

3,30
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 2353-6195

Nr indeksu 350-079



Zmiany we władzach Polskiej
Grupy Górniczej - str. 2

DZIENNIK ZACHODNI

Sobota-niedziela 24-25 października 2020



Uwaga! W nocy z soboty na niedzielę zmieniamy czas na zimowy. Cofamy zegary i śpimy godzinę dłużej!

Mrozy, carskie zsyłki i radzieckie łagry... A jak wygląda dziś życie w syberyjskiej Jakucji?

STRONA 4

W październiku 1978 Wanda Rutkiewicz stanęła na szczycie Mount Everestu. Kim była ta himalaistka?

STRONA 5

Dziś z DZ Magazyn Rodzinny

Kapusta. Przepisy łatwe i niebanalne

Surówki, pierogi, gołąbki,
wegańskie springrolls i bigosy



FOT. 123RF

Od dziś czerwony alarm dla Polski. Co się zmieni? Lista obostrzeń i ułatwień

10 kluczowych zmian dla pracowników, rodziców i seniorów od dzisiaj

Anna Ładuniuk
a.laduniuk@dz.com.pl



Pandemia koronawirusa

Wczoraj rząd zastrzył przepisy dotyczące walki z pandemią koronawirusa. Co to oznacza?

1. Do pracy nie pójda kolejne grupy pracowników, m.in. barmani i kelnerzy.

Od dziś lokale gastronomiczne mogą sprzedawać jedzenie tylko na wynos.

2. Większość dzieci w wieku szkolnym ma uczyć się zdalnie i nie może samodzielnie opuszczać domu od godz. 8.00 do godz. 16.00.

3. Szkoły podstawowe w klasach od 4. do 8. będą prowadzić nauczanie w trybie zdalnym (szkoły ponadpodstawowe i uczelnie wyższe już tak funkcjonowały wcześniej).

4. Od soboty obowiązuje zakaz odbywania spotkań powyżej 5 osób. Obostrzeniu nie podlegają osoby zamieszkujące

wspólne gospodarstwo domowe lub spotykające się w celach służbowych.

5. Uruchomiony zostaje program ochrony seniorów. W jego ramach wolontariusze i osoby po 70. roku życia mogą rejestrować się na stronie WsparciaSeniora.pl. Rząd planuje udzielić pomocy seniorom, którzy nie mogą samodzielnie robić zakupów, a wsparcia mogą im udzielać nawet mundurowi.

6. Seniorzy po 70. roku życia proszeni są o nieprzemieszczanie się i nieopuszczanie domu. To nie jest zakaz wychodzenia z domu, ale zalecenie.

7. Rząd zapowiada powszechne kontrolowanie maseczek, które są obowiązkowe (z wyjątkiem lasów i parków).

8. Zakłady produkcyjne i usługowe w dalszym ciągu mogą być czynne, ale już np. siłownie i kluby fitness - nie.

9. Sklepy i galerie handlowe pozostają otwarte, ale z dodatkowymi obostrzeniami dotyczącymi liczby osób.

10. Ograniczenia dotyczące liczby osób dotyczą też komunikacji zbiorowej i kościołów. ©

Więcej na str. 3, 8 i 9

W całej Polsce demonstracje po wyroku TK

Protesty

„Pogrzeb Praw Kobiet” pod takim hasłem odbywała się wczorajsza demonstracja w Katowicach na ulicy Warszawskiej 6 - przed lokalną siedzibą Prawa i Sprawiedliwości. Już po południu na chodniku przed kamienicą pojawiły się napisy „Moje ciało, moja sprawa” oraz „Wolność kobiet”. O godzinie 18 ulica Warszawska od rynku po ulicę Mieleckiego na całej szerokości zapełniona była ludźmi. Tramwaje nie przejeżdżały. Obecna na miejscu protestu policja interweniowała wobec niektórych uczestników protestu i legitymowała ich. Podobne demonstracje odbywały się w wielu miastach Polski. To reakcje na czwartkowy wyrok Trybunału Konstytucyjnego w sprawie aborcji.

- Od jutra jest czerwona strefa w Polsce, zakaz zgromadzeń, będzie trudniej protestować i myśle, że to też jest prześlana strategia władz - uważa Małgorzata Tkacz-Janik w rozmowie z DZ.

STRONA 2, 9

Pogoda w regionie

Dzisiaj

14°C
10°CBarometr
1016 hPa Wiatr
zach. 20 km/h
Uwaga
biomet niekorzystny

Niedziela

16°C 9°C



Poniedziałek

15°C 8°C



Wtorek

18°C 10°C



Uwaga: pamiętajcie o zmianie czasu w nocy z soboty na niedzielę

Duże kolejki do punktów drive-thru w Katowicach, gdzie można zrobić test

Pandemia

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

Gigantyczne kolejki tworzą się przed punktami pobrania drive-thru w Katowicach na potrzeby testów na koronawirusa. W czwartek, 22 października, zajrzeliśmy do punktów na osiedlu Paderewskiego oraz przy Międzynarodowym Centrum Kongresowym. Przy obu ustawiły się szpalery aut.

W stolicy aglomeracji śląskiej są trzy punkty, w których wyko-

namy test na koronawirusa nie wychodząc z samochodu. Popularność testów drive-thru jest tak duża, że dwa z trzech punktów działają już przez siedem dni w tygodniu.

Punkty drive-thru w Katowicach to punkt pobrania drive-thru Gyncentrum w Katowicach - ul. Kościuszki 229 (przy Centrum Handlowym Libero), punkt pobrania Gyncentrum w Katowicach - ul. Olimpijska na tyłach MCK oraz punkt pobrania drive-thru Laboratorium Diagnostyka - ul. Paderewskiego 32c przed Laboratorium Diagnostyki. ©©



Przed takimi punktami pobrania drive-thru w Katowicach są kolejki

PRENUMERATA „DZIENNIKA ZACHODNIEGO”

32 555 02 05

Prenumeratę można zamówić też za pośrednictwem urzędów pocztowych i w internecie

Tkacz-Janik: Najbardziej cierpieć będą kobiety

Rozmowa

Tu nikt nie myśli ani o dobru kobiet, ani o dobru rodzin, tylko myśli wyłącznie o władzy i pełnej kontroli społecznej. Bo zawsze kontrola nad rozrodczością kobiet była i jest jednym z najważniejszych elementów kontroli społecznej - mówi dr Małgorzata Tkacz-Janik, kulturoznawczyni, feministka, działaczka społeczna.

Jak pani ocenia decyzję Trybunału Konstytucyjnego zastrzegając przepisy aborcyjne w Polsce?

Nie jestem tym zaskoczona. To, co się wydarzyło to jest naturalna, zapowiadana i spodziewana zmiana prawa. Dla wszystkich, którzy interesują się poczynaniami rządu, to oczywiste. Oceniam to zatem jako pełną konsekwencję wcześniejszych i zapowiadanych zmian. Przy właściwie słabym oporze realizowana jest polityka prawicowego rządu. I można się było tego spodziewać obserwując kolejne działania polityków partii rządzącej,



Wczorajszy protest w Katowicach przed siedzibą PiS przeciwko decyzji TK. Ul. Warszawska wypełniona była demonstrantami.

wspieranych przez Ordo Iuris zmierzające w jednym kierunku: państwo narodowe, wyznaniowe, edukacja pod szyldem jedynie słusznej ideologii.

Wspomniała pani o konsekwencji władzy w dążeniu do takich rozwiązań.

Mazowiecki wprowadził religię do szkół. Zoll, który wykluczył przesłankę społeczną z prawa do aborcji. Rzepliński, pod którego przewodnictwem Trybunał Konstytucyjny ustanowił klauzulę sumienia dla lekarzy. Spodziewam się teraz kolejnych działań, jak choćby

zakazu przerywania ciąży z gwałtu. Wystarczy spojrzeć na radość posłów i zwolenników Konfederacji po ogłoszeniu tego wyroku. To wszystko ultrakonserwatywna polityka, stwarzanie Polski na własnych warunkach. A najbardziej cierpieć będą pojedyncze kobiety, rodzice, dzieci. Jak zawsze. Tuż nikt nie myśli ani o dobru kobiet, ani o dobru rodzin, tylko wyłącznie o władzy i pełnej kontroli społecznej. Bo zawsze kontrola nad rozrodczością kobiet jest jednym z najważniejszych elementów kontroli społecznej. **Marlena Polak-Kin**

Przewodniczący rady nadzorczej PGG odwołany

Kadry

Jan Wojtyła został w czwartek odwołany ze stanowiska przewodniczącego rady nadzorczej Polskiej Grupy Górniczej. To początek zapowiadanych zmian we władzach spółki. Według naszych informacji, w najbliższych dniach do dymisji poda się jej prezes, Tomasz Rogala.

Choć o możliwej rewolucji w radzie nadzorczej PGG mówiło się już we wrześniu, usunięcie prof. Wojtyły, byłego rektora Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, jest zaskoczeniem, choćby z uwagi na jego bliskie, wieloletnie związki z PiS. W 2010 roku prezydent Lech Kaczyński powołał go do Narodowej Rady Rozwoju.

Wojtyła był kandydatem PiS do Senatu w 2015 roku, zasiadał też w honorowych komitetach poparcia Andrzeja Dudy czy Mateusza Morawieckiego. Wcześniej był współautorem m.in. koncepcji regionalizacji dialogu społecznego.

- To jakiś element większej układanki ze spółkowo-partijnymi walkami o wpływy, bo



Jan Wojtyła był przewodniczącym rady nadzorczej Polskiej Grupy Górniczej

w tym samym czasie stanowisko w PGNiG stracił Jerzy Kwieciński - mówi nasz informator.

Po odwołaniu Wojtyły, rada nadzorcza jeszcze wczoraj została uzupełniona o Barbarę Piontek (jest tylko jej członkiem), wiceprezes Katowickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej. To już zaskoczeniem nie jest - jej nazwisko od jakiegoś czasu łączone jest z PGG.

Gdy we wrześniu posada prezesa Tomasza Rogali wisiła na włosku (dymisja została ostatecznie politycznie zablokowana), to właśnie Barbara Piontek miała od niego przejąć władzę w spółce. Za tą nomina-

cją miała stać decyzja premiera Mateusza Morawieckiego.

- Powołanie Barbary Piontek do rady nadzorczej to tylko krok do tego samego celu, co dwa miesiące temu - uważa nasz rozmówca.

Teoretycznie, Piontek miałaby ponad 2 miesiące na zapoznanie się z sytuacją spółki. W grudniu kończy się bowiem kadencja Rogali i to, co wiadomo na pewno, to, że później prezes w PGG zmieni się na pewno. Ale jest jeszcze jeden scenariusz, o którym usłyszeliśmy wczoraj. Trudny do potwierdzenia, ale też łatwy do wyobrażenia. Według plotki, Rogala w najbliższych dniach sam zrezygnować ze stanowiska. Po co miałby to robić tuż przed końcem kontraktu?

- Być może zostanie o to „poproszony” przez partię. Żeby nie czekać do grudnia i żeby nowy prezes znacznie wcześniej zaczął kierować spółką, zwłaszcza w obliczu działań związanych z transformacją górnictwa oraz planów rządu wobec PGG. Z całą pewnością odwołanie Wojtyły z rady nadzorczej było „po coś” - mówi inny z naszych rozmówców.

Marcin Zasada

DYŻURNY DZ

797 001 092
facebook.pl/dziennikzachodni.pl
mail: p.ciestek@dz.com.pl
Jestem częstochowianinem.
Dzisiaj jestem reporterem
dyżurnym i będę starał się
odpowiadać na wszystkie
interesujące Państwa kwestie.

Piotr Ciastek
797 001 092

WAŻNE TELEFONY

Wykaz numerów infolinii sanepidów powiatowych w województwie śląskim

Bielsko-Biała: 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 Gór.: 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

1857
163 lata temu

Założono angielski najstarszy klub piłkarski na świecie - Sheffield FC.

1934
86 lat temu

Prezydent RP I. Mościcki wydał rozporządzenie o utworzeniu ZUS-u.

1945
75 lat temu

Weszła w życie Karta Narodów Zjednoczonych powołująca ONZ.

1946
74 lata temu

Kamera umieszczona na wyrzelnicy przez USA niemieckiej rakiecie V-2 wykonała 1. w historii zdjęcie Ziemi z przestrzeni kosmicznej, ze 105 km.

1989
31 lat temu

Podczas wspinaczki na himalajski 8-tysięcznik Lhotse zginął J. Kukuczka.

2005
15 lat temu

Rafał Blechacz wygrał XV Konkurs Pianistyczny im. F. Chopina. (JJ)

Gilowice, pow. żywiecki Śmiertelne potrącenie kobiety w ciąży. 68-letni kierowca zatrzymany

Tragiczny wypadek w Gilowicach na Żywiecczyźnie. Po potrąceniu przez samochód osobowy 36-letnia kobieta w widocznej ciąży zginęła na miejscu, a jej 3-letnia córeczka w bardzo ciężkim stanie została przetransportowana śmigłowcem LPR do szpitala. Do zdarzenia doszło w czwartek, 22 października, po godzinie 15 na ul. Zakopiańskiej. Jak wstępnie ustalili policjanci, kierujący hyundaiem 68-letni mężczyzna, z nieustalonej na chwilę obecną przyczyny, stracił panowanie na pojeździe, zjechał do przydrożnego rowu, następnie otarł się o drzewo, po czym potrącił stojące przy drodze pieszce. Jak ustalili policjanci, 68-latek był trzeźwy i posiadał uprawnienia do kierowania. Został zatrzymany. Jest jeszcze za wcześnie, by mówić o tym, jakie będą dalsze decyzje prokuratora. Wiadomo, że poszkodowana była pieszą, która znalazła się w tamtym miejscu. Ewentualne kwestie winy i to, jakie kolejne środki zapobiegawcze zostaną zastosowane, okaże się po zakończeniu ustaleń w sprawie okoliczności zdarzenia - mówi Agnieszka Michulec, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Bielsku-Białej. (KLM)

Zabrze Zawaliła się część kamienicy. Runęły dwa piętra

Część przeznaczona do rozbioru kamienicy zawaliła się w piątek przed południem przy ulicy Pileckiego 3 w Zabrzu. Na miejsce zdarzenia wezwano najpierw strażaków, którzy zabezpieczyli budynek i zdecydowali o dalszym przebiegu akcji. Okazało się, że zawaliła się część dachu i dwa stropy między drugim a trzecim piętrem. Stropy wpadły do środka, więc nikt postronny na zewnątrz kamienicy na szczęście nie ucierpiał. Ratownicy musieli się jednak upewnić, czy ktoś nie przebywał w środku budynku, dlatego wezwano strażaków z psami, którzy przeszukali gruzowisko. (PC)

Ustroń 170 łóżek dla chorych na COVID-19 w uzdrowisku

Uzdrowsko Ustronie, największy polski kompleks uzdrowski, udostępni jeden z budynków dla osób, które łagodnie przechodzą infekcję wywołaną SARS-CoV-2. Do dyspozycji pacjentów, już od 26 października, będzie tu ok. 170 łóżek. To kolejny ośrodek, po nyskiej siedzibie Polsko-Amerykańskich Klinik Serca, który Grupa AHP przekazała na potrzeby walki z COVID-19, oddając na ten cel w sumie ponad 200 dodatkowych łóżek wraz z personelem medycznym. (JOL)



Pracownicy Szpitala MSWiA w Katowicach podczas przenosin pacjenta na inne piętro

Te szpitale w naszym regionie leczyć mogą pacjentów z COVID-19



Pandemia koronawirusa

20 szpitali w województwie śląskim przygotowanych jest na przyjęcie pacjentów z COVID-19. Do tak zwanego poziomu II mają zostać zakwalifikowane jeszcze dwie placówki. Szpitale powiatowe zostały włączone do walki z pandemią COVID-19 decyzją ministra zdrowia Adama Niedzielskiego.

Obecnie funkcjonują w Polsce cztery poziomy lecnicstwa szpitalnego. Pierwszy poziom obejmuje szpitale będące w tzw. sieci szpitali. To placówki, które mają zapewnione finansowanie przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Poziom drugi to szpitale, które są przygotowane na przyjęcie pacjentów z COVID-19. W województwie śląskim do II poziomu zakwalifikowanych jest na dzisiaj (23.10) 20 jednostek - informuje Małgorzata Doros z zespołu komunikacji społecznej śląskiego oddziału NFZ.

Szpitale w woj. śląskim przygotowane na przyjęcie pacjentów z COVID-19:

Szpital Specjalistyczny w Chorzowie; Szpital Specjalistyczny nr 1 w Bytomiu; Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Cieszynie; Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. NMP w Częstochowie; Szpital Rejo-

nowy im. dr. Józefa Rostka w Raciborzu; Szpital Powiatowy w Zawierciu; Szpital Miejski nr 4 w Gliwicach, Szpital Chorób Płuc w Orzeszu; Szpital Wojewódzki w Bielsku-Białej; Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Kolejowy w Wilkowicach-Bystrej; Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej; Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Myszkowie; Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 3 w Rybniku; Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 2 w Jastrzębiu-Zdroju; Okręgowy Szpital Kolejowy w Katowicach SPZOZ; Szpital Specjalistyczny w Zabrzu Sp. z o.o.; Megrez Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością w Tychach; Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 5 im. św. Barbary w Sosnowcu; Zespół Opieki Zdrowotnej w Świętochłowicach Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością; Miejski Szpital Zespolony w Częstochowie.

W najbliższym czasie do szpitali przygotowanych na przyjęcie pacjentów z COVID-19 mają dołączyć jeszcze 2 placówki z województwa śląskiego.

Trzeci poziom to szpitale wielospecjalistyczne. Są w nich m.in. oddziały: internistyczny i chorób zakaźnych, chirurgii ogólnej, położnictwa i neonatologii, kardiologiczny, intensywnej terapii i ortopedyczny.

Do tych placówek trafiają pacjenci z rozpoznaniem koronawirusa, którzy wyma-

gają wyspospecjalistycznego leczenia (np. pacjent z udarem oraz z COVID-19) - tłumaczy Małgorzata Doros.

W województwie śląskim są 4 takie szpitale z wymienionymi oddziałami: Górnośląskie Centrum Medyczne w Katowicach (I oddział kardiologii, II oddział kardiologii, III oddział kardiologii, oddział elektrokardiologii, oddział chorób wewnętrznych i reumatologii, oddział chorób wewnętrznych i metabolicznych, oddział anestezjologii i intensywnej terapii, oddział anestezjologii i intensywnej terapii z nadzorem kardiologicznym, oddział chirurgii ogólnej, naczyni, angiologii i flebologii, oddział chirurgii ogólnej, naczyni, angiologii i flebologii, oddział ortopedii i traumatologii narządu ruchu, oddział neurochirurgii, oddział kardiologii, oddział laryngologii i onkologii laryngologicznej, oddział neurologii, oddział geriatry, oddział pneumologii), Górnośląskie Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach (oddział pediatrii, oddział chirurgii i urologii, oddział chirurgii urazowo-ortopedycznej, oddział anestezjologii i intensywnej terapii), Megrez sp. z o.o. w Tychach (oddziały: chirurgia ogólna, okulistyka, otorynolaryngologia, neonatologia), Szpital Specjalistyczny w Chorzowie - oddział psychiatryczny.

Na czwartym poziomie - dla pacjentów z COVID-19 - jest Szpital MSWiA w Katowicach, który wchodzi w skład Wojewódzkiego Zespołu Zarządzania Kryzysowego. ©©

Zamknięcie restauracji i barów. Czy branża przetrwa drugi lockdown?

Gastronomia

Olga Krzyżyk
o.krzyzyk@dz.com.pl

Restauratorzy i właściciele barów i lokali są zgodni. Zamknięcie na dwa tygodnie biznesu to morderstwo dla gastronomii. Jedzenie na wynos stanowi jedynie mały procent zysku dla właścicieli lokali gastronomicznych. I to jedynie dotyczy lokali, które mają taką ofertę. Bary, które utrzymują się głównie ze sprzedaży przekąsek, alkoholu czy organizacji koncertów i wydarzeń, nie mają nawet takiej możliwości. Wielu przedsiębiorców nie wytrzyma tego drugiego lockdownu.

Branża gastronomiczna cierpi od początku pandemii. Teraz przed restauratorami kolejny lockdown. Rząd wprowadza ograniczenia w funkcjonowaniu lokali gastronomicznych. Restauracje mogą świadczyć tylko usługę dowozu.

- Właściciele restauracji, lokali, barów czy pubów oczywiście spodziewali się, że może nastąpić kolejny lockdown. Faktycznie krzywa zakażeń wzrasta i tu nie ma z czym dyskutować. Brakuje jednak w tym wszystkim komunikacji. Dostajemy odgórne zalecenia, które trzeba wprowadzić z dnia na dzień. Potrzeba lepszego komunikacji z grupami zawodowymi, a także programu pomocowego, bo wątpię, że te ograniczenia potrwają jedynie dwa tygodnie. Widzimy, jak wygląda sytuacja epidemiologiczna na całym świecie - mówi Marcin Aleksiej, właściciel restopubu Krakena w Chorzowie.

Na dwa tygodnie zamknięta zostaje gastronomia. Bary, restauracje i kawiarnie od 24 października będą mogły serwować jedzenie na wynos. Te obostrzenia wchodzą w życie już w sobotę, 24 października. Cała Polska objęta została też czerwoną strefą. Czy restauratorzy w Chorzowie przetrwają drugą

falę epidemii? Właściciele nie mają złudzeń. Niektóre restauracje zostaną zamknięte.

- To morderstwo polskiej gastronomii. Wątpię, by obostrzenia te rzeczywiście obowiązywały tylko przez 2 tygodnie. W pierwszej fazie epidemii również restauracje miały zostać zamknięte tylko tymczasowo. Ostatecznie wszyscy wiemy, ile to trwało. Czy przetrwamy kolejne zamknięcie? Nie wiem, musimy to wszystko przeliczyć, ale będzie bardzo trudno. Ostatnio nikogo nie zwolniliśmy, ale teraz musimy zobaczyć, czy w ogóle uda się utrzymać lokal - mówi Krzysztof Nowak, manager pizzerii i pubu Zielona Dolina zlokalizowanego w Parku Śląskim.

Restauratorzy apelują także do mieszkańców, by wspomogli lokalny biznes i zamawiali jedzenie na wynos. Restopub Kraken zapewnia, że rozwinięte opcje dostaw jedzenia i zamawiania posiłków przez telefon. Wiele innych lokali pewnie zdecyduje się na podobne działanie. To jedna z niewielu opcji, jaka pozostała właścicielom branży gastronomicznej.

Marcin Aleksiej, właściciel restopubu Krakena w Chorzowie podkreśla, że sprzedaż jedzenia na wynos to tylko ułamek zysku, który nie jest w stanie pokryć wszystkich kosztów prowadzenia restauracji. Kraken w Chorzowie to znany lokal w samym centrum miasta, który jest miejscem spotkań. Klienci przychodzili tu spotkać się ze znajomymi, a także na organizowane tu m.in. stand-upy i koncerty. Bardzo dużą wagę przykładają się tu także do jedzenia i tak jak w innych lokalach, tak tu przykładano dużą wagę do zachowania reżimu sanitarnego.

O tym, że sytuacja branży jest dramatyczna, mówił także w rozmowie z „Dziennikiem Zachodnim” jeszcze przed wprowadzeniem ostatnich obostrzeń Marek Mocny, dyrektor restauracji Scena Kulinarna Art w Bytomiu.



O dramatycznej sytuacji branży mówił już kilka dni temu Marek Mocny, dyrektor restauracji Scena Kulinarna Art w Bytomiu

Podróż do Jakucji śladami Polaków

Tomasz Szymczyk
t.szymczyk@dz.com.pl



Podróż z historią

Pierwsze skojarzenie z Jakucją nie jest raczej przyjemne. Gdy pomyślimy o tej części Syberii, to na myśl przyjdą przede wszystkim straszne mrozy, carskie zsyłki i ra-dzieckie łagry. Słowem, warunki, w których, wydawałoby się, trudno żyć człowiekowi. A jednak cały czas toczy się tam życie i wielu miejscowych do tej pory wspomina Polaków, którzy w zdecydowanej większości będąc tam przymusowo przyczynili się jednak do badania tamtejszych terenów. Wszak Góry Czerskiego na mapie nie wzięły się znikąd.

Szymon Przebinda i Eryk Krykowski w tym roku mieli już z sobą wyprawę do Jakucji, ale plany pokrzyżowała im pandemia koronawirusa. Plan był taki, by przypomnieć postać Wacława Sieroszewskiego (1858-1945), który będąc zesłanym na Sybir jeszcze w czasach carskich przyczynił się do etnograficznego i geograficznego opisanie tych ziem. Eryk Krykowski pochodzi z podwarszawskiego Milanówka, z wykształcenia jest ekonomistą.

Szymon Przebinda - wychowywał się w wielkopolskim Gostyniu, ale jego ojciec jest Ślązakiem z Katowic - jest z kolei absolwentem lingwistyki stosowanej. Obaj w mediach społecznościowych, gdzie opisują swoje przygody i wyprawy funkcjonują jako Kapitan i Admirał.

