



Dziś w DZ dodatek **Strona Zdrowia** 100 postaci zapalenia stawów

Problem może mieć różne przyczyny. Jak leczyć te schorzenia?

3,30
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 2353-6195

Nr indeksu 350-079



Poradnik: 10 przepisów
na zupy do wypróbowania

**Odchudzony rząd
zaprzysiężony.
Zaczął pracę. Muszą
ratować gospodarkę**

STRONA 11



**Trump po potrójnej
terapii twierdzi, że
czuje się młodszy.
Wyszedł ze szpitala**

STRONA 12

DZIENNIK ZACHODNI

Środa 7 października 2020

Skarby z piwnicy



**Dziś premiera książki o Ruchu
Chorzów. Powstała dzięki
znalezisku w pewnej piwnicy**

STRONA 20

Górnośląskie Centrum Zdrowia Dziecka w projekcie INNODIA

Lekarze z Katowic odkryją tajemnicę cukrzycy typu 1?

Agata Pustułka
a.pustulka@dz.com.pl



Zdrowie

INNODIA to globalne partnerstwo pomiędzy ośrodkami naukowymi, przemysłem farmaceutycznym oraz organizacjami zrzeszającymi pacjentów diabetologicznych. Celem programu jest znalezienie nowych metod zwalczania cukrzycy typu 1. Klinika Diabetologii Dziecięcej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach i funkcjonujący na jej bazie Oddział Diabetologii Dziecięcej i Pediatrii Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach to jedyna w tej części Europy placówka zaangażowana w ten projekt.

W ramach projektu w całej Europie zbierane są próbki krwi i dane od nowo zdiagnozowanych pacjentów z CT1 oraz ich krewnych pierwszego stopnia. Dzięki tym danym możliwe będzie zbadanie ewolucji choroby u tych osób oraz opracowanie nowych metod przewidywania ryzyka rozwoju choroby u krewnych oraz, ostatecznie, znalezienie lekarstwa dla tych, u których już zdiagnozowano chorobę lub są w okre-



Górnośląskie Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach dysponuje nowoczesnym sprzętem

sie jej burzliwego, ale cichego rozwoju. - Dzięki badaniu INNODIA będziemy mogli lepiej poznać związek pomiędzy zmianami w funkcjonowaniu komórek (produkujących insulinę w naszym organizmie), profilami immunologicznymi, czynnikami genetycznymi i środowiskowymi oraz ich rolą w pojawieniu się choroby - mówi prof. dr hab. n. med. Przemysław Jarosz-Chobot z Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach, kierownik oddziału.

Trwa nabór pacjentów diabetologicznych i ich rodzin do programu.

Do badania rekrutowane są dwie grupy pacjentów: pacjentów z nowo rozpoznaną cukrzycą typu 1 oraz niechorujących na cukrzycę krewnych pacjentów. Czas udziału w badaniu pacjentów z rozpoznaną cukrzycą wyniesie około 2 lata i będzie obejmował 5 wizyt, z kolei czas trwania udziału w badaniu niechorujących członków rodziny, u których występują autoprzeciwciała, wyniesie około 4 lata i będzie obejmował wizyty co 6 miesięcy przez pierwsze 2 lata, a następnie co 12 miesięcy do zakończenia badania.

©©



**W Sosnowcu na ul. Reymonta znaleziono
artyleryjne pociski. Akcja saperów
zakończyła się we wtorek**

STRONA 5

Pogoda w regionie

Dzisiaj

16°C
8°CBarometr
1011 hPa
Wiatr
zachodni 14 km/h
Uwaga
biomet niekorzystny

Czwartek

14°C 7°C



Piątek

17°C 7°C



Sobota

18°C 9°C



Uwaga: od niedzieli kolejne ochłodzenie

Przed kopalnią Wujek w Katowicach stanął czołg T-55

Historia

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

Przed kopalnią Wujek stanął czołg T-55. Będzie elementem nowej ekspozycji Śląskiego Centrum Wolności i Solidarności, w którym właśnie rozpoczęła się rozbudowa.

W Śląskim Centrum Wolności i Solidarności w katowickim Brynowie rozpoczęła się przebudowa. Ponowne otwarcie tu-tejszego muzeum zaplanowano na grudzień 2021 roku

na 40-lecie pacyfikacji kopalni Wujek. Inwestycja ma kosztować 16,6 mln zł, z tego 6,5 mln zł to koszty prac budowlanych, natomiast 10,1 mln zł zostanie przeznaczone na aranżację i wyposażenie nowej wystawy.

Jeden z elementów nowej ekspozycji już w Brynowie jest. To czołg T-55, który stanął przed bramą kopalni Wujek. Maszynę użyczyło Ministerstwo Obrony Narodowej. Dodajmy, że czołgi tego samego modelu brały udział w pacyfikacji zakładu w 1981 roku.

©P



FOT. LUCYNA NENOW

Czołg będzie elementem nowej wystawy muzeum

PRENUMERATA „DZIENNIKA ZACHODNIEGO”

32 555 02 05

Prenumeratę można zamówić też za pośrednictwem urzędów pocztowych i w internecie

Już za 3 dni targi „Blżej zdrowia, blżej natury”

Zdrowie

10-11 października 2020r. odbędą się już po raz 50. jubileuszowy targi „Blżej zdrowia, blżej natury” im. red. Niny Grelli. Impreza ta to największe w Europie targi medycyny naturalnej.

Założycielką i wieloletnią dyrektorką targów była red. Nina Grella, która zmarła w czerwcu 2018 roku. Ta piękna historia ma swój ciąg dalszy, który uczymy podczas imprezy targowej.

Tym razem tematem przewodnim Spotkań z Medycyną Naturalną będzie: utrzymanie zdrowia polskiej rodziny w poszanowaniu tradycji naszych przodków - „Zdrowie - Potęga siły rodu człowieka”. Wśród wykładowców znajdą się lekarze i specjaliści medycyny konwencjonalnej oraz naturalnej, w tym: prof. Walentyna Bukowa z Rosji, profesor Anna Głowacka, prof. Zbigniew Królicki, dr n. med. i dominikanin Ojciec Jacek Maria Norkowski, dr Ewa Kuchowicz, mgr Joanna Nestorowicz-Kiegiel, mgr inż. Stanisław



FOT. ARCHIWUM

Założycielką i wieloletnią szefową targów była zmarła w 2018 roku Nina Grella

Kolbusz, Janusz Zagórski, Władysław Batkiewicz, Jan Oruba, Bartłomiej Byczkiewicz, Magdalena Mildner, a także inni - wyjątkowe osobowości z Polski i spoza granic naszego kraju.

Współorganizatorem targów jest Biolit Europe Sp. z o.o., a partnerami Instytut Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych, Centrum Medycyny Naturalnej i Psychoterapii z Katowic. Imprezę Honorowym Patronatem objął Prezydent Miasta Katowic Marcin Krupa.

W dobie rozwoju współczesnej cywilizacji temat przewodni jakim jest umacnianie

pozycji rodziny i siły rodu jest jak najbardziej aktualny, by w zintegrowany sposób podjąć działania w utrzymaniu zdrowia w dzisiejszych czasach swoistej rewolucji kulturowej.

Ponad 120 wystawców podzieli się swoim dorobkiem, prezentując produkty i usługi dla wspierania odporności. 50. Spotkaniu z medycyną naturalną towarzyszy również 30 rocznica wydawnictwa Szaman. Założycielem Szamana, 30 lat temu, była również Nina Grella. Szaman dziś to najstarsze czasopismo w Polsce poświęcone medycynie naturalnej.

Jubileusz 50. Targów i 30 rocznica czasopisma Szaman odbędzie się na ok. 2000m2 w nowym, komfortowym, bezpiecznym obiekcie targowym, w centrum Katowic - Międzynarodowym Centrum Kongresowym na ul. Plac Sławika i Antalla 1, vis a vis NOSPR i „Spodka”. Bilety do nabycia online na ticket.pl oraz w kasach MCK w dniu targów od godziny 9.00 w sobotę i niedzielę. Szczegóły imprezy na bzbn.pl.

DYŻURNY DZ

797 001 098
facebook.pl/dziennikzachodni.pl
mail: o.krzyzyk@dz.com.pl
Dzisiaj jestem reporterką dyżurną. W godzinach 7-15 będę się starała odpowiadać na wszystkie interesujące Państwa kwestie.

Olga Krzyżyk
797 001 098

WAŻNE TELEFONY

Wykaz numerów infolinii sanitarnych powiatowych w województwie śląskim

Bielsko-Biala: 504 022 816
Bytom: 605 745 817; 609 582 303; 695 025 532
Chorzów: 692 180 830
Cieszyn: 502 281 673
Częstochowa: 661 868 810
Dąbrowa Górna: 795 513 569
Gliwice: 666 227 205
Jaworzno: 690 538 610; 512 306 935
Katowice: 660 686 917
Kłobuck: 608 655 241
Lubliniec: 604 619 629
Myszków: 603 779 492
Racibórz: 604 106 359
Ruda Śląska: 668 164 330
Rybnik: 508 450 028; 609 519 192
Sosnowiec: 500 060 599
Tychy: 512 370 717
Wodzisław Śląski: 601 499 841
Zawiercie: 607 131 032
Żywiec: 605 538 283.

Ponadto 24-godzinny dyżur pełni punkt informacyjny WSSE w Katowicach, tel. 32 351 23 00.

Infolinia WSS-E w sprawie koronawirusa: 539 963 856; 606 488 680.

KALENDARIUM

1882
138 lat temu

Jan Matejko przekazał powstającemu muzeum na Wawelu swój nowy obraz „Hołd pruski”.

1900
120 lat temu

Otwarto Dom Brandtów, 1. w Poznaniu nowoczesny dom towarowy.

1912
108 lat temu

W Warszawie otwarto Dom Sierot założony przez Janusza Korczaka.

1926
94 lata temu

Rada Miejska w Gdyni podjęła uchwałę o budowie w mieście przemysłu stoczniowego.

1952
68 lat temu

Girard Feissel otrzymał amerykański patent na kod kreskowy.

1991
29 lat temu

W wypadku samochodowym zginął prezes NIK Walerian Pańko. (JJ)

Sośnierz: Grozi nam kolejny lockdown

Rozmowa „Dziennika Zachodniego” i Radia Piekary

Ubolewam nie tylko nad sposobem walki rządu z epidemią, ale i polityką informacyjną w tym zakresie - mówi Andrzej Sośnierz, poseł Porozumienia (PiS).

Miała być rekonstrukcja rządu, będzie rekonwalescencja rządu. Taka sytuacja. Rekonstrukcja będzie. Nowy rząd też, tylko później o jeden dzień.

Ale jak to? Przecież w lipcu premier Morawiecki odwołał epidemię.

Wszyscy wiemy, że były to mało odpowiedzialne słowa. Można zrozumieć dlaczego... Kampania wyborcza, próbujemy namawiać ludzi do pójścia na wybory... To wszystko ma konsekwencje społeczne.

„Cieszę się, że coraz mniej obawiamy się tego wirusa, tej epidemii. To jest dobre podejście, bo on jest w odwrocie. Już teraz nie trzeba się go bać” - mówił Mateusz



FOT. RADIO PIEKARY

Gościem Marcina Zasady był Andrzej Sośnierz, poseł Porozumienia

Morawiecki w lipcu. Co nam grozi w październiku i listopadzie?

Trudno powiedzieć, kiedy będzie szczyt epidemii. Inne kraje, które przeżywały ją w sposób „naturalny”, głównie Szwecja, miały szczyt, po którym liczba zakażeń spadała samoistnie. A unas? Zapewne w październiku-listopadzie. W styczniu-lutym epidemia powinna samoistnie wygasnąć.

Czy do tego czasu wszystkie informacje, które płyną z rządu na temat epidemii, trzeba traktować jako półprawdy albo zwykłe kłamstwa?

Ja nad tym ubolewam, bo informacje do społeczeństwa powinny płynąć rzetelne. Nie zawsze są one dobre, a u nas zapanowała moda, żeby mówić jedynie o tym, jak świetnie sobie radzimy. Efekt jest taki, że ludzie przestają wierzyć, a potem - również słuchać pewnych zaleceń.

Dziś mamy ponad 100 tys. zakażeń, ponad 2 tys. poprzedniej doby, 29 zgonów. Będzie jeszcze gorzej?

Jest jeszcze gorzej. Jeśli w sumie mamy 2,5 tys. zgonów, a śmiertelność wynosi ok. 1 proc., to znaczy, że liczba zakażonych w Polsce wynosi ok. 250 tys. osób. A może nawet 100 tys. więcej, bo umieralność u nas jest mniejsza niż w krajach Europy Zachodniej.

Czy w listopadzie grozi nam w Polsce kolejny lockdown?

Grozi, choć nie zalecałbym go ze względu na skutki gospodarcze i dużo mniejsze możliwości utrzymania społeczeństwa w dyscyplinie, przy niepewnej polityce informacyjnej rządu. **Rozmawiał: Marcin Zasada**



Debata „Kazimierz Kutz a Śląsk – co dalej?” zorganizowana została w kinoteatrze Rialto

Talarczyk: Teatr Śląski im. Kutza, zamiast Wyspiańskiego...



Debata

Kutz powinien Śląsk prowokować, inspirować, a przede wszystkim – Śląsk sam powinien odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czego właściwie od tego Kutza chce?”. A propos prowokacji: Teatru im. Kutza. Zamiast Wyspiańskiego.

Wczorajsza debata pod hasłem „Kazimierz Kutz a Śląsk – co dalej?” zorganizowana w kinoteatrze Rialto, w ramach trwającego w Katowicach Festiwalu Transatlantyk, przypomniała nam przede wszystkim, jak wiele w sprawie „Kutz a Śląsk” zrobiono od jego śmierci. To znaczy: jak zrobiono niewiele, jak zaniechano jakiegokolwiek szerszego namysłu nad tym oczywistym zagadnieniem. Można oczywiście narzekać na okoliczności polityczne, na pandemiczny paraliż, ale to żadne usprawiedliwienie. Jeszcze raz warto powtórzyć: to nie my Kutza łaskę robimy.

Wczoraj w Rialcie największy ferment zasiał Robert Talarczyk, dyrektor Teatru Śląskiego w Katowicach, który jako pierwszy podkreślał, że sami musimy odpowiedzieć sobie na pytanie, czego od Kutza chcemy.

- Może należałoby spojrzeć na Teatr Śląski i zmienić jego patrona? Zmienić Wyspiańskiego

na Kutza? Czemu nie? - proponował Talarczyk.

Wyspiańskiego, jako wielkiego twórcę teatru, bronił Olgierd Łukaszewicz, aktor, którego talent odkrył Kutz w „Soli ziemi czarnej”.

Łukaszewicz zaznaczał też, że Kutza powinniśmy przede wszystkim pamiętać i czcić za to, jakim był artystą, a nie za to, że był Ślązakiem.

- Był wielkim buntownikiem, eksperymentatorem, poszukiwaczem łamiącym artystyczne bariery. Nie zamykajmy go w śląskości - przekonywał aktor, podkreślając przy tym, że Muzeum Śląskie w Katowicach powinno już dawno rozpocząć prace nad poważną, monograficzną wystawą poświęconą reżyserowi.

- Ale chciałbym zobaczyć w niej artystę, jego twórczość i granice, które przekraczał. Armiję wystrój gabinetu, w którym po prostu ujrzymy, gdzie stało jego biurko, z jakiego kubka pił herbatę i na jakim krześle siedział - mówił Łukaszewicz.

Prof. Zygmunt Woźniczka, historyk z Uniwersytetu Śląskiego, swoją drogą: specjalista od Wojciecha Korfańskiego, mówił o podobnych horyzontach słynnego polityka i reżysera.

- Obaj byli Ślązakami, Polakami i Europejczykami. W tej kolejności. Korfany dał Polsce Śląsk, a Kutz Polsce ten Śląsk opowiedział - mówił historyk. Dodawał, że w sprawie twórczego upamiętnienia reżysera konieczne jest wspólne działanie

różnych instytucji na szczeblu miejskim oraz wojewódzkim.

Pomysł? Powołanie komitetu kutzowskiego, a może nawet fundacji, która zadbałaby o jego dorobek i pomogła w wykorzystaniu go we współczesnej przestrzeni Śląska (na marginesie: taka fundacja istniała jeszcze za życia Kutza). Teatralna nagroda im. Kutza? Festiwal filmowy, którego Kutz byłby patronem? Zebranie funduszy na cyfrowe odnowienie wszystkich filmów reżysera? Było nawet o jego pomniku w Katowicach.

- Jego krytyczne podejście do Śląska, do śląskości na różnych poziomach jego twórczości nie może zostać zapomniane. Marzę o internetowym archiwum, portalu poświęconym Kutza, który zbierałby w jednym miejscu różne jego dzieła i materiały - mówiła Aleksandra Klich, dziennikarka Gazety Wyborczej i autorka biografii Kutza.

Jarosław Makowski, katowicki radny, przypominał, że miasto jest w trakcie przejmowania domu rodzinnego reżysera w Szopienicach, w którym ma powstać artystyczno-społeczne centrum. To on również, w ramach spontanicznej grupy inicjatywnej (m.in. z prof. Krystyną Doktorowicz czy wspomnianym Olgierdem Łukaszewiczem) dyskutuje o organizacji festiwalu im. Kutza z prezydentem Katowic.

- Śląska nie stać na to, żeby zżarnić potencjał, jaki zostawił po sobie Kutz - puentował Makowski. ©©

Katowice Na autostradzie A4 w Katowicach zdarzyło się pięć pojazdów

Do stłuczki z udziałem pięciu samochodów doszło we wtorkowe popołudnie na A4 w Katowicach w rejonie AWF. Ruch w kierunku Wrocławia na tym odcinku był bardzo mocno utrudniony - w efekcie tworzyły się tam wczoraj ogromne korki. Na miejscu interweniowały służby - policja, straż pożarna i zespół ratownictwa medycznego. Służbom udało się udrożnić jeden pas ruchu, dzięki czemu kierowcy powoli mogli przejechać obok miejsca zdarzenia. (KLM)

Region Koronawirus na Śląsku. Wczoraj odnotowano 218 nowych przypadków

Jest 2236 nowych i potwierdzonych przypadków zakażenia koronawirusem - podało we wtorek, 6 października, Ministerstwo Zdrowia. W tym gronie znalazło się 218 mieszkańców woj. śląskiego, między innymi w Katowicach, Białymostku, Częstochowie, Rybniku, Rudzie, Bytomiu, Tychach, Wodzisławiu. Najwięcej z Częstochowy - 21 osób. Z powodu koronawirusa zmarło 56 osób, w tym czterech mieszkańców woj. śląskiego. Z powodu tylko COVID-19 zmarł 79-letni mężczyzna w Warszawie i 46-letni mężczyzna w Krakowie. Natomiast z powodu współistnienia COVID-19 z innymi schorzeniami zmarły 54 osoby. (KLM)

BaseCamp, luksusowy akademik w Katowicach

Investycje

Dorota Niecko
d.niecko@dz.com.pl

Zaczął się montaż konstrukcji szklanych fasad, prace nad konstrukcją budynku dobiegają końca. BaseCamp, prywatny akademik na 700 pokoi na osiedlu Paderewskiego w Katowicach, w 2021 roku przyjmie studentów.

8 pięter, ponad 700 pokoi z aneksami kuchennymi i łazienkami. Obok Akademii Muzycznej, blisko Politechniki Śląskiej i niedaleko Uniwersytetu Ekonomicznego, na osiedlu Paderewskiego w Katowicach, już widać konstrukcję prywatnego akademika. To BaseCamp. Jego budowa trwa od lutego 2020. Zakończenie realizowanej przy ulicy Krasińskiego inwestycji planowane jest na koniec września 2021 roku, a pierwsi lokatorzy będą mogli zamieszkać jesienią tego samego roku.

Wciąż stoją tu cztery dźwigi, ale budynek osiągnął już docelową wysokość.

- Generalny wykonawca, firma Mostostal Warszawa SA, jest w trakcie kończenia konstrukcji głównej budynku -

prace żelbetowe powinny zostać zrealizowane do końca miesiąca. Trwają roboty instalacyjne polegające na realizacji głównych ciągów wodno-kanalizacyjnych, kanałów wentylacyjnych oraz okablowania budynku - informuje Basia Feliksik, która reprezentuje inwestora.

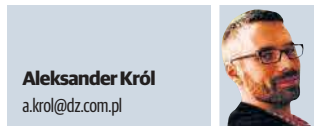
Generalny wykonawca rozpoczął również montaż konstrukcji aluminiowej szklanych fasad zewnętrznych oraz realizację wewnętrznych ścianek gipsowo-kartonowych wyznaczających korytarze i pokoje studenckie w budynku. W najbliższych dniach planowany jest montaż ślusarki okiennej zewnętrznej oraz rozpoczęcie robót elewacyjnych.

W realizowanej inwestycji zaplanowane są w przestrzeniach wspólnych miejsca na wzmocnienie ciała w JustGym, jak i dla tych ceniących kreatywną atmosferę pracy - twórczego myślenia BaseHub. Ponadto wszystkie dostępne pokoje to nowoczesne studia z własnymi łazienkami oraz opcją kuchni. Mieszkańcy będą mogli skorzystać także z sali do gier oraz pralni. ©©

REKLAMA

009889307

Dobre wieści. Przedszkolaki znów otrzymają wyprawkę czytelniczą



Aleksander Król
a.król@dz.com.pl

Rybnik

W Rybniku ruszyła kolejna odsłona akcji „Mała książka – wielki człowiek”. Każdy przedszkolak, którego rodzice lub opiekunowie zapiszą do biblioteki – otrzyma wyprawkę czytelniczą. Dotyczy to zarówno Biblioteki Głównej przy ul. Szafranka, jak i wszystkich filii bibliotecznych.

Od 2018 r. projekt jest realizowany przez Instytutu Książki w ramach ogólnopolskiej kampanii promującej czytelnictwo „Mała Książka – wielki człowiek” we współpracy bibliotekami publicznymi.

Każde dziecko w wieku przedszkolnym, które odwiedzi bibliotekę biorącą udział w projekcie, otrzyma w prezencie Wyprawkę Czytelniczą, a w niej: książkę „Pierwsze czytanki dla...” dostosowaną pod względem formy i treści do potrzeb



W Rybniku ruszyła kolejna odsłona akcji „Mała książka – wielki człowiek”

przedszkolaka oraz Kartę Małego Czytelnika.

Wyprawka Czytelnicza to:

Książka „Pierwsze czytanki dla...” – to starannie dobrany zestaw utworów wybitnych polskich poetów i pisarzy dziecięcych, w którym przeczytamy zarówno pozycje klasyczne, jak i współczesne. W gronie autorów znajdziemy m.in. Joannę

Papuzińską, Wandę Chotomską, Czesława Janczarskiego czy Hannę Januszewską. W publikacji obecni są również Liliana Bardijewska, Zofia Stanecka, Anna Onichimowska, Małgorzata Strzałkowska, Adam Bahdaj, Michał Rusinek, Agnieszka Frączek, Joanna Kulmowa, Marcin Brykczyński, Jan Twardowski i Grzegorz Kasdepke – twórcy tak różni, jak

różne są perspektywy spoglądania na świat.

Broszura dla rodziców „Książką połączeni, czyli przedszkolak idzie do biblioteki” – praktyczny poradnik o korzyściach wpływających z codziennego czytania dziecku i odwiedzania z nim biblioteki.

Karta Małego Czytelnika – karta biblioteczna do zbierania naklejek za wypożyczone

książki. Za każdą wizytę w bibliotece, zakończoną wypożyczeniem minimum jednej książki z księgozbioru dziecięcego, Mały Czytelnik otrzyma naklejkę, a po zebraniu dziesięciu zostanie uhonorowany imiennym dyplomem potwierdzającym jego czytelnicze zainteresowania.

Oprócz dyplomu przedszkolak otrzyma także drobny czytelniczy upominek. W Wyprawce znajdą coś dla siebie także rodzice – przygotowana dla nich broszura informacyjna przypomni o korzyściach wynikających z czytania dzieciom oraz podpowie, skąd czerpać nowe inspiracje czytelnicze.

Dlaczego warto odwiedzić z dzieckiem bibliotekę?

Dzięki akcji dziecko pozna ważne miejsce na czytelniczej mapie dzieciństwa (bibliotekę) i zostanie pełnoprawnym uczestnikiem życia kulturalnego.

Projekt realizowany jest w ramach ogólnopolskiej kampanii promującej czytanie generacyjne „Mała książka – wielki człowiek”. ©©

Rybnik

Koronawirus w Budowlance. Dwie klasy na kwarantannie

Niestety, wczoraj dotarły złe informacje z Zespołu Szkół Budowlanych w Rybniku. Tutaj także dotarł koronawirus. Dwie klasy są na kwarantannie. - Jeden nauczyciel Zespołu Szkół Budowlanych ma pozytywny wynik na koronawirusa. W efekcie dwie klasy są na kwarantannie - mówi Agnieszka Skupień, rzecznik Urzędu Miasta Rybnika. Przypomnijmy, koronawirus dotarł też do innych rybnickich szkół. W IV LO w Rybniku im. Mikołaja Kopernika zachorowała na COVID19 bibliotekarka. - Bibliotekarka z IV LO w Rybniku ma pozytywny wynik, jednak na tyle długo przebywa na zwolnieniu lekarskim, że sanepid po zweryfikowaniu kontaktów i terminów nie zalecił kwarantanny dla pracowników szkoły, ani uczniów - informuje Agnieszka Skupień. Z kolei w I LO im. Powstańców Śląskich w Rybniku na kwarantannie pozostały 4 klasy, w sumie 113 uczniów. - Wszyscy uczniowie z I LO mają nauczanie zdalne do końca tygodnia, również ci na kwarantannie - mówi Skupień. W II Liceum Ogólnokształcącym im. A. Frycza-Modrzewskiego w Rybniku jest 5 klas na kwarantannie (160 uczniów), dla nich nauczyciele prowadzą nauczanie zdalne do końca tygodnia. We Fryczu pozytywny wynik miał jeden z nauczycieli. (AK)

REKLAMA 009893230

Prezydent Miasta Chorzów

wykonujący zadania z zakresu administracji rządowej zawiadamia,

że w dniu 7 października 2020 r., wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta Chorzów, ogłoszenie, że wyznaczono do dzierżawy w trybie bezprzetargowym na okres do 3 lat, nieruchomość gruntową, stanowiącą własność Skarbu Państwa, położoną w Chorzowie przy ul. Nomiarki, obejmującą część działki 7/2 o powierzchni 43 m² (powierzchnia całkowita 336 m²), zapisaną w księdze wieczystej nr KA1C/00002541/2 oraz część działki 8 o powierzchni 156 m² (powierzchnia całkowita 186 m²), zapisaną w księdze wieczystej nr KA1C/00003774/1.

