

Gazeta Krakowska

Wydanie D
Nr 248 (21 767)

W centrum wydarzeń od 70 lat

Uczył w gimnazjum i śpiewał rocka. Liderowi zespołu Nocny Kochanek łatwo było dogadać się z młodzieżą

STR. 13



Upór się opłacił. Słowak Tomas Vestenicky gra w Cracovii, choć już nikt na niego nie liczył

STR. 19



FOT. SZYMON STARNAWKI/WOJCIECH WOUTKIEWICZ

Prenumerata 12 312 53 88 godz. 10.00-15.00



Kultura

Olga Tokarczuk zakłada fundację

Noblistka chce pomagać pisarzom, pisarkom, tłumaczom i wspierać badania nad literaturą

STR. 9

Sfatygowane przejścia przez ulice w Tarnowie jak... lodowisko

„Zebry” z plastiku zmorą kierowców

Paulina Marcinek
p.marcinek@gk.pl



Tarnów

Montowane na tarnowskich ulicach tak zwane „wyniesione przejścia dla pieszych” z tworzywa były kilka lat temu przebojem. Teraz zużyły się do tego stopnia, że stanowią zagrożenie dla kierowców i pieszych.

O tym, jak plastikowe „zebrzy” mogą być niebezpieczne, gdy spadnie deszcz, przekonał się ostatnio na własnej skó-

rze pan Rafał, który jechał motocyklem ulicą ks. Sitko.

- Zbliżając się do przejścia, zwolniłem. Praktycznie wtoczyłem się na nie i wtedy tylne koło zaczęło buksować - opowiada. - Nie było szans na zaplanowanie nad motocyklem - dodaje. Pogotowie zabrało go do szpitala, ale na szczęście tym razem skończyło się na potłuczeniach.

Motocyklista nie jest jedyną osobą, która skarży się na przejścia dla pieszych w postaci progu z tworzywa sztucznego. - To zwykły bubel. Wcale nie trzeba dużej prędkości, żeby wpaść tam w poślizg. Ruszając samochodem, łatwo w tym miejscu stracić panowanie nad kierownicą - mówią kierowcy.

Co gorsza, stan techniczny takich przejść jest wręcz opłakany. Najgorzej jest na ulicy ks. Sitki, na przejściu sąsiadującym z tym, na którym upadek zaliczył motocyklista. Elementy płyt z tworzywa na przejściu tak się obłuszczały, że odpadały. Niewiele lepiej wygląda sytuacja na ul. Nowy Świat i ul. Reymonta.

Na ul. Sitki przejście jest na razie prowizorycznie naprawiane. Ale urzędnicy zapowiadają, że tego typu konstrukcje w mieście będą demontowane i zastępowane asfaltem.

- Będzie to trwalsze rozwiązanie niż obecne - przyznaje Artur Michałek, dyrektor ZDiK w Tarnowie.

STR. 5

Kto po raz drugi policzy głosy na senatorów?

PiS kwestionuje wyniki wyborów do Senatu w sześciu okręgach, gdzie jego kandydaci przegrali zaledwie o włos

STR. 8

Redaktorzy wydania:
Piotr Subik i Artur Drożdżak

Nr ISSN 2353-6144
Nr indeksu 35015X



**Do słowackiego sądu
wpłynęło oskarżenie
wobec 5 zabójców
dziennikarza
Jana Kuciaka**

STR. 10

Film

Agnieszka Holland

wraz z „Obywatelem Jonesem”

opowiada historię Wielkiego Głodu

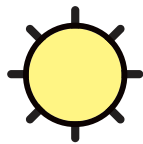


Jutro w Kinie pod Baranami Agnieszka Holland będzie mówić widzom o swoim nowym dziele. Więcej - na str. 15

FOT. MATERIAŁY PRASOWE/ROBERT PAŁKA

Pogoda w regionie

Dzisiaj

23°C
20°CBarometr
997 hPa
Wiatr
wsch. 2 m/s
Uwaga
pogodnie

Czwartek

25°C 21°C



Piątek

21°C 18°C



Sobota

22°C 18°C



Uwaga: słonecznie

Ryszard Tadeusiewicz
Profesor AGH
redakcja@gk.plAGH WŁAŚNIE
UKOŃCZYŁA
100 LAT

Felieton

Koniec poprzedniego tygodnia upływał na AGH pod znakiem jubileuszu stulecia uczelni. Jak wiadomo, decyzję o utworzeniu w Krakowie wyższej uczelni górniczej podjął Sejm Galicyjski i potwierdził ją swoim rozporządzeniem Cezar Franciszek Józef. Był maj 1913.

Zamierzano uruchomić pierwszy rok akademicki w październiku 1914 roku. Wszystko było gotowe, jednak w lipcu 1914 wybuchła wojna. Na skutek jej rozporządzenia o Akademii Górniczej trzeba było porzucić.

Zakończenie wojny w 1918 roku stworzyło warunki do tego, by Akademię powołać do życia - i zrobił to w dniu 20 października 1919 roku Marszałek Józef Piłsudski. Sto lat później, w po-

przednią sobotę, 19.10.2019, świętowaliśmy rocznicę tego wydarzenia uroczystym posiedzeniem Senatu.

Posiedzenie to odbyło się w Centrum Kongresowym ICE, a nie jak zwykle w Auli AGH, ponieważ mieliśmy ogromną liczbę gości. Między innymi przyjechali świętować razem z nami rektorzy kilkudziesięciu uczelni z całej Polski, zjechało na AGH blisko tysiąc absolwentów uczelni dosłownie z całego świata, byli też przedstawiciele zakładów przemysłowych współpracujących z AGH oraz - ponieważ owo posiedzenie było związane z inauguracją 101 roku akademickiego - byli też immatrykulowani studenci, chociaż tylko po jednym z każdego wydziału, bo wszystkich przyjętych nie pomieścił by chyba nawet Stadion Narodowy.

W trakcie uroczystości gratulacje i życzenia dla AGH przekazali: Prezydent RP Andrzej Duda, Wicepremier Jarosław Gowin, Wojewoda Małopolski Piotr Ćwik, który odczytał list od Premiera Mateusza Morawieckiego, Prezydent Krakowa Jacek Majchrowski i wielu innych dostojników. Szkoda jedynie, że na następną taką uroczystość trzeba będzie czekać kolejne sto lat!

Wygląda jak grzyb, ale zachowuje się jak zwierzę

Nauka

Bartosz Dybala
bartosz.dybala@gk.pl

Paryski Park Zoologiczny zaprezentował tajemniczy organizm. Wygląda jak grzyb, ale zachowuje się jak zwierzę.

Blob - bo takie miano zyskał organizm - to żółtawy „jednokomórkowiec”. Jak podaje portal rmf24.pl, nie ma ust, żołądka ani oczu. Mimo to potrafi wyczuć dźwięki i je strawić. Śluzowiec ma

prawie 720 płci, może się przemieszczać - choć nie ma nóg ani skrzydeł.

- Blob to stworzenie, które jest jedną z zagadek natury - mówi Bruno David, dyrektor Paryskiego Muzeum Historii Naturalnej, do której należy Park Zoologiczny, cytowany przez rmf24.pl. Organizm nadal badany jest przez naukowców.

Blob otrzymał swoją nazwę na cześć horroru science-fiction klasy B z 1958 r.

©

W PiS toczy się walka buldogów pod dywanem

Rozmowa

Z Markiem Biernackim, posłem elektą Koalicji Polskiej.

Na razie słychać, że na senatorów i posłów Koalicji Polskiej „poluje” PiS, chcąc przeciągnąć kilka nazwisk na swoją stronę. To polityczne kłusownictwo może się, Pana zdaniem, udać? PiS będzie próbowało

przejąć senatorów nie tylko z PSL ale też z Koalicji Obywatelskiej. I miejmy nadzieję, że żadna z tych osób nie zrezygnuje z obietnicy, jaką złożyła w kampanii swoim wyborcom.

W Koalicji Polskiej są też „Kukizowcy”, którzy jeszcze niedawno płynnie zmieniali polityczne barwy.

Ci co mieli zdradzić, już zdradzili i odeszli. Zostały osoby, w których lojalność chcemy wierzyć. Spoili nas te same wartości obywatelskie, dotyczące m.in. JOW-ów, referendum itd. Te wartości są według mnie bardzo ważne.



FOT. PIOTR SMOLINSKI

Posł Marek Biernacki: Ci co mieli zdradzić, już zdradzili i odeszli

Jak Pan, były koordynator służb specjalnych, patrzy na przypadek Mariana Banasia?

To nieprawdopodobna historia. Bo nagle, po medialnych publikacjach, wszyscy odkrywają drugą stronę życia Mariana Banasia, chociaż on w polityce funkcjonuje od lat i to na różnych, ważnych stanowiskach. Ale to odkryte przez media dziwne poruszanie się Banasia w sferze majątkowej, te dziwne zakupy, darowizny nieruchomości, muszą wywoływać wątpliwości. Sprawa jest prosta. Ktoś, kto decyduje się na peł-

nienie funkcji w państwie, powinien pozbyć się wszelkich, wątpliwych udziałów i biznesów, tak aby jego majątek był transparentny i przejrzysty. A zef NIK Marian Banaś, jak wynika z publikacji, mówiąc obrazowo, miał dwa życia: niczym dr Jekyll i Mr Hyde. Bardziej niepokojąca rzecz polega na tym, że minister Banaś miał dostęp do niejawnych informacji.

A służby i ich rola?

Oświadczenia majątkowe ministra Banasia powinny być weryfikowane i to wielokrotnie. Kolejne „wirówki” służb w tej sprawie były tylko czynnościami rutynowymi, niestety.

Dlaczego?

Mam własną teorię na ten temat. W PiS prawdopodobnie toczy się walka buldogów pod dywanem. Ostra wojna wewnętrzna. I teraz wypłynęła pierwsza krew. Być może Banaś jest w jednej frakcji, a szefostwo służb w drugiej.

Ryszarda Wojciechowska
redakcja@gk.pl

Nowa metoda terapii nietolerancji glutenu. Uczeń ogłosił sukces

Nauka

Bartosz Dybala
bartosz.dybala@gk.pl

Naukowcy Northwestern University zapowiadają nowatorską metodę terapii celiakii, czyli nietolerancji glutenu - podaje rmf24.pl.

Pomyślna okazała się druga faza testów klinicznych. Metoda nau-

kowców opiera się w głównej mierze na wykorzystaniu nanotechnologii, czyli - jak podaje portal - biodegradowalnych nanocząsteczek. Zawierają one jedną z frakcji glutenu i pomagają „przekonać” organizm, że nie jest dla niego groźna.

Naukowcy przekonują, że terapia pozwala osłabić niepożądaną reakcję immunologiczną nawet o 90 proc. i ochro-

nić jelita przed ich uszkodzeniem.

Nowa technologia została opracowana w laboratorium Stephena Millera, profesora mikrobiologii i immunologii w Northwestern University Feinberg School of Medicine od dziesięcioleci.

Uczni twierdzą, że ogólna zasada, na jakiej opiera się ich metoda, powinna okazać się skuteczna także w przypadku stwardnienia rozsianego, cukrzycy typu 1 czy astmy.

Firmy, zajmujące się wytwarzaniem odpowiednich nanocząsteczek, otrzymały już licencję na rozwój i komercjalizację technologii. ©

ZDJĘCIE DNIA



FOT. FLICKR/CHRISTOPHER MICHEL CCBY

Długopłetwowiec oceaniczny, zwane humpakami, jeszcze w latach 50. XX w. były prawie na skraju wyginięcia, ale dzięki działaniom ochronnym ich populację udało się odbudować

LISTY DO REDAKCJI

czytelnicy@gk.pl, tel. 12 68 88 751

Wojewoda dba o zdrowie dzieci

Wojewoda małopolski Piotr Ćwik najlepiej zna potrzeby zdrowotne krakowian, a niewątpliwie jest ekspertem jeżeli chodzi o dzieci. Dlatego tylko uchyla po raz kolejny uchwałę radnych w sprawie refundacji programu in vitro. Nie sądzę, że to polityczna gra wojewody. On nie chce mieć na sumieniu dzieci umierających z powodu smogu, jaki powstaje przy spalaniu węgla, boi się także bomby ekologicznej, jaka tkwi w składowisku hutniczych odpadów, które jego służby starają się jak mogą ukryć, twierdząc, że nic nam nie grozi. Ludzkie panisko z niego.

AGATA

Nasze życie według polityków jest takie

Coraz więcej osób ginie na naszych drogach w wypadkach, bijemy rekordy także w śmierci na przejściach dla pieszych. Ostatnio w Warszawie kierowca rozjechał ojca przechodzącego z dzieckiem wózku po pasach. On poniósł śmierć, dziecko jest w stanie krytycznym. Podobno kierowca pędził grubo ponad 100 km na godzinę i nawet nie hamował. To nie jest zwykły wypadek, a morderstwo, za które zabójca, a kierowca dostanie maksymalnie 3 lata, a powinien dostać dożywocie, jak za morderstwo. Choć takich tragedii będzie więcej, to nasi politycy nadal nie chcą zmienić przepisów, by to pieszy na pasach miał bezwzględne pierwszeństwo. A zarządcy dróg skąpią na progi zwalniające lub zwężenie jezdni do jednego pasa przed przejściami.

DAMIAN

KALENDARIUM

23.10.1909

Skradziono korony z obrazu Matki Boskiej Częstochowskiej na Jasnej Górze.

23.10.1958

Na łamach gazety Le Journal de Spirou, w odcinku komiksu autorstwa belgijskiego rysownika Peyo, po raz pierwszy pojawiły się Smerfy.

23.10.1967

Debiut Marka Grechuty na festiwalu w Krakowie.

23.10.2005

W II turze wyborów prezydenckich Lech Kaczyński pokonał Donalda Tuska, uzyskując 54,04 proc. głosów.

23.10.2014

W wyniku wybuchu gazu w karmieniu w Katowicach zginęły trzy osoby (dziennikarze Dariusz Kmiecik i Brygida Frosztęga-Kmiecik oraz ich 2-letni syn), a 5 zostało rannych, z których jedna zmarła później w szpitalu. (BD)

Miliony utopione w forcie

Marcin Banasik
redakcja@gk.pl



Kontrowersje

Rewitalizacja fortu Łapianka to przykład tego, jak miasto przez kilka lat nieudolnie podchodzi do odbudowywania zabytkowych ruin. Przeznacza na to kwoty, które ponaddwukrotnie przekraczają założony pierwotnie budżet.

Około 5 lat temu przywrócenie blasku Łapiance miało kosztować ok. 14 mln zł. Pierwszy etap prac kosztował 6 mln zł, z czego 4 mln pochodziło ze środków zewnętrznych.

Wczoraj w magistracie podpisano umowę na drugi etap prac, który ma kosztować aż 26 mln zł, co oznacza, że zakładana pierwotnie kwota 14 mln wzrosła do 32 mln zł.

Co więcej, z 26 mln zł przeznaczonych na dokończenie rewitalizacji jedynie 5 mln pochodzi z dofinansowania Unii Europejskiej. Resztę, czyli 21 mln zł, miasto musi wyłożyć z pieniędzy podatników.

To nie my dyktujemy ceny, tylko rynek

Marcin Paradyż, wicedyrektor Zarządu Budynków Komunalnych w Krakowie, wyjaśnia, że tak znaczny wzrost ceny prac rewitalizacyjnych wynika ze wzrostu cen na rynku budowlanym.



FOT. JOANNA URBANIEC

W odrestaurowanym obiekcie będzie można organizować wystawy, wydarzenia kulturalne, harcerskie. Ponadto dokończone zostaną działania dotyczące rewitalizacji terenów zielonych

– Podniosły się ceny usług budowlanych, materiałów, a także robocizny. Nawet o kilkadziesiąt procent. To nie my dyktujemy ceny, tylko rynek – tłumaczy Marcin Paradyż.

Wicedyrektor ZBK dodaje, że do przetargu na wykonawcę robót przystąpiły cztery firmy. Najtańszą ofertę zaproponowało przedsiębiorstwo BUD-MEX z Nowego Sącza, które wygrało konkurs.

Podczas aktualnego etapu rewitalizacji prace dotyczą przede wszystkim wykonania nowych pomieszczeń, w których możliwe będzie ulokowanie urządzeń i instalacji dla obsługi zabytkowego budynku koszar. Ponadto będą one pełniły funkcję wystawienniczą, konferencyjną, magazynową oraz zaplecza sanitarnego, a więc wszystkich tych funkcji i urządzeń, które są niezbędne dla działania nowoczesnego i prężnie działającego Centrum Ruchu Harcerskiego.

Będzie tam można organizować wystawy, wydarzenia kulturalne, harcerskie i inne. Ponadto, w aktualnym etapie prac, dokończone zostaną działania dotyczące rewitalizacji terenów zielonych.

Wszystkie nowe pomieszczenia zostaną umieszczone pod ziemią w taki sposób, by nie zakłócić historycznego

układu fortu i przykryte zostaną częściowo zielonym, a częściowo szklanym dachem.

Po zakończeniu inwestycji mieszkańcy Krakowa oprócz Centrum Ruchu Harcerskiego zyskają również prawie trzy hektary zrewitalizowanych ogólnodostępnych terenów zielonych, z których będą mogli korzystać jako miejsce spacerów i innych form rekreacji.

Prace w ramach rewitalizacji mają potrwać 2 lata.

Pomysł radnych miejskich z „frakcji harcerskiej”

Przypomnijmy – inwestycję wymyślili radni i urzędnicy związani z harcerstwem jeszcze w kadencji 2006-2010. Forsowali pompowanie w nią pieniędzy, nie mając pomysłu na zarządzanie placówką i finansowanie jej utrzymania.

Głównymi inicjatorami budowy muzeum byli ówczesni: przewodniczący rady miasta Bogusław Kośmider oraz wiceprezydent Krakowa Tadeusz Trzmiel.

We „frakcji harcerskiej” byli także Małgorzata Jantos, Agata Tatała i Łukasz Słoniowski.

Zorganizowali oni kilka lat temu wystawę harcerskich pamiątek i wpadli na pomysł, że należy dla nich stworzyć osobną placówkę. Wybrali na nią fort w Borku Fałęckim, zrujnowany, nadbudowany w latach 70., położony blisko ruchliwej zakopianki.

– Zrobiliśmy przegląd muzeów skautingu na świecie

i uznaliśmy, że Kraków, który po trosze przejął tradycje harcerskie ze Lwowa, w jakiś sposób jest do tego predystynowany – tłumaczył cztery lata temu Bogusław Kośmider. I tak zaczęło się wydawanie pieniędzy.

Nie zdążyli na „Światowe Dni Młodzieży”

Konkurs na koncepcję architektoniczną – 60 tys. zł, wyburzenie nadbudowy – 52 tys., projekt budowlany – 68 tys., projekt wykonawczy – 143 tys. zł.

W przetargu wybrano wtedy firmę, która miała przeprowadzić ekspresowy remont za ok. 1,9 mln zł. Pośpiech groził dewastacją obiektu, ale tzw. frakcja harcerska w magistracie tłumaczyła go tym, że w forcie trzeba było przygotować miejsca biwakowe na Światowe Dni Młodzieży w roku 2016.

Był to absurdalny argument. Miejsc biwakowych w „Łapiance” miało być zaledwie 200, pielgrzymów – ok. 2 mln. Ponadto trzeba było jeszcze wydać 243 tys. na inwentaryzację zieleni i projekt jej zagospodarowania. Fortu nie udało się odrestaurować przed ŚDM.

„Łapianka” należała do najbardziej zniszczonych obiektów Twierdzy Kraków, na terenie którego przez wiele lat działały zakłady produkcyjne win owocowych. Dzięki wykonanym dotychczas pracom udało się w znacznej mierze przywrócić historyczny wygląd fortu. ©

W SKRÓCIE



FOT. FUNDACJA RONALDA MCDONALDA

Kraków
Bezpłatne badania USG dzieci na Małym Rynku
W Krakowie w dniach 23-24 października 2019 r. na pokładzie ambulansu medycznego Fundacji Ronald McDonald prowadzone będą bezpłatne, kompleksowe badania USG dzieci w wieku od 9 miesięcy do 6 lat. Pojazd, wyposażony w dwa gabinety medyczne zaparkuje na Małym Rynku w Krakowie. Akcja bezpłatnych badań w Krakowie jest prowadzona dzięki wsparciu finansowemu firmy Lactima. Zapisy są prowadzone pod nr tel. 570 089 571. Liczba miejsc jest ograniczona, o zapisie decyduje kolejność zgłoszeń. (BD)

Kraków

Wymiana dachu w żłobku przy ul. Sienkiewicza.

Trwają prace związane z kompleksową termomodernizacją budynku żłobka samorządowego przy ul. Sienkiewicza 24. Wkrótce rozpocznie się wymiana starego dachu. Prace idą pełną parą. Kończą się już roboty przy elewacji zabytkowej willi, obecnie montowane są rynny, a stare, zniszczone okna wymieniane są na nowe. Wykonawca przygotowuje się do wymiany dachu. Postępują także prace instalacyjne wewnątrz budynku. Warto wiedzieć, że dzięki modernizacji zostanie zlikwidowana kotłownia gazowa, budynek żłobka zostanie podpięty do ciepła sieciowego. Realizacja zadania rozpoczęła się w lipcu. Zgodnie z planem, kompleksowa modernizacja żłobka ma być przeprowadzona jeszcze w tym roku. Koszt inwestycji to blisko 2 mln zł. Pochodzący z 1925 r. budynek żłobka samorządowego nr 14 24 wpisany jest do gminnej ewidencji zabytków. (DG)

DYŻUR

Dziennikarz dyżurny: Marcin Banasik

Chcesz podzielić się informacjami o Krakowie, widzisz wypadek, pożar? Chcesz zgłosić problem, zainicjować w jakiejś sprawie? Zapraszamy do kontaktu z naszym dziennikarzem dyżurnym. Godz. 7-20
Telefon: 697 730 318
mail: redakcja@gk.pl

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki

9 - Mieczysław Lasoń (89 l.)
9.40 - Henryka Kofin (87 l.)
10.20 - Janusz Karkoszka (67 l.)
11 - Maria Kleszyk (97 l.)
11.40 - Irena Markiewicz (98 l.)
12.20 - Anna Szostak (79 l.)
13 - Jadwiga Jenkot (88 l.)
13.40 - Barbara Tomaszewicz (82 l.)

Cmentarz Bronowice

13 - Diana Jaskowska (01.)

Cmentarz Maki Czerwone

12 - Adam Foszczyński (65 l.)
14 - Ewa Bazgier (68 l.)

Cmentarz Prądnik Czerwony

9.40 - Zofia Trębacz (84 l.)
10.20 - Danuta Jaromin (82 l.)
11 - Zofia Dymek (85 l.)
11.40 - Jerzy Tywonek (82 l.)
12.20 - Irena Miśkowiec (89 l.)
13 - Helena Mitan (83 l.)
13 - Emilia Ziobro (84 l.)
13.40 - Leopold Szopa (88 l.)

Cmentarz Grębałów

10.20 - Kazimierz Zych (85 l.)
11 - Stanisław Baran (82 l.)
11.40 - Stanisław Kleczyński (95 l.)
12.20 - Janina Gertner (85 l.)
13 - Tadeusz Kamiński (79 l.)
13.40 - Tadeusz Michta (66 l.)

Cmentarz Kobierzyn - Lubostron

13 - Julia Pyrek (94 l.)

Duża wpadka gangu kredytowych oszustów

Kraków

Bartosz Dybała
redakcja@gk.pl

Kilkuset funkcjonariuszy brało udział w zatrzymaniu członków grupy przestępczej wydającej kredyty i pożyczki bankowe na ogromną skalę. W rękach policji jest już 12 osób.

Policjanci zajmujący się cyberprzestępczością, pod nadzorem Prokuratury Okręgowej w Krakowie i we współpracy z Bankowym Centrum Cyberbezpieczeństwa Związku Banków Polskich rozpracowali grupę przestępczą wydającą kredyty i pożyczki.

15 października doszło do pierwszych zatrzymań, w których brało udział w sumie 116 funkcjonariuszy. Działania odbyły się na terenie województwa małopolskiego, lubus-

kiego, mazowieckiego oraz dolnośląskiego. Zatrzymano 12 osób (w wieku od 20 do 43 lat) zamieszanych w przestępczy proceder.

Wśród zatrzymanych są osoby kierujące grupą przestępczą, kurierzy, pośrednicy bankowi i pracownicy banków. Przeszukano 28 miejsc, w których policjanci zabezpieczyli telefony komórkowe, karty sim, komputery, fałszywą dokumentację oraz dokumenty tożsamości wykorzystywane w przestępstwach.

Członkowie grupy korzystali z bazy danych zawierającej dane osobowe (nazwiska, numery dowodów osobistych, itp.) co najmniej kilkuset osób. Sprawcy użyli tych danych do założenia przez internet rachunków bankowych, na które następnie wpływały środki finansowe z kredytów. ©

Będą dalsze opóźnienia w budowie stadionu Sandecji. Podpisali aneks

Tatiana Biela
tatiana.biela@gk.pl



Nowy Sącz

Władze miasta podpisały kolejny aneks do umowy z wykonawcą projektu nowego stadionu Sandecji. Przesuwa on termin uzyskania pozwolenia na budowę do lutego 2020 r. Skąd takie opóźnienie?

Pierwotnie wykonawca projektu, czyli Pracownia Projektowa „ATS 999” z Białej Podlaskiej, miał uzyskać pozwolenia na budowę do kwietnia 2019 r.

Władze miasta podpisały jednak aneks do umowy, wydłużający termin uzyskania pozwolenia o niemal pół roku. Teraz szykuje się kolejna, kilkumiesięczna zwłoka.

To trudna inwestycja

Jakub Pędzich z Biura Prasowego Urzędu Miasta Nowego Sącza wyjaśnia powody kolejnego opóźnienia w realizacji tak długo oczekiwanego przez kibiców biało-czarnych obiektu.

- Przyczyna ewentualnych opóźnień jest prozaiczna. To sama skala inwestycji - mówi. Pędzich tłumaczy, że stopień skomplikowania całego przed-



W maju 2017 roku, kiedy ekipa Sandecji awansowała z I ligi do ekstraklasy, poprzednie władze Nowego Sącza zadeklarowały, że w ciągu roku wybudują nowy stadion. Tak się jednak nie stało

siewzięcia oraz zakres prac przygotowawczych wymagają nie tylko staranności, ale także załatwienia wielu formalności.

- Z tego powodu niektóre terminy mogą być dłuższe niż to wcześniej zakładano - dodaje pracownik ratusza. Tomasz Siedlanowski, projektant

w firmy ATS 999, nie może udzielić bliższych informacji w tej sprawie, ponieważ zakazuje mu tego podpisana z miastem umowa. Zapewnia jednak gorąco, że luty 2020 r. to jest już realny termin uzyskania pozwolenia na budowę stadionu Sandecji przy Kilińskiego.

Są zainteresowani budową

W czerwcu tego roku władze miasta wystosowały memorandum informacyjne wraz z ankietą, adresując je do ewentualnych wykonawców zainteresowanych budową stadionu, a także nowej siedziby Urzędu Miasta.

DWIE INWESTYCJE

JAKIE JEST ZAINTERESOWANIE INWESTYCJĄ?

Kilka tygodni temu ratusz zakończył konsultację z potencjalnymi wykonawcami stadionu oraz budynku Urzędu Miasta. Jak zapewniają władze miasta, kilka podmiotów wyraziło duże zainteresowanie i chęć współpracy przy realizacji obydwóch inwestycji. Na tym etapie prezydent Ludomir Handzel przystąpił do rozmów ze wszystkimi zainteresowanymi, aby wypracować najkorzystniejsze rozwiązania i warunki, na jakich zainteresowane podmioty lub instytucje wzięłyby udział we współpracy przy realizacji budowy stadionu oraz nowej siedziby Urzędu Miasta.

- Postanowiliśmy zorganizować coś w formie partnerstwa publiczno-prywatnego. Zapytanie, które wystosowaliśmy, jest zapytaniem nieformalnym. Ani żaden inwestor, ani Urząd Miasta nie będą związane swoimi deklaracjami - wyjaśniał wówczas Artur Bochenek, zastępca

prezydenta miasta. W ofercie oprócz terenu stadionu znajduje się również pas terenu położony od ulicy Krańcowej do ronda przed mostem 700-lecia, który należy do miasta i jest przez nie administrowany.

- Oferujemy teren za tak zwaną złotówkę, od ronda do ronda, w celu zagospodarowania go w taki sposób, w jaki inwestor uzna za stosowne - deklaruje Bochenek.

Co na to kibice?

Choć kibice biało-czarnych zwykle bardzo nerwowo reagują na jakiegokolwiek opóźnienia związane z realizacją długo oczekiwanego przez nich inwestycji, tym razem apelują o zachowanie spokoju.

Stowarzyszenie Kibiców Sandecji opublikowało na swojej stronie internetowej oświadczenie, w którym stwierdza, że zapoznało się z dokumentacją projektu przedstawioną im przez Artura Bochenka.

- Praca posunęła się mocno do przodu, ale na obecnym etapie nie możemy ujawnić żadnych szczegółów - komentuje stowarzyszenie.

Kibice zapewniają również, że cały czas trzymają rękę na pulsie i nie odpuszczają, dopóki nie powstanie obiecany jeszcze przez poprzednie władze stadion.

©P

Organizuje okrągły stół w sprawie przebiegu trasy Węgierskiej Bis

Nowy Sącz

Alicja Fałek
a.falek@gk.pl

Witold Kozłowski, marszałek województwa małopolskiego, postanowił zaprosić we wtorek 29 października do Krakowa prezydenta Nowego Sącza Ludomira Handzla, prezesa firmy Fakro Ryszarda Florka oraz przedstawicieli Rady Miasta Nowego Sącza, by wspólnie wypracować preferowany przebieg połączenia DK 87 w Nowym Sączu z DW 969 oraz nowego mostu na Dunajcu.