- W tym roku przypada 75. rocznica śmierci Wacława Sieroszewskiego, ale to przecież niejedyny Polak związany z Syberią. Wspomnieć trzeba też Edwarda Piekarskiego (1858-1934), twórcę pierwszego słownika jakuckiego, Jana Czerskiego (1845-1892), Benedykta Dybrowskiego (1833-1930) czy Bronisława Piłsudskiego (1866-1918) -

Średnia zimowa temperatura w Jakucji to prawie -39 stopni, choć daleko jej do rekordu zanotowanego jeszcze w końcu XIX wieku, czyli -64 stopni

przypomina Szymon Przebinda.

Zesłańcy, którzy byli badaczami

Wspomniany Wacław Sieroszewski w Jakucji spędził dwanaście lat. Jego badania dotyczące obyczajów, strojów czy tradycji Jakutów do dziś są ważną pozycją dla etnografów. Sieroszewski współpracował m.in. z Bronisławem Piłsudskim, bratem marszałka Józefa Piłsudskiego. Bronisław Piłsudski był zamieszany w zamach na życie cara Aleksandra III, za co został skazany na karę śmierci zamienioną na piętnaście lat katorgi na Sachalinie. Dziś jest tam bardziej znany i pamiętany niż w rodzinnym kraju. Razem z Sieroszewskim badał m.in. kulturę i język plemienia Ajnów, których mowę nagrał na zachowane do dzisiaj wałki woskowe. Jan Czerski za udział w powstaniu styczniowym został zesłany w rejon Omska i przymusowo wcielony do armii rosyjskiej. Zwolniony z powodu złego stanu zdrowia badał Sajany i biegi syberyjskich rzek, opracował też pierwszą mapę geologiczną wybrzeża Bajkału. Zmarł w czasie wyprawy na Kołymę. To jego imię noszą Góry Czerskiego. A Benedykt Dybowski? Po powstaniu styczniowym miał trafić na szubienicę, ale wstawienie uczonego niemieckiego i Otto von Bismarcka - tego samego kanclerza-polakożercy - spowodowało zmianę kary na zesłanie. Tam rozpoczął badania nad syberyjską fauną i florą. Opisał ponad sto nowych gatunków zwierząt. Później już dobrowolnie wyjechał na Kamczatkę, gdzie zainicjował ochronę masowo wypływanych przez miejscowych soboli. Dożył sędziwego wieku 97 lat. Zmarł w 1930 r. we Lwowie. Jakuci zrekonstruowali też jurte, w której pracował wspomniany już lingwista Edward Piekarski i ustawili w skansenie w jednej z miejscowości Wiedzieliście? Ano właśnie.

Jakucka pamięć o polskich naukowcach

- Jakuci, gdy słyszą te nazwiska, od razu wiedzą o kogo chodzi, a w Polsce bywa z tym różnie. Chcemy zmienić ten stan rzeczy - mówią Kapitan i Admirał.

Obecność tych nazwisk w świadomości Jakutów jest dość duża. Na miejscu spotkać można szkołę imienia Edwarda Piekarskiego czy skwer jego imienia w centrum Jakucka. Gdy Jakuci słyszą o Polsce, to od razu kojarzą im



Jeden z jakuckich krajobrazów - śnieg, mróz i bezkresna dal



Sądząc po ilości naklejek to popularne wśród odwiedzających Syberię miejsce do robienia zdjęć

się te nazwiska nierozdzielnie związane już z nich ziemiami.

Wyprawa na Syberię, której plany pokrzyżował koronawirus miała dla obu panów być już kolejną wizytą w tej części Rosji. Mieli już okazję przebyć 12000 kilometrów, które dzielą Polskę i Jakucję, przejechać po lodzie przez Bajkał - jak pamiętamy ze szkoły: samoje głębokoje oзеро mira. Podróżowali jak przed laty zesłańcy po zamrzniętych rzekach, by dotrzeć do szkół z prelekcjami o polskich badaczach tych ziem.

Udało im się też odwiedzić polskie wioski, w których mieszkają potomkowie ze-

ślańców z różnych okresów naszej historii czy tych, którzy jeszcze za cara dobrowolnie jechali tu za chlebem.

Nasza gościnność to nic przy jakuckiej

Szymon Przebinda, zresztą, ma za sobą studia na Syberii. Pracował też na Altaju, jako nauczyciel języka polskiego, gdzie zetknął się z miejscowymi. Zresztą, prawie każdy kontakt z Jakutami Szymon i Eryk wspominają dobrze.

- Niestety, zdarzył nam się wypadek samochodowy, gdy jechaliśmy po zamrzniętej Indygircie. Auto się przewróciło. Było 50 stopni mrozu. Wyskoczyliśmy bez butów,



Termometr pokazuje prawie -50 stopni

więc skończyło na solidnym odmrożeniu. Trafiliśmy jednak na sympatycznego lekarza, od którego uzyskaliśmy pomoc. Spotkaliśmy się też wtedy z wielką gościnnością Jakutów i pomocą od nich dla nas. Nasza gościnność to nic przy ich gościnności - opowiada Szymon Przebinda.

To niejedyna przygoda związana z samochodem, bo zdarzyło się również jego odpalenie na kilkudziesięciostopniowym mrozie. Trwało to dwie godziny, a potrzebny był agregat prądowczy.

Po rosyjsku i w języku miejscowym

Jakucja to część Federacji Rosyjskiej, więc naturalnym

językiem urzędowym jest tu język rosyjski. W użyciu są jednak również i miejscowe języki. Jakucki, co ciekawe, podobny jest do tureckiego, a współcześni Jakuci bardzo często wyjeżdżają do pracy do Turcji, właśnie z uwagi na podobieństwo językowe.

Współczesna Jakucja, którą miejscowi nazywają też Republiką Sacha, liczy około 950 tysięcy mieszkańców. Przy powierzchni ponad 3 milionów kilometrów kwadratowych daje to średnią gęstość zaludnienia 0,3 osoby na kilometr kwadratowy.

Długa zima, krótkie lato, a temperatura?

Stolicą jest Jakuck, w którym mieszka około trzeciej części ludności. Tutaj życie toczy się jak w każdym innym dużym mieście, naturalnie z uwzględnieniem warunków klimatycznych. Miasto jest położone na wiecznej zmarzlinie, co powoduje, że wszystkie budynki muszą być posadowione na palach. Średnia zimowa temperatury to prawie -39 stopni, ale daleko jej do rekordu jeszcze z końcówki XIX wieku, która wynosi -64 stopnie. Spokojnie, jest też lato. Krótkie, bo krótkie, i z temperaturą średnio 19,5 stopnia, ale jest.

W Jakucku są fabryki i inne duże zakłady pracy. Główną częścią składową ekonomiki Jakucji jest wydobywanie diamentów. Stąd pochodzi jedna czwarta produkcji światowej. Gdy trafimy jednak na jakucką prowincję, sytuacja wygląda zupełnie inaczej. Wiele jest miejsc, gdzie życie toczy się nadal tak, jak przed wiekami, chociaż technika też zaczyna tu swoją ekspansję. Z jednym ze znajomych z małej jakuckiej wioski Szymonowi Przebindzie udało się porozmawiać przez popularnego Whats Uppa.

- Ten znajomy pracuje w lesie. Wychodzi na dwutygodniowe dyżury, w którym pilnuje lasu przed m.in. kłusownikami. Dzieci w tej wiosce chodzą normalnie do szkoły, inni dorośli zajmują się wypasem koni, zbieractwem czy polowaniami na łosie, grono staje czy sobole - opowiada Szymon Przebinda i dodaje, że we wsiach wciąż obecni są szamani, ale jemu i jego kompanowi nie udało się z żadnym porozmawiać.

Nie tylko Jakucja, ale i cała Syberia pełna jest śladów polskości. Zesłańcy z czasów carskich, wysiedleni przez Rosjan Kresowiaczy, ale i dobrowolni osiedleńcy na stałe wpisali się już w tożsamość tej części świata.

Wanda Rutkiewicz. Jak Polka przecierała szlaki w górach. Nie tylko kobietom

Magdalena Domańska
m.domanska@polskapress.pl



Spoleczeństwo

Silna i niezależna. Krucha i odważna. Ale też zimna, uparta i wyrachowana. Trudna. Zdobyła osiem z 14 ośmiotysięczników. Wanda Rutkiewicz 16 października 1978 roku jako pierwsza Polka i trzecia kobieta na świecie postawiła nogę na najwyższym szczycie Ziemi - Mount Evereście. Tego samego dnia papieżem został Karol Wojtyła. Powie potem Wandzie: „Dobry Bóg zechciał, że tego dnia oboje zaszczyliśmy tak wysoko”.

Mount Everest góruje 8848 metrów nad poziom morza. Wyżej się już wyjść nie da. Pierwszy raz zdobyty 29 maja 1953 roku, do dziś kusi śmiarków - chociaż warunki panujące w najwyższych górach świata nie są przyjazne dla człowieka. Latem temperatura rzadko sięga powyżej minus 20 stopni, zimą potrafi spaść poniżej minus 40. Porywisty wiatr wieje do 300 km/godz. Rozrzedzone powietrze sprawia, że trudno złapać oddech. Niedotlenienie może spowodować obrzęk płuc i mózgu. Tylko nieliczni wchodzą tam bez dodatkowego tlenu. Niektórzy w wysokich górach zostają już na zawsze.

Życie jej nie oszczędzało

Wanda Rutkiewicz od zawsze była uparta i ambitna. Urodzona 4 lutego 1943 roku na Litwie, do Polski przybyła z rodzicami po drugiej wojnie światowej.

Bydłęcym wagonem.

Silna, chociaż życie jej nie oszczędzało. Przeżyła śmierć brata, zabójstwo ojca, depresję matki.

Miała dwóch mężów, rzeszę adoratorów i wielu wrogów.

O himalaizmie i wyprawach mówiła tak: Ja nie czuję się tam samotnie. Myślę, że człowiek czuje się bardziej samotny wśród ludzi.

Wytworne sapanie

Koniec lat 70., lata 80. i 90. to złota era polskiego himalaizmu. Andrzej Zawada, Jerzy Kukuczka, Leszek Cichy, Krzysztof Wielicki, Wojciech Kurtyka, Artur Hajzer, Maciej Berbeka... To oni zdobywali i wyznaczali nowe trasy na najwyższe szczyty Ziemi.

A wśród nich Wanda Rutkiewicz. Polka, która przetarła kobietom drogę do himalaizmu.

Bakcyła do wspinania złała przypadkiem. Na pierwszy wspinaczkowy wyjazd zaprosił ją Bogdan Jankowski, kolega ze studiów. Jak wspominał w reportażu „Karawana marzeń - Wanda Rutkiewicz”, już na miejscu posadził ją na pieńku, a sam zaczął się wspinąć. Kiedy był w połowie drogi, usłyszał „wytworne sapanie”.

Patrzy, a tam Wanda.

Solo, bez asekuracji, walczy dzielnie ze skałą. Jankowski, kiedy już był na górze, zawiązał pętlę na końcu liny i zrucił ją Wandzie, by było jej łatwiej. Wanda z obrzydzeniem odrzuciła linę i o własnych siłach wspięła się na górę.

Wspinaczka zawładnęła jej sercem i życiem. Były wyjazdy w Tatry i trudne drogi w Alpach.

W 1967 roku Rutkiewicz zaliczyła pierwsze przejście kobiece wschodniej ściany Aiguille du Grépon (3482 m n.p.m.) z Haliną Krüger-Syrokomską, a rok później, również z Syrokomską - wschodni filar Trollryggenu w Norwegii (pierwsze przejście kobiece, siódme w ogóle).

Po drodze jest jeszcze kilka niełatwych szczytów.

W środowisku wspinaczy Rutkiewicz powoli staje się legendą.

W końcu przychodzi czas na najwyższe góry Ziemi.

Temperatura wrzenia

Okazja nadarzyła się sama. Rok 1975 ogłoszono Międzynarodowym Rokiem Kobiet. Wanda nie przepuściła takiej okazji i zorganizowała pierwszą kobiecą wyprawę w góry wysokie. Padło na Gaszerbrumy w Karakorum, na granicy Chin i Pakistanu.

Kobietom nieco „pomagali” panowie, gdyż - jak tłumaczyła w telewizji Wanda - wyprawa do tak innego kulturowo rejonu może być dla samych kobiet zbyt niebezpieczna.

Wanda została oczywiście kierowniczką wyprawy, a oprócz niej w kobiecym zespole wspięły się: Alicja Bednarz, Alison Chadwick-Onyszkiewicz, Anna Czerwińska, Halina Krüger-Syrokomska, Maria Mitkiewicz, Anna Okopińska i Krystyna Palmowska.

Plan był prosty: Gaszerbrum III (7952 m n.p.m.) miały atakować panie, zaś Gaszerbrum II (8034 m n.p.m.) - panowie. Szczyty zostały zdobyte. Tylko nie do końca tak jak planowano... Na dziewiczy Gaszerbrum III miał wejść zespół kobiecy, a Wanda zdobyła go w zespole mieszanym. Niesmak pozostał.

I chociaż wyprawa była sukcesem, w środowisku szerokim echem odbił się konflikt między uczestnikami a Rutkiewicz. Zarzucano jej despotyzm i dbanie tylko o własne interesy. Rok po tej pierwszej „kobiecej” wyprawie powstał film dokumentalny Andrzeja Zajączkowskiego pt. „Temperatura wrzenia”, w którym dobitnie przedstawiono „wrzenie” w bazie i obozach.

Sama Rutkiewicz kilka lat po tym wydarzeniu powie, że

Zarzucono jej despotyzm, dbanie tylko o własne interesy. Z drugiej strony - stawiała się legendą. Była świetna



Wanda Rutkiewicz stanęła na szczycie najwyższej góry świata dokładnie 42 lata temu. Wtedy, kiedy papieżem został Polak, Małopolanin, Karol Wojtyła

ta wyprawa dla niej to „gorzki smak zwycięstwa”.

Najwyższa góra

Mimo zawirowań w Karakorum, polscy himalaiści chcieli więcej.

A Wanda jeszcze więcej.

Marzyła, by nie tylko dorównać mężczyznom, ale być lepszą od nich. Okazja nadarzyła się wkrótce.

Karl Herrligkoffer, niemiecki lekarz i himalaista zaprosił ją na międzynarodową wyprawę na Mount Everest zaplanowaną na 1978 rok. Wanda została zastępcą kierownika wyprawy. I na tej wyprawie atmosfera wśród wspinaczy nie była najlepsza.

Wanda - w planach Herrligkoffera - miała jedynie pomóc niemieckiej załodze wejść na Everest.

Poczuła się jak wyrobnik. Pomagała niemieckiej koleżance wejść na szczyt, ta jednak w pewnym momencie po prostu opadła z sił. Nie dawała rady. Koledzy z wyprawy poprosili Wandę, by zeszła z nią do bazy. Wanda odmówiła, bo wiedziała, że drugiej szansy na zdobycie Mount Everestu nie będzie. 16 października 1978 roku o godzinie 13.45 jako pierwsza Polka i trzecia kobieta na świecie stała na szczycie najwyższej góry świata.

Najpierw Wanda, po niej cała banda

O sukcesie rozpisuje się prasa. Polacy nie dowierzają, tym bardziej że z zagranicy płyną również inne wieści: papieżem zostaje Polak, Karol Wojtyła.

Później, podczas audencji, powie do niej: Dobry Bóg zechciał, że tego dnia oboje zaszczyliśmy tak wysoko.

Koledzy gratulują wejścia na szczyt, ale już myślą, jak przebić sukces Wandę.

Wyjść na szczyt drugi raz jako „pierwszy” się nie da, więc dwa lata później pod kierownictwem Andrzeja Zawady organizują pierwsze zimowe wejście na Mount Everest.

Na szczycie stają Leszek Cichy i Krzysztof Wielicki. Wielkie nazwiska.

Ale Ignacy Walenty Nendza, alpinista, podsumuje to potem krótko i na temat: Najpierw była Wanda, za nią cała banda.

Sukces w piekle

Potem było pierwsze wejście czysto kobiece na Nanga Parbat, a w 1986 roku Rutkiewicz stanęła na piekielnie trudnej górze K2.

Następne były kolejno: Sziszapangma, Gaszerbrum II, Gaszerbrum I, samotne wejście na Czo Oju i Annapurna.

Na K2 w 1986 roku stanęła jako pierwsza kobieta na świecie.

To było coś. Tym bardziej że wcześniejsza wyprawa na K2, organizowana w 1882 roku, to była porażka. Wanda do bazy szła o kulach, często płacząc z bólu, a podczas wyprawy na skutek choroby wysokogórskiej umarła Halina Krüger-Syrokomska.

Sukces wyprawy z 1986 roku okupiony był jednak inną tragedią: w czasie zejścia zginęli francuscy wspinacze: Liliane i Maurice Barrard. W ogóle rok 1986 był tragiczny dla himalaiistów. W górach zginęło 13 osób, w tym bliska koleżanka Wandy - Dobrosława Miodowicz-Wolf.

Wanda Rutkiewicz powie potem: Ze szczytu K2 zniosłam kamyk. Taki bezwartościowy okrutnik skały. Drogi tylko dla mnie, bo przecho-wuje pamięć o moich przyjaciółkach. Czy ma sens dla kawałka kamienia narażanie własnego życia? Wierzę, że tak! Kamień ten jest dla mnie symbolem wolności ludzi. Prawa do poświęcenia własnego życia dla wartości, które wybrali. Tych zaś, którzy zapłacili za nie najwyższą cenę, nie powinniśmy osądzać. Jesteśmy winni im pamięć”.

Wanda Rutkiewicz zginęła 13 maja 1992 roku na stokach Kanczendzongi - góry w Himalajach, o której mówi się, że nie lubi kobiet.

Jej ciała nigdy nie odnaleziono. ©©

Ryby łowione granatami, czyli kołobrzeski jadłospis AD 1945-1946

Łukasz Gładysiak
lukasz.gladysiak@gk24.pl



Czas po wojnie

Od pierwszych dni pobytu Polaków w zrujnowanym Kołobrzegu jednym z podstawowych problemów była żywność. Radzono sobie z nią w rozmaity sposób.

W stołówkach pięć razy w tygodniu podawano śledzie. Mięso było tylko wtedy, gdy któryś z kolegów upolował dziką, jelenia czy też znalazł u Niemców kilka świń ukrytych w stodole - wspominał 30 lat po zakończeniu II wojny światowej jeden z funkcjonariuszy Milicji Obywatelskiej w Kołobrzegu Franciszek Bartczak. Słowa te oddają jedynie część żywieniowych realiów miasta, które po niemal doszczętnym zburzeniu w trakcie dwutygodniowej bitwy, późną wiosną 1945 r. budziło się do życia już pod białą-czerwoną flagą.

1 czerwca 1945 r. władzę nad ujściem Parsęty formalnie objęli Polacy. Do ich dyspozycji oddano praktycznie cały dawny Kolberg, z wyłączeniem portu oraz strefy bezpośrednio z nim sąsiadującej; teren ten pozostał pod jurysdykcją radzieckiej komendatury wojennej z pułkownikiem Fiodorem Bobirenką na czele. Jak wspomina pierwszy powojenny prezydent miasta Stefan Lipicki, jedną z najważniejszych kwestii, jakie w krótkim czasie należało rozwiązać, stało się zapewnienie ok. 1,8 tys. mieszkańcom Kołobrzegu, w tym coraz liczniej przybywającym tutaj Polakom, regularnych dostaw wody pitnej oraz produktów spożywczych.

Za zgodą komendatury Armii Czerwonej wraz z kluczami do miasta gabinet Stefana Lipickiego otrzymał jedno z poniemieckich gospodarstw wleżącym przy wyjeździe w stronę Koszalina Kądzieni. - Budynki niezniszczone, parę krów, parę koni oraz niezbędne maszyny. Co najważniejsze, pola obsiane zbożem - czytamy w zachowanej w zbiorach Muzeum Oręża Polskiego relacji Stefana Lipickiego. Zarządcą obiektu został Jan Górczyca, zdeobilizowany żołnierz 1. Armii Wojska Polskiego. Co ciekawe, żniwa AD 1945 zorganizowano niejako przymusowo (początkowo niewiele osób chciało pozostawić swój skromny dobytek i ruszyć do prac polowych), podobnym okiem powiatowej



Posiłek wśród porozrzucanego, poniemieckiego dobytku, czyli realia Kołobrzegu w latach 1945-1946. W 1946 r. sytuacja żywieniowa nad ujściem Parsęty, nie bez perturbacji, zaczęła się stabilizować

placówki Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego.

Równocześnie rozpoczęły się zabiegi związane z regularnym dostarczaniem chleba. Początkowo wozem konnym transportowano go niemal codziennie z oddalonego o ok. 30 km na południe Karlina - pierwszej siedziby władz powiatowych. Ostatecznie udało się namówić piekarnika nazwiskiem Majorowicz, by uruchomił produkcję nad ujściem Parsęty.

Miejsce, w którym zaczęto wydawać regularne posiłki, stała się stołówka w piwnicy XIX-wiecznego ratusza, siedziby magistratu. Kierownikiem mianowano Marię Łazarewicz, posiłki były wynagrodzeniem za pracę w mieście, ponieważ w tamtym okresie pieniędzy na tzw. Ziemiach Odzyskanych nie przedstawiał praktycznie żadnej wartości. Produkty dostarczano albo z Kądzieni, albo - częściej - z Karlina. Prawdopodobnie źródłem pozyskiwania żywności była także wymiana z żołnierzami radzieckimi stacjonującymi w Kołobrzegu. Było ono o tyle ważne, że jednostki te, traktowane przez pewien czas po zakończeniu II wojny światowej jako znajdujące się wciąż na linii frontu mogły liczyć na regularne dostawy konserw także tych pochodzących z sojuszniczej pomocy ze Stanów Zjednoczonych.

W menu ratuszowej jadłodajni dominowały zupy ugotowane niemal ze wszystkiego, co tylko nadawało się do jedzenia.



Kamienica przy ul. Zwycięzców, gdzie w 1945 r. powstał pierwszy w Kołobrzegu sklep warzywniczy „Owocarnia”

Nie brakowało też śledzi, które serwowano na wszelkie możliwe sposoby: opiekane, smażone albo wędzone. - Najgorsze były te odsalane, otaczane w mące i opiekane na oleju, podawane z ziemniakami - wspominał inny milicjant Bronisław Galant.

Świeże dary morza były zresztą towarami na tyle pożądanymi, że niejednokrotnie uciekano się do bardzo ryzykownych posunięć, by je zdobyć. W relacji wspomnianego już Bronisława Galanta, zachowanej w koszalińskim archiwum, przeczytać można o tym, jak połowów dokonywano na przykład przy użyciu granatów oraz innych materiałów wybuchowych, których znalezienie w mieście nie narażało najmniejszych problemów. - Był koniec maja lub początek czerwca 1946 r. Park w pobliżu obecnego amfiteatru był zastawiony minami głębinowymi. To takie beczułki o wadze ok. 40 kg. W morzu, między falochronami, było dość dużo różnych ryb, nie wylądowały okoni, płoci i cert. Wtoczyliśmy taką beczułkę na dno morza, na odległość ok. 60 m od brzegu. Po upływie kilku godzin, za pomocą zapalnika wyjętego z niemieckiego panzerfausta, połączonego z zapalnikiem granatu ręcznego i lontu podciągniętego aż do falochronu, zdetonowaliśmy ją. Ryby, które wypłynęły na powierzchnię morza i część tych pozbiieranych na brzegu, nawet wśród drzew, starczyły nam w komisariacie na dwa dni (...). Gorzej wypadła próba złowienia łososi w Parsęcie za pomocą przeciwpancernej miny talerzowej. Nurt rzeki zniósł jedną pod krzak, za którym się ukryłem. Gdy ocknąłem się po wybuchu, stwierdziłem, że na łące leży zaledwie parę małych ryb - informował kołobrzeżanin.

W 1946 r. sytuacja żywieniowa nad ujściem Parsęty, nie bez perturbacji, zaczęła się stabilizować. Od stycznia w mieście funkcjonowała Spółdzielnia Spożywców „Jedność” pod przewodnictwem Mikołaja Bałysza (formalnie powołaną ją do życia 18 października roku poprzedniego), nadzorująca funkcjonowanie 5 sklepów kolonialno-spożywczych przy ulicach: Budowlanej, Kresowej, Ratuszowej, Starzynów i Wyzwolenia. Sklep warzywniczy zwany „Owocarnią” działał także przy ul. Zwycięzców - jeszcze w 1945 r. otworzył go Mieczysław Zygmunt. Kołobrzeżanie coraz chętniej odwiedzali także nabrzeża, do których zawiązały kutry z polskimi obsadami, tam, bez ryzyka utraty życia, można było coraz częściej nabyć świeże ryby.