Pełna treść ogłoszenia dostępna jest również na: tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, stronie internetowej miasta: www.chorzow.eu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej ogłoszenia urzędowe/nieruchomości do wydzierżawienia.

Szczegółowe informacje o nieruchomości można uzyskać codziennie w czasie pracy Urzędu Miasta Chorzów, w pokoju 430, tel. 32 416 50 00 wew. 318.

REKLAMA 009893235

Prezydent Miasta Chorzów

wykonujący zadania z zakresu administracji rządowej zawiadamia,

że w dniu 7 października 2020 r. wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta Chorzów ogłoszenie, że wyznaczono do dzierżawy w trybie bezprzetargowym na okres do 3 lat nieruchomość gruntową, stanowiącą własność Skarbu Państwa, położoną w Chorzowie przy ul. Nomiarki, obejmującą część działki 7/2 o powierzchni 103 m² (powierzchnia całkowita 336 m²), zapisaną w księdze wieczystej nr KA1C/00002541/2 oraz część działki 8 o powierzchni 30 m² (powierzchnia całkowita 186 m²), zapisaną w księdze wieczystej nr KA1C/00003774/1.

Pełna treść ogłoszenia dostępna jest również na: tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, stronie internetowej miasta: www.chorzow.eu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej ogłoszenia urzędowe/nieruchomości do wydzierżawienia.

Szczegółowe informacje o nieruchomości można uzyskać codziennie w czasie pracy Urzędu Miasta Chorzów, w pokoju 430, tel. 32 416 5000 wew. 318.

REKLAMA 009893238

Prezydent Miasta Chorzów

zawiadamia,

że w dniu 7 października 2020 r., wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta, ogłoszenie o wyznaczeniu do sprzedaży w trybie bezprzetargowym nieruchomości niezabudowanej, stanowiącej własność Miasta Chorzów w użytkowaniu wieczystym osoby fizycznej, położonej w Chorzowie, ul. Okrężnej, obejmującej działkę oznaczoną numerem geodezyjnym 3381/429 o powierzchni 69 m², KA1C/00048373/7.

Sprzedaż nieruchomości nastąpi w trybie bezprzetargowym na rzecz dotychczasowego użytkownika wieczystego zgodnie z art. 37 ust. 2 pkt 5 ustawy o gospodarce nieruchomościami.

Przeznaczenie nieruchomości i sposób zagospodarowania: tereny zabudowy mieszkaniowej mieszanej.

Cena sprzedaży wyżej opisanej nieruchomości gruntowej niezabudowanej ustalona została na kwotę **10.822,00 zł netto** (słownie: dziesięć tysięcy osiemset dwadzieścia dwa złote).

Ww. kwota zostaje powiększona o należny podatek VAT, tj. o kwotę 2.380,84 zł tak więc cena sprzedaży nieruchomości wyniesie **13.202,84 zł brutto** (słownie: trzynaście tysięcy dwieście dwa złote osiemdziesiąt cztery grosze).

Sprzedaż przedmiotowej nieruchomości podlega opodatkowaniu podatkiem VAT.

Ogłoszenie dostępne jest również na: tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, stronie internetowej miasta: www.chorzow.eu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej.

Szczegółowe informacje o zbywanej nieruchomości można uzyskać codziennie w dniach pracy Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1 w pokoju 425, tel. 32 416 50 00 wew. 9377.

REKLAMA 009893246

Prezydent Miasta Chorzów

zawiadamia,

że w dniu 7 października 2020 r. wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta Chorzów, Rynek 1, ogłoszenie o wyznaczeniu do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz najemców lokali mieszkalnych położonych w Chorzowie przy ulicach: Dąbrowskiego 72/6, Podmiejskiej 24/9, Gwareckiej 31/15, Żołnierzy Września 21/18, Brzozowej 50/6, Żołnierzy Września 19/13, Tetmajera 8/4, Gagarina 13/7, wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu, na którym usytuowany jest budynek, stanowiącego własność Miasta.

Ogłoszenie dostępne jest również na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, Rynek 1, na stronie internetowej miasta: www.chorzow.eu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej.

Szczegółowe informacje o zbywanych lokalach mieszkalnych można uzyskać codziennie w dniach pracy Urzędu Miasta Chorzów, Rynek 1, w pokoju 429, tel. 32 416 50 00 wew. 397 lub pod adresem poczty elektronicznej: pampuch_k@chorzow.eu

Kobieta zginęła na przejściu dla pieszych

Rydułtowy

Arek Biernat

a.biernat@dz.com.pl

Do śmiertelnego potrącenia w Rydułtowach doszło w poniedziałek po zmroku na przejściu dla pieszych wzdłuż ulicy Bema. Na pasach zginęła seniorka. Czy tragedii można było uniknąć? Policja wyjaśnia przyczyny wypadku.

Dramat rozegrał się w pobliżu marketu Lidl. Seniorka została potrącona na przejściu dla pieszych z wysepką drogową.

Na miejsce szybko wysłano pogotowie ratunkowe, straż pożarną i policję. Niestety, pomimo podjętej reanimacji jeszcze przez świadków, kobiety nie udało się uratować.

Z nieoficjalnych informacji wynika, że kierowca samochodu był trzeźwy.

Prawdopodobnie kierowca nie dostrzegł pieszej. Dlaczego doszło do tragedii? To wyjaśni śledztwo. W poniedziałek do późnych godzin nocnych, a we wtorek od rana na miejscu pracowali śledczy.

Z pewnością nie bez znaczenia jest pora roku. Jesień to okres, kiedy dochodzi najczęściej do wypadków z udziałem

pieszych. Szybko zapada zmrok. Pogoda też nie zawsze sprzyja najlepszym warunkom do jazdy. Czasem pada deszcz, czasem jest mgła.

- Kierowcy powinni pamiętać, aby dostosować prędkość do panujących warunków. Zawsze należy zwolnić w przed przejściem dla pieszych. Kursantów uczulam, żeby patrzyli zawsze na znaki i reagowali. Również piesi powinni zachować ostrożność. Inna sprawa, że każde przejście dla pieszych powinno być specjalnie doświetlone. Taka lampa ledowa może uratować życie - mówi Marek Fibic, inżynier nauki jazdy z Pszowa.

Jesień to pora roku kiedy widoczność na drodze jest bardzo słaba. To duże zagrożenie dla pieszych. Dlatego po zmroku zalecane są odblaskowe elementy dla pieszych. - Powinny być umieszczone w takim miejscu, by znalazły się w polu działania świateł samochodowych i były zauważalne dla kierujących nadjeżdżających z obu kierunków (z tyłu i z przodu). Światła pojazdu, który zbliża się do pieszego, najpierw oświetlają dół sylwetki pieszego, zatem odbłaski dobrze jest zakładać jak najniżej - od lat apelują policjanci. ©©

Po naszej interwencji, parking przed Auchan otworzą 1 listopada

Piotr Sobierajski
p.sobierajski@dz.com.pl



Dąbrowa Górnicza

Mamy bardzo dobre wiadomości dla mieszkańców Dąbrowy Górniczej oraz wszystkich, którzy odwiedzają w tym mieście groby swoich najbliższych. Po naszej interwencji na Wszystkich Świętych otwarty zostanie ponownie nieczynny dziś parking pod likwidowanym Auchanem przy ulicy Katowickiej.

Informacja o całkowitej likwidacji Auchana w Dąbrowie Górniczej, która pojawiła się na początku lipca tego roku, wywołała duże poruszenie w mieście. Sam sklep jest w trakcie likwidacji, a po jego zamknięciu dla klientów pod koniec sierpnia br. zastawiony został także wjazd na ogromny parking. Obecnie pojawiły się dodatkowe tabliczki, informujące, że to teren prywatny, na który obowiązuje zakaz wstępu. Jedno z dojeżdżających od strony ul. Krasieńskiego zostało całkiem zastawione, a na barykadzie pojawiła się tabliczka, informująca, że to teraz teren budowy. Samochodem można co prawda przejechać przez parking od strony ul. 11 Listopada w stronę sąsiedniego Vendo Parku, ale zatrzymywać

się nie wolno. Nie zjedziemy też na parking skręcając bezpośrednio z DK94, bo zjazd jest zastawiony taśmami. Aktualnie właściciel obiektu handlowego przy ul. Katowickiej przygotowuje go na ponowne otwarcie, ale już z nowymi najemcami.

Tymczasem ogromny parking pod Auchanem zawsze wypełniał się samochodami po brzegi w okolicach Wszystkich Świętych, bo tuż obok znajduje się jeden z największych w mieście cmentarzy. Zastawione wjazdy zaniepokoiły dąbrowian?

- Parking przy Auchanie był wybawieniem z kłopotów, bo tam mieści się kilkaset samochodów. Nie wyobrażam sobie, by mógł być w tym roku na 1 listopada być zamknięty. To byłaby prawdziwa katastrofa - przyznał Stanisław Piątek, którego spotkaliśmy ostatnio w okolicy cmentarza przy ul. 11 Listopada w Dąbrowie Górniczej.

Zapytaliśmy więc w dąbrowskim Urzędzie Miejskim czy miasto starało się już o możliwość odblokowania parkingu przynajmniej na Wszystkich Świętych.

- Podjęliśmy próbę skontaktowania się z właścicielem obiektu handlowego, ale niestety nie odpowiada na naszą korespondencję. Będziemy się starać, by parking, tak jak co roku, był otwarty - mówi Bartosz Matylewicz, naczelnik Wydziału Marki Miasta w dąbrowskim Urzędzie Miejskim.

Skontaktowaliśmy się ze spółką Griffin Real Estate w Warszawie, która przygotowuje do otwarcia centrum handlowe przy ul. Katowickiej do ponownego otwarcia. Okazało się jednak, że to nie od niej zależy ponowne otwarcie parkingu przy ulicy Katowickiej.

- Zarządcą parkingu przy ul. Katowickiej w Dąbrowie Górniczej jest Auchan Polska i ta sytuacja nie zmieni się do 1 listopada bieżącego roku - poinformowało nas Biuro Prasowe Chariot.

W takiej sytuacji swoje pytania skierowaliśmy do Auchan Polska. I w tym przypadku uzyskaliśmy już ostateczną, mamy nadzieję, że satysfakcjonującą dąbrowian, odpowiedź.

- Obecnie trwa proces zamykania sklepu Auchan przy ul. Katowickiej, który zakończy się 31 października br. Informuję również, że w związku ze zbliżającym się Dniem Wszystkich Świętych, parking będzie udostępniony kierowcom udającym się na pobliski cmentarz w dniach 31 października - 1 listopada br. bez żadnych opłat. Szlabany zostaną otwarte - podkreśla Dorota Patejko, dyrektor ds. Komunikacji i CSR w Auchan Retail Polska.

Tak więc w weekend 31 października i 1 listopada br. można będzie wjechać samochodem na parking obok cmentarza NMP Anielskiej przy ul. 11 Listopada w Dąbrowie Górniczej.



Obecnie dojazd do parkingu przed dawnym sklepem Auchan jest zabroniony. Na wjeździe ustawiono blokadę, uniemożliwiającą wjeżdżanie kierowcom

Pociski w Sosnowcu. Ewakuacja mieszkańców i zamknięta szkoła

Sosnowiec

Pociski artyleryjskie zostały znalezione w czasie prac remontowych budynku przy ulicy Reymonta w Sosnowcu. Na miejscu od poniedziałkowego wieczora do południa we wtorek pracowały służby miejskie i saperzy. Droga i część dzielnicy była wyłączona z ruchu. Z budynku oraz sąsiednich nieruchomości ewakuowano w sumie 21 mieszkańców. Pobliska szkoła została zamknięta - we wtorek odwołano w niej lekcje.

- Wszystkie służby są już na miejscu, jednak ze względów bezpieczeństwa zarządzono ewakuację tego oraz sąsiednich budynków - przekazał jeszcze w poniedziałek

rzecznik sosnowieckiego Urzędu Miasta Rafał Łysy.

Jak dodał, dla mieszkańców, którzy nie będą mogli spędzić nocy w swoich domach, wydział zarządzania kryzysowego przygotowuje posiłki oraz noclegi.

Ostatecznie z ulicy Reymonta ewakuowano w sumie 21 mieszkańców.

- Wszyscy spędzą noc u bliskich oraz swoich rodzin - potwierdził Rafał Łysy.

W poniedziałek wieczorem na miejsce przyjechał specjalny pojazd przeznaczony do transportu pocisków.

- Dziś wywiezie ładunki. Jednak strefa ewakuacji zostanie utrzymana do rana, by przy dziennym świetle sprawdzić teren - poinformował na Facebooku Arkadiusz Chęciński, prezydent Sos-

nowca. Jak dodał, znajdującą się przy ul. Reymonta Szkoła Podstawowa nr 10 ze względów bezpieczeństwa będzie we wtorek zamknięta.

- Pociski zostały wywiezione. Ewakuacja pozostaje utrzymana do rana. Wtedy specjaliści sprawdzą teren. Szkoła Podstawowa nr 10 będzie zamknięta we wtorek - poinformował później, w poniedziałkowy wieczór prezydent Sosnowca.

Teren, na którym znaleziono pociski artyleryjskie sprawdzany był po raz kolejny. Ostatecznie na ulicy Reymonta akcja saperów zakończyła się we wtorek w godzinach południowych. Jak się okazało, wcześniej saperzy wywieźli z Reymonta kolejnych pięć pocisków. © (LOTA)

REKLAMA

009893274

ODWOŁANIE PRZETARGU NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI

Działając na podstawie art. 38 ust.4 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2020 poz.65 ze zm.)

Burmistrz Miasta Sławkowa
odwołuje

ogłoszony na dzień 8 października 2020 r. godz. 10⁰⁰, drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż niezabudowanej nieruchomości będącej własnością Gminy Sławków, położonej w Sławkowie przy ul. Strzemieszyckiej, stanowiącej działkę nr 2223 o pow. 0,1852 ha, zapisaną w KW nr KA1D/00037313/0 Sądu Rejonowego w Dąbrowie Górniczej.

Podmiotom, które wpłaciły wadium, zostanie ono niezwłocznie zwrócone, nie później niż w ciągu 3 dni roboczych od dnia planowanego przetargu, na rachunek z którego dokonano przelewu środków pieniężnych.

Powodem odwołania przetargu jest konieczność wydzielenia z działki nr 2223 terenu przeznaczonego pod drogę publiczną.

Informację o odwołaniu przetargu podaje się do publicznej wiadomości poprzez zamieszczenie informacji na tablicach ogłoszeń oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta.

Szczegółowych informacji można uzyskać telefonicznie pod nr 32 261 87 53.

REKLAMA

009893803

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGACH WÓJT GMINY BOBROWNIKI INFORMUJE,

że ogłoszony został II przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż prawa własności nieruchomości położonej w sołectwie Bobrowniki, ul. Polna, która jest zapisana w księdze wieczystej prowadzonej przez Sąd Rejonowy w Będzinie nr **KA1B/00029110/6**, oznaczona w katastrze nieruchomości obrębem Bobrowniki jako działka:

Lp.	Oznaczenie nieruchomości		Cena wywoławcza w zł netto	Wysokość wadium w zł	Postąpienie nie mniej niż 1% ceny wywoławczej	Godzina przetargu
	Nr działki	Powierzchnia w m ²				
1	2	3	4	5	6	7
1.	2845/131	3450	330 000,00	33 000,00	3 300,00	9.00

Przetarg odbędzie się w **dniu 9 listopada 2020 r. o godzinie podanej w kolumnie 7 powyższej tabeli** w sali **nr 25** (II piętro) Urzędu Gminy Bobrowniki w Bobrownikach, ul. Gminna 8.

Ogłoszenie o przetargu wywieszono na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Bobrowniki, opublikowano na stronie internetowej Urzędu Gminy Bobrowniki (adres strony: www.bobrowniki.pl) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Bobrowniki (adres strony: www.bip.bobrowniki.pl), a także na tablicach ogłoszeń w sołectwie Bobrowniki.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargów można uzyskać w Referacie Mienia Komunalnego i Zagospodarowania Przestrzennego Urzędu Gminy Bobrowniki, pok. nr 17, tel. 667-000-070.

Czechowice-Dziedzice Wypadek na DK1. Ciężarówka przewróciła się i zderzyła z seatem

W Czechowicach-Dziedzicach (na wysokości restauracji KFC) wczoraj po godz. 9.00 wydarzył się wypadek. Według wstępnych ustaleń policjantów w ciężarówce wyładowanej kruszywem jadącej na pasie w kierunku Bielska-Białej najprawdopodobniej doszło do wystrzału opony. Kierowca stracił kontrolę nad pojazdem, który z impetem przebił bariery energochłonne i wywrócił się na przeciwnym pasie ruchu. Ciężarówka przejechała na przeciwny pas ruchu, gdzie zderzyła się z jadącym w kierunku Katowic seatem. W wyniku zderzenia ciężarówka wywróciła się tarasując drogę w kierunku Katowic - informował asp. szt. Roman Szybiak, oficer prasowy bielskiej policji. Kierowca seata wyszedł z samochodu o własnych siłach, kierowcy ciężarówki pomógł wydostać się z kabiny świadek zdarzenia. Obaj kierowcy zostali przewiezieni do szpitala na badania. Z powodu tworzyły się ogromne korki także na drogach bocznych. (KLM)

Bielsko-Biała Policja znalazła złodziejską dziuplę z częściami do aut

Policjanci z wydziału do walki z przestępczością przeciwko mieniu katowickiej komendy wojewódzkiej ustalili, że na terenie firmy z okolic Bielska-Białej, zajmującej się handlem podzespołami samochodowymi, mogą znajdować się części pochodzące z kradzieży. Wspólnie kryminalni z KWP w Katowicach oraz bielskiej komendy, a także z funkcjonariuszami Nadbużańskiego Oddziału Straży Granicznej weszli na teren firmy. Na posesji odnaleźli i zabezpieczyli 77 części samochodowych pochodzących z samochodów różnych marek, m.in. BMW, Audi, Skody i Volkswagena skradzionych w Polsce oraz na terenie innych krajów Unii Europejskiej. - Do ostatniej kradzieży doszło w sierpniu 2020 r. we Włoszech. Łupem przestępców padł wtedy hyundai - informuje śląska policja. Na terenie firmy policjanci znaleźli m.in. silniki, skrzynie biegów, elementy zawieszenia, karoserii i tapicerki pojazdów. Handel kradzionymi podzespołami był prowadzony za pośrednictwem internetu. Dalejsze czynności w tej sprawie prowadzą policjanci z wydziału kryminalnego bielskiej komendy pod nadzorem Prokuratury Rejonowej Bielsko-Biała Północ. (KLM)



Projekt węzła przesiadkowego w Bielsku-Białej zakłada przebudowę całej okolicy

Dwie inwestycje, które odmieniają miasto. Koszt to 400 mln zł

Łukasz Klimaniec
l.klimaniec@dz.com.pl



Bielsko-Biała

50 tys. zł nagrody ma otrzymać zwycięzca międzynarodowego konkursu na przygotowanie koncepcji węzła przesiadkowego w Bielsku-Białej. Władze miasta planują potężną przebudowę okolicy dworców PKP i PKS. Jej koszt to ok. 400 mln zł! Wstępne wizualizacje są już znane.

Jak informują przedstawiciele Miejskiego Zarządu Dróg Bielsko-Białej, tereny sąsiadujące ze sobą dworców PKP i PKS Bielsko-Biała (a od 1 stycznia 2021 r. Komunikacji Beskidzkiej) mają zostać przebudowane według koncepcji, która zakłada doprowadzenie zorganizowanego i indywidualnego transportu osobowego w tę część miasta. Ruch ma zostać uporządkowany. W tym celu zostanie wybudowany nowy łącznik - ulica

Nowopiekarska, która - jak informują w MZD - ma pełnić funkcję „północnej śródmiejskiej obwodnicy miasta”.

Miejski Zarząd Dróg w Bielsku-Białej właśnie ogłosił trzeci przetarg na opracowanie projektu jej budowy.

Ale tak naprawdę najważniejszą częścią jest projekt urbanistyczno-architektoniczny węzła przesiadkowego, który zakłada przebudowę całej okolicy i powstanie nowych obiektów. Ten projekt mają stworzyć architekci zaproszeni do udziału międzynarodowym konkursie, do którego miasto właśnie się przygotowuje. Do współpracy jest zaproszone Stowarzyszenie Architektów Polskich. Konkursowe projekty mają koncentrować się na tym, jak szybko i wygodnie dojechać, zaparkować (na parkingach wielopoziomowych), a także skorzystać z infrastruktury łączącej transport kolejowy z komunikacją autobusową i samochodową na poziomie miejskim, lokalnym, ale też dalekobieżnym.

W planach jest budowa wielkopowierzchniowego zada-

zenia, krytej kładki dla pieszych łączącej oba dworce oraz budowa wiaduktu, który połączy rondo przy parkingu obok Sfer 1 z ulicą Warszawską.

Urzednicy przyznają, że miasto zaprosiło do współpracy właścicieli terenu - PKP i PKS. - Szczególnie ważna w całym procesie jest rola kolei. PKP posiada duże i niezagospodarowane tereny po wschodniej stronie dworca, a tam miasto chciałoby zlokalizować wielopoziomowy parking na ponad 2 tysiące pojazdów - informują bielscy urzędnicy. I jako przykład stawiają Katowice i okolicę dworca głównego, która kilka lat temu została przebudowana.

Aby zachęcić do udziału w konkursie miasto zamierza proponować dużą pulę nagród. Główna nagroda ma wynieść 50 tys. zł.

- Zależy nam, aby konkurs odbył się możliwie najszybciej. Całą procedurę chcielibyśmy zamknąć w okolicach kwietnia 2021 - mówi zastępca prezydenta Bielska-Białej Przemysław Kamiński.

© ©

Bielski szpital wojewódzki kupił nowe respiratory

Bielsko-Biała

Łukasz Klimaniec
l.klimaniec@dz.com.pl

Szpital Wojewódzki w Bielsku-Białej kupił osiem wysokiej klasy respiratory. Każdy kosztował 100 tys. zł. Dzięki temu na wszystkich 15 stanowiskach Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii są respiratory posiadające niezbędne funkcje do ratowania życia w przypadku problemów z układem oddechowym.

Zakup respiratorów w Szpitalu Wojewódzkim w Bielsku-Białej był możliwy dzięki dotacji Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego. Jak poinformował Łukasz Matlakiewicz, dyrektor ds. administracyjno-technicznych szpitala, koszt jednego urządzenia to ok. 100 tys. zł. Do szpitala dotarło już siedem respiratorów, ósmy zostanie dowieziony w ciągu miesiąca października.

Dr hab. n. med. Dariusz Maciejewski, ordynator Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii Szpitala Wojewódzkiego podkreślił, że dzięki tej inwestycji, na wszystkich 15 stanowiskach oddziału dostępne są respiratory, posiadające niezbędne funkcje do wentylowania praktycznie każdej patologii układu oddechowego.

- To szczególnie istotne teraz, w dobie pandemii SARS-CoV-2. Każdy dodatkowy respirator to możliwość ratowania

życia kolejnemu, zakażonemu pacjentowi - powiedział ordynator.

Na wszystkich stanowiskach Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii będą wykorzystywane urządzenia tej samej firmy, które pracują w identycznym systemie i mogą być powiązane z zastosowaniem elektrycznej tomografii impedancyjnej (EIT). Jak podkreślają w szpitalu to znacznie usprawnia pracę personelu medycznego. - To inwestycja na 20 kolejnych lat - zaznaczył ordynator.

Urządzenia, które do tej pory znajdowały się na stanie szpitala są mobilne i można je wykorzystywać na innych oddziałach. Dzięki dotacji z RPO szpital wymienił także łóżka dla pacjentów w Oddziale Intensywnej Terapii.

To kolejny krok usprawniający walkę z koronawirusem. Jak informowaliśmy pod koniec lipca, Szpital Wojewódzki w Bielsku-Białej został trzecią placówką w Polsce wyposażoną w tomograf impedancyjny. Taki sprzęt obrazuje aktualny stan płuc i zachodzące w nich zmiany. Przede wszystkim jest niezwykle przydatnym w leczeniu pacjentów zakażonych SARS-CoV-2. - Badanie tym aparatem jest niezwykle bezpieczne dla pacjenta i personelu, bo nie wymaga stosowania promieni rentgenowskich - podkreślał wówczas dr hab. n. med. Dariusz Maciejewski.

© ©



Nowoczesne respiratory znajdują się na oddziale Anestezjologii i Intensywnej Terapii Szpitala Wojewódzkiego w Bielsku-Białej

AUTOPROMOCJA

019887617

SPECJALNY DODATEK

BLIŻEJ ZDROWIA
bliżej natury



- wpływ ziół na zdrowie człowieka w dobie ataku infekcji wirusowych
- życie zgodne z prawami natury
- zintegrowane naturalne terapie - sukces w utrzymaniu zdrowia fizycznego i psychicznego

**DZIENNIK
ZACHODNI**

www.dziennikzachodni.pl

**JUŻ
JUTRO**

Metamorfoza dla nóg! **ZDOBAJ DARMOWE OPAKOWANIE** bezkonkurencyjnego preparatu pomagającego uporać się z silnymi wybrzuszeniami



Stewardessa ujawnia swój sposób na **GŁADKIE NOGI BEZ ŻYLAKÓW I FIOLETOWYCH PAJĄCZKÓW** – efekty już po 14 dniach!



