



Dziś Strona Zdrowia Skuteczne metody antykoncepcji hormonalnej
Na czym polega slow food? Jak radzić sobie z hipochondrią? Str. 11-17

3,20
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



Po godzinach: Krzyżówka,
horoskop, program TV. Str. 20

Dziennik

ŁÓDZKI

Ukazuje się od 1884 roku

Środa 25 września 2019

Widzew Łódź
po dramatycznej
końcówce wygrał ze
Śląskiem Wrocław

STRONA 24



FOT. KRZYSZTOF SZYMCIK

NFZ

Telefoniczna
Informacja Pacjenta
oraz środy z NFZ

STRONA 9

Prezes NIK Marian
Banaś bierze
bezpłatny urlop
i tłumaczy błędy
w oświadczeniach

STR. 8



**Rosyjski siatkarz usunięty
z galerii sławnych pasażerów
łódzkiego lotniska**

**Aleksiej Spiridonow pluł
na polskich kibiców. W galerii
zastąpił go Jerzy Janowicz** STR. 4

**Biuro Neckermann
Polska anulowało
wyjazdy klientów.
Co to oznacza?**

STRONA 3

**Władze Łodzi
przekonują, że lepiej
od rządu dbają
o czyste powietrze**

STRONA 5

**Łódzki sąd skazał
27-latkę na cztery
lata więzienia
za związki
z islamistami**

STRONA 6

**Nowa łódzka
izba wytrzeźwień
i noclegownia
będą przy ulicy
Przybyszewskiego**

STRONA 7

To nowy, dodatkowy projekt - mówią w MON

W Łasku będzie baza amerykańskich dronów bojowych

Sławomir Sowa
s.sowa@dziennik.lodz.pl



Obronność

W Łasku, gdzie stacjonuje polska eskadra 16 samolotów F-16, będzie także główna baza dużych amerykańskich dronów. To jedno z ustaleń, jakie zapadły podczas spotkania prezydentów Andrzeja Dudy i Donalda Trumpa. Wiadomo już, że z Łasku będą operować rozpoznawczo-uderzeniowe MQ-9 Reaper. Amerykanie używają tych maszyn w Afganistanie i Iraku.

Kiedy przylecą Reapery i ile ich będzie, na razie nie wiadomo. W bazie w Łasku usłyszeliśmy, że za wcześnie na takie pytania. Natomiast z Ministerstwa Obrony Narodowej otrzymaliśmy odpowiedź, w której czytamy:

„Projekt rozmieszczenia w Polsce bezzałogowych statków powietrznych USA jest nową, dodatkową inicjatywą (...). Nadmieniamy, że strona amerykańska nie ma w związku z tym planów zmiany dotychczasowego kształtu współpracy w zakresie operowania podobnych systemów w Mirosławcu. Zgodnie z nowymi ustaleniami, w Łasku stacjonować będzie eskadra MQ-9



FOT. US AIR FORCE

Bezzałogowiec MQ-9 Reaper to droga maszyna - kosztuje około 16 mln dolarów. Polskie Siły Zbrojne za kilka lat także chcą kupić drony tej klasy

Reaper. Wybór tej i innych lokalizacji był dokonywany na podstawie szczegółowych, dwustronnych analiz. Wspólnie z USA będziemy doprecyzowywać zakres prac infrastrukturalnych, harmonogram ich realizacji oraz termin rozmieszczenia eskadry MQ-9 w Łasku”.

W bazie w Mirosławcu (woj. zachodniopomorskie) od maja ubiegłego roku stacjonują już dwa Reapery, ale w Łasku będzie ich więcej. Ile dokładnie? Amerykańskie eskadry rozpoznawcze zło-

żone z Reaperów liczą od siedmiu do 14 maszyn i tyle może być w Łasku.

MQ-9 Reaper ma 11 metrów długości, rozpiętość skrzydeł 20 metrów. Prędkość maksymalna to niespełna 500 km/godz., a przelotowa ponad 300 km/godz. Oprócz sprzętu optoelektronicznego zabiera bomby i przeciwpancerne pociski kierowane. Z pełnym ładunkiem może krążyć do 14 godzin. Maksymalny pułap to 15 km, ale zwykle lata niżej. ©

WIĘCEJ NA STRONIE 10

Pogoda w regionie

Dzisiaj

17°C
11°CBarometr
1009 hPa
Wiatr
12 km/h
Biomet
korzystny

Jutro

18°C 9°C



Piątek

20°C 11°C



Sobota

19°C 11°C



Dzisiaj imieniny obchodzą: Franciszek, Wawrzyniec, Władysław

Sławomir Sowa
s.sowa@dziennik.lodz.plCORAZ NIŻSZA
IZBA KONTROLI

W związku ze swoją niewinnością prezes Najwyższej Izby Kontroli Marian Banaś postanowił udać się na bezpłatny urlop. Niewinność dotyczy niejasności w sprawie jego kamienicy w Krakowie oraz niewpisania kredytu hipotecznego

do oświadczenia majątkowego. To już druga niewinność prezesa NIK w krótkim czasie, po niewinności Krzysztofa Kwiatkowskiego, oskarżonego o ustawianie konkursów na stanowiska dyrektorskie w NIK.

Nie przesądzając o wyniku procesu jednego prezesa i ewentualnego postępowania wobec drugiego, wypada zauważyć, jak chyli się ku upadkowi autorytet kolejnej ważnej instytucji. Nikt z tego powodu nie straci 500+, dalej będzie jeździć kolej, ale później przyjdzie ktoś i powie, że nie może być tak, aby jakaś podejrzana kasta śmiała kontrolować uczciwy rząd.