© P

Bitwa pod Łodzią w 1914 roku. Dramat Polaków, którzy ginęli za cara i cesarza

Marek Jaszczyski

marek.jaszczyski@polskapress.pl



Wielka Wojna

„Rozdzielił nas, mój bracie, zły los i trzyma straż - w dwóch wrogich sobie szanach patrzymy śmierci w twarz. W okopach pełnych jęku, wsluchani w armat huk, stojmy na wprost siebie - ja - wróg twój, ty - mój wróg!” Tak jesienią 1914 roku pisał Edward Słoński. Wyraził tym dramat Polaków biorących udział w wojnie. Jedną z bratobójczych bitew była ta pod Łodzią.

Na przełomie listopada i grudnia 1914 roku pod Łodzią doszło do krwawej bitwy pomiędzy armiami niemiecką i rosyjską z wynikiem nierozstrzygniętym ze wskazaniem na Niemców. Dla Niemców była to bitwa pod Brzezinią. Była później analizowana na europejskich akademiach wojskowych.

- Bitwa była analizowana wielokrotnie ze względu na manewrowy charakter starcia. Można powiedzieć, że była zaczątkiem dającym podstawy do Blitzkriegu, czyli wojny błyskawicznej - mówi Dariusz Okoń, historyk z VILO w Szczecinie. - Po obu stronach walczyli Polacy: Mazowszanie, poddani cara, strzelali do Wielkopolan z armii niemieckiej. Dziennie umierało 8 tysięcy żołnierzy, to dwa razy więcej niż pod Verdun, uważanej przecież za najbardziej krwawą tej wojny. Największe straty były w Lesie Gałkowski, gdzie w ciągu jednego dnia, 25 listopada, poległo 20 tysięcy ludzi. Do tej pory zostało zidentyfikowanych około 300 cmentarzy na polu bitwy. Zginęło ponad 200 tysięcy żołnierzy po obu stronach. Wysokie straty były spowodowane kiepską pogodą, bo żołnierze nie mieli ciepłego umundurowania. Była to pierwsza bitwa, w której użyto kolei wąskotorowej do masowego przetrzucania wojsk. W tej bitwie

Do tej pory zostało zidentyfikowanych około 300 cmentarzy na polu bitwy. Zginęło ponad 200 tysięcy ludzi po obu stronach



Oddziały niemieckie po zajęciu Łodzi w grudniu 1914 roku. To ulica Piotrkowska. Mieszkańcy z zaciekawieniem oglądają żołnierzy. Na ulicach normalny ruch. Poranek 6 grudnia przyniósł wielkie zaskoczenie, bo Rosjanie wycofali się z miasta, ewakuując zapasy. Wieczorem tego dnia niemiecki XI korpus bez walki wszedł do miasta

doszło też do pierwszego użycia samochodów pancernych. Trzy wozy rosyjskie rozpedziły pięć pułków niemieckich.

Siły obu stron były wyrównane, sojusznicy mieli przewagę w artylerii i niewielką w liczbie żołnierzy. 9. armia niemiecka i wspierająca ją 2. armia austro-węgierska liczyły około 400 tysięcy żołnierzy, wspartych przez 1450 dział. Rosyjskie 1., 2. i 5. armie liczyły razem 367 tysięcy żołnierzy i 1300 dział.

11 listopada 9. armia niemiecka przeszła do natarcia, wykonując uderzenie z rejonu Torunia na Kutno, w styk 1. i 2. armii rosyjskich. W toku walk w rejonie Włocławka i Kutna nie udało

się Niemcom rozbić dwóch skrzydłowych korpusów rosyjskich, które w bojach odeszły na Włocławek. 13 listopada dowódca 2. armii rosyjskiej przesunął swoje korpusy na północ i zorganizował obronę na północ od Łodzi. 15 listopada dowódca Frontu Północno-Zachodniego gen. Ruzski rozpoczął przegrupowanie na północ 2. i 5. armii. W celu zajęcia Łodzi od północy i południa gen. Mackensen skierował Grupę Uderzeniową gen. Scheffera (3 dywizje piechoty i 2 dywizje kawalerii), która 18-19 listopada wyszła na tył 2. armii rosyjskiej na wschód od Łodzi. Tu spotkał 5. armię rosyjską, która podeszła z południa. Frontalne

uderzenie wojsk niemieckich na zachód i południowy zachód od Łodzi zostało zatrzymane. Grupa łowicka 1. armii rosyjskiej (ok. dwóch korpusów) weszła w styczność z prawym skrzydłem 2. armii na wschód od Łodzi pod Brzezinią i grupa Scheffera sama znalazła się w okrążeniu. Wieczorem 22 listopada gen. Scheffer otrzymał rozkaz odwrotu. W związku z niewłaściwymi działaniami gen. Rennenkampfa (na drogach odwrotu była tylko jedna dywizja, która nie otrzymała wsparcia) Grupie udało się z 70-procentowymi stratami stanów osobowych 24 listopada wyrwać z okrążenia pod Brzezinią

i skierować się na północny wschód.

Do 22 listopada Niemcom udało się okrążyć Łódź od zachodu, północy i wschodu. Nie mieli jednak siły, aby zamknąć okrążenie. Po walkach Rosjanie musieli opuścić Łódź - byli zbyt osłabieni, żeby się w niej utrzymać. Po bitwie wycofali się na linię rzeki Rawki koło Skierniewic. W bojach wzięły udział dywizje syberyjskie z Chabarowska, Krasnojarska, Omska i Irkucka (a w nich wielu Polaków); w skład jednej z nich wchodził 24. Pułk Syberyjski, który otrzymywał w ramach uzupełnień mieszkańców Mazowsza i Warszawy, wcielonych do armii carskiej.

W niemieckiej armii walczył Korpus Posen, w którego skład wchodziło około 23 tysięcy Polaków. Na polu bitwy zginęli Rosjanie, Niemcy, Austriacy, Polacy, Litwini, Czesi, Ukraińcy, Łotysze i Tatarzy. W czasie walk wszystkie większe budynki w Łodzi były zajęte przez rannych, których liczbę (obu stron) obliczano na 35 000.

Jakie były efekty bitwy?

- Niemcy zatrzymali rosyjskie natarcie, ale musieli osłabić front zachodni, co na pewno było ulgą dla walczącej Francji. Niemcy mieli też swojego bohatera, generała Karla Litzmanna, dowódcę 3. dywizji gwardii „Lwa spod Brzeziny”, który nie wykonał rozkazu, jak się okazało, z korzyścią dla Niemców. Po stronie rosyjskiej jednym z uczestników bitwy był Siemion Budionny, późniejszy marszałek ZSRR. Budionny za odwagę dostał krzyż św. Jerzego - wyjaśnia Dariusz Okoń.

Historycy uznają bitwę za największą operację manewrową I wojny światowej i pierwszy „blitzkrieg” w dziejach światowej sztuki wojennej i z tej przyczyny analizowany wnikliwie w okresie międzywojennym na wielu akademiach wojennych. Obie strony poniosły ciężkie straty, nie osiągając swoich strategicznych celów. Niemcy pokrzyżowali jednak plany rosyjskiego sztabu generalnego. Nie udało się rosyjski atak na Śląsk i Poznań. ©©



Pocztówka ukazująca rosyjskich jeńców, jak głosi podpis, po lewej są kozacy należący do pułku przybocznego cara. Niemcy przedstawili bitwę jako swój sukces. Rosjanie nie okrążyli, ale zatrzymali rosyjski „walec parowy” zdążający na zachód

Czerwony alarm dla Polski. Przed nami 14 krytycznych dni!

Leszek Rudziński
l.rudziński@polskatimes.pl



Warszawa

Od soboty cała Polska objęta jest czerwoną strefą. Ponadto rząd wprowadził szereg nowych restrykcji.

Premier Mateusz Morawiecki podkreślił, że liczba zajętych łóżek przekroczyła 10 tys., a liczba wszystkich łóżek stanowi 18 tys. - Niepokoi nas ten przyrost zakażeń.

- Obostrzenia będą miały swój skutek za 10-14 dni. Jeśli te obostrzenia nie będą działały, będziemy musieli wprowadzać dalsze restrykcje dotyczące życia społecznego czy kulturalnego - zapowiedział.

Na konferencji prasowej obecny był także minister zdrowia Adam Niedzielski.

- Przed nami krytyczny tydzień. W tym sensie, że w tym tygodniu nadchodzącym przesądzi się, czy będziemy mieli do czynienia z dalszą, wykładniczą eskalacją pandemii, czy ten charakter wzrostu zachorowań się zmieni - mówił szef resortu zdrowia.

- Niestety spełniają się czarne scenariusze, które mówiły jeszcze tydzień temu, że



Z gospodarską wizytą na Stadion Narodowy przyjechał w piątek prezydent Andrzej Duda. Oprowadzał go szef KPRM Michał Dworczyk

w tym tygodniu będziemy notowali 15 tys. dziennych zachorowań - dodał.

Minister podkreślił, że jeżeli ta tendencja by się utrzymała, to w przyszłym tygodniu, patrząc na taki właśnie wykładniczy charakter rozwoju pandemii, „będziemy narażeni na ry-

zyko 20-25 tys. dziennych zachorowań”. - Taki scenariusz jest już scenariuszem gorszym od czarnego - mówił ze szczerością szef resortu zdrowia.

Niedzielski zapewniał jednak, że nasza służba zdrowia cały czas „zachowuje wydolność, zachowuje sprawność operacyjną”.

- Oczywiście pojawiają się różne historie pojedyncze, ale proszę pamiętać, że jesteśmy w trudnym czasie i te historie muszą się pojawiać. My oczywiście reagujemy, staramy się im przeciwdziałać, ale jesteśmy już dawno poza strefą komfortu - tłumaczył.

KOLEJNY REKORD

KIEDY TA STATYSTYKA ZACZNE SPADAĆ?

Resort zdrowia poinformował w piątek o 13 632 nowych zakażeniach. Ostatniej doby zmarło 153 osoby. Najwięcej nowych zakażeń pochodzi z województwa mazowieckiego, gdzie liczba nowych przypadków przekroczyła 2 tysiące. Z powodu COVID-19 zmarło 16 osób, natomiast z powodu współistnienia COVID-19 z innymi schorzeniami zmarło 137 osób. W Polsce mamy już 228 318 zakażonych koronawirusem. Do tej pory zmarło 4 172 osoby. W czwartek resort zdrowia poinformował o 12 107 nowych przypadkach zakażenia w kraju. W ciągu doby wykonano ponad 62,1 tys. testów.

FOT. JAKUB SZYMCIUK/KPRM

więcej 30 tys. łóżek na koniec miesiąca. Mówię tu o przełomie października i listopada - mówił minister.

Jak wspominał, porozumiał się wstępnie z sektorem prywatnym dysponującym wolnymi łóżkami. Podał ich liczbę - 1000.

Niedzielski odniósł się także do przegłosowanej w czwartek w Sejmie tzw. ustawy covidowej. - Przygotowaliśmy rozwiązanie, które pomoże lepiej wykorzystać naszych medyków, nasz personel medyczny, to rozwiązanie wczoraj, dzięki takiej wspólnej akceptacji wszystkich sił politycznych, zostało przyjęte i bardzo liczę, że Senat w trybie również e k s t r a o r d y n a r y j n y m przeprzejdzie tę ustawę, zdając sobie sprawę z powagi chwili - powiedział.

Szef doradców premiera ds. epidemiologicznych prof. Andrzej Horbacz, obecny na ogłoszaniu nowych decyzji rządu, zaprotestował przeciwko terminologii „restrykcje”. Jego zdaniem to po prostu środki zapobiegawcze. Podczas wystąpienia prof. „pozdroził” ruchy antyszczepionkowe i wyraził nadzieję, że poparcie dla szerzących stanowisko przeciwników szczepień będzie coraz mniejsze.

Współpraca Tomasz Dereszyński

Twitter: @TomDeresz

Lokale gastronomiczne zamknięte (na razie) dla klientów na dwa tygodnie. To prawie jak lockdown

Warszawa

Maciej Badowski
m.badowski@polskatimes.pl

- Musimy zahamować przyrosty zakażeń - powiedział premier Mateusz Morawiecki. - Wszystkie obostrzenia były konsultowane z ekspertami, uważam, że są najbardziej właściwe - dodał. Premier oświadczył, że lokale gastronomiczne zostają zamknięte na najbliższe dwa tygodnie.

- Restauracje, puby, kawiarnie, wszystkie tego typu przedsiębiorstwa nie będą prowadzić działalności, jak do tej pory - oświadczył w piątek premier Morawiecki. - Tylko dania na wynos, to obostrzenie jest zaplanowane na dwa tygodnie z możliwością przedłużenia, jeśli nie będzie zmiany w lic-



Widok zamkniętych kawiarenek, restauracji, barów i pubów wraca, jak w złym śnie, jak bumerang

bie zakażeń lub liczba ta będzie cały czas rosła - dodał.

- Wiem, że to trudna wiadomość dla właścicieli i klientów, ale zdaniem specjalistów pomieszczenia gastronomiczne, gdzie znajduje się dużo osób na jednej powierzchni, nie używa się tam maseczek,

a same pomieszczenia są słabo wentrowane - argumentował szef rządu.

- Niestety, sytuacja jest nadal niedobra i dynamiczna. Nastąpił dziś kolejny przyrost zakażeń. W związku z tym nasze działania muszą być bardzo zdecydowane - mówił premier.

FOT. TOMASZ HOŁOŚ

Premier poinformował, że informacje dot. ew. pomocy dla branży mają być podane w najbliższym czasie. Nie sprecyzował daty

Jak tłumaczył premier Morawiecki, „dzisiaj jesteśmy w zupełnie innym miejscu, niż miesiąc temu”. - Druga fala uderzyła w Europę niemal ze średnią siłą niemal dla wszystkich krajów (...) Reagując na tę sytuację, niektóre państwa podjęły decyzje o całkowitym zamknięciu gospodarki, inne zdecydowały się na godzinę policyjną, a inne na zamknięcie niektórych gałęzi gospodarki - mówił Morawiecki.

©©

Seniorzy pod specjalnym nadzorem. Jak pomóc?

Warszawa

Tomasz Dereszyński
Twitter: @TomDeresz

Na wsparcie seniorów rząd przeznacza 100 milionów złotych. Już działa infolinia 22 505 11 11.

Minister rodziny Marlena Małag zapowiedziała uruchomienie programu dla Polaków pow. 70. roku życia. - Seniorzy narażeni są szczególnie na zakażenia. Musimy o nich dbać. - Solidarność międzypokoleniowa jest osią rządu w realizowaniu polityki prorodzinnej, polityki senioralnej. Uruchamiamy Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów - dodała.

Rząd uruchomił infolinię 22 505 11 11, na którą seniorzy mogą zadzwonić i otrzymać pomoc. Na wsparcie tego programu rząd przeznaczył na start 100 milio-

nów złotych. Jak dodała minister Małag, z możliwością zwiększenia budżetu o kolejne kwoty.

W akcję pomocy włączą się harcerze, wolontariusze, wojska obrony terytorialnej i organizacje społeczne. Marlena Małag zaapelowała do seniorów: zostańcie w domach.

Jak to ma działać: Potrzebujący pomocy seniorzy dzwonią pod numer infolinii 22 505 11 11 i zgłaszają zapotrzebowanie na produkty. Operatorzy infolinii przekazują dane do poszczególnych służb, a one uruchamiają wolontariuszy, WOT, harcerzy itp., którzy dostarczają produkty do domów seniorów.

Resort rodziny ma nadzieję, że dzięki programowi osoby w wieku powyżej 70 lat uzyskają niezbędną pomoc w czasie pandemii, bez konieczności wychodzenia z domu. ©©

Od teraz tylko najmłodszy będą uczyć się stacjonarnie

Warszawa

Leszek Rudziński
l.rudzinski@polskatimes.pl

Premier Mateusz Morawiecki poinformował w piątek o nowych obostrzeniach, które zaczną obowiązywać w całym kraju. Część z nich dotyczy nauki dzieci i młodzieży oraz ich przebywania w przestrzeni publicznej.

Od soboty 24 października cała Polska objęta jest strefą czerwoną. Jak zapowiedział w piątek premier Mateusz Morawiecki nastąpi w związku z tym zmiana w funkcjonowaniu nauczania w szkołach podstawowych.

Dlaczego najmłodszy też idą na naukę zdalną?

Mianowicie dzieci z klas od 4 do 8 przejdą na nauczanie zdalne, by zmniejszyć kontakty społeczne, czy natężenie ruchu w komunikacji publicznej. - Otóż w grupie osób do 11., 12. roku życia poziom zakażeń przy podobnej liczbie testów jest trzykrotnie mniejszy, niż w wieku 13-19 lat. A więc ma to swoje również naukowe uzasadnienie - tłumaczył szef rządu.

Premier dodał, że najmłodsze dzieci w szkołach i przedszkolach, na razie nie przechodzą na zdalną naukę, ponieważ „dla nich bardzo ważna jest edukacja w trybie stacjonarnym”. - Jeszcze ważniejsza niż dla młodzieży i dzieci starszych ze względów psychicznych, psychologicznych i efektywności edukacyjnej - argumentował Morawiecki.

Osoby do 16. roku życia poza domem tylko pod opieką rodziców

Ponadto wprowadzone zostaną ograniczenia w poruszaniu się w przestrzeni miejskiej dla osób do 16. roku życia. -

Odpowiedzialność za efektywność naszych działań spoczywa na wszystkich, na całym społeczeństwie, także na dzieciach i młodzieży. Ich zadanie, ich odpowiedzialność będzie polegała na tym, że w godzinach od 8.00 do 16.00 nie mogą sami przemieszczać się, wychodzić, spotykać w grupach, również tylko pod opieką dorosłego - przekazał premier.

Rodzice dostaną zasiłki. Na zasadach jak wiośnią

- Zasiłki dla rodziców przewidziane są na takich zasadach jak wiośnią. Wtedy, kiedy będą musiały być zastosowane. Dzieci w klasach 1-3 będą mogły uczyć się stacjonarnie - mówił premier, odpowiadając na pytania dziennikarzy zadawane zdalnie.

WAŻNE: Rodzice mogą otrzymać zasiłek tylko w sytuacji, gdy placówka jest zamknięta z powodu koronawirusa

Żłobki, przedszkola pracują bez większych zmian

Jak dodał, wciąż opiekę stacjonarną sprawują żłobki, przedszkola, a także najmłodsze klasy szkół podstawowych.

W związku z tym rodzice mogą otrzymać zasiłek tylko w sytuacji, gdy placówka jest zamknięta z powodu koronawirusa. Z dodatkowego zasiłku mogą skorzystać rodzice, którzy sprawują osobistą opiekę nad dziećmi do 8 lat.

Szkoły średnie i uczelnie na nauce zdalnej

Nie nastąpiły żadne zmiany w organizacji nauki szkół średnich i wyższych. One pracują zdalnie tak jak dotychczas. ©



Szkoły podstawowe będą drugim domem tylko dla najmłodszych uczniów

Nocna akcja przed domem szefa PiS po wyroku TK

Sandra Gozdur
s.gozdur@polskatimes.pl

Warszawa

W nocy z czwartku na piątek w Warszawie odbył się spontaniczny protest zorganizowany w związku z wyrokiem Trybunału Konstytucyjnego, który orzekł o niekonstytucyjności przepisów dotyczących aborcji w przypadku ciężkiego upośledzenia płodu.

Protest spod Trybunału Konstytucyjnego przeniósł się pod dom Jarosława Kaczyńskiego. Demonstranci blokowani byli przez kordon policji. Policja cały czas przypomina, że działania są niezgodne z prawem, ale mimo to protest przy ul. Mickiewicza na Żoliborzu nie ustawał. Wśród haseł słyszymy przede wszystkim „Wypierd****”. Sytuacja stała się coraz bardziej napięta. Doszło do przepychanek, które skończyły się użyciem przez policję gazu łzawiącego.

Policja twierdzi, że użycie gazu łzawiącego było uzasadnione przez agresywne zachowanie protestujących. „Policjanci zareagowali, gdy część osób zebranych na ul. Mickiewicza zaatakowała funkcjonariuszy, rzucając w nich kamieniami i usiłując przerwać poli-



Przed domem prezesa PiS nie było spokojnie. W ruch poszły kamienie. Policja użyła gazu łzawiącego

TRYBUNAŁ KONSTYTUCYJNY CO MÓWI KONSTYTUCJA:

Orzeczenia Trybunału Konstytucyjnego mają moc powszechnie obowiązującą i są ostateczne. Orzeczenie Trybunału Konstytucyjnego wchodzi w życie z dniem ogłoszenia, jednak Trybunał Konstytucyjny może określić inny termin utraty mocy obowiązującej aktu normatywnego. Termin ten nie może przekroczyć osiemnastu miesięcy, gdy chodzi o ustawę, a gdy chodzi o inny akt normatywny dwunastu miesięcy. Orzeczenia TK zapadają większością głosów.

cyjny kordon. Wcześniej wielokrotnie wzywano zgromadzonych do zachowania zgodnego z prawem i nieatakowania funkcjonariuszy. Wykorzystywano do tego celu urządzenia nagłaśniające, aby komunikaty były wyraźnie słyszane” - poinformowano na Twitterze.

Hańba! Sędziowie budują piekło kobiet - wykrzykiwały kobiety, które zebrały się na spontanicznym proteście pod Trybunałem Konstytucyjnym.

Manifestacja odbyła się w związku z wyrokiem, jaki zapadł o godz. 15.30. Trybunał Konstytucyjny uznał, że aborcja w przypadku ciężkiego nieodwracalnego upośledzenia płodu lub jego nieuleczalnej choroby zagrażającej życiu jest niezgodna z konstytucją. Orze-

czenie zapadło większością głosów.

„Art. 4a ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży (...) jest niezgodny z art. 38 w związku z art. 30 w związku z art. 31 ust. 3 konstytucji” - głosi sentencja wyroku odczytana przez prezesa TK Julię Przyłębską.

Organizatorzy spontanicznego protestu zgromadzili się pod hasłem: „Nie oddamy naszych praw”.

- Dziś Trybunał Konstytucyjny pogrzebał prawa kobiet i zalegalizował tortury w Polsce. Od dziś nasze prawo do wolności od tortur nie istnieje. Ten los zgotowali nam fanatycy religijni i prawnicy politycy. Nie dajmy się oszukać - dobro polskich kobiet nie ma dla nich znaczenia. Ich interesuje tylko władza nad naszymi ciałami - napisali na stronie wydarzenia.

Kobiety na wydarzenie zabrały ze sobą znicze, wieszaki, plakaty, garnki i parasolki. Zależy im, żeby zrobić hałas i pokazać rządzącym, że tak łatwo nie oddadzą swoich praw.

Na miejscu pojawiła się także policja, która legitymowała uczestników.

Kolejny protest zapowiedziano na piątkowy wieczór. Od soboty w życie weszły obostrzenia zakazujące zgromadzeń pow. 5 osób. ©

USA. Ostatnia debata Trump - Biden. Wybory już 3 listopada

Nashville

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Zapowiedź wyłączenia mikrofonów sprawiła, że ostatnia debata Trumpa z Bidenem była spokojniejsza i bardziej merytoryczna od tej z końca września.

Poza nielicznymi momentami, tym razem nie było pokrzykiwań, tłumienia głosu rywala. Noc w Nashville w stanie Tennessee, gdzie odbyła się ostatnia debata telewizyjna Donalda Trumpa z kandydatem na prezydenta Joe Bidenem, była spokojniejsza od tej pierwszej chaotycznej z końca września.

Tylko pod koniec półtoragodzinnego spotkania prezydent znów uderzył w rywala, jakby chciał pokazać swoją dynamikę.

W nocy z czwartku na piątek naszego czasu mówiono wiele o tym, w jaki sposób prezydent poradził sobie z pandemią, która zabiła 225 tys. Amerykanów i zniszczyła miliony miejsc pracy. Trump oświadczył, że wirus zniknie, z kolei Biden ostrzegł, że naród zmierza w kierunku ciemnej zimy.

Zsondaży wynikało, że pandemia, sposób jej powstrzymywania jest kluczową sprawą dla wyborców. Biden: Każdy, kto jest odpowiedzialny za tak wiele zgonów, nie powinien pozostać prezydentem USA.

Trump bronił swego sposobu zarządzania najbardziej śmiertelnym kryzysem zdrowotnym w kraju od stulecia i obiecał, że szczepionka będzie gotowa za kilka tygodni.

- To minie - mówił Trump, zostając przy optymistycznej ocenie pandemii. To odchodzi,

dodawał. Tym razem Trump był opanowany i dzięki temu debata była cywilizowana. Prezydent starał się pokazać Bidena jako polityka mocnego w gębę, słabego w działaniu.

A na pytanie, kto wygrał po jednym, odpowiedź jest prosta: Zależy kogo się o to zapyta!

Pewne jest, że obaj pokazali różne podejście do głównych wyzwań stojących przed narodem, tak w sprawach krajowych, jak i zagranicznych.

Kiedy Trump starał się przedstawić siebie jako outsidera, który przedstawił się wyborcom cztery lata temu, powtarzając, że nie jest politykiem. Biden argumentował, że miliarder okazał się niekompetentnym przywódcą kraju.