Jak powinno przebiegać połączenie DK 87 w Nowym Sączu z DW 969 oraz nowego mostu na Dunajcu?

Swoje wizje mają prezydent Nowego Sącza Ludomir Handzel oraz Ryszard Florek,

prezes firmy Fakro, którzy publicznie toczą w tej kwestii spór.

W tej sytuacji głos postanowił zabrać marszałek Witold Kozłowski, który podkreśla, że inwestorem jest Województwo Małopolskie, działające przez Zarząd Dróg Wojewódzkich w Krakowie.

- Wariantów było wiele. Już powoli od nich głowa pęcznieje. Dlatego w najbliższy wtorek zapraszam do Krakowa najważniejsze strony, których dotyczy ta inwestycja - mówi Witold Kozłowski. - Musimy się, tak, jak na konklawe - dotąd nie wyjdziemy póki nie określimy jednego, preferowanego przez wszystkich rozwiązania.

Marszałek Małopolski przypomina, że to właśnie ZDW będzie musiało przedstawić Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Krakowie trzy warianty przebiegu tzw. Węgier-

skiej Bis 2, w tym jeden preferowany.

- Nie da się chyba inaczej, niż zwołać wszystkie strony na spotkanie - dodaje Witold Kozłowski. - Każda ze stron ma jakiś swój zarys trasy. Dla nas najważniejsze jest to, żeby był on najtańszy i najbardziej łączący fragmenty komunikacji miejskiej i pozamiejskiej. Trzeba wypracować jeden wspólny wariant.

Marszałek przypomina, że na inwestycję zostało zabezpieczonych 60 mln zł w dokumentach budżetowych Województwa Małopolskiego, ale inwestycja będzie kosztować od 150 do 200 mln zł albo i więcej.

- Aktualnie opracowywana jest kolejna wersja przebiegu drogi przez autorów dokumentacji - wyjaśnia Witold Kozłowski.

©P

W SKRÓCIE



Krynica-Zdrój Zderzenie dwóch aut, dwie osoby w szpitalu

Na ul. Sąddeckiej doszło do czołowego zderzenia dwóch samochodów osobowych. Po przybyciu na miejsce strażaków z JRG w Krynicy-Zdroju samochód marki renault koleos znajdował się na środku jezdni i blokował jeden pas w kierunku Krynicy. Samochód marki opel corsa znajdował się poza jezdnią w zatoczce. Renault podróżował sam kierowca, który nie uskarżał się na dolegliwości, zaś opel podróżowały cztery osoby, z czego dwie osoby uskarżały się na dolegliwości i trafiły do szpitala.

(JB)

Miejscowość Samochód nad skarpą i agresywny kierowca

Kierujący fiatem seicento, który w poniedziałek około godz. 18.50 został poszkodowany w wypadku samochodowym, w asyście policji trafił do szpitala. Mężczyzna podróżował sam, a gdy strażacy i policjanci dotarli na miejsce wypadku zobaczyli, że pojazd zwisa nad trzymetrową skarpą. Strażacy ewakuowali poszkodowanego z samochodu na noszach. Kierowca był agresywny, a przy udzielaniu mu pomocy przez ratowników medycznych potrzebna była asysta policjantów i strażaków.

(ALF)

Januszowa Płonął samochód osobowy blisko domu

W samochodzie kilka metrów od budynku mieszkalnego w Januszowej zapaliła się komora silnika, a od niej wewnątrz pojazdu. Zanim strażacy przybyli ogień częściowo został stłumiony przy pomocy gaśnic i wody przez właściciela samochodu.

(ALF)

Stary Sącz Ulica Piłsudskiego nie będzie przejezdna

Od dziś do odwołania zamknięta będzie ul. Piłsudskiego na odcinku od ul. Powstańców Chochołowskich do ul. Podegrodzkiej. Zamknięcie związane jest z budową przyłączy kanalizacyjnych i kanału burzowego. Objazd poprowadzony będzie obwodnicą Starego Sącza. Końcowy przystanek linii autobusowej 24 zlokalizowany będzie na ul. Powstańców Chochołowskich (przystanek przy remizie Ochotniczej Straży Pożarnej).

(ALF)

Nowy Sącz Ludzkie szczątki pod murami starostwa

Podczas prac przy odwodnieniu budynku Starostwa Powiatowego przy ul. Jagiellońskiej natrafiono na ludzkie szczątki. Na miejscu wezwana została policja, a także archeolog. Według niepotwierdzonych informacji znaleziono fragmenty ludzkiej czaszki wraz z zębami i część kręgosłupa.

(JB)

„Zebry” z plastiku na drogach groźne dla kierowców i pieszych

Paulina Marcinek
p.marcinek@gk.pl



Tarnów

Kierowcy w Tarnowie mają dość „wyniesionych przejść dla pieszych” na tarnowskich ulicach. Uważają, że gdy tylko popada deszcz, plastikowe „zebry” stanowią niebezpieczeństwo: robią się śliskie i jeździ się po nich jak po lodzie. Problemy z przejściami przez ulice po tych konstrukcjach mają także piesi.

- To po prostu bubel. Wcale nie trzeba dużej prędkości, by wpaść tam w poślizg. Ruszając samochodem z mocnym silnikiem, łatwo w tym miejscu stracić panowanie nad pojazdem - zaznacza Andrzej z Tarnowa.

- Opony tracą przyczepność nawet przy delikatnym naciśnięciu hamulca - dodaje inny kierowca, z którym rozmawialiśmy.

Koło zaczęło się ślizgać

Jak wyniesione przejścia dla pieszych są niebezpieczne, gdy spadnie deszcz, przekonał się ostatnio na własnej skórze pan Rafał, który jechał motocyklem ulicą ks. Sitki.

- Zwolniłem, zbliżając się do przejścia. Praktycznie wtoczyłem się na nie i wtedy tylnie koło zaczęło buksować - opowiada. Nie było szans zapanowania nad motocyklem.

Jednośląd przewrócił się na jezdnię, a motocyklista przeleciał przez kierownicę. Został zabrany do szpitala. Na szczęście skończyło się tylko na potłuczeniach.

- Zawsze w tym miejscu uważam, bo już kiedyś mnie tam po deszczu lekko zarzu-



FOT. PAULINA MARCINEK

Plastikowe przejście przez ul. ks. Sitki jest obecnie w naprawie. Urzędnicy przyznają, iż w całości należałoby je wymienić

ciło, więc wiedziałem, czego się spodziewać. Niestety, nie pomogło - podkreśla. Okazuje się, że problem z przejściami na drugiej stronie ulicy po wykonanych z tworzywa przejściach w formie progów zwalniających mają również piesi. Twierdzą, że pod deszczem stają się śliskie jak lód.

- Nie trzeba auta, żeby się na tych progach poślizgnąć. Jak popada deszcz albo co gorsza śnieg, to, przechodząc, można się zabić - podkreśla pani Kasia.

To niejedyny problem, bowiem w wielu miejscach stan „zebr” jest wręcz opłakany. Najgorzej jest na ulicy ks. Sitki, na przejściu sąsiadującym z tym, na którym upadek zaliczył ostatnio motocyklista Rafał. Fragmenty tworzywa

na przejściu przez jezdnię zaczynają się obluźniać i odpadały.

Zamiast plastiku będzie asfalt

Jak twierdzą urzędnicy magistratu, tzw. wyniesione przejścia dla pieszych spełniają swoją funkcję w okresie trwałości (ok. 5 lat). Po tym czasie trzeba je naprawić lub wymienić na nowe. - Ulica ks. Sitki to

Asfalt na wyniesionych przejściach będzie na pewno trwalszym rozwiązaniem niż tworzywo sztuczne

Artur Michałek

szczególny przypadek, bo to miejsce, gdzie jest duże natężenie ruchu i tworzywo szybko się niszczy. Naprawimy to. Docelowo jednak chcemy na wyniesionych przejściach dla pieszych położyć asfalt - tłumaczy Artur Michałek, dyrektor Zarządu Dróg i Komunikacji w Tarnowie.

Zapewnia, że będzie wnioskował o ujęcie w przyszłorocznym budżecie miasta pieniędzy na ten cel. Dopóki jednak fundusze się nie znajdą, pozostaje prowizoryczne naprawianie sfatygowanych progów z tworzywa sztucznego.

Remont zniszczonego przejścia przez ul. ks. Sitki rozpoczął się w poniedziałek. Zajmuje się nim Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych. Najpierw drogowcy sfrezowali fragment asfaltu, a potem położyli nowy. Stary był tak sfatygowany, że nie można było do niego przykręcić elementów przejścia.

Drogowcy chcą wymienić wszystkie uszkodzone przejścia z plastiku. Dotyczy to m.in. ul. Nowy Świat oraz Reymonta. - Asfalt na pewno będzie trwalszym rozwiązaniem niż obecne - zapewnia Artur Michałek.

Wyniesione przejście dla pieszych z masy bitumicznej to wydatek kilkunastu tysięcy zł.

O rozsądną jazdę na „zebrach” z plastiku apeluje tarnowska policja.

- Na każdym przejściu dla pieszych należy zwiększyć uwagę i zmniejszyć prędkość - mówi asp. sztab. Paweł Klimek, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej Policji w Tarnowie. Przyznaje, że tak specyficzne „zebry”, jak przy ul. Sitki, po deszczu są niebezpieczne.

- Pamiętajmy, by nie robić tam żadnych gwałtownych manewrów, bo to grozi utratą panowania nad pojazdem - zaznacza. ©P

Wojna w tarnowskiej PWSZ nabiera tempa. Riposta senatu uczelni

Tarnów

Łukasz Winczura
lukasz.winczura@gk.pl

Jest odpowiedź na wniosek Rady Uczelni PWSZ skierowany do wicepremiera Jarosława Gowina w kwestii zlecenia kontroli odnośnie zarządzania uczelnią przez rektora, prof. Jędrzecha Jędręchę. Z prac w Radzie Uczelni zostali odwołani dwaj inicjatorzy pomysłu kontroli ministerialnej - Krzysztof Głomb i Robert Tomaszewicz.

Przypomnijmy. 7 października trzech z siedmiorga członków Rady Uczelni przy PWSZ zawnioskowała do ministra nauki i szkolnictwa wyższego o „o pilne wszczęcie kontroli legalności działań Rektora PWSZ prof. dr hab. Jadwigi Łaski”. W opinii wnioskodawców, chodziło m.in. o wielokrotne naruszanie statutu uczelni w latach 2016-2019, a także „niedostateczne wykonywanie obowiązków” rektora.

W piątek zebrał się senat PWSZ. Atmosfera obrad była napięta. Pochyleno się nad wykładem do mediów sygnowanego przez radę dokumentu.

- Otrzymałam wiele listów od naszych pracowników, że mają dość szkalowania uczelni. Pan Krzysztof Głomb, zanim pojawił się na PWSZ, bardzo nieprzychylnie wypowiadał się o nas na facebooku - mówi prof. Jadwiga Łaska. W trakcie dyskusji na posiedzeniu, jak się

nieoficjalnie dowiadujemy, głos odrębny w kwestii oświadczenia oraz pisma do Jarosława Gowina miał zgłosić członek rady uczelni, prof. Piotr Dobosz.

W końcu zawnioskowano o wykluczenie ze składu rady Krzysztofa Głomba i Roberta Tomaszewicza. Głosowanie było tajne. Za wnioskiem miało głosować 11 senatorów, 7 było przeciw, a 2 wstrzymało się od głosu.

- To był sąd kapturowy. Wszystko było rozpisane na role. Powiem wprost, to była vendetta za nieudzielenie przez radę uczelni zgody na dodatkowe zajęcia poza uczelnią pani rektor - recenzuje prof. Adam Juszkiewicz, który w geście protestu zrezygnował z działalności w senacie.

Dla prof. Jadwigi Łaski to „teatralny gest” pierwszego rektora tarnowskiej uczelni

Z Krzysztofem Głombem nie udało nam się skontaktować. Robert Tomaszewicz natomiast przebywa w USA.

Uczelniany konflikt przenosi się już na relacje osobiste między naukowcami. Prof. Adam Juszkiewicz za małosłowność uważa fakt, że nie został przywitany przez prof. Jadwigę Łaskę podczas inauguracji nowego roku akademickiego.

- Podobno pani rektor mnie nie zauważyła, bo siedziałam w piątym rzędzie - mówi z żalem w głosie pierwszy rektor tarnowskiej uczelni. ©P

W SKRÓCIE



FOT. ROBERT GĄSIŃSKI

Tarnów Przygotowują miejsce pod pomnik marszałka

Przed delegaturą urzędu wojewódzkiego przy al. Solidarności rozpoczęto budowę cokołu, na którym stanie pomnik Józefa Piłsudskiego. (ROG)

Tarnów Próba kradzieży datków ze skarbony na Starym Cmentarzu

Policjanci próbują ustalić personalia mężczyzny, który usiłował włamać się do skarbony zamontowanej przy wejściu na Stary Cmentarz w Tarnowie. Do zdarzenia doszło w poniedziałek po godz. 21. Całą sytuację zarejestrowały zainstalowane na nekropolii kamery monitoringu. Przewinął się najpierw próbował zniszczyć kłódkę, a później uszkodził osłonę chroniącą skarbone przed deszczem. Właś nawet do środka miód licząc, że oblepione nim banknoty uda się wyciągnąć patykami. Odszedł z niczym. (ROG)

Tuchów Wody Polskie oczyściły koryto Białej z chaszczy i samosiejek

Zakrzaczenia nie wycinane przez lata potęgowały zagrożenie powodziowe dla Tuchowa. Wycinka to odpowiedź na prośby mieszkańców i monity urzędu gminy o majowych ulewach. Chaszcze i zarastające rzekę sporej wielkości drzewa blokowały swobodny spływ wody w Białej, zatrzymując m.in. niesione z nią ściem, gałęzie i konary. To powodowało piętrzenie wody w rzece, przez co jej poziom gwałtownie się podniósł i istniało niebezpieczeństwo przelania się przez wały. Podobna wycinka przeprowadzona ma zostać na działkach prywatnych. (PACH)

Bochnia Jerzy Buzek przybędzie na jubileusz 20-lecia powiatu bocheńskiego

W piątek w Kopalni Soli Bochnia odbędą się uroczystości związane z 20-leciem istnienia powiatów. Gościem będzie prof. Jerzy Buzek, były premier polskiego rządu, który w 1997 roku wprowadził reformę samorządów. Podczas jubileuszu nastąpi wręczenie medali i podziękowań z okazji 20-lecia powiatu oraz wyróżnień „Bene Meritus dla Powiatu Bocheńskiego”. Te ostatnie otrzymają Zespół Szkół nr 1 w Bochni oraz pośmiertnie Stanisław Kobiela, wieloletni prezes Stowarzyszenia Bocheńników. (PMI)

REKLAMA 029359498

PROMOCJE JESIENNE

STIHL

TERAZ ATRAKCYJNE RATY

STIHL MS 231

PILARKA SPALINOWA

2,0 kW/2,7 KM • 4,8 kg¹

Do doskonała do przygotowania drewna opałowego
Boczny napinacz piły łańcuchowej
System filtrów powietrza o długiej żywotności
Praktyczne korki zbiorników
Łańcuch PM3 3/8", 1,3 mm
PROWADNICA 35 cm

¹) bez paliwa, prowadnicy i piły łańcuchowej
*Promocja obowiązuje w terminie 14.09-30.11.2019 r. lub do wyczerpania zapasów

Autoryzowany Dealer:
FOL KRECIK
33-100 Tarnów, ul. Krakowska 87, tel. 14 622 26 50

Synthos zbuduje elektrownię jądrową?



Bogusław Kwiecień
b.kwiecień@gk.pl

Oświęcim

Firma Synthos chce zbudować małą elektrownię jądrową. Podpisała w tej sprawie umowę wstępną z konsorcjum amerykańsko-japońskim. Na razie nie wiadomo, gdzie inwestycja zostanie zlokalizowana, ale w Oświęcimiu już powstała na Facebooku grupa „Nie dla elektrowni”.

Zapowiedzi budowy takiej elektrowni przez Synthos padły ze strony głównego udziałowca tej spółki Michała Sołowowa. Najbogatszy Polak przekonuje, że chce, by firmy, w których ma udziały, odchodziły w coraz większym stopniu od węgla i korzystały z bardziej ekologicznych źródeł energii.

Wstępne porozumienie

Krokiem w tę stronę ma być właśnie wspomniana elektrownia jądrowa o mocy 300 MW. Na początku września Synthos podpisał wstępne porozumienie w tej sprawie z amerykańsko-japońskim konsorcjum General Electric Hitachi Nuclear Energy Americas, które specjalizuje się w tego typu technologiach.



Tereny przemysłowe spółki Synthos w Oświęcimiu. Na razie nie wiadomo, czy to tutaj powstanie planowana elektrownia

Chodzi o reaktory wodno-wrzące o mocy 300 MW. W przeciwieństwie do konwencjonalnych reaktorów dużych elektrowni jądrowych powstają one w siedzibie producenta i gotowe są dostarczane na miejsce budowy instalacji. Takie elektrownie są tańsze od tradycyjnych

tego typu inwestycji. Koszty szacuje się poniżej 1 mld dolarów.

Z wyliczeń specjalistów wynika, że elektrownia o mocy, jaką planuje Synthos, może dostarczyć prąd dla 100-tysięcznego miasta.

W tej chwili nie wiadomo, gdzie zostanie zlokalizowana elektrownia, chociaż już pojawiły się opinie, że Synthos może wybudować ją w Oświęcimiu, gdzie znajduje się główna sie-

dziba firmy. Dodać trzeba, że Synthos swoje zakłady ma także w Czechach, Francji i Holandii.

Ludzie już protestują

Zapytaliśmy w spółce o możliwość lokalizację elektrowni. W odpowiedzi otrzymaliśmy jedynie komunikat opublikowany przez General Electric Hitachi Nuclear Energy Americas po spotkaniu jej przedstawicieli z Michałem Sołowowem w Brukseli, gdzie były omawiane sprawy rozwoju energetyki jądrowej.

Tymczasem krótko po pierwszych publikacjach na ten temat powstała na Facebooku grupa „Nie dla elektrowni atomowej w Oświęcimiu”.

Jej założyciel wylicza argumenty przeciw tej inwestycji, a przede wszystkim fakt, że tereny Synthosu są w bezpośredniej bliskości z osiedlami Dwory, Chemiczków i Monowice.

- Osobiście jestem za energią pozyskiwaną w ten sposób, ale nie w 40-tysięcznym mieście w otoczeniu Natury 2000 i zabudowy mieszkalnej - mówi założyciel grupy.

Z kolei Piotr Rymarowicz, prezes Towarzystwa na rzecz Ziemi, ma mieszane uczucia co do idei elektrowni atomowych.

- Pewnie nie uciekniemy od atomu, który jest lepszy niż CO₂, chociaż upieram się, że lepiej można wykorzystać naturalne źródła energii - uważa ekolog. Za nierealną natomiast uważa lokalizację w Oświęcimiu.

- Do chłodzenia reaktorów atomowych potrzebne są ogromne ilości wody. W pobliżu Oświęcimia, patrząc na Wisłę czy duże zbiorniki, jej nie ma - dodaje. Oświadczenie wydał Urząd Miasta w Oświęcimiu.

- Nie znamy ani lokalizacji, ani szczegółów planowanej inwestycji. W tej sytuacji trudno komentować doniesienia medialne. W przypadku tej inwestycji obok zapisów Ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, muszą być spełnione warunki określone w Prawie atomowym i Ustawie o przygotowaniu i realizacji inwestycji w zakresie obiektów energetyki jądrowej oraz inwestycji towarzyszących. W myśl tych zapisów gmina, gdzie zlokalizowana będzie inwestycja, jest wyłączona z procesu decyzyjnego. Decyzję środowiskową wydaje Generalny Dyrektor Ochrony Środowiska, a decyzję o lokalizacji i pozwolenie na budowę właściwy wojewoda - wyjaśnia urząd. ©

Znaleźli sobie przyjaciół na Morawach

Kalwaria Zebrzydowska

Bogumił Storch
b.storch@gk.pl

Kalwaria Zebrzydowska ma nowe miasto partnerskie, w czeskich Morawach. Oficjalną wizytę tamtejszych Budziejowicz złożyła delegacja z burmistrzem Augustynem Ormantym na czele.

Efektom spotkania burmistrzów obu gmin jest podpisanie listu intencyjnego w sprawie współpracy pomiędzy tymi miastami np. przy organizowaniu zawodów sportowych i imprez kulturalnych.

Burmistrz Morawskich Budziejowicz, Vlastimil Barinek, w samych superlatywach wypowiadał się o Kalwarii Zebrzydowskiej, którą miał okazję odwiedzić w czerwcu tego roku.

- Już wtedy stało się jasne, że trzeba się dogadać z burmistrzem Ormantym co do współpracy na szeroką skalę - powiedział tuż po podpisaniu porozumienia Vlastimil Barinek. Aby można było sformalizować umowę, muszą ją jeszcze przegłosować radni. ©

MATERIAL INFORMACYJNY NCBR

009390931

Zastanawiasz się, jak rozwinąć swój projekt B+R?

Dobrych rad udzielą w Krakowie eksperci Narodowego Centrum Badań i Rozwoju

Do 16 grudnia trwa nowy nabór wniosków do konkursu dla innowatorów Szybka Ścieżka. Pod względem liczby projektów dofinansowanych z NCBR w ostatnich dwóch latach przedsiębiorcy i naukowcy z województwa małopolskiego należą do ścisłej czołówki, zajmując drugie miejsce w kraju.

Podczas spotkania NCBR dla Firm - wsparcie przedsiębiorców z POIR (Programu Operacyjnego Inteligentny Rozwój), które odbędzie się 23 października w Krakowie, innowatorzy z regionu uzyskają praktyczną wiedzę, czy ich projekt spełnia wymagania konkursu oraz jak skutecznie aplikować o wsparcie.

Budżet konkursu Szybka Ścieżka to aż 1,1 mld zł. Małopolskie firmy w ostatnich dwóch latach realizowały 1528 projektów z dofinansowaniem NCBR.

W Regionalnym Programie Operacyjnym Województwa Małopolskiego określono siedem inteligentnych specjalizacji. Wśród nich znalazły się: nauki o życiu, energia zrównoważona, technologie informacyjne i komunikacyjne, chemia, produkcja metali, elektrotechnika i przemysł maszynowy

Duży wybór konkursów w ramach Szybkiej Ścieżki

W ramach Szybkiej Ścieżki o dofinansowanie mogą się ubiegać duże, średnie, małe przedsiębiorstwa i start-upy. W tym roku po raz pierwszy do konkursu dopuszczono również konsorcja przedsiębiorców oraz jednostek naukowych. Beneficjenci mogą liczyć na dofinansowanie nawet do 80 proc. wartości ich projektu. Pozostałe 20 proc. musi pochodzić ze środków własnych. Całkowita wartość kosztów kwalifikowanych projektu nie może przekroczyć 50 mln euro. Wnioski można składać do 16 grudnia. Nowością w tym roku są również konkursy tematyczne w Szybkiej Ścieżce: pierwszy dedykowany

jest projektom z zakresu technologii kosmicznych, drugi - technologii tworzyw sztucznych (w obu konkursach nabór wniosków w terminie 2 września - 15 listopada). Trwa także nabór w konkursie dla MŚP z certyfikatem Seal of Excellence (termin zgłaszania upływa 29 listopada). Kilka dni temu ogłoszony został kolejny konkurs tematyczny: Innowacyjne nawozy przyjazne dla środowiska. Wnioski w nim można składać od 14 listopada 2019 r. do 14 stycznia 2020 r. Łączny budżet konkursów w drugiej połowie bieżącego roku to 1,83 mld zł.

Małopolskie kuźnią kadr dla innowacyjnej gospodarki

Region dysponuje znaczącym w skali kraju potencjałem społeczno-gospodarczym. Liczba mieszkańców województwa małopolskiego pod koniec ubiegłego roku wynosiła 3,4 mln. Małopolska wytwarza 8 proc. naszego PKB i wyróżnia się wysokim poziomem wzrostu gospodarczego. Na jej terenie

w kwietniu tego roku działało blisko 399 tys. podmiotów gospodarczych. Ze wsparcia NCBR w ramach Szybkiej Ścieżki skorzystało wiele firm z regionu. Województwo jest też drugim pod względem liczby studentów, po mazowieckim, ośrodkiem akademickim w Polsce. W ubiegłym roku akademickim studiowało tu ponad 150 tys. osób. Małopolskie to region, który nie tylko dba o nowe kadry dla innowacyjnej gospodarki, ale również oferuje wsparcie dla przedsiębiorców, wspomagając transfer wiedzy do firm.

Praktyczne informacje podczas warsztatów

Przedsiębiorcy i naukowcy z regionu, którzy planują realizację prac badawczo-rozwojowych, są zaproszeni do zapoznania się z konkursami prowadzonymi przez NCBR oraz do bezpośrednich rozmów z ekspertami. Dzięki nim dowiedzą się, jak zaplanować projekt B+R, na co można przeznaczyć dofinansowanie, jak je uzyskać i rozliczać.

Okazją są m.in. spotkania NCBR dla Firm - wsparcie przedsiębiorców z POIR. Ich harmonogram dostępny jest na stronie www.NCBRdlaFirm.pl. Do tej pory w całej Polsce odbyło się blisko 90 takich spotkań, a planowane są kolejne. Udział w nich jest bezpłatny. Więcej informacji o konkursie Szybka Ścieżka dostępnych jest na stronie ncbr.gov.pl/szybkasieczka. Jeśli chcesz zweryfikować założenia swojego projektu i dowiedzieć się, czy ma szansę na dofinansowanie, skorzystaj z Asystenta Innowacji na www.ncbr.gov.pl. O konkursach organizowanych przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju uzyskasz informacje również w Punkcie Informacyjnym w Warszawie przy ul. Nowogrodzkiej 47a, pod numerem telefonu 22 39 07 170 lub pisząc na adres info@ncbr.gov.pl.

Kontakt dla mediów ze strony NCBR: Weronika Kopernok, weronika.kopernok@ncbr.gov.pl

Narodowe Centrum Badań i Rozwoju (NCBR) jest agencją wykonawczą Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Od ponad 10 lat Centrum łączy świat nauki i biznesu, tworząc odpowiednie warunki do prowadzenia prac badawczo-rozwojowych. Poprzez współfinansowanie procesów B+R wspiera rodzimych przedsiębiorców, istotnie zmniejszając ich ryzyko biznesowe towarzyszące wdrażaniu przełomowych projektów badawczych. Misją NCBR jest realizacja zadań służących społeczeństwu i gospodarstwu rozwojowi Polski oraz rozwiązywanie konkretnych cywilizacyjnych problemów jej mieszkańców. NCBR pełni funkcję Instytucji Pośredniczącej w programach operacyjnych: Inteligentny Rozwój oraz Wiedza Edukacja Rozwój. Realizuje także szereg programów krajowych i międzynarodowych, a także projekty związane z bezpieczeństwem i obronnością państwa.

Z rocznym budżetem na prace B+R rzędu miliarda euro NCBR jest obecnie największym w kraju i regionie ośrodkiem wspierania rozwoju nauki i gospodarki.

Więcej informacji na stronie ncbr.gov.pl



Świeczki w kształcie domów będą nową pamiątką spod Tatr?

Zakopane

M. Szkodziński, T. Mateusiak
t.mateusiak@gk.pl

293 projekty nowych „Pamiętek z Zakopanego” wysłali do Muzeum Tatrzańskiego w Zakopanem uczestnicy konkursu ogłoszonego przez placówkę. Spośród propozycji wybrano najlepszy, którym okazały się świeczki w kształcie „góralskich chałup”.

- Zainteresowanie konkursem przerosło nasze oczekiwania - mówi Anna Wende-Surmiak, dyrektor Muzeum Tatrzańskiego i juror konkursu.

Wygrały świeczki

Za najciekawszy projekt jurorzy uznali dzieło - manifest autorstwa Łukasza Leśniaka. Nosi nazwę „Domy. Duchy”. To zestaw białych świeczek w kształcie budynków w stylu zakopiańskim.

- Obecnie jest duży problem z niszczeniem zabytkowych obiektów lub pozostawianiem ich, by niszczały latami. Potem na ich miejscu budowane są komercyjne obiekty - zaznacza Łukasz Leśniak, student wzornictwa Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie.

Pomyślał, że skoro miasto traci pamięć, a jest to konkurs na pamiątkę, to chciał połączyć te dwa zjawiska w jeden - dodaje zdobywca głównej nagrody.

Autor pamiątki stawia nabywcę pamiątkowej świecy w dylemacie podobnym do właścicieli zabytkowych nieruchomości. Mogą oni zapalić świecę, zniszczyć ją, albo zachować pamiątkę.

Świece są wyjątkowe nie tylko ze względu na ich kształt, ale także ułożenie knotów.

- Płonąc, wyglądają jakby płonął drewniany obiekt - mówi Anna Kozak z Muzeum Tatrzańskiego.

Drugie miejsce dla przypinek
Drugą nagrodę w konkursie otrzymali Anna Liberda oraz

Jan Stumiłło, którzy zaprojektowali „Zakopiny”.

- Jest to drobiazg w postaci emaliowanej przypinki, która mam wrażenie, że wraca do łask i jest modnym gadżetem oraz akcesorium ubioru - mówi Anna Liberda, współautorka projektu.

Wśród motywów przypinek znaleźć można górali i zbójników tańczących przy ognisku.

Organizatorzy konkursu będą chcieli wyprodukować część prac, aby można je było sprzedawać jako pamiątki z Zakopanego.

- Organizowaliśmy konkurs, by wygrani mogli swoje pomysły wdrożyć w życie - zaznacza Anna Kozak. Konkurs na pamiątkę z Zakopanego ma być formą wyparcia masowych pamiątek, które często poza samym napisem „Zakopane” z miejscowości i regionem mają niewiele wspólnego.

