoliko promjena s naše liste i poboljšajte svoje zdravlje.

## 1. Puno sna i odmora

Pokušajte spavati osam do 10 sati, jer snom se tijelo oporavlja i osnažuje vaš organizam. Kvalitetan san pomaže brzom oporavku od bolesti, ali nas i štiti da se ne razbolimo!

## 2. Uravnotežena prehrana

Hrana s visokim razinama antioksidansa je odlična vaš imunološki sustav. Jedite što više raznovrsnog voća i povrća, mlječnih i mesnih proizvoda te cjelovitih žitarica. Antioksidansi iz superhrane mogu smanjiti rizik od raka i drugih bolesti, a također osnažuju i vaš imunitet.

## 3. Pokrenite se!

Vježba čini naše tijelo otpornijim i povećava se cirkulacija krvi u tijelu. Vježbanjem se poboljšava i limfna drenaža kojom se izbacuju toksini iz organizma.



Izvor: krenizdravo.rtl.hr

## PRONAĐI 10 RAZLIKA



Uživajte u mozgalicama Mladena Mrčele

## MOZGALICE ZA NAJMLAĐE

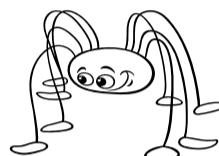
Alen, Bero, Krešo, Danko i Ernest jedu tortu.  
Alen je pojeo prije Berija, ali poslije Kreše.  
Danko je pojeo prije Ernesta ali poslije  
Berija. Kojim su redoslijedom završili?

Krešo, Alen, Bero, Danko, Ernest

Iva, Sanja i Marija idu u školu prirode, ali je svaka od njih odabrala drugu aktivnost. Jedna od njih će istraživati rijeku, druga životinje, a treća proučavati šumu. Koju je aktivnost izabrala svaka od njih, ako znamo da Marija ne voli životinje, Sanja se boji vode, a Iva obožava šumu.

Iva - proučava šumu, Sanja - proučava životinje  
Marija - proučava rijeku

Ja sam polovica  
od polovice  
od broja 2480.  
Koji sam ja broj?

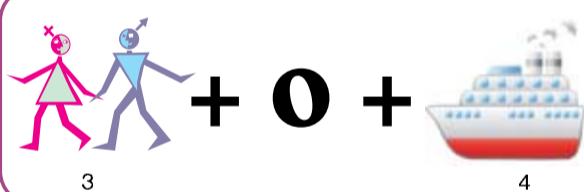


artrea.com.hr

Ja sam 3 stotine veći  
nego broj dvostruko veći  
od polovice broja 2300.  
Koji sam ja broj?



artrea.com.hr



Rješenje: \_\_\_\_\_  
paroborod www.artrea.com

## VIC tjedna

Nakon operacije povećanja grudi, doktor pita plavušu: - Odgovara li vam veličina grudi?  
- Naravno doktore, ali imam još jednu molbu. Želim i malo krupnije oči.

Doktor se nasmije i kaže: - Nema problema. Sestro, dajte gospodi račun!

Mali Ivica: - Mama, danas sam samo ja u cijelom razredu znao odgovoriti na jedno pitanje.

Mama: - Bravo, sine, a koje je to pitanje bilo?

Ivica: - Tko je slomio prozor!



Štef razmišlja na glas:

Dan ima 24 sata, u gajbi su 24 pive! To nikako ne može biti slučajnost.

nasabujstina.com

## LOGIČKA ZAGONETKA ZA MALE DETEKTE

## Visina

Šest prijatelja: Ben, Aleks, Kristijan, Saša, Marko i Robert su različite visine (102, 107, 111, 125, 130 i 137 cm).

Možeš li otkriti tko je najviši, a tko najniži od njih?

- Kristijan je niži od Roberta i viši od Saše.
- Aleks je viši od Saše.
- Benjamin nije niži od 125 cm.
- Kristijan nije niži od Alekса.
- Marko je viši od 111 cm.
- Robert je viši od Marka.
- Ben je viši od Roberta.