Zdaniem Trumpa, najgorsze problemy są w stanach z demokratycznymi gubernatorami, co utrudnia mu rządzenie krajem.

- Nie patrzę na to tak, jak on - stany niebieskie i stany czerwone - mówił Biden. To całe Stany Zjednoczone.

Trump jest w ciągłym natarciu, musi zmieniać taktykę kampanii, bo sondaże wskazują wciąż na kilkuprocentową przewagę Bidena.

Debata może okazać się kluczowa, choć oddano już 47 milionów głosów, a wyborców niezdecydowanych jest mniej niż w tym samym momencie w poprzednich wyborach.

Debata przyniosła zaskakującą liczbę merytorycznych argumentów w dyskusji, gdy obaj ostro wypowiedzieli się o środowisku, polityce zagranicznej, imigracji i sprawiedliwości rasowej.

Gdy Trump pytał Bidena, czy zlikwiduje przemysł naftowy, Biden odpowiadał: z czasem przejdę z przemysłu naftowego i z czasem zastąpię go energią odnawialną.

Trump, zwracając się bezpośrednio do wyborców w stanach produkujących energię, potraktował uwagę rywala jako „ważne oświadczenie”. ©

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 32 420 73 74
Przez internet: ibo.polskapress.pl E-mail: ogloszenia@dz.com.pl

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

BOBROWNIKI, sprzedam
Automatyczną Myjnię Samochodową
w b. dobrym stanie, 603-641-877

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

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

Handlowe

ANTYKI

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

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

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

KUPIĘ stare wojskowe dokumenty,
legitymacje, odznaczenia, dyplomy,
przedwojenne pocztówki 798-399-947

MEBLE

SPRZEDAM meble biurowe
w idealnym stanie, cena okazyjna, tel.
691 505 865

Tanio sprzedam
używane
**MEBLE
BIUROWE**
ŚLĄSK.
Więcej informacji pod nr
tel.: **500-324-147**

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

OSOBOWE KUPIĘ

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

Zleć
ogłoszenie

wejdź na stronę
ibo.polskapress.pl

zadzwoń:
32/420 73 74

Pracujemy 9.00-15.00
od poniedziałku
do piątku

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 32 420 73 74
Przez internet: ibo.polskapress.pl E-mail: ogloszenia@dz.com.pl

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

009805315

**SKUP
SAMOCHODÓW I JEDNOŚLADÓW
502-682-819**

CIĘŻAROWE, 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

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

Nauka

KURSY/SZKOLENIA

KOMPUTEROWE kursy 501-179-640

Praca

ZATRUDNIĘ

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

**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**

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

MAŁOWANIE/OCIEPLENIA - Niemcy.
9-13 Euro / godzinie netto. Darmowa
kwatery + auto. Tel: 539 343 726 lub
602 262 365

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

PRZYJMĘ pomocników do budowy
domu. Tel. 534-991-967.

REJESTRATORKE medyczną
w Katowicach Piotrowicach na 1/2
etatu zatrudnię. Tel. 603-963-161.

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

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

REKLAMA Q600889411A

Daj się
zobaczyć!

● Z ZAKREŚLACZEM

ZATRUDNIĘ stolarza do prac
wykończeniowych na działce.
Tel. 888-888-888

ZATRUDNIĘ kierowcę z prawem
jazdy kategoria C+E z
doświadczeniem
na wanne. Praca od poniedziałku do
piątku
na miejscu. Dziennie w domu.
Soboty wolne.
Praca na umowę o pracę.
Wynagrodzenie od 3500 - 4500 zł
na rękę.
Więcej szczegółów pod nr
tel. 609-339-479.

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z Remonty-Kafelkowanie 783002748

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 wanień (32)384-91-98

REMONTY od podstaw, wykończenia,
płytki, gładzie, malowanie 792-478-556

REMONTY- tanio, tel. 662-503-474

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 Przeprowadzki+Ekipa: 504709047.

PRZEPROWADZĘ (dojazd gratis) Tel.
605-109-517

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

**Kudowa Zdrój przy Parku
Zdrojowym - FERIA ZIMOWE 2021,
7 dni z wyżyw. - 795 zł/os/Dzieci
rabat do 50% - WIOSNA 2021, 7 dni
z wyżyw. - 735 zł/os. Dzieci rabat
do 50%. „Willa Pod Gwiazdami” Tu
zrealizujesz BON TURYSTYCZNY
k. 697 094 500 t. 71 344 82 48, [www.
bratniak.turystyka.pl](http://www.bratniak.turystyka.pl)**

**Miodowy Raj przyjmie seniorów
na okres Pandemii do wiosny 2020
miesiąc od 2200 zł, 501 642 492**

Q002576434A

TYGODNIK OGŁOSZENIOWY
DAJ SIĘ ZNALEZĆ!
**ZAMÓW
OGŁOSZENIE**

ibo.polskapress.pl | ☎ 32 420 73 74

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

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

WISŁA. Pensjonat w Malince.
Pobyty grupowe i weekendy. Święta.
Sylwester. Ferie. Zapraszamy! Tel.
509745096 www.usmiech.com.pl

KRAJ - MORZE

**WCZASY ŚWINOUJŚCIE - 80 m do
plaży - SYLWESTER NAD MORZEM
28.12 - 02.01.2021, 5 dni z wyżyw.
- 990 zł/os. - FERIE ZIMOWE 2021,
7 dni z wyżyw. - 730 zł /os. Dzieci
rabat do 50%.
DW Karkonosze i OW Temida. Tu
zrealizujesz BON TURYSTYCZNY
k. 697 094 500 t. 71 344 82 48, [www.
bratniak.turystyka.pl](http://www.bratniak.turystyka.pl)**

Matrymonialne

"ROMEÓ" oferty matrym. 502 363 127

KOBIETA do tańca i do różańca lat 69,
szuka wdowca do stałego związku,
mającego prawo jazdy i lubiącego
pracę na działce. Tel. 691 900 671

Różne

PANOWIE - preparaty, 696-380-047

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Usługi pogrzebowe

"ANTABA" Usługi Pogrzebowe 24h
Chorzów, tel. 668 45 33 99

"KOCEL" 24h, Chorzów 601-447-504.

009494014

Zakład Pogrzebowy
RESURREXIT



Katowice
ul. Warszawska 58
ul. Mieszka 1 6
ul. gen Jankiego 68
ul. Sienkiewicza 45

tel. całodobowe :
604 539 606
32 350 90 13

Usługi kamieniarskie

JAGIEŁŁO, K-ce Gliwicka 81. Nagrobki,
piwnice (32)254-39-09, 602-474-287

KATOWICE "Kin" Nagrobki od 2000
zł. Odnawianie nagrobków. Tel.
(32)203-91-75, 601-415-614

KATOWICE- Ligota, ul. Kolejowa 5.
Nagrobki, schody, parapety, białe.
Tel. (32)252-52-47

**DZIENNIK
ZACHODNI**

NEKROLOGI



Zamieść nekrolog, kondolencje,
wspomnienia o najbliższych, którzy odeszli,
w Dzienniku Zachodnim
lub w postaci anonsu na stronie
nekrologi.net

009920740

Wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci



Pani

dr Grażyny Soboniak-Sosady

wieloletniego pracownika
Szpitala Specjalistycznego Nr 2 w Bytomiu

Rodzinie i Najbliższym

składa

Dyrekcja Szpitala wraz z Pracownikami

009920759

Wyrazy głębokiego współczucia
dla Całej Rodziny

z powodu śmierci



Pani dr **Grażyny
Soboniak-Sosady**

składają

Pracownicy Oddziału Laryngologii Dzieci
w Bytomiu

009919599

Pani

Krystynie Wielgosz

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy



składają

Zarząd, Współpracownicy,
Koleżanki i Koledzy
z Przedsiębiorstwa Budownictwa Górniczego
ALPEX Sp. z o.o.

eprasa.pl 40820561e4

Piłkarski weekend w rytmie Gran Derbi glinianych potęg

Bolesław Groszek
redakcja@polskapress.pl



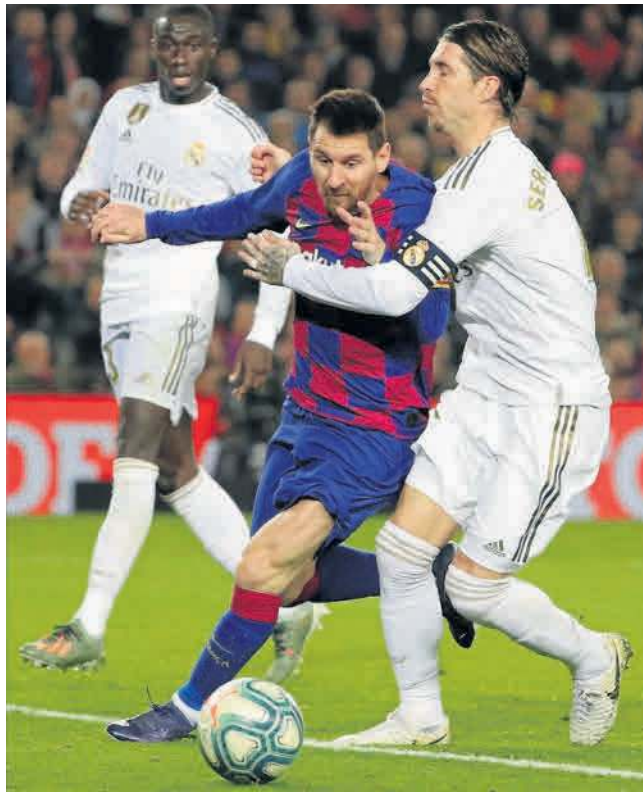
Piłkarski weekend

Ostatnie El Clásico Zinedine'a Zidane'a? Barcelona z problemami podejmie cierpiący Real Madryt, ale emocje raczej nie zabraknie. W weekend ciekawie będzie też w Anglii i Niemczech.

Zwykle na ten mecz czeka cały piłkarski świat, ale czy w obliczu kryzysu obu drużyn widowisko nie straci na jakości? A może starcie z odwiecznym rywalem to szansa, by zapomnieć o problemach przy ewentualnej wygranej? W sobotę o godzinie 16 Barcelona zagra z Realem Madryt, a na szali jest dobre imię Katalończyków i posada trenera Królewskich.

Na Camp Nou nastroje nie są dobre, choć o wiele lepsze niż było to niedawno, gdy Blaugrana przegrała wyścig o mistrzostwo kraju, straciła 8 bramek w meczu Ligi Mistrzów z Bayernem Monachium i walczyła o pozostanie Leo Messiego w drużynie. Zespół rozpoczął sezon od dwóch zwycięstw, po czym zremisował z Sevillą i przegrał z Getafe, co nie nastraja dobrze. Ronald Koeman nie wypracował jeszcze odpowiedniego stylu, ale cieszyć może chęć do gry Leo Messiego i dobra forma Ansu Fatiego. Wydaje się, że to młody Hiszpan może być najgroźniejszą bronią Katalończyków, a trafienie w klasyku jeszcze mocniej napędziłoby jego karierę na Camp Nou.

O ile Barcelona była traktowana jako drużyna w kryzysie i oczekiwania wobec niej były niższe, to postawa Realu Madryt w tym sezonie jest sporym zawodem i Królewscy podejną do El Clásico będąc pod ścianą. Ko-



Sergio Ramos wraca po kontuzji do gry, by zatrzymać Messiego

lejna porażka z rzędu, po kłopotliwych przegranych z Cadiz i Szachtarem, może kosztować nawet posadę trenera mistrza Hiszpanii Zinedine'a Zidane'a. - Gdy nie widzisz drużyny, jakiej chcesz, to winę ponosisz ty. Ja jestem odpowiedzialny za to wszystko i to ja muszę szukać rozwiązań, by nie dochodziło do czegoś takiego - komentował ostatnie mecze Francuz, któremu media już szukają następców. Zdaniem dziennikarzy faworytami do objęcia schedy po Zizou są Mauricio Pochettino lub była legenda klubu, Raul.

Zidane wciąż jest na ławce Los Blancos i co ważne, w klasyku będzie mógł skorzystać z usług Sergio Ramosa, który wyleczył kontuzję. Mimo to bukmacherzy wciąż większe szanse dają Barce-

lonie, za zwycięstwo której płacą ponad 2 złote za każdą postawioną złotówkę, przy prawie 3,5 zł przy ewentualnym zwycięstwie Realu. Transmisja w sobotę o godzinie 16 - w kanałach Eleven Sports 1 i Canal+.

W sobotę ciekawie będzie też w Anglii, gdzie o godzinie 18.30 Manchester United podejmie Chelsea (Canal+Sport 2). Obie drużyny nie zaczęły sezonu najlepiej, ale większa presja spoczywa na The Blues, którzy latem wydali ogromne pieniądze na wzmocnienie. Drużyna Franka Lamparda wciąż potrzebuje jednak czasu na zgranie. Anglik zakupił aż sześciu piłkarzy, którzy, jeśli są zdrowi, to będą graczami podstawowego składu.

Mecz z Czerwonymi Diabłami będzie dobrą okazją na zbudowa-

nie morale drużyny ważnym zwycięstwem. Po trudnym początku sezonu zespół z Old Trafford wraca do formy, a wysoka wygrana z Newcastle i pokonanie Paris Saint-Germain w Lidze Mistrzów tylko potwierdzają tę tezę. Przeciwno Chelsea na pewno nie zagra zawieszony Anthony Martial, ale być może kibice zobaczą debiut Edinsona Cavaniego, który strzelał bramki przeciwko The Blues jeszcze w barwach Napoli, czy PSG.

Ciekawym starciem w Premier League może być mecz Arsenalu z Leicester, czyli ofensywnie nastawionych drużyn, w meczu których goli nie powinno zabraknąć (niedziela 20.15, Canal+Sport). O godz. 15 Southampton Jana Bednarka podejmie lidera - Everton, który zagra bez zawieszonego Richarlisona i kontuzjowanego Jamesa Rodrigueza (Canal+ Premium).

W weekend na kolejne trafienia liczy Robert Lewandowski, którego Bayern zmierzy się z Eintrachtem Frankfurt. Polak jest głodny goli, bo w Lidze Mistrzów z Atletico Madryt nie udało mu się trafić do siatki. Napastnik ma już w tym sezonie 7 bramek i 3 asysty, a biorąc pod uwagę, że w każdym z trzech ostatnich starć przeciwko Orłom pokonywał bramkarza rywala, to jest duże prawdopodobieństwo, że trafi i tym razem (sobota 15.30, Canal+Sport 2).

Hit kolejki w Niemczech zaplanowano jednak na 18.30, gdy Borussia Dortmund podejmie Schalke w derbach Zagłębia Ruhry (Eleven Sports 1). Zespoły znajdują się w przeciwnych krańcach tabeli, ale gra z odwiecznym rywalem to święto. Klub z Gelsenkirchen w ostatnich derbach uległ Borussii jednak aż 0:4, dlatego to Łukasz Piszczek i spółka będą faworytami tego pojedynku. ©©



Josef Černý to jedyny kolarz CCC, który wygrał na wielkim tourze

Kto chciał, a kto nie chciał skrócenia etapu?

Kolarstwo

Arlena Sokalska
arlena.sokalska@polskapress.pl

Josef Černý wygrał 19. etap Giro d'Italia. To pierwsze zwycięstwo w wielkim tourze zawodnika polskiej ekipy CCC Team.

Piątkowy etap zaczął się od wielkiej kłótni między kolarzami a organizatorem Giro d'Italia. Zaczęło się od tego, że etap - i tak już długi - został wydłużony do 258 kilometrów, na dodatek kolarze mieli jechać w bardzo złych warunkach atmosferycznych: w ulewnym deszczu i przy niskiej temperaturze.

Postulat skrócenia etapu mieli zgłosić jeszcze w czwartek wieczorem jako przedstawiciel CPA (Cyclistes Professionnels Associés - Stowarzyszenie Kolarzy Zawodowych). Ale dyrektor wyścigu Mauro Vegni twierdził, że o wszystkim dowiedział się na starcie etapu w Morbegno od Adama Hansena (Lotto Soudal). Po długich dyskusjach stało na tym, że etap zostanie skrócony do 124 kilometrów. Kolarze wsiadli więc w autobusy, by pojechać na nowe miejsce startu, w Abbiadegrasso, ale kontrowersje pozostały.

Bruno Reverberi, dyrektor sportowy Bardiani-CSF-Faizanè utrzymywał w telewizji RAI, że

nie wszystkie ekipy chciały skrócenia etapu, a protest był „głupi” i dodał, że to wina dyrektorów sportowych niektórych ekip, których określił jeszcze mniej parlamentarnymi słowami. Iz kolumny wyścigu dochodziły głosy, że m.in. ekipy Bora-hansgrohe i INEOS Grenadiers były przeciwne protestowi. Z kolei Vegni twierdzi, że to katastrofa wizerunkowa dla wyścigu. - Jestem wściekły. Peleton nie ma szacunku dla organizatorów. Ktoś za to zapłaci - mówił.

Ale to nie wszystkie kontrowersje. Kiedy po starcie etapu oderwała się z pelotonu spora ucieczka, gonili ją tylko kolarze Bora-hansgrohe. Żaden inny team nie chciał zaangażować się w pogoń, więc Peter Sagan wyszedł na czoło pelotonu i zatrzymał pracę kolegów. Zawodnicy rozjechali się po całej szerokości szosy, żartowali jak na pikniku, tymczasem ucieczka szybko zyskiwała przewagę.

Josef Černý (CCC Team) odjechał wszystkim uciekinierom i to on podniósł do góry ręce w geście triumfu na mecie. To pierwsze zwycięstwo etapowe w wielkim tourze polskiej grupy CCC Team, która kończy działalność po tym sezonie. ©©

Wyniki etapu: 1. Josef Černý (CCC Team), 2. Victor Campenaerts (NTT Pro Cycling) 00:18, 3. Jacopo Mosca (Trek-Segafredo) 00:26

F1 wjechała w nieznane, a paru kierowców wsiadło na karuzelę transferową

Formuła 1

Tomasz Biliński
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Kierowcy szykują się do wyścigu o Grand Prix Portugalii na torze, który dla prawie wszystkich jest nieznany. Za kulisami trwają rozmowy dotyczące ostatnich miejsc w bolidach na przyszły sezon.

Myślę, że decyzja dotycząca składu zespołu powinna zapaść do końca października - zapowiedział w rozmowie z niemieckim serwisem „Autosport” szef Alfa Romeo Frederic Vasseur.

Francuz żałował, że przed ostatnim Grand Prix Eifel na Nürburgring z powodu złej pogody nie dało się sprawdzić podczas treningu Micka Schumachera. Ale może się okazać, że syn Michaela, legendy F1, i tak by nie trafił do ekipy z Hinwil.

Dostępnych bolidów na sezon 2021 jest coraz mniej, chętnych do ich zajęcia - więcej. Niewykuczone, że skład Alfę pozostanie bez zmian. Kimi Raikkonen jest bliski przedłużenia umowy o kolejny rok. Jeśli współpraca zespołu z Ferrari będzie trwała, to swoje miejsce prawdopodobnie zachowa An-

tonio Giovinazzi. Gdyby jednak została zakończona, PKN Orlen dalej wspierał szwajcarską ekipę i ewentualnie nowy inwestor nie miał swoich faworytów, to do ścigania mógłby wrócić Robert Kubica. Jednak na dziś są to jedynie spekulacje.

Natomiast Giovinazzi miał ustąpić Schumacherowi. Ale lider Formuły 2 nagle znalazł się blisko Haasa. Amerykański zespół poinformował, że z końcem tego sezonu Romain Grosjean i Kevin Magnussen przestaną być jej kierowcami. - Mielśmy wloty i upadki, ale cztery czy pięć lat to szmat czasu i rozstanie

jest trudne - przyznał szef Haasa Guenther Steiner, który nie zdradził, kto ich zastąpi. Zapytany, czy przy wyborze następców będzie kierował się czynnikami komercyjnymi, odparł: - Możemy wybrać pieniądze i talent.

Mick Schumacher prawdopodobnie nie zostanie kierowcą Alfę Romeo, a niepewny przyszłości w niej jest Antonio Giovinazzi

Według przecieków, partnerem Schumachera ma być Nikita Mazepin. Obaj mają po 21 lat. Syn siedmiokrotnego mistrza świata na zainteresowanie nie może narzekać. Natomiast Rosjanin ma potężne wsparcie krajowych potentatów. Powinno być ono większe, jeśli z F1 pożegna się Daniil Kwiat.

26-letniego kierowcę w Alpha Tauri prawdopodobnie zastąpi 20-letni Japończyk Yuki Tsunoda. W Red Bullu bolid Alexa Albona ma przejąć Nico Hulkenberg lub Sergio Perez. Ten ostatni jest też wymieniany w kontekście Williamsa. Wówczas z bry-

tyjskiego zespołu, w którym zmienił się właściciel, odszedłby George Russell. Natomiast Meksykanin w Aston Martinie (dziś jeszcze Racing Point) ma zastąpić Sebastian Vettel.

Tymczasem kierowcy trenują przed sobotnimi kwalifikacjami (godz. 15) i niedzielnym wyścigiem (14.10, transmisja w Eleven Sports). Rywalizacja odbywa się na otwartym w 2008 r. torze w Portimao. Dotychczas cyrk F1 ani razu tam nie gościł. Jedynym kierowcą z obecnej stawki, który tam jeździł, jest Lewis Hamilton. Jednak było to ponad dziesięć lat temu. ©©



FOT. KARINA TROJOK

Tak tyszanie cieszyli się po bramce Bartosza Biela na 1:0

Derby dla GKS Tychy. Jastrzębie postraszyło

Pilka nożna

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

GKS Tychy	3 (2)
GKS 1962 Jastrzębie	1 (0)

1:0 Bartosz Biel (11), **2:0** Oskar Paprzycki (24), **2:1** Daniel Rumin (84), **3:1** Dominik Połap (90+4)
GKS Tychy Jalocho - Szeliga, Nedić, Szymura, Wołkowicz - Biel (58. Moneta), Paprzycki, Norkowski, Grzeszczyk, Steblecki (58. K. Piątek) - Nowak (88. Połap). Trener: Artur Derbin.
GKS Jastrzębie Drazik - Słodowy, Szcześniak, Bondarenko, Kulawiak - Ali, Zeidler (78. Rumin), Mróz, Feruga (65. Bielak), Jadach (78. ApolinarSKI) - Szczepan. Trener: Paweł Ściebura.
Sędziował Paweł Psik (Łódź)
Widzów Mecz bez udziału publiczności

Typy ekspertów Magdalena Figura-Łyżwa 2:0, Edward Socha 1:2, Mariusz Śrutwa 2:0, Jan Żurek 1:1, Dział Sportowy DZ 2:2.

W piątek w Tychach rozegrano jeden z dwóch meczów 10. kolejki Fortuna 1. Ligi. Pozostałe spotkania zostały odwołane z powodu przypadków zakażeń koronawirusem.

Śmielej zaczęli goście i Konrad Jalocho ekspediował piłkę na rzut rożny, gdy groźnie strzelali Daniel Szczepan i Farid Ali. Jastrzębianie nadziali się jednak na kontrę - Sebastian Steblecki podał do Krzysztofa Wołkowicza, który dośrodkował na piąty metr, a Bartosz Biel głową pokonał Grzegorza Drazika. Telewizyjne powtórki pokazały, że Wołkowicz był na spalonym, ale w Fortuna 1. Lidze nie ma VAR-u i gol został uznany.

Goście starali się odrobić stratę i Jalocho ponownie został zatrudniony przez Szczepana. Po drugiej stronie boiska Drazik obronił strzały Łukasza Grzeszczyka i Bartosza Szeligi, ale

wkrótce znów wyciągał piłkę z siatki. Z rzutu różnego podał Grzeszczyk, głową przedłużył Dawid Nowak i Oskar Paprzycki z bliska wpakował piłkę do bramki. GKS Jastrzębie do przerwy więcej strzelał, częściej był przy piłce, ale to tyszanie prowadzili 2:0.

W końcówce mieliśmy wielkie emocje. W 84. minucie rezerwowy Daniel Rumin przymerzył zza pola karnego i... zrobiło się ciekawie. GKS Jastrzębie starał się z całych sił doprowadzić do wyrównania. W doliczonym czasie bohaterem tyszan został Jalocho świetnie broniąc strzał Szczepana. W ostatniej minucie bramkarz gości zabrał się za rozgrywanie, co skończyło się stratą piłki na połowie boiska. Dominik Połap przebiegł kilkanaście metrów i spokojnie umieścił ją w pustej bramce.