Przypadek pani Agnieszki (48 l.) stanowi niepodważalny dowód na to, że nowatorska kuracja działa! Stewardessa – która napisała do producenta list otwarty – opowiada, jak specyfik pomógł jej pozbyć się szpetnych żylaków, sinych wybrzuszeń, opuchlizny oraz skurczy i bólu nóg! W dodatku wzmocniła układ krwionośny i poprawiła swoją odporność, odzyskując doskonałą kondycję. A to wszystko dzięki jednemu niesamowitemu preparatowi!

Niedrożne żyły oraz nogi pokryte brzydkimi wybrzuszeniami to niestety problem, który dotyczy coraz większej liczby ludzi na całym świecie. Jedną z tych osób jeszcze do niedawna była pani Agnieszka, stewardessa z 15-letnim stażem pracy w międzynarodowych liniach lotniczych: „W mojej pracy najważniejsze są: znajomość języków obcych, spokój i opanowanie oraz przyjemna dla oka prezencja. Kiedy na moich nogach zaczęły pojawiać się filetowe pajęczki, coraz ciężiej było mi je ukryć, a przez dyskomfort i obrzęk nie mogłam nosić butów na obcasach. Najgorsze jednak były ból i skurcze, które łapały mnie zniechęca. **Sytuacja zrobiła się tragiczna, kiedy podczas**

lotu idąc przez pokład, niosłam zamówione napoje dla pasażerów. Nagle złapał mnie bardzo silny skurcz w łydce, taca wysliznęła mi się z rąk, a napoje wylały się na dwoje pasażerów. Złożono na mnie skargę, a moje przeprosiny i tłumaczenia niewiele pomogły. Wiedziałam, że na moje miejsce czeka już w kolejce kilkadziesiąt młodszych i atrakcyjnych dziewczyn. Byłam załamana”.

„Z DNIA NA DZIEŃ ŻYLAKI ZACZĘŁY SIĘ ZMNIEJSZAĆ”

Sytuacja Pani Agnieszki zmieniła się, kiedy pewnego dnia, czekając na lotnisku na kolejny lot, przeczytała w gazecie o innowacyjnym preparacie wspierającym

redukcję żylaków: „Pamiętam, że przeczytałam o środku, który przyczynił się do poprawy pracy żył i zmniejszenia sinych wybrzuszeń na nogach u tysięcy ludzi. Stwierdziłam, że ja też muszę tego spróbować! Zadzwońłam pod podany numer, a za 3 dni, tuż przed wyjściem do pracy, przyjechałam 1. dawkę specyfiku. Kilka godzin później, w trakcie startu samolotu zauważyłam, że zmiana ciśnienia nie powoduje tego okropnego bólu nóg i pierwszy raz od wielu miesięcy nie mam wrażenia, że moje nogi są jak z łożowiu. **Przez 6 h lotu cały czas byłam w ruchu i z uśmiechem na twarzy dbałam o pasażerów. A opuchlizna, skurcze i ból nie pojawiły się nawet na chwilę.** W następnych dniach codziennie zażywałam ten preparat i stopniowo nawet najbardziej zaawansowane żylaki oraz owrzodzenia zaczynały się zmniejszać. **Wkrótce moje nogi były gładkie i piękne jak 10 lat temu”.**

„OBRZYDLIWE PAJĄCZKI ZNIKŁY JUŻ PO 2 TYGODNIACH!”

„Ten preparat dodał mi skrzydeł! Znow mogę pracować, a zmiana ciśnienia podczas lotu nie powoduje bolesnych skurczy. W dodatku podczas chodzenia po pokładzie nie krępują mnie już te okropne fioletowe żylaki, które odbierały mi całą pewność siebie. Teraz mam nogi 20-latk i żadnej konkurencji



„Odzyskałem siłę w nogach”

Pracuję fizycznie, a moja praca wymaga silnych i sprawnych nóg. W ostatnich miesiącach codziennie po powrocie do domu nogi puchły i bolały tak bardzo, że nie miałem siły podnieść się z kanapy. Wystarczyły 2. dawki tego preparatu, żeby ból, obrzęki i uczucie ołowianych nóg całkowicie zniknęły. W dodatku na skórze nie ma już sinych wybrzuszeń, a łydki znowu mają normalny kolor.

Paweł, 51 lat, Dobrzyń nad Wisłą

w pracy!” – opowiada z dumą pani Agnieszka. Pionierski środek już od 1. dawki wspiera regenerację układu krwionośnego i stymuluje prawidłowe krążenie krwi w kończynach. W rezultacie nieestetyczne zasinienia mogą zniknąć, a poskręcane żyły wrócić do swojego pierwotnego kształtu. Dzięki rewolucyjnemu specyfikowi, tak jak pani Agnieszka, możesz zyskać silne i zdrowe nogi bez żadnej szkazy. **Pomyśl o tym, że już nigdy nie będziesz wstydić się odsłaniać swoich nóg, a uczucie ciężkich jak z łożowiu kończyn niedługo stanie się dla Ciebie tylko przykrym wspomnieniem.**

Tytuł przyznany RevitaPharm w programie Konsumentki Lider Jakości – Debiut Roku 2020

ZDROWE NOGI BEZ BOLESNYCH ŻYLAKÓW!

Stosując innowacyjny preparat, możesz:

Wzmocnić ściany żył i tętnic

Odzyskać gładkie nogi o prawidłowym kolorze

Zredukować żylaki, fioletowe pajęczki i owrzodzenia

Pozbyć się uczucia „ciężkich nóg”

Wesprzeć eliminację bólu i obrzęków nóg oraz skurczy łydek



Usuwa przebarwienia podskórne już od 1. dawki!

Najlepszy preparat do walki z żylakami według MedicReporters



Wzmacnia i uelastycznia ściany żył, eliminując wybrzuszenia

Ten preparat błyskawicznie pomaga przywrócić równowagę w pracy naczyń włosowatych. W efekcie ból, opuchlizna, skurcze i uczucie „ciężkości nóg” mogą zniknąć po kilku dniach. Natomiast regularne przyjmowanie środka wspomaga pobudzenie krążenia krwi oraz funkcjonowanie żył, wspierając ich wytrzymałość i elastyczność. Co więcej, specyfik poprawia szczelność naczyń krwionośnych, co ma wpływ na redukcję żylaków, jak również na podniesienie odporności organizmu. Dzięki temu znikają przebarwienia i wybrzuszenia podskórne, a układ odpornościowy funkcjonuje lepiej.

Prof. Zbigniew Wąs, ekspert ds. flebologii



„LEKKIE” NOGI BEZ WYBRZUSZEŃ – wystarczy przez 14 dni stosować TĘ metodę

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 17.10.2020 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

ZADZWOŃ: 56 491 61 86

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

SUPLEMENT DIETY
REKLAMOWANY W
TV

+ SZYBKA
WYSYŁKA

Częstochowa ma pomysł na co wydać pieniądze z tarczy antykryzysowej

Bartłomiej Romanek
b.romanek@dz.com.pl



Częstochowa

Częstochowa zamierza przeznaczyć 25,1 mln zł z Funduszu Inwestycji Lokalnych m.in. na częściowy wkład do połączenia ul. 1 Maja z ul. Krakowską, termomodernizację kolejnych placówek oświatowych oraz grawitacyjny kanał sanitarny w ul. Legionów.

W pierwszej puli Funduszu było 6 mld podzielonych według przyjętego przez władze centralne przelicznika. Miastu Częstochowie przypadło 25 mln 98 tys. zł. Drugi nabór trwał od końcówki sierpnia do końca września. W tym okresie samorządy mogły składać wnioski o wsparcie projektów inwestycyjnych, których wartość kosztorysowa nie jest niższa niż 400 tys. zł. Druga pula to również 6 mld zł w skali kraju. Tym ra-



Miasto chce wykorzystać rządową tarczę na węzeł na Bugajskiej, który rozładowałby korki na DK1

zem o przydziale środków na konkretne zadania dla miast, gmin i powiatów ma decydować Prezes Rady Ministrów.

- Przyznana pula 25 mln zł oczywiście nie równoważy Częstochowie strat, jakie powoduje nie tylko koronawirus, ale przede wszystkim zbyt niska subwencja oświatowa i spadek

dochodów, związany ze zmianami np. w prawie podatkowym - mówi prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk. - Ubytek środków miejskich w skali roku obliczamy tu obecnie na 178 mln zł. Chcemy jednak spożytkować środki z funduszu inwestycyjnego jak najlepiej, a poprzez złożone w drugim naborze wnioski upomnieć się

m.in. o wsparcie dla kilku strategicznych zadań, o których dofinansowanie zewnętrzne staramy się od pewnego czasu. Plan inwestycji, które mają być zrealizowane z przyznanej już puli środków, zawiera zadania, których wykonanie zaplanowano na lata 2021-22.

25,1 mln zł ma zostać przeznaczona na: budowę połą-

czenia komunikacyjnego ul. 1 Maja z ul. Krakowską (w kwocie 10,9 mln zł; wkład częściowy do inwestycji); termomodernizację budynków oświatowych (SP 19 przy ul. Orlej - 2,5 mln zł, SP 34 przy ul. Dąbrowskiej - 3,5 mln zł, Zespół Szkół Ekonomicznych przy ul. św. Augustyna - 3,5 mln zł, MP 36 przy ul. Kukuczki - 0,9 mln zł); budowę odcinka kanalizacji sanitarnej grawitacyjnej wraz z przyłączami w granicy pasa drogowego do działek przy ul. Legionów (3,2 mln zł); dostosowanie budynku Żłobka Miejskiego do obowiązujących przepisów w zakresie ochrony przeciwpożarowej (0,6 mln zł). Z kolei wśród wniosków złożonych w ramach drugiej puli środków rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych są m.in. budowa węzła drogowego DK-1 wraz z nowym przebiegiem DK-46 - tzw. Bugajska bis (300 mln zł); rozbudowa ulic Dekabrystów, Okulickiego, Nowobalskiej wraz z budową nowej linii tramwajowej na Parkitkę (115 mln zł); planowane połącze-

nie komunikacyjne ul. 1 Maja z ul. Krakowską (wniosek o 80 mln zł); przebudowa DK-1 od węzła z ul. Warszawską do północnych granic miasta (70 mln zł); przebudowa, rozbudowa remont Teatru im. Mickiewicza (60 mln zł); budowa połączenia drogowego ul. Korfańskiego z ul. Bugajską (50 mln zł); modernizacja obiektów Miejskiego Szpitala Zespołowego (39,7 mln zł); budowa Korytarza Północnego od węzła ul. Makuszyńskiego w kierunku wschodnim (29 mln zł); dostosowanie oddziałów przedszkolnych do obowiązujących wymagań ppoż. (7,3 mln zł); modernizacja budynku Stacji Pogotowia Ratunkowego przy ul. Kilińskiego 10 (5 mln zł).

Ogółem lista złożonych wniosków obejmuje 12 inwestycji drogowo-komunikacyjnych i 9 związanych z inwestycjami w infrastrukturę zdrowotną, oświatową lub kulturalną. Kwota o jaką Częstochowa aplikuje łącznie to blisko 855 mln zł, przy przewidywanej wartości 21 inwestycji 870 mln zł.

PROMOCJA

029874308



forum
seniora
w internecie

13 października, godz. 10.00

Bezpłatne spotkanie w internecie „Senior w nowej rzeczywistości”

Zapraszamy do udziału w **Forum Seniora**, wyjątkowo w internecie!

W programie niezwykle ciekawe wykłady ekspertów z zakresu zdrowia i bezpieczeństwa seniorów w czasie pandemii, czyli:

- wszystko o e-receptach, e-skierowaniach i e-zusie
- jak zmniejszyć ryzyko infekcji wirusowej
- szczepić się, czy nie szczepić?
- serce nie zaczeka na koniec pandemii
- czy sanatoria są bezpieczne?

Ustaw bezpłatne przypomnienie o Forum, a w prezencie otrzymasz 30-dniowy dostęp do prenumeraty cyfrowej Dziennika Zachodniego.

Szczegóły na:

www.dziennikzachodni.pl/forumseniora

Gość Specjalny:
prof. Andrzej Bochenek
Konsultant ds. kardiologii
Polsko-Amerykańskich Klinik Serca

Organizator:

DZIENNIK ZACHODNI

Partner główny:

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Województwa w Katowicach

Partnerzy:

KATOWICE
dla odmiany

ZDROWIT

ASEPTA
Rok założenia 1998

Mazowsze
MEDI-SPA

Centrum Turystyki

Diakoneo
Neuendettelsau
SENIOR RESIDENCE

Diakoneo
Neuendettelsau
SENIOR RESIDENCE

Szybki i bezpieczny transport towarów

STAWIAMY NA TORY

W TRANSPORCIE TOWAROWYM

Rewitalizacja kolejowej trasy

Toszek Północ – Rudziniec Gliwicki – Stare Koźle

Nowy wiadukt kolejowy
w okolicach stacji towarowej
Toszek Północ

Rewitalizacja linii kolejowych
na odcinku **Toszek Północ – Rudziniec
Gliwicki – Stare Koźle** przywraca ruch
towarowy na ważnej trasie. Skorzystają
na tym zarówno przewoźnicy kolejowi,
jak i kierowcy oraz okoliczni mieszkańcy.

OPOLSKIE
ŚLĄSKIE
Toszek Północ
Kędzierzyn-Koźle



Odnowione przesłone
mostu na Kanale Gliwickim

Zrewitalizowana linia kolejowa 872
w Kędzierzynie-Koźlu



Efekty inwestycji:

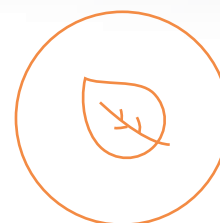


Szybki i sprawny
transport towarów



Poprawa bezpieczeństwa

w ruchu kolejowym i drogowym
m.in. dzięki instalacji nowoczesnego
systemu sterowania ruchem kolejowym
(SRK) oraz wyremontowaniu
przejazdów kolejowo-drogowych

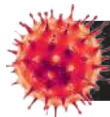


Ekologia – zmniejszenie emisji
CO₂ i gazów cieplarnianych
oraz poprawa komfortu osób
mieszkających w pobliżu dzięki
ograniczeniu hałasu i wibracji

www.plk-sa.pl | www.plk-inwestycje.pl | www.portalpasazera.pl | www.mapadotacji.gov.pl



Dowiedz się więcej na
www.towarynatory.pl



10 przepisów, które warto wypróbować. Zupa paprykowa z pomarańczą, serowa z pietruszką

Obiad bez zupy? Nie tym razem

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

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

Przepisy

Kremowe, delikatne, ale i ostre, wyraziste w smaku. Proponujemy sprawdzone pomysły na zupy: klasyczne, polskie oraz z innych zakątków świata.

Dyniowa

Składniki: • 1 kg obranej ze skórki dyni • 1/2 łyżeczki soli • 1/2 litra mleka • 1/2 litra wody • 15 dkg makaronu wstążki • 1 łyżka masła.

Przygotowanie: Dynię pokroić w kostkę, włożyć do garnka i zalać wodą. Gotować, aż dynia będzie miękka. Następnie dynię zblendować, dodać mleko i sól, zagotować. Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu, połączyć roztopionym masłem. Nałożyć na talerz makaron, wlać ugotowaną zupę. Można dosłodzić do smaku.

Przepis Elżbiety Pielichowskiej

Krem z pietruszki i białej fasolki

Składniki: • 1 duża cebula • 2 duże korzenie pietruszki • 1 puszka drobnej, białej fasolki • 1 liść laurowy • 3 ziarna ziela angielskiego • 1 litr wywaru warzywnego (może być z kostki) • 2 łyżki oleju • sól • pieprz.

Dopodania: • 100 g fetty • 4 łyżki prażonych pestek dyni • ulubione kielki.

Przygotowanie: Cebulę obrać i pokroić w grubą kostkę. Korzenie pietruszki obrać i pokroić w kawałki. W garnku rozgrzać olej, wrzucić cebulę i pietruszkę, smażyć na małym ogniu około 10 minut, aż pietruszka stanie się miękka. Fasolkę dokładnie odciec. Dodać do podsmażonych warzyw, z liściem laurowym i zielem angielskim. Zalać bulionem. Gotować wszystko 15 minut pod przykryciem. Po upływie kwadransa wyjąć liść laurowy i ziele angielskie, a wszystko zmiksować blenderem na gładki krem. Doprawić solą i pieprzem. Zupę podawać z pokruszoną fetą z prażonymi pestkami dyni oraz kielkami.

Przepis Elżbiety Stępień

Egzotyczna z mango

Składniki: • 1 cebula • 400 g marchewki • 1 duże mango • 1 łyżka oleju kokosowego • 1 bulionu warzywnego • szczypta gałki muszkatołowej • 1 łyżka soku z limonki • sól i pieprz do smaku.

Dopodania: • po 2 krewetki na porcję zupy • po 3 cienkie plasterki buraka na porcję • olej kokosowy do smażenia.



FOT. PIXABAY/COMLINE PENCE

Pomidorowa to tradycyjna polska zupa. Można ją podawać z makaronem, ryżem, lanym ciastem... My dziś proponujemy na ostro

Przygotowanie: Cebulę obrać i siekać. Mango obrać i pokroić w kostkę. Podlać rosół lub wodą, tak aby je przykryć. Ugotować do miękkości. Dodać serek topiony, śmietankę i przyprawy. Całość zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji. Podawać z chipsami z buraka: Buraki umyć, obrać i pokroić w cienkie plasterki. Usmażyć w głębokim oleju, aż zaczną się wywijać brzegi (3-4 minuty) Odsączyć na ręczniku papierowym.

Przepis z bloga
tanio-szybko-smacznie.pl

Krem warzywno-serowy

Składniki: • 2 pory • 1 średniej wielkości seler • 2 pietruszki • 300 g (3 opakowania) sera topionego • 100 ml słodkiej śmietanki • sól i pieprz ziołowy do smaku • rosół lub woda.

Chipsy: • 2 buraki.

„(...) zupy wymyślił człowiek, kiedy tylko zrobił garnek. Był garnek i już jest zupa” - pisał Jacek Kuroń w książce „Moja zupa”

Przygotowanie: Warzywa obrać, pokroić w kostkę. Podlać rosół lub wodą, tak aby je przykryć. Ugotować do miękkości. Dodać serek topiony, śmietankę i przyprawy. Całość zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji. Podawać z chipsami z buraka: Buraki umyć, obrać i pokroić w cienkie plasterki. Usmażyć w głębokim oleju, aż zaczną się wywijać brzegi (3-4 minuty) Odsączyć na ręczniku papierowym.

Paprykowa z pomarańczą

Składniki: • 1 czerwona papryka • 1 pomarańcza • 1 łyżeczka oliwy z oliwek • kawałek czerwonej papryczki chili • sól • pieprz.

Przygotowanie: Wyciskamy sok z pomarańczy. Kawałek skórki pomarańczowej (tylko pomarańczowa część skórki, bez białej powłoki) ścieramy drobno na tarce, uzyskując jej ok. 2 łyżeczki, odstawiamy na bok. Z innego kawałka skórki odcinamy 4 do dekoracji. Paprykę oczyścić i pokroić w kostkę, ok. 1 cm. W rondelku rozgrzewamy oliwę i dodajemy paprykę. Dusimy na średnim ogniu pod przykryciem przez ok. 10 minut. Następnie dodajemy startą skórkę pomarańczy, drobno posiekaną papryczkę chili, mieszamy i gotujemy przez kolejne kilka minut. Zmniejszamy ogień do minimum, przykrywamy i dusimy na wolnym ogniu przez 15-20 minut. Kiedy papryka jest już wystarczająco miękka, zdejmujemy

z ognia i dodajemy sok z pomarańczy. Wszystko miksujemy razem, doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Dekorujemy skórką pomarańczową i serwujemy np. z grzankami.

Przepis

Magdaleny Juszcak-Włodarczyk

Z makaronem i pesto

Składniki: • 200 ml przecieru pomidorowego (passata) • słoiczek sosu pesto z bazylią • 100 g makaronu małe muszelki • 1 drobno posiekana cebulka • 1 ząbek czosnku • 1 drobno posiekana marchewka • 1 łodyga pokrojonego selera naciowego • 100 g kawałeczków boczku • oliwa z oliwek • 2 ziemniaki • 150 g białej fasoli z puszki • 1 bulionu wołowego • 100 g zielonej fasolki szparagowej • 100 g zielonego groszku • sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie: Na patelni z rozgrzaną oliwą zeszklij cebulę i czosnek. Dodaj marchewkę, seler, boczek i duś razem ok. 10 minut. Przełóż do garnka i dodaj ziemniaki pokrojone w kostkę, białą fasolę, passatę oraz bulion. Zagotuj razem przez ok. 30 minut. Łyżką z dziurkami wyjmij trochę ziemniaków i białej fasoli, a resztę zupy zblenduj, aby była gęsta. Dodaj odłożone wcześniej ziemniaki i białą fasolę. Do zupy wrzuć również pokrojoną fasolkę szparagową, groszek i makaron. Gotuj na wolnym ogniu, aż wszystkie składniki będą miękkie. Dopraw solą i pie-

przem. Podawaj udekorowane łyżką pesto.

Gulaszowa

Składniki: • 1/2 kg wołowiny lub baraniny • 2 cebule • 1 marchew • 1 pietruszka • 1 seler • 1 papryka • przecier pomidorowy • 1-2 ogórki konserwowe • 30 dag pieczarek.

Przygotowanie: Mięso pokroić w kostkę i podsmażyć z pokrojoną cebulą. Przygotować wywar z utartych na tarce z grubymi oczkami marchewką, pietruszką i selerem. Wrzucić do wywaru podsmażone mięso z cebulą. Dodać przecier pomidorowy. Usmażyć pokrojoną w paseczki paprykę i wrzucić do garnka z zupą pod koniec gotowania. Do gotowej zupy wrzucić pokrojone ogórki konserwowe i podsmażone pieczarki.

Serowa z pietruszką

Składniki: • 6 kromek chleba tostowego • 1 litr bulionu drobiowego • 300 g sera topionego • 100 g chudego boczku • 2 cebule • 3 ząbki czosnku • świeża pietruszka • oliwa • łyżeczka kurkumy • sól • pieprz.

Przygotowanie: Siekamy cebulę, boczek kroimy na mniejsze kawałki i przeciskamy czosnek przez praskę. Na patelni rozgrzewamy oliwę i szklimy na niej cebulę, czosnek i boczek. W rondelku podgrzewamy przygotowany wcześniej bulion. Dodajemy do niego serki topione i powoli mieszamy. Gdy serki całko-

wicie się rozpuszczają, dodajemy podsmażoną cebulę i czosnek. Gotujemy jeszcze przez chwilę, a całość doprawiamy kurkumą, solą i pieprzem. Chleb kroimy na małe kostki, układamy na blasze i podpiekamy w piekarniku. Gdy zupa będzie gotowa, nalewamy do misek, przystrajamy grzankami oraz listkami świeżej pietruszki.

Dyniowa z chili i kokosem

Składniki: • 1 kg dyni • 1 papryczka chili lub 1/2 łyżeczki płatków chili • 2 ząbki czosnku • 1 cebula • 1 puszka mleka kokosowego • 1 trawa cytrynowa, utłuczona i przekrojona na ćwiartki • 2 łyżki oliwy • ok. 1,5 cm korzenia imbiru, startego • 1,5-2 szklanki bulionu warzywnego • natka pietruszki • sól morską • pieprz.

Przygotowanie: Dynię obrać i pokroić na kawałki. Nastawić piekarnik na 180 stopni. Na blasze wyłożonej pergaminem ułożyć kawałki dyni, piec, aż dynia będzie miękka (ok. godziny). Cebulę obrać i drobno posiekać, czosnek obrać i drobno posiekać. Chili posiekać drobno. W garnku rozgrzać oliwę, dodać cebulę i czosnek, smażyć 2-3 minuty, aż cebula się zeszkli. Dodać chili oraz starty imbir i trawę cytrynową. Smażyć przez 2-3 minuty. Dodać dynię i szklankę bulionu. Przykryć i gotować przez 15 minut, aż dynia zacznie się rozpadać. Usunąć trawę cytrynową, dodać mleko kokosowe i zmiksować. Doprawić solą i pieprzem, natką pietruszki i płatkami chili.

Przepis Magdaleny Konsewicz

Pomidorowa na ostro

Składniki: • 200 g pomidorów bez skóry w zalewie • 1 cebula • 200 ml bulionu warzywnego • 1 seler • 100 ml śmietanki 18 proc. • suszone pomidory z bazylią i czosnkiem • chili • czosnek suszony w płatkach • natka pietruszki • pieprz kolorowy • sól morską.

Przygotowanie: W jednym garnku podsmażyć połowę cebuli. Dodać pomidory, chili, suszone pomidory z bazylią i czosnkiem, podlać 1/2 bulionu, gotować kilka minut. Na koniec dokładnie zmiksować, doprawić świeżo zmielonym pieprzem i solą morską. W drugim garnku podsmażyć pozostałą cebulę, zalać bulionem, dodać pokrojony w kostkę seler, płatki czosnku, gotować kilkanaście minut. Pod koniec dodać śmietankę, doprawić pieprzem i solą.

eprasa.pl 22244f3768

Paryż drastycznie ogranicza życie towarzyskie w mieście

Paryż

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Po Marsylii przyszła pora na Paryż, który zmaga się z falą nowych zakażeń koronawirusem. Dlatego zamykają się paryskie bary, siłownie i baseny.

Choć władze zapewniają, że nie będzie całkowitej blokady kraju, to jednak ostre ograniczenia - po Marsylii - dotknęły teraz Paryż.

Od wtorku wszystkie bary w stolicy Francji zostają zamknięte. To reakcja władz na rosnącą liczbę zakażeń koronawirusem.

Restrykcje objęły również siłownie i baseny, które będą zamknięte przez dwa najbliższe tygodnie.