	Ben	Aleks	Kristijan	Saša	Marko	Robert
102 cm						
107 cm						
111 cm						
125 cm						
130 cm						
137 cm						



Saša - 102 cm, Aleks - 107 cm, Kristijan - 111 cm, Marko - 125 cm, Robert - 130 cm, Ben - 137 cm

copyright 2019 • www.artrea.com.hr

## KRIŽALJKA

bs	JEDNA OD BOKSAČKIH KATEGORIJA	NJAVA	NAPRAVA ZA PRIPREMU TOSTA	KRPA, PRNJA	ŠVICARSKI INFO. BLOGER LUCCA	ZAVINUTI, SAVITI	Informativni centar Virovitica d.o.o.
EL. NEPOGOĐA KOJA JE POGODILA ZAGREB							
SIMFONIJA L.V. BETHOVENA							POZNATA KATEDRALA U PARIZU
OPREĆNO "SASTAVNICI"							TREĆI VOKAL
JEZERO U KANADI							GRAD U KALIFORNIJU
LAŽ (ENGL.)				INTIMNOST GRAD U JORDANU			AMERIČKA PUTNIČKA AGENCIJA
POVIJESNA GRČKA TVRDJAVA U JERUZALEMU					RUJEČKI ROKER DAMIR RAZLIČITA VREMENSKA RAZDOBLJA		
AUTO OZNAKA KARLOVCA			NEKADAŠNJI ZG. ROCK BAND HRV-KNJIZE-VNIK IVAN				ANA LUCIĆ "INTERNATIONAL BOXING ORGANIZATION"
PRVI VOKAL		BEČKI NOGOMETNI KLUB ROD EVANS					IVO TIJARDOVIĆ SLOVO GLAGOLICE
bs	PRIJEVREMENO "LOS ANGELES"						
NOGOMETARIŠ MESSI					TENISAČICA TOMLJANOVIC OZNAKA ZA ALUMINIJ		
POČETAK ABECEDA		VRSTA SPORTSKIH SAONICA			ZVJEZDA U ZVJEŽDU "OVAN" "KRALJ"		KEM. OZNAKA ZA DUŠIK

VELIČINA SRCA U VRIJEME  
KORONE

## U Dar shopu u Virovitici zaštitnu masku možete dobiti za "cijenu jednog osmijeha"



Ekipa Dar shopa iz Virovitice ujedinila je svoja srca i odlučila zajedničkim snagama šivati zaštitne maske te ih darivati svojim kupcima.

- Donirali smo ih prvenstveno svojim kupcima, kolegama trgovcima, djelatnicima bolnice. Darivanje maski pretvorilo se u val upita te smo odlučili krenuti u akciju punom parom. Danas možete svoje zaštitne maske od eko pamuka potražiti u poslovniči Dar shopa po cijeni jednog osmijeha - navodi Zdravka Honjek, supruga vlasnika Darka Honjeka, te naglašava kako su za ovo zasluzne sve djelatnice koje stvaraju zaštitne maske.

I doista, ovdje sve rade kao „singerice“. Milozvučni zvuk šivaćeg stroja neumorno stvara danas toliko tražene zaštitne maske.

- Radimo ih za sve građane. Želja nam je pridonjeti sigurnosti u cijeloj zajednici. Maskice šivamo i za velike tvrtke, no cijena je za njih simbolična kako bismo pokrili troškove dodatne radne snage naše velike ekipe. Najvažnije nam je očuvati svoju radnu ekipu te izdržati ovu tešku situaciju koja će sigurno ostaviti traga na svim područjima - naglašavaju u Dar shopu.