GKS Jastrzębie przegrał ósmy mecz w tym sezonie i pozostaje z jednym punktem na koncie. © ©

Fortuna 1. Liga - 10. kolejka

1. ŁKS Łódź	8	22	20-4
2. Bruk-Bet Termalica	8	21	14-3
3. Odra Opole	9	20	9-6
4. Górnik Łęczna	7	17	12-2
5. GKS Tychy	9	17	14-7
6. Arka Gdynia	9	15	13-7
7. Miedź Legnica	9	13	14-11
8. Radomiak Radom	8	13	13-10
9. Puszcza Niepołomice	8	11	8-10
10. Widzew Łódź	9	11	7-12
11. Stomil Olsztyn	9	10	7-9
12. Chrobry Głogów	8	9	9-12
13. Korona Kielce	8	9	6-11
14. Zagłębie Sosnowiec	8	7	8-7
15. GKS Bełchatów	9	7	4-10
16. Resovia Rzeszów	8	4	6-14
17. GKS 1962 Jastrzębie	9	1	5-18
18. Sandecja Nowy Sącz	9	1	5-21

NIEDZIELA: Górnik Łęczna - Miedź Legnica (godz. 15, Polsat Sport)

Pierwszy punkt Piasta u siebie po karnym w ostatniej minucie



Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

Pilka nożna

Piast Gliwice	2 (0)
Wisła Płock	2 (0)

1:0 Tiago Alves (48), **1:1** Jakub Rzeźniczak (51), **1:2** Alan Uryga (57), **2:2** Michał Żyro (90+6-karny)
Piast Plach - Rymaniak, Czerwiński, Huk, Kirkeskov - Jodłowiec, Sokołowski (69. Steczyk) - Pyrka (69. Lipski), Alves (76. Chrapek), Milewski (76. Holubek) - Świerczok (61. Żyro). Trener: Waldemar Fornalik.
Strzały celne 6, niecelne 5, rzuty różne 3.
Wisła P. Kamiński - Zbozień, Uryga, Rzeźniczak, Obradović, Garcia - Pyrdol (67. Kocyla), Lagator, Lesniak (90+2. Rasak), Szwoch (67. Gjertsen) - Sheridan (67. Cabrera). Trener: Radosław Sobolewski.
Strzały celne 5, niecelne 0, rzuty różne 2.
Sędziował Zbigniew Dobryniń (Łódź)
Widzów Mecz bez udziału publiczności

Typy ekspertów Magdalena Figura-Łyżwa 1:1, Edward Socha 2:0, Mariusz Śrutwa 2:0, Jan Żurek 1:0, Dział Sportowy DZ 2:1.

Podopieczni trenera Waldemara Fornalika zdobyli pierwszy punkt na własnym boisku. W meczu z płoczanami gospodarze pierwsi objęli prowadzenie, ale później szybko dali sobie strzelić dwie bramki. Gospodarze remis uratowali po karnym w ostatniej minucie doliczonego czasu gry. Gliwiczanie w tym sezonie częściej trafiają w obramowanie bramki niż do siatki. Dotąd w lidze strzelili pięć goli, za to aż 6-



FOT. ARLADUSZ GOLA

Piłkarze Piasta przerwali passę porażek na Okrzei w ostatniej chwili ratując remis z Wisłą Płock

krotnie objęli poprzeczki i słupki rywali. W meczu z Wisłą Piast dwukrotnie sprawdził wytrzymałość poprzeczki gości po strzałach Jakuba Świerczoka oraz Patryka Sokołowskiego i były to najlepsze okazje gospodarzy do zdobycia prowadzenia w I połowie.

3

tak oceniliśmy atrakcyjność meczu w skali od 1 (lepiej było zostać w domu) do 6 (zaparło nam dech z zachwyty)

Zaraz po zmianie stron mini-malnie pomylił się Sokołowski. Gliwiczanie w końcu objęli jednak prowadzenie. Po dośrodkowaniu Świerczoka Jakub Rzeźniczak źle wybił piłkę i z prezentu skorzystał Tiago Alves. Portugalczyk z bliska skierował piłkę do siatki zdobywając swojego pierwszego gola w PKO Ekstraklasie. Odpowiedź płoczan była natychmiastowa. Po centrze z rogu Szwocha Rzeźniczak zamknął akcję na „długim” słupku rehabilitując się za błąd przy stracie gola. Goście poszli za ciosem i po kolejnym rogu Szwocha do siatki trafił Alan Uryga. Piast wyrównał w 6. minucie doliczonego czasu gry po karnym Michała Żyro podytowanym za faul na Steczyku. © ©

PKO Ekstraklasa - 8. kolejka

1. Raków Częstochowa	7	16	18-8
2. Górnik Zabrze	7	13	13-8
3. Zagłębie Lubin	7	13	9-6
4. Legia Warszawa	6	12	9-8
5. Jagiellonia Białystok	6	11	8-6
6. Śląsk Wrocław	7	10	12-9
7. Pogon Szczecin	5	10	6-4
8. Lechia Gdańsk	6	9	10-9
9. Wisła Płock	8	9	10-12
10. Lech Poznań	6	8	12-10
11. Warta Poznań	6	7	5-5
12. Wisła Kraków	6	6	10-9
13. Cracovia	7	5	10-10
14. Podbeskidzie	7	5	9-18
15. Stal Mielec	7	5	7-17
16. Piast Gliwice	8	2	5-14

SOB: Wisła - Podbeskidzie (15), Śląsk - Jagiellonia (17:30), Pogon - Legia (20); NIEDZ: Raków - Stal (15), Lech - Cracovia (17:30); PON: Warta - Górnik (18).

GKS Katowice przerwał zwycięską serię tyszan

Hokej na lodzie

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

Wracający do rozgrywek Polskiej Hokej Ligi po dwutygodniowej spowodowanej koronawirusem GKS Katowice pokonał mistrza Polski z Tychów.

Tyszanie wygrali dziewięć ostatnich spotkań, a w Satelicie pierwsi strzelili gola, ale później do głosu doszli spragnieni gry katowiczanie. Klasą błysnął trzeci atak GieKSy, który strzelił trzy bramki dla gospodarzy. © ©



FOT. ARKADUSZ GOLA

Hokeiści GKS Katowice (żółte koszulki) po kwarantannie pokazali się z dobrej strony i pokonali w Satelicie obrońców tytułu

Polska Hokej Liga - 13. kolejka

GKS Katowice - GKS Tychy 4:1 (1:1, 2:0, 1:0),			
JKH GKS Jastrzębie - Re-Plast Unia Oświęcim 8:10 (3:3, 2:3, 3:4), Comarch Cracovia			
Zagłębie Sosnowiec 6:0 (0:0, 3:0, 3:0), Energa Toruń - Ciarko STS Sanok 5:1 (0:0, 2:1, 3:0).			
Mecz Podhale - Stoczniewiec został przełożony.			
1. GKS Tychy	13	32	48-32
2. Re-Plast Unia Oświęcim	12	27	50-30
3. Energa Toruń	9	21	29-12
4. JKH GKS Jastrzębie	11	21	43-29
5. GKS Katowice	9	16	25-18
6. Podhale Nowy Targ	10	16	30-26
7. Comarch Cracovia	11	16	31-29
8. Ciarko STS Sanok	13	11	23-36
9. Zagłębie Sosnowiec	12	5	22-53
10. Stoczniewiec Gdańsk	10	0	14-50

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
Poradniki 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 Trojok; tel. 32 634 21 30, k.trojok@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, ul. NMP 16, tel. 34 365 14 93, Gliwice, ul. Zwycięstwa 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 Frątczak, a.fratczak@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 uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie dziennikzachodni.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

REDAKTOR PROWADZĄCY WYDANIE
Anna Ładuniuk



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 Fajfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny Tomasz BochenSKI
Dyrektor marketingu Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskappress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy Maciej Kossowski maciej.kossowski@polskappress.pl
Dyrektor kolportażu Karol Wlazło karol.wlazlo@polskappress.pl
Agencja AIP kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskappress.pl

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 24 października 2020 r.

W rolę wchodzi całym sobą, ale unika życia celebryty

STR. 04



**Marcin
Dorociński**

Pokochaj swoje piersi i pokaż córce, jak je badać

STR. 03



Zdrowa kapusta w każdej postaci

STR. 05-06



Podcasty, których warto posłuchać

STR. 02

FOT. SZYMON STARNAWSKI, TZBIF, K.R. NAJMCZYK

Gabriela Jelonek

redaktor prowadząca Magazynu Rodzinnego
gabriela.jelonek@polskapress.pl

BIUSTOPOZYTYWNOŚĆ TO NOWE SŁOWO O WAŻNYM ZNACZENIU

Komentarz

Piersi to chyba najczęściej wymieniana część ciała w przestrzeni publicznej. Konkurować mogą jedynie z tylnią stroną naszej fizyczności. Niestety, najczęściej mówi się o nich w kontekście wyglądu, wzajemnego porównywania, w kontekście seksualnym. Z tego względu dla wielu pań biusty stały się tematem tabu lub przynajmniej takim, który jest onieśmielający czy zawstydzający. Dotyczy to zarówno dorosłych kobiet, jak i dziewcząt czy nastolatków. Dlatego piszemy o biustopozytywności, czyli pozytywnym podejściu do biustów.

Październik jest miesiącem walki z rakiem piersi, w związku z tym tematem wydania jest rodzicielska rozmowa na temat zdrowia i urody biustu. U dorastających dziewczynek nie dotyczy to tylko sfery fizycznej, ale także, a może przede wszystkim, psychicznej i w znaczący sposób wpływa na ich samopoczucie, samoocenę i pewność siebie. To rolą nas, rodziców, a w tym przypadku pewnie mam, jest mądre wprowadzenie naszych córek w ten aspekt dorosłości. Zachęcam więc do przeczytania rozmowy z Izelą Sakutovą na stronie 3, a także na sięgnięcie po ten tekst w rozszerzonej wersji online, gdzie znajduje się sporo ciekawych informacji także dla mam karmiących i kobiet dojrzałych. Znajdziecie tam szczegóły akcji reCYclingu biustonoszy, dzięki której oddając swoje stare staniki, możecie wesprzeć m.in. amazonki.

Na stronie 2 polecamy najciekawsze nagrania, które możecie odsłuchać w sieci za darmo. Tym razem recenzujemy podcasty na temat zdrowia piersi i mody związanej z biustonoszami. Wybrane pozycje spodobały się zarówno tym, którzy poszukują ciekawostek modowych, jak i paniom, które chcą zająć się własnym biznesem bieliznianym.

KSIAŻKA

Książka-poradnik dla dziewczynek i mam. Wiedza w niej zawarta może uratować życie

Ile razy jako dorastająca nastolatka słyszałaś komentarze na temat piersi? Temat biustu pojawia się w przestrzeni społecznej czy medialnej bardzo często, niekoniecznie w kontekście zdrowia. Dlatego, aby na swoje piersi spojrzeć z odpowiednią troską, Izabela Sakutova napisała książkę pt.: „Pokochaj swoje piersi. Biustopozytywny poradnik dla dziewczynek i ich mam”.



OKŁADKA KSIĄŻKI

To 256 stron praktycznej wiedzy na temat biustu, jego budowy, aspektów zdrowotnych, ale i związanych z urodą czy modą. Książka podzielona jest na cztery działy: rozwój piersi, pierwszy stanik, bezstresowe zakupy bielizny oraz twój dotyk może uratować ci życie.

Pozycję tę powinna mieć na swojej półce każda mama, która jeszcze nie rozmawiała ze swoją córką o piersiach, jak i każda nastolatka, dowiadująca się dopiero, jak może zmieniać się kobiece ciało. Przejrzyste grafiki i ilustracje

sprawiają, że książkę przegląda się z przyjemnością, a nawet momentami zaśmieja pod nosem, patrząc na rysunki i myśląc: też tak mam! Temat piersi poparty jest badaniami, przeprowadzonymi na ponad 2 tys. kobiet. Wynika z nich m.in., że aż 78 proc. dziewcząt nie rozmawiało z mamami na temat zdrowia piersi!

Książka jest cegiełką w kampanii Dotykam=Wygram, którą od 9 lat organizuje autorka wraz z marką bieliznianą Panache.

Fundacja zbiera aktualnie fundusze na uruchomienie bezpłatnej aplikacji skierowanej do nastolatków. Cegiełką w tegorocznej kampanii jest napisana przeze mnie charytatywnie książka. 100 proc. dochodu z jej sprzedaży zostanie przeznaczony na tę aplikację, której celem będzie promowanie profilaktyki raka piersi poprzez naukę samobadania oraz poznanie i zapobieganie objawom złe dobrane biustonosza, które mogą stać się przyczyną problemów związanych ze zdrowiem fizycznym i emocjonalnym dziewcząt - wyjaśnia Izabela Sakutova. (GJ)

Postać zaczyna się do mnie przyklejać, zaczyna we mnie żyć i wzrastać. Często nie dostrzegam, kiedy to następuje, widzi to moja żona.

Marcin Dorociński, aktor

FILM W TELEWIZJI

Animacja „Angry Birds Film” to pełnometrażowy film o ptakach-nielotach, wyprodukowany na podstawie kultowej gry na smartfony.

Historia wściekłych ptaków przenosi widza na tajemniczą, egzotyczną wyspę. Żyje na niej stado kolorowych ptaków, wśród których każdy jest na swój sposób wyjątkowy. W tej ptasiej społeczności wyróżnia się nadpobudliwy Red, zwinny i niedościgniony Chuck oraz porywczy i żywiołowy Bomb. Ich spokojny żywot na rajskiej wyspie zakłóca nagłe pojawienie się zagadkowych zielonych świnek.

Ta prze zabawna animowana komedia przygodowa daje w końcu odpowiedź na pytanie, czemu ptaki są tak roz-

złoszczone. Na rajskiej wyspie zamieszkałej całkowicie przez szczęśliwe nieloty, Red, Chuck i Bomba zawsze trzymali się na uboczu. Kiedy przybywają tajemnicze świnki, to właśnie do trójki tych wyrzutków należy odkrycie, jakie zamiary mają i co tak naprawdę knują.

Historia niesfornych ptaków-nielotów, którzy muszą stawić czoła nieprzyjacielowi, to opowieść pełna humoru, pozytywnej energii i wartkiej akcji. W polskiej wersji językowej „Angry Birds Film” udział wzięli m.in. Jacek Bończyk, Janusz Zadura, Piotr Bąk oraz Marta Dobecka.

Film dla widzów od 7 lat. Można go zobaczyć w sobotę o godz. 16.10 w telewizji Plus2. (GJ)



FOT. KADR Z FILMU

POSŁUCHAJ PODCASTU

Porozmawiajmy o piersiach. Dla ich zdrowia i urody. Polecamy podcasty, których posłuchasz na telefonie i laptopie

Sluchanie podcastów to świetne rozwiązanie dla tych, którzy dużo czasu spędzają w samochodzie czy lubią mieć na uszach słuchawki, uprawiając sport. To nic innego jak audycje w formie online, które dzisiaj zyskują na popularności. Można słuchać na smartfonie czy komputerze, kiedy tylko chcemy.

Podcasty tworzą zarówno profesjonaliści, jak i amatorzy. Specjalnie dla Was wybieramy te, które warto się posłuchać oraz dostępne są za darmo.

Październik jest miesiącem walki z rakiem piersi, a tematem wydania dbanie o zdrowie i urodę biustów, a także nauka młodych pokoleń naszych córek, jak to robić. Przedstawiamy przegląd najciekawszych podcastów o tej kobiecej tematyce. Nagrania są różnej długości, od około 10-minutowych do nawet godzinnych. Formy nagrań także



FOT.23RF

są zróżnicowane, znajdziemy zarówno krótkie porady medializną. Gościem rozmowy jest Marta Thut, Polka, która jako jedna z pierwszych zaczęła rozwijać biznes brafitingowy w Niemczech. W tym nagraniu poznacie ciekawe spojrzenie na kobiecość z perspektywy

święcony jest rozwojowi własnego biznesu związanego z bielizną. Gościem rozmowy jest Marta Thut, Polka, która jako jedna z pierwszych zaczęła rozwijać biznes brafitingowy w Niemczech. W tym nagraniu poznacie ciekawe spojrzenie na kobiecość z perspektywy



FOT. KADR Z FILMU

„Kobieta sukcesu” to komedia romantyczna z plejadą polskich gwiazd młodego pokolenia, m.in. rozchwytywaną Julią Wieniawą oraz chętnie obsadzonym w filmach tego gatunku Mikołajem Roznerskim („Porady na zdrady”, „Narzeczony na niby”). W rolach głównych zobaczymy Agnieszkę Więdłochę („Czas honoru”, „Planeta singli”) i Bartosza Gelnera („Płynące wieżowce”).

Tytułowa kobieta sukcesu to Mańka, szefowa firmy dystrybuującej karmę dla psów. Jednak w jej życiu osobistym i zawodowym przestaje się układać. Nieuczciwa konkurencja uniemożliwia realizację biznesowych planów Mańki. Wobec tego kobieta decyduje się na odważny krok - zatrudnia się w przedsiębiorstwie rywali, aby zdobyć cenne

informacje, które pozwolą jej uratować bankrutującą firmę. Jednocześnie musi stawić czoło kryzysowi w swoim związku z Norbertem.

Na dodatek Mańka pewnego dnia zastaje przed swoimi drzwiami młodszą siostrę Lilkę - jej przeciwieństwo i uosobienie chaosu. Starsza siostra chce być wzorem dla Lilki, ale fala porażek sprawia, że czuje się winna także jej niepowodzeniom.

Niespodziewanie w życiu przytłoczonej problemami bizneswoman pojawia się Piotr ze swoim psem. Razem postanawiają udawać parę, aby nie zawieść rodziny, która przyjechała do miasta w odwiedziny. Kłamstwo wychodzi jednak na jaw.

Film można zobaczyć w sobotę o godz. 22.05 w telewizji TVN7. (GJ)

dwóch krajów, która jak się okazuje, pod kątem biznesowym, w Niemczech i w Polsce postrzegana jest zupełnie inaczej.

Jeśli chcecie poznać ciekawą historię mody i opowieść o tym, jak powstał biustonosz i jak ewoluowały jego konstrukcje, koniecznie sięgnijcie po podcast „Freakery” Joanny Hoffmann. 10-minutowe odcinki to ciekawie opowiedziane historie kultowych elementów popkultury. Wiedzieliście, że biustonosze mają wiele wspólnego ze spadochronami i wcale nie chodzi o ich wygląd? Włączcie odcinek o biustonoszu bullet bra, czyli skąpą historię bielizny.

Istotną kwestię zdrowia i profilaktyki raka piersi porusza Magdalena Sitek. W sieci znajdziecie jej nagrania z serii „Porozmawiajmy o zdrowiu”, gdzie przeprowadza wywiady z lekarami. (GJ)

Pokochaj swoje piersi i daj przykład dorastającej córce

Zmieniające się ciało dorastających dziewczynek czasem wprawia je w zakłopotanie. Krzywe spojrzenia w szkole i wśród rówieśników mogą pogłębiać wstyd. Pokochaj swoje piersi, daj przykład córce i pokaż, jak o nie dbać, aby były zdrowe

Dorastanie

Gabriela Jelonek

gabriela.jelonek@polskapress.pl

Październik jest miesiącem walki z rakiem piersi. Na tę chorobę nowotworową rocznie w Polsce zapada ponad 18 tys. kobiet. Rak piersi wykryty we wczesnym stadium może być wyleczalny. Najważniejsza jest jednak odpowiednia profilaktyka i nauka samobadania już w czasach nastoletnich. Dlatego Izabela Sakutova, ekspertka od brafittingu, a prywatnie mama, napisała książkę „Pokochaj swoje piersi. Biustopozytywny poradnik dla dziewcząt i ich mam”.

Jak rozmawiać z córką o tym, jak zmienia się ciało w czasie dorastania? To często wstydlivy temat, tabu. Dzieci w szkole śmieją się z biustów – że albo są małe, albo szybko urosły.

W okresie dojrzewania ich ciało się zmienia. Piersi zaczynają rosnąć szybciej lub wolniej, hormony buzuja. Brak akceptacji tych zmian może się przejawiać brakiem wiary w siebie oraz problemami związanymi z tworzeniem i podtrzymywaniem relacji międzyludzkich. Sposób, w jaki dziewczęta odbierają siebie, może mieć bezpośredni wpływ na każdy aspekt ich życia. Zachęcam więc mamy do rozmawiania z córkami na temat uczuć i emocji związanych z piersiami, aby miały pewność, że zmiany, przez które przechodzą, są normalne, aby miały świadomość tego, że jesteśmy po to, by towarzyszyć im podczas doświadczania tych przemian, zmniejszyć ich niepokój, odpowiadając na rodzaje się pytania. Pojawienie się piersi często w odczuciu dziewcząt nie jest powodem do dumy. Uszanujmy te uczucia, pytajmy, wyjaśniajmy, a przede wszystkim postarajmy się zrozumieć stan emocjonalny naszego dziecka i wspierajmy je z całych sił. Zdaję sobie sprawę, że szczególnie dla nastolatki to prawie niemożliwe nie porównywać swoich piersi do tych „idealnych”, których obrazy zewsząd nas atakują. W otaczającym nas świecie popkultury mogą uważać, że są niewystarczająco dobre. Uświadamiajmy je więc, że nie ma czegoś



Cały dochód ze sprzedaży książki Izabeli Sakutovej przeznaczony zostanie na fundację Wsparcie na Starcie

takiego jak „właściwy” czy „normalny” rozmiar piersi. Każda z nas ma wyjątkowy, bo jedyny w swoim rodzaju biust i proporcje ciała. I całe szczęście! Gdybyśmy wszystkie wyglądały tak samo, życie byłoby bardzo nudne!

Przeprowadziła pani badania na temat biustów wśród ponad 2 tys. kobiet. Co z nich wynika?

Badania były przeprowadzane na grupie 2863 dziewcząt i ich mam. Dowiedziałam się m.in., że: 78 proc. dziewcząt stwierdziło, że ich mamy nie rozmawiają z nimi na temat zdrowia piersi. 40 proc. dziewcząt myśli, że rak piersi powstaje wskutek działania antyperspirantów, opalania, ran, siniaków, fal emitowanych przez telefon komórkowy, noszenia niewłaściwie dopasowanego biustonosza czy posiadania większego rozmiaru piersi. 86 proc. mam nie zabrało dojrzwającej córki do brafittingu, a 65 proc. nie wyjaśniło, na co powinna zwrócić uwagę przy doborze biustonosza. Prawie połowa, bo aż 48 proc. dziewcząt nie akceptuje swo-

ich piersi i uważa, że są albo za małe, albo za duże.

Sporą rolę w podejściu do biustów odgrywają więc mamy. Gdy nastolatka nie chce nosić biustonosza – namawiają, czy to także jest zdrowe dla piersi dorastającej kobiety?

Rolą mamy jest podpowiedzieć córce, jakie korzyści dla codziennego funkcjonowania i dla jej zdrowia może nieść za sobą noszenie dobrze dobranego biustonosza. Dziewczynka jednak sama powinna przekonać się do tego, że chce nosić stanik. Nie ma ściśle określonego wieku, w którym powinna zacząć go nosić. To sprawa bardzo indywidualna. W przypadku niektórych dziewcząt może się okazać, że będą go potrzebować już w wieku 8-10 lat, podczas gdy inne w późniejszym okresie. Czas na pierwszy biustonosz jest wtedy, kiedy dojrzwająca dziewczynka poczuje się niekomfortowo z tym, że jej brodawki sutkowe odstają przez ubranie lub piersi zaczyna się odznaczać. Piersi na etapie wzrostu są bardzo tkliwe, dlatego ważne jest, aby od same-

go początku odpowiednio je zabezpieczyć poprzez noszenie dobrze dobranego biustonosza, który zminimalizuje ból i zapewni utrzymanie piersi w dobrej kondycji. Dobrze dopasowana bielizna ustabilizuje biust i sprawi, że młoda dziewczyna będzie czuć się wygodnie. Niezależnie od tego, jakiej wielkości jest biust – każdy potrzebuje podtrzymania. Części naszego ciała, takie jak nogi czy ręce, mają wewnętrzną strukturę dającą im podtrzymanie, czyli kości i mięśnie. W piersiach ich jednak nie ma. Skóra pokrywająca piersi daje im pewną podtrzymanie, ale tak naprawdę za ich kształt i naturalne umiejscowienie na klatce piersiowej odpowiada system specjalnych struktur więzadeł i powięzi. Są one jednak elastyczne i ulegają rozciąganiu, jeśli nie zabezpieczymy dobrze piersi na co dzień za pomocą dobrze dobranego biustonosza.

Jak nauczyć dorastającą dziewczynkę samobadania piersi?

By nauczyć dojrzwające dziewczęta dbania o piersi, między innymi przez wykony-

wanie samobadania, powołałam fundację Wsparcie na Starcie. Jej celem jest budowanie zdrowych nawyków dotyczących dbania o piersi wśród dziewcząt. Na co dzień w spełnianiu tej misji pomagają mi lokalnie zaangażowane profesjonalne brafitterki, merytorycznie przygotowane do przeprowadzania biustopozytywnych pogadanek w szkołach z dziewczętami na temat profilaktyki raka piersi i doboru dobrze dopasowanego biustonosza. Rak piersi występuje rzadziej u nastolatki niż u kobiet dojrzałych. Jednak większość działań, które podejmuje się w Polsce odnośnie edukacji na temat profilaktyki raka piersi, jest kierowana do dorosłych kobiet. Wierzę, że rozmowa na temat profilaktyki raka piersi powinna być przeprowadzona o wiele szybciej, aby dziewczęta były wyposażone w potrzebną im wiedzę, stały się proaktywne w kwestii własnego zdrowia i aby miały jak największą szansę na wykrycie ewentualnych zmian w piersiach, jeśli takie się pojawią. Zainteresowanych rodziców i nauczycieli zachęcam także do kontaktu z fundacją w celu

umówienia i przeprowadzenia w szkole biustopozytywnego spotkania z wolontariuszkami fundacji. W dobie pandemii takie spotkanie może odbyć się także online. Dysponujemy również nagraniami wideo, które możemy udostępnić bezpłatnie dla szkół, by wprowadzić uczennice w tematykę samobadania, czyli dotyku, który może uratować im życie.