- Chcemy w ten sposób ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa - powiedział szef stołecznej policji.

Natomiast restauracje pozostaną otwarte, pod warunkiem jednak, że ich właściciele zapewnią zachowanie surowych zasad higieny.

W niedzielę odnotowano we Francji ponad 12,5 tys. nowych przypadków koronawirusa. Didier Lallement, szef paryskiej policji, tłumaczy, że tylko takie działania mogą ograniczyć dalszy wzrost liczby zakażeń koronawirusem.

- Musimy spowolnić ten proces, w przeciwnym razie

nasz system opieki zdrowotnej zostanie zablokowany - tłumaczył Lallement.

We Francji najwyższy stopień alarmu wchodzi w życie, kiedy wskaźnik w danym rejonie przekracza 250 zakażeń na 100 tys. osób, a co najmniej 30 proc. łóżek na oddziałach intensywnej terapii jest zarezerwowanych dla pacjentów z COVID-19.

Według przedstawicieli służby zdrowia rejon paryski jest już bardzo zagrożony - stwierdzono w nim 203 aktywne źródła koronawirusa.

Restauracje w mieście, jeśli mają pracować, będą musiały wprowadzić nowe rozwiązania sanitarne, czyli surowe środki przeciwwirusowe.

Francuski minister spraw wewnętrznych Gerald Darmanin przyznał, że zamknięcie barów będzie bardzo trudne dla paryżan. - Jesteśmy Francuzami, uwielbiamy pić, jeść, żyć, uśmiechać się i całować - tłumaczył we francuskiej telewizji LCI i Europe 1.

Wcześniej, bo 26 września, Marsylia i drugie pod względem wielkości miasto Francji - zamknęła bary, restauracje i siłownie na dwa tygodnie.

Obiekty publiczne, w tym teatry, muzea i kina, również musiały zostać zamknięte, chyba że były w stanie wprowadzić surowe środki przeciwwirusowe. Wywołało to gniew lokalnych urzędników - twierdzą oni, że nikt z nimi tych decyzji nie konsultował. ©

Trump po potrójnej terapii twierdzi, że czuje się młodszy

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Waszyngton

W przypadku zakażonego koronawirusem Donalda Trumpa zastosowano wszystkie znane na świecie sposoby walki z zarazą. Sięgnięto nawet po eksperymentalny lek, ale nie tylko.

Donald Trump jest jedynym pacjentem na kuli ziemskiej, który otrzymał potrójną terapię na koronawirusa. Być może dzięki temu tak szybko wrócił do Białego Domu ze szpitala, w którym spędził trzy noce.

Donald Trump otrzymał w pierwszej kolejności REGN-COV2 - eksperymentalny lek firmy Regeneron, opierający się na przeciwciałach monoklonalnych. Miał on powstrzymać rozwój ciężkiej choroby. Określany jest jako jeden z najbardziej obiecujących środków, który powstrzymuje skutki zakażenia COVID-19.

Jego producent, Regeneron Pharmaceuticals Inc., poinformował, że firma zgodziła się dostarczyć pojedynczą dawkę, którą podano dożylnie Trumpowi na prośbę jego osobistego lekarza.

Lek jest w późnym etapie testów, a jego bezpieczeństwo i skuteczność nie są jeszcze



„Donald Trump strzelił sobie w kolano” - tak skomentowano jego gest zdjęcia maseczki w trakcie wypowiedzi

znane. Jak na razie nie ma jednak środka, który zapobiegłby koronawirusowi. Trump dostał ten lek w Białym Domu, zanim zabrano go do wojskowego centrum medycznego.

Dr David Boulware z University of Minnesota podejrzewał, że właśnie ten specyfik zostanie zastosowany, biorąc pod uwagę, że takie podejście działało w przeszłości przeciwko innym chorobom.

Przeciwciała, czyli białka wytwarzane przez organizm w przypadku infekcji, „przyczepiają się” do wirusa i pomagają układowi odpornościowemu go wyeliminować.

Takie leki mają zapewnić natychmiastową ochronę, dostarczając skoncentrowane wersje jednego lub dwóch przeciwciał, które najlepiej działały przeciwko

koronawirusowi w testach laboratoryjnych i na zwierzętach.

Lek Regeneron zawiera dwa przeciwciała, aby zwiększyć szanse, że zadziała. Firma wcześniej opracowała skuteczne leczenie wirusa Ebola z połączenia przeciwciał.

Specyfik podaje się jednorazowo dożylnie. W badaniach Regeneron testuje go pod kątem zapobiegania infekcjom, jak i osób już zakażonych, takich jak Trump, aby spróbować zapobiec poważnej chorobie lub śmierci. Lekarz Trumpa, dr Sean Conley, powiedział, że prezydentowi USA podano też lek przeciwwirusowy remdesivir, i było to już w szpitalu.

Wykazano, że lek firmy Gilead Sciences pomaga pacjentom z koronawirusem szybciej wyzdrowieć.

Wreszcie Trump dostał - jak dodał Conley - cynk, witaminę D, środek zobojętniający kwas zwany famotydyną, melatoninę i aspirynę.

Prezydent nie dostał jednak hydroksychlorochiny - leku, który sam szeroko promował, a który w licznych badaniach wykazał, że jest nieskuteczny w zapobieganiu lub leczeniu COVID-19.

Donald Trump o własnych siłach opuścił szpital wojskowy w stanie Maryland, wsiadł do śmigłowca i odleciał do Białego Domu. Na jednym ze zdjęć z Białego Domu widać, że zdjął maseczkę, a w nagraniu wystąpieniu powiedział, żeby nie bać się koronawirusa i zapewnił, że czuje się o 20 lat młodszy.

Dziennikarze zwrócili uwagę, że Donald Trump, opuszczając szpital, w którym przebywał od minionej piątku, miał maseczkę ochronną, której niemal demonstracyjnie unikał, mimo zagrożenia koronawirusem.

Jeszcze przed wyjściem ze szpitala Trump wysłał w poniedziałek kilkanaście informacji na Twitterze, w których zachęcał swoich zwolenników do głosowania na niego.

Zapowiedział szybki powrót do kampanii wyborczej, choć nie wiadomo, kiedy to nastąpi.

Trump chce uczestniczyć w drugiej debacie prezydenckiej z Joe Bidenem, wyznaczonej na 15 października. Na razie nie została ona odwołana. ©

Włochy. Nawet 3000 euro mandatu za nienoszenie maseczki

Rzym

Wojciech Szczesny
w.szczesny@polskatimes.pl

Włoski rząd wprowadzi nowy dekret dotyczący walki z koronawirusem. Stan wyjątkowy zostanie przedłużony do 31 stycznia. Wprowadzone zostaną też nowe obostrzenia.

Najważniejszą zmianą będzie nakaz zasłaniania nosa i ust na świeżym powietrzu, a nie tylko w środkach transportu publicznego, sklepach czy kinach. Za nienoszenie maseczki ochronnej lub umieszczenie jej jedynie na podbródku będą groziły bardzo surowe mandaty - od 550 do nawet 3000 euro, czyli ponad 13,5 tys. złotych.

Włoski rząd zaakceptował tym samym zalecenia Naukowego Komitetu Technicznego (CTS), który zalecił zwiększenie

środków ochronnych mających ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa. Bez maseczki będzie można się poruszać jedynie podczas samotnej jazdy samochodem, skuterem, w czasie jazdy na rowerze lub w odosobnionym miejscu, gdzie nie istnieje ryzyko spotkania innych osób.

- Musimy odzyskać i powrócić do ducha jedności narodowej, tak jak to miało miejsce w marcu - mówił we wtorek w parlamencie minister zdrowia Roberto Speranza cytowany przez Agencję ANSA. - Wtedy nasz naród zwał szereg i potrafił zachować jedność. W tamtych wiosennych miesiącach Włochy udowodniły, że są wielkim państwem. Teraz nadchodzi chwila, w których będziemy musieli pokazać to jeszcze raz - podkreślił.

Wcześniej na antenie telewizji RaiNews24 Speranza po-

twierdził, że władze chcą zrobić wszystko, aby uniknąć kolejnej blokady państwa. Na razie żadne nowe restrykcje na szczeblu ogólnokrajowym nie będą dotyczyły funkcjonowania centrów handlowych, restauracji czy zakładów fryzjerskich.

Prawo do podejmowania własnych decyzji w związku z rozwojem pandemii mają też samorządy regionalne. Z tego powodu w Kampanii wprowadzono obowiązek zamykania lokali gastronomicznych najpóźniej do godziny 23.

Według danych z poniedziałku w ciągu poprzedniej doby we Włoszech odnotowano 2257 nowych i potwierdzonych przypadków Covid-19. Od początku pandemii zachorowało 327 587 osób, a w wyniku choroby zmarło ponad 36 tysięcy. ©

REKLAMA

019883164

NOWY
NUMERMOTO
salon

5 zasad

Jak używać sprzęgła
w różnych warunkach

Pytaj w kioskach i salonach prasowych

Czego polscy biskupi mogą się dziś od łódzkiego Kościoła nauczyć?

Religia

Matylda Witkowska
m.witkowska@dziennik.lodz.pl

W tym tygodniu biskupi z całej Polski zjechali do Łodzi na wyjazdowe zebranie plenarne Konferencji Episkopatu Polski. Główne tematy to wyzwania duszpasterskie Kościoła w Polsce. Nie ma chyba lepszego miejsca na taką debatę niż Łódź.

Jeśli pominąć wizytę Jana Pawła II, takiego wydarzenia kościelnego jeszcze w Łodzi nie było. Rozpoczęło się 387. zebranie plenarne Konferencji Episkopatu Polski. Koło stu biskupów (w tym 44 zaproszonych biskupów diecezjalnych i kilkudziesięciu pomocniczych) obraduje w Łodzi i Pabianicach. Pierwszego dnia biskupi dyskutują w salach Wyższego Seminarium Duchownego w Łodzi. We wtorek najpierw wezmą udział w mszy św. w kościele św. Mateusza w Pabianicach, następnie przeniosą się na obrady do pabianickiego hotelu Fabryka Wehny.

Biskupi oddają cześć św. Faustynie Kowalskiej, która ma swoje święto, (w łódzkiej katedrze doszło do jednego z jej ważniejszych widzeń). Wtorkową mszę św. biskupi spędzą natomiast przed obrazem Matki Bożej, przed którą słynne widzenie z dwiema koronami oznaczającymi czystość i męczeństwo miał św. Maksymilian Kolbe.

Nie tylko stulecie diecezji

Dlaczego stu biskupów przyjedzie akurat do Łodzi? - Łódź została wybrana na miejsce zebrania plenarnego ze względu na rozpoczynający się niebawem rok 100-lecia powstania diecezji łódzkiej - wyjaśnił niedawno bp Artur Miziński, sekretarz KEP. Obrady mają być godnym wstępem do wydażeń rocznicowych.

Biskupi spotykają się na zebraniu plenarnym średnio cztery razy do roku, z czego dwie sesje są w Warszawie, a dwie zazwyczaj są wyjazdowe, choć nie ma tu żadnej ścisłej reguły. Biskupi często obradują na Jasnej Górze, ale ostatnio spotykali się też w Janowie Podlaskim i w Białymstoku. Także obrady w Fabryce Wehny nie powinny zaskakiwać. Biskupi zwykle obradują w budynkach seminariów, a w przypadku ich braku, wybierane są hotele z salami kon-



Zebranie plenarne Konferencji Episkopatu Polski odbędzie się w Łodzi po raz pierwszy

ferencyjnymi. Obecnie decydująca jest możliwość zachowania w salach reżimu sanitarnego. Nowością jest forma zebrania plenarnego.

Po raz pierwszy dyskusja odbędzie się w grupach, a później główne ustalenia zostaną zrelacjonowane całemu gronu biskupów.

Tematów dyskusji jest kilka. Pierwszy to strategia działania Kościoła w czasach epidemii koronawirusa, w którą wprowadzi biskupów ks. Roman Chromy, sekretarz komisji duszpasterskiej KEP i duszpasterz z najmocniej dotkniętego epidemią Śląska. W temat „Kościół wobec zmian kulturowych” wprowadzi ks. prof. Jerzy Szymik, naukowiec, teolog i poeta ze Śląska.

O roli Kościoła w sferze społecznej i politycznej opowie biskupom prof. Piotr Mazurkiewicz, który napisał doktorat ze społecznej obecności Kościoła w czasach polskiej transformacji. Moderatorem dyskusji o komunikacji Kościoła ze społeczeństwem będzie jezuita o. Leszek Gęsiak, doktor nauk humanistycznych i nowy rzecznik prasowy Konferencji

Episkopatu Polski. Łódzki wkład w obrady najsilniej będzie widoczny w dyskusji pt. „Duszpasterstwo parafialne w kontekście przemian”. Jej moderatorem będzie ks. dr Wiesław Kamiński, proboszcz łódzkiej parafii św. Piotra i Pawła w Łodzi oraz dyrektor Wydziału Duszpasterskiego Archidiecezji Łódzkiej.

Słaba łódzka religijność

Tematy sesji wyjazdowych, tak samo jak warszawskich sesji stacjonarnych, dotyczą bieżących spraw polskiego Kościoła i raczej nie są związane z miejscem obrad. Ale akurat z doświadczeń Łodzi i łódzkiego Kościoła biskupi mogą się sporo nauczyć. Zarówno pod względem duszpasterstwa w sytuacji zmian kulturowych Polski, jak i w komunikacji ze społeczeństwem i mediami.

Archidiecezja łódzka od lat jest jedną z najmniej religijnych w kraju i musi sobie radzić ze zjawiskami, o których tradycyjnie pobożne diecezje z południa kraju nawet jeszcze nie myślały.

Podczas gdy w diecezji tarnowskiej co niedziela do ko-

ścioła chodzi ponad 70 proc. zobowiązanych do tego wiernych, w archidiecezji łódzkiej nie jest to nawet jedna czwarta wiernych. Na terenie samej Łodzi frekwencja w kościołach jest jeszcze mniejsza i wynosi często zaledwie kilkanaście procent. Diecezja łódzka od lat jest w czołówce najmniej religijnych w kraju, głównie z powodów historycznych i dużego odsetka ludności napływowej. Na dodatek religijność łódzkiego Kościoła spada wraz z lacyzacją całej Polski.

Ksiądz Wiesław Kamiński, który wprowadzi biskupów w temat duszpasterstwa parafialnego, może na ten temat sporo powiedzieć. Od lat jest proboszczem parafii św. Piotra i Pawła na łódzkim Widzewie. W tym dekanacie religijność jest najniższa w całej diecezji łódzkiej i wynosiła ostatnio zaledwie 17,8 proc. A do tego parafia leży na zaniedbanym i biednym Starym Widzewie. Ale ks. Kamiński nie poddaje się.

W swojej parafii prowadzi kilka grup charytatywnych, w tym jedną specjalizującą się w towarzyszeniu seniorom. Dla

dzieci ma żywą szopkę i bożonarodzeniowy tort „dla Jezusa”, a dla dorosłych żurek z jajkiem na Wielkanoc. Gromadzi wokół parafii pszczelarzy i osoby głuchonieme, bo zna język migowy i sam ma pszczoły w ulach. Starsze osoby mogą dojechać do kościoła autobusem, a jeśli nie dadzą rady - proboszcz przyjedzie poświęcić im jajka i pokarmy na osiedlu.

Co będzie miał do powiedzenia biskupom?

Ks. Wiesław Kamiński przyznaje, że opowie o religijności w archidiecezji łódzkiej, która według badań jest dużo niższa niż w innych regionach kraju i o sposobie działania łódzkich parafii, które pracują w takich warunkach. - Staramy się robić wszystko, żeby wychodzić do ludzi, bo orędzie Ewangelii jest skierowane do wszystkich. Chodzi przecież o to, by nikt nie zginał, ale by wszyscy zostali zbawieni - mówi ks. Kamiński.

Arcybiskup Ryś mówi otwarcie

Sporo do powiedzenia w tym temacie może mieć też arcybiskup Grzegorz Ryś, który od trzech lat kieruje łódzkim Kościołem, a wcześniej zbierał doświadczenie w bardzo religijnej diecezji krakowskiej i ma porównanie.

Abp Ryś znany jest z otwartości w stosunku do ludzi spoza Kościoła i innych religii. Odwiedził m.in. muzeum muzułmańskich uchodźców w Grotnikach ze świątecznymi paczkami i przypomniał, że antysemityzm jest grzechem, za co został później przez antysemitów skrytykowany i obrażony.

Abp Ryś słynie też z otwartego mówienia o pedofilii w Kościele. I choć nie wszyscy chwalą sposób, w jaki radzi sobie ze „sprzątaniem” skandali pedofilskich w diecezjach łódzkiej oraz w kaliskiej, przez większość oceniany jest jako biskup odważny, nowoczesny, a na dodatek z dystansem do siebie i poczuciem humoru.

W archidiecezji łódzkiej pojawiło się oczekiwanie, że po surowym, kontrowersyjnym i raczej pozbawionym poczucia humoru arcybiskupie Marku Jędraszewskim wraz z nowym biskupem pojawi się powrót do wiary, nazwany przez media „efektem Rysia”.

Trudno się go jednak dopatrzyć na dłuższą metę.

Frekwencja na mszach św. w archidiecezji łódzkiej najniższy poziom osiągnęła wprawdzie w 2016 r., ale rok później, jeszcze przed przyjściem do Łodzi abp. Rysia, wzrosła nagle o 1

punkt procentowy, by potem minimalnie spaść. Także w łódzkim seminarium „efekt Rysia” wystąpił tylko w pierwszym roku jego rządów, gdy liczba przyjętych kleryków wzrosła nagle z siedmiu do 13. Jednak w tym roku znów przyjęto tylko dziewięć osób. Może więc biskupi będą musieli zmierzyć się z wiadomością, że nawet otwartość lokalnego Kościoła może nie wystarczyć, by w obojętnej religijnie diecezji przyciągnąć ludzi do wiary.

Abp Grzegorz Ryś, doktor habilitowany nauk teologicznych, były rektor Wyższego Seminarium Duchownego Archidiecezji Krakowskiej, jest inicjatorem działania w Łodzi dwóch seminariów: dla przyszłych misjonarzy i kandydatów na kapłanów w wieku 35 plus. Może więc mieć sporo do powiedzenia w planowanej podczas zebrania plenarnego dyskusji na temat nowych zasad kształcenia przyszłych kapłanów Polski zawartych w dokumencie „Ratio institutionis sacerdotalis pro Polonia”.

Archidiecezja łódzka może być też wzorem dobrej komunikacji i kontaktów z mediami.

Mianowany przez abp. Rysia rzecznik kurii ks. Paweł Kłys odbiera komórkę nawet po godzinach urzędowania i nie boi się odpowiadać na niewygodne pytania. O tym, że nie jest to standardem w polskim Kościele, świadczy polityka medialna byłego łódzkiego metropolity abp. Marka Jędraszewskiego, który w Łodzi znany był z generalnej niechęci do dziennikarzy mediów świeckich, a w Krakowie zasłynął zwolnieniem wszystkich niezamężnych pracowników swojego biura prasowego i tłumaczeniem, że mógł to zrobić, bo pracowały u niego na umowach śmieciowych i nie tworzyły katolickich rodzin.

Kościół w dobie pandemii

Mniej do powiedzenia łódzki Kościół będzie miał na temat pracy w reżimie epidemiologicznym. Tu więcej do powiedzenia mieliby biskupi z bardziej dotkniętego przez epidemię Śląska lub z zagranicy.

Łódzcy duchowni wykazywali się jednak w czasie lockdownu sporą inicjatywą, organizując transmisje mszy św. w internecie, czy nadając je przez kościelne radiowęzły. Wzór dał sam abp Grzegorz Ryś, który oprócz udzielenia dyspensy wiernym odprawiał w swojej kaplicy transmitowane przez internet msze św. ©

Aleksandra Dunajska
a.dunajska@kurierlubelski.pl**Sylwetka**

Nazywał marsze równości promocją „zbożerów, dewiacji i wynaturzeń”, usuwał z Urzędu Wojewódzkiego flagę UE, przekonywał, że kobiety muszą rodzić dzieci, bo są do tego „powołane przez Boga”. Był wojewodą lubelski, obecnie poseł PiS, dostał nową rolę. I znowu skupił na sobie całą uwagę mediów. Wczoraj miał być zaprzysiężony na ministra oświaty i nauki. Przeszkodził mu w tym koronawirus, ale za kilka dni, kiedy wyzdrowieje, zapewne odbierze nominację.

Jestem naprawdę miłym człowiekiem i niezależnie od tego, jakie miałbym zajmować stanowisko, będę kochał ludzi - przekonywał w Polskim Radiu Przemysław Czarnek. Do oponentów powiedział, że „będzie się za nich modlił”. Konstytucjonalista z KUL, wojewoda lubelski, a ostatnio jeden z najbardziej kontrowersyjnych posłów PiS Przemysław Czarnek pokieruje nowym ministerstwem edukacji i nauki.

Nieznamy na politycznych salonach

Kiedy pod koniec 2015 roku Przemysław Czarnek, 38-letni konstytucjonalista, adiunkt z KUL, został wojewodą lubelskim, nawet część działaczy lubelskiego PiS było zaskoczonych. Czarnek dotąd nie brylował bowiem na politycznych salonach. - W życiu nie rozmawialiśmy. Po prostu nie znam tego pana - nie krył jeden z polityków PiS.

Sam Czarnek też mówił, że nie spodziewał się nominacji. Miał ją dostać cztery dni przed powołaniem. - Jak to się stało, że zostałem wojewodą? Nawet nie wiem. Jakoś tak wyszło - żartował w pierwszych rozmowach z dziennikarzami.

Przemysław Czarnek szybko pokazał, że nie zamierza stronić od rozgłosu i szeroko komentowanych decyzji. W lutym 2016 roku usunął z Lubelskiego Urzędu Wojewódzkiego portrety swoich poprzedników z okresu komunistycznego. Z gabinetu zniknęła też flaga Unii Europejskiej. Tłumaczył, że decyzję podjął po tym, jak w UE „została wszczęta jakaś dziwna procedura badania praworządności Polski”. - Dopóki ja tu urzęduję, ja rządę tym gabinetem - ucinał pytania.

W lipcu 2018 roku zasłynął złożeniem zawiadomienia do prokuratury o możliwości popełnienia przestępstwa przez dra Grzegorza Kuprianowicza, prezesa Towarzystwa Ukraińskiego w Lublinie. Podczas uroczystości w Sahrniu historyk mówił o zamordowaniu tam w 1944



W 2015 r. Przemysław Czarnek, 38-letni konstytucjonalista, adiunkt z KUL, został wojewodą. Teraz będzie ministrem edukacji

Kariera pisana kontrowersjami. Kim jest Przemysław Czarnek, nowy szef MEN

roku Ukraińców przez polskie oddziały partyzanckie. Ówczesny wojewoda lubelski uznał te słowa za „znieważanie narodu polskiego”. Postępowanie zostało umorzone.

W październiku ubiegłego roku podczas konferencji na KUL mówił z kolei o kobie-

W maju 2019 Czarnek nagroził samorządowców, którzy głosowali za przyjęciem uchwał anty-LGBT

tach, które zostają matkami po 30. roku życia: „Jak się pierwsze dziecko rodzi w wieku 30 lat, to ile tych dzieci można urodzić? To są konsekwencje tłumaczenia kobiecie, że nie musi robić tego, do czego została przez pana Boga powołana”.

W maju 2019 nagroził samorządowców, którzy głosowali za przyjęciem uchwał anty-LGBT.

Pierwszy wojownik PiS z LGBT

Właśnie w związku z tematyką praw osób LGBT, nazwisko wojewody lubelskiego coraz częściej zaczęło się pojawiać w me-

diach. Dwa lata temu w nagraniu na swoim kanale na YouTube o nazwie „Polska to nie wstyd” o Marszu Równości w Lublinie mówił, że takie inicjatywy służą promocji „zbożerów, dewiacji i wynaturzeń”. Bartosz Staszewski, aktywista LGBT i organizator Marszu, pozwał Czarnka o zniesławienie i wygrał proces. Wobec Czarnka na KUL wszczęto wówczas postępowanie dyscyplinarne, ale je umorzono.

W 2019 roku Czarnek został posłem, zdobywając rekordową ilość ponad 87 tysięcy głosów. Jego medialna aktywność jeszcze się od tego momentu ożywiła, podobnie jak

polityczna kariera. Wiosną 2020 roku poseł wszedł do sztabu wyborczego Andrzeja Dudy.

W czerwcu na antenie TVP Info, odnosząc się do osób reprezentujących środowisko LGBT+, apelował: „Brońmy rodziny przed tego rodzaju zepsuciem, deprawacją, absolutnie niemoralnym postępowaniem. Brońmy nas przed ideologią LGBT i skończmy słuchać tych idiotyzmów o jakichś prawach człowieka czy jakiejś równości. Ci ludzie nie są równi ludziom normalnym i skończmy wreszcie z tą dyskusją”.

W tej sprawie do władz KUL apelowało grono oburzonych

osób ze środowisk naukowych z całej Polski, m.in. prof. Ewa Łętowska, prawniczka i była rzeczniczka praw obywatelskich, która stwierdziła, że „nie godzi się pracownikowi naukowemu, prawnikowi w ten sposób mówić o ludziach, równości i prawach człowieka”. Czarnek tłumaczył potem, że jego wypowiedź została wyrwana z kontekstu.

„Skandaliczna nominacja” kontra „świąteczny organizator”

W ostatnich dniach wizerunek lubelskiego posła znowu trafił na czołówki gazet i serwisów informacyjnych. Tym razem za sprawą ogłoszonej ministerialnej teki dla Przemysława Czarnka. Najpierw typowano go na ministra sprawiedliwości - gdyby ze stanowiska usunięto Zbigniewa Ziobrę. Zjednoczona Prawica jednak przetrwała, a Czarnek został szefem nowego, połączonego resortu edukacji i nauki. Nominacja, jak można się było spodziewać, wywołała wiele komentarzy. Michał Krawczyk, poseł KO z Lublina: - Uważam, że to prowokacja, którą PiS chce uciec od prawdziwych problemów polskiej szkoły. Rolą nowego ministra nie będzie ich rozwiązywanie, ale podsycanie wojny ideologicznej. Chcą, żebyśmy atakowali Czarnka z pozycji ideologicznych i nie pytali o problemy polskiej szkoły. Nie możemy dać się w to wciągnąć.