Jerzy Witaszczyk
j.witaszczyk@dziennik.lodz.plSZUKAJĄ DZIURY
W CAŁYM

W przedwyborczej gorączce mało kto zwrócił uwagę na to, że ONZ chce od Polski dodatkowe sprawozdania z walki z rasizmem. Ponadto domaga się delegalizacji organizacji, które rzekomo propagują rasizm i dyskryminację na tle

narodowościowym. Zauważmy, że te organizacje działają w zgodzie z polskim prawem. Żądanie jest więc bezcelne, zwłaszcza jeśli wziąć pod uwagę, z jakimi rasistowskimi problemami boryka się tzw. cywilizowana część Europy oraz kraje Azji i Afryki. A skoro mowa o pomysłach ONZ, przypomnę, że niedawno ta organizacja domagała się od nas likwidacji okien życia, w których matki mogą pozostawić dziecko, zamiast wyrzucać do śmieci.

Co Polska powinna odpowiedzieć ONZ? Odwalcie się od nas! Zajmijcie prawdziwymi problemami.

„500 plus” PiS-u powinno być dla wszystkich firm

Rozmowa

Propozycja PiS to krok w kierunku indywidualizacji obciążeń finansowych. To coś, czego firmy dziś bardzo potrzebują - mówi Łukasz Kozłowski, główny ekonomista Federacji Przedsiębiorców Polskich.

PiS przedstawił pakiet przedwyborczych obietnic dla małych i średnich przedsiębiorstw. Najważniejszą propozycją jest tzw. „500 plus dla firm”. Co dokładnie to oznacza?

To oznacza, że firmy będą naliczać składki do ZUS proporcjonalnie od uzyskiwanego dochodu. Z tej możliwości - według propozycji PiS - skorzystają firmy o przychodach do 10 tys. zł i dochodach do 6 tys. zł miesięcznie. Te firmy mają płacić niższe składki niż obecnie - i będzie to średnio o około 500 zł miesięcznie. Zaznaczam, że to jest kwota uśredniona, orientacyjna. W każdym indywidualnym przypadku wysokość składek będzie inna, bo będzie uzależniona od konkretnego dochodu, jaki wynika z deklaracji podatkowej danego przedsiębiorcy.

Czy zatem propozycja PiS to krok w dobrą stronę?

Została przedstawiona w bardzo ogólnym zarysie, nie znamy szczegółów. Z pełną oceną tego rozwiązania wolałbym się wstrzymać do czasu, gdy poznamy projekt. Na podstawie tego, co dziś wiemy, można powiedzieć, że to jest zdecydowanie krok w dobrym kierunku. Bo to krok w kierunku indywidualizacji obciążeń finansowych. Ta propozycja jest pod pewnymi względami zbliżona do tego, co my, jako



FOT. MAT. PRASOWE

Łukasz Kozłowski:
Zaproponowany system powinien być uniwersalny

Federacja Przedsiębiorców Polskich, przedstawiliśmy już wiosną. Obecnie wysokość składki, gdy wynik finansowy z działalności jest stosunkowo niski, jest nieproporcjonalnie wysoka. Co prawda w ramach tzw. małego ZUS firmy mogą płacić niższą składkę, ale proporcjonalnie do uzyskiwanego przychodu - do pewnego limitu, powyżej którego bardziej opłacalny jest system ryczałtowy. Z ulgi wykluczone są te podmioty, które mają wysokie obroty, ale po odliczeniu kosztów ich dochód jest stosunkowo niski.

Szacuje się, że z reformy będzie mógł skorzystać co dziesiąty prowadzący działalność. Czy nie powinno być tak, że na rozwiązaniu zyskają wszyscy?

I to właśnie powinno być jeszcze przedmiotem dyskusji. Nasza organizacja szła trochę dalej w propozycjach zmian w porównaniu do tego, o czym mówił premier podczas konwencji PiS. Uważamy, że ustalanie wysokości składki w porównaniu do dochodu jest dziś najbardziej racjonalnym rozwiązaniem i powinno objąć wszystkich przedsiębiorców. To powinien być uniwersalny system.

Rozwiązanie PiS zakłada, że zyskają ci, którzy spełniają kryteria, a więc osiągną przychody do 10 tys. zł miesięcznie a dochód - do 6 tys. Nie skorzystają np. właściciele sklepów, bo oni najczęściej przekraczają maksymalne limity przychodu, zaproponowane w „500 plus dla przedsiębiorców”.

Premier zapowiadał też inne zmiany. Jakież?

Ma być podniesiony, docelowo do 2 mln euro, limit obrotów uprawniających do podatku ryczałtowego. Obecnie ten limit wynosi 250 tys. euro. Dzięki zmianom wiele firm będzie mogło korzystać z dogodniejszych warunków rozliczenia podatkowego.

Wydaje się, że PiS przedstawił swoje propozycje w reakcji na sprzeciw przedsiębiorców wobec podwyższenia płacy minimalnej. Trudno nie oprzeć się wrażeniu, że to próba zamknięcia ust głównie małym przedsiębiorcom.

Takie wrażenie można odnieść - choć w praktyce to nie jest tak, że wszystkie firmy, które będą ponosiły podwyższone koszty związane ze zwiększeniem poziomu minimalnego wynagrodzenia, znajdą się w gronie beneficjentów tych nowych, proponowanych teraz rozwiązań. To jednak trochę inne grupy.

Czy na tle propozycji innych partii, obietnica PiS się wyróżnia?

Tak. To jest to, czego firmy potrzebują, ale diabeł zawsze tkwi w szczegółach. Na razie mamy przedwyborczą obietnicę, do ustawy daleko. ©
Rozmawiała Agnieszka Kamińska

DYŻUR REPORTERA

Czekamy na Państwa sygnały w godz. 9.30-20

Telefon do redaktora
dyżurnego
514 800 868

KALENDARIUM

1648

Wojska polskie skierowane do stłumienia powstania Chmielnickiego poniosły druzgocącą klęskę pod Piławcami.

1911

Pilot Michał Scipio del Campo dokonał oblotu pierwszego polskiego samolotu.

1921

We Lwowie miał miejsce nieudany zamach na marszałka Polski Józefa Piłsudskiego.