- Patrzymy, co się sprzedaje na Krupówkach i od dłuższego czasu myślimy, że przydałaby się pamiątką na pewnym poziomie - mówi Anna Wende-Surmiak. Nie twierdzi, że nie ma ładnych pamiątek, ale jest ich niewiele.

Czy pomysł się przyjmie?

Pytanie, czy handlarze z Krupówek będą nowymi pamiątkami zainteresowani?

- Nie ma problemu, mogę takie świeczki czy przypinki wystawić u siebie, ale wątpię, by cieszyły się powodzeniem - mówi Anna Siczka, jedna z handlujących na deptaku. Ponad połowa klientów to dzieci, a one wolą kupić misia z napisem „Zakopane” czy plastikową ciupagę niż świeczkę.

- Inna sprawa to też cena. Ta nie może być zbyt wysoka, bo inaczej nikt takich pamiątek nie kupi - zauważa sprzedawca.

O to jednak handlarze mogą być spokojni. Wszystkie prace poza tematyką związaną z górami i Zakopanem połączyła idea ceny, która na sprzedaży nie będzie przekraczać 15 zł.

©

W SKRÓCIE



Region Strażacy znad jeziora dostali dotację

OSP Kluszkowce w partnerstwie z Gminą Czorsztyn oraz Stowarzyszeniem Sprężyna Centrum Edukacji Nieformalnej pozyskała środki na realizację wniosku z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Ponad 40 proc. Polaków deklaruje, że było w przeszłości świadkami wypadku bądź stłuczki na drodze. Większość ostatni kontakt z wiedzą ratowniczą miała podczas kursu na prawo jazdy. Wiedza ratownicza na tle innych Państw Unii Europejskiej nie wypadła najlepiej. W ramach wniosku „Pierwsza pomoc ratuje życie” strażacy przeprowadzają warsztaty z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Nim do tego dojdzie, sami zostaną ponownie przeszkoleni z zakresu udzielania pierwszej pomocy, zakupią fantom w celach warsztatowych. OSP dostało 10 tys. zł.

(TM)

Rabka - Zdrój W przyszłym roku będzie nowy stadion

W Urzędzie Miejskim w Rabce-Zdroju podpisana została umowa na remont bieżni na stadionie miejskim przy ulicy Jana Pawła II. Umowę podpisali burmistrz Leszek Świder i Grzegorz Leszczyński z firmy Bellsport, która złożyła najkorzystniejszą ofertę w przetargu. W ramach inwestycji zaplanowano montaż bieżni oraz budowę takich obiektów lekkoatletycznych jak: rzutnia do pchnięcia kulą, skocznia do skoku wzwyż i skocznia do skoków w dal. W zakresie robót jest też odwodnienie liniowe, budowa chodnika, ogrodzenia oraz uporządkowanie terenu wraz z zagospodarowaniem zieleni. Termin realizacji robót to 31 sierpnia 2020 r. Zadanie pn. „Budowa i przebudowa zewnętrznych obiektów lekkoatletycznych przy ul. Jana Pawła II w Rabce-Zdroju” zostało dofinansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

(TM)

Powiat suski Pies doprowadził policję do ukrytych „fantomów”

W nocy z piątku na sobotę w jednym ze sklepów w Makowie Podhalańskim doszło do kradzieży. Sprawca zabrał pieniądze w kwocie ponad 6 tys. zł, telefon komórkowy oraz artykuły spożywcze. Szybko odnalazł go pies tropiący.

(TM)

Gorce Młoda mama chce wygrać z glejakiem

Agnieszka Babik mieszka w Ochotnicy Górnej, a pochodzi z Grywałdu. Jej życie diametralnie zmieniło się, kiedy usłyszała wyrok w postaci nowotworu złośliwego - glejaka wielopostaciowego, stopień IV, a więc najwyższy. Agnieszka ma 24 lata. Jest szczęśliwą żoną i mamą dwójki dzieci. Choroba wywróciła spokojne życie rodzinne do góry nogami. Kobieta jest już po operacji, a teraz czeka ją radio i chemioterapia. Najbliżsi Agnieszki utworzyli



zbiórkę, gdzie można wpłacać dowolne środki na konto. Uzbierano prawie 18 tys. zł, a potrzebne jest 20 tys. zł. „Zwracamy się do Was z ogromną prośbą o wpłatę chociażby symbolicznej złotówki. Dla nas to tak niewiele, a dla Agnieszki i jej rodziny ogromne wsparcie. Wesprzeć finansowo rodzinę można tutaj: pomagam.pl/pomocdlaagusi.

(TM)



Mizerna 61-letni mężczyzna poniósł śmierć w ogniu

Ta tragedia wstrząsnęła mieszkańcami Mizerny i Podtatrza. W poniedziałek około godziny 16 strażacy z powiatu nowotarskiego dostali informacje o pożarze, który wybuchł w jednym z domów prywatnych w miejscowości Mizerna (leży nad Jeziorem Czorsztyńskim). Przybyłe na miejsce jednostki szybko ugasiły ogień. Podczas przeszukania natrafili na mężczyznę, który nie dawał oznak życia. Ratownicy z Zespołu Ratownictwa Medycznego stwierdzili zgon. Policja prowadzi czynności dochodzeniowe.

(TM)

Nowy Targ Śmigłowce przelatują nad miastem

Od kilku dni nad nowotarskim niebem na niskiej wysokości przelatują policyjne śmigłowce typu Black Hawk. Jak udało nam się ustalić policjanci ćwiczą na jego pokładzie technikę desantu.

(TM)

REKLAMA

009393354

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszaru „Targowisko-8” na terenie Gminy Kłaj

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2018 r., poz. 1945 ze zm.) i art. 54 ust. 2 w związku z art. 39 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2018 r., poz. 2081 ze zm.), a także w związku z uchwałą Nr XXXIX/286/2017 Rady Gminy Kłaj z dnia 19 grudnia 2017 r. - zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu

projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszaru „Targowisko-8” na terenie Gminy Kłaj wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

w dniach od 30.10.2019 r. do 30.11.2019 r. w siedzibie Urzędu Gminy Kłaj, w godzinach pracy Urzędu.

W okresie wyłożenia projekt planu będzie ponadto udostępniony na stronie internetowej Urzędu Gminy Kłaj: <https://bip.malopolska.pl/ugklaj,a,1675190>

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu rozwiązaniami odbędzie się w dniu 18.11.2019 r. w siedzibie Urzędu Gminy Kłaj, o godz. 16.00.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 - 3 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 54 ust. 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, każdy ma prawo złożenia uwag do projektu planu miejscowego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Uwagi należy składać na piśmie do Wójty Gminy Kłaj (Urząd Gminy Kłaj, Kłaj 655, 32-015 Kłaj), z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu oraz oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 16.12.2019 r.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym.

Informuję, że:

1. Złożenie uwagi stanowić będzie odpowiedź na niniejsze Ogłoszenie.
2. Administratorem podanych w uwadze danych osobowych jest Wójt Gminy Kłaj z siedzibą 32-015 Kłaj 655 i są one podawane w celu składania uwag do miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.
3. Składający uwagę ma prawo do żądania od administratora dostępu do podanych danych osobowych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych.
4. Podane dane osobowe będą przetwarzane do momentu zakończenia sprawy, po czym zostaną przekazane zgodnie z polskim prawem archiwalnym, jako dokumenty kategorii „A” (oznaczającej rodzaj dokumentów przechowywanych wiecześnie) do siedziby archiwum zakładowego Urzędu Gminy Kłaj, nad którym nadzór sprawuje Archiwum Narodowe.
5. Składający uwagę ma prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych z siedzibą ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.
6. Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym i ma charakter obowiązkowy.
7. Konsekwencją niepodania danych osobowych jest pozostawienie uwagi bez rozpoznania.
8. Podstawą prawną przetwarzania podanych danych stanowi art. 17 pkt 11 w związku z art. 18 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2018 r., poz. 1945) oraz § 12 pkt 16 w związku z załącznikiem nr 9 do rozporządzenia Ministra Infrastruktury z dnia 26 sierpnia 2003 r. w sprawie wymaganego zakresu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego (Dz. U. z 2003 r. Nr 164 poz. 1587), tzn. dane osobowe będą przetwarzane w ramach sprawowania władzy publicznej powierzonej administratorowi.
9. Składający uwagę ma prawo w dowolnym momencie wnieść sprzeciw - z przyczyn związanych ze szczególną sytuacją składającego uwagę - wobec przetwarzania podanych danych osobowych.
10. Dane kontaktowe inspektora ochrony danych osobowych - e-mail: ioldpoland@gmail.com

Wójt Gminy Kłaj



Student ASP w Warszawie - Łukasz Leśniak zaprojektował świeczki w kształcie góralskich domów. Nazwał je domy duchy

Przeliczanie pod kontrolą

Leszek Rudziński
redakcja@gk.pl



Warszawa

PiS zażądał ponownego przeliczenia głosów w okręgach, w których jego kandydaci przegrali niewielką liczbą głosów. Wczoraj lider PO Grzegorz Schetyna oświadczył, że chce, aby owe głosy policzone zostały przez międzynarodową komisję.

- Będziemy kontrolować każdy następny krok. Zrobimy wszystko, żeby odbyła się zagraniczna, obiektywna, międzynarodowa kontrola nad sposobem i procesem przeliczania tych głosów. Nie ma zaufania do tych, którzy podejmują decyzję, która ma zmienić werdykt wyborczy - zapowiedział we wtorek Grzegorz Schetyna.

Lider PO podkreślił, że będzie rozmawiał o sprawie ponownego liczenia głosów z partiami opozycyjnymi. - Będę prowadził te konsultacje i bę-

dziemy wspólnie bronić polskiej demokracji, praworządności i zasad uczciwości wyborów. Jestem umówiony z szefem misji Organizacji Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie - mówił Schetyna.

Zdaniem szefa Platformy, „decyzja odnośnie do przeliczania w sześciu miejscach głosów jest decyzją polityczną, podjętą przez PiS, który nie akceptuje werdyktu wyborczego, nie akceptuje woli Polaków, którzy przy bardzo wysokiej frekwencji oddali większość Senatu w ręce opozycji”.

Nastroje opozycji próbowała łagodzić wczoraj Jadwiga Emilewicz, minister przedsiębiorczości w rządzie PiS. Podkreśliła, że głosy policzone zostaną bardzo szybko i jeśli okaże się, że nie ma żadnych wątpliwości, to „sprawa jest zakończona”. - Jeśli dobrze wiem, w jednym z tych okręgów różnica to jest około 300 głosów. Pięćdziesiąt głosów w 2000 r. zdecydowało o tym, że Bush junior został prezydentem USA, a nie Al Gore. 50 głosów na Florydzie. Mamy prawo powiedzieć, zapytać i policzyć te głosy - mó-



PiS domaga się oględzin kart wyborczych w sądzie. Partia zakwestionowała wyniki wyborów do Senatu w 6 okręgach

wiła minister Emilewicz w TVN24. Prawo i Sprawiedliwość zakwestionowało wyniki wyborów do Senatu w sześciu okręgach - nr 12, 92, 95, 96, 75 i 100. Według działaczy PiS nadzwyczajna liczba głosów nieważnych, jakie ich zdaniem pojawiły się w tych okręgach, powoduje, że należy głosy przeliczyć jeszcze raz. W wymienionych okręgach politykom partii rządzącej

zabrakło niewiele, by wygrać z kandydatami opozycji. W skali kraju w wyborach do izby wyższej parlamentu oddano 2,55 proc. głosów nieważnych.

W przypadku trzech okręgów, w których PiS domaga się powtórzenia liczenia głosów, odsetek głosów nieważnych faktycznie był nieznacznie wyższy. Chodzi o okręgi: 75 - 2,89 proc., 95 - 3,79 proc., 96 - 3,56

proc. Jednak w pozostałych trzech okręgach był niższy niż średnia: w okręgu nr 12 było to 2,08 proc., w okręgu 92 - 1,63 proc., w okręgu 100 - 2,44 proc. Łącznie we wszystkich sześciu okręgach liczba nieważnych głosów wynosiła 2,73 proc.

Protesty wyborcze rozpatrzy nowo utworzona Izba Kontroli Nadzwyczajnej i Spraw Publicznych Sądu Najwyższego.

Jak podkreśla SN w komunikacie, w uzasadnieniach protestów zwrócono uwagę na liczbę głosów nieważnych z powodu postawienia znaku „x” obok nazwiska dwóch kandydatów. Pełnomocnik wyborczy zauważa, że „wiadomym jest, że potencjalnie powyższa przyczyna nieważności głosu jest najczęstszym i najprostszym sposobem ewentualnych naruszeń w kwalifikowaniu głosów jako ważnych lub nieważnych”.

„Zdaniem wnoszącego protest z powyższego wynika, że ustalenie, iż część głosów zostało nieprawidłowo uznanych za nieważne, zaś w rzeczywistości powinny być one uznane jako głosy poparcia dla kandydata KW Prawo i Sprawiedli-

wość decyduje o tym, że więcej głosów uzyskał kandydat KW Prawo i Sprawiedliwość” - czytamy w komunikacie SN.

Aby dowieść swojej racji, PiS domaga się oględzin kart wyborczych na sądowej rozprawie, porównania kart wyborczych z protokołami poszczególnych komisji wyborczych, ponownego przeliczenia głosów na rozprawie oraz umożliwienia wnioskodawcy wypowiedzenia się na rozprawie w szczególności co do kart do głosowania, które zostały zakwalifikowane jako głosy nieważne.

-Prawdopodobnie złożymy dwa lub trzy wnioski do Sądu Najwyższego z uwagi na to, że w dwóch przypadkach, prawdopodobnie przez błędy Państwowej Komisji Wyborczej, spora część głosów była nieważna - zapowiedział w TVP Info także Piotr Borys z PO.

Niepewność dotyczy słynnego już logo KO, przypominającego kratkę, w której należało oddać głos. Ostatnim dniem, w którym można było składać protesty ws. przeliczania głosów, był wtorek. ©

DZIENNIK POLSKI
ZAPRASZA NA

VI FORUM SENIORA

WIOSNA W JESIENI ŻYCIA

Kraków,
7 listopada 2019 r.
godz. 10:00

Auditorium Maximum UJ
ul. Krupnicza 33

Prawnik ks. Szydło dementuje plotki

Oświęcim
Bartosz Dybała
redakcja@gk.pl

„Całkowicie nieprawdziwa jest informacja, że ksiądz Tymoteusz został ojcem” - pisze w oficjalnym oświadczeniu adwokat Maciej Zaborowski, pełnomocnik syna byłej premier Beaty Szydło

W rozmowie z naszą redakcją dodaje, że ks. Szydło ojcem nie zostanie także w najbliższym czasie. Wystąpienie

prawnika ma związek z pojawiającymi się plotkami na temat przyczyn urlopu syna byłej premier Beaty Szydło.

Ks. Tymoteusz Szydło, syn byłej premier pod koniec sierpnia miał się pojawić w kościele pw. św. Maksymiliana Męczennika w Oświęcimiu, gdzie jako jeden z sześciu kapłanów w diecezji bielsko-żywieckiej został wyznaczony do celebrowania mszy trydenckich. Tak się jednak nie stało.

Okazało się, że ks. Szydło poprosił o bezterminowy urlop. Wierni zaczęli się zastana-

wiać, dlaczego. Teraz jego pełnomocnik wydał oświadczenie w sprawie.

Zauważył, że powód urlopu księdza ma charakter prywatny i nie będzie komentowany publicznie.

- Wyrażamy nadzieję, że zostanie to uszanowane. Jednocześnie oświadczam, że w stosunku do osób oraz podmiotów rozpowszechniających dalej kłamstwa kierowane będą do sądów prywatne akty oskarżenia - informuje prawnik ks. Szydło. ©

forum seniora

WYKŁADY POPROWADZĄ:

- prof. dr hab. med. Tomasz Grodzicki - Zespół kruchości u seniora
- dr n. med. Małgorzata Woś - Jak zadbać o zdrowy wzrok i leczyć choroby oczu?
- mgr Maria Przyborowska-Sapek - Dieta dla seniora
- Marta Pawłowska, Z-ca Dyrektora Biura Profilaktyki Zdrowotnej NFZ - Cukier jednak nie krzepi, czyli czego Melchior Wańkowicz wiedzieć nie mógł?
- dr n. med. Tomasz Wiatr - Senioralne choroby urologiczne

Wymagana rejestracja telefoniczna:
12 688 84 25
(od 7:10 w godz. 10:00 - 15:00)

lub elektronicznie na adres mailowy:
marta.sobolewska@polskapress.pl

WSTĘP BEZPŁATNY!

Patronat honorowy: **JM Rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego prof. dr hab. n. med. Wojciech Nowak, Marszałek Województwa Małopolskiego Witold Kozłowski**

Organizator: **DZIENNIK POLSKI**

Partnerzy: **UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI W KRAKOWIE**, **MAŁOPOLSKA**, **NFZ** Narodowy Fundusz Zdrowia

MKOKNO sp. z o.o.
PLEŚNA 410
tel. 14 679 89 48

- OKNA PCV
- PARAPETY
- BRAMY GARAŻOWE
- ROLETY
- MOSKITIERY
- MONTAŻ

TRWA PROMOCJA - SPRAWDŹ NASZE CENY

MKOKNO
MK OKNO sp. z o.o.
PRODUCENT ENERGOOSZCZĘDNYCH OKIEN Z PCV I ALUMINIUM
www.mkokno.pl
biuro@mkokno.pl

Olga Tokarczuk zorganizuje we Wrocławiu fundację. Miasto da jej na ten cel starą willę

Wrocław

Celina Marchewka
redakcja@gk.pl

Laureatka literackiej Nagrody Nobla powoła we Wrocławiu fundację, która będzie wspierać pracę pisarek i pisarzy oraz tłumaczy, a także realizować badania nad literaturą i przekładem literackim. Miasto przekaze na ten cel willę na Krzykach, którą najpierw wyremontuje. Olga Tokarczuk na konferencji we Wrocławiu opowiadała także m.in. o roli współczesnego literata w społeczeństwie oraz udzieliła rad początkującym pisarzom.

Na niedzielnym spotkaniu z czytelnikami w Narodowym Forum Muzyki Olga Tokarczuk otrzymała dwa symboliczne klucze: jeden z nich to klucz do miasta, a drugi - do siedziby swojej fundacji, która powstanie we Wrocławiu. Będzie działała w willi Marii i Tymoteusza Karpowiczów przy ul. Krzyckiej 29. Miasto przekaze Oldze Tokarczuk ten budynek z przeznaczeniem na jej fundację.

Budynek zostanie najpierw gruntownie wyremontowany, aby spełniał potrzeby instytucji. Miasto obiecuje też pomoc w funkcjonowaniu fundacji, która ma stać się przestrzenią dla międzynarodowej rozmowy o możliwościach literatury w diagnozowaniu świata. Będą się tam spotykali autorzy i tłumacze z całego globu, w planach jest także organizacja programów edukacyjnych oraz przyznawanie stypendiów i rezydentur. Więcej szczegółów na ten temat poznamy w listopadzie.

Noblistka przyznała, że jest „osobą polityczną”. Jej zdaniem, każdy refleksyjny człowiek taki jest i musi być, posiadając swoje poglądy. Olga Tokarczuk przed wyborami parlamentarnymi zachęcała do „głosowania za demokracją”. Dzisiaj nie cieszy się z wyniku, ale ma nadzieję na przyszłość.

- Nie jest to wybór, który by mnie uszczęśliwił. Kiedy się dowiedzieliśmy, kto wygrał, nie czułam się zadowolona, ale optymistycznie staram się znaleźć w tym wszystkim jakieś nowe



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

- Ludzie są mili, pozdrawiają mnie - mówi Olga Tokarczuk. I ma nadzieję, że nadal będzie mogła „grzebać w lumpeksach”

otwarcie. Parlament się odnowił, weszła osoba, na którą głosowałam, mam więc poczucie osobistego kontaktu z tym nowym parlamentem - tłumaczyła na konferencji dziennikar-
kom.

Noblistka zabrała głos także w sprawie obecnej sytuacji na polskiej arenie społeczno-

politycznej i miejsca, jakie w tym wszystkim zajmuje kultura. Kilka tygodni temu wyrażała obawę, że literatura, muzea i teatry, które znajdują się pod rządami państwa, mogą być zagrożone. - Bardzo niepokojące jest w Polsce to, co wydaje mi się, że wszyscy widzimy. Żyjemy w obliczu żywiołu, który ma wizję rzeczywistości ideologicznej i próbuje ją zakorzenić w rzeczywistości instytucjonalnej. Myślę na przykład o sytuacji muzeów, które wymykają się pewnej wizji historii politycznej. Myślę też o tym, co się stało właśnie tutaj we Wrocławiu z Teatrem Polskim. Więc taka próba ręcznego sterowania kulturą zawsze się źle kończy. Prosty apel polega na tym, że kultura jest czymś takim, mechanizmów powstawania czego nie rozumiemy. To jest jakaś chęć komunikacji na bardzo szczególnym poziomie, chęć wymiany informacji, potrzeba interpretacji wydarzeń, ale także chęć wyrabiania sobie zdania o całym kontekście zdarzeń, historii i ich znaczenia. Nie ma możliwości tym dowodzić, a jeśli są sposoby, to

znamy to z czasów rządów autorytarnych, które próbowały narzucić kulturze swoją wizję. To się źle kończyło i dla kultury, i z czasem dla rządów. Kultura nie można manipulować - mówi noblistka.

Noblistka zdradziła, że przed laty nie spodziewała się, że tyle osób będzie czytało jej książki. Pisarka teraz przygotowuje się do ceremonii wręczenia Nagrody Nobla. Uroczysta gala odbędzie się 10 grudnia w Sztokholmie. Tokarczuk przyznała, że nie ma jeszcze pojęcia, jak sformułuje swoją mowę, ale musi bardzo dobrze zaplanować każde jej słowo, ponieważ będzie tego wystąpienia słuchało bardzo wiele osób na całym świecie.

- Ludzie są mili, pozdrawiają mnie, uśmiechają się. Jedyne co, to zawsze lubiłam szperać w lumpeksach. Być może teraz nie będzie to już takie proste, ale na pewno jakoś sobie z tym poradzę - śmieje się noblistka.

Nagroda Nobla wynosi ok. 3,5 mln zł. Została przyznana Oldze Tokarczuk za rok 2018 - „za pokazywanie przekraczania granic jako formy życia”.

REKLAMA

009361636

WIĘCEJ BLASKU NA ŚWIĘTA!

-20%

YES

NA DRUGĄ I KAŻDĄ KOLEJNĄ,
NIE DROŻSZĄ SZTUKĘ BIŻUTERII

ZAPRASZAMY DO SALONU YES
CH FACTORY OUTLET KRAKÓW

*Promocja obowiązuje od 24.10.2019 roku

Śmierć w kopalni złota przyszła nocą. Zginęło kilkunastu górników

Rosja

Kazimierz Sikorski
redakcja@gk.pl

Po runięciu tamy na Syberii woda zalała górników z kopalni złota. 15 zginęło, 14 zostało rannych, kilku uznaje się za zaginionych.

Kiedy potężne masy wody runęły na obozowisko górnicze na dalekiej Syberii, 160 km na południe od Krasnojarska, wielu górników nie miało szans na przeżycie. Co najmniej 15 zostało zabitych, kilku uznaje się za zaginionych, ratownicy nie mają jednak złudzeń, bilans zabitych ulegnie zwiększeniu.

Komitet Śledczy Federacji Rosyjskiej podał jako główną przyczynę tragedii przerwanie tamy w Kraju Krasnojarskim. Dłaczego konstrukcja pękła śledczy mają kilka wersji.

Jedna mówi, że doszło do licznych nieprawidłowości podczas wydobywania złota w kopalni. Inna sugeruje, że stan techniczny tamy był fatalny, jej „zużycie” nie zostało w porę dostrzeżone przed służbą.

Rosyjska komisja śledcza poinformowała, że bada naruszenie zasad bezpieczeństwa w miejscu wydobywania złota, a lokalne władze podały, że tama nie była zarejestrowana.

Ratownicy wskazują, że udało się odnaleźć jedną z zaginionych osób. To 35-letni kierowca buldożera, który przepadł zaraz po zalaniu przez wodę.

Najpierw figurował na liście zaginionych, ale odnaleźliśmy go. Jest cały i zdrowy. Zajęli się nim lekarze, będzie też przesłuchiwany na okoliczność tragedii - mówił pracownik lokalnego oddziału resortu spraw wewnętrznych Władimir Jurczenko.

Śledczy zatrzymali już dyrektora przedsiębiorstwa wydobywczego Sisim, kierownika i brygadzystę odcinka wydobywczego. W biurze firmy przeprowadzono przeszukanie, skonfiskowano dokumentację techniczną i finansową.

Potoki wody praktycznie zmyły z powierzchni ziemi dwa kontenery, w których spały 74 osoby. Poza zabitymi i zaginionymi 14 górników trafiło do szpitali. ©

Zabójstwo dziennikarza na Słowacji. Sprawa jest w sądzie

Kazimierz Sikorski
redakcja@gk.pl

Słowacja

Do sądu na Słowacji trafił akt oskarżenia wobec pięciu osób zamieszanych w zabójstwo dziennikarza śledczego Jana Kuciaka i jego narzeczonej Martiny Kusznirovej.

Oskarżonymi są: biznesmen Marian Koczner, który zlecił zabójstwo i wyłożył na nie 70 tysięcy euro oraz Alena Zsuzsova, która pośredniczyła w przekazywaniu wykonawcom mordu pieniędzy. Zabójcami okazali się: Tomasz Szabo, były policjant, oraz Mirosław Marczek, były żołnierz.

Żadna z osób nie przyznała się do winy. Wszystkim grozi kara dożywotniego pozbawienia wolności.

Ostatni z oskarżonych to Zoltan Andrusko. Wynajął on Szabo i Marczeke, ale przyznał się do współudziału w zabójstwie i zawarł ugodę ze śled-



Zabójstwo dziennikarza i jego narzeczonej wstrząsnęło opinią publiczną na Słowacji i w innych krajach Europy

czymi. Dzięki temu może liczyć na łagodniejszy wymiar kary.

Ciała dziennikarza i jego narzeczonej odkryto cztery dni po zabójstwie.

W czasie śledztwa przesłuchano około 300 osób, a w dochodzenie zaangażowanych było prawie stu policjantów, techników i pracowników innych służb. Była to jedna z największych grup śledczych, jaką stworzono w tym kraju.

Choć od początku śledczy założyli, że motywem zbrodni była działalność Kuciaka. Do opinii publicznej przenikały informacje, że mogło chodzić o tuszowanie sprawy z uwagi na to, że są w nią zamieszani ludzie ze świącznika politycznego.

Nie było tajemnicą, że młody dziennikarz śledczy pisał o skorumpowanych słowackich biznesmenach, w tym o wspomnianym Marianie Kocznerze, dota-

ciach unijnych i oszustwach związanych z podatkiem VAT, a także o słynnej włoskiej mafii N'drangheta i jej próbach nawiązania kontaktów ze słowackimi politykami, w tym osobami z najbliższego otoczenia ówczesnego premiera Roberta Fico.

Zabójstwo dziennikarza wstrząsnęło Słowacją. Na ulice Bratysławy wychodziło po kilkadziesiąt tysięcy ludzi. Domagano się transparentnego śledztwa i jak najszybszego ujęcia zabójców oraz zleceniodawców mordu.

Do sprawy włączyła się 5 marca 2018 r. międzynarodowa grupa dziennikarzy śledczych. Naciski sprawiły, że powołano kolejnych śledczych. Zespół złożony z najlepszych ludzi zajmujących się sprawami kryminalnymi działał coraz bardziej efektywnie.

Jednocześnie na polityków naciskała cały czas ulica. Pod wpływem protestów premier Fico w połowie marca 2018 r. podał się do dymisji. Ze stanowiska ustąpił również komendant główny słowackiej policji.

©

REKLAMA

009395647

MAŁOPOLSKA



Szczegóły: www.wystawa.fundusze.malopolska.pl

FUNDUSZE EUROPEJSKIE SĄ DOBRE DLA CIEBIE

Przyjdź i zobacz wystawę prezentującą małopolskich beneficjentów. Poznaj historie osób, które dzięki Funduszom Europejskim zrealizowały swoje plany i marzenia.

26 października - 3 listopada 2019 r.
Myślenice, Rynek

Zapraszam

Witold Kozłowski

Marszałek Województwa Małopolskiego

oraz

Łukasz Smółka

Wicemarszałek Województwa Małopolskiego



Jak naturalnie zregenerować zdolności seksualne i cieszyć się satysfakcjonującym seksem



NOWY środek na potencję dla mężczyzn 45+

Wyprodukowany specjalnie dla mężczyzn w wieku dojrzałym, bije rekordy popularności za oceanem. Nazwany afrodyzjakiem XXI wieku może skutecznie odbudować zdolności seksualne, zwiększyć libido i wzmocnić erekcję.

Oferta specjalna dla pierwszych 135 osób.
TYLKO DO 28 PAŹDZIERNIKA



100%
satysfakcji

Statystyki są przygnębiające: ponad 60% 50-latków uprawia seks tylko 1-2 razy w miesiącu, a aż ¼ wcale. Z kolei wśród 60-latków tylko połowa jest aktywna seksualnie, pozostali zamieniają się we sfrustrowanych i zrzędzących emerytów, którym trudno przyznać się, że najbardziej w życiu boli ich brak seksu. Tylko że to NIE JEST ich wina! Osłabienie libido i problemy z erekcją dotykają już co czwartego mężczyznę w Polsce, czego przyczyną są głównie: stres, przepracowanie, pośpiech, niezdrowy tryb życia oraz niski poziom testosteronu we krwi. W końcu przychodzi taki moment, że mężczyzna zaczyna mieć poważne problemy ze wzrodem. Rodzi to ogromną frustrację, która niszczy jego samoocenę i rujnuje jego związek.