Biustopozytywność – to nowe słowo, które ostatnio się słyszy. O co w nim chodzi?

Zachęcam nastolatki, ale i dojrzałe kobiety do szerzenia „biustopozytywności”, czyli życia w zgodzie ze swoimi piersiami, dbania o nie, samobadania ich, by były zdrowe, oraz noszenia dobrze dopasowanego biustonosza, by nie stały się powodem kompleksów i niskiej samooceny. Namawiam do poznania swoich piersi i budowania relacji z nimi. Kobiety mają trudności ze znalezieniem słów, którymi mogłyby opisać własne piersi, poza słowami określającymi ich rozmiar. Przyczyną tego jest „seksualizacja” biustu, która doprowadziła kobiety do myślenia o nich tylko w kategoriach tego, czy są duże, średnie czy małe. Niestety, ale społeczeństwo i media myślą o piersiach w sposób seksualny. Najbardziej wpływa to na młode kobiety i nastolatki, które próbują poradzić sobie ze zmianami zachodzącymi w ich ciele i zaakceptować same siebie. Dlatego celem kampanii Dotykam=Wygrzywam i tegorocznego hasła #mojewdotyku są normalizacja i „odseksualizowanie” nazewnictwa kobiecych piersi, stworzenie dla kobiet słownika określającego ich biust, zachęcenie do myślenia i mówienia o piersiach w kategoriach przekraczających ich rozmiar. Chceśmy zachęcić kobiety, by śmielej poznawały swój biust i dotykały go regularnie, czyli wykonywały samobadanie. Najzwyczajniej poznały „ukształtowania terenu” swoich piersi i wszelkich występujących w nich zgrubień, naturalnych i tych chorobowych. Dzięki temu mogą szybko zareagować i skonsultować się z lekarzem. Specjaliści są zdania, że samobadanie piersi to najlepszy sposób na wczesne wykrycie zmian. ©©

Marcin Dorociński nie trafia na łamy plotkarskich portali

Chciał być strażakiem, potem marzyła mu się kariera piłkarska. Zanim zdał na studia aktorskie, był tylko raz w teatrze. Dzisiaj trudno wyobrazić sobie bez niego polskie kino ostatnich dwóch dekad.

Gwiazdy

Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Traktuje aktorstwo poważnie i taka jest też większość ról, które zagrał. Nic dziwnego, że ukształtowały one jego wizerunek jako twardziela o czułym sercu. W tym roku widzieliśmy go już w kinie w trzeciej części „Psów”, a niebawem zobaczymy w dwóch serialach – „Gambit Królowej” na Netfliksie i „Erynie” w TVP.

– Nie jestem celebrytą. Jestem aktorem. Interesuje mnie granie, a nie brylowanie na warszawskich salach i fotografowanie się na ścianie. Nie czytam portali plotkarskich i nie chcę trafiać na ich łamy – deklaruje w „Polityce”.

Jego tata utrzymywał rodzinę z pracy swoich rąk – był kowalem. Mama ukończyła technikum ekonomiczne, ale zajmowała się domem. Było w nim aż czterech chłopaków. Marcin ma dwóch starszych braci i jednego młodszego. Dorocińscy mieszkali w niewielkim Kłudzienku pod Milanówkiem, gdzie stały tylko trzy bloki. Mały Marcin najpierw chciał być strażakiem – zapisał się do OSP już w wieku dziesięciu lat. Z czasem odpalanie motopomp i bieganie z wężem przez płotki znudziło mu się, bo zafascynował się piłką nożną.

– Nie byłem specjalnie uzdolnionym piłkarzem – grałem tylko w okręgówce. Natomiast było tak, że piłka była moją największą miłością i miałem takie sny, że strzelam najważniejszą bramkę na bardzo dużym stadionie przy bardzo dużej liczbie ludzi. Budziłem się rano i pamiętałem ten sen bardzo dobrze. Kiedy w wieku kilkunastu lat zerwałem więzadła w kolanie, okazało się, że nie będę mógł już grać zawodowo – wspomina w serwisie Dzikie Życie.



– Teatr Dramatyczny to była prawdziwa szkoła: i życia, i zawodu. Tworzyliśmy wspaniałą grupę, cieszyliśmy się z samego faktu grania, była w nas ogromna energia.

Kiedy Marcin wystąpił w technikum na jednej ze szkolnych akademii, nauczycielka historii podeszła do niego i zapytała, czy nie myślał o tym, by zostać aktorem. Ponieważ chłopak nie miał innych pomysłów na studia, propozycja go zaintrygowała. Dzięki znajomościom nauczycielki trafił na lekcje do emerytowanej aktorki – Ewy Rózbickiej. Starsza pani ledwo widziała, ale dzięki temu miała dosko-

nały słuch. I tak dobrała repertuar na egzaminy, że Marcin zdał je za pierwszym razem. Rodzice byli zaskoczeni.

– O tym, że wybrałem aktorstwo, powiedziałem im po egzaminach. Tacie trochę dłużej zajęło, żeby okazać radość niż mamie. Chyba nie potrafił sobie wyobrazić, co to za zawód ten aktor. Zresztą ja też nie potrafiłem. Myślałem, że gdybym nie został aktorem, to byłbym teraz straża-

kiem. Skończyłbym szkołę strażacką w Warszawie, tu niedaleko, na Potockiej. Cenię ludzi, którzy mają bezpośredni wpływ na ratowanie ludzkiego życia – podkreśla w „Zwierciadle”.

Pierwsze dwa lata Marcin spędził na rozsmakowywaniu się w aktorstwie. Przed szkołą był tylko raz w teatrze – dlatego wszystko, czego zaczął doświadczać w Warszawie, było dla niego nowe. A zająć było sporo:

MARCIN DOROCIŃSKI

Urodził się w 1973 roku w Milanówku. Dorastał w Kłudzienku z trzema braćmi. Dwóch z nich było policjantami, a trzeci – jest kontrolerem pojazdów. Ukończył szkołę podstawową w Grodzisku Mazowieckim. Od dzieciństwa lubił grać w piłkę nożną i reprezentował szkołę w zawodach sportowych. Ukończył Technikum Mechaniczne w grodzkim Zespole Szkół Technicznych i Licealnych nr 2 z tytułem technika obróbki skrawaniem. W piątej klasie dojeżdżał do stolicy na zajęcia w Ognisku Teatralnym Haliny i Jana Machulskich przy Teatrze Ochota. W 1993 roku został studentem Akademii Teatralnej w Warszawie. Na drugim roku zagrał główną rolę w spektaklu Teatru Telewizji „Cyd”, który zrealizowała Krystyna Janda. W latach 1997-2011 występował w warszawskim Teatrze Dramatycznym. Od roli w „Pitbullu” z 2005 roku rozpoczął udaną karierę filmową. Jest żonaty ze scenografką Moniką Sudół, z którą ma dwoje dzieci: syna Stanisława i córkę Janinę.



FOT. PAWEŁ WISNIEWSKI

czasami spędzał w akademii cały dzień od rana do wieczora i następnego dnia zaspiał na wykładach. Do tego pod koniec szkoły musiał zacząć zarabiać na swoje utrzymanie. Był kelnerem w restauracji, pracował jako bramkarz w klubie, reklamował szampony do włosów. Po zrobieniu dyplomu trafił na etat do Teatru Dramatycznego.

– To była prawdziwa szkoła: i życia, i zawodu. Tworzyliśmy wspaniałą grupę, cieszyliśmy się z samego faktu grania, była w nas ogromna energia. No i można było podpatrywać starszych aktorów, mistrzów, takich jak Marek Walczewski. Kiedy byłem z nim na scenie, zapomniałem, co mam mówić, tylko patrzyłem na niego zahipnotyzowany – wyznaje w „Polityce”.

Spełniając się w teatrze, Marcin nie odmówił sobie spróbowania swych sił w telewizji i w kinie. Zaczął od seriali, ale popularność przyniosła mu rola Despera w „Pitbullu” Patryka Vegi. Jeszcze ciekawsze kreacje stworzył w „Róży” Wojciecha Smarzowskiego czy „Boisku bezdomnych” Kasi Adamik. Dla większości polskich widzów pozostanie jednak przede wszystkim pułkownikiem Kuklińskim z „Jacka Stronga” Władysława Pasikowskiego. Role te przyniosły aktorowi liczne wyróżnienia i nagrody. Nic w tym dziwnego – bo przygotuje się on do każdego występu z tą samą pasją.

– Często chyba nie zdaję sobie sprawy, co się we mnie dzieje. Tym bardziej że dzieje się stopniowo, tygodniowo, czasem miesiące przed rozpoczęciem zdjęć. Postać zaczyna się do mnie przyklejać, zaczyna we mnie żyć i wrastać, i dla mnie to jest normalne. Zapuszczam brodę, włosy – będę Konradem z „Na granicy”. Często nie dostrzegam, kiedy to następuje, widzi to moja żona: „Kotku, ty już jesteś kimś innym” – opowiada w „Twoim Stylu”.

Swoją przyszłą żonę poznał na planie „Pitbullu”. Monika Sudół pracowała tam jako scenografka – i szybko zwrócili na siebie uwagę. Para znalazła ze sobą dobre porozumienie i Marcinowi nie przeszkadzało nawet to, że Monika jest rozwódką i ma syna. Mało tego: szybko zaprzyjaźnił się z chłopakiem i stworzył z nim z zdrową relację. Od czasu ślubu aktor trzyma się z dala od wszelkich miłosnych afer. Dlatego żona, która jest uosobieniem tolerancji, ma do niego pełne zaufanie.

– Dziewczyny, które pracują w charakterystyce, wręcz prześcigają się w różnego rodzaju sztuczkach, by choćby z aktorem poflirtować. Ale on zawsze zachowuje bezpieczny dystans. Nie podejmuje z kobietami nawet najbardziej niewinnych żartów. Jest bardzo oddany żonie – mówi „Dobremu Tygodnikowi” osoba z branży.

Kiedy w 2006 roku Monika urodziła syna Stasia, zrezygnowała z pracy i zajęła się domem na pełen etat. Dwa lata później na świat przyszło kolejne dziecko Marcina – córka Janina. Aktor długo czekał, aż zostanie ojcem i doświadczenie to okazało się dla niego bardzo ważne. Kiedy tylko mógł, odprowadzał dzieci do szkoły i zjawiał się na wywiadówkach. Rodzice pozostałych dzieci byli zaskoczeni, że nie uważa się za gwiazdora, tylko jest ciepłym i miłym człowiekiem.

– Mam sport, w którym mogę się wyżyć. Gram w piłkę, od prawie roku chodzę na siłownię. Mnie zaczęło kręcić to, że mogę zmienić swoje ciało. Myślałem, że już nie będzie mi się chciało, ale chce. I tam mogę wyrzucić, wypocić z siebie z energię. Fakt, kiedy wstaję po nieprzespanej nocy, myślę, że gdyby nie mój trener, sam bym się pewnie nie zmusił. Ale idę i po dwóch godzinach fizycznego łomotu czuję się świetnie – deklaruje w „Vivie”. ©©



Warzywa

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Popularna kapusta to warzywo o bardzo wysokich walorach odżywczych i dietetycznych. Dzięki swojej

niskokaloryczności (jej 100 g ma zaledwie 40 kcal) wykorzystywana jest w rozmaitych dietach odchudzających. Podobnie jak inne warzywa kapustne zawiera sulforafan, związek o działaniu antyrakowym. Świeża jest bogatym źródłem witaminy C oraz, już w mniejszych ilościach, witamin A, B1, B2, PP, a także składników mineralnych takich jak: potas, wapń, magnez, żelazo. Zawiera również ważne dla naszego zdrowia składniki odżywcze, takie jak: białko, tłuszcze, węglowodany i błonnik.

Podobno kapusta leczy... kaca, a na pewno wspomaga leczenie choroby stawów, zapobiega anemii i obrzękom, podnosi odporność i zapewnia piękne włosy, skórę i paznokcie. Czerwona jest znakomitą dodatką do pieczonego drobiu i zrazów wołowych. Kapusta pekińska jest idealna na surówkę, a także można ją faszerować. Bardzo smaczna jest również kapusta włoska, którą możemy gotować w całości. Inne cechy tego warzywa sprawiły, że chętnie wykorzystywano je w medycynie ludowej. Liście kapusty (najlepiej lekko zbite) dezynfekują i ułatwiają gojenie ran, oparzeń, wrzodów, łagodzą skutki ukąszeń owadów, bóle reumatyczne. Uważano nawet, że mają dobroczynny wpływ na odciski, nagniotki i haluksy, więc jeszcze nasze babcie robiły sobie z nich okłady.

Kapusta kiszona przeciwdziała rozwojowi szkodliwych bakterii w przewodzie pokar-

PANI KAPUSTA PEŁNA ZALET W KAŻDEJ POSTACI

**Bogata w witaminy, smaczna,
dobra na odchudzanie i na... kaca**

mowym. Ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciw-wirusowe, bo zawiera dużo witaminy C. Jedźmy jej więc teraz jak najwięcej. Możemy przyrządzać z niej rozmaite surówki z tartą marchwią lub jabłkiem lub tylko skrapiać ją trochę oliwą i podawać z posiekany szczypiorkiem, doprawioną pieprzem. Sok z kiszzonej kapusty nie tylko pomaga przy zaparciach. Specjaliści od medycyny niekonwencjonalnej zalecają go pić także w przypadku problemów z układem moczowym oraz oddechowym. Ponadto działa on dobrze na naszą wątrobę, żołądek i śledzionę. Picie go wzmacnia odporność, przeciwdziała anemii i obrzękom spowodowane nadmiernym zatrzymywaniem płynów w organizmie. To także dobry lek na wrzody żołądka. Kiszona kapusta jest też mniej kaloryczna od tej surowej i lżej strawna. Kwas mlekowy oraz jego bakterie przyczyniają się do regulacji trawienia oraz usprawniają pracę układu pokar-

mowego. Bakterie, ułatwiając rozkład pożywienia, obniżają poziom złego cholesterolu.

Jedźmy więc kapustę pod każdą postacią, bo tak czy owak korzystnie wpłynie na nasze zdrowie.

A to kilka surówkowych inspiracji i przepis na sztan-darowe danie kapuściane, ale w dawnym wydaniu.

SURÓWKA Z MARCHWI I KISZONEJ KAPUSTY

3 średniej wielkości surowe marchewki i 2 jabłka ścieramy oraz dodajemy do połowy kilograma kiszzonej, nie za kwaśnej, kapusty. Mieszkamy, skrapiamy oliwą, doprawiamy solą i pieprzem.

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Niewielką kapustę pekińską dokładnie myjemy i szatkujemy (bez głąba). Na tarce o dużych oczkach ścieramy 2-3 jabłka i dodajemy je do miski z kapustą. Całość mieszamy

z dwoma łyżkami majonezu zmieszanego z jogurtem naturalnym. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku (możemy też użyć pieprzu cytrynowy). Posypujemy odsączonymi i przepłukanymi marynowanymi kaparami (słoiczek lub pół, wedle uznania). Kto nie lubi kaparów, może surówkę posypać orzechami włoskimi.

BIGOS LITEWSKI Z KAPUSTY

Lucyna Ćwierczakiewiczowa, znana polska autorka książek kucharskich, która w XIX wieku doradzała gospodyniom w swoich „365 obiadach za pięć złotych”, podaje taki przepis na bigos litewski z kapusty: „Uszatkować dużą główkę kapusty i dwie białe cebule, osolic dobrze, a następnie mocno z soli wycisnąć; kwaśne jabłka pokrajać w kostkę, tak samo tłuste mięso wołowe gotowane lub pieczone i surową wieprzowinę. Można, jeżeli jest, wkrajać zwierzynę pieczoną (dziczyznę) i następnie układać w rondlu w taki sposób: łyżka masła, kapusta, jabłka, wieprzowina, inne mięsa i znowu masło, kapusta, jabłka itd. ciągle w tym samym porządku. Tak ułożone zalewa się do-brym rosołem albo bulionem i zakrywszy, dusi, przynajmniej ze dwie godziny, potrząsając często, żeby się nie przypaliło. Kiedy bigos już prawie gotów, zaprawić go łyżką masła z łyżką maki, wymieszać dobrze, trochę go jeszcze wysadzić i wydać na stół. Na wydaniu włożyć można na wierzch trochę kielbasy gotowanej i pokrajanej w plasterki. Bigos taki podaje się na śniadanie albo na obiad przed rosołem i może być odgrzewany, a wtedy nawet zyskuje na smaku”. ©©



Ten pyszny strudel drożdżowy z kapustą kiszoną będzie z pewnością smakował wszystkim członkom rodziny

Ciasto: 3 łyżki mleka, 50 g drożdży, 500 g mąki pszennej, 150 g masła, 2 jajka, 2 żółtka, ½ szklanki kwaśnej śmietany 18%, 1 płaska łyżeczka soli, 1 płaska łyżeczka cukru.
Farsz: 1 kg kapusty kiszonej, 2 łyżki oleju rzepakowego, 300 g boczku wędzonego, 2 cebule, 2 łyżki masła, 200 g sera żółtego, 1 płaska łyżeczka pieprzu ziarnowego, 1 łyżka kminku, sól i cukier do smaku

Do naczynia wlać mleko, dodać drożdże, cukier i wymieszać. Oprószyć łyżką mąki i odstawić w ciepłe miejsce. Masło posiekać z resztą mąki, dodać sól, jajka, żółtka, śmietanę i wyrośnięte drożdże. Zrobić ciasto, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na około pół godziny. Kapustę ugotować, wystudzić, odciągnąć z wody i posiekać. Boczki i cebulę pokroić i podsmażyć na złoty

kolor i dodać do kapusty. Dodać roztopione masło, pokrojony ser, przyprawy i wymieszać. Wyrośnięte ciasto podzielić na dwie części i rozwałkować. Wyłożyć na nie farsz i zwinąć dwa rulony, końcówki podwijając pod spód. Posmarować z wierzchu rozmażonym białkiem i piec w piekarniku w 180 st. C przez około 35 minut, do zarumienienia ciasta. (www.msm-monki.pl)



FOT. 123 RF



FOT. PIVAROV



FOT. PIVAROV



FOT. PIVAROV



FOT. ORCHIDEA CREATIVE GROUP

Pierogi, gołąbki, a nawet wegańskie spring rolls to znakomite potrawy na chłodne dni.

Nasyca nas, a podczas ich przyrządzania dom wypełni smakowite jesienne zapachy...

Pierogi gryczane z kapustą i grzybami

Składniki:
350 g kapusty kiszonej
50 g grzybów suszonych
50 g suszonej wędzonej gruszki
liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, szczypta kminku
200 g mąki gryczanej
100 g mąki ziemniaczanej
250 ml wrzącej wody
1/2 łyżeczki soli
40 ml oleju z pestek winogron

Grzyby umyć i namoczyć. Kapustę wyłożyć na deskę do krojenia i kilka razy przekroić. Następnie wrzucić ją do garnka wraz z przyprawami, gruszką pokrojoną w kawałki i grzybami. Podlać nieco wodą i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować kapustę do miękkości. Na koniec maksymalnie odparować płyn z gotowania. Ugotowaną kapustę przestudzić. Mąki i sól wymieszać w misce, dolać wrzącą wodę i olej. Wymieszać całość łyżką i odstawić do przestudzenia. Kiedy ciasto będzie można dotknąć ręką, wyrobić je szybko. Wałkować ciasto na placki nieco grubsze niż z mąki pszennej – ok. 3 mm. Z ciasta wykroić szklanką kółka. Nałożyć farsz i dokładnie zlepić pierożki. Wrzucać je partiami na gotującą się posoloną wodę. Gotować przez minutę od wypłynięcia na niezbyt dużym ogniu. Podawać pierożki ze smażoną cebulką i zieloną pietruszką.

Gołąbki z grzybami

Składniki:
50 g grzybów suszonych
szklanka ryżu
1 główka białej kapusty
2 łyżki oleju
1 cebula
1 liść laurowy
sól, pieprz

Usunąć wierzchnie liście z kapusty, a następnie wyciąć jej głąb. Oplukać kapustę, włożyć do garnka z wrzącą wodą, obgotować kilka minut, odsączyć i zdjąć lekko odchodzące liście. Czynność powtarzać, aż wszystkie liście (poza środkowymi) będą z łatwością odchodzić. Przyrządzić nadzienie: ugotować ryż i odcedzić. Grzyby zalczyć przez godzinę w szklance wody. Następnie gotować grzyby w tej samej wodzie, w której się moczyły przez ok. 15-20 min i odcedzić (nie wylewać wywaru). Posiekać grzyby. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju na złoty kolor. Ryż, cebulę i grzyby połączyć ze sobą, doprawić solą i pieprzem do smaku. Na środku rozłożonego liścia nakładać nadzienie i zawijać jego brzegi do środka, tworząc rulon. Dno dużego garnka wyłożyć pozostałymi liśćmi kapusty, ułożyć na nich gołąbki, zalać wywarem z gotowania grzybów i 1 szklanką gorącej, posolonej wody. Dodać liść laurowy. Przykryć i gotować przez 30-40 min na wolnym ogniu.

(tesco.pl/smaczna-strona x 2)

Wegetariańskie gołąbki z kolorowym ryżem i soczewicą

Składniki:
1 op. ryżu 4 kolory, 1 szklanka suchej soczewicy, 1/2 kg pieczarek, 1 duża cebula, 4 duże ząbki czosnku, 1 duża marchewka, olej, sól, pieprz, kilka kropli tabasco (wg uznania), 12-15 dużych liści kapusty, 2-15 zblanszowanych liści pora (opcjonalnie), 3/4 szklanki bulionu warzywnego, 1/2 kg pomidorów koktajlowych, gałązki tymianku, koszycki fenkułu

Soczewicę ugotuj dzień wcześniej według zaleceń producenta. Kapustę sparz we wrzątku, a następnie usuń zgrubienia. Ugotuj ryż według wskazań producenta. Cebulę i czosnek drobno posiekaj, marchewkę obierz i zetrzyj na największych oczkach. Pieczarki umyj pod bieżącą wodą i zetrzyj na największych oczkach. Rozgrzej 4 łyżki oleju, dodaj cebulę i czosnek, chwilę blanszuj, mieszając. Dodaj pieczarki i mieszając doprowadź do odparowania wody. Zawartość patelni przełóż do miski, dodaj tam także ugotowany ryż. Całość wymieszaj i dopraw. Kolejne liście kapusty napełnij solidną porcją farszu i złóż, kształtując gołąbki. Przydatny tu może być por, którym można owinać gołąbki jak paczuski. Postępuj tak ze wszystkimi gołąbkami. Dno garnka wyłóż liśćmi kapusty, na nie wyłóż gołąbki poprzesypane pokrojonymi pomidorami, następnie kolejne warstwy gołąbków i pomidorów. Wlej 3/4 szklanki bulionu warzywnego, ułóż na gołąbkach koszycki fenkułu oraz gałązki tymianku. Przykryj pozostałymi liśćmi i włóż do piekarnika z ustawioną opcją termoobiegu na 35 minut. Po tym czasie ściągnij zewnętrzne liście i już w trybie góra-dół dopiecz gołąbki przez ok. 15 minut (sprawdź ich upieczenie, nakładając gołąbek ostrym nożem). (www.britta.pl)

Wegańskie spring rolls z czerwoną kapustą i marchewką

Składniki na kotleciki:
1 woreczek mieszanki sałat
papier ryżowy
pół główki czerwonej kapusty
ogórek, 2 marchewki
papryka czerwona
listki mięty
200 g tofu, 2 łyżki sezamu
2 łyżki sosu sojowego
ząbek czosnku
łyżeczka startego imbiru
pół łyżeczki ostrej papryki
pół łyżeczki słodkiej papryki

Dip: 6 łyżek masła orzechowego, 4 łyżki sosu sojowego, woda

Sos sojowy, czosnek, starty imbir oraz paprykę słodką i ostrą wymieszać na marynatę. Obtoczyć w niej pokrojone na słupki tofu i posypać sezamem. Piec w temperaturze 220°C przez 15 min. Warzywa pokroić na wąskie paseczki, nie dłuższe niż połowa placka ryżowego. Papier ryżowy moczyć pojedynczo w zimnej wodzie przez 2 sekundy, aby stał się plastyczny. Mokry krążek położyć na drewnianej desce. Na środku papieru umieścić porcję warzyw oraz tofu i zawijać, zaginając brzegi do środka. Powstały rolls można przeciąć na pół, eksponując kolorowy środek. Serwować z dipem z masła orzechowego, sosu sojowego i wody (wodę dodawać stopniowo, do uzyskania pożądanej gęstości).