K. Toplak

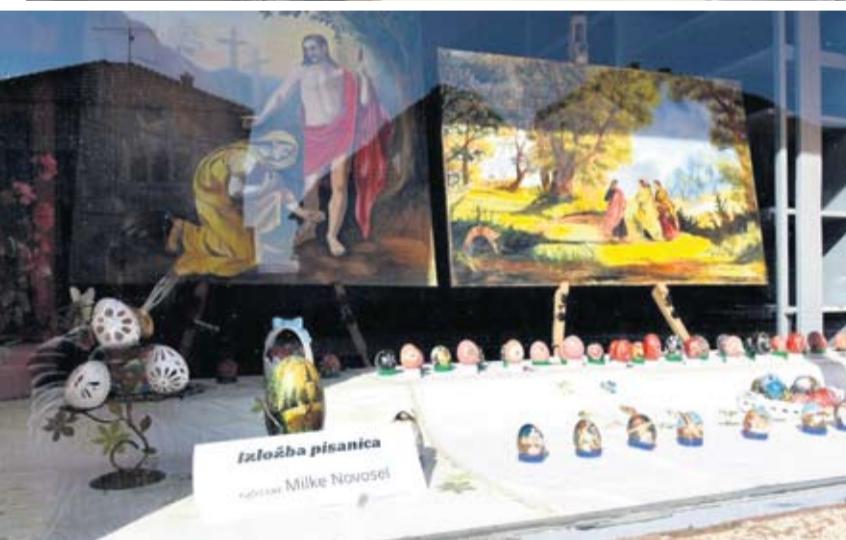


## UIZLOGU KUĆE UPITOMAČI Prekrasne, ručno rađene pisanice Milke Novosel

Dolaze nam uskrsni blagdani, a novonastalo vrijeme i situacija s koronavirusom odgodili su sve izložbe.

Kako bi mještani popravili svoje raspoloženje hodajući ulicom, Pitomačanka Milka Novosel pripremila je svoje ručne rade.

Aranžirala je rezbarene i oslikane pisanice te prigodne slike u izlogu kuće u Pitomači.



Milka Novosel bavi se umjetničkim radom, između ostalog slikanjem na platnu, staklu, papiru i oslikavanjem te rezbarenjem pisanica. Sudjelovala je u oslikavanju najveće pisanice u središtu Pitomače. Prošle godine dobitnica je brončane diplome za 14-godišnji rad na širenju i razvijanju kulturno-umjetničkog amaterizma i hrvatske kulture.

Užurbanim i zamišljenim prolaznicima zasigurno će na tren odagnati misli i vratiti osmijeh i ugodaj Uskrsa.

B.N.

### ROKO

ČESTO PRODEM POKRAJ CRKVE,  
A DA SE NI NE SVETIMO  
NAŠEG DRAGOG SVEĆOG ROKA!

... SAD JE DOŠLO VRNEME DA  
GA SE SVETIMO SVAKI DAN  
I ZAZIVAMO SVIN SRCEM!



### VREMENSKA PROGNOZA

Petak	27.3.2020.		4°C
Subota	28.3.2020.		13°C
Nedjelja	29.3.2020.		3°C
Ponedjeljak	30.3.2020.		16°C
Utorak	31.3.2020.		5°C
Srijeda	1.4.2020.		17°C
Četvrtak	2.4.2020.		5°C
			16°C

### Nakon „napada“ zime, vraća nam se proljeće

Nakon snijega i niskih temperatura od četvrtka očekujemo postupan porast temperature. I dalje će se zadržati promjenjivo oblačno vrijeme, a sunčanih razdoblja neće nedostajati. Jutarnje temperature zraka očekujemo od -1 do 6, a tijekom petka od 6 do 17 stupnjeva. Vjetar slab do umjereno istočnih i južnih smjerova. UV indeks nizak.

**Tjedan pred nama**  
obilježit će osjetno toplige vrijeme u odnosu na tjedan iza nas. Očekujemo izmjenu sunčanih, ali i oblačnih razdoblja. Uz više oblaka moguća je gdje koja kišna kap. Jutarnje temperature zraka kretat će se od 3 do 7, a najviše dnevne od 10 do 17 ili koji stupanj više. Vjetar slab do umjereno južnih smjerova. UV indeks nizak i umjereno.

DHMZ, K.P.