Niestety, mężczyźni, których dotknął ten problem, nie szukają fachowej pomocy. Zamykają się w sobie, stają się drażliwi, zrezygnowani, bezzilni. Niektórzy „topią” nagromadzoną frustrację w szklance, co prowadzi do jeszcze większych konfliktów w związku. Dlaczego? Ponieważ dotkliwie cierpi męska duma, a każdy facet traktuje jakąkolwiek seksualną niemoc jak porażkę życiową. Pójść do seksuologa to jak przyznać się przed sobą i światem, że coś nie gra, że nie jest się facetem w 100%...

Dlatego też tak znikomy procent mężczyzn doświadczających problemów w życiu intymnym i borykających się ze spadkiem libido sięga po leki, idzie do specjalisty. Inni, mający problemy z nadciśnieniem, nadwagą czy układem krążenia, zwyczajnie boją się brać nawet popularne i sprawdzone niebieskie tabletki czy inne leki na bazie sildenafilu. A przecież, gdyby każdy z tych mężczyzn wiedział, że istnieją...

3 naturalne substancje, które mają wpływ na wzmocnienie erekcji...

Toby szybko uporał się z dojmującym problemem, odzyskał optymizm, wigor i odbudował samoocenę. Dlatego: **jeśli ten problem dotyczy również Ciebie - to wiedz, że nie jesteś sam!** Z problemem braku erekcji, erekcją niepełną lub słabnącą zmagają się już miliony mężczyzn na całym świecie. To nie

jest problem, którego należy się wstydzić. To nie jest coś, na co jesteś skazany. Nie wolno się również o to obwiniać, ponieważ każdy taki problem da się naturalnie zwalczyć.

W świecie medycyny naturalnej wiele lat poszukiwano czegoś, co mogłoby na trwałe wyeliminować męskie problemy z erekcją. W tym celu najpierw wytypowano najczęstsze przyczyny impotencji. Następnie zaczęto szukać najlepszych, naturalnych sposobów, które pozwolą je pokonać. I tak powstał **preparat, który łączy w sobie 3 bardzo silne substancje mogące wzmocnić erekcję**. Środek, który składa się w 100% z naturalnych wyciągów roślinnych (w przeciwieństwie do sztucznych dopalaczy dostępnych na rynku, działających krótko i doraźnie).

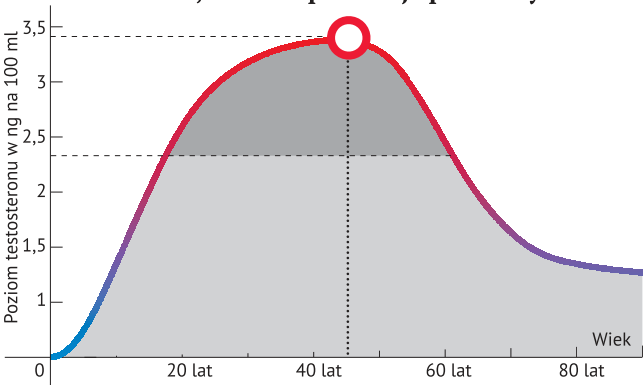
Pan Marcin W. z Krakowa był jednym z tysięcy mężczyzn w Polsce, których dotknął problem spadku libido i braku erekcji. Oto jego relacja:

Mam 57 lat, żonę i dwójkę dorosłych dzieci. Od 28 lat pracuję jako organista w kościele. Pro-

blemy ze wzrodem zaczęły się u mnie od choroby prostaty. Z początku myślałem, że to chwilowe, ale niestety, chęć do seksu spadała, nie miałem wzwodu i stresowałem się. A moja żona lubi seks! Czuję, że zawodzę ją na całej linii, że nasze życie intymne gaśnie. Wiągrać nie chciałem brnąć ze względu na nadciśnienie. No ale co ma zrobić facet, któremu nie staje? Samoocena leci w dół, zacząłem sobie sęczyć wino wieczorami. A moja żona zamieniła się w prawdziwą jędrę, biegła tylko po domu i trząsała garnkami. Czuję się jak niepełnosprawny staruszek...

Któregoś dnia przeczytałem w gazecie, że poszukują chętnych do wypróbowania nowego preparatu na potencję. I zgłosiłem się. Złotaścza że pisali, iż mogą go stosować osoby z nadciśnieniem, chorzy na serce i prostatę. Po kilku dniach dostałem preparat pocztą. Dyskretnie opa-

Produkcja testosteronu u mężczyzn spada gwałtownie wraz z wiekiem, co m.in. powoduje problemy z libido



kowany w zwykłe, szare, tekturowe pudełko. Zaczęłem stosować, jak pisali. I stał się cud! [śmiech].

Dokładnie trzeciego dnia wieczorem poczułem, jak narasta we mnie ochota na seks. Jakiś taki entuzjazm we mnie wstąpił i energia. Poczułem, jak sztywnieję. Rewelacja. Tego dnia uprawialiśmy seks jak dawniej, a nawet lepiej, bo mogłem długo. I tak już zostało! Moja żona przemieniła się znów w fajną babkę, chodzi zadowolona taka. Dobrze jest!

Z kolei pan Andrzej (lat 43), który wiele lat cierpiał z powodu niepełnej i słabnącej erekcji, relacjonuje:

Moje małżeństwo było praktycznie w rozpływie. Byłem załamany. Napięcie sięgnęło zenitu i żona wyprowadziła się - razem z córką. Dopiero po fakcie zrozumiałem, że źródłem tych wszystkich naszych awantur był mój problem. Wcześniej odsuwałem tę myśl od siebie najdalej jak mogłem. Oszukiwałem się, że to przejściowe: dlatego że za dużo poprzedniego dnia wypilem, że stres w robocie, kredyt na karku. I tak w kółko. W końcu pewnego dnia wróciłem do pustego domu, usiadłem na kanapie i... mnie tapnęło. Wszystko zobaczyłem jak na dłoni. Jak ja mogłem tak życie zaważyć? Jak ja mogłem do tego dopuścić? Postanowiłem działać. Poszedłem do seksuologa i zacząłem szukać naturalnych sposobów na to, by znów mieć normalny

wzwód. Zaczęłem walczyć. Ze stresem, z niemocą i podeptanym ego. I tak znalazłem w sieci ten genialny preparat, który przywrócił mi normalną kondycję. Już po 2 tygodniach wiedziałem, że się zmieniło. Po 1,5 roku - można tak powiedzieć - znów poderwałem moją żonę. Czuję się teraz prawdziwym facetem, bo mogę naprawdę długo i dają kobiecie solidny orgazm. Jestem dumny z siebie. I oby tak dalej. Tak więc wszystkim facetom, którzy mają podobne problemy, chcę powiedzieć: nie załamujcie się, nie oszukujcie siebie. Życie ucieka i trzeba o siebie zawalczyć. Szczerze polecam ten środek, bo mi pomógł.

Jakie mogą być efekty działania preparatu?

Działanie preparatu jest dogłębne i trwałe. Jest to środek bioinformacyjny, co oznacza, że nie wywołuje erekcji sztucznie (co w wypadku niektórych, popularnych na rynku preparatów może być bolesne), ile pomaga permanentnie odbudować cały mechanizm: począwszy od hormonów (może wpływać na zwiększenie naturalnej produkcji testosteronu w organizmie), na naprawieniu mechanizmu erekcji kończąc.

Preparat działa na TRZECH głównych płaszczyznach: **1) może wpływać na zwiększenie produkcji tlenu azotu**, który odpowiada za prawidłowy dopływ krwi do penisa i nasilenie erekcji; **2) pomaga wzmocnić erekcję i pozwala lepiej ją kontrolować** oraz wydłuża czas jej trwania poprzez zwiększenie ukrwienia ciała jamistych i utrzymanie na stałym poziomie stężenia cGMP; **3) pomaga**

zwiększyć libido i wydolność seksualną (m.in. zawiera tzw. naturalną wiagrę, czyli **korzeń łopianu afrykańskiego** - skuteczny afrodyzjak wpływający pozytywnie na doznania seksualne i stosowany przez starożytnych Rzymian). W efekcie mechanizm erekcji może zostać NA TRWAŁE

zregenerowany za pomocą naturalnych i bezpiecznych dla zdrowia ekstraktów roślinnych. A mężczyzna ma szansę odzyskać **możliwości seksualne takie, jak miał w wieku 20- bądź 30-kilku lat!** Bez chemii i sztucznego pobudzania, jak to ma często miejsce w wypadku wielu innych dostępnych na rynku środków.

Dla kogo jest przeznaczony preparat?

Preparat został stworzony specjalnie z myślą o mężczyznach DOJRZAŁYCH, w tym również cierpiących z powodu wysokiego ciśnienia, dolegliwości układu krążenia czy problemów z układem moczowym. Ważne jest to, że nie wywołuje erekcji sztucznie, tylko pomaga naprawić jej mechanizm u podstaw. Mogą go oczywiście stosować również młodszy mężczyźni.

Naturalny preparat bioinformacyjny na odbudowanie potencji jest dostępny tylko i wyłącznie w telefonicznej sprzedaży klubu rabatowego. W ostatnim

Cóż innego może lepiej wpływać na zdrowie i samopoczucie mężczyzny jak dobry, satysfakcjonujący seks?

Organizm mężczyzny jest tak zaprojektowany, by do 90-ątki doświadczać seksualnej satysfakcji. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy ze sferą seksualną - nie odsuwaj ich na bok i nie zamykaj problemów pod dywan. Od tej sfery zależy bowiem całe Twoje zdrowie. Zazwyczaj poprzez problemy ze wzrodem czy zmniejszonym libido Twój organizm wysyła Ci sygnały, że jest przeciążony, stoksowany, zestresowany. Warto ich słuchać, nie załamywać się, tylko poszukać sposobów na odbudowanie swojego libido - ale nie poprzez chemiczne środki, tylko naturalne metody, aktywność fizyczną, metody odblokowujące nagromadzony stres.

kwartale 2019 roku pojawiła się nowa wersja formuły o udoskonalonym składzie i proporcjach. Należy zaznaczyć, że jest to w 100% naturalny środek, który daje organizmowi odpowiednią bodźce do regeneracji. Nie jest to lek ani żaden chemiczny środek działający doraźnie. Może okazać się doskonałym rozwiązaniem dla mężczyzn borykających się nawet długo z problemami potencji, których przyczyną są: przyjmowane leki, stres, przebyte schorzenia, dolegliwości na tle psychicznym, nadwaga, niezdrowy tryb życia, wypalenie życiowe i zawodowe, depresja.

Promocja: 70% taniej

UWAGA: jeśli problemy z erekcją dotyczą również Ciebie, zadzwoń pod niżej podany numer. W terminie do **28 października 2019 r.** każdemu, kto zadzwoni, zostanie przyznany **automatyczny rabat w wysokości 70%**. Oznacza to, że odbierzesz naturalny preparat na wzmocnienie erekcji za udział w klubie rabatowym **za 290 zł 87 zł**.

WAŻNE INFORMACJE: Promocja dotyczy **pierwszych 135 osób**. Zamawianie jest w 100% dyskretne i bezpieczne, a przesyłka nie sugeruje zawartości. Płatność ma miejsce przy odbiorze przesyłki. Dodatkowo przesyłka jest darmowa!

Nie zwlekaj, dzwoń: 15 649 70 13

Pon.-pt. 7:00-22:00, sob. i niedz. 9:00-21:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Już sześć lat nie mogą wjechać do lasu. Droga jest, ale nikt nie wie czyja?

Andrzej Płes
redakcja@gk.pl



Konflikty

**Na niedzielnej mszy św. zasiadają w tej samej kościelnej ławie, na wezwanie: „Prze-
każcie sobie znak pokoju”
podają sobie dłonie, na mie-
dzy potrafią pogadać, jak
człowiek z człowiekiem. Był
tylko nie o tym skrawku zie-
mi, bo wtedy idzie na ostro.**

Andrzej Nowak wy-
ciąga mocno pożół-
kłą i pogiętą, na pa-
pierze pergaminow-
ym, piórem wyry-
sowaną mapę geodezyjną.
Na dowód, że onegdaj ksiądz
dobrodziej w Harcie sprzedał
miejscowym działki rolne
z księżowskich włości. A do
każdej dołączył po kawałku
lasu.

- Las w tamtym czasie jakoś
nie był w poważaniu, ale ksiądz
postawił warunek: kupujesz
działkę, to tylko z kawałkiem
lasu - opowiada Ryszard Trze-
śniowski, którego przodek też
w 1940 roku kupił od księdza
pole.

I przodek Andrzeja Nowaka
też kupił. Nie działki na tej ma-
pie są dziś najważniejsze, naj-
ważniejszy jest ten dopisek
w lewym dolnym rogu: odręcz-
nie wykalkulowane, że dla
każdego z właścicieli wydziel-
a się jeszcze po kawałeczku te-
renu i jak te kawałeczki zbierze
się razem, to w sam raz wyjdzie
droga dojazdowa od drogi gro-
madzkiej dla każdego i do każ-
dego skrawka lasu. I nawet
również wypisane, kto ma tą
drogą prawo jeździć. Żeby się
po latach ludzie nie brali za łby,
co jest czyje i komu wolno tędy
jeździć.

Proboszcz wiedział, co robi

Na starym, sztucznym perga-
minie działki równiutko jedna
przy drugiej, ale jak się wy-
jdzie w teren, już nie jest tak
pięknie. Po samej granicy tej
drogi wąwóz głęboki na dwa
piętra domu. Jakby nie ta
droga, to by ludzie do swojego
lasu nijak nie mogli dojechać,
drewna urąbać i zwieźć. Do-
brodziej proboszcz wiedział,
co robi, drogę rysując, żeby lu-
dzie za życia nie nagrzeszyli
sporami o miedzę. Jednak
ksiądz w 1940 roku nie przewi-
dział, że w latach 70. przyjdzie
inny geodeta, bo w Harcie ja-
kieś scalenie i komasacje były,



Andrzej Nowak wskazuje miejsce, w którym z ziemi wystaje kamienny znacznik graniczny z 1940 r.

i tak pomiesza na mapach, że
droga do lasu z mapek zniknie.
Lud miejscowy jakoś wtedy
nie śmiał zagajać geodetę,
po co po polach łązi z taśmą
i metrem, bo lud władzy ludo-
wej w jej prawa i obowiązki się
nie wcinał. A jak Andrzej No-
wak z ciekawości zapytał, to:
„Szczeknął mi po chamsku, że
nie powinno mnie to obcho-
dzić - opowiada Nowak.

Zerkać do nowych mapek
nikomu nie przyszło do głó-
wy, raz na parę lat któryś
z właścicieli leśnych działek
przejechał się starą księżow-
ską drogą po buka albo graba,
nikt nikomu problemu nie ro-
bił. Problemy pojawiły się
od 2010 roku, kiedy Starostwo
Powiatowe w Rzeszowie po-
stanowiło urządzić w Harcie
scalenie gruntów rolnych.
Wyciągnięto na wierzch ma-
pki geodezyjne z lat 70.,
na których drogi dojazdowe
do leśnych działek już nie
było. A właścicielem terenu
był pan Ryszard (nie Trze-
śniowski), który jeszcze
w tamtym czasie kupił od by-
łego właściciela ziemię. Po-
dobno „na gębę” i bez umowy,
ale transakcji nikt nie kwestio-
nował. Ani wtedy, ani dziś.
Tylko o tę drogę do lasu wojna
się zaczęła, paru parafian rzu-
ciło się do siebie ze złym sło-
wem, nie ziszczyli się pragnienia
dobrodzieja sprzed 80 lat.

Co jest czyje?

Jak się Andrzej Nowak zoriento-
wał, że do swojego lasu dojazdu
nie ma albo po cudzym przy-
jździe mu jeździć, tak w 2012 roku
napisał do komisji scaleniowej:
„Zwracam się z prośbą o wyty-
czenie w ramach prowadzonych
prac scaleniowych drogi dojaz-
dowej do lasu - działka nr ewi-
dencyjny 4690 dla mnie i 9 in-
nych właścicieli sąsiednich dzia-
łek. Z poważaniem”...

Przecież pamiętał, że po tych
5 arach, rozciągniętych na stu
metrach wzdłuż granicy lasu (i
wąwozu), ludzie przez dziesię-
ciolecia jeździli, jak po swoim.
A tu mapki mówią, że to cudze.
Trzeba było jeszcze udowodnić
komisji scaleniowej, że jednak
po swoim, przypominał więc
sobie o starej mapie. Jak gdzieś
ma być, to pewnie w Kurii
Archidiecezjalnej w Przemyślu,
bo akurat w tej instytucji porzą-
dek powinien być.

- Zadzwoń, zapytałem,
czy mają taką mapę z 1940 roku,
ksiądz mówi, że mam szczęście,
bo akurat ma ją na wierzchu,
w przeciwnym razie dużo szu-
kania by było - opowiada No-
wak. - Skoro na wierzchu - po-
myślałem - to ostatnio ktoś się
nią musiał interesować. A i tak
dobrze, że w ogóle była.

Ze starą mapą pobiegł
do komisji scaleniowej, pano-
wie trochę z niego i z mapy
podkpiwali, on się panom zre-

wanżował, że to stara mapa
śmiej się z nich, w końcu ko-
misja na nowych mapkach ge-
odezyjnych przywróciła starą
drogę z 1940 roku. I zabawa do-
piero teraz się zaczęła.

Cudze gałęzie nad moim wiszą

Jak się pan Ryszard zoriento-
wał, że po jego (?) gruncie ma
przebiegać cudza droga, tak
oprotestował nowy pomysł ko-
misji scaleniowej do Wojewódz-
kiego Sądu Administracyjnego
w Rzeszowie.

- I przegrał - przekonuje No-
wak. - Ale się odwołał do Na-
czelnego Sądu Administracyj-
nego, ten decyzję Wojewódz-
kiego uchylił i kazał rozpatrzyć
jeszcze raz, teraz sprawa znowu
jest w Naczelnym.

Jak ze sprawą jest, nie
do końca wiadomo, bo pan Ry-
szard nie bardzo przyznaje się
do tej sprawy, dokumentów
pokazać nie chce, równie nie-
chętnie mówi o innym sporze
sądowym.

Chcieliśmy pomóc w rozstrzygnięciu tego sporu, umożliwić właścicielom dojazd do działek w lesie

Wojciech Piech,
wójt gminy Dynów

„Jako właściciel działki
w Harcie, zwracam się do Pani,
jako właścicieli działki sąsied-
niej o usunięcie gałęzi drzew,
rosnących na Pani działce, a wy-
rastających poza granice Pani
działki na moją działkę w Har-
cie. W związku z tym, że kilka-
krotnie prosiłem Panią ustnie
o usunięcie gałęzi drzew, a Pani
nie reaguje na moje ustne wez-
wania - wyznaczam Pani osta-
teczny termin na usunięcie ga-
łęzi do 31 lipca 2019 r. Zastrze-
gam, że jeśli w tym terminie ga-
łęzie nie zostaną usunięte, wy-
stąpię z pozwem do sądu o na-
kazania usunięcia gałęzi, a Pani
nie będzie mogła twierdzić, że
nie miałem podstaw do wyto-
czenia powództwa i poniesie
Pani koszty sądowe” - przeczy-
tała córka Andrzeja Nowaka,
której rok wcześniej ojciec prze-
kazał w prezencie kawałek lasu.
Ten bez dojazdu.

I w ten sposób sąsiedzi pra-
wie przestali rozmawiać przez
plot, a zaczęli przez sąd. To
córka Nowaka odpisała panu
Ryszardowi, że owszem, chę-
tnie gałęzie usunie, tylko niech
jej Pan Ryszard wskaże drogę
dojazdową do lasu. Żeby nie
było, że wjeżdża przez jego te-
ren i z tego będą dodatkowe kło-
poty. „Proszę o szybką odpo-
wiedź, gdyż ja - jako kobieta, nie
potrafię obsługiwać piły spali-
nowej, niezbędnej do wykona-
nia zaleconych przez Pana prac
i muszę poprosić o pomoc
w tym zakresie inną osobę” -
odpisała przytomnie, bo sąsiad
zagroził procesem sądowym.

Pan Ryszard nie wskazał,
więc córka szukała pomocy
w Urzędzie Gminy Dynów.
Niech urzędnicy wskażą drogę
dojazdu, jak pan Ryszard się
nie kwapi. W piśmie do urzędu na-
kreśliła krótko „historię cho-
roby”: w 1940 r. droga była,
w latach 70. jej nie było, w 2012 r.
znów się pojawiła decyzją ko-
misji scaleniowej, więc niby
jest, ale pan Ryszard twierdzi,
że jej nie ma, bo teren jego. Może
urząd w mądrości swojej coś
rozstrzygnie i wskaże legalny
dojazd do jej lasu.

Sytuacja jest trudna

„Sytuacja, jaką obecnie mamy,
jest trudna” - zaczął na wstępie
swojego listu wójt gminy Dy-
nów. No bo tak: po scaleniu
gruntów te kawałeczki drogi
dojazdowej do lasu zostały wy-
tyczone, jako droga gminna.
Czyli już nie prywatna każdego
z właścicieli lasu, ale też nie
pana Ryszarda. Kłopot w tym,
że efekty operacji scaleniowej
zostały przez niektórych opro-
testowane, protesty są rozpa-

trywane przez odpowiednie or-
gana administracji, a dopóki nie
zostaną rozpatrzone, to ta dro-
ga gminna jest tylko na mapce.
I gmina nie ma do niej żadnych
praw. Przynajmniej chwili do
prawomocnego rozstrzygnię-
cia i zagwarantowania praw
własności w księgach wiecz-
stych.

- Wszystko w rękach NSA -
potwierdza Wojciech Piech,
wójt gminy Dynów. - Chcieli-
śmy pomóc w rozstrzygnięciu
tego sporu, umożliwić właście-
cielowi dojazd do działek w le-
sie, gmina gotowa była wziąć
na siebie utworzenie i utrzyma-
nie tej drogi. Gdyby teren był
własnością gminy, już wpuści-
libyśmy tam koparkę, ale status
prawny terenu jest nieroz-
strzygnięty.

Jak sąsiad z sąsiadem

Nowak opowiada, że na po-
czątku zgoda była: pan Ryszard
oddaje dwa metry swojego,
reszta metr swojego, trzymetro-
wej szerokości droga by była,
gmina obiecała nawieźć ziemi,
żeby wyrównać skarpe, wszy-
scy zadowoleni.

- A potem coś mu się stało
i zgodę cofnął - mówi o panu Ry-
szardzie. A potem dzwoni do są-
siada: może byśmy pogadali.

Gadamy. Na początku jest
zgoda, potem Nowak pyta: to
czemuś te słupki, co je komisja
scaleniowa wbiła pod drogę,
powyrywał?

- Niczego nie wrywałem -
zarzeka się pan Ryszard, aż się
w Nowaku zagotowało, bo po-
noć sąsiad mu się wcześniej
przyznał, że powyrywał.

- To jak my mamy dojeżdżać
teraz do lasu, jak nam drogi nie
chcesz uznać?

A pan Ryszard mówi, że
niech jeździ, kto ma potrzebę,
nikomu nie broni, ale drogi tu
nie będzie, póki działka jego.
Chyba że sąd zdecyduje inaczej,
to już wola sądu. Mówił o sądzie
administracyjnym w Warsza-
wie, o tym rejonowym w Rze-
szowie mówić nie bardzo chce.
A córka Andrzeja Nowaka wła-
śnie dostała wezwanie na roz-
prawę o zwisające nad działką
pana Ryszarda gałęzie.

- To już trwa sześć lat, do lasu
nikt nie wjeżdża, bo nie ma któ-
rędy - denerwuje się Nowak. -
Tam od lat leżą kubiki pociętych
stuletnich buków i grabów.

A na mapie z 1940 roku
droga do lasu jest tych, co mają
działki w lesie. Na mapach z lat
70. droga pana Ryszarda. Na
mapach poscaleniowych droga
jest gminna.

Tylko bałagan należy do
wszystkich razem. ©©

Rockman radzi nauczycielom

Rafał Mrowicki
redakcja@gk.pl



Rozmowa

Czego nauczyciele mogą nauczyć się od rockmana? Przede wszystkim dobrego kontaktu z uczniem. Do niedawna obie te role łączył w sobie wokalista zespołu Nocny Kochanek Krzysztof Sokołowski.

Co jest bardziej stresujące: występ przed 700 tysięczną publicznością na Pol'And'Rock Festiwalu, czy stanie przed klasą gimnazjalistów i prowadzenie lekcji?

Właściwie, to ani jedna, ani druga sytuacja nie wzbudzała we mnie silnego stresu. Gdy pierwszy raz miałem poprowadzić zajęcia, to oczywiście trochę się denerwowałem. Z biegiem czasu, stres zanikał. Podobnie z koncertowaniem. Występ przed 700-tysięczną widownią na Pol'And'Rocku był nieco stresujący. Byliśmy do tego stopniowo przygotowywani. Rok wcześniej, gdy graliśmy na tym festiwalu, oglądało nas 200 tysięcy osób. Ten występ był naszym drugim na dużej scenie woodstockowej. To pozytywny stres, którego życzylbym w każdym. Był mobilizujący i podniecający.

Praca w szkole pomogła radzić sobie ze stresem, który towarzyszy ci na scenie?

Trzeba sobie jasno powiedzieć, że szkoła i scena to zupełnie inne miejsca i inne sytuacje. Inne emocje towarzyszą, gdy prowadzi się lekcje angielskiego, zebranie z rodzicami, a inne gdy wychodzi się na scenę. Chociaż kontakt z ludźmi na pewno jakoś pomaga występować i zbudować pewność siebie.

Czy działa to w drugą stronę? Czy dobry kontakt z fanami na koncertach miał wpływ na twoje relacje z uczniami?

Myślę, że pomogło mi to, że grałem. Uczniowie wiedzieli, w jakim zespole się udzielam, dzięki czemu chyba wyrobili sobie obraz pana Krzysztofa Sokołowskiego, ich nauczyciela, jako trochę ich kumpla. Jak na ironię, bardzo mi to pomagało. Miałem porównanie jak rozmawiają ze mną, a jak ze starszymi nauczycielami. Opowiadał mi o problemach, zwierzał mi się, wiedzieli, że jestem

w miarę otwarty, bo widzieli mnie w różnych sytuacjach koncertowych. Przez to, że miałem kontakt z młodymi ludźmi na koncertach, rzeczywiście łatwiej mi było się odnaleźć w relacjach z uczniami. Znałem ich język, wiedziałem czym się interesują. Chyba właśnie dlatego, że Nocny Kochanek był zawsze blisko swoich fanów.

Czy dzięki temu łatwiej było ci zrozumieć swoich uczniów, ich problemy, potrzeby, również jako wychowawca klasy?

Na pewno. Było wielu nauczycieli, starszych ode mnie, mających duże doświadczenie w pracy pedagogów, ale brakowało im trochę praktyki. Ja właściwie co weekend byłem na imprezie. Podejrzewam, że imprezy, w których brałbym udział, nie różniły się znacząco od tych, w których uczestniczyli moi uczniowie. Mieliśmy sporo wspólnych mianowników. Chyba dlatego też uczniowie byli w stanie mi się zwierzać, powierzać swoje problemy, pytać o radę. Miałem z nimi dobry kontakt. Oczywiście nie dawałem sobie wchodzić na głowę. Realizowaliśmy to, co mieliśmy do zrobienia, a w międzyczasie mogliśmy pogadać. Tego też życzę każdemu nauczycielowi: żeby umiał porozmawiać z uczniami. Gdy będziesz chciał tylko przekazać im wiedzę, ale zapomnisz, że to też są ludzie, którzy potrzebują trochę luzu, rozrywki, a przede wszystkim po prostu zainteresowania nimi samymi, to tacy uczniowie nie będą chętnie przychodzić na zajęcia.

Jak twoje granie odbierano w pracy?

O dziwo, bardzo dobrze. Na wstępie powiedziałem dyrekcji, że śpiewam w zespole, więc wiedzieli o tym wszyscy nauczyciele, ale może 10 proc. uczniów. Z biegiem lat o mojej muzycznej stronie usłyszeli już prawie wszyscy uczniowie. Było to przyjmowane zawsze bardzo pozytywnie. Nie spotkałem się choćby z jedną nieprzyjemną sytuacją. Pamiętam reakcję dyrektorki, gdy dowiedziała się jak nazywa się zespół. Wszedłem do pokoju nauczycielskiego, a ona powiedziała: „Panie Krzysztofie, więc pana zespół nazywa się Nocny Kochanek! Ale się uśmiełam jak się dowiedziałam! Widziałam, że pana płyta jest na liście bestsellerów Empiku. Gratuluję!”. Kilka dni później



Zespół Nocny Kochanek ma licznych fanów nie tylko wśród młodzieży

przyniosłem dyrekcji podpisane płyty. Było bardzo pozytywnie.

Na co dzień bywasz równie wyluzowany jak na scenie? Czy miewasz gorsze momenty?

Staram się optymistycznie, na wesoło, podchodzić do życia. Nie zawsze jest to możliwe, ale bardzo dużo zależy od nastawienia. Jest wiele czynników, które powodują, że nie można być na okrągło uśmiechniętym. Mamy za sobą trasę w Europie Zachodniej, w ciągu 18 dni zagraliśmy 12 koncertów. Z jed-

Dzięki temu, że mam kontakt z młodymi ludźmi na koncertach, rzeczywiście łatwiej było mi się odnaleźć w relacjach z uczniami

nej strony było to miłe i ciekawe przeżycie, ale przy takim natężeniu koncertowym, w końcu dopada cię zmęczenie.

Jak wypadły te koncerty?

Myśleliśmy, że wystąpimy głównie dla Polonii, grając polskojęzyczne piosenki jako Nocny Kochanek. Na miejscu okazało się, że na wielu koncertach byli miejscowi. Fajna sytuacja miała miejsce w Manchesterze. Podeszło do nas kilka osób, zaczęliśmy rozmawiać po angielsku. By-

łem mocno zaskoczony, gdy dowiedziałem się, że Brytyjczycy słuchają Nocnego Kochanka! Powiedzieli, że nie rozumieją tekstów, ale muzyka im się podoba. Zapytałem, skąd się dowiedzieli o naszym zespole. Odpowiedzieli, że widzieli nas na Pol'And'Rocku.