(www.eisberg.pl)

REKINY PŁYWAJĄ W BAŁTYKU

Małe gatunki żyją do 30 lat, a duże - do 70 lat.

A w ciągu życia rekin może mieć nawet trzy tysiące zębów.
Nawet jego skóra ma ząbki

Przyroda

Grażyna Antoniewicz
g.antoniewicz@prasa.gda.pl

Już na samo słowo „rekin” przenika nas zimny dreszcz. W powszechnej opinii ryby te uchodzą za prymitywne, krwiożercze bestie, zabójców, pożerających ludzi. Najnowsze badania udowodniły jednak, że opinie te są mocno przesadzone. Wśród współcześnie znanych nam gatunków rzeczywście niebezpiecznych dla człowieka może być jedynie około tuzina.

Żarłacz śledziowy

Czy w Bałtyku żyją rekiny?

- Owszem. Choć nie są stałymi rezydentami naszych wód morskich, to i tu czasem pojawiają się trzy gatunki: żarłacz śledziowy, koleni i rekinek psi - odpowiada Sebastian Nowakowski z Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiśłana”. - O ile w przypadku żarłacza śledziowego, zwanego też łamną, niektórzy ichtiolodzy uważają, iż jest to jedyny naturalny mieszkaniak przynajmniej Cieśnin Duńskich, o tyle pozostałe to tylko rzadcy goście.

Żarłacz śledziowy osiąga do 3 metrów długości i jest drapieżnikiem. To najdalej na północ docierający rekin, pojawia się nawet przy południowej Islandii. Może być przynajmniej w teorii groźny dla człowieka, jednak rzadko pojawia się w pobliżu plaż. Żeruje w ławicach śledzi i lubi głębiny. Zimą w ogóle woli wody cieplejsze niż bałtyckie.

Rekinek psi

Koleni jest mniejszy i mniej agresywny, z pewnością nie zaatakowałby człowieka. To gatunek chroniony, wpisany do Czerwonej Księgi IUCN jako narażony na wyginięcie.

Zagrożony wytrzebieniem jest także niewielki i zupełnie niegroźny rekinek psi, którego można spotkać w niemieckim wybrzeżu Bałtyku; jest on poławiany jako ryba konsumpcyjna i często hodowany w akwariach dydaktycznych.

Długociały

Samice rekinka psiego składają każdej wiosny od 20 do 25 jaj. Każde z nich znajduje się w przezroczystej, skórzastej kapsułce, ta otoczka ma na rogach zwijające się długie wyrostki czipne.

Samica składa jaja wśród wodorostów i gąbek, by miały się do czego przyczepić. Wewnątrz znajduje się zarodek z przylegającym pęcherzykiem żółtkowym, który zapewnia mu pokarm.

Rozwój zarodka trwa 9 miesięcy - tyle, ile ciąży u człowieka. W końcu wykluwa się młoda rybka w ciemne paski, które z czasem zmieniają się w czarne i brązowe cętki.

Jak papier ścierny?

Rekiny należą do gromady ryb chrzęstnoszkieletowych. Mają eleganckie, smukłe, oparte na giętkiej, chrzęstnej konstrukcji ciało, okryte powłoką tzw. łusek plakoidalnych (ząbków skórnym), które składają się z ukrytej głęboko w skórze płytki i osadzonego na niej ząbka. Łuski takie są wymieniane okresowo na nowe. Dzięki nim skóra rekina w dotyku przypomina papier ścierny.

- Rekiny uważa się za najdawniejszych przedstawicieli gromady ryb, który udało się dotrzeć do naszych czasów, jednak nie jest to aż takie oczywiste - opowiada Sebastian Nowakowski. - Nie wiemy prawie nic pewnego o ich dawnym wyglądzie. Z całą pewnością ryby chrzęstnoszkieletowe żyły około 400 milionów lat temu. Pojawiły się w tym samym czasie, co pajęczaki i pierwsze rośliny lądowe.

Najstarszy odnaleziony dotychczas kompletny szkielet rekina liczy ok. 370 mln lat i należy do gatunku, który osiągał niespełna 2 metry długości. Rekiny przypominające współczesne znamy jednak dopiero

z okresu kredowego (ok. 100 mln lat temu).

Drapieżca doskonały

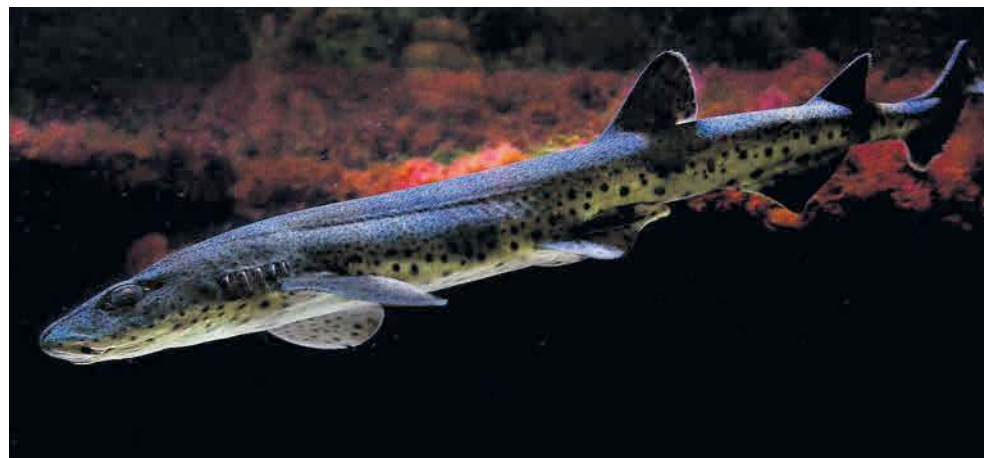
W ciągu setek milionów lat ewolucji rekiny wykształciły zdumiewający zestaw przystosowań do znajdowania zdobyczy. Potrafią wykryć obecność ofiary z odległości ponad dwóch kilometrów. Umiejętność tę zawdzięczają uszom, wrażliwym na rozchodzące się w wodzie drgania o niskiej częstotliwości. Ich źródłem może być np. zraniona ryba. Jako jedne z nielicznych ryb mają też na głowie elektroreceptory, za pomocą których mogą odbierać i analizować nadchodzące słabe elektroimpulsy, zmiany pola magnetycznego, zmiany temperatury i zasolenia wody.

Widzi kolory

Również węch rekina jest zdumiewający, a odpowiada za niego aż 2/3 mózgu. Z odległości pół kilometra są one w stanie wyczuć zapach krwi lub innych płynów ciała w wodzie i odnaleźć jego źródło. Rekin zaczyna widzieć zdobycz, gdy znajdzie się ona w odległości około 25 m (zależy to też od przejrzystości wody).

Oczy rekina umieszczono są po bokach głowy tak, że większość z nich widzi przestrzeń za sobą niemal tak samo dobrze, jak przed sobą. Dlatego trudno go zaskoczyć. Czy te są dziesięciokrotnie bardziej wrażliwe na słabe światło niż oczy ludzkie.

Niektóre gatunki widzą kolory - rozróżniają niebieski, zielononiebieski i żółty. Niektóre żyjące w wodach polarnych mają też specjalne mechani-



zmy podgrzewania oczu, co usprawnia polowanie. Wszystkie mają powieki, co jest wyjątkowe wśród ryb.

Zapasowe zęby

Do chwytania zdobyczy, którą są głównie ryby, ale także delfiny i foki, służą rekinom silne szczęki, wyposażone w niemiernie silne, zwykle sztyletowate zęby. To groźna broń zręcznych myśliwych. Rekiny nie muszą się obawiać ich utraty - są ustawione w kilku rzędach i stale rosną, aż do końca życia właściciela. Jeśli któryś ząb wypadnie

lub zostanie wyłamany, w powstającą lukę wchodzi ząb z drugiego rzędu. W ciągu życia rekin może mieć ich nawet 3 tysiące sztuk! Jednak nie wszystkie rekiny są drapieżnikami - trzy gatunki, w tym największy - rekin wielorybi - to łagodzi planktonożercy.

Pływa, aby nie utonąć

Mózgi rekina są relatywnie największe wśród rybich. Rekiny mogą więc przejawiać nawet pewną inteligencję i uczyć się. Chociaż zwykle żyją samotnie, wykazują też zachowania

socjalne i komunikują się mową ciała. - Dodatkowo rekin jest w ciągłym ruchu, nie ma bowiem pęcherza pławnego - wyjaśnia Nowakowski. - Musi więc ciągle pływać, aby nie utonąć. Większość z nich musi też stale świadomie pompować wodę przez skrzel, by móc oddychać. To powoduje, iż wiele gatunków prawie w ogóle nie śpi. Jak głęboko mogą schodzić w głąb oceanu? Żarłacz biały dociera do głębokości 1,2 tys. m, ale rekordzista jest rekin foremkowy, żyjący na głębokości ok. 3,5 tys. metrów.

REKLAMA

379516632

BARBARA VILLA
centrum zdrowia i rehabilitacji

PAKIEC AKTYWNY SENIOR

RODZINNE ŚWIĘTA
W TERMINIE
23-27.12.2020.
ATRAKCYJNA CENA

POBYTY LECZNICZO-REHABILITACYJNE

TURNUSY REHABILITACYJNE Z DOFINANSOWANIEM

WWW.VILLABARBARA.PL

CENTRUM ZDROWIA I REHABILITACJI VILLA BARBARA
UL. WCZASOWA 171, 43-384 JAWORZE
TEL. 33 817 23 00 E-MAIL: INFO@VILLABARBARA.PL

REKLAMA

009898280

INKA
BHP & PPOŻ

Tel.: 500 - 408 - 404
tel./fax 32 296-80-39
www.inkabhp.pl

- Szkolenia BHP
- Pierwsza Pomoc
- Szkolenia PPOŻ
- Szkolenia BHP - ONLINE
- Przeglądy gaśnic (również samochodowych)

17 lat doświadczenia
100% zadowolenia!

„Tak, powiedzieliśmy sobie tak. Miłość w czasach zarazy”. „Dzisiaj wiele się zmieniło, choć dla nas nie zmieniło się nic. Jesteśmy małżeństwem. Życie nam dobrze”.

Podróżnicy **Martyna Wojciechowska** i **Przemek Kossakowski** wzięli ślub



FOT. MARTA WOJTAŁ/G

Krzyżówka panoramiczna

film science fiction z Harrisonem Fordem	daleki krewny przychylność	czasem góry przynosi	autor fabuły krzew owocowy	reżyser filmu „Noc”	sklep z dziełami sztuki	stolica nad Tybrem	wąż dusiciel	w portfelu Jankesa	herbaciany kwiat dawny kiermasz dobroczynny (anagram: Tanew)	kawa rozpuszczalna	kijek wolny etat	rodzicielka wagon kolejowy	mleczny cukierek		
masa w gorzelni									imię Kułuskiej, piosenkarki						
		19		wymaga dowodu			komedia Gogola	solny			wypiek dla jubilata		18		
żniwa na łące						szkocka rodzina			Stanisław Tym Dymna			13			
święta księga islamu				nakłanianie do działania		27		delikatność drwina			szmal, mamon		8		
komputer sprzed lat		20			„palce” jelenia	tajniki zawodu szewski stół			14	nie grzeszy delikatnością	stolica z Hradczanami	informacje na dysku	jasne piwo z pubu		
praca zarobkowa za granicą	początkujący w zawodzie		korek na autostradzie			śmietnik w wieżowcu			stolica główny port Ghany	kozia odrobina					
				prymitywne łóżko	wybitny mówca		plynie do morza	okres ośmiu dni	15		grecki bohater spod Troi	kraj z Bagdadem			
szczyt rozwoju	24	układ kart w pokerze	kowalny metal	mieszka w Hajfie		28	wymarły ptak nielotny	insekt		łajanie polska piosenka		25			
				strofa ośmiowersowa	kołnierzyk kobiece imię					żywa polka karta dań			formacja piłkarska dla Milika		
miasto z Krzywą Wieżą		12		jadalnia na statku					słomianka pluszowy słonik		siła rozpędu	indiański szalas			
saneczkowy lub kolejowy			wymarły ptak z Nowej Zelandii		23	sztuczna w szpitalu		członkini zespołu instrumentalnego		17					
operowa diwa	44. prezydent Stanów Zjednoczonych						szczębel wyżej	tokarz	9		bohaterka dramatu Ibsena	przetarta zupka dla oseska	Prost lub Delon	kuzyn bekasa	
imię profesora Gąbki		dawny powóz konny	ślad wilka na śniegu	6	erotyka	popyt na towar		egipskie miasto z zaporą			rodzaj pomnika	muza historii			
pismo górskie w Azji							przyjemny zapaszek	niewiadome w działaniach matematycznych			największa wyspa grecka		rzadkość, unikat	funkcyjny dla ordynatora	
			... oczy zaślepiła		koń z polskiego serialu	aromatyczny trunek z ryżu									
z Cyrylem	kłopoty							dawna srebrna moneta				metal szlachetny		10	
				5		26	... wyniosły, pospolita trawa			drobna moneta w starożytnej Grecji	jasne krawe mocne światło	22	skóra na cholewki		
piłonowa ściana grani	w stadzie owiec	ssak futerkowy, dydelf	narzędzie żeńca		do krycia dachów	rodzaj haftu	Karol, autor „Winnetou”		ustierka, mankament				dawna nazwa jamnika	sprzęt Michała Hara-tyka	3
					siedziba magnata				anglo-saski hektar	drobny sortyment węgla	chorobliwy majak	oczna kre-kołka	podpora pomidora		
wypadek samolotu						1	wdzięk osobisty		11				mocny argument w debacie		
			węgierski pies pasterski					„Zbrodnia i ...”			drapieżniki z sawanny		4		
tajne oskarżenie		rzadki metal, lantanowic					tylna część szyi			żytnia na chleb			delfin lub słoń	16	
										2					

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – sentencję łacińską.

ROZWIĄZANIE: ŻĄDZA SŁAWY CZYNI SERCA PŁODNYMI.

Jak dobrze i ekologicznie ogrzać mieszkanie. Ziemia, woda i słońce podpowiadają

Marek Weckwerth

Jesień to czas, gdy powracają pytania: jak zaoszczędzić na ogrzewaniu? Dlatego warto zastanowić się nad zmianą nawyków, by nie rezygnować z ciepła, a wydać mniej niż zwykle.

Współczesny rynek oferuje coraz więcej rozwiązań korzystających z rozwijającej się technologii. W cenie zakupu (nie małej) zaczynają już partycypować zarówno państwo (program „Czyste Powietrze”), jak i wiele samorządów.

Z zasady im koszt założenia danej instalacji jest niższy, tym późniejsza eksploatacja jest wyższa. Co więcej, wybór źródła i wielkości ciepła jest kompromisem między ceną, naszą wygodą, bezpieczeństwem i dbałością o ekologię.

Jak pogodzić to wszystko i jak być bardziej ekologicznym? Staramy się odpowiedzieć na te pytania.

Testasne kopciuchy

Największy problem naszych miast i wsi stanowią stare, nieekonomiczne piece węglowe, tzw. kopciuchy.

To one powodują ogromne zanieczyszczenie powietrza, zwłaszcza tam, gdzie domy i całe osiedla nie są podłączone do systemu centralnego ogrzewania. Właśnie temu - wymianie pieców na nowocześnie, a także termomodernizacji budynków, służy program „Czyste Powietrze”.

Stawiamy na pompy

Coraz popularniejszym sposobem ogrzewania domów są źródła odnawialne.

Z badań przeprowadzonych przez Oferteo.pl wynika, że Polacy stawiają najczęściej na pompy ciepła. Takie rozwiązanie wybrała w ostatnim roku ponad połowa badanych. 41 proc. zdecydowało się na instalację paneli fotowoltaicznych, a 7 proc. kolektorów słonecznych.

Pompy ciepła są drogie (30 do 70 tysięcy złotych). Jednak oszczędności wynikające z wdrożenia tego systemu



FOT. OFERTEO.PL

Nasz dom może być bardzo ekologiczny, jeśli tylko do ogrzewania zastosujemy odnawialne źródła energii

pozwalają na zwrot inwestycji w kilkanaście lat.

Ponadto - zauważa Oferteo.pl - biorąc pod uwagę, że koszty węgla czy gazu będą prawdopodobnie wzrastać, to

czas ten może się nawet skrócić.

Z ziemi, wody, powietrza

Pompy ciepła pobierają energię z ziemi, powietrza, wód podziemnych. Potem dostarczają

do systemu grzewczego domu i (lub) do zbiornika wody użytkowej, z którego do naszych kranów płynie gorąca woda.

Bardziej wydajne są pompy gruntowe, które nawet nie wymagają (przy założeniu, że nie jesteśmy wyjątkowo ciepłolubni) dogrzewania wody za pomocą grzałki elektrycznej. Tak czy inaczej, oba rodzaje pomp takie grzałki posiadają. Pompy gruntowe są też droższe od powietrznych.

Rekuperator

Ideą w budownictwie mieszkaniowym są domy pasywne, czyli dobrze ocieplone, o małych stratach ciepła i niskim zapotrzebowaniu na energię cieplną. W takich można zastosować rekuperator.

To wymiennik ciepła - urządzenie odzyskuje ciepło z przewentylowanego (zużytego) w środku pomieszczeń powietrza, zanim to zostanie odprowadzone na zewnątrz. Stosując rekuperator można - jak się szacuje - zaoszczędzić do 40 proc. kosztów ogrzewania. Jednak zaznacza się, że to urządzenie nie jest w stanie w naszej

szerokości geograficznej całkowicie zastąpić tradycyjnych źródeł ogrzewania. Jest raczej jego uzupełnieniem, nawet w domach pasywnych.

Energia ze słońca

Kolejną ekologiczną formą ogrzewania są kolektory słoneczne i ogniwa fotowoltaiczne. Zachętą są m.in. coraz nowocześniejsza technologia i rosnąca liczba słonecznych dni w roku.

Kolektory zbierają promienie słoneczne w absorberze, z którego ciepło przekazywane jest za pośrednictwem specjalnego czynnika (glikolu i wody) do ogrzania zbiornika wody.

Instalacja fotowoltaiczna to krzemowe panele, które przekształcają energię słoneczną w prąd elektryczny, a ten najczęściej służy do ogrzewania domu.

Zostań prosumentem!

Coraz więcej osób decyduje się zostać prosumentem, czyli jednocześnie producentem i konsumentem wytworzonej przez siebie energii, także z powodów ekologicznych.

Jak prawidłowo wietrzyć dom w okresie grzewczym? Warto trzymać się sprawdzonych zasad

Zimą rzadko otwieramy okna z obawy przed wychłodzeniem wnętrza i wzrostem rachunków za ogrzewanie. Jest to złe podejście, ponieważ wietrzenie zimą jest niezbędne do stworzenia zdrowego mikroklimatu.

Wpuszczenie świeżego powietrza do wnętrza domu jest dobre dla zdrowia i samopoczucia mieszkańców, jak i stanu całego budynku. Właściwa cyrkulacja powietrza w okresie grzewczym pomoże w walce z bakteriami, wirusami i zaduchem, które powstają poprzez utrzymywanie zbyt szczelnego i ciepłego klimatu wewnątrz. Jak wietrzyć dom czy mieszkanie w okresie zimowym?

Niezdrowe powietrze

Na zwiększenie wilgotności powietrza wpływają nasze codzienne aktywności, takie jak



FOT. PIXABAY

Zimą warto otwierać okna na kilka minut na oścież

gotowanie, pranie i suszenie prania, a także gorące kąpiele.

Im cieplejsze powietrze, tym więcej absorbuje ono wody. W momencie schłodzenia, wilgotność oddawana jest

w postaci pary wodnej, która skrapla się na ścianach, przy oknach czy za meblami. Powstaające w ten sposób zacieki spowodowane są brakiem właściwej cyrkulacji powietrza.

- Dzisiaj okna są bardzo szczelne, co pozytywnie wpływa na ich energooszczędność. Ta zaleta ma jednak minus, który szczególnie odczuwamy zimą. Kiedy włączamy kaloryfery, ogrzewanie podłogowe lub zaczynamy palić w kominku, temperatura w środku zaczyna szybko rosnąć. Bez regularnego wietrzenia i wymiany powietrza sprawiamy, że nasz dom zamienia się w szczelnie zamkniętą puszkę, co może skutkować powstaniem wilgoci oraz znacznym pogorszeniem jakości powietrza. Wietrzenie zimą jest więc konieczne dla utrzymania właściwego mikro-

klimatu - mówi Rafał Buczek z firmy Awilux, producenta okien, drzwi i akcesoriów.

Zasady wietrzenia

Efektywne wietrzenie zimą powinno opierać się na kilku zasadach. Najważniejszą jest wcześniejsze wyłączenie ogrzewania lub skrócenie kaloryferów. Jak radzi ekspert z firmy Awilux, tę czynność warto wykonać na 10 minut przed wietrzeniem. W innym wypadku ciepło z kaloryfera będzie od razu uciekało przez otwarte okno, co podwyższy rachunki za ogrzewanie.

W zimowych miesiącach, gdy temperatura spada w okolice „0”, wystarczy kilka minut wietrzenia. Warto więc otwierać okna na oścież, by w jak najkrótszym czasie wpuścić do domu jak najwięcej świeżego powietrza. Trzeba jednak

uniknąć przeciągów, które mogą doprowadzić do zbyt szybkiego obniżenia temperatury nie tylko powietrza, ale i ścian oraz podłogi.

- Niestety, domownicy często popełniają błędy. W wielu przypadkach w domach, w których zastosowano rekuperację, czyli wentylację mechaniczną z odzyskiem ciepła, domownicy otwierają okna. Warto wiedzieć, że dom z rekuperacją wietrzy się sam, a poprzez otwieranie okien tracimy domowy mikroklimat i przyczyniamy się do wzrostu zapotrzebowania na energię. Należy więc dokładnie poznać mechanizmy, które sterują naszym domem - radzi ekspert.

A może mikrowentylacja?

Regularne wietrzenie pomieszczeń w okresie grzewczym to nie jedyny sposób na zachowa-

nie właściwego mikroklimatu. Np. nawiewnik Schüco Vento umożliwia wymianę powietrza przy zamkniętych oknach przez dwa małe pojedyncze nawiewniki umieszczone pomiędzy ościeżnicą a ramą skrzydeł. Vento wyposażony jest w kłapy wentylacyjne, które regulują wymianę powietrza w zależności od naporu wiatru. Nawiewnik zapewnia umiarkowany dopływ i cyrkulację powietrza.

Właściwe zimowe wietrzenie pomoże w utrzymaniu odpowiedniego klimatu, zapewni domownikom lepsze samopoczucie, a także zdrowszy sen. Pozwoli również uniknąć kosztownych i nieprzyjemnych skutków braku cyrkulacji powietrza, jakimi są wilgoć, zaduch czy grzyb a także wysokie rachunki. (T)

Zima? Zleć przegląd kotła

Przestrzeganie zasad dotyczących konserwacji i przeglądów kotłów grzewczych zwiększa bezpieczeństwo i wpływa na niższe koszty ogrzewania.

Należy pamiętać, że dla prawidłowej pracy nie wystarczy sam przegląd techniczny kotła, czyli ocena stanu, w jakim znajduje się urządzenie, ale należy też zadbać o jego konserwację i ewentualną wymianę niezbędnych podzespołów.

Komu zlecić

Przeglądu kotła powinien dokonywać specjalistyczny zakład posiadający odpowiednie uprawnienia, najlepiej autoryzowany serwis producenta. Jeśli zdecydujemy się na zawarcie umowy serwisowej, często można liczyć na przedłużenie gwarancji lub też rabaty w razie przeglądów pogwarancyjnych. Dobrze jest sprawdzić przy zakupie kotła, jakie możliwości dają zakłady serwisujące.

Dzięki regularnym przeglądom i konserwacji urządzenia możemy uniknąć niespo-

dziewanych awarii wynikających ze zużytych części czy zanieczyszczenia elementów kotła. Zaplanowane wydatki na serwis są niższe niż koszt niezbędnych napraw po wystąpieniu awarii, a poza tym każda awaria to stres, szczególnie w sezonie grzewczym. Systematyczny serwis gwarantuje komfort użytkowania.

Dbłość o kotły gwarantuje też ich dłuższą żywotność, a dłuższy bezawaryjny okres eksploatacji wiąże się zawsze z wymiernymi korzyściami.

Nie bez znaczenia jest też utrzymanie jak najniższych kosztów paliwa. Prawidłowa konserwacja zapewnia większą sprawność urządzenia grzewczego, a co za tym idzie mniejsze zużycie opału (gazu lub oleju) i mniejsze rachunki za ogrzewanie.

Prawidłowa praca kotłów wiąże się poza tym z mniejszą emisją szkodliwych substancji spalania, co powinno być szczególnie ważne dla osób o wysokiej świadomości ekologicznej, zainteresowanych zmniejszeniem zanieczyszczenia środowiska.