1939

Prezydent Ignacy Mościcki, internowany w Rumunii, przekazał władzę utworzonemu we Francji Rządowi RP na uchodźstwie.

1944

Urodził się Michael Douglas, amerykański aktor i producent filmowy, syn nie mniej słynnego aktora Kirka Douglasa.

1953

Władze PRL uwięziły prymasa kardynała Stefana Wyszyńskiego i arcybiskupa Antoniego Baraniaka.

1982

Utwór „Autobiografia” zespołu Perfect dotarł do pierwszego miejsca Listy Przebojów Programu Trzeciego.

SOW

INTERNET KOMENTUJE

Tomasz Zimoch nadal chce zapowiadać przystanki w łódzkim MPK

● Tomasz Zimoch może nie chce stracić głosu, ale łódzianie mają już dosyć krzyków zamiast porządnych zapowiedzi przystanków, wypowiadanych przez profesjonalnego lektora.

● Super głos. Powinien zostać! Ci, co twierdzą, że się podnieca, może sami za chwilę chcą dojeżdżać. Żałośni malkontenci.

● Zimoch nie rozumie podstawowych zasad... A jak reaguje na pytania, na które nie zna odpowiedzi? Robi się czerwony i próbuje zakrzyczeć pytającego nowomową bez związku z tematem. Kiepsko to wygląda. Przed kampanią oceniałem go znacznie lepiej.

● Panie Zimoch, kończ Pan, żegnam. A komunikacja to transport dla nas mieszkańców Łodzi i nie życzymy sobie Pana i Pana pajacowania.

WWW.DZIENNIKLODZKI.PL

ZDJĘCIE DNIA



FOT. RAFAŁ KLEPCZAREK

Na Starym Rynku w Łowiczu zorganizowano wczoraj plener „Architektura Łowicza w malarstwie”. Wzięli w nim udział słuchacze uniwersytetów seniorów z Łowicza i Kutna. **rk**

Jutro u nas Historia

Od Qui Pro Quo do Morskiego Oka

W świecie przedwojennych kabaretów brylował jako autor tekstów - m.in. „Tanga milonga” i „Jesiennych róż” - pochodzący z Łodzi Andrzej Włast.



FOT. ARCHIWUM

W piątek w Magazynie



FOT. ARCHIWUM GRUPY ŁÓDŹ KALISKA

Jak szokowała grupa Łódź Kaliska

Zasłużona i awangardowa grupa artystyczna Łódź Kaliska obchodzi w tym roku swoje 40-lecie. Niekonwencjonalne obchody w mieście potrwać trzy dni.



FOT. CZYTELNIK

Tajlandia. W tym hotelu mieszka para narzeczonych z Łodzi. Polacy musieli dopłacić równowartość 1200 zł...

Neckermann anulował wyjazdy. Także klientom z Łódzkiego

Turystyka

Maciej Kałach
m.kalach@dzienniklodzki.pl

Biuro podróży Neckermann Polska anulowało wyjazdy klientom. Jego zarząd ogłosił decyzję w związku z upadłością brytyjskiej firmy Thomas Cook, z którą polska spółka jest związana własnościowo.

Neckermann Polska anulował wyjazdy, które miały się zacząć wczoraj wylotem na wyspę Zakynthos i na Majorkę. Anulowanie urlopu dotyczy również dzisiejszych wyjazdów z tym biurem. Do tego nie można aktualnie rezerwować wakacji z oferty tej firmy, która jest częścią grupy Thomas Cook. Jej brytyjski oddział (Thomas Cook PLC) upadł w poniedziałek, a Neckermann Polska podlega niemieckiej strukturze tej grupy (Thomas Cook GmbH). Niemiecka spółka ogłosiła, że weszła w „zarządzanie kryzysowe”.

Zarząd Neckermann Polska poinformował o swojej decyzji w komunikacie wczoraj po południu. Niezbyt jasno tłumaczył m.in. komplikacjami w niektórych hotelach, gdzie przebywają Brytyjczycy, którzy po upadku Thomasa Cooka czekają na ewakuację zorganizowaną przez rząd brytyjski. W oświadczeniu zarządu pytamy, że takie komplikacje mają miejsce m.in. na Zakynthos i na Majorce, gdzie „dochodzi do sytuacji, które zakłócają typowy przebieg świadczenia usługi turystycznej”.

Jednak już w poniedziałek pracownicy Neckermanna dzwoniли do klientów, informując ich, że z wykupionymi wyjazdami mogą być kłopoty.

Taka historia spotkała m.in. panią Małgorzatę z Tomaszowa Mazowieckiego. Wczoraj miała wylecieć z mężem na Zakynthos po wcześniejszym opłaceniu 3698 zł za tygodniowe wa-

kacje... Firma obiecała jej zwrot pieniędzy.

- W poniedziałek wczesnym wieczorem zadzwoniłam się na infolinię, a pani z Neckermanną powiedziała, że oni są oddzielną firmą, która nie ma kłopotów. Życzyła nam cudownych wakacji. Już wrócił humor, ale półtorej godziny potem dostałam telefon z biura, że, niestety, zmuszeni są odwołać wyjazd ze względów operacyjnych. Co prawda lot jest opłacony, więc możemy lecieć, ale hotel będziemy musieli opłacić sami, a oni potem zwrócą nam koszty. Nie zdecydowaliśmy się na tak niepewną podróż - mówi tomaszowianka.

W poniedziałek wieczorem pani z biura życzyła nam cudownych wakacji. Półtorej godziny później dowiedzieliśmy się, że są kłopoty

Małgorzata z Tomaszowa

W poniedziałek skontaktowaliśmy się z parą narzeczonych z Łodzi, która spędza z Neckermannem wakacje w Tajlandii. Łodzianie mówili, że hotel domaga się od nich dodatkowej zapłaty za pobyt. Para wyłożyła też pieniądze za transport na samolot, który wystartuje w piątek do Warszawy. Narzeczeni w związku z tymi „przygodami” zostawili w Tajlandii już równowartość ok. 1200 zł, choć w kraju kupili pobyt za 8,4 tys. zł.