To trochę wbrew stereotypowi, wedle którego nie można dotrzeć do zagranicznego słuchacza z polskojęzycznymi tekstami.

Zobacz jak jest z rosyjską Arią. Śpiewają w swoim ojczystym języku, a wyjeżdżają za granicę, gdzie ludzie przychodzą na ich koncerty i śpiewają ich piosenki. Ktoś kiedyś powiedział, że jakiś tekst Nocnego Kochanka mógłby się znaleźć w podręczniku do nauki języka polskiego. Ale nie wiem, czy byłoby to dobre rozwiązanie (śmiech).

Promujecie dalej wydaną na początku roku płytę „Randka w Ciemność”. Jeszcze przed jej premierą, pytałem was, czy nie obawiacie się, że ta formuła się wyczerpie. Płyta, która ukazała się po pięciu miesiącach okazała się podobnym sukcesem co dwie wcześniejsze.

Jesteśmy tym faktem pozytywnie zaskoczeni. Okazuje się, że trzecia płyta Nocnego Kochanka - choć niektórzy wrócili nam koniec kariery po pierwszej, a później po drugiej płycie - stała się tak popularna, że po pół roku

uzyskała status złotej płyty. Myślę, że mimo wszystko najważniejsza jest muzyka. Gdybyśmy pisali wyłącznie dowcipy ze słabym akompaniamentem, to pewnie nikt by na nie nie zwrócił uwagi. Nie wiem, czy ta formuła się wyczerpie. To tak jakby powiedzieć, że Beatlesi czy Elvis Presley mieliby się skończyć po trzeciej płycie, bo tworzyli piosenki o miłości. A koniec końców, wydali więcej niż trzy płyty (śmiech).

Zarzuca się wam koniunkturalizm oraz to, że idziecie na łatwiznę, chociaż kto was zna, ten wie, że to dla was naturalna formuła. W mediach społecznościowych widzę takie głosy również wśród ludzi, którzy was znają, i z których zespołami grywałeś śpiewając w grupie Exlibris. Jak to znosisz?

Nie ma co się oszukiwać, że za każdym razem, gdy ktoś cię krytykuje, nawet jeśli nie jest to konstruktywna krytyka, nawet gdy jest to osoba, której zdanie powinno ci latać koło nosa, to zawsze cię to jakoś dotyka, bo jesteś po prostu człowiekiem. Jedyne co możemy robić to się dystansować od tego i skupiać się na tym co dobrego z tego wynika. Po raz kolejny przyjechaliliśmy do Gdańska i „wyprzedaliśmy” klub B90, czego pewnie chciałby niejeden artysta w Polsce i trzeba się z tego cieszyć. My wiemy, ile pracy i poświęceń nas to kosztowało, i ile musieliśmy sobie

odmówić. Jeżeli robimy to uczciwie względem siebie, a ktoś nas hejtuje to trudno. Mamy takie czasy, że chyba nie powstałby dziś zespół, który nie zbierałby nieprzychylnych komentarzy w sieci.

W zeszłym roku byłem w warszawskim klubie Progresja na koncercie z okazji 15-lecia Night Mistress, waszego pierwszego wcielenia. Jak wspominasz ten koncert?

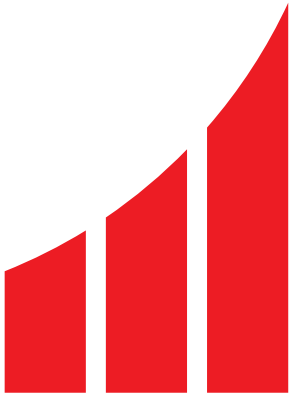
Publiczność dopisała, było to fajne wydarzenie. Trochę porwali się z motyką na Słońce, bo mieliśmy wtedy bardzo dużo koncertów Nocnego Kochanka, a pod szyldem Night Mistress nie graliśmy już parę lat. Sporo ludzi przyszło i pokazało, że lubi tę naszą odsłonę. Natomiast szczerze powiedziawszy towarzyszyły nam niezupełnie takie emocje jak w graniu z Nocnym Kochankiem. Było OK, ale brakowało tego czegoś. Dla niektórych może się to wydać dziwne, bo to granie bardziej na „serio”. Okazało się, że każdy z nas lepiej się czuje w stylistyce Nocnego Kochanka. Nie chodzi nawet o publiczność przed sceną, bo tego dnia do warszawskiej Progresji przyszło naprawdę dużo ludzi. Bardziej chodziło o to, co niosą ze sobą te piosenki. Każda z nich ma przekaz poważny. To nie do końca jest to, co nam siedzi w sercach. Można zagrać taki koncert od czasu do czasu. Jakkolwiek by to dziwnie dla niektórych nie zabrzmiało, o wiele lepiej i naturalniej czujemy się w stylistyce Nocnego Kochanka. Trudno, co zrobić.

Czyli do Night Mistress obecnie was nie ciągnie.

Kiedys rozmawialiśmy z chłopakami, że może nagramy parę numerów dla frajdy, ale na razie nie mamy na to czasu, ani nie czujemy potrzeby.

Co planujecie po zakończeniu drugiej części trasy promującej album „Randka w Ciemność”?

Są pomysły, ale na razie nie chcę mówić o konkretnych. Do końca roku mamy zaplanowanych jeszcze dużo koncertów, kończymy 20 grudnia na warszawskim Torwarze. Potem zrobimy dłuższą przerwę. Wypuścimy wtedy jakiś klip, może dwa. Jestem dobrej myśli. Mam nadzieję, że wyniknie z tego coś dobrego, co spodoba się fanom, a może nawet antyfanom. ©©



FORUM Przedsiębiorców

Dziennik Polski i Gazeta Krakowska zapraszają na

XII Forum Przedsiębiorców Małopolski

Polska – strefa wzrostu

Filary dalszego rozwoju: ludzie, pomysły, pieniądze

18 listopada 2019 r., 9.00 – 14.00

Tauron Arena Kraków, ul. Lema 7

Prowadzący:

Zbigniew Bartuś, publicysta społeczno-ekonomiczny Dziennika Polskiego i Grupy Polska Press

Goście specjaliści:

Jadwiga Emilewicz – Minister Przedsiębiorczości i Technologii

Witold Kozłowski – Marszałek Województwa Małopolskiego

Patronat honorowy:

Ministerstwo Przedsiębiorczości i Technologii

Marszałek Województwa Małopolskiego - Witold Kozłowski

Więcej informacji na stronie www.forumprzedsiębiorcow.pl

Koszt udziału w konferencji: 100 zł + VAT

Organizator:

**POLSKA
PRESS
GRUPA**

Patronat honorowy:



Patroni medialni:



DZIENNIK POLSKI

Gazeta Krakowska

Partnerzy:



Agnieszka Holland opowiada o Wielkim Głodzie na Ukrainie

Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Film

W najbliższy piątek do kin w całej Polsce wejdzie nowy film Agnieszki Holland - „Obywatel Jones”. Dzień wcześniej reżyserka przedstawi osobiście swe dzieło krakowskiej widowni w Kinie Pod Baranami.

Nagrodzony Złotymi Lwami w Gdyni najnowszy film polskiej twórczyni to thriller polityczny, którego akcja rozgrywa się w latach 30. ubiegłego wieku na terenie ZSRR. Agnieszka Holland przedstawia historię Garetha Jonesa - walijskiego dziennikarza, który wyruszył do Związku Sowieckiego, aby odkryć przerażającą prawdę, stojącą za reżimem Józefa Stalina i sowiecką utopią. Kulisy jego reporterskiego śledztwa miały śmiertelne reperkusje, a przy okazji stały się inspiracją do powstania słynnego „Folwarku zwierzęcego” George’a Orwella.

Młody dziennikarz Gareth Jones zyskał sławę, pisząc artykuły o swoim spotkaniu z Adolfem Hitlerem, zaraz po przejęciu przez niego władzy w 1933 roku. Teraz ambitny Walijszyk przymierza się do kolejnego wielkiego tematu - gwałtownej modernizacji Związku Radzie-



FOT. ROBERT PAŁKA

Relacje dziennikarza Garetha Jonesa z Ukrainy w 1933 roku zainspirowały G. Orwella do napisania „Folwarku zwierzęcego”

INFO

HOŁODOMOR

Wywołana sztucznie przez komunistyczne władze ZSRR klęska głodu w latach 1932-1933, która szczególnie nasilenie przybrała na terytorium dzisiejszej Ukrainy. Działania te wynikały ze sprzeciwu ludności tamtejszej wsi wobec polityki przymusowej kolektywizacji rolnictwa i bezwzględnej egzekucji narzuconych chłopom obowiązkowych kontyngentów dostaw. W latach 1921-1947 wskutek trzech klęsk głodu życie straciło około 10 milionów mieszkańców Ukrainy.

ckiego. Chcąc gruntownie zbadać sprawę, reporter decyduje się na podróż do Moskwy, aby przeprowadzić wywiad ze Stalinem. Słyszcząc zatrważające plotki na temat wielkiej klęski głodowej w ZSRR, Jones udaje się jednak w samotną podróż przez Ukrainę. Dzięki temu dziennikarz staje się naocznym świadkiem tragedii Hołodomoru.

Pomysłodawcą realizacji „Obywatela Jonesa” była amerykańska dziennikarka ukraińskiego pochodzenia - Andrea Chalupa. Do napisania scenariusza filmu zainspirowały ją losy jej dziadka, który przed drugą wojną światową mieszkał w Donbasie. Jako mały chłopiec doświadczył na własnej skórze sowieckiego terroru, ale na szczęście nie stał się

jedną z 10 milionów osób, które zmarły na tamtym terenie w czasach Wielkiego Głodu. Dzięki temu wiele lat później dziadek Chalupy opisał swoje przeżycia z czasów ZSRR, a jego dziennik stał się punktem wyjścia do „Obywatela Jonesa”.

- Gdy Jones naświetlił okropieństwa dokonywane w imieniu reżimu Stalina, nikt nie chciał słuchać prawdy. Ani w Wielkiej Brytanii, ani na świecie. Nie było to po prostu w niczym interesie - mówi Agnieszka Holland. - W tym sensie prawda o Hołodomorze była fałszowana równie mocno jak prawda o późniejszym Holokaucie, także przez skorumpowany moralnie świat Zachodu - dodaje reżyserka.

Filmowe sceny klęski głodowej w „Obywatelu Jonesie” były kręcone na Ukrainie w wyjątkowo trudnych warunkach pogodowych. Pozostałe zdjęcia zrealizowano w Polsce: w Warszawie, Katowicach, Sosnowcu, Krakowie i innych rejonach Małopolski, a także w Szkocji: w Edynburgu, Anstruther, Leven i St Andrews.

Na planie nowego filmu Agnieszki Holland spotkała się międzynarodowa obsada aktorska. W rolę Garetha Jonesa wcielił się brytyjski aktor James Norton. Partneruje mu Vanessa Kirby i Peter Skarsgård. Na drugim planie pojawiają się polscy aktorzy: Krzysztof Pieczyński, Michalina Olszańska i Patrycja Volny.



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

Podczas koncertu Kayah i Bregovića w Krakowie usłyszymy takie przeboje, jak „Śpij kochanie, śpij” i „Prawy do lewego”

Dwie dekady z hitami Kayah i Bregovića

Muzyka

Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

W tym roku mija dwadzieścia lat od wydania słynnej płyty Kayah i Gorana Bregovića. Z tej okazji duet artystów wykona w najbliższy czwartek wieczorem wszystkie pochodzące z albumu piosenki podczas koncertu w krakowskiej Tauron Arenie.

Album „Kayah i Bregović” odgrywa wyjątkową rolę w historii polskiej muzyki rozrywkowej. Wydany dokładnie dwadzieścia lat temu krążek został sprzedany w ponad milionowym nakładzie, otrzymując jednocześnie status Diamentowej Płyty oraz wiele nagród muzycznych - w tym trzy Fryderyki i cztery Super Jedyńki.

- Ja nigdy nie zastanawiam się nad tym co mogą pomyśleć inni i co uważają za obciachowe. Do muzyki świata zawsze mnie ciągnęło, a w płytach Bregovića kochałam się od dawna. Szczególnie w tych z filmu „Undeground” - wspomina Kayah.

Mimo upływu lat, utwory z tego albumu nadal podbijają

serca kolejnych pokoleń, o czym świadczą odbyte już dwie trasy, w ramach których Kayah i Bregović zagrali ponad dziesięć koncertów w największych polskich miastach. Ich występy w przeciągu trzech ostatnich lat zobaczyło łącznie ponad 50 tysięcy osób, które wspólnie zaśpiewały ponadczasowe „Śpij kochany, śpij” czy „Byłam różą”.

- O sukcesie zadecydowała melodyjność cygańskich piosenek, jakieś szaleństwo w bałkańskim temperamencie, z którym Polacy się utożsamiają, szczególnie podczas imprez i pragnę wierzyć, że również moje teksty - tłumaczy Kayah.

Na rok 2019 przypada dwudziesta rocznica wydania albumu „Kayah i Bregović”. Po dwóch ogólnopolskich trasach w 2017 i 2019 roku oraz wyprzedanym koncercie na warszawskim Torwarze w 2018 roku, Kayah i Goran Bregović już 24 października o godz. 19.30 wystąpią w krakowskiej Tauron Arenie.

Bilety na koncert można kupić we wszystkich bileteriach sklepów EMPiK, Saturn i Media Markt w całej Polsce.

„Sen nocy letniej” jako „spektakl totalny”

Muzyka

Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Pierwsza premiera Opery Krakowskiej w tym sezonie artystycznym to przedstawienie baletowe - „Sen nocy letniej” - zrealizowane pod okiem włoskiego choreografa i reżysera Giorgio Madii.

„Snem nocy letniej” Szekspira zachwycił się Felix Mendelssohn-Bartholdy mając zaledwie siedemnaście lat. Początkowo napisał tylko sławną uwerturę koncertową, ale po kilkunastu latach powrócił do sztuki - i stworzył muzykę do całego dzieła. Z czasem stała się ona natchnieniem dla kolejnych choreografów.

„Sen nocy letniej” miał wiele wersji baletowych, ich twórcami byli tacy artyści, jak Marius

Petipa, Michaił Fokin czy George Balanchine. W Polsce mogliśmy zobaczyć balet Johna Neumeiera, który wystawił w 2013 roku Polski Balet Narodowy.

Teraz realizacji „Snu nocy letniej” w Operze Krakowskiej podjął się choreograf Giorgio Madii, znany podwawelskiej publiczności jako autor baletowej wersji „Kopciuszka” (2010) oraz „Orfeusza i Eurydyki” Ch. W. Glucka (2013).

- Począwszy od mojej pierwszej choreografii z 1995 roku, lubię uprawiać ideę „spektaklu totalnego” - mówi reżyser. - Po raz pierwszy wprowadziłem wówczas do mojego przedstawienia tenora. W ten sposób powstał bardzo eklektyczny styl, rozpięty między klasyką a tańcem współczesnym - dodaje.

Tym razem włoski twórca zaprosił do realizacji spektaklu



Przeniesieniem na scenę Opery Krakowskiej „Snu nocy letniej” zajęą się włoski reżyser i choreograf Giorgio Madii

dwie śpiewaczki - Iwonę Sochę i Monikę Korybalską. Obsadę uzupełniają aktorzy dramatyczni, uczniowie Studia Baletowego oraz Chór Żeński Opery Krakowskiej.

- Praca z Giorgio Madią przy realizacji spektaklu „Sen nocy letniej” to niezwykle ciekawy i inspirujący proces - przyznaje Wioletta Maciejewska, kierownik Baletu Opery Krakowskiej. - Jego pomysły reży-

serko-choreograficzne i wysokie wymagania stawiają przed zespołem nie lada wyzwanie.

Za muzyczne przygotowanie premiery odpowiada Marcin Nałęcz-Niesiołowski, jeden z najważniejszych dyrygentów operowych i filharmonicznych w Polsce. Scenografię zaprojektował po raz pierwszy w Operze Krakowskiej Alexander J. Mudlag, wielokrotnie współpracujący z Giorgio Madią.

Z ŻYCIA GWIAZD

SHOW-BIZNES
Modelka staje w obronie praw zwierząt
Modelka Joanna Krupa ubolewa nad zachowaniem osób, które reklamują kosmetyki, testowane na zwierzętach. - Bardzo mi przykro, że w dzisiejszych czasach, gdy świadomość ludzi jest tak duża, gwiazdy jeszcze dokładają cegiełkę i przykładają się do torturowania zwierząt, reklamując kosmetyki testowane na zwierzętach - powiedziała w rozmowie z portalem pudelek.pl. Krupa stwierdziła wprost, że takie osoby mają krew tych stworzeń na rękach.



FOT. SYLVIA DĄBROWA



FOT. SYLVIA DĄBROWA

SHOW-BIZNES
Żona byłego prezydenta aktywnie spędza czas
55-letnia żona byłego prezydenta Stanów Zjednoczonych zachwyca formą - zwraca uwagę portal pudelek.pl. Michelle Obama ćwiczy m.in. z piłką lekarską, a później w sieci chwali się efektami, w tym choćby umięśnionym brzuchem. Kobieta znana jest m.in. z tego, że gdy jej mąż był prezydentem, postulowała wyeliminowanie ze sprzedaży w sklepikach szkolnych niezdrowych produktów.

Mucha i Wojewódzki znowu są razem?
Internet zalala fala plotek na temat rzekomego związku Kuby Wojewódzkiego i Anny Muchy. Celebryta, zachęcając do pójścia na wybory, napisał tekst, w którym wspominał o osobie, która była jego największą miłością. Internauci od razu pomyśleli o aktorce, znanej z serialu „M jak miłość”. „Byli (?) kochankowie nie zaprzeczają ani medialnym doniesieniom, ani dociekaniom fanów” - pisze pudelek.pl.



FOT. SYLVIA DĄBROWA

SHOW-BIZNES
Maryla: ta aktorka nie jest do mnie podobna
Trwają przygotowania do serialu o przyjaciółce Maryli Rodowicz, Agnieszce Osieckiej. W rolę piosenkarki ma się wcielić Karolina Piechota. 35-latką ma na swoim koncie małe role w takich filmach jak „Drzazgi” czy „Bogowie”. Rodowicz nie jest zachwycona. Stwierdziła, że aktorka w ogóle nie jest do niej podobna. - Mi się pewnie i tak nie spodoba, bo ja nawet nie lubię, gdy ktoś śpiewa moje piosenki - powiedziała w „Super Expressie”.

TV HIT

SPORT



Liga Mistrzów UEFA
TVP 1 20:55
Kibice obejrzą jeden z ośmiu meczów trzeciej kolejki fazy grupowej LM UEFA. Tym razem Inter Mediolan i Borussia Dortmund z Łukaszem Piszczkiem w składzie zmierzą się na San Siro.

FILM



Plan doskonały
TVN 22:35
Do oddziału banku na Wall Street dostają się czterej uzbrojeni ludzie. Terroryzują klientów i pracowników. Wkrótce pojawiają się podejrzenia, że bank skrywa coś ważniejszego niż pieniądze.

FILM



Joy
SUPER POLSAT 21:00
Joy Mangano jest samotną matką pracującą na trzech etatach. W wolnym czasie sprząta, gotuje i ogląda opery mydlane. Dzięki determinacji i sile charakteru staje się liderką przedsiębiorstwa.

FILM



Dziewczyna z sąsiedztwa
TVP 2 22:35
Nowa sąsiadka maturzysty Matthew od pierwszej chwili staje się obiektem jego adoracji. Choć okazuje się, że była ona do niedawna gwiazdą filmów porno, Matthew nie chce rezygnować ze związku.

Krzyżówka nr 164

- Poziomo:**
- 3) pszczeli produkt na andrzejki,
 - 6) ostra krawędź,
 - 11) mała, a cieszy,
 - 12) głębia oceanu, morza,
 - 13) łagodni wstrząsy samochodu,
 - 14) otacza Watykan,
 - 15) pakt wojskowy z Polską,
 - 16) bywa marszczone ze zdziwienia,
 - 17) jest cierpliwy, wszystko przyjmie,
 - 18) ma węża w kieszeni,
 - 19) kawalerski lub cywilny,
 - 21) pokonany przez szewca Dratewkę,
 - 23) wyprysk na skórze,
 - 26) pokój dla mniszki,
 - 27) przesyłka pocztowa,
 - 30) cytra lub harfa,
 - 31) kapusta fryzowana,
 - 34) podpora architektoniczna w kształcie męczyzny,
 - 38) warzywa o jadalnym korzeniu,
 - 39) marchewka za marchewką w ogródku,
 - 40) wyjątkowy oryginał,
 - 41) strzał na strzałem,
 - 42) jajeczny trunek.
- Pionowo:**
- 1) zwierzątko z czeskiej kreskówki,
 - 2) zespół rockowy z Andrzejem Krzywym,
 - 3) podawany w rysopisie,
 - 4) smutna uczta,
 - 5) Indianie z powieści Karola

1	■	2	■	3		4	5		■	■	6	7		8	■	9	■	10
11					■	12							■	13				
	■	■	■	14				■	■		15				■		■	
16					■	17							■	18				
	■		■	19	20			■	■	21		22		■		■		
23	24		25			■	26					■	27		28		29	
■	■	■		■		■		■	■			■		■		■		■
30																		
■	■	■	■										■	■	■	■	■	■
31		32		33									34	35		36		37
	■		■		■								■		■		■	
38													39					
	■		■		■								■		■		■	
40													■	41				
	■		■	42											■		■	



- Maya,
- 6) odrodzenie w sztuce,
 - 7) montowany w aucie przeciwcio kłodziem,
 - 8) kłopot na głowie,
 - 9) proboszcz lub kapelan,
 - 10) rodzaj linii,
 - 20) rysunek na ciecie,
 - 22) okładka książki,
 - 24) w boksie trwa 3 minuty,
 - 25) miasto na trasie Kwidzyn – Malbork,
 - 28) spiczasty występ ładu w morzu,
 - 29) miasto w Wielkopolsce nad Wartą,
 - 31) wóz amunicyjny,
 - 32) zawijane ciasto lub rodzaj ciasta,
 - 33) wielka męka, cierpienie,
 - 35) odgłos pękającej kry,
 - 36) kraik w Pirenejach,
 - 37) niebieski materiał nas dżinsy.

Rozwiązanie nr 163

P	R	Z	E	S	Ł	O	W	M	A	S	Z	K	A	R	A				
A	Ł	A	D	Z	I	D	A	A	O	Z									
P	R	O	G	R	E	S	O	K	A	G	A	N	I	E	C				
L	T	N	K	U	R	K	A	A	T	P									
A	D	O	R	A	T	O	R	S	T	A	N	B	O	R	Y	S			
R	E	E	K	O	S	Z	A	R	I	I	E								
P	O	C	Z	E	T	K	I	E	Y	O	L	E	J	N	I	K			
G	U	O	P	I	E	K	U	N	G										
B	A	L	S	A	M					P	I	K	O	L	O				
O	A	E	E	C						U	O			J					
B	O	K	S	E	R					S	Z	P	A	D	A				
A	A	A	U							S	E	E	R						
S	T	R	A	K	I					C	H	R	Z	A	N				
E	K			S						Z	E	E	K						
K	R	A	J		E	D	U	K	A	C	J	A		K	W	A	S		

Gazeta Krakowska

GAZETA KRAKOWSKA
www.gazetakrakowska.pl

Redakcja:
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A
12 688 84 60
e-mail: sekretariat@gk.pl

Redaktor naczelny
Jerzy Sulowski 12 688 84 60, j.sulowski@gk.pl

Redaktor senior Ryszard Niemiec

DZIAŁY:
Wydarzenia, Kraków, kultura
Piotr Rapalski, 12 688 8451, p.rapalski@gk.pl
Magazyn
Maria Mazurek 509 479 929, m.mazurek@gk.pl
Sport
Krzysztof Kawa 12 688 85 80, k.kawa@gk.pl
Bartosz Karcz 12 688 85 81, b.karcz@gk.pl
Opinie, poradniki i dodatki
Teresa Brandys 12 688 85 71, t.brandys@gk.pl
Graficzny
Dominika Madaj 12 688 84 70, d.madaj@gk.pl
Serwisy internetowe
Angelika Necka 12 688 84 89, a.necka@gk.pl

REDAKCJE LOKALNE
Nowy Sącz Monika Kowalczyk
ul. Jagiellońska 16, 18 449 66 11, 18 449 66 12
faks 18 449 66 48, monika.kowalczyk@gk.pl
Oświęcim Małgorzata Gien
Rynek Główny 1, 33 844 73 64,
faks 33 844 73 73, m.gien@gk.pl
Tarnów Andrzej Skórka
ul. Krakowska 1A, 14 631 94 14,
faks 14 631 94 12, a.skorka@gk.pl
Zakopane Łukasz Bobek
ul. Gimnazjalna 1, 18 200 15 91,
faks 18 200 15 92, l.bobek@gk.pl
BIURO REKLAMY 30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 688 84 06, faks 12 688 84 09,
reklama.krakow@polskapress.pl

BIURO OGŁOSZEŃ
31-035 Kraków, ul. Starowiślna 2,
12 422 20 12, faks 12 423 17 00
DZIAŁ PROMOCJI
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 688 85 30, marketing@gk.pl
BIURO PRENUMERATY
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 312 53 88 w godz. 10-15 prenumerata@gk.pl
DZIAŁ KOLPORTAŻU
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A, 12 688 85 40,
dystrybucja.krakow@polskapress.pl
Wydawca:
Polska Press Sp. z o.o.Ul. Domaniewska 45,
02-672 WarszawaTel.: 22 201 41 00, faks: 22 201 44 10
Prezes oddziału w Krakowie
Małgorzata Cetera-Bulka

Druk Polska Press Sp. z o.o., Oddz. Poligrafia,
Drukarnia Sosnowiec, Baczynskiego 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 www.gazetalubuska.pl/tresci
i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.
Polskie Badania Czynietywa
Nakład Kontrolowany ZKDP
BIALA LITOSTYKALNA
SŁOWO I OBRAZ
SŁOWO I OBRAZ

POLSKA PRESS GRUPA

PWYDAWCA
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 Fąfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

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

aktualne
z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

REKLAMA

009390690

OBWIESZCZENIE

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Dąbrowie Tarnowskiej Jerzy Streb Kancelaria Komornicza nr II w Dąbrowie Tarnowskiej na podstawie art. 953 kpc w związku z art. 955 kpc zawiadamia, że w dniu **6 listopada 2019 r. o godz. 14.00**

w Sądzie Rejonowym w Dąbrowie Tarnowskiej, przy ul. Jakuba Bojki 2, w sali nr 213, odbędzie się

PIERWSZA LICYTACJA

nieruchomości położonej w **Dąbrowie Tarnowskiej**, stanowiącej własność dłużników: Marian Kubiak i Danuta Kubiak, opisanej jako:

1. Działka nr 1032/3 o pow. 0,1418 ha zabudowana: budynkiem handlowo-biurowym murowanym, parterowym z użytkowym poddaszem o pow. użytkowej 220 m², budynkiem magazynowym z częścią socjalno-biurową, parterowym, murowanym o pow. użytkowej 357,34 m², budynkiem hali magazynowej konstrukcji stalowej z obiciem i przykryciem z blachy o pow. użytkowej 110 m², objęta księgą wieczystą **TR1D/00045986/3**, oszacowana na kwotę: **1 347 495,00 zł**, której cena wywoławcza wynosi: **1 010 621,00 zł**.

2. Działka nr 1032/13 o pow. 0,0456 ha zabudowana budynkiem parterowym handlowo-magazynowym, wybudowanym w technologii szkieletowej żelbetowej o pow. użytkowej 218,50 m², objęta księgą wieczystą **TR1D/00047237/2**, oszacowana na kwotę: **430 830,00 zł**, której cena wywoławcza wynosi: **323 123,00 zł**.

Przystępujący do licytacji zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 10% ceny oszacowania nieruchomości, najpóźniej w dniu poprzedzającym licytację. Rękojmię można także wpłacić na rachunek komornika w PKO BP SA nr 03 1020 4955 0000 7802 0055 1481.

Jeżeli wpłata dokonana zostanie we wskazanym banku, należy ją uiścić w dniu poprzedzającym licytację, natomiast jeśli w innym banku niż wskazany w obwieszczeniu, wpłata powinna być dokonana na trzy dni przed terminem licytacji. W dniu licytacji wadium nie będzie przyjmowane.

Nieruchomość można oglądać przez okres 14 dni poprzedzających licytację, zaś operat szacunkowy tej nieruchomości znajduje się do wglądu w kancelarii komornika.

Prawa osób trzecich nie będą przeszkodą do przeprowadzenia licytacji i przysądzenia na własność na rzecz nabywcy bez zastrzeżeń, jeśli osoby te przed rozpoczęciem licytacji nie złożą dowodu, że wniosły powództwo o zwolnienie od egzekucji nieruchomości.

Użytkowanie, służebności i prawa użytkownika, jeśli nie są ujawnione w księdze wieczystej i nie zostaną zgłoszone najpóźniej na trzy dni przed rozpoczęciem licytacji, nie będą uwzględnione w dalszym toku egzekucji i wygasną z chwilą uprawomocnienia się postanowienia o przysądzeniu własności.

Cena wywoławcza stanowi cenę brutto.

Szczegółowych informacji udziela Komornik pod numerem tel. 14 642 35 40.

www.dawro.eu

REKLAMA

009396410

Km 123/14

OBWIESZCZENIE

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Wieliczce Maciej Janawa tel. (12) 385 80 97 ogłasza, że **30 października 2019 r. godz. 8:30**

w sali 22 Sądu Rejonowego w Wieliczce odbędzie się

PIERWSZA LICYTACJA

nieruchomości (dz. ewid. 5168/6) położonej w miejscowości: **32-050 Skawina**, dla której Sąd Rejonowy w Wieliczce V Zamiejscowy Wydział Ksiąg Wieczystych zs. w Skawinie prowadzi **KW o nr KR31/00022978/8**.