Gabriela Morawska-Stanecka, wicemarszałek Senatu na antenie Polsat News: - Myśleliśmy, że po pani Annie Zalewskiej już nie może być gorzej w edukacji. Okazuje się, że może. To skandaliczna nominacja, bo jest to homofob, człowiek, który mówił, że społeczność LGBT to nie ludzie, który w zasadzie nie szanuje podstawowych wartości UE.

Politycy PiS zapewniają jednak, że Czarnek to dobry wybór. - Cieszę się, że człowiek bardzo kompetentny, wykształcony, znający prawo, z którym długo współpracowałem, zostanie ministrem edukacji i nauki - podkreśla Sławomir Zawislak, poseł PiS z województwa lubelskiego, uważany za politycznego promotora Czarnka. - Jest niesłusznie atakowany przez środowiska lewicowo-liberalne. To, że został ministrem, to podziękowanie dla ludzi takich jak on za wieloletnią służbę publiczną - dodaje.

Do nominacji Czarnka odniósł się Sławomir Broniarz, prezes Związku Nauczycielstwa Polskiego: - W edukacji brakuje kilku tysięcy nauczycieli. Z takim wyzwaniem trzeba sobie poradzić, a nie szukać batalii ideologicznych. Mam nadzieję, że będzie miał buzię uśmiechniętą od ucha do ucha, gdy będzie walczył o nauczycieli na posiedzeniu Rady Ministrów, a nie tylko wtedy, gdy będzie stał przed kamerami i wojował z LGBT.

Ryszarda
Wojciechowska
r.wojciechowska@prasa.gda.pl



Kino

To kuźnia przyszłych reżyserów, do której ciągną ludzie z talentem. I z wiarą, że kiedyś zawojują filmowy świat. Tu dojrzewają następcy Wajdy, Głińskiego, Pasikowskiego i Machulskiego. Tegoroczna inauguracja roku w Gdyńskiej Szkole Filmowej była wyjątkowa, ponieważ łączyła się z jubileuszem dziesięciolecia „filmówki”. W tak krótkim czasie szkoła zdążyła już wypuścić w świat absolwentów, których prace dyplomowe rozbijały bank z nagrodami nie tylko na polskich, ale także na zagranicznych festiwalach.

Jednym z wykładowców w GSF, od początku z nią mocno związany, jest reżyser Robert Głiński. Kiedy dzwonię do niego, odpowiada, że właśnie pracuje z nowymi studentami nad ich pierwszym filmowym ćwiczeniem. Kręcą przed dworcem w Gdyni spotkanie pary bohaterów, która za chwilę wsiądzie na statek i wypłynie w morze.

- To ćwiczenie może być także metaforą przyszłości samych studentów, ich nowego życia. Szkoła jest dla nich takim rejssem, bardzo atrakcyjnym i ciekawym, ale jednak rejssem w nieznane. Bo potem albo wejdą w ten filmowy świat, albo zdryfują w bok - tłumaczy reżyser.

Głiński mówi, że atutem tej szkoły jest to, że studenci kręcą niemal cały czas. - W zawodach artystycznych wszystko opiera się na praktyce. Żeby dobrze grać na instrumencie, trzeba dużo na nim ćwiczyć. A jeśli chce się być reżyserem, to trzeba nieustannie pracować z kamerą - wyjaśnia.

Przyznaje, że te dwa lata nauki w gdyńskiej filmówce są dla studentów bardzo intensywne. Nie ma wolnych weekendów, czasu na prywatne życie, jest tylko orka i film.

Już na początku stara się tym młodym ludziom wpoić, że ich filmy powinny być o tym, co jest dla nich ważne, albo o tym, co przeżyli. Nawet jeśli to film historyczny, w nim też musi się znaleźć coś, co ich - mówiąc kolokwialnie - kręci. Słyszą też od niego, że ten zawód wymaga pracy i przygotowań. Na plan filmowy nie wchodzi się z marszu, jedynie z pomysłem i kamerą. Reżyser to nie natchniony twórca, tylko raczej rzemieślnik. Jego praca jest czasami nużąca i polega na przygotowaniu wielu spraw, zanim się zaczną zdjęcia. Podobnie jest ze scenarzystą. Nie wystarczy usiąść nad kartką papieru i przelać na nią swoje myśli. Tę materię trzeba ugniatać



Gdyńska Szkoła Filmowa dwukrotnie zakwalifikowała się do konkursu krótkich metraży w Cannes. Najpierw w 2013 r. z filmem „Olena” Elżbiety Benkowskiej (na zdjęciu kadr z tego filmu), a powtórnie w 2017 r. z filmem „Koniec widzenia” Grzegorza Mołdy

Gdyńska filmówka kończy dziesięć lat

przez wiele tygodni, jak plastelinę. Dopiero po takim ugniataniu można odnieść sukces.

O sukcesie może mówić Elżbieta Benkowska, jedna z pierwszych absolwentek gdyńskiej „filmówki”. Jej dyplomowy, 15-minutowy film „Olena” walczył o Złotą Palmę w kategorii filmów krótkometrażowych na Festiwalu Filmowym w Cannes. Był 2013 rok. Palmy nie zdobył, ale już sama nominacja stała się wielkim wydarzeniem w polskim środowisku filmowym. Elżbieta Benkowska po przyjeździe żartowała, że palma jej nie odbiła i nie odbije. Teraz pracuje nad swoim debiutem fabularnym pt. „Orunia 4ever”.

- Film opowiada o dwóch chłopakach, którzy marzą o sławie, pięknych kobietach i wielkich pieniądzach. Żeby zrealizować ten cel, zakładają piracką telewizję. Życie wystawia ich na różne próby i zmusza do odpowiedzi na pytanie - czy rzeczywiście sława i pieniądze są synonimem szczęścia - opowiada reżyserka.

Na pytanie, czym była dla niej gdyńska filmówka, mówi, że ostrym treningiem i przygotowaniem do zawodu.

- Chwilami bywało hardcorowo - przyznaje ze śmiechem. Ale dzięki temu została dobrze przygotowana do tego, czym tak naprawdę jest reżyseria. Że nie są to czerwone dywany, tylko ciężka harówka. Gdyńska szkoła nauczyła ją, że w filmie nigdy nie

wolno odpuszczać. Robert Głiński często im to powtarzał.

Cztery lata później, również film innego absolwenta GSF zakwalifikował się do konkursu krótkich metraży w Cannes. Tym razem był to „Koniec widzenia” Grzegorza Mołdy.

To nie jest łatwy chleb

Dla Miłosza Sakowskiego, gdyńska filmówka była ostatnim dzwonkiem na zmianę w życiu. Najpierw studiował dziennikarstwo, potem przez kilka lat był reporterem w TVN24. - Opowiadanie obrazem zawsze było mi bliskie. Ale przyszedł czas, że chciałem opowiadać własne historie, a nie tylko je relacjonować - tłumaczy.

Szkoła okazała się dwuletnim poligonem doświadczalnym. Sakowski mógł się dowiedzieć dużo nie tylko o zawodzie, ale też o sobie. Bo jeśli ktoś w tej szkole wytrwa do końca, a nie wszystkim się udaje, to jest zahartowany na przyszłość.

Czego dowiedział się o zawodzie reżysera? - Tego, że nie jest łatwo. W szkole zawsze mówili nam, że nikt na nas nie czeka. Że trzeba przejąć inicjatywę. Bo nie ma worka z pieniędzmi, z którego można czerpać na film. Trzeba mieć swój pomysł i umieć zainteresować nim producenta - tłumaczy.

Miłosz Sakowski swoim dyplomowym filmem „Dzień babci” rozbijał bank z festiwalowymi nagrodami. Film z Anną Dymną w roli głównej zdobył

ponad 30 nagród w Polsce i na świecie, w tym na nominującym do Oscarów Foyle Film Festival w Irlandii.

„Dzień babci” był dla niego biletom wstępu do świata filmu.

- Dzięki temu, że obraz zbierał laury, było mi łatwiej wejść do branży. Wraz z moim współscenarzystą zaczęliśmy pisać seriale, m.in. „Pakt” dla HBO czy „Storyline” dla Coca-Cola. Udało nam się sprzedać dwa autorskie projekty serialowe: jeden stacji Premium, drugi platformie streamingowej. Obecnie rozwijam oba te projekty, pracuję jako reżyser reklam i przygotowuję się do pełnometrażowego debiutu fabularnego. Będzie to horror społeczny - kończy tajemniczo rozmowę.

Dyplomowy film „Matka” innego absolwenta Łukasza Ostalskiego też stał się swoistym fenomenem. Z Danutą Stenką w tytułowej roli, w ciągu jednego roku zdobył kilkanaście nagród na krajowych i światowych festiwalach.

Łukasz Ostalski tłumaczy, że to w gdyńskiej szkole zrozumiał, iż trzeba coś mieć do powiedzenia, jeśli się chce ludziom zawracać głowę własnymi filmami.

Kiedy przed kilkoma laty pytałam go, jak się robi taką „Matkę”, która przebojem zdobywa festiwale, odpowiedział: - Recepta jest prosta. Najpierw musisz znaleźć coś, co mnie porusza. A potem namówić do pracy ludzi zdolnych, którzy

oddadzą serce temu projektowi. Danusia Stenka, grająca tytułową matkę, oddała mojemu filmowi całe serce. Za co jestem jej nieustannie wdzięczny.

Młody reżyser podkreśla, że w gdyńskiej szkole znalazł jeszcze coś ważnego - wspólny język z wykładowcami, którzy na początku wydawali się ludźmi z odległej planety. Z niektórymi, jak ze scenarzystą Grzegorzem Łoszewskim, przyjaźni się. To zderzenie z niezwykle twórczymi ludźmi otworzyło mu oczy nie tylko na film, ale też na siebie i świat.

Kiedy pytam o ten szkolny poligon, odpowiada, że szkoła nie była dla niego trudna. Gorzej było później. Wtedy człowiek był wolny jak ptak, mógł realizować marzenia. Szkoła była w pewnym sensie zabawą, a teraz jest już odpowiedzialność za duże projekty i wielkie pieniądze.

Przyznaje, że mocno skreślił w stronę seriali. Wyreżyserował już kilka. A w tej chwili pracuje nad nową, dużą produkcją dla TVP i rozwija scenariusz filmu fabularnego.

Katarzyna Figura wykładowcą
O Gdyńskiej Szkole Filmowej zrobiło się też głośno, kiedy kilka lat temu do grona wykładowców dołączyła Katarzyna Figura.

Jerzy Rados, wicedyrektor GSF, nie krył wówczas zadowolenia z tego, że tak wybitna aktorka dołączyła do nich. Zdaniem Radosa, studenci częściej

czują zawstydzenie, skrepowanie w momencie, kiedy na plan filmowy przychodzi znany aktor zawodowy. A warsztaty Figury powinny ich z tym oswoić. Nauczyć pracy reżysera z aktorem, i to wybitnym.

Znane twarze polskiego kina i teatru pojawiają się w filmach dyplomowych absolwentów regularnie.

Poza Anną Dymną i Danutą Stenką, w szkolnych etiudach grali: Katarzyna Figura, Jan Peszek, Witold Dębicki, Jadwiga Jankowska-Cieślak, Ryszard Ronczewski, Jacek Poniedziałek, Małgorzata Kożuchowska, Jowita Budnik, Grzegorz Damięcki... i inni.

Szkoła ma kilka atutów. Po pierwsze, nauka jest darmowa. Po drugie, nie ma ograniczeń wiekowych. Najstarsi studenci dobiegali czterdziestki, a najmłodszy miał 19 lat. A po trzecie, twórcy szkoły - a właściwie Robert Głiński - wymyślili, że warto wyjąć z tego klasycznego modelu nauczania w filmówkach to, co jest najważniejsze dla każdego filmowca. I tego uczyć go intensywnie. Rzemiósł.

Jerzy Rados mówi, że przesiew na egzaminie jest ostry. Szuka się przecież osobowości. Pierwszy etap to m.in. ocena nadesłanych krótkich filmów amatorskich: animowanych, dokumentalnych lub fabularnych i pomysłu na fabułę oraz dokument. To pokazuje, czy ktoś ma talent do opowiadania historii. Bo reżyser to nikt inny jak opowiadacz. Z tej grupy mniej więcej połowa zapraszana jest na drugi etap egzaminu, już do szkoły. Tu studenci losują kartki ze zdaniem w stylu: dzisiaj rano wyszedłem z domu, zapominając zielonego parasola. I tę historię trzeba rozwinąć. Następnie losuje się dialogi, z których przy pomocy aktorów i rekwizytów muszą stworzyć scenę. Dialog może wyglądać tak: Kochasz mnie? Kocham. To uodowodnij. Po tych zadaniach znowu zostaje mniej więcej połowa do trzeciego etapu, czyli do rozmów.

W tej szkole uczy się przez „dotyk”. To są głównie warsztaty takich reżyserów, jak Robert Głiński, Kinga Dębska, Sławomir Fabicki, Filip Marczewski czy scenarzysta Grzegorz Łoszewski. Gościnne zajęcia prowadzą też Juliusz Machulski i Jacek Bromski. To różne spojrzenia na pracę reżysera i na kino, to różne pokolenia. Taki artystyczny tygiel.

Jeden z najmłodszych absolwentów na pytanie - dlaczego gdyńska, a nie łódzka szkoła filmowa, odparł, że kuś się go uczelnia z wieloletnią tradycją i historią, jak ta w Łodzi. Pojechał tam nawet na konsultację. Ale klimat mu nie odpowiadał. Było zbyt gwiazdorsko. I nie czuł się do końca chciany. A tu wsiąkł od razu. I jest. ©©

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Martyniuk zdradza szczegóły związku

Daniel Martyniuk, syn popularnego gwiazdora disco-polo, niedawno rozwiódł się z Ewelina. Najpierw jego mama publicznie zażądała zwrotu rodzowego pierścienia, teraz on udzielił „Super Expressowi” wywiadu, w którym krytykuje byłą żonę: „Nie gotowała nawet obiadów, bo nie potrafi gotować. To jest totalne beztalencie. W każdej dziedzinie życia. Nawet ledwo liceum skończyła na samych dwójkach” - powiedział w wywiadzie.



FOT. PIOTR SAWCZUK

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dorota Gardias wróciła ze szpitala do domu

Prezenterka opublikowała nagranie burzy, którą przeczekala we własnym domu, po powrocie ze szpitala, w którym leczyła się z powodu koronawirusa. „Home, sweet home” - dopisała. Podzieliła się także nagraniem z życzeniami, które przygotowali dla niej koledzy z pracy. „No i znów się dzisiaj poroczałam. Jak ja za Wami tęsknię... Moja kochana ekipa, moja drużyna” - skomentowała.

Justyna Żyła: Zazdrosna mogłabym być o Bellucci

Była żona skoczka narciarskiego Piotra Żyły nadal odnosi się publicznie do wydarzeń z jego życia. Po prowokacji „Pudelka”, który zapytał, czy Justyna odniesie się do informacji o kupnie przez parę pieszka, ta odpisała: „Pewnie” i dodała: „Zazdrosna mogłabym być o Monicę Bellucci, a nie o osobę trochę starszą od naszego syna. (...) Mam nadzieję, że Twoja «modelka» uszanuje zdanie naszych dzieci”.

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Lipińska i Baron sprzedają urlop osobno

Na zdjęciach z wakacji opublikowanych na Instagramie fani zauważyli tylko Blankę Lipińską, posypały się więc pytania: „A gdzie Baron? Mielicieście lecieć razem?” - zapytali. Pisarka i celebrytka odpowiedziała: „Jak was to tak interesuje, to zapytajcie jego. Gdybym to ja nie poleciała, to moglibyście o to pytać mnie”. Baron poczuł się wywołany do tablicy i odpowiedział: „Każde z nas potrzebuje czasu dla siebie”, zaznaczając, że to czas na realizowanie własnych pasji.

TV HIT

FILM



Słodkich snów

TVP KULTURA 20:00
Massimo miał szczęśliwe dzieciństwo. Do czasu, gdy zmarła jego matka. Gdy jako dorosły mężczyzna przygotowuje się do sprzedaży mieszkania rodziców, wracają tragiczne wspomnienia.

FILM



Szyfry wojny

STOPKLATKA 21:55
Film opowiada prawdziwą historię Indian Nawahów, którzy w czasie II wojny światowej pracowali jako szyfranci, wykorzystując do przekazywania tajnych meldunków język swojego plemienia.

SPORT



Mecz towarzyski

TVP 1 20:35
Polska zagra towarzysko z Finlandią w Gdańsku. Obie drużyny intensywnie przygotowują się do występów w Lidze Narodów UEFA i w przyszłorocznych ME.

FILM



Jak urodzić...

TVP 2 22:35
Przeplatane się historie pięciu par, których życie się zmienia, gdy muszą stawić czoła nadchodzącemu rodzicielstwu. Bycie pierwszymi rodzicami staje się źródłem licznych problemów i perypetii.

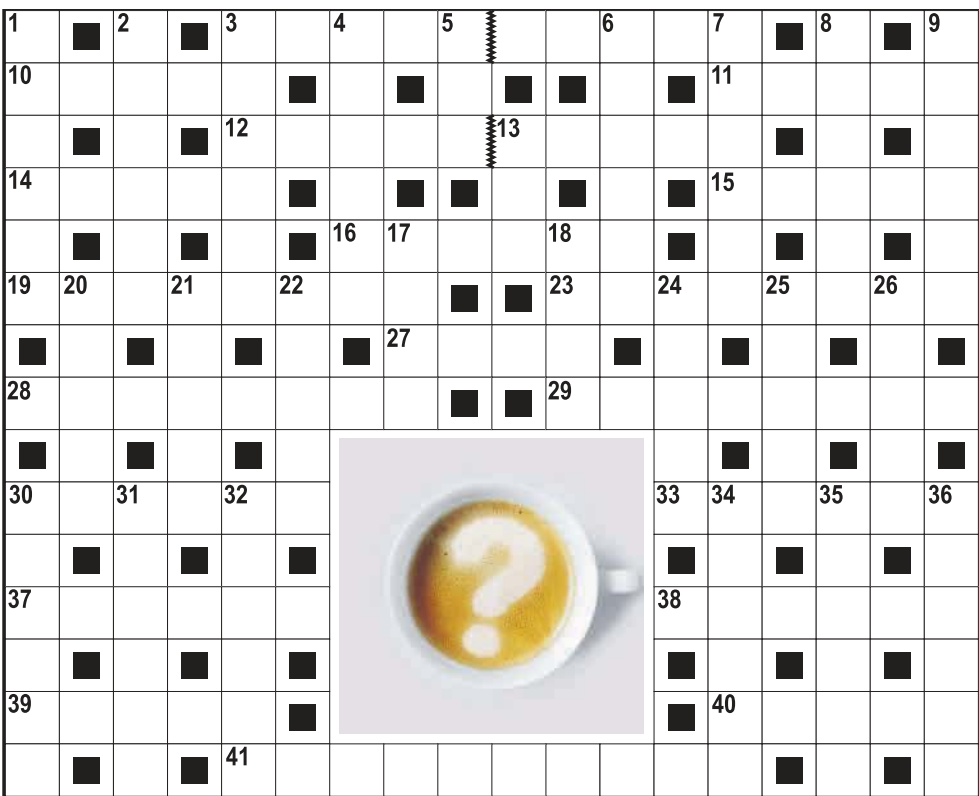
Krzyżówka nr 156

Poziomo:

- 3) wiekowe szafy i meble w desie,
- 10) staropolska miara długości,
- 11) pień drzewa ociosany z gałęzi
- 12) zagrał Wokulskiego w serialu Ryszarda Bera,
- 14) bezprawny system rządów oparty na przemocy,
- 15) Państwo Środka,
- 16) hamulcowy w samochodzie lub w kładzie,
- 19) służy do sterylizacji narzędzi chirurga,
- 23) fundament, opoka,
- 27) imię w imieniu Włodzimierz,
- 28) oparcie dla stopy dżokeja,
- 29) twarda skała kojarzona kiedys z ogniem,
- 30) przegroda w korycie rzeki np. na Sanie,
- 33) sarmacki gniew,
- 37) ryba słodkowodna,
- 38) maść konia,
- 39) kraj naszych bratanków z Balatonem,
- 40) marionetka, manekin,
- 41) biuro adwokata.

Pionowo:

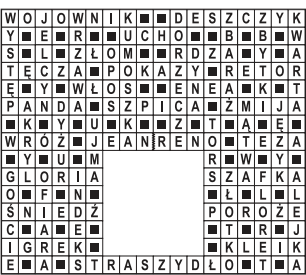
- 1) półwysep niemal w całości należący do Chorwacji,
- 2) drobny bezpłatny przedmiot reklamowy,
- 3) ptasie narady przed wyłotem do ciepłych krajów,
- 4) kontynent z Saharą,
- 5) pseudonim poety Adama Asnyka,
- 6) metropolia z Mali,



- 7) chuligański wybryk,
- 8) wyróżnia kabaretowego artystę,
- 9) uliczna rozróżba,
- 17) małe królowej sawanny,
- 18) autor opowiadań, nowel,
- 20) port rybacki nad Słupią,
- 21) kolorowy kamyk w pierścionku,
- 22) naftowa – wynalazek Ignacego Łukasiewicza,
- 24) kuratela sądowa, opieka,

- 25) obłok kurzu,
- 26) pokrywa kufra lub dużej skrzyni,
- 30) ołowiana marynata do ogórków,
- 31) płytkie płócienn obuwie sportowe,
- 32) skórzany pasek,
- 34) mieszkanka kraju z Akropolu,
- 35) sukienka potocznie,
- 36) polecenie dowódcy.

Rozwiązanie nr 155



DZIENNIK ZACHODNI

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

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

Foto Karina Trojko, tel. 32 634 21 30, k.trojko@dz.com.pl
Redakcje lokalne: Katowice, ul. Pocztowa 16, tel. 32 634 24 56, faks 32 634 24 94, Bielsko-B., ul. Mickiewicza 19, tel. 33 813 78 38, Częstochowa, al. NMP 16, tel. 34 365 14 93, Gliwice, ul. Wycieczowa 14, tel. 32 634 24 87, Lubliniec, ul. Kopernika 5, tel. 34 356 26 02, Sosnowiec, Media Centrum, ul. Baczyńskiego 25a, tel. 32 634 21 00,

Prezes oddziału Polska Press Śląsk Karol Wlazło sekretariat@dz.com.pl, tel. 32 634 22 00
Biuro reklamy Aneta Sarga, a.sarga@dz.com.pl, tel. 32 634 24 14
Marketing Krzysztof Gronowicz, marketing@dz.com.pl, tel. 32 634 21 96
Kolportaż Tomasz Osoliński, t.osolinski@dz.com.pl, tel. 32 634 22 70
Dział wydawniczy Aneta Frączak, a.fraczak@dz.com.pl, 32 634 22 40
Prenumerata 32 555 02 05
Ogłoszenia 32 420 73 74
DRUK Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec Milowice

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

REDAKTOR PROWADZĄCY WYDANIE
Anna Ładuniuk



Nakład Kontrolowany ZKDP



POLSKA PRESS GRUPA

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

Dyrektor artystyczny Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy Maciej Kosowski, maciej.kosowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu Karol Wlazło, karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy Joanna Pazio, joanna.pazio@polskapress.pl

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 32 420 73 74
Przez internet: ibo.polskapress.pl

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

CZĘSTOCHOWA okolice, leśniczówka 150 mkw., otoczona lasem, 50 km, nad Częstochową, wszystkie media, działka 1200 mkw., cena 295.000 zł. Mogę dostać zdjęcia, 602-188-188

KONIECPOL ok./Jura, piękny, luksusowy dom, wyremontowany na b. wys. poziomie, otoczony lasem, działka 5000 mkw., cena 459.000 zł. Możliwość dosłania zdjęć, 602-188-188

KONIECPOL okolice, domek murowany ok. 50 mkw. + poddasze, wszystkie media - prąd, woda, kanalizacja, nie wymaga nakładów, przy asfalcie, cena 57.500 zł. Mogę dostać zdjęcia, 602-188-188

KONIECPOL okolice, starszy dom 40 mkw., ładna, duża działka 2390 mkw., przy asfalcie, w okolicach lasu, cena 52.500. zł. Mogę dostać zdjęcia, 602-188-188

MYSŁOWICE, budynek 65 mkw., wolno stoj., 3 pom. + łaz.+ kuchnia, blisko dworca, dz. 220 mkw. - 95 000 zł. Mogę dostać zdjęcia, 602-188-188

PORĄBKA k. Międzybrodzia Bialskiego, pięknie usytuowany dom w górach 100 mkw. + poddasze, widokowa działka 1900 mkw., otoczona lasem, cena 390 000 zł. Mogę dostać zdjęcia, 602-188-188 Rezerwacja

ŻYWIEC ok./Lachowice, piękny dom 110 mkw. + 110 mkw. poddasza, wykończony na wys. standard, wszystko nowe, zastosowano wyłącznie skandynawskie drewno, widok. działka, wszystkie media, cena 299 000 zł. Możliwość dosłania zdjęć, 602-188-188

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

JURA ok. Lelowa, budynek 70 mkw., (prąd, woda, kanalizacja), działka budowlana 1000 mkw, przy asfalcie, cena 79.000 zł, 602-188-188. Mogę dostać zdjęcia

MYSŁOWICE, pawilon 65 mkw. handl.-usług.-biurowy, wolno stoj., parking na 8 aut, 3 pom. + łaz.+ kuchnia, blisko dworca dz. 220 mkw. - 95 000 zł. Mogę dostać zdjęcia, tel. kom. 602-188-188

MYSŁOWICE, pawilon 65 mkw. handl.-usług.-biurowy, wolno stoj., parking na 8 aut, 3 pom. + łaz.+ kuchnia, blisko dworca dz. 220 mkw. - 95 000. zł. Mogę dostać zdjęcia, tel. kom. 602-188-188

ZABRZE deptak, 5 lokali, 697-475-585

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

ZABRZE deptak 30, 46m² 697-475-585

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BRENNA, działka budowlana/ wielofunkcyjna (udziały), pow. 1700 mkw. - 119.000 zł., Mogę dostać zdjęcia, 602-188-188

JURA ok. Koiecpola, tania działka rolna 2400 mkw. - 7900 zł; 602-188-188. Mogę dostać zdjęcia

KONIECPOL okolice, piękna, duża działka 2390 mkw., bud.-rolna, zakończona lasem, przy asfalcie + stary dom, prąd, woda, cena 52.900. zł. Możliwość dosłania zdjęć, 602-188-188

ŻYWIEC okolice, dwie działki w górach po 700 mkw., (1400 mkw.), widokowe, cena 119.000 zł. Mogę sprzedać 1 działkę za połowę ceny. Mogę dostać zdjęcia, 602-188-188

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ ziemię rolną do 1 hektara, 609-499-555.