Inne działające w Polsce biura podróży zachęcają do korzystania ze swoich usług. Przykład? - „Sytuacja firmy Thomas Cook nie ma wpływu na naszą działalność. Grecos Holiday jest niezależnym polskim organizatorem wyjazdów turystycznych” - informowała wczoraj klientom ta firma. ©©

Czytaj także na str. 10

Adamczyk wicemarszałkiem województwa

Samorząd

Marcin Darda
m.darda@dzienniklodzki.pl

A jednak. Na wniosek marszałka Grzegorza Schreibera (PiS) do porządku obrad wczorajszej sesji sejmiku wprowadzono punkt dotyczący wyboru nowego wicemarszałka, choć wcześniej się na to nie zapowiadało.

Marszałkiem został Piotr Adamczyk, szef klubu PiS. Zastąpił Grzegorza Wojciechowskiego,

który zrezygnował ze stanowiska 27 sierpnia, tłumacząc decyzję względami osobistymi. Od czasu tej rezygnacji z PiS dobiegały nieoficjalne wieści, że marszałek Schreiber będzie chciał uzupełnić skład zarządu dopiero po wyborach zaplanowanych na 13 października. Dlaczego? Bo Adamczyk startuje w wyborach do Sejmu i ma szansę na zdobycie w Łodzi mandatu.

Polityczna decyzja o nominacji dla Adamczyka zapadła wieczorem na dzień przed se-

sją. Zanim jednak doszło do wyboru na sesji, Adamczyk słuchał kłopotliwych pytań opozycji.

Marcin Bugajski (KO) pytał go, czy to uczciwie kandydować na wicemarszałka, gdy się jest kandydatem do Sejmu.

- Czy apeluje pan do mieszkańców okręgu, by głosowali na pana w wyborach do Sejmu, czy też deklaruje pan rezygnację z kandydowania do Sejmu? Bo wydaje mi się, że mało poważnie traktuje pan albo Sejm, albo zarząd województwa

- mówił Bugajski, domagając się przesunięcia głosowania na „po wyborach”.

Dariusz Klimczak (PSL) sugerował nowemu wicemarszałkowi wzięcie urlopu na czas kampanii, bo Adamczyk przed wyborami samorządowymi tego samego domagał się od marszałków z PO i PSL.

Adamczyk żadnych deklaracji co do wycofania się z wyborów nie złożył, obiecał za to prowadzić kampanię poza godzinami pracy urzędu.

©©

Cykl powstał we współpracy z Amazon

009333805

Amazon Goes Gold: ponad 200 tysięcy złotych na rzecz walki z nowotworami dziecięcymi

Tylko w tym roku u ponad 300 tysięcy dzieci zostanie zdiagnozowana choroba nowotworowa. Nowotwory zajmują pierwsze miejsce wśród chorób niezakaźnych będących najczęstszą przyczyną śmierci małych pacjentów. Dlatego Amazon postanowił przyłączyć się do międzynarodowej inicjatywy pt. „Miesiąc Świadomości Nowotworów Dziecięcych”, realizując kampanię Amazon Goes Gold. Oddziały firmy na całym świecie wzięły udział w programie, aby zwiększyć świadomość chorób onkologicznych, a także aby zwrócić uwagę na wysiłek wielu organizacji zaangażowanych w poszukiwanie skutecznej terapii nowotworowej.

18 i 19 września tysiące pracowników Amazon, zarówno w Polsce, jak i w całej Europie, a także Ameryce Północnej, Australii i Japonii przyszło do pracy w piżmach. Nietypowy ubiór ma przypominać o tym, że dzieci cierpiące na nowotwór spędzają wiele czasu w szpitalach, gdzie obowiązującym strojem jest właśnie piżama.

W Polsce, do akcji przyłączyło się ponad 2 800 pracowników Amazon. Tego dnia, w geście solidarności z najmłodszymi chorymi pracowali oni w piżmach, a do ubrań przypięli złotą plakietkę #AmazonGoesGold. Złoty jest bowiem kolorem międzynarodowego Miesiąca Świadomości Nowotworów Dziecięcych. W ramach akcji Amazon przekaze



200 tysięcy złotych wsparcia na rzecz wybranego ośrodka terapeutycznego w Polsce. „Łącząc siły możemy realnie przyczynić się do polepszenia jakości życia dzieci cierpiących na choroby nowotworowe i zapewnić im potrzebne wsparcie w leczeniu” - mówi dyrektor regionalny Amazon ds. operacji, Marian Sepesi. Dodatkowo i poza donacją na rzecz ośrodka terapeutycznego, centra logistyki

Amazon w całej Polsce przeznaczyły 35 000 złotych na rzecz lokalnych organizacji i inicjatyw charytatywnych wspierających dzieci z chorobą nowotworową. Warto dodać, że tylko w tym roku Amazon przekazał globalnie ok. 4 miliony dolarów organizacjom i instytucjom badawczym zajmującym się walką z nowotworami. W Europie firma wspiera i współpracuje z Europejskim Stowarzy-

szeniem na rzecz Onkologii Dziecięcej (SIOP), będącym jedną ogólnoeuropejską organizacją reprezentującą specjalistów w zakresie onkologii dziecięcej. SIOP, zrzesza ponad 1934 organizacji członkowskich z 36 krajów Europy, dokładając wszelkich starań, aby zapewnić dzieciom i młodzieży cierpiącym na choroby nowotworowe najlepszą opiekę i największe szanse na przeżycie.

Informacje o Amazon

Amazon działa w Polsce od 2014 r. W tym czasie firma stworzyła ponad 14 000 stałych miejsc pracy, w tym zarówno na stanowiskach poziomu początkowego, jak i specjalistycznych w obszarze HR, IT, logistyki czy inżynierii.