Nieruchomość stanowi własność dłużnika Krystyna Walczyk, Mariusz Walczyk, Daniel Walczyk, Anna Baran, Natalia Motyka. Działka o kształcie regularnym, przylega do drogi gminnej, zabudowana budynkiem mieszkalnym jednorodinnym dobudowanym do innego budynku mieszkalnego. Budynek parterowy, z częściowym podpiwniczeniem i poddaszem nieużytkowym. W poziomie przyziemia trzy pokoje, salon, kuchnia, łazienka z WC, przedpokój. Budynek murowany wybudowany kilkanaście lat temu, na fundamentach starego budynku. Powierzchnia użytkowa około 116 m². Konstrukcja ścian zewnętrznych murowana z pustaka. Pokrycie dachu płyta Onduline. Ściany zewnętrzne ocieplone i tynkowane. Ogrzewanie budynku elektryczne. Ściany wewnętrzne obłożone boazerią drewnopodobną „typ siding”. Stropy obłożone kasetonami styropianowymi. Stolarka okienna PCV nowego typu. Podłogi – panele podłogowe albo płytki ceramiczne. Stan i standard przeciętny. Pod częścią budynku stara piwnica. Poddasze budynku nieużytkowe – bez podłóg. Niemożliwe poruszanie się po poddaszu. Działka ogrodzona. W południowej części działki – garaż blaszak. Nieruchomość posiada dostęp do drogi publicznej. Wjazd za nieruchomością dobry wprost z ulicy.

Szczegółowy operat szacunkowy tej nieruchomości znajduje się do wglądu w biurze komornika. Suma oszacowania dz. nr 5168/6 wynosi **374 448,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi **280 836,00 zł**.

Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć rękojmię w wysokości jednej dziesiątej sumy oszacowania, to jest **37 444,80 zł**.

Rękojmię należy uiścić na konto komornika: (najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg) Santander Bank Polska S.A. 93 1090 1665 0000 0001 1530 3895.

www.dawro.eu

009316793

NEKROLOGI

PRZYJMOWANE SĄ Z DNIA NA DZIEŃ DO GODZ. 14.

W Biurach Ogłoszeń Gazety Krakowskiej:

- **Kraków**, ul. Starowiślna 2, tel. 12 422 20 12, tel./fax. 12 421 94 10
- **Nowy Sącz**, ul. Jagiellońska 16, II piętro, tel. 18 449 66 30, fax 18 449 66 48

- **Oświęcim**, Rynek Główny 1, tel/fax 33 844 73 73
- **Tarnów**, ul. Krakowska 1A, tel. 14 631-94-20, fax. 14 631 94 23
- **Wadowice**, pl. Jana Pawła II 8, tel./fax 33 873 17 78
- **Gorlice**, ul. 3 Maja 10, tel. 18 353 04 90, fax. 18 353 04 91

REKLAMA

019352691

Zbigniew Baran

KARAWAN GRUPA

FIRM POGRZEBOWYCH

TRADYCJE OD 1981 ROKU



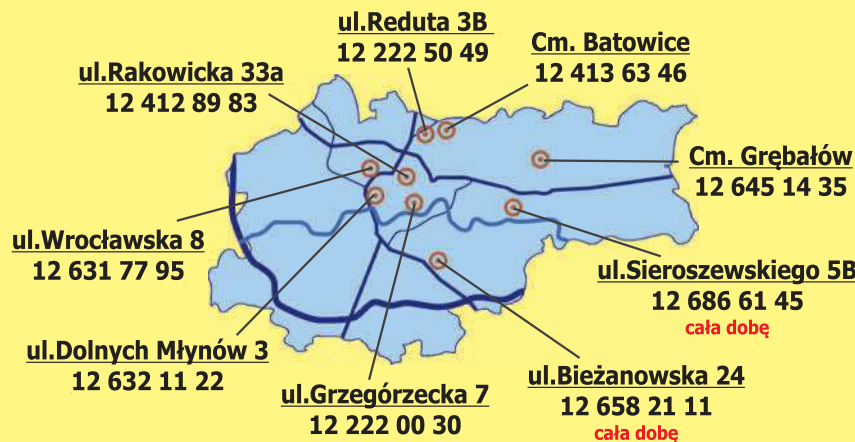
Bezgotówkowe rozliczanie usług w ramach zasiłku



Kompleksowe usługi pogrzebowe

CERTYFIKOWANE USŁUGI KREMACYJNE I BALSAMACJE

Międzynarodowy przewóz Zwłok



Kwiaty, wieńce i wiązanki dostarcza

Kwiaciarnia Chryzantema

Organizacją styp zajmuje się

Restauracja Sąsiedzi

Wszystko do pogrzebów
www.karawan.pl

tel. 12 411 11 11

DYŻUR CAŁODOBOWY

tel. 12 658 21 11

REKLAMA

009352420



ZAKŁAD USŁUG POGRZEBOWYCH

LILIA s.j.

DYŻUR CAŁODOBOWY

Kraków, ul. Św. Łazarza 19,
Tel. 12/421-24-80, 12/431-99-71,
Kwiaciarnia - tel. 12/431-99-70
Zakład czynny w godz. 7.30-16.00

- przewóz z mieszkań w niedziele i święta, tel. 12/421-24-80, 12/431-99-71, tel. kom. 517-869-551, 517-869-554

ROZLICZENIA BEZGOTÓWKOWE W RAMACH ZASIŁKÓW ZUS

- Sprzedaż trumien • obsługa żałobników • transport krajowy i zagraniczny • kremacja • wieńce • nekrologi

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA POGRZEBÓW

www.lilia-krakow.pl

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? **Telefonicznie:** 12 422 20 12, 12 421 94 10, 12 428 05 20
Przez internet: www.ogloszenia.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń: Kraków, Starowiślna 2 (okolice Poczty Głównej)

Biuro Ogłoszeń: ul. Starowiślna 2, 31-035 Kraków
tel. 12 422 20 12

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie 509129422.

GARAŻE

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

Handlowe

ANTYKI

OBRAZY zegary inne kupię
12/2515478

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki
metal i drewna oraz oprzyrządowanie
do maszyn. Tel. 782-592-790

MASZYNY do metalu kupię 668779566

Motoryzacja

USŁUGI

ZŁOMOWANIE_SAMOCODÓW,
wydawanie zaświadczeń 12681-01-41

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 000 zł, rata 572,
730 809 809

KREDYTY komornik 536888468

Nauka

KURSY/SZKOLENIA

KOMPUTEROWE kursy 501-179-640

Praca

ZATRUDNIĘ

Elektryków z własną działalnością. Praca w Berlinie. Tel. 601-282-217, e-mail: stelektro@int.pl

INSTALATORÓW CO- Wod-Kan.Mile
widziane brygady. Tel. 504-608-012

KELNERKA poszukiwana. Nowy Sącz
tel. 600-024-040

KIEROWCĘ kat. C+E (może być
emeryt) w transporcie międzyr.
Możliwość przyuczenia. 602-798-826

MALARZ/TAPECIARZ - Niemcy,
Bezpłatne mieszkanie i auto. Tel:
539 343 726

MALOWANIE, DOCIEPLENIA -
Niemcy- praca od zaraz. Telefon:
774270543 lub 662187368. Cert. 9875

MURARZ - cieśla praca
w Niemczech. Firma TOP BUD
2 w Nowym Sączu zatrudni do
pracy na budowach. Zapewniamy
umowy o pracę, ubezpieczenie
społeczne w Niemczech, dojazd
i zakwaterowanie. Wymagamy
potwierdzenie posiadanych
kwalifikacji.Kontakt 18 449 08 30 /
449 08 31 /e-mail biuro@topbud2.pl
lub przy ul. 1 Maja 5 w Nowym Sączu.

MURARZY, pracowników
ogólnobudowlanych. Tel. 504-608-012

NIEMCY - murarze, cieśle, spawacze,
elektrycy, malarze, ocieplenia,
ślusarze, regipsy, 730 011 300

OPIEKUNKI do Niemiec tel.
730497770 www.ambercare24.pl
dzisiaj 70 ofert!

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

PRACA w Niemczech dla kobiet
i mężczyzn, sortowanie surowców
wtórnych, demontaż RTV, rozładunek
paczek, kierowca kat. C, operator
wózka widłowego. Premie do 150 EUR!
Gliwice, ul. Matejki 14,
tel. 32 337 59 10, 32 41 494 47, www.ets-praca.pl

ZATRUDNIĘ pracownika do pomocy
na budowę w Krakowie Tel. 606688484

INNE

PRACA w Niemczech dla
Opiekuna Seniorów.Atrakcyjne
wynagrodzenie, szybkie wyjazdy.
Teraz świąteczne bonusy specjalne.
Promedica24: 505 337 777

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A - Z, 515401755 Farm ginekolog

ZABIEGI

MORZE 615 zł turnus rehab.
598109275

INNE

OZONOWANIE - dezynfekcja
pomieszczeń od 89 zł. Usuwanie,
alergenów, pleśni, grzybów, wirusów.
Neutralizacja zapachów. Tel. 731 - 424
- 424.

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA telewizora K-ów
607461618

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH, MALOWANIE tel. 502-984-206

OGRODZENIA 692069284

Turystyka

KRAJ - GÓRY

**Beskidy 8 dni od 500zł dla emer/
rent z 50% dofi Unijnj Prog.
Spowolnij Starzenie, eko żywienie
338703050**

Matrymonialne

POSZUKUJĘ wdowca 60+
do towarzyszenia na weselu.
691900671

Chcesz kupić mieszkanie?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka

REKLAMA 009395519

Zarząd Powiatu Nowosądeckiego
informuje, że w siedzibie Starostwa
Powiatowego w Nowym Sączu,
ul. Jagiellońska 33, na okres 21 dni,
został wywieszony wykaz w sprawie
wydzierżawienia pomieszczeń na I piętrze
w budynku administracyjno-warsztatowym
na nieruchomości w Krynicy-Zdroju,
ul. Kraszewskiego 181
(www.bip.nowosadecki.pl).

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta i Gminy Wolbrom

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2018 r., poz. 1945 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1, art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2018 r. poz. 2081 z późn. zm.) zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany **miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta i Gminy Wolbrom** wraz z uzasadnieniem i prognozą oddziaływania na środowisko.

Wyłożenie odbędzie się w dniach **od 31 października 2019 r. do 22 listopada 2019 r.** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Wolbrom, ul. Krakowska 1, 32-340 Wolbrom, pok. 204, w godzinach pracy Urzędu.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie zmiany planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **15 listopada 2019 r.** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Wolbrom, ul. Krakowska 1, 32-340 Wolbrom, w sali OC, **o godz. 12.00.**

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ww. ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projektach planów miejscowych, może wnieść uwagi.

Uwagi do projektu zmiany planu należy składać na piśmie do Burmistrza Miasta i Gminy Wolbrom, na adres: Urząd Miasta i Gminy Wolbrom, ul. Krakowska 1, 32-340 Wolbrom, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **9 grudnia 2019 r.** Zgodnie z art. 18 ust. 3 ustawy z dnia 27 marca 2003 r., jako wniesione na piśmie w oznaczonym wyżej terminie uznaje się również uwagi wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym.

Zgodnie z art. 40 ww. ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz oddziaływania na środowisko – uwagi i wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko mogą być składane w formie pisemnej, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, na adres: Urząd Miasta i Gminy Wolbrom, ul. Krakowska 1, 32-340 Wolbrom lub drogą elektroniczną na adres: info@umigwolbrom.pl, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **9 grudnia 2019 r.** Uwagi i wnioski powinny zawierać imię, nazwisko lub nazwę jednostki organizacyjnej, adres oraz przedmiot uwagi lub wniosku.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków w niniejszym postępowaniu jest Burmistrz Miasta i Gminy Wolbrom.

Administratorem danych osobowych jest Burmistrz Miasta i Gminy Wolbrom, mający siedzibę w Wolbromiu (32-340) przy ul. Krakowskiej 1. Burmistrz Miasta i Gminy Wolbrom wyznaczył inspektora ochrony danych, z którym można skontaktować się poprzez e-mail: inspektor@cbi24.pl

Szczegółowa informacja o zasadach przetwarzania danych osobowych, zgodna z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenia o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016, str. 1), została opublikowana w Biuletynie Informacji Publicznej <https://bip.malopolska.pl/umigwolbrom>, na stronie internetowej *Urzędu* oraz wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu.

REKLAMA 009366697

Syndyk Masy Upadłości CART sp. z o.o. w likwidacji, w upadłości w Krakowie

ogłasza przetarg pisemny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości wchodzących w skład masy upadłości

Przedmiotem sprzedaży jest prawo własności nieruchomości gruntowych obejmujących niezabudowaną działkę nr ew. 286 oraz zabudowaną działkę nr ew. 285/1 i 285/2, o łącznej pow. 3058 mkw., wraz z prawem własności nanieśień w postaci murowanego budynku produkcyjno-biurowego o pow. 1096,66 mkw. położonych w Krakowie przy ul. Gromadzkiej 71. Sprzedaż łączna ww. nieruchomości może się odbyć za cenę nie niższą niż **2.900.000,00 zł**, powiększoną o obowiązujący w momencie przeniesienia tytułu własności należny podatek VAT.

Z regulaminem przetargu oraz szczegółowym opisem nieruchomości ujętych w operatach szacunkowych można zapoznać się w biurze syndyka w Krakowie, al. 29 Listopada 130 pok. 501 od poniedziałku do piątku w godz. od 8:00 do 16:00. Wszelkich informacji udziela syndyk pod nr tel. (12) 420-26-89 lub pod adresem e-mail: biuro@syndykmary.pl. Pod wyżej wskazanym nr telefonu można uzgodnić termin obejrzenia przedmiotowych nieruchomości.

Przystępujący do przetargu winni dokonać wpłaty wadium w wysokości **290.000,00 zł** na rachunek bankowy upadłego w **IDEA BANK 67 1950 0001 2006 0058 0600 0002**. Oferty dotyczące nabycia przedmiotu przetargu wraz z dowodem wpłaty winny być złożone osobiście w zaklejonej kopercie lub przesłane listem poleconym, z dopiskiem „Przetarg – Kraków, ul. Gromadzka” na adres: Biuro Syndyka, syndyk Krzysztof Wasilewski, 31-406 Kraków, al. 29 Listopada 130 pok. 501. Termin składania ofert określa się na dzień 13 listopada 2019 r. do godz. 16⁰⁰. Za datę złożenia oferty przesłanej listem poleconym uważa się datę jej wpływu do Biura Syndyka. Złożenie oferty jest równoznaczne z zaakceptowaniem regulaminu przetargu.

Syndyk zastrzega sobie prawo odstąpienia od przetargu lub jego unieważnienie w całości bez podania przyczyny. Przetarg odbędzie się w Kancelarii Notarialnej Andrzeja Ciby w Krakowie (31-072), przy ul. Wielopole 16/3, w dniu 18 listopada 2019 r. o godz. 12⁰⁰ Tryb zaskarżenia decyzji o wyborze oferty określa art. 320 ust. 2 p.u.

REKLAMA

Informacja Wójta Gminy Podegrodzie

Wójt Gminy Podegrodzie informuje, zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Podegrodzie oraz na stronie internetowej Gminy Podegrodzie zostały zamieszczone wykazy z nieruchomościami stanowiącymi własność Gminy Podegrodzie, przeznaczonymi do:

- sprzedaży w trybie przetargu nieograniczonego, obejmującymi działkę ewidencyjną nr 883/21 o pow. 0,05 ha, położoną w miejscowości Brzezna,
- wydzierżawienia na czas nieoznaczony, obejmującymi działkę ewidencyjną nr 91/2 o pow. 0,02 ha, położoną w miejscowości Juraszowa.

Z wykazami można zapoznawać się w terminie od dnia 23 października 2019 r. do dnia 12 listopada 2019 r.

REKLAMA

009389465

PRZEDSIĘBIORSTWO USŁUG KOMUNALNYCH SP. Z O.O.

Zatrudni Pracownika do Działu Księgowości

Twoje zadania m.in. to:

- 1) wystawianie dokumentów księgowych
- 2) posiadasz praktyczną znajomość ustawy o rachunkowości i przepisów podatkowych
- 3) księgowanie zdarzeń gospodarczych
- 3) potrafisz pracować w zespole
- 4) sprawdzanie dok. pod względem formalno-rachunkowym
- Oferty:
- 1) sporządzanie raportów przy użyciu programu finansowo-księgowego i arkuszy kalkulacyjnych
- 1) stałą pracę
- 2) wynagrodzenie do uzgodnienia
- 5) udział w inwentaryzacji majątku
- 3) uczestnictwo w szkoleniach
- 6) prowadzenie kasy
- 4) atrakcyjne świadczenia pozapłacowe, tj.: opieka medyczna, świadczenia socjalne.

Aplikuj jeśli:

- 1) masz co najmniej roczne doświadczenie w księgowości

Oferty należy przysyłać na adres kadry@puk.tarnow.pl lub osobiście do siedziby spółki przy ul. Komunalnej 31, Tarnów. Tel. 14 625 82 09



FOT. ANDRZEJ BANAS

Koszykówka**Dzisiaj derby Krakowa!**

To będzie ciekawe starcie w II lidze mężczyzn. W hali przy ul. Piastowskiej AGH Oknoplast Kraków podejmie Wisłę Platynium Kraków. Początek meczu o godz. 17.45. Akademicy są liderem, z czterema zwycięstwami na koncie, ale Wawelskie Smoki też jeszcze w tym sezonie nie przegrały.

(FRAP)

Piłka nożna**Zmiana w Węgrzance**

Robert Nowak zastąpił Piotra Kapustę na stanowisku trenera IV-ligowej Węgrzanki (16. miejsce w grupie zachodniej). To powrót do klubu szkoleniowca, który pracował w Węgrzcach Wielkich już trzy lata, osiągając dwa awanse i 3. lokatę na mecie poprzedniego sezonu, po którym postanowił odpocząć od pracy zawodzie.

(BOCH)

Sport w TV

Środa: 12 Polsat Sport, 17 Polsat Sport Extra tenis: ATP w Wiedniu; **15 Polsat Sport News** tenis: ATP w Bazylei; **17.30 Polsat Sport** siatkówka: ZAKSA – Projekt Warszawa (Superpuchar); **18.10 Polsat Sport Premium 2** piłka nożna: TB Lipsk – Zenit (Liga Mistrzów); **18.45 Polsat Sport Premium 1** piłka nożna: Ajax – Chelsea (LM); **20.50 Polsat Sport Premium 1** piłka nożna: Inter Mediolan – Borussia Dortmund (LM); **23.05 TVP Sport** piłka nożna: skróty LM; **0.55 TVP Sport** piłka ręczna: Hiszpania – Polska (turniej towarzyski w Argentynie).

(FRAP)

LOTTO**Poniedziałek, 21.10**

MULTI MULTI - GODZ. 21.40
8, 9, 10, 14, 19, 23, 25, 33, 39, 43, 44, 52, 55, 56, 62, 67, 69, 70, 74, 79, plus 56

MINI LOTTO

2, 3, 12, 18, 20

KASKADA - GODZ. 21.40

1, 2, 3, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 19, 23

EKSTRA PENSJA

1, 2, 21, 23, 35 + 1

EKSTRA PREMIA

5, 22, 24, 33, 34 + 2

SUPER SZANSA - GODZ. 21.40

7 5 6 2 4 2 0

Wtorek, 22.10**MULTI MULTI - GODZ. 14.00**

1, 7, 8, 9, 11, 20, 28, 34, 38, 40, 42, 43, 47, 50, 53, 54, 68, 72, 74, 76, plus 50

KASKADA - GODZ. 14.00

2, 4, 5, 7, 8, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 22

SUPER SZANSA - GODZ. 14.00

2 2 8 0 4 8 4

Tomasz Vestenicky: Romie wciąż kibicuję

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

**Rozmowa**

Tomasz Vestenicky, zawodnik Cracovii, przeżywał w ostatnim czasie sporą huśtawkę nastrojów. Już był na aucie, potem zaczął grać w rezerwach, a ostatnio - w pierwszym składzie.

Znowu pan gra w Cracovii, w ostatnich dwóch meczach nawet w pierwszym składzie. Gdy w czerwcu dostał pan informację z klubu, że może przyjechać dwa tygodnie później na rozpoczęcie przygotowań niż reszta zespołu, która akurat wyjeżdżała na obóz do Słowenii, tak różowo nie było...

Nikt z Cracovii nie rozmawiał ze mną, gdy byłem na wypożyczeniu w Nitrze. Sądziłem więc, że mam sobie poszukać nowego klubu. Myślałem, że nie będzie mi dane już grać w Cracovii, że znowu pójdę gdzieś na wypożyczenie. W Nitrze już nie chciałem zostać, zaczęły się problemy finansowe. Po sezonie nie było tak, że nic nie robiłem, trenowałem



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Tomasz Vestenicky rozegrał w polskiej ekstraklasie 41 meczów, strzelił jednego gola. Do Cracovii wrócił z wypożyczenia do Nitry

na Słowacji indywidualnie z trenerem personalnym. Potem dołączyliśmy z Jarkiem Mihalikiem do zespołu Cracovii. Nabieraliśmy kondycji, trener nas wprowadził w zespół.

W tym czasie menedżer szukał dla pana nowego klubu?

- Gdy Cracovia grała w Dunajską Stredę w pierwszej rundzie eliminacji Ligi Europy to byłem bliżej... Dunajskiej Stredy.

Wiem, że rozmawiali z trenerem i Cracovią, możliwe było wypożyczenie.

Kiedy okazało się, że jednak zostaje Pan w „Pasach”?

Po tym dwumeczu.

DAC okazał się mocniejszy, trafiłby Pan do lepszego zespołu.

Nie wiem, czy mocniejszego, wyniki były remisowe. Na pewno DAC jest dobrą drużyną. Jestem

jeszcze młody, chcę się rozwijać, gdyby w Krakowie mnie nie chcieli, musiałbym czegoś szukać. Gdy dowiedziałem się, że zostaję, byłem bardzo zadowolony. Teraz jest super.

Myślę, że punktem zwrotnym dla pana był mecz rezerw z Orłem Piaski Wielkie, w którym strzelił pan cztery bramki. Widział pan trener Probnicki i potem wziął na mecz do Poznania.

Myślę, że nie tylko do decydowało. Istotne jest, jak w ogóle podchodzi się do rywalizacji, do treningów. Ja długo nie grałem, nawet w sparingach, więc każdy mecz w rezerwach mi pomagał.

Występował pan w Nitrze, śledził z oddali wyniki Cracovii. Zdziwiło pana to, że uplasowała się na czwartym miejscu, w sezonie, w którym długo była w dole tabeli?

Czasem oglądałem jej mecze. Wiedziałem, że w zespole są dobrzy zawodnicy, a kluczowa była seria siedmiu zwycięstw. Wtedy poprawiła się sfera mentalna, wytworzyła dobra atmosfera i są wyniki.

Jest pan napastnikiem, ale gra pan teraz na skrzydle. Pewnie ulubioną pozycją jest jednak środek ataku?

Tak. Na pewno uczę się gry na skrzydle, słucham tego, czego wymaga ode mnie trener. W Nitrze byłem albo wysuniętym napastnikiem, albo grałem jako rozgrywający. Na skrzydle trzeba być szybkim, dobrze współpracować z obrońcą. Nie mówię jednak, że mi się tam nie podoba, pracuję, by być uniwersalnym piłkarzem.

Pański kolega Michał Siplak już w ubiegłym sezonie odważnie mówił, że Cracovia gra o mistrzostwo Polski, teraz to potwierdza. Można się było z tego śmiać, ale teraz chyba można powiedzieć, że jesteście w gronie pretendentów do tytułu?

Liga jest długa, czeka nas jeszcze wiele meczów. Byłoby fajnie. To marzenie, o które musimy walczyć.

A marzy pan jeszcze o Włoszech? Był pan zawodnikiem Romy, posmakował gry w Serie B.

Pracuję mocno, by się rozwijać. Nie mam swojej ulubionej ligi, oglądam wszystkie. Choć Romie oczywiście kibicuję.

A któryś z dawnych pańskich kolegów z młodzieżowego zespołu gra teraz w Romie?

Lorenzo Pellegrini. Jest też reprezentantem kraju. ©©

Teraz liczą się punkty

Ekstraklasa piłkarska

Bartosz Karacz
bartosz.karacz@polskapress.pl

Wisła Kraków znalazła się w trudnej sytuacji. Po czterech porażkach z rzędu „Biała Gwiazda” jest tuż nad strefą spadkową ekstraklasy. Kibiców muszą irytować proste błędy, które powielają się w kolejnych meczach, a po których zespół traci bramki.

Irytować musi się również Michał Buchalik. Koledzy z obrony dopuszczają do sytuacji, w których golkiper nie ma za wiele do powiedzenia. Najświeższy przykład to mecz z Piastem Gliwice, gdy mnóstwo swobody w polu karnym miał napastnik mistrza Polski Piotr Parzyszek, co zresztą wykorzystał, strzelając dwie bramki.

- Będę się może powtarzał, ale takie błędy wymagają analizy - mówi Michał Buchalik. - Nie możemy dopuszczać do takich sytuacji. Uczuliśmy się przed meczem, że Parzyszek jest piłkarzem, którego piłka szuka w polu karnym i trzeba na niego zwrócić szczególną uwagę. Jak jednak wiadać, co innego sobie mówić, a co innego zrealizować na boisku. Trzy razy znalazł się w bardzo dobrej sytuacji do strzału na piątym metrze i dwa razy mnie pokonał.

Mimo bardzo trudnej sytuacji i kiepskich wyników, Buchalik

stara się szukać również pozytywów w postawie drużyny. - Wynik 0:2 ciężko się podnosić - tłumaczy bramkarz Wisły. - Jeśli jednak szukać plusów, to na pewno pokazaliśmy charakter i to, że bez względu na okoliczności nie jest nas prosto złamać. Strzeliliśmy kontaktową bramkę, a później doszło do tej kuriozalnej sytuacji z rzutem karnym. Już myśleliśmy, że mamy jedenastkę, a po chwili okazało się, że nie tylko jej nie mamy, to jeszcze musimy grać w dziesiątkę. Wielu taka sytuacja by podłamała już zupełnie, a jednak my dalej w dziesiątkę walczyliśmy o przynajmniej remis.

Jaka jest recepta bramkarza na poprawę sytuacji? Buchalik tłumaczy: - Czas przestać mówić o pięknej grze, o stylu. W najbliższym czasie najważniejsze będą punkty. Najwyższy czas zacząć je zbierać, bo za chwilę może zrobić się już naprawdę gorąco.

Pozostaje pytanie, jak te punkty zdobywać, skoro już w najbliższym meczu Wisła zagra z Legią w Warszawie i wszystkie znaki na niebie i ziemi wskazują, że choćby o remis będzie niezwykle ciężko. - Nie ma tutaj różnicy z kim gramy, nie ma co oglądać się na przeciwnika. Trzeba skupić się na sobie i postarać się w Warszawie zrobić wszystko, żeby zapunktować - przekonuje Buchalik. ©©

REKLAMA

009393270

Prohibicja w Amsterdamie, Milik i Zieliński w Salzburgu

Bolesław Groszek
sport@polskatimes.pl



Pilka nożna

Środa z Ligą Mistrzów ma duży potencjał. Dwa hity, w tym jeden z udziałem Polaka i pojedynek Arkadiusza Milika z obiecującym napastnikiem Salzburga.

Po wtorkowych emocjach Champions League (wczorajsze mecze zakończyły się po zamknięciu wydania) wraca ze zdwojoną siłą w środę. Duże emocje czekają fanów już od godziny 19, gdy Ajax Amsterdam zagra z Chelsea.

Holendrzy to oczywiście objawienie poprzedniej edycji, a równie dobrze radzą sobie i w tym sezonie. Wygrali już z Valencią i Lille, a w obu tych meczach nie stracili nawet bramki. The Blues wracają natomiast do elity po roku nieobecności i po młodym składowie Franka Lamparda widać jeszcze brak doświadczenia w meczach na tak wysokim szczeblu.

Wydaje się, że to goście są jednak w lepszych nastrojach, bo o ile obaj rywale w weekend wygrali, to w odmiennym stylu. Chelsea pokonała Newcastle 1:0, w meczu, w którym była wyraźnie lepsza, natomiast Ajax męczył się z dużo słabszym Waalwijk. - Zagraliśmy najgorsze spotkanie od dwóch lat, nic nam nie wychodziło. Mielismy ogromne szczęście. Być może jednak udało nam się nieco uspić czujność Chelsea, nasz rywal może przez to pomyśleć, że prezentujemy taki poziom - przyznał po spotkaniu Daley Blind.

Uspione na pewno nie będą za to służby porządkowe, które spodziewają się najazdu kibiców do stolicy Holandii. W związku



Czy osłabiona Borussia Dortmund poradzi sobie w hicie z Interem?

z tym w Amsterdamie wprowadzono zakaz sprzedaży alkoholu w słynnej dzielnicy czerwonych latarni. O porządek na boisku zadbać natomiast polscy sędziowie, bo Szymon Marciniak i Tomasz Kwiatkowski zasiadą tego wieczora na stanowisku VAR.

Liga Mistrzów nie pozwala na oddech, bo po meczu w Amsterdamie fanów czeka kolejny hit. Świetnie spisujący się w tym sezonie Serie A Inter Mediolan podejmie Borussię Dortmund z Łukaszem Piszczkiem w składzie i musi zapunktować, jeśli dalej chce się liczyć w walce o awans. Nerazzurri rzucili ostatnio rękawice Barcelonie, ale ostatecznie pechowo przegrali, a zważywszy, że zremisowali też wcześniej ze Slavią Praga, to nie mogą się już więcej potykać.