GARAŻE

BRAMY garażowe- wyprzedaż. Blaszane garaże od 870 zł. Montaż - gratis! Produkcja. 32/72-77-212, 33/482-04-88, 503-916-630

Garaże blaszane. Bramy garażowe. Kojce. Transport. Montaż gratis - cały kraj! Raty. Producent 34/387-15-51, 32/445-34-20, 18/334-45-04, 604-397-105, www.konstal-garaze.pl

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI oraz przedmioty z PRL - kupujemy: szkło, porcelanę, obrazy, zegarki, wazony, figurki, odznaczenia, zabawki itp. Tel. 660-35-35-35

ANTYKI skup lombard S-c 662941776

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

INNE

ANTYK krajalnice Kupie 530-633-528

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

AUTA-AUTO SKUP gotówka, super ceny skupu!, Dojazd, Chorzów Krakowska 8. Tel. 601-480-570, 32/249-52-10

AUTOSKUP, gotówka, : 508-446-675

REKLAMA 009893755
 **OGŁOSZENIE**
Prezydent Miasta Sosnowca informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sosnowcu przy al. Zwycięstwa 20 na okres **od dnia 7.10.2020 r. do dnia 27.10.2020 r.**

- **aleja Wolności** - ozn. geod. jako działka nr 2557/2 obręb 0003 Zagórze.

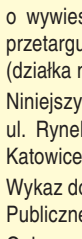
REKLAMA 009894162
OBWIESZCZENIE
Zawiadamiam, że syndyk masy upadłości w postępowaniu upadłościowym dłużnika F. H. U. Sun Bud Michał Staszak w upadłości likwidacyjnej, które to postępowanie prowadzone jest pod sygnaturą akt XII GUp 9/12, sporządził i złożył Sędziemu – Komisarzowi drugi ostateczny plan podziału funduszków masy upadłości. Plan podziału dotyczy wierzytelności zaliczonych do trzeciej kategorii zaspokojenia. Plan podziału można przeglądać w sekretariacie Wydziału XII Gospodarczego Sądu Rejonowego w Gliwicach przy ul. Powstańców Warszawy 23 i w ciągu dwóch tygodni od daty opublikowania niniejszego obwieszczenia i ogłoszenia w Monitorze Sądowym i Gospodarczym wnieść zarzuty stosownie do treści przepisu art. 349 ustawy Prawo upadłościowe i naprawcze.

REKLAMA 009890567
Wyciąg z ogłoszenia
o I przetargu ustnym nieograniczonym
na sprzedaż nieruchomości gruntowej zabudowanej,
oznaczonej geodezyjnie jako działka o nr. ew. 1177/2,
karta mapy 6, obręb Kromotów
przy ul. Rynek 16

- 1. Oznaczenie nieruchomości:** nieruchomość oznaczona geodezyjnie jako działka o nr. ew. **1177/2**, karta mapy **6**, obręb **Kromotów**, o powierzchni **0,0373 ha**, położona przy **ul. Rynek 16**, księga wieczysta nr **CZ12/00079135/1**, rodzaj użytku wg ewidencji gruntów: **B**. **Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego** – zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego miasta Zawiercie dla terenów: Borowe Pole, Stawki, Blanowice, Kromotów, Zuzanka, Warty, Wydra Zielona, Łośnice – etap I uchwalonego uchwałą nr XLII/381/17 Rady Miejskiej w Zawierciu z dnia 28 czerwca 2017 r. (Dz. Urz. Woj. Śląskiego z 2017 r. poz. 4461) zmieniona w części tekstowej uchwałą nr XIV/195/19 Rady Miejskiej w Zawierciu z dnia 25.09.2019 r. (Dz. Urz. Woj. Śląskiego z dnia 4 października 2019 r. poz. 6648) przedmiotowa nieruchomość zlokalizowana jest na terenie oznaczonym symbolem: **„27MNU2” – tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej i usług.**
- 2. Cena wywoławcza: 210.000,00 zł** (słownie: **dwieście dziesięć tysięcy złotych 00/100**) zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 106 z późn. zm.).
- 3. Termin i miejsce przetargu:** przetarg odbędzie się dnia **10 listopada 2020 r. o godzinie 10.00** w Urzędzie Miejskim w Zawierciu w sali narad (parter).
- 4. Wysokość wadium: 40.000,00 zł** (słownie: czterdzieści tysięcy złotych 00/100) w formie pieniężnej, wpływ najpóźniej w dniu **4 listopada 2020 r.** przelewem na rachunek bankowy Gminy Zawiercie prowadzony przez Bank Polska Kasa Opieki Spółka Akcyjna nr: **74 1240 2975 1111 0010 4312 6805**. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek bankowy Gminy Zawiercie.
- 5. Miejsce wywieszenia i publikacji pełnego ogłoszenia oraz warunków przetargu:**
 - na tablicy ogłoszeń na parterze budynku Urzędu Miejskiego w Zawierciu, ul. Leśna 2,
 - na stronie internetowej www.zawiercie.bip.net.pl, w zakładce: przetargi na nieruchomości, kategoria: na nieruchomości - 2020,
 - na stronie internetowej www.zawiercie.eu, w zakładce Obwieszczenia
- Szczegółowych informacji o sprzedawanej nieruchomości i warunkach przetargu można uzyskać w Wydziale Nieruchomości, Gospodarki Miejskie i Transportu Urzędu Miejskiego w Zawierciu pod numerem tel. 32 494 12 30 w godzinach pracy urzędu.

OGŁOSZENIE PREZYDENT MIASTA KATOWICE

informuje



o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 1.10.2020 r. dotyczącego wyznaczenia do zbycia w drodze przetargu ustnego nieograniczonego nieruchomości zabudowanej położonej w Katowicach przy ul. Młyńskiej 9 (działka nr 42/2).

Niniejszy wykaz został zamieszczony na tablicy ogłoszeń w Biurze Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Katowice, ul. Rynek 1, I piętro, a ponadto został zamieszczony na elektronicznej tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 (parter) i przy ul. Młyńskiej 4 (parter).

Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu oraz na stronie internetowej katowice.eu i w Biuletynie Informacji Publicznej bip.katowice.eu.

Ogłoszenie o przetargu na sprzedaż nieruchomości ujętej w powyższym wykazie wraz z ustalonym terminem przetargu ukaże się w prasie oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice katowice.eu najwcześniej po upływie sześciu tygodni od dnia wywieszenia niniejszego wykazu. Pobranie warunków przetargowych będzie możliwe po ukazaniu się przedmiotowego ogłoszenia o przetargu.

Informacji dotyczącej nieruchomości udziela się w Wydziale Gospodarki Mieniem Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, pok. 616a, tel. 32 259-33-17.

REKLAMA 009890885
 **OGŁOSZENIE**
Prezydent Miasta Sosnowca informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sosnowcu przy al. Zwycięstwa 20 na okres **od dnia 7.10.2020 r. do dnia 28.10.2020 r.** został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy w trybie bezprzetargowym, położonej w Sosnowcu przy **ul. Jesiennej oraz ul. E. Rydza-Śmigłego**.

REKLAMA 009891315
PRZEDSIĘBIORSTWO GOSPODARKI WODNEJ I REKULTYWACJI S.A.
w Jastrzębiu-Zdroju, ul. Chlebowa 22
OGŁASZA
przetarg nieograniczony na:
Budowa rurociągu tłoczego pomiędzy węzłem Bierawka a Stacją Przygotowania Solanki Systemu Odsalania w Czerwionce-Leszczynach oraz przebudowa istniejącego rurociągu tłoczego Dn 300 wraz z demontażem odcinków wyłączonych z eksploatacji, w tym przekroczenie linii kolejowej
Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest:
1. Zapoznanie się i pisemna akceptacja regulaminu postępowania przetargowego.
2. Wpłacenie wadium w wysokości 50.000,00 zł.
Wadium należy wpłacić na konto:
PKO BP SA O/RBYNIK 22 1020 2472 0000 6702 0018 2212 z dopiskiem „**Rurociąg tłoczny - Bierawka**”
Wadium powinno znajdować się na koncie Zamawiającego najpóźniej w przeddzień otwarcia ofert. Przedsiębiorstwo Gospodarki Wodnej i Rekultywacji S.A. nie dopuszcza możliwości wniesienia wadium w innej formie. Oferty należy składać w kancelarii przedsiębiorstwa **do dnia 23.10.2020 r. do godz. 9.00**. Kancelaria wystawia pokwitowanie przyjęcia oferty. Komisyjne otwarcie części technicznej ofert nastąpi w **dnio 23.10.2020 r. o godzinie 9.05**. Osobami ze strony Zamawiającego upoważnionymi do kontaktowania się z oferentami jest:

- Maria Andrejewicz – tel. (32) 47 630 73 wew. 128
- Aneta Wilk – tel. (32) 47 630 73 wew. 106

Przedsiębiorstwo Gospodarki Wodnej i Rekultywacji S.A. zastrzega sobie prawo do:

- swobodnego wyboru ofert,
- uznania, że przetarg nie dał rezultatu,
- unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

Materiały przetargowe do pobrania ze strony internetowej: www.pgwr.pl

REKLAMA 009892584
 **Rudzka Spółdzielnia Mieszkaniowa**
41-700 Ruda Śląska, ul. Magazynowa 12
tel. (32) 24-82-411 /-15/, fax (32) 24-84-322
ogłasza
przetarg dwustopniowy
na wykonanie w swoich zasobach robót remontowo-budowlanych w 2021 r. i zaprasza Wykonawców do składania ofert wstępnych (I etap przetargu) na niżej wymienione rodzaje robót:
1. OGÓLNOBUDOWLANE
2. MALARSKIE
3. KOMINIARSKIE I ZDUŃSKIE
4. DEKARSKIE
5. STOLARSKIE
6. DEMONTAŻ I UTYLIZACJA PŁYT AZBESTOWYCH TYPU „ACEKOL” Z ROBOTAMI TOWARZYSZĄCYMI
7. CZĘŚCIOWE DOCIEPLENIE ELEWACJI BUDYNKÓW
8. ŚLUSARSKIE
9. DROGOWE
10. URZĄDZANIE TERENÓW ZIELENI OSIEDLOWEJ
11. WYKONANIE I REMONTY PLACÓW ZABAW, MAŁEJ ARCHITEKTURY ORAZ PLACYKÓW GOSPODARCZYCH
12. ZAKUP I DOSTAWA PIASKU DO PIASKOWNIC ŁĄCZNIE Z TRANSPORTEM
13. ELEKTRYCZNE
14. KONTROLA INSTALACJI GAZOWYCH ŁĄCZNIE Z USUWANIEM STWIERDZONYCH PRZECIEKÓW
15. REMONTY INSTALACJI WODNEJ, CO, GAZOWEJ, KANALIZACJI WEWNĘTRZNEJ I ZEWNĘTRZNEJ
16. USUWANIE AWARII KANALIZACYJNYCH Z MONITORINGIEM
17. DERATYZACJA, DEZYNSEKCJA, DEZYNFEKCJA I USUWANIE GNIAZD OWADÓW
Oferty na wybrane rodzaje robót należy składać w zamkniętych kopertach z dopiskiem „PRZETARG DWUSTOPNIOWY – OFERTA WSTĘPNA” w sekretariacie RSM do dnia 18.11.2020 r. do godz. 8.30. Otwarcie ofert nastąpi dnia 18.11.2020 r. o godz. 9.00 w siedzibie RSM, w pokoju nr 317. Oferty powinny spełniać warunki „Regulaminu przetargów” obowiązującego w RSM oraz powinny być przygotowane w zakresie i sposobie określonym w „Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia”. Formularz zawierający „Specyfikację Istotnych Warunków Zamówienia” można odebrać od dnia 8.10.2020 r. do dnia 17.11.2020 r. w siedzibie Zamawiającego, adres: Ruda Śląska, ul. Magazynowa 12. Aby odebrać SIWZ osobiście w siedzibie Zamawiającego, należy:

- dokonać wpłaty na konto PKO BP SA I/O Gliwice 43 1020 2401 0000 0302 0039 3751, zgłosić się do pokoju nr 318 z potwierdzeniem dokonania przelewu w celu odebrania faktury VAT,
- odebrać SIWZ w pokoju nr 310.

Aby odebrać SIWZ za zaliczeniem pocztowym, należy przestać faksem lub e-mailem zamówienie, z podaniem danych potrzebnych do wystawienia faktury VAT. Cena formularza wynosi: 123,00 PLN z VAT-em. Osobami upoważnionymi do kontaktów z oferentami są pani Blanka Mieloch, w siedzibie Spółdzielni, pokój 310, telefon 32 24-82-411 wewnątrzny 306, w godzinach od 7.00 do 10.00 od poniedziałku do piątku. Wyniki przetargu zamawiający ogłosi na tablicy ogłoszeń w budynku Zarządu i w Internecie w terminie do 31 grudnia 2020 r. Oferenci zakwalifikowani do drugiego etapu otrzymają pisemne zaproszenie do składania ofert ostatecznych na wybrane zakresy robót. RSM zastrzega sobie prawo przeprowadzenia negocjacji z poszczególnymi oferentami na temat treści złożonych ofert wstępnych, jak również prawo unieważnienia przetargu w części lub w całości bez podania przyczyn.

OSOBOWE KUPIĘ

Auta kupię za gotówkę - osobowe i dostawcze. Płacę najlepiej! Chorzów 501172900

AUTO od 1-go właśc kupię
505-555-329

Autoskup, wszystkie 515274430

AUTOZŁOMOWANIE 602-871-305

FIAT 126P do 1980r KUPIĘ,
502-990-664

KUPIĘ auta osobowe i dostawcze, stan obojętny. Tel.: 798-718-455.

009805315

SKUP
SAMOCHODÓW I JEDNOŚLADÓW
502-682-819

CIEŻAROWE, DOSTAWCZE SPRZEDAM

**AutoSkup Chorzów:
32/249-52-10**

INNE

KUPIĘ stary samochód lub motocykl, min. 40-letni. Może być niekompletny lub uszkodzony, 609-499-555.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

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

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 8,3%. Tel. 730 809 809

NOWA pożyczka: 501-364-545

PLATAN Pożyczki bez BIK. Jeśli masz zaległości w BIK lub KRD, ta oferta skierowana jest do Ciebie. Na oświadczenie, z dojazdem do domu. Szczegóły na priv lub tel. 500-853-100

POŻYCZKI 32/260-00-33, 516-516-611, Pośrednik CDF S.C. firmy MATPOL FINANSE Sp. z o.o.

POŻYCZKI, minimum formalności, szybka decyzja w domu klienta, bez zaświadczeń, tel. (32)280 40 70

POŻYCZKI, szybka decyzja, także dla osób z komornikiem, minimum formalności (32)2557330, 512255401

SZYBKA pożyczka, dojazd 780 116 672

UPADŁOŚĆ konsumencka, ochrona prawna dłużnika, 500-405-358

INNE

INWESTUJ w Bitcoin
www.bot-bitcoin.com

Nauka

KURSY/SZKOLENIA

KOMPUTEROWE kursy 501-179-640

Praca

ZATRUDNIĘ

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

FIRM zatrudni na terenie Katowic pracowników remontowo-budowlanych, oraz ekipy budowlane. Umowa o pracę. Tel. 727686699, 721987469,
mail: zw12.78@wp.pl

FIRMA budowlana zatrudni cieśli szalunkowych. Praca w Krakowie. Zapewniamy zakwaterowanie, umowę o pracę, odzież roboczą. Wynagrodzenie cieśli od 20zł/ h wzwyż.

Firma ETS (KRAZ: 924) oferuje stałą i wakacyjną pracę w Niemczech bez znajomości jęz. niemieckiego. Poszukujemy do pracy przy załadunku paczek kurierskich, sortowaniu surowców wtórnych, kurierów i pracowników śmieciarek. Zapewniamy zakwaterowanie i transport. Telefon 601 706 022

FIRMA świadcząca usługi sprzątania PILNIE zatrudni panie do pracy dodatkowej lub stałej na terenie Rudy Śl. tel. 538-444-154 lub 602-694-374

KIEROWCĘ kat. B K-ce Ochojec zatrudnię. Tel. 501 558 321

KUCHARZA K-ce Ochojec zatrudnię. Tel. 501 558 321

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

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

PIEKARZA K-ce Podlesie zatrudnię. Tel. 501 558 321

PRACA dla Opiekunów seniorów w Polsce z zamieszkaniem u podopiecznego. Wymagane doświadczenie w opiece. Promedica24: Tel. 514 781 072

PRACA w OPIECE NIEMCY. Legalne zatrudnienie, stawki do 1600 euro, Tylko sprawdzone oferty, elastyczne terminy wyjazdów, bezpłatny transport. ZADZWOŃ TERAZ: 512 602 006

PRACA w opiece w Niemczech, tylko sprawdzone zlecenia, zarobki do 1700 euro. Tel: 509 107 507

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

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

ZATRUDNIĘ kierowcę kategoria C, karta kierowcy, ADR mile widziany. Praca na miejscu (codziennie zjazd do bazy w Chorzowie). Telefon do kontaktu: 507-051-395.

Zdrowie

CHIRURGIA

ALKAMED esperal, odtrucia (przez lekarzy) 602-194-433, 602-215-494

LASERAMI: żylaki, brodawki, blizny, znamiona, tatuaże, odciski, włosy, 606-855-813, www.lasermedic.pl

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ. Pensjonat Sanato. Jesienna promocja. Turnusy lecznicze, 72 zabiegi w pakiecie. Zadzwoń 41/378-19-48 www.sanato.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z Remonty-Kafelkowanie 783002748

CYKLIARSKIE, układanie "IRMAR" Kuśmierski, tel. 501-281-222

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

DOCIEPLENIA budynków 512648814

ODNAWIANIE wanien (32)384-91-98

BIUROWO - PROJEKTOWE

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

OGRODNICZE

WYCINKA drzew, frez. pni 698803477

PORZĄDKOWE

"B.J" Czyszczenie wykładzin, tapicerek. Solidnie!!! 606-274-056

PRZEPROWADZKI

A-Z Przewodzązki+Ekipa: 504709047.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy 8 dni od 590zł z dofi Unijny Program Spowolnij Starzenie Możliwość dowozu 501 642 492

BRENNA - Zabawa Andrzejkowa 28/29.11 od 220 zł/os z noclegiem ze śniadaniem, tel.: 33/853-01-10.

USTROŃ - Wczasy Świąteczne 24-27.12.2020 od 599 zł/os z atrakcjami, wyżywieniem: 503492612.

USTROŃ-WISŁA wczasy dla emerytów i rencistów 5 dni z wyżyw. 380 zł/os. lub bez wyżywienia - 50 zł/os. Święta Bożego Narodzenia 6 dni- 625 zł i Sylwester 6 dni- 750 zł. Tel. 603 636 533

USTROŃ. Pokoje gościnne "AGAT". Bezpieczne, ozonowane pokoje, 506-961-922, www.agat.ustron.pl

009384410

POGOTOWIE POGRZEBOWE



ZAKŁAD POGRZEBOWY KCK
ul. Murckowska 9, Katowice
Całodobowo:
32-255 15 51, 607 399 321
www.kck.katowice.pl

009494014

Zakład Pogrzebowy RESURREXIT



Katowice
ul. Warszawska 58
ul. Mieszka I 6
ul. gen Jankego 68
ul. Sienkiewicza 45

tel. całodobowe :
604 539 606
32 350 90 13

009894253

Elżbiecie i Krzysztofowi Targosz

wyrazy głębokiego żalu i szczerego współczucia z powodu śmierci



Ojca i Teścia

składają

Zarząd i pracownicy „Katowickiego Węgla” Sp. z o.o.

009895604

Pogrążeni w głębokim żalu zawiadamiamy, że 5 października 2020 r. w wieku 74 lat zmarł nasz ukochany Mąż, Tata, Teść i Dziadek



Ryszard Grzesiek

Pożegnamy Go w czwartek 8 czerwca 2020 r. o godz. 12.00 w Bazylice Mniejszej pw. św. Szczepana i Sanktuarium Matki Bożej Boguckiej w Katowicach-Bogucicach przy ul. ks. Markiecki 89,

o czym w głębokim smutku zawiadamiamy

Żona, Syn, Córka z Zięciem i Wnukami

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

009895743

Wyrazy żalu i serdecznego współczucia

Maciejowi Biskupskiemu Przewodniczącemu Rady Miasta Katowice

oraz Jego Rodzinie

z powodu śmierci

Teścia

składają

Radni Rady Miasta Katowice

Brzęczek da dziś szansę dublerom

Paweł Stankiewicz
sport@prasa.gda.pl



Piłka nożna

Reprezentacja Polski zagra dziś towarzyski mecz z Finlandią na Stadionie Energa Gdańsk. Początek o godzinie 20:45, a transmisja w TVP 1, TVP Sport i w Polsacie Sport.

Długo wydawało się, że w tym meczu reprezentację będą musieli prowadzić Tomasz Mazurkiewicz i Radosław Gilewicz, asystenci selekcjonera. Jerzy Brzęczek zaraził się koronawirusem, przebywał w izolacji, ale kolejne testy dawały wynik negatywny. Sytuacja zmieniła się w poniedziałek, kiedy przyszedł wynik negatywny, a wczoraj rano powtórny test również dał taki sam rezultat. Brzęczek wyleczył się z koronawirusa, dotarł na zgrupowanie kadry, wziął udział w konferencji prasowej i poprowadził trening Białe-Czerwonych.

- Mam nadzieję, że pandemia zostanie zatrzymana, a EURO 21 odbędzie się bez problemów. To, co się dzieje, nie jest budujące i przeszkadza nie tylko piłkarzom, ale wszystkim w życiu codziennym. Sam się przekonałem jak to jest być zarażonym i jakie ponosi się konsekwencje. Życzę wszystkim zdrowia i zachowania rozsądku - powiedział Brzęczek.

Sytuacja reprezentacji nie jest łatwa. Na zgrupowanie nie przyjechał kontuzjowany Przemysław Frankowski, a również z powodu urazu opuścił go Artur Jędrzejczyk. Pozostałe decyzje wymusza koronawirus. Właśnie przez zakażenie nie mógł przyjechać Piotr Zieliński, a cała kadra Juventusu Turyn jest na czterniodniowej kwarantannie. To oznacza, że Wojciech Szczęsny będzie mógł dołączyć do zespołu najwcześniej w czwartek. Do tego tuż przed wczorajszą konferencją prasową okazało się, że wynik pozytywny ma również Maciej Rybus. Odizolowany od reszty zespołu, został z kadrą w hotelu, gdzie będzie przechodzić kwarantannę. Oczywiście, nie zagra w meczach z Finlandią, Włochami oraz Bośnią i Hercegowiną. Sztab szkoleniowy kadry rozważał powołanie nowego zawodnika w miejsce Rybusa, bo z lewych obrońców w drużynie zostali tylko Arkadiusz Reca oraz Michał Karbownik.

- Każda taka wiadomość jest dla nas bardzo zła, ale niestety nie mamy na to wpływu - powiedział Brzęczek. - Brak Piotra Zielińskiego to dla nas również ogromna strata. Jest krytykowany, ale ja mam inną ocenę jego gry. Piotrek robi fantastyczne rzeczy na boisku, ma odbiory i wykonuje dużą pracę dla zespołu. Jednak koronawirus nie wybiera i musimy być przygotowani na różne sytuacje, tak jak teraz z brakiem Piotra.

Wcześniej zakażenie koronawirusem przeszli już inni pił-



Piłkarska reprezentacja Polski trenowała wczoraj na Stadionie Energa Gdańsk

karze reprezentacji - Bartosz Bereszyński i Sebastian Szymański. Zgodnie z protokołem UEFA piłkarze przed meczami reprezentacji muszą przechodzić testy na koronawirusa. Te ważne są tylko przez 48 godzin, więc piłkarze i członkowie sztabu przeszli testy w poniedziałek wieczorem.

Brak Piotra Zielińskiego to dla nas ogromna strata. Robi fantastyczne rzeczy na boisku - mówi trener Jerzy Brzęczek

- Kolejne testy na koronawirusa będą robione w piątek i w poniedziałek - zdradził Jakub Kwiatkowski, rzecznik prasowy Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Przed drużyną narodową spore wyzwanie, bo będzie natłok meczów. Dziś spotkanie z Finlandią, w niedzielę z Włochami, a za tydzień w środę z Bośnią i Hercegowiną. Te dwa ostatnie o punkty w Lidze Narodów.

- Po raz pierwszy reprezentacja zagra trzy mecze w ciągu ośmiu dni. Musimy składeć rotować, bo wielu zawodników w ubiegłym tygodniu rozegrało już trzy mecze. Trzeba patrzeć na najbliższe tygodnie, mie-

siące i obserwować jak zawodnicy będą prezentowali się w tym szalonym okresie. Nie wszyscy mieli tradycyjny okres przygotowawczy i stąd biorą się też kontuzje. Musimy brać pod uwagę zdrowie piłkarzy - powiedział selekcjoner pochodzący z Truskolasów.