Konserwacja kotłów olejowych

Niespalone paliwo (sadza) negatywnie wpływa na działanie kotła. Szczególnie narażony na uszkodzenia jest wymiennik ciepła. Sadza utrudnia wymianę ciepła, przez co kocioł musi wytworzyć więcej ciepła, żeby nagrzać wodę.

Kontrola kotła olejowego powinna obejmować: szczelność i drożność przewodów olejowych; urządzenia regulacyjne; czystość filtra; instalację elektryczną kotła; stan palnika; czystość dysz palnika; stan urządzeń zabezpieczających.

Trzeba pamiętać, że przed przystąpieniem do prac, kocioł trzeba odpowietrzyć. Zaleca się również, by palnik zmieniać każdorazowo podczas wymiany oleju. Substancja ta może się różnić parametrami w zależności od dostawy, dlatego trzeba dostosować palnik do składu oleju opałowego. Dzięki temu spalanie będzie bardziej efektywne.

Niebezpieczny gaz

Zakres prac przy tych urządzeniach jest podobny jak w przypadku kotłów spalających olej. W obu ważnym jest sprawdzenie prawidłowego odprowadzania spalin

i diagnostyka sprawności kotła. Jednym z najczęstszych usterek w kotłach gazowych jak i olejowych jest zakamienienie wymiennika ciepła. Osoby mające twardą wodę muszą liczyć się z częstą jego wymianą. Rozwiązaniem jest zastosowanie zmiękczacza wody.

Kotłyna paliwo stałe

Nieco inaczej wygląda sprawa, jeśli mamy w domu kocioł na paliwo stałe. Serwisowanie powinno odbywać się raz do roku, jednak czyszczenie należy wykonywać częściej. Trzeba pamiętać, że warstwa sadzy o grubości zaledwie kilku milimetrów może spowodować zmniejszenie mocy cieplnej kotła nawet o 30 proc.

Czynności konserwacyjne w tym przypadku może wykonywać sam użytkownik. Jeśli w kotle spala się paliwo, do których jest on przystosowany, czyszczenie powinno się przeprowadzać raz na kilka tygodni, dla węgla lub drewna dobrego gatunku, raz na 7-10 dni, jeśli paliwem jest koks lub też przed każdym załadunkiem kotła opalanego miałem. **EWK, DS**

Od 2021 roku nowe standardy energooszczędności

Maciej Mituła
redakcja@regiodom.pl

W 2021 roku wchodzą w życie nowe standardy w budownictwie dotyczące efektywności energetycznej. Producenci materiałów budowlanych będą musieli spełnić bardziej restrykcyjne wymogi.

Nowe wymogi dla nowo powstających i modernizowanych budynków wynikają z dyrektywy EPBD z 2010 roku. Polska wprowadzała zmiany w regulacjach w trzech etapach - od 2014, 2017 i właśnie od 2021 roku. Służyło to temu, by uczestnicy rynku budowlanego mogli płynnie dostosować się do wprowadzanych zmian.

Od przyszłego roku znacznie zaostżone zostaną między innymi współczynniki zużycia energii i przenikania ciepła w budynkach. Innymi słowy: remontowane i nowo budowane domy będą musiały charakteryzować się bardzo niskim zapotrzebowaniem na energię. W ten sposób Unia Europejska chce dążyć

do redukcji zużycia energii i emisji CO₂ w budownictwie.

Energooszczędne budownictwo jest tańsze w utrzymaniu i eksploatacji. Taki budynek pozwala zaoszczędzić na kosztach ogrzewania i mediach, a przy tym nie wpływa negatywnie na jakość powietrza. Energia jest pozyskiwana ze źródeł, takich jak naturalne ciepło gruntu, światło słoneczne lub ciepło, które wytwarzają mieszkańcy i sprzęty. Dzięki izolacji straty ciepła są znacznie mniejsze niż w tradycyjnych domach.

- Lepszy wskaźnik przenikalności ciepła to niższe rachunki. Koszty wytworzenia i dostarczenia energii będą wzrastać, to jest nieunikniony trend w całej Europie. Mając szczelny budynek, który wykorzystuje np. tanią energię z fotowoltaiki, można obniżyć wysokość rachunków - mówi Robert Nowicki, wiceminister rozwoju.

Zaostrzone zostaną wymogi względem izolacyjności cieplnej materiałów budowlanych. Nowe warunki techniczne wymuszają np. stosowanie okien i drzwi o wyższych parametrach energooszczędności, a dachy i ściany będą wymagały grubszej warstwy termoizolacyjnej.

Wprowadzenie surowych regulacji przełoży się na wzrost cen o 20-30 procent. Producenci materiałów budowlanych, stolarki i chemii budowlanej będą musieli wycofać z rynku część tańszych produktów, kupowanych najczęściej przez osoby z mniej zasobnym portfelem.

Zdaniem przedstawicieli branży zaostżenie wymogów dla materiałów budowlanych skutkuje wzrostem kosztów dla klientów i mniejszą możliwością wyboru technologii. Część z nich zniechęci do termomodernizacji, co stoi w sprzeczności z programem Czyste Powietrze.

REKLAMA 009908532

SKŁAD OPAŁU
I KRUSZYW BUDOWLANYCH ORZESZE WOSZCZYCE
WĘGIEL Z POLSKICH KOPALNÍ

KOLAŃCZAK
opał kruszywa transport

www.sprzedaz-opalu.pl | www.kolanczak.pl

Orzesze-Woszczyce, ul. Towarowa 5
(przy trasie Katowice - Wisła)

☎ **666 059 642** | ☎ **604 060 134**

TRANSPORT DO KLIENTA
opał luzem i w workach, niewielkie ciężarówki

REKLAMA 009904639

tel. 690-634-118, 571-064-136

W naszym asortymencie, oprócz naturalnej rozpałki, znajduje się pellet i brykiety.

Posiadamy bogaty wybór węgla zarówno tradycyjnego (ORZECH, ORZECH II), jak i kilka gatunków EKOGROSZKU.

SŁUŻYMY FACHOWYM DORADZTWEM I TERMINOWYM TRANSPORTEM

TWORZYMY CIEPŁĄ ATMOSFERĘ PODGRZEWAMY ZAUFANIE
SKŁAD OPAŁU BYTOM - GORĄCO POLECAMY

Z TYM KUPONEM 10 ZŁ TANIEJ

REKLAMA 009905390

OL-BUD
OCIEPLENIA I ELEWACJE

Mateusz Olbryś
Tel. 501 750 445

ul. Traugutta 15
43-143 Łędziny

REKLAMA 009909632

Go Energy
Fotowoltaika

obsługa inwestycji „pod klucz”

sprzedaż hurtowa

sprzedaż zestawów do samodzielnego montażu

DOFINANSOWANIA!

☎ **725 556 060** www.goenergy.pl ✉ sprzedaz@goenergy.pl
43-200 Pszczyna ul. Czajkowskiego 4

Zmniejszamy koszty ogrzewania

Technologia Pompy ciepła i ich rodzaje - możliwości jest pięć. Na którą z nich najlepiej się zdecydować?

Ze względu na dolne źródło zasilania pompy ciepła dzielimy na kilka grup. Oto krótkie ich omówienie. .

Powietrzne pompy ciepła typu I wykorzystują, jako dolne źródło, powietrze zewnętrzne. Pobierane ciepło może być przekazywane do dwóch górnych źródeł ciepła w budynku. W przypadku, gdy odbiornikiem jest instalacja wodna centralnego ogrzewania i/lub ciepłej wody użytkowej, mamy do czynienia z pompą ciepła powietrze-woda I. Gdy energia przekazywana jest do instalacji ogrzewania powietrznego, pompa ta jest typu powietrze-powietrze I. Powietrzne pompy ciepła należą do najbardziej rozpowszechnionych w budownictwie indywidualnym, ze względu na prostą konstrukcję i montaż oraz najniższe koszty montażu spośród pomp ciepła. Można je zainstalować tam, gdzie nie ma możliwości wykonania wymienników gruntuowych lub chcemy użyć pompy



Rodzaj pompy ciepła należy skrupulatnie dobrać do potrzeb domu i warunków funkcjonowania

do wspomagania innego źródła ciepła, by zmniejszyć koszty ogrzewania.

W budynkach z wentylacją mechaniczną wykorzystuje się pompy ciepła powietrzne II.

Źródłem dolnym pompy w tym przypadku jest powietrze wylotowe z budynku. Dzięki temu ciepło z wentylacji (tzw. odpadowe) nie jest przekazywane na zewnątrz budynku, ale jest

odzyskiwane. Może być ono przekazywane do instalacji powietrza wlotowego dla pompy typu powietrze-powietrze II lub do wody w instalacji c.o. i c.w.u. dla pompy powietrze-woda II.

Są też gruntowe pompy ciepła, ale ich zastosowanie wiąże się z ograniczeniami: wielkości działki, rodzaju gruntu czy możliwościami do zaakceptowania rozmiarów prac ziemnych. Ten rodzaj pomp wymaga ułożenia w gruncie kolektora poziomego lub umieszczenia w głębokich odwiertach kolektora pionowego. Kolektory te to system rur wypełnionych płynem niezamarzającym. W związku z koniecznością wykonania źródła dolnego (przeprowadzenie dodatkowych badań geodezyjnych, wykonanie prac ziemnych i zewnętrznych prac instalacyjnych), koszt montażu gruntowej pompy ciepła przekracza cenę montażu pompy powietrznej. Dla przeciętnego domu średnio różnica ta wynosi 15 tys. zł. Jednak pompy te mają przewagę nad powietrznymi, ponieważ gwarantują stabilną temperaturę dolnego źródła.

Dla wodnych pomp ciepła dolnym źródłem energii jest energia hydrotermalna z wód podziemnych, powierzchniowych lub morskich. Pompy wodne

charakteryzują się wysoką efektywnością, ale do ich działania konieczna jest pompa wodna, która zużywa dodatkową energię elektryczną. Ten rodzaj urządzeń wymaga odpowiedniej jakości prędkości przepływu wody przez wymiennik oraz dodatkowych nakładów na wykonanie instalacji zewnętrznej. Rzadko wykonuje się je dla małych obiektów.

Stałe dążenie do poprawy całorocznej efektywności energetycznej pomp ciepła wymusiło opracowanie nowych rozwiązań. Tak powstały hybrydowe pompy ciepła. Połączenie różnych rodzajów źródeł ciepła pozwoliło wykorzystać ich zalety, eliminując jednocześnie większość ich wad. Najczęściej spotykanym połączeniem jest pompa gruntowa i powietrzna lub powietrzna i kocioł gazowy. Całością zarządza sterownik.

Obserwuje się też wzrost zainteresowania wykorzystaniem pomp ciepła do chłodzenia. Pompa, która zimą pełni rolę „kociołowni”, latem może być użyta jako klimatyzator.

redakcja.regiodom

REKLAMA

009906634

IZOLACJE NATRYSKOWE



- // PODDASZY
- // ŚCIAN DZIAŁOWYCH
- // KONSTRUKCJI SZKIELETOWYCH
- // STROPODACHÓW
- // FUNDAMENTÓW
- // W PRZEMYŚLE
- // Z POLIMOCZNIKÓW

+ 48 500 425 246 // + 48 512 512 634
e-mail: nartszus.wisla@wp.pl
www.had-bud.pl

HAD-BUD
ELEWACJE DOCIEPLENIA WYKONCZENIA

REKLAMA

009904481

OCIEPLANIE PIANĄ - MIESZKAJ LEPIEJ I TANIEJ

AMERYKAŃSKIE IZOLACJE NATRYSKOWE

- Poddaszy
- Fundamentów
- Dachów
- Ścian

Budujesz? Modernizujesz? Ocieplas?

Korzystamy z produktów amerykańskiej marki LALLAFOM® USA, które objęte są bezterminową gwarancją i posiadamy kadrę wykwalifikowanych specjalistów, którzy przeprowadzają prace sprawnie i skutecznie.

Ocieplanie pianką poliuretanową wykonujemy bez względu na rodzaj obiektu i przez cały rok, ponieważ dysponujemy specjalistycznymi produktami, które można stosować również w przypadku minusowych temperatur.

Dlaczego warto postawić na izolacje natraskowe Lallafom USA? – są ekologiczne i nietoksyczne, – podnoszą sprawność energetyczną budynków – są odporne na wilgoć i nie dopuszczają do rozwoju grzybów pleśniowych – są szczelne, odporne i trwałe przez wiele lat – są dokładne i szybkie w aplikacji – są uniwersalne w zastosowaniu.

Izolacja natraskowa umożliwia osiągnięcie sporych oszczędności, a także zapewnia bezpieczeństwo pożarowe. Korzystając z usług naszej firmy, możecie Państwo liczyć na kompleksowe działania i w pełni indywidualne podejście.

„Wybierz powietrze bez Lotnych
Związków Organicznych
– tego nie zobaczysz, to odczujesz!”



IzoPur



Izopur Ekologiczne Izolacje Natraskowe
Sienkiewicza 10, 42-470, Siewierz
☎ 512 169 697 🌐 www.izopur.pl

CIEPŁO ZIMĄ – CHŁODNO LATEM – CICHU ZAWSZE

Jak można ochronić dom przed smogiem?

Smog atakuje nas na zatłoczonych ulicach aglomeracji miejskich, ale także w dzielnicach typowo mieszkaniowych. Niestety, smog jest wszechobecny i przedostaje się również do naszych domów.

Sojuszników w walce o zdrowy mikroklimat nie musimy szukać daleko. Odpowiednie gatunki roślin z powodzeniem poradzą sobie z zanieczyszczeniami powietrza, które przenikają do wnętrza przez nieuszczelnione czy uchylone okna.

Zielone filtry

Za szczególnie dobrych, zielonych filtratorów uważa się draceny, figowce i fikusy. Wyjątkowymi właściwościami wyróżnia się także paprotka oraz popularny w polskich domach skrzydłokwiat. Rośliny oczyszczające powietrze nie tylko skutecznie pozbędą się cząsteczek smogu, ale także wszechobecnego formaldehydu występującego w farbách czy amoniaku - składniku wielu detergentów, a nawet tekstyliów.

O lepszą jakość powietrza możemy także zadbać wokół



W walce ze smogiem przydatne są nowoczesne oczyszczacze powietrza

swojego domu. Ogródek w kolorowych begoniach, ściana obrosnięta imponującym bluszczem czy okna osłonięte liśćmi brzozy brodawkowej lub lipy drobnolistnej - każda z tych roślin nie tylko będzie cieszyć nasze oko, ale także dbać o jakość powietrza, którym oddychamy na co dzień.

Inwestować w rekuperację?

Montaż efektywnej wentylacji mechanicznej staje się coraz popularniejszy. Choć jest to spory

wydatek, rzędu nawet kilkuset tysięcy złotych, rekuperacja pozwala zaoszczędzić do nawet 50 procent na ogrzewaniu, a ponadto skutecznie oczyszcza powietrze w mieszkaniu.

- Za montażem rekuperacji przemawia kilka zalet, ale w szczególności jedna, kluczowa: rekuperacja dostarcza do domu świeże i przefiltrowane powietrze. Jednak poziom jego czystości zależy od jakości filtrów zainstalowanych w centrali wenty-

lacyjnej. Znajdujące się w większości urządzeń filtry zatrzymują jedynie zanieczyszczenia większe niż pyłki kwiatów. Cząsteczki smogu PM10 i P2,5 są mikroskopijnych rozmiarów i z łatwością przedostają się przez te pory.

Najskuteczniejsze w walce ze smogiem są filtry HEPA lub nowość - centrale oczyszczające, które montuje się w nowych lub istniejących już systemach wentylacji mechanicznej. Do zadań takiego urządzenia należy wy-

chwytanie 99,9 proc. Cząsteczek smogu oraz pozostałych zanieczyszczeń powietrza, takich jak alergeny, zarodniki grzybów, bakterie czy wirusy. Innym jego zadaniem jest pomiar rzeczywistego zanieczyszczenia filtrów w centrali. Dzięki temu wymienia się je tylko wtedy, kiedy zachodzi taka potrzeba. Zazwyczaj albo użytkownicy o tym zapominają, albo robią to zbyt często.

Wszystkie centralne rekuperacyjne wyposażone są w filtry. Żeby jednak cieszyć się czystym powietrzem, należy sprawdzić ich klasę filtracji. Zbyt niska uchroni nas jedynie przed większymi cząsteczkami i pyłkami, wyższa (np. F7) z łatwością poradzi sobie z najdrobniejszymi zanieczyszczeniami.

Oczyszczacz powietrza

W walce ze smogiem przydatne są także nowoczesne oczyszczacze powietrza. Producenci oferują coraz bardziej zaawansowane technologicznie urządzenia, do zadań których należy nie tylko wychwytywanie niepożądanych cząsteczek, ale także nawilżanie czy jonizacja powietrza.

- Dostępne na sklepowych półkach oczyszczacze powietrza

kompleksowo dbają o nasze zdrowie, likwidując zanieczyszczenia powietrza niezależnie od ich rozmiaru, od pyłków kwiatów, kurzu i alergenów, aż po najmniejsze drobinę, jak smog czy bakterie i wirusy. Aby urządzenie w pełni spełniało swoje funkcje, powinno być wyposażone w wysokiej jakości filtry HEPA. Wśród nowych rozwiązań na rynku pojawiły się oczyszczacze powietrza z filtrami wielokrotnego użytku. To spora oszczędność dla użytkowników, ponieważ nie muszą oni dbać o ich regularną wymianę. Zużyte wystarczy włożyć do zmywarki lub przetrzeć wilgotną ściereczką, a one nie tracą swoich właściwości. Choć ceny urządzeń pracujących w koncepcji „zero waste” są wyższe niż tych klasycznych, podczas późniejszej eksploatacji jedyny koszt, to ten poniesiony na rachunkach za prąd.

Większość oczyszczaczy powietrza posiada energooszczędny tryb pracy, dzięki któremu koszty użytkowania nie są zbyt wysokie, a minimalistyczny i designerski wygląd wpisuje się w indywidualny charakter każdego wnętrza.

REKLAMA

009908515



Firma A DESIGN została założona w 2014 r. i od początku działalności zajmuje się projektowaniem elektroniki i automatyzacją produkcji. W odpowiedzi na zapotrzebowanie rynku postanowiliśmy wykorzystać swoją wiedzę i potencjał w dziedzinie automatyzacji budynków mieszkalnych.

Posiadamy certyfikacje najpopularniejszych systemów automatyki domowej. Wieloletnie doświadczenie i wiedza pozwalają nam świadczyć usługi na najwyższym poziomie. Posiadamy szeroką wiedzę na temat proekologicznych rozwiązań w budownictwie, instalatorstwo odnawialnych źródeł energii oraz audytów energetycznych.

Obecnie wykonujemy kompleksowe instalacje elektryczne od uzbrojenia placu budowy po odbiór końcowy, montaż monitoringu, alarmów, fotowoltaiki, sieci komputerowych itp.

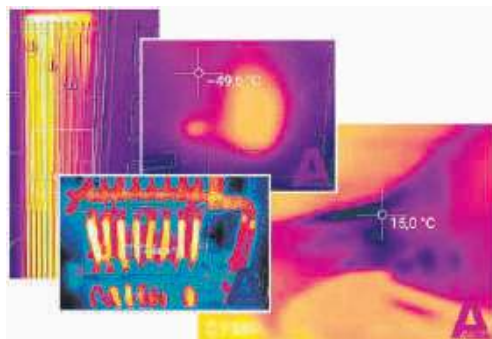
Scalamy sterowanie wszystkimi instalacjami budynku w jeden system, tworząc inteligentne, bezpieczne i ekologiczne domy.

W ciągu ostatnich lat kładzie się ogromny nacisk na ochronę śro-

wiska, termomodernizację budynków oraz wymianę źródeł ciepła na bardziej ekologiczne. Wykonując pomiary kamerą termowizyjną mamy możliwość zweryfikowania poprawnego wykonania ocieplenia, wykrycia nieszczelności w instalacjach, wadliwego działania systemu grzewczego, jego regulacji oraz innych usterek generujących zmiany temperatury. Zajmujemy się montażem, konfiguracją przewodowych, radiowych oraz głosowych systemów sterowania temperaturą w pomieszczeniach bez względu na to, czy są to grzejniki, ogrzewanie podłogowe czy coraz popularniejsze elektryczne maty grzejne. Dobrze skonfigurowany i zaprogramowany system pozwala zaoszczędzić do 30 procent kosztów ogrzewania. Znacząco poprawia się również komfort oraz samopoczucie przebywania w pomieszczeniach o odpowiedniej temperaturze. Kolejnym miejscem, gdzie traci się sporo ciepła w naszych domach, są okna. W zależności od specyfiki budynku to 15-25

procent. W połączeniu z automatyką można ograniczyć tę stratę, np. zamkając rolety w nocy, podczas nieobecności domowników czy w okresie zimowym, gdy jest już po prostu ciemno. Posiadając w domu wentylację mechaniczną, należy zwrócić uwagę na jej prawidłową regulację i sterowanie. Podczas nieobecności domowników oraz ich snu powinna pracować na minimalnej mocy, oszczędzając kolejne kilka procent. Do uzyskania maksymalnych oszczędności pracujące systemy powinny współpracować ze sobą i reagować na warunki atmosferyczne panujące na zewnątrz.

Wszystkie opisane działania kryją się pod hasłem inteligentnego budynku i ograniczają do minimum straty energii, co przekłada się na spore oszczędności w portfelu. Najważniejszym jednak systemem skłaniającym do montażu systemów sterowania i automatyki jest zmniejszenie emisji szkodliwych związków i czystsze powietrze w naszej okolicy.



Ogrzej swój dom TANIO razem z nami. **508 899 947**
dawid.adesign@gmail.com

Czad - jak uniknąć zatrucia?

MAK

Każdego roku z powodu zatrucia tlenkiem węgla w Polsce umiera kilkadziesiąt osób. Tlenek węgla, zwany czadem, jest bezwonny gazem o silnych właściwościach toksycznych, w temperaturze pokojowej nie wyczuwalny przez zmysły człowieka.

Tlenek węgla jest gazem lżejszym od powietrza, co powoduje, że łatwo się z nim miesza i w nim rozprzestrzenia. Powstaje w wyniku niepełnego spalania, spowodowanego brakiem odpowiedniej ilości tlenu, niezbędnej do pełnego spalania. Może to wynikać z braku dopływu świeżego powietrza do urządzenia, w którym następuje spalanie albo z powodu zanieczyszczenia, zużycia lub złej regulacji palnika gazowego, przedwczesnego zamknięcia paleniska pieca lub kuchni.

Jak zapobiegać zatruciu?

Podstawową przyczyną zatrucia jest niepełne spalanie. Tyle spalin wypłynie na zewnątrz ile świeżego powietrza napłynie do pomieszczenia.

Pamiętaj aby:

- uchylić okno w mieszkaniu, gdy korzystasz z jakiegokolwiek źródła ognia,

- nie zasłaniać krat wentylacyjnych i otworów nawiewnych,

- przy instalacji urządzeń i systemów grzewczych korzystać z usług wykwalifikowanej osoby,

- dokonywać okresowych przeglądów instalacji wentylacyjnej i przewodów kominowych oraz ich czyszczenia. Gdy używasz węgla i drewna, należy to robić nie rzadziej niż raz na 3 miesiące. Gdy używasz gazu ziemnego czy oleju opałowego - nie rzadziej niż raz na pół roku,

- użytkować sprawne technicznie urządzenia, w których odbywa się proces spalania zgodnie z instrukcją producenta: kontrolować stan techniczny urządzeń grzewczych,

- stosować urządzenia posiadające stosowne do-

puszczenia w zakresie wprowadzenia do obrotu,

- w przypadku wymiany okien na nowe sprawdzić poprawność działania wentylacji, ponieważ nowe okna są najczęściej o wiele bardziej szczelne w stosunku do wcześniej stosowanych w budynku i mogą pogarszać wentylację,

- systematycznie sprawdzać ciąg powietrza,

- często wietrzyć pomieszczenie, w którym odbywa się proces spalania (kuchnie, łazienki wyposażone w termy gazowe), a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien,

- rozmieścić czujniki tlenu w części domu, w której sypia twoja rodzina. ,

- nie zostawiać w garażu samochodu z zapalonym silnikiem, nawet jeżeli drzwi do garażu pozostają otwarte

- nie bagatelizować objawów duszności, bólów i zawrotów głowy, nudności, wymiotów, oszołomienia, osłabienia, przyspieszenia czynności serca i oddychania, gdyż mogą być sygnałem, że ulegasz zatruciu czadem; w takiej sytuacji należy natychmiast przewietrzyć pomieszczenie, w którym się znajdujemy i zasięgnąć porady lekarskiej.

GROMADZENIE SIĘ TLENKU WĘGLA JEST SZCZEGÓLNIE GROŹNE W MIESZKANIACH, GDY OKNA SĄ SZCZELNIE ZAMKNIĘTE LUB USZCZELNIONE NA ZIMĘ