Ale nie będzie łatwo, bo wicemistrz Niemiec przystąpi do tego spotkania rozpędzony po zwycięstwie w hicie Bundesligi z Borussią Moenchengladbach 1:0. Szansą Włochów są za to absencje w drużynie rywala. W środę prawdopodobnie nie zagra kat „Żrebaków”, czyli Marco Reus, który po meczu ligowym się rozchorował. Dodatkowo wciąż uraz ścignął Achillea nie wyleczył Paco Alcacer, więc możliwości ofensywne Borussii będą bardzo ograniczone.

O skuteczną armatę w ataku nie musi się już martwić za to Carlo Ancelotti, który odzyskał bramkostrzelnego Arkadiusza Milika. Polak najpierw przełamał się w meczu reprezentacji przeciwko Macedonii Północ-

nej, a w sobotę zdobył dwie kluczowe bramki dla Napoli w starciu z Hellas Verona. W takiej formie Milik raczej rozpocznie środowy mecz z Salzburgiem w pierwszym składzie i poszuka kolejnych trafień.

W tym spotkaniu oczy fanów będą skupione jednak na innym napastniku - Erlingu Haalandzie. Norweg jest objawieniem tego sezonu i w 12 meczach ustrzelił już 18 bramek, w tym cztery w Lidze Mistrzów. Nic więc dziwnego, że taka forma atakującego przyciąga na mecze austriackiej drużyny skautów z całego świata, w tym ponoć Manchesteru City czy Barcelony. Wybitny mecz Milika czy Piotra Zielińskiego przeciwko Salzburgowi nie uszedłby więc uwadze najlepszym klubom świata...

W drugim meczu tej grupy obrońca tytułu - Liverpool zagra z Genkiem. The Reds są obecnie na trzeciej pozycji w tabeli, więc potrzebują wygranej, ale w Europie nie radzą sobie tak dobrze na wyjazdach. W ubiegłym sezonie podopieczni Jurgena Kloppa przegrali wszystkie mecze grupowe w delegacji, w tym z deprecjonowaną Crveną Zvezdą. W tej kampanii wrócili już z pustymi rękami z Neapolu, więc czy sytuacja się powtórzy? W tym by tak się nie stało, prawdopodobnie pomoże Mohamed Salah, który wrócił już do treningów po kontuzji kostki i będzie do dyspozycji trenera w środę.

Piłkarscy hipsterzy mogą wybrać również grupę G, gdzie praktycznie co kolejkę nie brakuje emocji ze względu na wyrównany poziom drużyn. W tym tygodniu Benfica, która przegrała dwa pierwsze spotkania z Lyonem, a Zenit Saint Petersburg wyjedzie do Niemiec, by zagrać z RB Lipsk.

©P



Jęgor Rożkow strzela pierwszą bramkę dla gdańszczan

Unii wszędzie dobrze, ale w domu nie najlepiej

Hokej

Jerzy Zaborski
sport@polskapress.pl

Re-Plast Unia Oświęcim	3
Lotos PKH Gdańsk	4

(0:1, 3:2, 0:1)

Bramki: 0:1 Rożkow (Popow, Gołowin) 4, 1:1 Kalan (Koblar) 21, 1:2 Krasowski (Popow, Rożkow) 22, 1:3 Vitek (Naróg) 26, 2:3 Malicki (Protasjenja, Luza) 33, 3:3 Koblar (Themar, Kalan) 35, 3:4 Vitek (Steber, Polodna) 58.

Re-Plast Unia: Saunders - Pretnar, Wanacki; Themar, Kalan, Koblar - Bezuska, Luza; Przygodzki, Trandin, S. Kowalówka - Zatkan, Saur; Malicki, Wanat, Protasjenja; P. Noworyta, M. Noworyta; Raszka, Krzemień, Piotrowicz.

Sędziowali: Sebastian Kryś (Katowice) i Bartosz Kaczmarek (Bytom). **Kary:** 8 - 10 minut.

Widzów: 1500.

Oświęcimianie rozpoczęli niefrasobliwie, bo na początku złapali dwie karty. O ile pierwsze osłabienie nie miało konsekwencji, to już na 15 sekund przed końcem odsiadki Anatolija Protesenji, załotał się na przedpolu bramkowym miejscowych i Jęgor Rożkow z bliska wpakował krążek do siatki.

Przed pierwszą przerwą gospodarze dwukrotnie grali w liczebnej przewadze, ale sprawiali wrażenie, jakby po raz pierwszy spotkali się na lodzie. Nie stworzyli żadnego zagrożenia

przed bramką Tomasza Fuczika. To była najślubsza odsłona, jaką od początku sezonu oglądano w hali przy ul. Chemiczów.

W 30 sek. drugiej tercji w zamieszaniu wyrównał Łuka Kalan. Jednak chwilę później gdańszczanie skutecznie skontrowali. Miejscowi zaatakowali, ale zgubiony krążek w tercji obronnej rywali skończył się kolejną zabójczą kontrą przyjezdnych.

Sygnał do podkręcenia tempa przez miejscowych dał Patryk Malicki, który - atakując z lewej strony - przytomnie uderzył w przeciwne „okienko”, bo Tomasz Fuczik za szybko padł na kolana. 94 sekundy potem był remis i trener przyjezdnych Marek Ziętara wziął czas, żeby uspokoić swoich podopiecznych i zarazem wybić z rytmu rozgrywkających się oświęcimian.

W trzeciej odsłonie przytomnie zza bramki podał Łukasz Krzemień, ale Dominik Raszka z bliska trafił w Fuczika (48 min). W odpowiedzi po drugiej stronie Rożkow z bliska trafił w kask Saundersa. Z kolei po strzale Kalana krążek minimalnie minął słupek.

Goście strzelili zwycięskiego gola w przewadze (kara Wanackiego) i trzecia porażka z rzędu Unii u siebie stała się faktem. ©P

Ogłoszono nominacje do Złotej Piłki. Van Dijk faworytem bukmacherów

Pilka nożna

Filip Bares, Michał Skiba
sport@polskapress.pl

Rok temu Luka Modrić przerwał 10-letnią serię Cristiano Ronaldo i Leo Messiego w plebiscycie France Football. Czy ktoś z dwójki najlepszych piłkarzy wszech czasów wróci na szczyt?

W poniedziałek poznaliśmy 30 piłkarzy nominowanych do Złotej Piłki France Football. Na liście znalazł się m.in. Robert Lewandowski, który rok temu o dziwo nie dostał tego

zaszczytu. Dla kapitana reprezentacji Polski jest to piąta nominacja w tym plebiscycie. W 2015 roku „Lewy” otarł się nawet o czołową trójkę, zajmując czwarte miejsce.

Najwięcej przedstawicieli w tegorocznym zestawieniu ma Liverpool. Zespół Jurgena Kloppa ma za sobą niesamowity sezon, w którym nie tylko wygrał Ligę Mistrzów, ale również został statystycznie najlepszym wicemistrzem Premier League w historii. W plebiscycie France Football The Reds reprezentuje aż siedmiu zawodników - Alisson, Virgil van Dijk,

Trent Alexander-Arnold, Georginio Wijnaldum, Sadio Mane, Roberto Firmino i Mohamed Salah. Niespodziewanie do tego grona nie załapał się Andrew Robertson, który w minionym roku był bezdyskusyjnie najlepszym lewym obrońcą na świecie.

W tym roku faworytów jest dwóch i żadnym z nich nie jest Cristiano Ronaldo. Leo Messi został laureatem nagrody FIFA, drugie miejsce zajął Virgil van Dijk, a trzecie Ronaldo. Argentyńczyk nie jest „pewniakiem” wśród bukmacherów, lecz właśnie van Dijk. Kurs na Ho-

lendra wynosi średnio 1,4, podczas gdy na Messiego aż 3.

Wśród nominowanych jest również kilka niespodzianek. Na liście nie znaleźli się m.in. Neymar, N'Golo Kanté czy Jan Oblak. Nie ma też zeszłorocz-

Dla Roberta Lewandowskiego to piąta nominacja w tym plebiscycie. W 2015 roku zajął czwarte miejsce

nego laureata Modricia, ale to już jest zrozumiałe.

W poniedziałek ogłoszono również nominacje do nagrody młodego piłkarza roku. Kylian Mbappe, Matthijs De Ligt i Joao Felix pojawili się w obu zestawieniach.

Wśród kobiet zdecydowaną faworytką jest Megan Rapinoe.

Gala France Football odbędzie się 2 grudnia w Paryżu.

NOMINOWANI:

Robert Lewandowski (Bayern Monachium), Frenkie De Jong (Ajax/Barcelona), Dusan Tadic (Ajax), Hugo Lloris (Tottenham), Sergio Aguero (Manchester City), Sadio Mane (Liverpool),

Kylian Mbappe (PSG), Trent Alexander-Arnold (Liverpool), Donny van de Beek (Ajax), Pierre-Emerick Aubameyang (Arsenal), Marc-Andre ter Stegen (Barcelona), Cristiano Ronaldo (Juventus), Alisson (Liverpool), Matthijs de Ligt (Ajax/Juventus), Karim Benzema (Real Madryt), Georginio Wijnaldum (Liverpool), Virgil van Dijk (Liverpool), Bernardo Silva (Manchester City), Heung-min Son (Tottenham), Roberto Firmino (Liverpool), Riyad Mahrez (Manchester City), Kevin De Bruyne (Manchester City), Kalidou Koulibaly (Napoli), Antoine Griezmann (Atletico Madryt/Barcelona), Mohamed Salah (Liverpool), Eden Hazard (Chelsea/Real Madryt), Marquinhos (PSG), Raheem Sterling (Manchester City), Joao Felix (Benfica/Atletico Madryt), Lionel Messi (Barcelona). ©P

OTYŁOŚĆ BRZUSZNA GROŹNA DLA ZDROWIA

Otyłość brzuszna (wisceralna), obok zaburzeń gospodarki lipidowej i węglowodanowej oraz nadciśnienia tętniczego, to składowa zespołu metabolicznego

Otyłość brzuszna
Martyna Jaros

Otyłość brzuszna jest składową zespołu metabolicznego. Niestety, termin ten nie jest powszechnie stosowany, a wiedza społeczeństwa na temat jego skutków - powierzchowna lub żadna. Wiele osób bagatelizuje diagnozę specjalisty lub nie ma świadomości, że zespół metaboliczny jej dotyczy. Jakie są tego konsekwencje zdrowotne?

Zespół metaboliczny prowadzi do chorób układu sercowo-naczyniowego. Wszystkie czynniki, na podstawie których jest diagnozowany, oddziałują na siebie wzajemnie, w sposób niekorzystny wpływając na zdrowie człowieka.

O zespole metabolicznym mówimy, gdy u pacjenta występują minimum trzy z wymienionych elementów: ● otyłość brzuszna - obwód talii u kobiety ≥ 80 cm, a u mężczyzny ≥ 94 cm ● podwyższone stężenie trójglicerydów, czyli ≥ 150 mg/dl (1,7 mmol) ● obniżony poziom cholesterolu HDL, czyli < 50 mg/dl (1,3 mmol) u kobiet i < 40 mg/dl (1,0 mmol) u mężczyzn ● nadciśnienie tętnicze, czyli wartości ≥ 130 na ≥ 85 mm Hg ● nieprawidłowe stężenie glukozy na czczo, czyli ≥ 100 mg/dl (5,6 mmol) lub wcześniej rozpoznana cukrzyca. Za rozwój zespołu metabolicznego odpowiedzialne są predyspozycje genetyczne oraz czynniki środowiskowe: nieprawidłowy sposób odżywiania się oraz niski poziom aktywności fizycznej (< 150 min. tygodniowo). Wysokoenergetyczna dieta i brak aktywności fizycznej powoduje



Otyłość brzuszna jest składową zespołu metabolicznego. Niestety, termin ten nie jest powszechnie stosowany, a wiedza społeczeństwa powierzchowna lub żadna

otyłość, również brzuszną - tkanka tłuszczowa gromadzi się w okolicy narządów wewnętrznych.

Niewłaściwa dieta

To sposób żywienia oparty o żywność wysokoprzetworzoną: ● gotowe dania na wynos ● słodkie ● słodkie napoje ● słodzone napoje mleczne, serki topione ● chipsy, paluszki i inne słone przekąski ● białe pieczywo ● wędliny, parówki, tłuste mięso czerwone.

Produkty te są źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszczu typu trans, cukru i soli. W nieprawidłowej diecie występuje, mniej niż 500 g warzyw i owoców dziennie, nieobecne są pełnoziarniste produkty zbożowe, naturalne produkty mleczne, niesolone orzechy, nasiona roślin strączkowych, oleje roślinne, ryby morskie i sporadycznie chude mięso drobiowe.

Zaburzenia lipidowe

Otyłość brzuszna 2-krotnie zwiększa ryzyko rozwoju zespołu metabolicznego. Stanowi czynnik wysokiego ryzyka dla insulinooporności i cukrzycy typu 2. Tkanka tłuszczowa w obrębie jamy brzusznej dodatnio koreluje z ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych oraz stłuszczeniem wątroby. U osób z otyłością brzuszną obserwuje się wysoki poziom cholesterolu LDL, co zwiększa ryzyko rozwoju chorób serca.

Choroby serca

Wysoki poziom cholesterolu ogólnego (> 190 mg/dl) i trójglicerydów (> 150 mg/dl) we krwi oraz niskie stężenie cholesterolu HDL (< 40 mg dla mężczyzn, < 50 mg dla kobiet) są czynnikami ryzyka choroby miażdżycowej. Zaawansowana miażdżycą, czyli silnie zwężona średnica naczyń krwionośnych przez narastającą blaszkę mia-

żdżycową sprawia, że krew płynie zdecydowanie wolniej, a to prosta droga do niedokrwienia mięśnia sercowego lub mózgu.

Niedokrwienność choroby serca, czyli stan niedostatecznej podaży tlenu wraz z transportowaną krwią może spowodować zawał serca - obumarcie części mięśnia z powodu niedotlenienia. Tak się dzieje, gdy zwężeniu uległo naczynie wieńcowe, natomiast gdy zwężeniu uległa tętnica szyjna doprowadzająca krew do mózgu - następstwem może być udar mózgu. Może się zdarzyć, że część blaszki miażdżycowej oderwie się od ściany naczynia i płynąc wraz z krwią zatka drobne naczynie krwionośne, np. w płucach, co często kończy się śmiercią.

Zaburzenia gospodarki

Otyłość brzuszna przyczynia się do insulinooporności tkanki mięśniowej i wątrobowej.

WAŻNE

O CZYM MÓWI WHR?

Wskaźnik WHR to stosunek obwodu talii (cm) zmierzonego w najwyższym miejscu, podzielony przez obwód bioder (cm), zmierzony w miejscu najszerszym. Za prawidłową wartość WHR uznaje się wynik mniejszy niż 0,9 u mężczyzn i 0,8 u kobiet. Uzyskana wyższa wartość świadczy o otyłości typu brzusznej (typu jabłko) - tkanka tłuszczowa gromadzona jest w organizmie w okolicach brzucha, co prowadzi do konsekwencji zdrowotnych.

FOT. 123RF

To stan przewlekłe podwyższonego poziomu glukozy i insuliny we krwi, co również sprzyja rozwojowi otyłości i otyłości brzusznej. Schorzenie to polega na nadmiernym wydzielaniu insuliny do krwi, jednak nie dochodzi do porządnego efektu jej działania w postaci obniżenia poziomu glukozy we krwi. U osób z insulinoopornością po wielu latach może rozwinąć się cukrzyca typu 2.

Przewlekła hiperglikemia uszkadza drobne naczynia krwionośne oraz odpowiedzialne za filtrowanie krwi i produkcję moczu kłębuszki nerkowe. W konsekwencji nerki zmniejszają wydzielanie z mocem sodu, którego rolą jest zatrzymywanie wody w organizmie. Skutkuje to podwyższeniem ciśnienia tętniczego krwi, a w perspektywie długo czasowej prowadzi do rozwoju nadciśnienia.

KWESTIA ZDROWIA

Zależność: otyłość brzuszna a praca mózgu

Zależność pomiędzy zaburzeniami psychicznymi a metabolicznymi zaobserwowano już w 1919 r. Współczesne dane dowodzą, że u osób chorujących na zaburzenia psychiczne, które nie stosują leków przeciwpsychotycznych, obserwuje się tendencję do nadwagi i otyłości, a co za tym idzie zwiększa się ryzyko rozwoju zespołu metabolicznego. Otyłość, która w dobie XXI w. osiągnęła rangę epidemii, przyczynia się do licznych konsekwencji zdrowotnych, także natury psychologicznej. Osoby otyłe mają obniżone poczucie wartości, co sprzyja zaburzeniom nastroju i depresji. Spożywana dieta przez osoby z nadmierną masą ciała nie jest korzystna dla zdrowia. Wysokokaloryczne pokarmy będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cukrów prostych powodują stres oksydacyjny i obniżenie plastyczności synaps, co zaburza funkcjonowanie układu nerwowego. Jednocześnie dieta osób otyłych nie dostarcza wartościowych składników odżywczych, cennych dla procesów metabolicznych i wpływających pozytywnie na biochemię mózgu (witaminy z grupy B, żelazo, cynk czy kwasy tłuszczowe omega-3). W badaniu z udziałem osób z zaburzeniami psychicznymi (Psychiatria Polska, 2016 r.) zaobserwowano, że większy obwód talii dodatnio korelował z osłabieniem pamięci krótkotrwałej i odroczonej, obniżeniem zdolności do myślenia abstrakcyjnego i trudnościami w przyswajaniu nowych informacji. Osoby z otyłością brzuszną gorzej wypadły w teście badającym pamięć odrozoną, niż osoby bez niej. Inne publikacje potwierdzają, że otyłość (także brzuszna) w znacznym stopniu przyczynia się do obniżania sprawności funkcji poznawczych, co sprzyja rozwojowi demencji w wieku starszym. Co ciekawe, wyższy poziom wykształcenia stanowi czynnik ochronny w stosunku do obniżenia jakości zachowań kognitywnych.

Dieta na płaski brzuch

Na czym polega i jak ją skutecznie przeprowadzić?

Dieta na płaski brzuch jest bardzo istotna w przypadku osób, **którym zależy na utracie zbędnych kilogramów oraz na harmonijnej sylwetce**

Odchudzanie

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@polskapress.pl

Oponka na brzuchu to coraz częstszy problem zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Stanowi nie tylko problem estetyczny, ale też zdrowotny. Podpowiadamy, jak się go pozbyć i nie tyć w talii.

Przyczyną poszerzania się obwodu pasa jest nie tylko nadmiar kalorii i niedobór ruchu, ale też stres i żywność, po którą sięgamy na co dzień. To głównie produkty wysokoprzetworzone - które są ubogie w wiele cennych naturalnych związków, zawierają dodane cukry, nadmiar sodu i zaburzają trawienie substancje dodatkowe, a przede wszystkim mają wysoki indeks glikemiczny. Ten ostatni sprawia, że szybko pozyskujemy z nich kalorie, a niewykorzystane nadwyżki energii są odkładane jako tkanka tłuszczowa zwłaszcza w okolicach talii.

Aby zadbać o płaski brzuch, warto zwrócić szczególną uwagę na kwestie takie jak wybór produktów, plan posiłków, nawodnienie organizmu i sprawne trawienie.

ZDROWIE

CZY ISTNIEJĄ ZABIEGI NA OTYŁOŚĆ BRZUSZNĄ

Choć oponkę na brzuchu można skutecznie zredukować za pomocą zabiegów medycyny estetycznej, np. z użyciem fal radiowych czy akustycznych, nie istnieją procedury usuwania najbardziej szkodliwego tłuszczu obecnego w jamie brzucha - nie działa nawet liposukcja. Aby go zgubić, trzeba zmniejszyć ogólną ilość tkanki tłuszczowej w organizmie. Choć nie ma ćwiczeń odchudzających sam brzuch, ruch pomaga ujędrnić ten obszar ciała.



Dieta na płaski brzuch powinna być bardzo urozmaicona

Współczesny styl życia często powoduje, że w ciągu dnia jemy mało, a najadamy się na wieczór. To przepis nie tylko na nadmiar kalorii, ale też zaburzenia trawienia. By sprawnie zużywać energię, warto jeść mniej, a częściej, i większość pożywienia konsumować w pierwszej połowie dnia. Na co dzień warto postarać się, by posiłki główne zapewniały nie więcej niż 400-500 kalorii i tylko umiarkowane uczucie sytości. Według skali, w której 1 oznacza wilczy głód, a 10 to przejedzenie, ocena sytości przy kończeniu posiłku powinna wynosić około 7, a poziom głodu na 10 minut przed jedzeniem - najlepiej 2-3. Trzymanie się tej strategii pomaga kontrolować apetyt i unikać tycia.

Dobre nawodnienie

Co robić, gdy brzuch często staje się większy niż zazwyczaj? Przyczyną tego stanu zwłaszcza u kobiet są obrzęki, które nie są jednak spowodowane pićciem nadmiaru wody, tylko odwodnieniem. Organizm gromadzi bowiem jej rezerwy szczególnie wtedy, gdy grozi mu niedobór życiodajnego płynu. Im więcej wody spoży-

wamy, tym łatwiej jest utrzymać prawidłową gospodarkę wodną i sprawny metabolizm. Oprócz co najmniej 1,5 l wody dziennie polecane są niezbyt mocne herbaty i herbatki owocowe czy ziołowe, ale także dania na bazie warzyw i owoców. Tak jak inne produkty roślinne zapewniają też błonnik i złożone związki węglowodanowe, będąc właśnie tym składnikiem, który pomaga utrzymać wodę w jelitach. Oprócz warzyw i owoców codziennie należy jeść także różne nasiona, w tym pełnoziarniste produkty zbożowe. Jak udowodniono w badaniach Uniwersytetu Tufts, osoby spożywające je w ilości 3,5 porcji dziennie mają o ok. 10 proc. tłuszczu brzusznego mniej niż ci, którzy zjadają mniej niż pół porcji. Aby unikać obrzęków brzucha, trzeba ograniczyć spożycie sodu - ten składnik soli i dodatków do żywności powoduje zatrzymywanie wody w organizmie. Właściwą gospodarkę wodą i sodem wspomaga potas, występujący obficie w warzywach i owocach, ziemniakach, nasionach roślin strączkowych, orzechach i pestkach.

Na wygląd brzucha wpływa tempo jedzenia i procesy

fermentacji w jelitach. Pochłanianie posiłków w pośpiechu powoduje nie tylko tykanie powietrza, ale też niedokładne gryzienie kęsów, przez co nie ulegają one całkowitemu strawieniu i przyczyniają się do nadprodukcji gazów. W ograniczeniu tych procesów pomocny jest chlorofil obecny w zielonych warzywach. Ten roślinny antyoksydant hamuje procesy gnilne w jelitach, neutralizuje toksyny i działa odkwaszająco, a dzięki temu usprawnia trawienie.

Aby ograniczyć tendencję do wzdęć, warto pić też herbatkę miętową. Zawarty w tym ziole olejek eteryczny łagodzi stany zapalne jelit, ma miejscowe działanie przeciwbólowe i rozluźniające mięśnie, co pomaga ograniczać dyskomfort trawienny po jedzeniu. Innym pomocnym składnikiem jest świeży imbir, który działa przeciwzapalnie i relaksuje mięśnie gładkie jelit.

Zdrowie jelit

Płaski brzuch to również kwestia równowagi mikroflory jelitowej. Należy więc zadbać o spożywanie probiotycznych bakterii mlekowych z fermentowanych przetworów mlecznych i kiszonek, jak również odżywiających je prebiotyków, które zawarte są w naturalnych produktach roślinnych.

Warto docenić nie tylko mleko acidofilne, ale też kefir, który w porównaniu z innymi napojami mlecznymi zawiera mniej laktozy. Cukier ten u wrażliwych osób (a jest ich coraz więcej) powoduje wzdęcia, bóle brzucha i produkcję gazów. Według Uniwersytetu Stanowego Ohio, picie kefiru zmniejsza objawy nietolerancji laktozy nawet o 70 procent.

Odżywką dla dobroczynnych bakterii jest zwłaszcza błonnik rozpuszczalny w wodzie. Zbadano, że jego regularne spożywanie pomaga nie tylko usprawniać trawienie, ale też zredukować ilość tłuszczu brzusznego. Do jego najlepszych źródeł należą m.in. płatki owsiane, nasiona strączkowe, tofu, awokado, grzyby, nasiona chia, siemien lniane oraz łuski babki jajowatej czy płesznik.

POLECANE

Dobre nawyki dla szczupłego brzucha
**Pamiętaj nie tylko diecie.
O co jeszcze warto zadbać?**

Szczupła talia wymaga nie tylko odpowiedniej diety. O co jeszcze warto zadbać?

6-7 GODZIN SNU

Według pisma „Sleep”, osoby śpiące krócej niż 5 godzin i dłużej niż 8 godzin na dobę mają zwykle więcej tłuszczu trzewnego niż te śpiące po 6-7 godzin. Ci niedosypiający gromadzą na przestrzeni 5 lat aż dwa razy więcej tłuszczu wewnętrznego niż śpiący za długo.

OGRANICZENIE STRESU

Jak wykazały badania z „Psychosomatic Medicine”, w porównaniu do tłuszczu podskórnego w tym trzewnym występuje aż 4 razy więcej receptorów kortyzolu, czyli hormonu stresowego. Z tego powodu wysoki poziom napięcia psychicznego sprawia, że tkanka tłuszczowa najszybciej gromadzi się właśnie w okolicach brzucha.

RUCH PO POSIŁKU

Nawet 5 minut spaceru po jedzeniu pomaga zachować bardziej płaski brzuch, ponieważ usprawnia mieszanie treści żołądkowej i perystaltykę jelit, a dzięki temu procesy trawienia.

25 MINUT TRENINGU SIŁOWEGO DZIENNIE

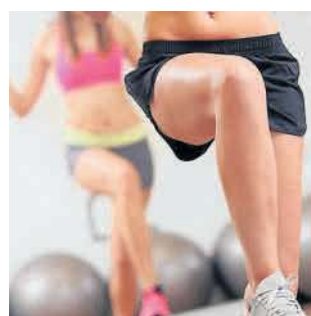
Jak opisano na łamach „Obesity”, w badaniach prowadzonych przez 12 lat na ponad 10 tys. osób, dodanie do planu dnia takiej porcji ćwiczeń siłowych zamiast ćwiczeń aerobowych pomaga ograniczyć odkładanie się tłuszczu w okolicach pasa.

TRENING HIIT

Dla wyszczuplania talii najkorzystniejszy jest trening interwałowy o wysokiej intensywności. Jego wpływ na hormony uwalniające tłuszcz sprawia, że jest on szczególnie skuteczny w selektywnym spalaniu tłuszczu brzusznego. Polecane są m.in. ćwiczenia obwodowe, naprzemienny jogging ze sprintami i spinning.

SPRYTNE OGRANICZENIA

Jeśli już się odchudzać, to najlepiej za pomocą diety IF, czyli naprzemiennych postów. Jak wykazała analiza badań nad tą metodą, jest ona równie skuteczna, co klasyczna dieta z codziennym ograniczeniem kalorii, a przy tym znacznie łatwiejsza w stosowaniu. (PG)



Kiedy bada się lipidy we krwi?

Lipidogram to badanie określające poziom tłuszczów we krwi. Profil lipidowy pozwala sprawdzić, czy istnieje ryzyko rozwoju miażdżycy. Lipidy we krwi powinny mieścić się w określonych normach

Lipidogram krwi

Lipidogram to badanie krwi nazywane inaczej profilem lipidowym. Pozwala określić, jakie tłuszcze krążą we krwi i jak gospodaruje nimi organizm.

Profil lipidowy stanowi cenne narzędzie w diagnostyce i ocenie ryzyka chorób krążenia. Wynik opisuje:

- cholesterol całkowity ● cholesterol LDL („zły cholesterol”)
- cholesterol HDL („dobry cholesterol”) ● trójglicerydy.

Każdy z tych parametrów mówi coś o stanie zdrowia i tego, jak organizm danej osoby radzi sobie z metabolizowaniem tłuszczów. To informacje ważne dla oceny ryzyka rozwoju chorób układu krwionośnego. Na podstawie lipidogramu określa się ilość „złego” i „dobrego” cholesterolu we krwi, choć lipidogram to nie tylko badanie cholesterolu. Dodatkowe

parametry to tzw. czynniki aterogenności (wskaźniki miażdżycowe), obrazujące wzajemne stosunki i proporcje pomiędzy różnymi lipidami. Najpopularniejszy to wskaźnik Castellego - cholesterol całkowity podzielony przez cholesterol LDL-C. Przekroczenie prawidłowych wartości tych czynników oznacza wzrost ryzyka rozwoju miażdżycy.

Lipidy, choć demonizowa-
ne w diecie, pełnią w organi-
zmie ważne role. Dzięki nim
możliwe jest utrzymanie pra-
widłowej gospodarki wodno-
elektrolitowej, a także rozpusz-
czanie substancji, które orga-
nizm musi przyswajać, a nie
rozpuszczają się one w wodzie
(m.in. witaminy A, D, E, K). Li-
pidy budują też błonę komó-
rek. Nadmiar niektórych z nich
może jednak prowadzić do
tworzenia się złożeń w naczyni-
ach krwionośnych. To ozna-
cza utrudniony przepływ krwi,
a także ryzyko udaru. Blaszk
miażdżycowe, złożone w dużej



Lipidogram, nazywany też profilem lipidowym, to badanie krwi

mierze właśnie z cholesterolu, odrywają się od naczyń i płyną wraz z krwią. Mogą trafić do małego naczynia krwionośnego, np. w sercu, mózgu lub innym narządzie i zatkać je, powodując niedokrwienie.