Amazon posiada w Polsce 7 nowoczesnych Centrów Logistyki (w Sadach k. Poznania, Sosnowcu, Końskowie k. Szczecina, Okmianach k. Bolesławca, Pawlikowicach k. Łodzi oraz Bielaniech Wrocławskich, gdzie znajdują się dwa obiekty firmy), Centrum Rozwoju Technologii w Gdańsku oraz biuro Amazon Web Services w Warszawie.

Chcesz zobaczyć jak działa Amazon? Zapisz się na bezpłatne zwiedzanie!

- wejdź na stronę zwiedzanieamazon.pl
- wybierz lokalizację
- wybierz dogodny termin i godzinę wizyty
- wpisz swoje dane
- zarezerwuj wizytę
- na maila otrzymasz potwierdzenie rezerwacji wizyty



Aleksiej Spiridonow wyleciał z galerii sław łódzkiego lotniska

Marcin Bereszczyski
m.bereszczyski@dziennik.lodz.pl



Łódź Lublink

Rosyjski siatkarz Aleksiej Spiridonow miał swoje zdjęcie z podpisem w galerii sław Portu Lotniczego im. Reymonta w Łodzi. Sportowiec „zasłynął” z obrażenia Polaków i plucia na kibiców. Radny Rafał Markwant (PiS) zakwestionował obecność Spiridonowa na lotnisku, którego głównym udziałowcem jest Łódź. Zdjęcie w trybie pilnym zdjęto z galerii.

W głównym holu łódzkiego lotniska znajduje się „The hall of fame Łódź Airport”. To tablica, na której umieszczane są zdjęcia z podpisami znanych osób, które lądowały lub odlatywały z Lublinka. Galeria słynnych postaci pojawiła się tuż po otwarciu terminalu, czyli w 2012 r. W 2014 r. zamieszczono zdjęcie z podpisem Aleksieja Spiridonowa. Zawodnik grał wtedy w barwach Rosji na mistrzostwach świata, które były rozgrywane m.in. w Łodzi.

Przez wiele lat nikomu nie przeszkadzała postać tego rosyjskiego siatkarza w galerii sław lotniska, aż niedawno...

- Zgłosiła się do mnie osoba, która była na lotnisku na spotkaniu biznesowym. Zwróciła uwagę, że wisi tam zdjęcie zawodnika, który słynie z obrażenia Polaków. Nie widziałem wcześniej tego zdjęcia, bo nie korzystam z łódzkiego lotniska - powiedział radny PiS Rafał Markwant.

Radny postanowił napisać w tej sprawie interpelację do prezydenta Łodzi. Zapytał, jakimi kryteriami kieruje się spółka przy wybieraniu osób, które są eksponowane w holu głównym lotniska.

Rafał Markwant w interpelacji przypomniał, że podczas wspomnianych mistrzostw świata w 2014 r. Aleksiej Spiridonow obrażał polskich kibiców. Po jednej z akcji ułożył ręce na kształt karabinu i udawał, że do nich strzela. Po meczu z Polską splunął na jednego z kibiców. Widział to zgierski poseł PiS Marek Matuszewski, ale mógł tylko pokazać „wał” siatkarzowi z Rosji.

Aleksiej Spiridonow wiele razy obrażał Polaków. W mediach społecznościowych nazywał nas „pszekami”, co w Rosji jest obraźliwą formą określenia Polaków. Nazywał nas również „zgniłym narodem”.

W tym roku Spiridonow znów „błysnął”. Pod wpisem siatkarza Karola Kłosa w mediach społecznościowych Rosjanin dopisał „polska ku...”.

Reakcja na interpelację była natychmiastowa.

- Po uzyskaniu przez spółkę informacji o wypowiedziach i zachowaniu rosyjskiego siatkarza Aleksieja Spiridonowa jego zdjęcie zostało zdjęte z tablicy - odpisał radnemu wiceprezydent Adam Wieczorek. Z tej odpowiedzi wynika, że zarząd spółki nie znał pozasportowych „dokonań” siatkarza i poznał je dopiero po interpelacji radnego.

Pracownicy Lublinka dodali, że fotografię Spiridonowa usunęto „w trybie pilnym”.

- Naprawdę usunęto to zdjęcie? Jeszcze nie dostałem odpowiedzi na interpelację - zdziwił się Rafał Markwant. - To miło, że lotnisko potrafi naprawić błędy. Mam nadzieję, że poważniejsze błędy lotniska też zostaną poprawione.

Rzecznik lotniska Wioletta Gnacikowska zauważyła, że do tej pory nikt nie kwestionował postaci z galerii sław. - Po zdjęciu Spiridonowa nie zostało puste miejsce. Zastąpił go tenista Jerzy Janowicz - mówi Wioletta Gnacikowska. ©



Zdjęcie z podpisem łódzkiego tenisisty Jerzego Janowicza zastąpiło fotografię Aleksieja Spiridonowa w galerii sław na lotnisku

NA SYGNALE



Łódź Zatrzymali pasera i złodziei citroena

Łódzcy policjanci zatrzymali 36-letniego pasera oraz dwóch mężczyzn w wieku 24 i 37 lat, którzy ukradli citroena wartego 5 tys. zł. Złodzieje znaleźli kluczyki od auta, które zgubiła właścicielka, i odjechali citroenem sprzed bloku. Auto szybko się popsuło, więc złodzieje sprzedali je znajomemu, który wpadł podczas przewożenia pojazdu na lawecie. Grozi im do pięciu lat więzienia.

WP

Łódź Zrabowali zegarek i portfel z pieniędzmi

Stróż prawa po żmudnym śledztwie wytypowali i zatrzymali dwóch przestępców w wieku 33 lat, którzy 19 maja na al. Kościuszki w Łodzi pobili przechodnia i zrabowali mu zegarek oraz portfel z pieniędzmi. Straty - 5 tys. zł. Bandyci zostali aresztowani. Grozi im do 12 lat więzienia.