Na początek przed drużyną towarzyski mecz z Finlandią. Warto wybrać się na to spotkanie, bo to może być jedyna szansa dla kibiców, aby zobaczyć na żywo reprezentację. Wprawdzie niedzielny mecz z Włochami też ma się odbyć z udziałem publiczności, ale od soboty wchodzi nowe obostrzenia, a do tego Gdańsk jest coraz bliżej strefy czerwonej.

Różnie zatem może potoczyć się sytuacja przed meczem z reprezentacją Italii. Selekcjoner zdradził pomysł na skład w spotkaniu z Finami.

- Już wielokrotnie powtarzałem, że chcemy dać szansę zawodnikom, którzy ostatnio grali mniej. Zagrają też młodzi piłkarze, którzy będą mogli zadebiutować w drużynie narodowej, aby sprawdzić ich potencjał. Mogą też zdradzić, że w bramce wystąpi Bartłomiej Drągowski. Obserwuję rozwój zawodników Lecha, którzy awansowali do Ligi Europy. Takim zawodnikiem jest chociażby Tymoteusz Puchacz, ale nie chcę aż tak osłabiać drużyny młodzieżowej, która też ma swoje cele. Pracujemy cały czas nad poprawą gry w defensywie oraz ofensywie i wiemy, że styl nie zawsze jest taki, jakiego oczekujemy. Czasu mamy jednak mało - zakończył Brzęczek.

Piłkarze cieszą się, że na trybunach Stadionu Energa w Gdańsku pojawiają się kibice.

- To fajna sprawa, bo jest adrenalina i większe emocje. Bez kibiców na większym stadionie jest atmosfera sparingowa. Jednak kiedy zaczyna się mecz, to liczy się tylko to, co na boisku. W obecnej sytuacji jest mniej gry na emocjach, kiedy kibice dają dopingiem kopas swojej drużynie w trudnym momencie. Teraz liczą się jakość, lepsze przygotowanie i emocje. Cieszę się jednak, że kibice wracają, że na meczu będą mogli być nasi najbliżsi - przyznał Jan Bednarek, reprezentacyjny obrońca. ©©

Marcin Tybura: Sukces Janka dodał mi motywacji. Chcę potrzymać polską serię

Mieszane sztuki walki

Tomasz Dębek
Twitter: @thermbak

Wygram przez widowiskowy nokaut - zapowiada przed walką z Benem Rothwellem (38-12) nagali UFC w Abu Zabi czołowy polski zawodnik MMA wagi ciężkiej Marcin Tybura (19-6).

To już pana druga walka na Fight Island. Podróż do Emiratów Arabskich minęła bez niespodzianek?

Mieliśmy przesiadkę w Londynie, ale bez kwarantanny. Do Abu Zabi poleciliśmy samolotem rejsowym. Na miejscu wiedzieliśmy, czego się spodziewać. Chociaż kilka rzeczy się zmieniło. Nie możemy np. używać toru, na którym odbywają się wyścigi Formuły 1. Do dyspozycji mamy za to baseny, które w lipcu były zamknięte. Dobrze, że jest gdzie się rozerwać. Do walki zostało trochę czasu, trzeba coś robić.

Jak przebiegły przygotowania w Ankosie MMA Poznań?

Bardzo sprawnie i bez kontuzji. Miałem na nie dużo więcej czasu niż przed poprzednią walką. Wtedy było to ok. 3,5 tygodnia, teraz praktycznie dwa miesiące. Kiedy dowiedziałem się o walce, od razu pojechałem do Ankosu. Myślałem, że dobrze się tam zaaklimatyzuję z trenerem Andrzejem Kościelskim. Mam tam też dobrą ekipę zawodników wagi ciężkiej. Nie o wszystkich słyszy się w mediach, bo część z nich nie walczy zawodowo. Ale cały czas trenują i bardzo chętnie pomagają, kiedy ktoś z ich kategorii wagowej przygotowuje się do występu.

Pandemia wpłynęła jakoś na przygotowania?

Nie, wszystko odbywało się normalnie. Korzystałem w klubie z wszystkiego, czego tylko potrzebowałem. Gdyby,



Tybura w sobotę w Abu Zabi powalczy o swoje trzecie zwycięstwo z rzędu w UFC

odpuścić, coś poszło nie tak, nie będę mógł zrzucić na nic winy. (Śmiech)

Rywal jest doświadczony, duży, ma mocny cios i potrafi poddać w parterze. Na co trzeba uważać najbardziej?

Jego główne atuty to nokautujący cios i poddania. Ale wychwyciliśmy kilka szczegółów dotyczących tego, jak doprowadza do akcji kończących walki. Będziemy na nie uważać. Rothwell jest ruchliwy, cały czas idzie do przodu i wywiera presję. Nie jest łatwo go skontrolować, ale pracowaliśmy nad kilkoma rzeczami. Na treningach wychodziły dobrze, a w walce powinno być jeszcze lepiej. Sparringpartnerzy dobrze imitowali Rothwella, nawet przerysowywali jego ruchy, parcie do przodu itd. Zrobiłem mnóstwo kilometrów po klatce w Ankosie, to powinno zapracować.

Wielu zawodników wizualizuje sobie walkę podczas przygotowań. Pan też korzysta z tej techniki?

Jak najbardziej. Pomaga mi to zwłaszcza w tygodniu przed walką, kiedy zaczyna pojawiać się jakiś stres.

Wizualizowanie sobie walki w pozytywny sposób dobrze mnie do niej nastawia.

W jaki sposób kończy się walka z Rothwellem w pana przewidywaniach?

W widowiskowy. (Śmiech) Wygrywam i dostaję bonus za najlepszy nokaut gali.

Fight Island jest dla Polaków całkiem szczęśliwe. W lipcu wygrał pan z Maksimem Griszinem, ostatnio Jan Błachowicz wrócił stamtąd z pasem mistrza UFC.

Mam nadzieję, że dobra seria będzie trwała. Przewidywałem to już wcześniej. Polakom w UFC szło raz lepiej, raz gorzej. Niejednokrotnie kibice mieli pretensje o porażki. Ja mówiłem, że to wszystko idzie powoli, ale cały czas do przodu. Przykład Janka pokazał, że nie zawsze sukces można osiągnąć od razu. Jak mawia Mariusz Pudzianowski: „Cierpliwy to

i kamień ugotuje”. (Śmiech) Drugi pas UFC trafił do Polski. Po raz pierwszy w męskiej kategorii wagowej. Jeszcze niedawno to było zupełnie nie do pomyślenia. Ale takie rzeczy się dzieją. Myślę, że tendencja będzie się utrzymywać. Nasze MMA po prostu się rozwija.

Historia Janka jest dla innych zawodników inspiracją i potwierdzeniem tego, że można wejść na szczyt nawet po trudnym okresie?

Jak najbardziej. Janek miał trudne okresy w karierze. Podejrzewam, że mogła kielkować mu w głowie myśl o rzuceniu tego wszystkiego. Tak mocno był krytykowany ze wszystkich stron. Ale przetrwał to i dziś nie żałuje. Chyba każdy, kto poradził sobie z trudnym okresem w życiu, wychodził z tego silniejszy. Podobnie jest w MMA. Janek dodał motywacji i otuchy wielu zawodnikom. Mnie również. ©©



Górniki Zabrze może przygotowywać się do meczu z Rakowem

Zakażenia w Piaście. Kłopot także w Stali

Pilka nożna

Rafał Musiol
r.musiol@dz.com.pl

Kluby stopniowo ujawniają wyniki testów na koronawirusa. Problem pojawił się w Piaście Gliwice. Zdecydowaliśmy opór klubów sprawił, że wycofano się z pomysłu kwarantanny dla całej ligi.

Kluby, które mają komplet negatywnych wyników testów na obecność koronawirusa i funkcjonują w zielonych strefach mogą trenować normalnie. W stosunku do pozostałych decyzje podejmowane są w zależności od skali problemu, ale podstawowym zaleceniem pozostaje odseparowanie osób zakażonych wirusem COVID-19 oraz przeprowadzanie kolejnych testów po kilku dniach.

Takie stanowisko zostało ostatecznie sformułowane po

rozmowach Komisji Medycznej PZPN i prowadzącej rozgrywki Spółki Ekstraklasa. Pierwotny plan, zakładający siedmio- lub czterodniową kwarantannę całej ligi, został odrzucony po zdecydowanym sprzeciwie „zdrowych” klubów, które zapowiedziały odmowę dostosowania się do takiego zalecenia.

Na tej liście nie ma Piasta Gliwice. Po Waldemarze Fornaliku, który przeszedł już chorobę, testy wykazały dwa dodatnie wyniki badań przeprowadzonych na zawodnikach, członkach sztabu i pracownikach klubu.

Złe wieści napłynęły również ze Stali Mielec.

Wyniki kilku próbek dały wynik pozytywny. Zakażone osoby rozpoczęły izolację - poinformował beniaminek PKO Ekstraklasy.

Jeden dodatni wynik zanotowano także wśród piłkarzy Cracovii. ©

Moder z rekordem, Milik z problemami

Tomasz Biliński

tomasz.bilinski@polskapress.pl



Pilka nożna

Arkadiusz Milik nie zmienił klubu, mimo że jemu i władzom Napoli na tym zależało. Na finiszu okresu transferowego za rekordowe w ekstraklasie pieniądze Lech Poznań sprzedał Jakuba Modera.

Jedyny polski klub w fazie grupowej Ligi Europy otrzymał od Brighton & Hove Albion (15. miejsce po czterech kolejkach Premier League) za 21-letniego pomocnika 11 mln euro. Kwota może się zwiększyć, o ile zostaną spełnione klauzule. Tym samym Moder, który ten sezon spędzi w Lechu, ale już na wypożyczeniu, został najdroższym graczem sprzedanym z ekstraklasy.

Na czwarte miejsce w zestawieniu wskoczył Michał Karbownik, który będzie klubowym kolegą Modera (dzieli ich Radosław Majecki, który przeszedł z Legii do AS Monaco za 7 mln euro i Jan Bednarek - z Lecha do Southampton za 6 mln euro). I podobnie jak on przez rok pozostanie w Legii Warszawa, która otrzyma ok. 5,5 mln euro plus ewentualne bonusy.

Na finiszu okienka transferowego do ligi belgijskiej wrócił Łukasz Teodorczyk. 29-letni



Mecze kadry mogą być dla Arkadiusza Milika jedyną okazją do gry

napastnik został wypożyczony z Udinese do Charleroi. Crystal Palace ponownie wypożyczyło Jarosława Jacha, tym razem do Fortuny Sittard (16. miejsce po czterech kolejkach holenderskiej ekstraklasy). Tak samo Lazio Rzym postąpiło z Patrykiem Diczkiem, który ponownie będzie grał w drugoligowej Salernitanie. Z kolei Genoa liczy, że Filip Jagiełło ogra się na wypożyczeniu w Brescii.

Za to nic nie wyszło z transferowych planów Arkadiusza Milika. Miał być Juventus i gra u boku Cristiano Ronaldo, ewentualnie praca pod wodzą Jose Mourinha w Tottenhamie czy Diego Simeone w Atletico Ma-

dryt. W ostatnim dniu chętna na Polaka była też Fiorentina, ale ostatecznie polski napastnik pozostał w Napoli, gdzie - patrząc z perspektywy ostatnich tygodni - nie ma co liczyć nawet na bycie rezerwowym. To zresztą zapowiadał trener Gennaro Gattuso i właściciel klubu Aurelio De Laurentiis. Na zmianę musi czekać do stycznia, ewentualnie na koniec sezonu, bo po nim kończy się jego umowa z Napoli.

Okienko efektywnie zakończyli Arsenal i Juventus. „Kanonierzy” kupili z Atletico Madryt Thomasa Parteyę, a „Stara Dama” Federico Chiesa z Fiorentiny. Obaj kosztowali po 50 mln euro. ©

Peleton już bez Thomasa

Kolarstwo

Arlena Sokalska

arlena.sokalska@polskapress.pl

Arnaud Démare najszybszym sprinterem na 4. etapie Giro d'Italia. Francuz o milimetry wygrał z Peterem Saganem.

Giro d'Italia to kolejna katastrofa INEOS Grenadiers. Po poniedziałkowym upadku z wyścigu musiał wycofać się Geraint Thomas. Prześwietlenie wykazało pęknięcie czy też uszkodzenie kości biodrowej Walijczyka. „Sądzę, że byłbym w takiej formie jak wtedy, gdy wygrałem Tour de France” - napisał z żalem Thomas. Tym samym brytyjska ekipa nie odegra ważniejszej roli w kolejnym wielkim tourze w tym sezonie po TdF.

Peter Sagan (Bora-hansgrohe) na płaskich etapach próbuje dokonać tego, co nie udało mu się podczas Wielkiej Pętli. Słowak przegrał zieloną koszulkę, a teraz walczy o cyklamenową - bo na Giro właśnie tym kolorem oznaczany jest lider klasyfikacji punktowej. Na czwartym etapie jego koledzy z drużyny mieli więc sporo pracy - gonili ucieczkę, a na dodatek próbowali zgubić sprinterów na Portello Mandrazzi. Udało się częściowo - zgubiony został Fernando Gaviria (UAE-Team Emi-rates) oraz Elia Viviani (Cofidis), zaś Arnaud Démare (Groupama-FDJ) przetrwał mocne tempo.

Sagan i Démare stoczyli zwycięski pojedynek w sprincie - górą okazał się Francuz, ale potrzebny był fotofinish, by rozstrzygnąć, kto zwyciężył na kresce. Sagan musiał zadowolić się zdobyciem cyklamenowej koszulki. ©

Klubowe skarby Ruchu odnalezione

Pilka nożna

Jacek Sroka

j.sroka@dz.com.pl

Dzisiaj będzie się premiera książki „Historia Ruchu Chorzów” tom I - część 1 lata 1920-29, która powstała dzięki odnalezionym w Świętochłowicach klubowym skarbowi Niebieskich.

Wiadomość o cudownie odnalezionym klubowym archiwum Ruchu Chorzów pojawiła się latem 2019 r. Niedawno znaleziono jednak w Świętochłowicach kolejne zdjęcia i dokumenty, które pozwolą napisać co najmniej kilka książek o historii Niebieskich.

Suma zbiorów okoliczności sprawiła, że w nasze ręce trafił prawdziwy skarb. Najpierw dostaliśmy informację, że ktoś znalazł całe roczniki starych gazet sportowych. Później okazało się, że w piwnicy leżały także stare fotografie. Najstarsza z nich pochodzi z 1918 r. i przedstawia zespół Bicarckhutter Ballspiel Club,



Na odnalezionych w Świętochłowicach zdjęciach zobaczyć można m.in. młodego Gerarda Cieślaka, legendę Niebieskich

który w 1923 r. połączył się z Ruchem - powiedział Grzegorz Jozko ze Stowarzyszenia Wielki Ruch.

To było w sumie około metra bieżącego akta oraz około 1400 starych zdjęć - stwierdził historyk Godoj, który wspólnie z Piotrem Kowalikiem i Damianem Sifczykiem jest autorem 1 części I tomu „Historii Ruchu Chorzów”. Okładkę zaprojektował Karol Gwóźdź.

We wrześniu odnalazła się druga część zaginionego archiwum. Ona długo składowana była w piwnicy znajdującej się obok pierwszego znaleziska, ale w pewnym momencie jej właściciele przenieśli stare pudła z papierami do garażu i dlatego odkryliśmy je ponad rok później. To są głównie zdjęcia i dokumenty dotyczące lat 30. i 50. - dodał Jozko. ©

Liga hokeja wraca do gry

Hokej na lodzie

Jacek Sroka

j.sroka@dz.com.pl

Zaplanowana na ten piątek kolejka Polskiej Hokej Ligi odbędzie się zgodnie z planem.

W weekend rozchorowali się hokeiści Podhala Nowy Targ i Unii Oświęcim. Żaden z nich nie miał koronawirusa, ale władze PHL postanowiły dmuchać na zimne i odwołały trzy niedzielne mecze.

Na dziś nie mamy żadnych niepokojących wieści z klubów. Zawodnicy wracają do zdrowia i najbliższa kolejka odbędzie się zgodnie z planem - powiedziała Marta Zawadzka, komisarz PHL.

Wyznaczono nowe terminy spotkań, które nie doszły do skutku w niedzielę. Mecze GKS Katowice - Podhale i Unia - Energa odbędą się 20 października, a potyczka JKH GKS Jastrzębie - Comarch Cracovia tydzień później. ©

Górniki wziął Greka

Pilka nożna

Rafał Musiol

r.musiol@dz.com.pl

Stefanos Evangelou został nowym piłkarzem Górnika Zabrze. Umowę podpisano na dwa lata.

W ostatnim dniu okienka transferowego Górnik Zabrze przedstawił następcę Pawła Bochniewicza. Grek Stefanos Evangelou otrzymał nawet po nim numer 5.

Stefanos Evangelou to 22-letni obrońca, który podpisał z Górnikiem Zabrze umowę na dwa lata z opcją przedłużenia o kolejne dwa.

Grek na Roosevelta trafił na mocy transferu definitywnego nieodpłatnego.

Evangelou mierzy 185 centymetrów i jest stoperem. Etatowy reprezentant greckich młodzieżówek urodził się w Atenach, a karierę rozpoczął w Panioniosie Ateny. Latem



Stefanos Evangelou zagra z nr 5

2015 roku trafił do Panathinaikosu, w 2018 przeniósł się do Olympiakosu. Poprzedni sezon spędził w Panioniosie.

Pozyskanie Evangelou komponuje się w nasz model: kontraktujemy piłkarzy coraz młodszych i perspektywicznych, ale o ustalonej wartości. W tym przypadku mówimy o reprezentancie Grecji do lat 21 - podkreślił Artur Piatek, doradca zarządu i koordynator pionu sportowego Górnika. ©

Co wywołuje zapalenie stawów? Problem może mieć różne przyczyny

Zapalenie stawów to grupa schorzeń prowadzących do uszkodzenia, zniekształcenia i w konsekwencji - upośledzenia funkcji stawów. Obejmuje ponad sto rodzajów chorób, choć najczęściej diagnozuje się kilka

Reumatologia

Artur Bialek

redakcja@stronazdrowia.pl

Niezależnie od rodzaju problemu, przyczyną dolegliwości jest stan zapalny chrząstki stawowej i jej okolic. Podobne są też objawy - to ból, obrzęk i sztywność chorego miejsca, która pojawia się przede wszystkim rano. U chorych często występuje też zniekształcenie obrysu stawów, zaczerwienienie i ocieplenie skóry.

Cechą charakterystyczną schorzeń zapalnych stawów są nie do końca poznane przyczyny rozwoju. Uważa się, że większość z nich może mieć podłoże autoimmunologiczne. Leczenie polega na zapobieganiu i opóźnianiu degradacji obszaru dotkniętego procesem chorobowym, a także na pilnowaniu, czy stan zapalny nie rozprzestrzeni się również na inne narządy.

Możliwe przyczyny

Zapalenie stawów może być stanem towarzyszącym innym schorzeniom, m.in. w obrębie jelit, takim jak choroba Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego, jak również boreliozę czy anginy. Przeważnie jednak występuje pod postacią odrębnych chorób.

- Choroba zwyrodnieniowa stawów to postać najczęstsza, w której dochodzi do zaburzenia ilości i jakości chrząstki stawowej w jednym lub kilku stawach. Zwykle dotyczy osób w wieku 40-60 lat.

- Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) jest autoimmunologiczną chorobą, na którą trzykrotnie częściej chorują kobiety. Pierwsze objawy występują w 40.-55. r.ż. Stan zapalny obejmuje błonę maziową stawu, powodując jej przerost i utrudniając dopływ płynu maziowego. Skutkiem jest postępująca destrukcja tkanek stawowych i okołostawowych oraz utrata sprawności ruchowej. Zmiany obejmują najpierw mniejsze, a póź-



Zapalenie stawów powoduje uciążliwe dolegliwości. Ból, obrzęk i sztywność mogą pojawiać się w różnych stawach

niej duże stawy i występują po obu stronach ciała.

- Toczeń rumieniowaty układowy to rzadsza wielonarządowa choroba autoimmunologiczna. Występuje zwykle między 20. a 40. r.ż. i oprócz stawów zajmuje kluczowe narządy, np. serce, wątrobę, płuca, nerki czy skórę, wywołując różne objawy. Do tych typowych należy rumień na twarzy w kształcie motyla, a także utrata wagi, gorączka, rozdrażnienie, zaburzenia koncentracji i powiększenie węzłów chłonnych.

- Młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów ujawnia się zwykle

przed 16. r.ż. i stanowi grupę schorzeń autoimmunologicznych. Wywołuje objawy stawowe oraz grypopodobne (gorączka, uczucie rozbicia, ogólne osłabienie). Rozwija się m.in. w stawach kolanowych i sprzyja powikłaniom, takim jak zaburzenia wzrostu kończyn, utrata mięśni, zniekształcenia stawów czy osteoporoza.

- Dna moczaniowa wynika z zaburzeń metabolicznych i powoduje pogrubienie stawu dużego palca u nogi, ew. kolana, nadgarstka, łokcia, barku czy kręgosłupa. Przyczyną rozwoju zmian jest nadmiar kwasu moczowego, który krystalizuje się w stawach i tkance okołostawowej, i może nie wywoływać objawów nawet przez kilkanaście lat.

wego, który krystalizuje się w stawach i tkance okołostawowej, i może nie wywoływać objawów nawet przez kilkanaście lat.

Ważnym elementem terapii zapalenia stawów jest rehabilitacja. Ćwiczenia poprawiają ruchomość stawów, łagodzą ból i wzmacniają mięśnie, podnosząc komfort życia

- Spondyloartropatia dotyczy stawów kręgosłupa i najczęściej występuje po 40. r.ż. Ból w obszarze pleców nie ustępuje po odpoczynku, łagodzi go natomiast aktywność fizyczna.

- Łuszczycowe zapalenie stawów występuje u 20-30 proc. osób z łuszczycą, zwykle między 30. a 55. r.ż., choć może dotyczyć też dzieci i młodzież. Atakuje głównie stawy kończyn górnych i dolnych, ew. obszar krzyżowo-biodrowy i kręgosłup.

- Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK) obejmuje stawy, krążki międzykręgowe i więzadła kręgosłupa, powodując ich ból i sztywnienie. Najczęściej dotyka mężczyzn w wieku 16-30 lat i jest uważane za chorobę genetyczną. Przyczyną kostnienia stawów jest odkładanie w nich soli wapnia, początkowo jednak występują objawy ogólne, m.in. osłabienie i złe samopoczucie.

- Reaktywne zapalenie stawów to nieropny stan zapalny będący następstwem zakażenia układu moczowo-płciowego, pokarmowego lub oddechowego. Ma podłoże genetyczne i najczęściej dotyka mężczyzn między 20. a 40. r.ż. Może obejmować jeden lub kilka stawów w kolanach, nadgarstkach i stawach skokowych, przyczepy ścięgna i kręgosłup. Wywołuje poważne powikłania w odległych narządach, a objawy ogólnoustrojowe to m.in. dreszcze, gorączka i osłabienie.

Leczenie zapalenia stawów

Zapalenie stawów podlega leczeniu objawowemu, czyli mającemu na celu łagodzenie dolegliwości. Stosuje się leki przeciwbólowe i przeciwzapalne, ew. terapię biologiczną, która blokuje niewłaściwe działanie układu immunologicznego. W dnie moczanowej przyjmowane leki ograniczają krystalizację kwasu moczowego, konieczna jest też zmiana diety. W zaawansowanej chorobie zwyrodnieniowej stawów jedyną szansą na poprawę komfortu życia chorego może natomiast okazać się leczenie chirurgiczne.

Co wybrać na śniadanie zamiast owsianki, aby było smacznie i zdrowo?

Owsianka to sycący posiłek, po który warto sięgać w chłodne jesienne dni. Podana na ciepło rozgrzewa, dodaje energii i syci na długo

Odżywianie

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Propozycją na szybki, pełnowartościowy i rozgrzewający posiłek na start jest tradycyjna owsianka. Można przygotować ją na wiele różnych sposobów, dlatego z pewnością każdy znajdzie przepis na idealną jej wersję dla siebie. Choć kojarzona jest z porankami, sprawdzi się także na drugie śniadanie lub słodki podwieczorek.

Płatki owsiane są dla organizmu bogatym źródłem związków odżywczych. Zapewniają błonnik pokarmowy, który reguluje pracę jelit, wzmacniając układ nerwowy witaminami z grupy B, a także żelazo, potas, magnez i cynk! Jednak jedzenie ich codziennie może się znudzić. Wówczas warto zamienić je na inne, takie jak gryczane, jaglane, orkiszowe czy żytnie!

Płatki gryczane

Są drobniejsze niż owsiane, mają brązowy kolor i są wyraziste w smaku. W 100 g zawierają ok. 340 kcal, 67 g



Śliwki i gruszkę wzbogacą smak jesiennej owsianki

węglowodanów złożonych, które wolno uwalniają energię, 10 g sycającego białka i 2 g tłuszczów. Mają niski indeks glikemiczny, sporo błonnika (6 g) regulującego pracę jelit i poziom cukru we krwi. Na tle innych płatków wyróżnia je zasobność w magnez podnoszący odporność na stres, a także żelazo, na którego niedobory w diecie narażone są zwłaszcza kobiety. Są odpowiednie dla osób z nietolerancją glutenu, gdyż naturalnie nie zawierają tego białka. To lekkostrawne i szybkie w przygotowaniu płatki, gdyż nie wymagają gotowania. Wystarczy zalać je płynem i odstawić na kilka minut, by namiękły.