Kiedy zmierzyć lipidy we krwi

Lipidogram to badanie, które warto wykonywać co pewien czas profilaktycznie. Wyniki dają wskazówki do zmiany diety lub stylu życia, zanim pojawi się choroba. Pierwsze bada-

nie powinno się wykonać po 45. roku życia (kobiety) lub po 35. roku życia (mężczyźni). Wykonanie lipidogramu wcześniej (nawet ok. 20. roku życia) też nie jest bezzasadne. Pozwoli upewnić się, czy przyjęta dieta i tryb życia służą zdrowiu i utrzymaniu dobrej kondycji organizmu.

Oprócz tego wskazaniem, by przebadac metabolizm lipidow, sa: ● zdiagnozowana cukrzyca ● zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze ● nałogowe palenie papierosow ● rodzinna historia chorob naczyń krwionośnych, które pojawiły się w młodym wieku. Nadwaga także powinna stanowić powód badania cholesterolu. Każdy, kto znajduje się w grupie ryzyka rozwoju zaburzeń krążenia, powinien regularnie monitorować poziom cholesterolu i trójglicerydów.

Wyniki i ich interpretacja

Lipidogram to przede wszystkim badanie cholesterolu w różnych frakcjach. Lipidy we krwi

nie powinny przekraczać pewnych norm. Są to w większości normy uniwersalne dla ludzi dorosłych:

- Cholesterol całkowity (TC): maksymalnie 200 mg na decylitr krwi.

- **Cholesterol LDL (LDL-C):** maksymalnie 115 mg na decylitr krwi.

● Trójglicerydy: maksymalnie 150 mg na decylitr krwi.

● **Cholesterol HDL (HDL-C)** ma rozróżnienie w normach ze względu na płeć. U kobiet jego wartość powinna być wyższa niż 50 mg/dl, u mężczyzn dolna granica wynosi 40 mg/dl. Ze względu na prozdrowotną rolę „dobrego cholesterolu” określa się dolną, nie górną granicę.

Profil lipidowy z wynikami poza normą, może świadczyć o różnych chorobach: nerek, wątroby, tarczycy, trzustki. Zbyt wysokie lipidy stanowią też ryzyko miażdżycy. Wyniki niezgodne z normą trzeba skonsultować z lekarzem.

Justyna Śmigarak

ZAPYTAJ LEKARZA

Od jakiegoś czasu mam poważne kłopoty z nerkami. Boli mnie ta okolica i - niestety - po wyleczeniu problemy wracają. Czy powinienem zmienić coś w swojej codzienności?

SPECJALISTA RADZI: Aby nasze nerki i układ moczowy pracowały jak należy, zwróćmy uwagę na styl życia, jaki prowadzimy. Ogromne znaczenie ma dieta. Niezależnie od typu problemów układu moczowego - choroby nerek, pęcherza, infekcje - warto ograniczać produkty, których spożycie może źle wpływać na nasze nerki. Wśród nich wymieniamy się piwo, napoje gazowane, zwłaszcza zawierające aspartam, mleka smakowe, syropy, napoje owocowe, soki owocowe na bazie koncentratów, kawę, napary z czarnej herbaty, alkohol, wysoko przetworzone produkty zbożowe zawierające dodatki, gotowe sosy, na przykład do sałatek oraz zupy, sosy, wywary przygotowywane w kosztach rosołowych i w proszku, wyroby mięsne wędzone czy ryby wędzone, sery dojrzewające żółte i pleśniowe, ostre przyprawy, cukry „dodane” spożywane ze słodyczy. Trzeba unikać też soli. Piwo ma działanie moczopędne i z tego powodu powszechnie

uznano je za środek leczniczy w chorobach nerek, szczególnie w kamicy nerkowej. Piwo nie ma właściwości leczących - nie rozpuści złożu, ponadto spożywane w nadmiarze może obciążać nerki i spowodować uszkodzenie wątroby. Dużo lepiej jest postawić na właściwą dietę i spożywanie dużej ilości płynów. Najlepsza jest niegazowana woda mineralna nisko zmineralizowana.

Kamila Sobaś, ekspert ds. żywienia

Od zawsze mam problemy z poceniem. Kiedy można już mówić o nadpotliwości i zacząć się leczyć u specjalisty? Czy powinien zobaczyć mnie lekarz?

LEKARZ RADZI: Nie ma konkretnej granicy medycznej, mówimy o granicy subiektywnej. Jeśli cały czas pocą nam się dłonie czy inne miejsca i zaczyna nam to przeszkadzać, mówimy już o nadpotliwości. Nadmierna potliwość może występować w dwóch odmianach - uogólnionej i miejscowej. Pierwsza może być spowodowana chorobami ogólnoustrojowymi, w tym nadczynnością tarczycy, infekcjami, cukrzycą. W tym przypadku konieczna jest konsultacja z lekarzem pierwszego kontaktu i postępo-

wanie zgodnie z jego zaleceniami. Nadpotliwość miejscowa może dotyczyć czoła, pach, stóp, dłoni, a także wargi górnej, np. po zjedzeniu ostrych potraw. Ogólnoustrojowa nadpotliwość powinna być przebadana przez specjalistę, z miejscową możemy spróbować walczyć sami. Na początek sięgnijmy po antyperspiranty dostępne w aptekach. Zawierają one sole glinu, które zamykają ujścia gruczołów potowych.

Zbliża się zima. Jak odpowiednio zadbać o skórę?

LEKARZ RADZI: Jeśli robi się znacząco zimniej, temperatura bardzo spada, przed wyjściem warto skórę dodatkowo ochronić. Służą do tego specjalne preparaty ochronne, najlepiej mieć jeden z filtrem, o bogatszej konsystencji. Osoby, które mają skłonność do tworzenia się zaskórników albo skórę odwodnioną i jednocześnie przetłuszczoną, powinny stosować preparaty dla łojotokowego zapalenia skóry. Osobom z cerą mieszaną polecałabym stosowanie kremów o bogatszej konsystencji przed wyjściem z domu, natomiast po powrocie zmianę preparatu na lżejszy.

Maria Pyzio-Gutkowska, dermatolog

REKLAMA

009254877


UNIPHAR

Najlepszy preparat
na

Szybkie zasypianie i Spokojny sen



Dobry sen forte

Na szybsze zaśnięcie i spokojny sen

melatonina - pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie.

Opis działania na rybof. ściśle

Dobry sen forte 

Nowy - jeszcze bogatszy skład:

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



Bogaty skład:

- Melatonina
- Chmiel
- Melisa lekarska
- Passiflora
- Magnez
- Witamina B6

Działania składników:

Melatonina - pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie.

Melisa lekarska - ma działanie odprężające, dzięki czemu pomaga zasnąć.

Passiflora - ma działanie uspakajające, co ułatwia zaśnięcie.

Chmiel - wpływa tonizująco na układ nerwowy, czym przyczynia się do głębokiego, spokojnego snu.

Magnez - pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i psychiki człowieka.

Witamina B6 - przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia, znużenia i utrzymania prawidłowych funkcji psychologicznych.

Suplement diety

Ćwiczenia na jąkanie. Trening mowy poprawia płynność mówienia

Jąkanie jest jednym z częstszych zaburzeń mowy. Wymaga on kompleksowego działania - zarówno ze strony rodziców, jak i logopedy

Jąkanie

Ewa Zwolek
redakcja@polskapress.pl

Jąkanie może prowadzić do kompleksów i braku pewności siebie. Warto pokonać problem, stosując odpowiednie ćwiczenia.

Typy ćwiczeń wykorzystywanych w terapii zaburzeń płynności mowy:

- **Ćwiczenia oddechowe**, których podstawowym celem jest usprawnienie oddechu brzuszno-przeponowego i zwiększenie pojemności płuc. Tego typu ćwiczenia polegają najczęściej na dmuchaniu na różne przedmioty i naśladowaniu różnych odgłosów.
- **Ćwiczenia oddechowo-emisyjne**, których celem jest utrwalenie toru oddechowego. Tego typu ćwiczenia polegają na mówieniu na jednym wdechu oraz przeciąganiu samogłosek - „a, o, u, e, i, y”.
- **Ćwiczenia w mówieniu**, które polegają m.in. na czytaniu tekstu dostosowanego do wieku i rozwoju danego dziecka, opisywaniu ilustracji, śpiewaniu wierszyków i piosenek.



Ważne, żeby poświęcić dziecku czas i wspólnie poćwiczyć poprawne mówienie

- **Ćwiczenia płynnej realizacji połączeń samogłoskowych**, które polegają na zastosowaniu tzw. chuchających przerwynek, np. „chao-chao-cho”, „chae-chae-che”, „haeyi-chaeyi-chy”.
- **Ćwiczenia w celu uzyskania pełniejszej wyrazistości mowienia**, które polegają m.in. na ćwiczeniu szerokiego i miękkiego otwierania ust. Znajdują one zastosowanie we wszystkich zaburzeniach mowy.

Jednym z elementów determinujących skuteczność wykonywanych ćwiczeń jest stworzenie ku temu odpowiednich warunków. Jest to szczególnie istotne w przypadku terapii jąkania u dzieci. W tym celu wykonuje się ćwiczenia relaksacyjne, które stanowią prelude do pracy nad płynnością mowy. Wykonuje się m.in. po to, by pozbyć się nadmiernego napięcia i wyeliminować stres, który może znacznie utrudniać terapię. Tego typu ćwiczenia można wykonywać zarówno w domu, jak i w gabinecie logopedycznym. Zazwyczaj trwają one ok. 10-15 minut. Wyodrębnić można kilka typów ćwiczeń relaksacyjnych przydatnych w terapii zaburzeń mowy, w tym m.in. ćwiczenia oddechowe przeprowadzane w pozycji leżącej, zabawy relaksacyjne oraz masaż twarzy,

którego celem jest przede wszystkim pobudzenie mięśni policzkowych i zwiększenie poziomu ukrwienia twarzy.

Przykłady relaksacyjnych ćwiczeń oddechowych:

- Dmuchiwanie na gorącą żupę („fff...”).
- Naśladowanie głosów lokomotywy („cz-cz-cz”, „sz-sz-sz”, „puf-puf-puf”).
- Naśladowanie głosów syczącego węża („sss”).
- Naśladowanie wiatru (dmuchiwanie o różnej intensywności).
- Zdmuchiwanie zapalanej świeczki (dmuchiwanie na świeczkę o różnej intensywności m.in. po to, by ją zgasić i jak najdłużej utrzymać płomień).
- Puszczanie baniek mydlanych.
- Dmuchiwanie na piłeczkę pingpongową po to, by ta wpadła do bramki.
- Obserwacja ruchów książki na brzuchu (dziecko kładzie się na plecach, na brzuchu kładzie sobie książkę i obserwuje jej ruchy przy głębokich wdechach).

Przykłady zabaw relaksacyjnych:

- Zabawa w ślimaka, która polega na tym, że dziecko kładzie się w pozycji leżącej, po czym logopeda/rodzic, prosi je, aby wyobraził sobie,

że jest ślimakiem. Umówiony sygnał (np. klaśnięcie dłońmi) informuje o zbliżającym się niebezpieczeństwie. Wówczas dziecko powinno podnieść wysoko barki, schować głowę między ramiona oraz przycisnąć brodę do klatki piersiowej (w ten sposób naśladuje ślimaka, chowającego się do swojej skorupy). Po upływie kilkunastu sekund dziecko powinno powoli wracać do pozycji wyjściowej - wcześniej powinno rozejrzeć się, czy niebezpieczeństwo minęło. Na samym końcu należy poprosić dziecko o wyjście z roli, najlepiej prostym komunikatem: „już nie jesteś ślimakiem”

- Zabawy paluszkowe, które nie tylko mają funkcję relaksacyjną, ale również dostarczają dziecku sporo radości oraz pozwalają nawiązać lub utrwalić więź pomiędzy logopedą bądź rodzicem a dzieckiem. Zabawy te polegają na wykorzystywaniu wierszyków, w których niezbędna jest aktywizacja ruchowa (np. użycie palców, ramion, głowy). Przykłady tzw. wierszyków paluszkowych to: „Idzie rak”, „Srocza”, „Rodzinka”, „Dwa Michały”.

Duże znaczenie w terapii zaburzeń mowy, w tym przede wszystkim jąkania, ma masaż twarzy.



KWESTIA ZDROWIA

Spróbuj poćwiczyć.

W terapii jąkania wykorzystuje się różne skuteczne metody

Ćwiczenia na jąkanie kojarzone są przede wszystkim z treningiem płynności mówienia. W terapii jąkania wykorzystuje się różne metody, które można podzielić na:

- Bezpośrednie, w ramach których wykorzystuje się m.in. ćwiczenia oddechowe, fonacyjne, artykulacyjne i słuchowe.
- Pośrednie, których celem jest wpływanie na postawy mówienia (aparat mowy).
- Kompleksowe, które łączą zarówno bezpośrednie, jak i pośrednie metody.

Bezpośrednie metody terapii jąkania obejmują ćwiczenia, których celem jest poprawa płynności mowy. W ramach dostępnych metod wyróżnia się: metody kierujące uwagę na akt mówienia oraz metody odwracające uwagę. Pierwsze z nich to metoda Gutzmana, mówienie rytmiczne, mówienie wydłużone, metoda cienia, analiza objawów jąkania, techniki uczenia się, etc. Metody odwracające uwagę od mówienia to: farmakoterapia, ziołolecznictwo, terapia ruchowa.

WAŻNE

Czym jest jąkanie?

Jąkanie jest uznawane za jedno z najpowszechniejszych zaburzeń czynności mowy, które występują zarówno u dzieci, jak i osób dorosłych. Charakteryzuje się ono zaburzeniami w niektórych elementach mowy, w tym: tempie mówienia, długości trwania poszczególnych głosek, rytmie mówienia i intonacji. Jąkanie uznawane jest za zaburzenie mowy wówczas, gdy znacznie zakłóca płynność mowy, utrudnia zrozumienie i nawiązywanie kontaktów interpersonalnych. Nie bez znaczenia przy tym jest to, że jąkanie, podobnie jak inne zaburzenia mowy, jest problemem nie tylko logopedycznym, ale również psychologicznym, ponieważ często towarzyszy mu zakłopotanie i poczucie dyskomfortu. Według neurologopedy Zbigniewa Tarkowskiego, w 90 proc. przypadkach jąkanie pojawia się w okresie kształtowania się mowy, zwykle w wieku przedszkolnym u dzieci z opóźnionym rozwojem mowy.

Jąkanie można porównać do mechanizmu układu radiodiodowego. W analogii tej narząd mowy to głośnik,

a ośrodek mowy w mózgu to część elektronowa, która składa się z oscylatora. Jego zadaniem jest pobudzenie napięcia. U osób zdrowych opór w tym układzie jest tak mały, że powstały w mózgu impuls do mówienia niemal natychmiast pobudza oscylator do drgań, co przekłada się na płynną mowę. U osób jękających się opór pomiędzy częścią elektronową a oscylatorem jest znacznie większy, przez co jest on wzbudzany z opóźnieniem. Podczas mówienia oporność zmniejsza się, co skutkuje jękaniem na początku wypowiedzi. Przerwy w mówieniu skutkują zwiększeniem oporu, a cały proces rozpoczyna się od nowa.

Przyczyny jąkania mogą być różnicowane. Neurologopedzi dużą rolę przypisują czynnikom psychofizycznym i czynnikom społecznym. Na zaburzenia mowy u dzieci może wpływać także dziedziczność, niska sprawność językowa i niska sprawność motoryczna. U wielu osób jąkanie jest konsekwencją silnego oddziaływania czynników psychofizycznych.

WAŻNE

JAK WYKONYWAĆ MASAŻ TWARZY?

Regularnie wykonywanie masażu twarzy skutkuje między innymi zmniejszeniem napięcia mięśni twarzy, co z kolei przekłada się na większą swobodę mówienia.

Tego typu masaż może wykonywać jedno z rodziców w domu lub logopeda w swoim gabinecie. Powinien on trwać około 5-10 minut.

Przed jego wykonaniem należy poprosić dziecko o zgodę, uzyskać jego akceptację, oraz poinformować je o przebiegu masażu.

Gazeta Krakowska

Wydanie A
Nr 248 (21 767)

W centrum wydarzeń od 70 lat

Uczył w gimnazjum i śpiewał rocka. Liderowi zespołu Nocny Kochanek łatwo było dogadać się z młodzieżą

STR. 13



Upór się opłacił. Słowak Tomas Vestenicky gra w Cracovii, choć już nikt na niego nie liczył

STR. 19



FOT. SZYMON STARNAWIK/WOJCIECH WOUTKIEWICZ

Prenumerata 12 312 53 88 godz. 10.00-15.00



Kultura

Olga Tokarczuk zakłada fundację

Noblistka chce pomagać pisarzom, pisarkom, tłumaczom i wspierać badania nad literaturą STR. 9

Łączny koszt rewitalizacji zabytku wzrósł z 14 do 32 mln zł

Nic tak nie drożeje, jak fort „Łapianka”

Marcin Banasik
redakcja@gk.pl



Kontrowersje

Kilka lat temu krakowscy radni i urzędnicy z harcerską przeszłością wymyślili, że miasto odbuduje fort „Łapianka” za ok. 14 mln zł. Dzisiaj wiadomo, że inwestycja ta pochłonie łącznie 32 mln zł.

Wczoraj w magistracie podpisano umowę na kolejny etap rewitalizacji fortu przy ul. Fortecznej w Krakowie.

Opiewa ona na 26 mln zł, z czego jedynie 5 mln zł ma pochodzić z dofinansowania unijnego. Koszt całej inwestycji w ciągu kilku lat wzrósł z 14 mln zł do 32 mln zł. Urzędnicy z Zarządu Budynków Komunalnych wyjaśniają, że powodem są galopujące ceny usług budowlanych i materiałów.

Pierwszy etap prac został wykonany w pośpiechu. Pomysłodawcy Muzeum i Centrum Ruchu Harcerskiego tłumaczyli go tym, że w forcie trzeba było przygotować miejsca biwakowe na Światowe Dni Młodzieży w roku 2016. Taki argument wydawał się absurdalny, biorąc pod uwagę, że przewidziano tam 200 miejsc, a pielgrzymów było około dwóch milionów.

Mimo pośpiechu i tak nie udało się przyjąć tam uczestników ŚDM.

Szybka praca przyniosła jednak szereg niedoróbek, m.in. zalana część pomieszczeń, uszkodzony dach, odpadająca farba na okiennicach oraz wilgoć.

Według podpisanej wczoraj umowy obiekt ma być gotowy za dwa lata. W forcie ma powstać szereg pomieszczeń, w których będzie można organizować wystawy, wydarzenia kulturalne, harcerskie. Wszystkie nowe pomieszczenia zostaną zlokalizowane pod ziemią w taki sposób, aby nie zakłócić historycznego układu fortu i przykryte będą częściowo zielonym, a częściowo szklanym dachem.

STR. 3

Kto po raz drugi policzy głosy na senatorów?

PiS kwestionuje wyniki wyborów do Senatu w sześciu okręgach, gdzie jego kandydaci przegrali zaledwie o włos STR. 8

Redaktorzy wydania:
Piotr Subik i Artur Drożdżak

Nr ISSN 2353-6144
Nr indeksu 35015X



Do słowackiego sądu wpłynęło oskarżenie wobec 5 zabójców dziennikarza Jana Kuciaka

STR. 10

Film

Agnieszka Holland
wraz z „Obywatelem Jonesem”
opowiada historię Wielkiego Głodu



Jutro w Kinie pod Baranami Agnieszka Holland będzie mówić widzom o swoim nowym dziele. Więcej – na str. 15

FOT. MATERIAŁY PRASOWE/ROBERT PAŁKA

Gazeta Krakowska

Wydanie F
Nr 248 (21 767)

W centrum wydarzeń od 70 lat

Uczył w gimnazjum i śpiewał rocka. Liderowi zespołu Nocny Kochanek łatwo było dogadać się z młodzieżą

STR. 13



Upór się opłacił. Słowak Tomas Vestenicky gra w Cracovii, choć już nikt na niego nie liczył

STR. 19



FOT. SZYMON STARNAWKI/WOJCIECH WOUTKIEWICZ

Prenumerata 12 312 53 88 godz. 10.00-15.00



Kultura

Olga Tokarczuk zakłada fundację

Noblistka chce pomagać pisarzom, pisarkom, tłumaczom i wspierać badania nad literaturą STR. 9

Rozstrzygnięto konkurs na nową pamiątkę z Zakopanego

Czy świece trafią w gusta turystów?

Tomasz Mateusiak
t.mateusiak@gk.pl



Zakopane

Świece w kształcie zabytkowych góralskich chat - autorstwa studenta warszawskiej ASP Łukasza Leśniaka - wygrały ogłoszony przez Muzeum Tatrzańskie konkurs na nową „stylową pamiątkę” spod Giewontu.

Produkt jest nie tylko ładny, ale też skłania do refleksji. Świece po podpaleniu mogą bowiem symbolizować

zabytkowe zakopiańskie wille, które w ostatnich latach znikają z krajobrazu miasta niszczone przez deweloperów.

- Obecnie jest duży problem z niszczeniem zabytków i zostawianiem ich, żeby niszczały, by na ich miejscu budować komercyjne obiekty - zaznacza Łukasz Leśniak, student wzornictwa Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. - Pomyślałem, że skoro miasto traci pamięć, a jest to konkurs na pamiątkę, to chciałem połączyć te dwa zjawiska w jedno - dodaje zdobywca głównej nagrody konkursu.

Autor sprawia, że nabywca pamiątkowej świecy ma dylemat podobny do właścicieli zabytkowych nieruchomości. Mogą oni zapalić świecę, znisz-

czyć ją albo zachować pamiątkę po Zakopanem. Świece są wyjątkowe nie tylko ze względu na ich kształt, ale także ułożenie knotów.

- Płonąc, wyglądają jakby płonął drewniany obiekt - mówi Anna Kozak z Muzeum Tatrzańskie. - To może wywoływać różne skojarzenia - dodaje.

Teraz musimy czekać aż zaprojektowana przez Łukasza Leśniaka pamiątka (oraz kilka innych nagrodzonych projektów) pojawi się na stoiskach przy Krupówkach. Muzeum Tatrzańskie zapowiada bowiem, że będzie chciało wprowadzić je do masowej produkcji.

STR. 7

Kto po raz drugi policzy głosy na senatorów?

PiS kwestionuje wyniki wyborów do Senatu w sześciu okręgach, gdzie jego kandydaci przegrali zaledwie o włos STR. 8

Redaktorzy wydania:
Piotr Subik i Artur Drożdżak

Nr ISSN 2353-6144
Nr indeksu 35015X



Do słowackiego sądu wpłynęło oskarżenie wobec 5 zabójców dziennikarza Jana Kuciaka

STR. 10

Film

Agnieszka Holland
wraz z „Obywatelem Jonesem”
opowiada historię Wielkiego Głodu



Jutro w Kinie pod Baranami Agnieszka Holland będzie mówić widzom o swoim nowym dziele. Więcej - na str. 15

FOT. MATERIAŁY PRASOWE/ROBERT PÁŁKA

Gazeta Krakowska

Wydanie C
Nr 248 (21 767)

W centrum wydarzeń od 70 lat

Uczył w gimnazjum i śpiewał rocka. Liderowi zespołu Nocny Kochanek łatwo było dogadać się z młodzieżą

STR. 13



Upór się opłacił. Słowak Tomas Vestenicky gra w Cracovii, choć już nikt na niego nie liczył

STR. 19



FOT. SZYMON STARNIAK/WOJCIECH WOUTKIEWICZ

Prenumerata 12 312 53 88 godz. 10.00-15.00

Kultura

Olga Tokarczuk zakłada fundację



Noblistka chce pomagać pisarzom, pisarkom, tłumaczom i wspierać badania nad literaturą STR. 9

Plany chemicznego potentata budzą ogromne emocje

Synthos zapowiada elektrownię jądrową

Bogusław Kwiecień
b.kwiecien@gk.pl



Oświęcim

Spółka Synthos podpisała porozumienie z konsorcjum GE Hitachi o współpracy przy budowie małej elektrowni jądrowej. Choć umowa ma wstępny charakter i niewiele jest w niej szczegółów, zwłaszcza co do lokalizacji, sprawa już wzbudziła ogromne emocje.

Od razu zawiązała się na Facebooku grupa „Nie dla elektrowni atomowej

w Oświęcimiu”, chociaż nigdzie nie pojawiła się informacja, że taka instalacja miałaby zostać zlokalizowana na terenach spółki Synthos w tym małopolskim mieście.

Dla wielu jednak fakt, że główna siedziba chemicznego potentata znajduje się w Oświęcimiu, oznacza, że właśnie tutaj powstanie elektrownia.

- Osobiście jestem za energią pozytywną w ten sposób, ale nie w 40-tyśięcym mieście, w otoczeniu Natury 2000 i zabudowy mieszkalnej - uważa założyciel grupy „Nie dla elektrowni”. Zwraca uwagę, że w bezpośrednim sąsiedztwie firmy Synthos są osiedla mieszkaniowe: Chemików, Monowice, Dwory-Kruki.

Na razie wiadomo jedynie, że umowa podpisana z amerykańsko-japońskim konsorcjum przez spółkę Synthos, której głównym udziałowcem jest najbogatszy Polak Michał Sołowow, ma zostać zrealizowana w ciągu najbliższych 10 lat.

Nic więcej o sprawie nie wiadomo także w oświęcimskim Urzędzie Miasta, podkreślając, że nie wpłynął tutaj żaden wniosek w tej sprawie. Wyjaśniają ponadto, że w przypadku takich inwestycji decyzję środowiskową wydaje Generalny Dyrektor Ochrony Środowiska, a decyzję o lokalizacji i pozwolenie na budowę - właściwy dla miejsca wojewoda.

STR. 6

Kto po raz drugi policzy głosy na senatorów?

PiS kwestionuje wyniki wyborów do Senatu w sześciu okręgach, gdzie jego kandydaci przegrali zaledwie o włos STR. 8

Redaktorzy wydania:
Piotr Subik i Artur Drożdżak

Nr ISSN 2353-6144
Nr indeksu 35015X



Do słowackiego sądu wpłynęło oskarżenie wobec 5 zabójców dziennikarza Jana Kuciaka

STR. 10

Film

Agnieszka Holland
wraz z „Obywatelem Jonesem”
opowiada historię Wielkiego Głodu



Jutro w Kinie pod Baranami Agnieszka Holland będzie mówić widzom o swoim nowym dziele. Więcej - na str. 15

FOT. MATERIAŁY PRASOWE/ROBERT PAŁKA

Gazeta Krakowska

Wydanie E
Nr 248 (21 767)

W centrum wydarzeń od 70 lat

Uczył w gimnazjum i śpiewał rocka. Liderowi zespołu Nocny Kochanek łatwo było dogadać się z młodzieżą

STR. 13



Upór się opłacił. Słowak Tomas Vestenicky gra w Cracovii, choć już nikt na niego nie liczył

STR. 19



FOT. SZYMON STARNAWIK/WOJCIECH WOUTKIEWICZ

Prenumerata 12 312 53 88 godz. 10.00-15.00

Kultura

Olga Tokarczuk zakłada fundację



FOT. PAMEL RELIKOWSKI

Noblistka chce pomagać pisarzom, pisarkom, tłumaczom i wspierać badania nad literaturą

STR. 9

Kto po raz drugi policzy głosy na senatorów?

PiS kwestionuje wyniki wyborów do Senatu w sześciu okręgach, gdzie jego kandydaci przegrali zaledwie o włos

STR. 8

Redaktorzy wydania:
Piotr Subik i Artur Drożdżak

Nr ISSN 2353-6144
Nr indeksu 35015X



Do słowackiego sądu wpłynęło oskarżenie wobec 5 zabójców dziennikarza Jana Kuciaka

STR. 10

Projekt obiektu przygotowuje firma z Białej Podlaskiej

Opóźnia się budowa stadionu Sandecji

Tatiana Biela
tatiana.biela@gk.pl



Nowy Sącz

Szykuje się kolejna zwłoka w realizacji budowy nowego stadionu Sandecji. Chodzi o termin uzyskania pozwolenia na budowę, który przesunięto na luty 2020 roku.

Pierwotnie pozwolenie miało być wydane w kwietniu 2019 roku. Tymczasem termin został już dwukrotnie przesunięty, zaś każda zwłoka oznacza

opóźnienia w realizacji tego oczekiwanego przez kibiców obiektu.

Jak wyjaśnia Jakub Pędzich, z Biura Prasowego Urzędu Miasta, budowa nowego stadionu to skomplikowana inwestycja, która wymaga spełnienia wielu różnych formalności.

- To naturalne, że mogą pojawić się jakieś zmiany terminów - wyjaśnia.

Tomasz Siedlanowski, projektant z Pracowni Projektowej „ATS 999”, która wygrała przetarg na przygotowanie projektu stadionu, uważa, że luty 2020 roku to realna data uzyskania pozwolenia na budowę.

- Prace projektowe są już na ukończeniu - zapewnia szef pracowni z Białej Podlaskiej.

Stowarzyszenie Kibiców Sandecji spokojnie podchodzi do zmiany terminu. Przedstawiciele kibiców spotkali się z Arturem Bochenkiem, zastępcą prezydenta Nowego Sącza, który przedstawił im stan zaawansowania prac nad projektem stadionu.

„W naszej ocenie sprawa nabiera koloru i wszystko wskazuje na to, że stadion powstanie” - piszą kibice Sandecji na swojej stronie internetowej.

Władze miasta deklarują również, że pojawili się potencjalni wykonawcy zainteresowani budową stadionu oraz nowej siedziby urzędu miasta. Na razie ratusz prowadzi z nimi rozmowy.

©
STR. 4

Film

Agnieszka Holland
wraz z „Obywatelem Jonesem”
opowiada historię Wielkiego Głodu



FOT. MATERIAŁY PRASOWE/ROBERT PAŁKA

Jutro w Kinie pod Baranami Agnieszka Holland będzie mówić widzom o swoim nowym dziele. Więcej - na str. 15