WP



Zduńska Wola Poszukiwania pedofila. Policja prosi o pomoc

Trwają poszukiwania mężczyzny, który 19 września ok. godz. 14 w Zduńskiej Woli wykorzystał seksualnie dziecko. Mężczyzna (portret pamięciowy powyżej) jest wieku 40-50 lat. Charakteryzuje go szczupła sylwetka i wyraźne widoczna łysina. Po bokach głowy widoczne są ciemne włosy. Miał korekcyjne okulary. Ubrany był w jaskrawą bluzę z napisem AQUA, krótkie, czarne spodenki, ciemne leginsy, skarpetki i ciemne sandały. Poruszał się czerwonym rowerem górskim z bagażnikiem, do którego przymocowane były czarno-białe torby turystyczne. Na kierownicy znajdowała się torba, prawdopodobnie z mapnikiem, oraz czerwony kask rowerowy. Wszyscy, którzy rozpoznają mężczyznę proszeni są o telefoniczny kontakt z funkcjonariuszem zajmującym się sprawą - tel. 601 356 422 lub z dyżurnym komendy policji w Zduńskiej Woli - 43 824 43 11, 43 824 43 03.

WRY



Powiat bełchatowski Na pontonie zjedziesz z Góry Kamińskiej

Osoby odwiedzające Górę Kamińską - najwyższe wzniesienie w województwie łódzkim - mogą skorzystać z nowej atrakcji. Na stoku został zbudowany tor

tubingowy, czyli pontonowy. To najdłuższy taki obiekt w Polsce. Ma 150 metrów długości. Po wyznaczonej trasie chętni mogą zjeżdżać na przygotowanych pontonach, które wciągane są specjalnym taśmociągami.

To kolejna atrakcja dostępna na kopalnianej górze poza sezonem zimowym. Na stoku jest tor saneczkowy, trampoliny i dmuchane zjeżdżalnie. Na szczycie Góry Kamińskiej można wjechać kolejką linową.

GREG



Łódź Dyskutują o innowacjach w medycynie i opiece

Wczoraj w Łodzi rozpoczęła się międzynarodowa konferencja EU-MED Summit 2019. Blisko 400 przedstawicieli branży medycznej spotkało się w hotelu DoubleTree by Hilton, by dysku-

tować o innowacjach w medycynie, a zwłaszcza o przyszłość medycznych start-upów. Swoje rozwiązania prezentują początkujący przedsiębiorcy z regionu. Wśród nich jest nowatorski opatrunek ortopedyczny łódzkiej firmy Exal Bone, który zastępuje gips.

MT



Wieluń Podpisano umowę na budowę żłobka

6 mln zł będzie kosztować budowa żłobka dla stu dzieci w Wieluniu. Będzie to pierwsza samorządowa placówka tego typu w mieście. Obecnie gmina zapewnia 80 miejsc dla maluchów w oddziałach

żłobkowych przy przedszkolach. Żłobek wykona firma z woj. śląskiego. Ma być gotowy w czerwcu, a otwarty we wrześniu 2020 r. W związku z tym, że budowa nie zakończy się w tym roku, gmina prawdopodobnie straci 3 mln zł dotacji z programu Maluch plus.

RYB

Pow. rawski Zarekwirowali 22 tony nielegalnego tytoniu

Kryminalni z rawskiej komendy na terenie jednej z posesji zabezpieczyli blisko 22 tony krajanki tytoniowej bez polskich znaków akcyzy. Łączna kwota uszczuplenia podatku akcyzowego wyniosła 15 milionów złotych. W tej sprawie zatrzymano cztery osoby: trzech mężczyzn w wieku 24-34 lat i kobietę w wieku 23 lat. Policjanci weszli na wytypowaną posesję i zastali sprawców podczas załadunku pudeł kartonowych z suszem tytoniowym na busa.

SOW

Łódź Będzie coraz więcej przystanków na żądanie

Do końca roku 107 przystanków komunikacji miejskiej zostanie przekształconych w przystanki na żądanie. Łącznie będzie wtedy w Łodzi 316 przystanków na żądanie. Mają upłynnić ruch i skrócić czas przejazdu. Zmiany na przystankach będą w trzech etapach. Od października przystanki na żądanie pojawią się na liniach 71 i 92 na Wiskitnie. W listopadzie dołączą linie 54 i 91 w Mieszkach i Nowosolnej, a w grudniu linia 53 na Brzezińskiej i ulicach sąsiednich. Na przyszły rok planowane jest wprowadzenie przystanków na żądanie na liniach nocnych.

MBR

Pabianice Wpadka agresywnego i wulgarnego nożownika

Policjanci zatrzymali 24-latkę, który przy ul. Armii Krajowej bez powodu ugodził nożem w plecy przypadkowo spotkanego mężczyznę. W mieszkaniu w kamienicy odbywała się biesiada. 24-latek wyróżniał się tym, że był wulgarny i agresywny. Nagle chwycił nóż, wybiegł na korytarz i zadał cios mężczyźnie, który przyszedł odwiedzić swoją siostrę.

(WP)

Łódź licytuje się z rządem, kto lepiej wymienia piece



Marcin Bereszczyński
m.bereszczyński@dziennik.lodz.pl

Środowisko

Władze Łodzi przekonują, że rządowy program „Czyste powietrze” okazał się fiaskiem i apelują, aby unijne pieniądze na walkę ze smogiem trafiły bezpośrednio do samorządów, bo rząd nie potrafi ich wydać. Minister środowiska twierdzi, że program jest skutecznie realizowany.

Wiceprezydent Łodzi Krzysztof Piątkowski chce, aby rząd wsparł finansowo program wymiany starych pieców węglowych, bo Łódź pokazała, że potrafi skutecznie wdrażać ten program. W ciągu trzech lat wymieniła 3333 paleniska, rozpatrzyła 2982 wnioski mieszkańców i wsparła ich kwotą 12,5 mln zł z budżetu miasta.