Płatki jaglane

Mają słoneczną barwę, są drobne, a ich smak jest neutralny. W 100 g zawierają ok. 370 kcal, 72 g węglowodanów, 12 g protein i 2 g tłuszczów. Ponieważ zawierają niewiele błonnika (ok. 2 g) mają wysoki indeks glikemiczny i są lekkostrawne. Z tego powodu osoby z cukrzycą i insulinoopornością mogą spożywać je tylko w niewielkich porcjach. Polecane są natomiast podczas dolegliwości trawiennych, jako element

diety przy refluksie i zgadze, a także dla dzieci podczas biegunki. Nie zawierają glutenu, zapewniają żelazo, krzem i cynk, a także witaminę E i z grupy B. Działają zasadotwórczo, wzmacniają stawy, strukturę włosów, skóry i paznokci. Sprawdzają się do przygotowania szybkiej jaglanki bez gotowania, a po zblendowaniu tworzą pyszny i zdrowy budyn. Do jego przygotowania sprawdzają się także płatki ryżowe.

Płatki orkiszowe

Mają lekko orzechowy smak, a wyglądem przypominają płatki owsiane. W 100 g zawierają 360 kcal, 64 g węglowodanów, aż 12 g błonnika, 13 g białka i 3,3 g tłuszczów. Płatki powstają ze szlachetnej odmiany pszenicy orkisz, dlatego zawierają gluten. Mają natomiast niski indeks glikemiczny i są bogate w błonnik, dlatego warto włączyć je do diety, gdy doskwierają zaparcia. Polecane są także dla diabetyków, osób z insulinoopornością i na diecie odchudzającej, gdyż regulują poziom cukru we krwi i na długo syca. Wyróżnia je wysoka zawartość potasu, magnezu i cynku, a także witamin z grupy B. Płatki orki-

szowe to świetna alternatywa dla tych, którym nie odpowiada lepka konsystencja tradycyjnej owsianki. Pasują do jogurtu i różnorodnych owoców. Przed spożyciem należy je podgotować, by zmiękły i były smaczne.

Płatki żytnie

Mają ciemny kolor, charakterystyczny zbożowy smak i chrupką konsystencję. W 100 g zawierają 320 kcal, 61 g węglowodanów, 9 g białka i 1,7 g tłuszczów. Spośród wszystkich rodzajów płatków są najmniej kaloryczne i mają sporo błonnika (12 g), dlatego warto uwzględnić je w codziennym menu diety odchudzającej i regulującej procesy trawienne. Są pożywne i bogate w cenne substancje odżywcze. Stanowią źródło magnezu, wapnia, miedzi, żelaza, cynku i potasu, a także witamin z grupy B, czyli związków podnoszących nastrój i niezbędnych dla zachowania zdrowia. Płatki powstałe ze zgniecionego żyta mogą spożywać diabetycy i osoby z insulinoopornością, ponieważ ich indeks glikemiczny jest niski. Przed konsumpcją lepiej je ugotować na wodzie, lub mleku, a gotowe posłodzić ksylitolem lub miodem.

Płatki amarantusowe

Naturalnie bezglutenowe, drobiutkie i smakiem przypominające chałwę lub orzechy. Choć są wysokokaloryczne (430 kcal/100 g) warto uwzględnić je w codziennej diecie, ponieważ dostarczają cenne wartości odżywcze. Zapewniają węglowodany złożone, które powoli podnoszą poziom cukru we krwi. Są idealnym produktem dla osób na diecie roślinnej, ponieważ w 100 g zawierają, aż 16 g wysokiej jakości białka roślinnego. W tej samej porcji dostarczają 7 g zdrowych tłuszczów, które korzystnie wpływają na układ krwionośny. Wyróżnia je bogactwo w żelazo, witaminę A, E i z grupy B, a także substancje o działaniu antyoksydacyjnym. Są lekkostrawne, sycające i odpowiednie dla osób z cukrzycą.

POLECANE

Owsiankę można wzbogacić ciekawymi dodatkami. **Podpowiadamy, jak urozmaicić to przepyszne danie!**

MLEKO LUB NAPÓJ ROŚLINNY

Wykorzystując do przygotowania płatków mleko inne niż krowie, potrawa zyska zupełnie inny smak. Sprawdzi się gęste mleczko kokosowe, napój migdałowy, owsiany oraz kokosowy. Płatki można ugotować lub jedynie zalać ciepłym płynem, a następnie odstawić, by namiękły.



ORZECHY I NASIONA

Do płatków warto dodać orzechy, nasiona, pestki lub masło orzechowe będące źródłem zdrowych tłuszczów. Polecane są zwłaszcza siemię lniane i orzechy włoskie zapewniające kwasy tłuszczowe omega-3 o działaniu przeciwzapalnym. Na porcję wystarczy mała garść lub łyżeczka.



SUSZONE OWOCE

Choć zawierają znacznie więcej kilokalorii niż świeże odpowiedniki, są bogatsze w węglowodany, błonnik, potas, magnez i żelazo. Warto wybierać ekologiczne, których skład jest wolny od dodanego cukru oraz siarczanów, odpowiedzialnych za intensywną barwę. Na porcję wystarczy łyżka.



PRZYPRAWY

Wyjątkowy smak owsianki zapewnią korzenne przyprawy, takie jak cynamon, kardamon, kurkuma, imbir, kakao, a nawet chili! Mają działanie rozgrzewające, przeciwzapalne i antyoksydacyjne, a także poprawiają nastrój. Dzięki nim, zwykła owsianka zamienia się w wyjątkowy deser.



MUSY I DŻEMY OWOCOWE

Dobrej jakości przetwory można przygotować samodzielnie w domu lub kupić. Ich skład powinien być wolny od substancji konserwujących i bazować na owocach. Jesienią warto stawiać na musy z jabłka lub gruszek, konfiturę z dzikiej róży, powidła śliwkowe, dżem z aronii lub jarzębiny.



SŁODKIE DODATKI

Prawdziwy pszczeni miód dodany do owsianki nie tylko wzbogaci jej smak, ale także wartość odżywczą. Szczególnie jesienią warto go jadać, gdyż pomaga wzmocnić odporność organizmu. Zamiast miodu można też wybrać zdrowe zamienniki cukru np. ksylitol lub erytrytol.



WARTO WIEDZIEĆ

DOMOWA GRANOLA NA ŚNIADANIE!

W misce wymieszaj szklankę płatków owsianych górskich z połową łyżeczki cynamonu, łyżką oleju rzepakowego, dwiema łyżkami miodu oraz garścią ulubionych orzechów lub pestek. Gdy składniki się połączą, rozsypaną mieszankę na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego na 160 st. C na ok. 20 minut, by się zarumieniły.

Do ostudzonej granoli dodaj pokrojone suszone owoce np. morele lub rodzynki.

Rak jajnika to cichy zabójca. Czy można się przed nim uchronić?

Każdego roku diagnozuje się go u około 3,6 tysiąca Polek. **Niestety, rak jajnika jest zwykle wykrywany w zaawansowanej fazie rozwoju**

Onkologia

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

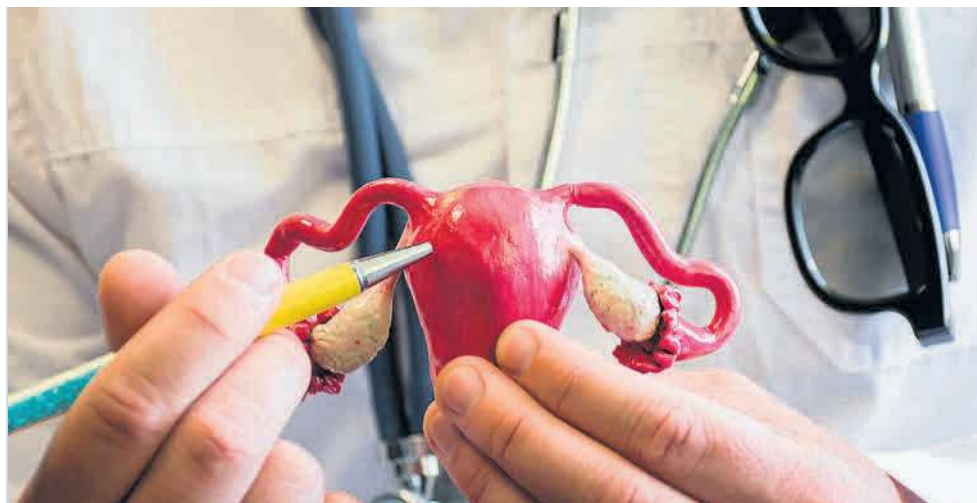
Rak jajnika to nowotwór złośliwy. Najczęściej zapadają na niego kobiety między 50. a 70. rokiem życia, a także te młode, z uwarunkowaną genetycznie skłonnością do tej choroby. Jej objawy łatwo przypisać dolegliwościom trawicznym, dlatego często diagnozowana jest zbyt późno.

Nowotwór ma postać patologicznej zmiany o charakterze guza i może rozwinąć się z każdego rodzaju komórek jajnika. Wy różnia się dwa typy tego raka. Typ I wywodzi się z komórek endometrium lub słuźówki. Ma postać wyraźnego guza o charakterze łagodnym lub ograniczonej złośliwości, nie daje więc przerzutów. Rokuje lepiej niż typ drugi, lecz jest diagnozowany rzadziej. Typ II to rak gruczolowy wywodzący się z komórek surowiczych, który od początku rozwija w nowotwór złośliwy. Szybko rozprzestrzenia się w jamie otrzewnowej, dając przerzuty do żołądka, jelit, wątroby czy śledziony. Wykrywany jest częściej i w bardziej zaawansowanym stadium rozwoju.

Niepokojące objawy

Na początkowych etapach rozwoju, rak jajnika nie wywołuje charakterystycznych symptomów. Rozwijające się komórki nowotworowe mogą odrywać się i wędrować po organizmie z płynami ustrojowymi, skutkując przerzutami do narządów wewnętrznych. Dopiero, gdy choroba jest zaawansowana, ujawniają się pierwsze objawy raka, które, niestety,

Pierwszym etapem leczenia jest laparotomia, zabieg chirurgiczny, którego celem jest usunięcie zajętego jajnika



Rak jajnika to tylko ok. 4,6 proc. zachorowań na nowotwory wśród kobiet w Polsce. Jednak śmiertelność z tego powodu to blisko 6 proc. wszystkich kobiecych zgonów na raka

łatwo pomylić z dolegliwościami trawiennymi. Pojawiają się wzdęcia, biegunki, bóle w dolnej części brzucha niezależne od cyklu menstruacyjnego, odbijanie, uczucie pełności w podbrzuszu, a przede wszystkim powiększenie obwodu brzucha (tzw. wodobrzusze nowotworowe). Rzadziej występują natomiast nietypowe krwawienia z dróg rodnych i uczucie ucisku w miednicy.

Diagnostyka raka jajnika

W przypadku zaobserwowania wspomnianych objawów warto jak najszybciej udać się na wizytę u ginekologa. Zgodnie z obecnym stanem wiedzy najlepszym sposobem rozpoznania raka jajnika jest USG transwaginalne, czyli przezpochwowe. Metoda ta nie jest jednak idealna, gdyż nie wszystkie widoczne zmiany mogą świadczyć o nowotworze. Badanie często ujawnia m.in. niewymagające leczenia torbiele, które niedoświadczona osoba może pomylić z rakiem.

Jeżeli jednak istnieje podejrzenie, że wykryta torbiel na jajniku może być zmianą nowotworową, lekarz powinien zlecić wykonanie dodatkowych badań obrazowych. Należą do nich USG i/lub tomografia komputerowa jamy brzusznej. Oba badania mają na celu sprawdzenie obecności ewentualnych przerzu-

tów do narządów sąsiadujących z jajnikami.

W celu zwiększenia wartości diagnostycznej wcześniejszych badań ginekolog powinien równocześnie ocenić poziom markerów nowotworowych: CA 125 i HE4. Niestety, w tym przypadku wyniki również mogą niewiele powiedzieć o stanie zdrowia pacjentki. Często we wczesnych stadiach rozwoju raka jajnika markery te pozostają w granicach normy. Jednocześnie ich nieprawidłowe poziomy nie od razu świadczą o chorobie nowotworowej.

Jak przebiega leczenie?

Pierwszym etapem leczenia jest zabieg chirurgiczny o nazwie laparotomia, którego celem jest usunięcie zajętego procesem nowotworowym jajnika. Resekcji podlega także drugi jajnik, macica oraz węzły chłonne i wszystkie inne ogniska chorobowe. Po zabiegu operacyjnym większość, bo ok. 90 proc. kobiet, przechodzi chemioterapię, w której podstawą są pochodne platyny oraz taksany. Polega ona na podawaniu dożylnym lub bezpośrednio do jamy brzusznej wlewów z leków zabijających komórki nowotworowe. Uboczne skutki chemioterapii to m.in. utrata włosów, zmęczenie, brak apetytu, biegunki, owrzodzenia w jamie ustnej, niedokrwistość i pogorszenie odporności.

POLECAMY

Niektóre kobiety są bardziej narażone na rozwój raka jajnika. **Jak mogą się uchronić przed tą groźną chorobą?**

Dotychczas nie udowodniono skuteczności żadnego z badań profilaktycznych w kierunku wykrycia raka jajnika. W rozwoju choroby znaczenie ma jednak obciążenie genetyczne, dlatego kobiety, u których w rodzinie występował nowotwór jajnika lub piersi, powinny wykonać testy genetyczne na obecność mutacji w genach BRCA1 i BRCA2.

Jeżeli badanie genetyczne wykryje uszkodzenie materiału DNA, lekarz powinien zaproponować pacjentce kilka rozwiązań chroniących przed rozwojem nowotworu. To przede wszystkim prewencyjne usunięcie jajników i macicy, a także piersi (mastektomia). Są to jednak zabiegi radykalne, ingerujące w kobiecość i uniemożliwiające zajście w ciążę. Ich wykonanie wskazane jest po zrealizowaniu planów macierzyńskich lub po menopauzie. W Polsce profilaktyczna amputacja u kobiet z potwierdzonymi mutacjami podlega refundacji.

Specjaliści wyodrębnili czynniki chroniące przed chorobą, których działanie polega m.in. na hamowaniu owulacji. To m.in. duża liczba ciąż, karmienie piersią, wczesna menopauza (między 45. a 49. rokiem życia) oraz zabieg podwiązania jajowodów. By zmniejszyć ryzyko zachorowania, zaleca się rzucenie nałogu nikotynowego, stosowanie zdrowej diety i utrzymywanie prawidłowej masy ciała. **(MJ)**



Do ginekologa najlepiej wybierać się raz do roku

REKLAMA

009822895

Dobry Sen MELATORIN
(w ocenie specjalistów - najlepszy w swojej kategorii)

Bestseller!

Działanie składników:

- Melatonina**
 - pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie
 - poprawia jakość snu; rano czujemy się wypoczęci
- Melisa lekarska**
 - ma działanie odprężające i relaksujące; ułatwia zasypianie
- Waleriana**
 - ułatwia zasypianie i poprawia jakość snu oraz zmniejsza ilość wybudzeń w ciągu nocy
- Passiflora**
 - ma działanie uspokajające, odprężające i relaksujące oraz ułatwia zasypianie
- Chmiel**
 - wpływa tonizująco na układ nerwowy i przyczynia się do spokojnego, głębokiego snu
- Magnez**
 - pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i psychicznego

Znakomity skład:

1. melatonina
2. passiflora
3. waleriana
4. melisa
5. chmiel
6. magnez
7. witamina B6

30 kapsułek

Dostępny na:
www.uniphar.pl oraz w aptekach

Dobrej Nocy...

ZDROWIA

Za tydzień
u nasJAK
PRZYGOTOWAĆ
KASZTANY
JADALNE
I DLACZEGO
WARTO JE JEŚĆ?KOMPRESJO-
TERAPIA
W WALCE
Z ŻYŁAKAMI

ZAPYTAJ LEKARZA

Kiedy konieczna jest
operacja po urazie?

**LEKARZ ODPO-
WIADA:** Większość
stłuczeń i lżejsze
urazy wymagają je-
dynie oszczędzania koń-
czyny, stosowania leków
przeciwbólowych i stopnio-
wego powrotu do codziennej
aktywności w miarę ustępo-
wania dolegliwości. Skręce-
nie z częściowym uszkodze-
niem więzadeł czy złamanie
bez przemieszczenia może
wymagać czasowego unieru-
chomienia i odciążenia koń-
czyny. Zwykle wskazana jest
też rehabilitacja, by jak naj-
szybciej przywrócić w pełni
funkcje kończyny. Natomiast
całkowite uszkodzenia wię-
zadeł lub ścięgien, a szczegól-
nie złamanie z przemieszcze-
niem, mogą wymagać lecze-
nia operacyjnego. Dzięki ope-

MASZ PYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

racji po ustabilizowaniu usz-
kodzenia możemy szybciej
rozpocząć rehabilitację
i osiągnąć dobry efekt koń-
cowy. Wybór optymalnego le-
czenia zależy m.in. od mecha-
nizmu urazu, rozległości
uszkodzenia czy oczekiwań
oraz możliwości pacjenta. Za-
wodowemu sportowcowi,
który chce jak najszybciej
wrócić do aktywności i ma
duże oczekiwania co do
sprawności po urazie, szybko-
je zaproponujemy operację niż
pracownikowi biurowemu.
Osobie nieaktywnej fizycznie,
która może pozwolić sobie
na dłuższy okres rehabilitacji,
chętniej pozwolimy na lecze-
nie zachowawcze, a na opera-
cję skierujemy dopiero wtedy,
gdy nie przyniesie ono efektu.
Istnieją też przypadki, w któ-
rych operacja jest wykluczona
ze względu na ogólne obciąże-
nia u pacjenta, np. nie można

bezpiecznie go znieczulić
lub przeprowadzenie zabiegu
jest większym zagrożeniem
dla życia niż odstępianie od
niego. Często dotyczy to osób
z zaburzeniami krzepnięcia
krwi i przyjmujących leki
przeciwkrzepliwe, które wy-
magają specjalnego przygo-
towania do operacji.

**dr Mateusz Janik, specjalista orto-
pedii i traumatologii narządu ru-
chu w klinice Carolina Medical Cen-
ter w Warszawie i Gdańsku**

Czy ćwiczenia akomodacji
mogą poprawić ostrość
wzroku?

**SPECJALISTA
WYJAŚNIA:** Nie warto
liczyć na redukcję
wady wzroku dzięki
ćwiczeniom akomodacji, bo
może zdarzyć się to tylko
w bardzo niewielkim zakresie
i tylko w przypadku początko-

wej krótkowzroczności - a i ta-
kie doniesienia nie są w pełni
wiarygodne. Ćwiczenia takie
pomogą jednak w zmniejsze-
niu napięcia, zmęczenia i bólu
gałek ocznych, ponieważ służą
rozluźnieniu mięśni narządu
wzroku. Polecam je zwłaszcza
osobom pracującym przy
komputerze, które odczuwają
stres akomodacyjny związany
z długim wpatrywaniem się
w blisko położony ekran. Uży-
skana dzięki ćwiczeniom po-
prawa ostrości widzenia będzie
jednak efektem relaksacji
mięśni. Wykonywana regular-
nie gimnastyka oczu może być
też elementem profilaktyki
krótkowzroczności.

W jaki sposób gimnastyko-
wać oczy?

SPECJALISTA RADZI:
Istnieje wiele róż-
nych ćwiczeń

wizjonetycznych. Oprócz za-
sady 20/20/20 (raz na 20 minut
skupiamy wzrok na 20 sekund
na przedmiocie oddalonym
o 20 stóp, czyli około 6 me-
trów) polecam wszystkie inne
ćwiczenia koncentrujące się
na zmianach akomodacji,
a więc np. wyszukiwanie
wzrokiem w otoczeniu obiek-
tów o podobnym kolorze czy
naprzemienne skupianie
wzroku na możliwie najdal-
szym punkcie za oknem (do-
brze, jeśli jest to tekst)
i na przedmiocie trzymanym
w rękę (książka, gazeta). Takie
skupienie za każdym razem
powinno trwać około 20 se-
kund. Całość powtarzamy kil-
kukrotnie. Ćwiczenia wyko-
nujemy codziennie, można też
uciekać się do nich w momen-
tach, w których czujemy na-
pięcie w obrębie gałki ocznej.
**Prof. dr hab. n. med. Jerzy Szaflik,
specjalista chorób oczu**

Kiszzone buraki zdrowsze niż surowe

Warzywne kiszonki to samo zdrowie, a te z czerwonych buraków są szczególnie bogate w korzystne związki

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

**Kiszonki z buraków to produk-
ty o działaniu prozdrowotnym,
polecane m.in. w diecie prze-
ciwzapalnej, probiotycznej
czy wspomagającej leczenie
i profilaktykę chorób nowo-
tworowych. Swoje cenne wła-
ściwości zawdzięczają boga-
ctwu antyoksydantów, które
pochodzą nie tylko z samych
buraków, ale też z procesu
fermentacji.**

Buraki kisi się po-
przez zalanie
bulw osoloną
wodą z dodat-
kiem czosnku
i przypraw.

W ten sposób z roztworu so-
lanki otrzymuje się zakwas
buraczany, a z kawałków wa-
rzywa - kiszzone buraczki.
Z tych z kolei wyciska się
esencjonalny sok. Kiszzenie
to naturalna metoda utrwal-
nia tego warzywa, dzięki któ-
rej staje się ono zdrowsze
i smaczniejsze niż na surowo.
Takie przetwory są też łatwe
do przygotowania!

Dlaczego warto jeść
kiszonki z buraków?

Kiszzenie buraków to proces,
w trakcie którego w ich miąż-
szu i wydzielonym z niego
soku zachodzi proces fermen-
tacji mlekowej. Obecne tam
cukry proste przekształcane
są w kwas mlekowy, a odpo-



Kiszzone buraki i zakwas buraczany to cenne i polecane składniki diety wspomagającej krążenie i odporność, jednak z uwagi na wysoką zawartość soli powinny być spożywane z umiarem

wiedzialne za to korzystne
bakterie (przede wszystkim
Lactobacillus plantarum)
wytworzą też związki zbo-
gające smak i właściwości
zdrowotne przetworu.

Buraczane kiszonki spo-
żywane w stanie świeżym
są źródłem bardzo silnych
antyoksydantów, m.in. betai-
ny, która usprawnia metabo-
lizm wątroby i chroni ją przed
stłuszczeniem oraz działa-
niem toksyn, betacyjanin
wspomagających układ
krwiotwórczy i działających
przeciwnowotworowo, czy

też azotanów. Te ostatnie
przekształcają się do tlenu
azotu, który rozszerza naczyn-
ia krwionośne. Dzięki tym
i innym cennym związkom
spożywanie buraków obniża
ciśnienie krwi, działa
przeciwniażdżycowo, od-
kwasza organizm, zwiększa
wydolność, usprawnia pracę
układu trawienia i przyswaja-
nie związków mineralnych.
Spożywanie kiszzonek z bura-
ka wspomaga równowagę
mikroflory jelitowej, która ma
bezpośrednie działanie
ochronne na organizm

i decydujący wpływ na od-
porność.

Przepis na zakwas
buraczany i kiszzone buraki

Kiszzone buraki przygotowuje
się z użyciem solanki zawiera-
jącej 1 łyżkę soli (bez jodu i do-
datków, ok. 18 g) na litr wody.
Wodę trzeba zagotować, roz-
puścić w niej sól, a następnie
częściowo ostudzić. Umyte
i obrane buraki (skórkę lepiej
zostawiać tylko w przypadku
warzyw ekologicznych) kro-
i się na kawałki i układa ciasno
w wyparzoną naczyniu

szklanym lub glinianym, do-
dając rozkrojone ząbki czo-
snku i przyprawy (liście lau-
rowe, ziele angielskie, pieprz).
Na 3 kg buraków należy użyć
ok. 4 litrów wody, a chcąc
przyspieszyć fermentację,
można dodać też starter w po-
staci gotowego zakwasu z bu-
raków czy innych warzyw. Bu-
raki powinny być zakryte so-
lanką i dociśnięte wyparzo-
nym talerzykiem, co chroni je
przed rozwojem pleśni. Na-
czynie przykrywamy czystą
gazą bądź ściereczką i odsta-
wiamy w miejsce o tempera-
turze pokojowej na 4-7 dni.
Po pewnym czasie na po-
wierzchni kiszonki zaczną po-
jawiać się białe kożuchy, które
należy systematycznie zdejmować.
Gdy zakwas zyska od-
powiedni smak, można zlać
go do butelek i wstawić do lo-
dówki, a kiszzone buraki wyko-
rzystać do potrawy lub soku.

Środki ostrożności

Z uwagi na wysoką zawartość
soli, zakwas buraczany i sok
z kiszonych buraków należy
spożywać z umiarem. Lepiej
nie pić ich na pusty żołądek,
ew. rozcieńczać wodą. Spoży-
cie zbyt dużej ilości może spo-
wodować nadprodukcję ga-
zów, warto więc wprowadzać
je do diety stopniowo.

Przeciwwskazaniem do
spożywania kiszzonek jest nie-
kontrolowane nadciśnienie
tętnicze oraz ciśnienie zbyt
niskie. Nie powinny sięgać
po nie osoby ze stanami za-

palnymi i uszkodzeniami
w obrębie układu trawienia
oraz z upośledzoną odpor-
nością, m.in. w wyniku cho-
rób wirusowych, radio- i che-
mioteraapii czy przyjmowania
leków immunosupresyjnych.
Z uwagi na zawartość szcza-
wianów, nadmiaru buraków
powinny unikać osoby z ka-
micą nerkową i zapaleniem
stawów spowodowanym
przez kryształ mineralne.

WAŻNE

JAK WYKORZYSTAĆ
GOTOWE PRZETWORY?

Zakwas buraczany to
smaczny i orzeźwiający
napój, który wspomaga
ogólny stan zdrowia.
Stanowi niezbędny
dodatek do barszczu,
który dolewa się do zupy
dopiero pod koniec
gotowania. Można też
dorzucać do niej buraki
kiszzone. Jako surowe
warzywo doprawione
solą, związkami
kwasowymi
i przyprawami
korzennymi, stanowią
wygodny półprodukt
również do
przygotowania sałatek
i surówek. Wytłoczony
z nich sok jest idealny
do picia i wzbogacania
smaku barszczów
i chłodników.