Wiceprezydent przekonuje, że rządowy program okazał się niepowodzeniem. Przypomnijmy, że podczas sesji absolutoryjnej prezydent Hanna Zdanowska zapowiedziała proekologiczne działania. Padły wtedy m.in. deklaracje o przejęciu przez samorządy pieniędzy z Unii Europejskiej, które rząd miał wydać na termomodernizację i walkę ze smogiem.

Rząd PiS, kierując się uczciwymi intencjami, powinien po-



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

W centrum Łodzi wiele domów nie jest podłączonych do miejskiej sieci ciepłej. Dymiące kominy są dużym problemem

stąpić podobnie jak w przypadku 500 plus, czyli przekazać pieniądze samorządom i umożliwić skuteczną realizację programu. Projektu „Czyste Powietrze” administracja rządowa nie potrafi przeprowadzić w sposób właściwy. Wykonano jedynie pozorowany ruch. Rząd umożliwił działania samorządom, a jednocześnie nie przekazał żadnych środków finansowych na prowadzenie programu - twierdzi Krzysztof Piątkowski.

Wiceprezydent przedstawił dane, że w ramach rządowego programu planowano podpisać około 400 tysięcy umów, a faktycznie zostało złożonych trochę ponad 13 tysięcy.

Tymczasem kilka dni temu w Bytomiu minister środowiska Henryk Kowalczyk poinformował, że na dotacje i pożyczki na termomodernizację domów i wymianę źródeł ciepła złożono ponad 80 tys. wniosków na łączną kwotę ponad 1,8 mld zł. Jego zdaniem liczba wniosków przekroczy w tym roku 100 tys. Minister dodał, że realizacja programu ma trwać do 2029 r., a w budżecie na inwestycje antysmogowe jest kwota 103 mld zł.

Wnioski o dofinansowanie są przyjmowane i rozpatrywane wyłącznie w wojewódzkich funduszach ochrony środowiska. Trwają prace, aby w akcję włączyły się banki. ©P

WALKA ZE SMOGIEM

ŁÓDZKI PROGRAM ROZRASTA SIĘ

W pierwszej edycji wymiany pieców zlikwidowano w Łodzi 707 palenisk. 460 z nich było w centrum miasta. Z programu skorzystało 177 podmiotów. Miasto dołożyło im 2 mln zł, choć w puli były 3 mln zł. W kolejnym roku urząd podpisał 592 umowy na likwidację 1845 palenisk. Koszt miasta przekroczył 3,5 mln zł. W tym roku na wymianę pieców magistrat przeznaczył 4,5 mln zł. Wpłynęło 350 wniosków o dofinansowanie.

SAMORZĄDY WCHODZĄ W RZĄDOWY PROGRAM „CZYTE POWIETRZE”

W lipcu podpisano porozumienie o współpracy samorządów z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Łodzi, który realizuje rządowy program „Czyste powietrze”. Dokumenty o przystąpieniu do tego programu podpisało 28 wójtów, burmistrzów i prezydentów miast. Obecnie podpisane są już umowy na 38 mln zł. Złożonych zostało 5 tys. wniosków, 2 tys. z nich rozpatrzono.



FOT. DARIUSZ ŚMIGIELSKI

Piotrków Trybunalski Śmieci muszą być posegregowane

Mieszkańcy Piotrkowa nie będą mieli wyboru, czy segregować śmieci i płacić za ich odbiór niższą stawkę, czy płacić więcej, ale nie przejmować się selekcją i wyrzucać wszystko do jednego worka. Miejscy radni mają dziś podjąć uchwałę, zgodnie z którą każdy będzie musiał segregować śmieci i w związku z tym na terenie miasta obowiązywać będzie jedna stawka - 11 zł za osobę. Jeśli ktoś nie będzie segregował śmieci i zostanie to wykazane w postępowaniu administracyjnym, zapłaci trzykrotność tej stawki. **OBY**

Radomsko

Będzie automat na plastikowe butelki?

Taką propozycję złożyli radnym miejskim przedstawiciele firmy Alpla Radomsko, która zajmuje się produkcją opakowań z tworzyw sztucznych i recyklingiem PET. Część radnych pozytywnie odebrała propozycję Alpli, ale zastrzeżenie zgłosił radny Jacek Gębicz. - Butelkomat nie spowoduje, że w Radomsku nie będzie plastikowych śmieci - stwierdził. Radni Łukasz Wiśniewski i Paweł Pichit zwrócili uwagę na edukację radomszczan. Wszyscy zgodzili się, że butelkomat nie będzie wypłacał pieniędzy, jak w Krakowie, gdzie maszyna została zapchana plastikami głównie przez bezdomnych. **JD**

Łódź

322 tys. zł za upadek na oblodzonym chodniku

Sąd Okręgowy w Łodzi przyznał emerytce, która przewróciła się na oblodzonym chodniku, 322 tys. zł rekompensaty. Zapłacić ją ma firma, do której obowiązków należało sprzątnięcie i odśnieżanie terenu spółdzielni mieszkaniowej. Bliscy kobiety w jej imieniu pozwali spółdzielnię i firmę sprzątającą, ale spółdzielnia udowodniła, że sprzątnięcie powierzyła przedsiębiorcy i nie ponosi winy za wypadek. Po upadku stan emerytki zaczął się gwałtownie pogarszać. Trafiła do szpitala, gdzie okazało się, że ma krwawkę śródczaszkową i częściowy niedowład. Straciła też pamięć, umiejętność sprawnego czytania i liczenia. Trafiła do całonocnej placówki opiekuńczej. Sąd uznał, że skala cierpienia, jakich kobieta doznała, uzasadniają przyznanie jej tak wysokiego zadośćuczynienia. **R**

Łowicz

Dyrektorka powiatowej placówki zrezygnowała

Adrianna Kaczor z przyczyn osobistych zrezygnowała z funkcji dyrektora Centrum Kultury, Turystyki i Promocji Ziemi Łowickiej. Zarząd Powiatu Łowickiego kierowany przez starostę Marcina Kosiorka (PiS) ogłosił konkurs na to stanowisko. Wśród kandydatów najczęściej pojawia się nazwisko radnego miejskiego Jacka Wiśniewskiego (PiS). On sam nie podjął jeszcze decyzji, czy weźmie udział w konkursie. Adrianna Kaczor 4 stycznia została powołana na trzy lata na szefa powiatowego centrum. Mieszkanka pow. łowickiego z końcem września odchodzi z pracy w tej placówce. Z naszych nieoficjalnych informacji wynika, że będzie pracować w Wodach Polskich. **RK**

REKLAMA

009337126

Międzynarodowa Wystawa Orchidei - Łódź 2019

11-13.10.2019

Łódź

Hala Expo
al. Politechniki 4



Malezja, Filipiny, Ekwador i inne...

Od 11 do 13 października 2019 roku w foyer Hali Expo w Łodzi przy al. Politechniki 4 odbędzie się Międzynarodowa Wystawa Orchidei - Łódź 2019. Hodowcy storczyków z Filipin, Malezji, Ekwadoru, Niemiec, Czech i Polski zaprezentują spektakularne i rzadkie okazy tych roślin.

Tym razem, po raz pierwszy w Polsce, zaprezentowana zostanie rekordowa liczba kilkudziesięciu tysięcy orchidei. Wyeksponowane będą także bardzo rzadkie gatunki storczyków, które dotychczas w Polsce nie były jeszcze wystawiane.

NAJWAŻNIEJSZE ATRAKCJE WYSTAWY TO:

- 20 wystawców z Ameryki Południowej, Azji i Europy
- wykłady i prelekcje dotyczące uprawy orchidei
- dla dzieci Kącik Małego Ogrodnika
- kiermasz storczyków i akcesoriów do ich uprawy
- Wieczór Orchidei na otwarcie wystawy

Godziny otwarcia wystawy:

piątek 18:00 - 20:00 - Wieczór Orchidei, wystawa i kiermasz storczyków
sobota 10:00 - 18:00 - wystawa i kiermasz storczyków, warsztaty i prelekcje
niedziela 10:00 - 18:00 - wystawa i kiermasz storczyków, warsztaty i prelekcje

Informacje o biletach:

Bilety na wystawę można nabyć w trakcie trwania wydarzenia w kasach lub ON-LINE. Bilety ON-LINE. Ceny promocyjne! Ilość biletów ON-LINE limitowana! Dostępne tylko do końca września! Uprawniają do wejścia na wystawę bez kolejki do kasy!

Ceny biletów ON-LINE:

Wieczór Orchidei: 25 zł.
- uprawnienia do bezpłatnego wejścia na wystawę w pozostałe dni.
Normalny: 18 zł. Ulgowy: 12 zł.
Rodzinny 2+2: 50 zł. Rodzinny 2+3: 55 zł.
Ceny biletów w kasach biletowych w trakcie trwania wystawy:
Wieczór Orchidei: 30 zł.
Normalny: 20 zł.
Ulgowy: 15 zł.
Rodzinny 2+2: 60 zł.
Rodzinny 2+3: 65 zł.

Więcej informacji: www.salonorchidei.pl

Facebook Międzynarodowe Wystawy Orchidei

REKLAMA

009332829

30. MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL KOMIKSU I GIER W ŁÓDZI

21-24 WRZEŚNIA 2019 W HALE EXPO

WYSTAWA
21.09.2019 - 02.10.2019
W HALE EXPO

Logo partners: ECT, Gildia, EGMONT, NOVEL, PAPA, CHIMA CITY, PIXEL, DREAMWORKS, MIA, OZON, etc.

Dawid Ł. z Radomia skazany na cztery lata więzienia za związki z terrorystami w Syrii

Wiesław Pierzchała
w.pierzchala@dziennik.lodz.pl



Łódź

27-letni Dawid Ł. z Radomia, oskarżony o związki z organizacją terrorystyczną w Syrii, został wczoraj skazany na cztery lata więzienia przez Sąd Okręgowy w Łodzi. Musi też zapłacić 10 tys. zł kosztów sądowych. Sprawa jest bezprecedensowa, ponieważ do tej pory nie było w Polsce takiego procesu.

Uzasadniając wyrok, który nie jest prawomocny, sędzia Tomasz Krawczyk zaznaczył, że oskarżony związał się w rejonie Aleppo z organizacją o charakterze zbrojnym i terrorystycznym. Chodzi o Muzułmański Ruch Świt Syrii, który chciał obalić władzę kraju i ustanowić nowe porządki oparte na surowym prawie szariatu.

Wcześniej podczas głosów stron obrońca oskarżonego adwokat Mikołaj Pietrzak przeko-



Dawid Ł., którego policjanci dowieźli z aresztu śledczego, ze spokojem przyjął wyrok Sądu Okręgowego w Łodzi

nywał, że Świt Syrii występował zarówno przeciwko Państwu Islamskiemu, jak i „zbrodniczemu i ludobójczemu reżimowi” prezydenta Syrii Baszszara al-Asada, przez którego miliony Syryjczyków uciekło z kraju.

Sędzia Krawczyk nawiązał do tej kwestii i stwierdził, że

w zamian Świt Syrii proponował ustrój mający niewiele wspólnego z demokracją. Zauważył, że rząd w Damaszku jest uznawany przez Polskę, która utrzymuje z nim stosunki dyplomatyczne. Przyznał też, że czyny popełnione przez Dawida Ł. są przestępstwem zarówno w Syrii, jak i w Polsce

z tym, że kary w Syrii są surowsze.

Jako dowody winy 27-latkę sąd wskazał m.in. na przepustkę, dzięki której mógł się poruszać po terenach opanowanych przez Świt Syrii i na zdjęcia wykonane w obozie rebeliantów. Ponadto świadkowie zeznali, że Dawid Ł. wybierał się na Bli-

ski Wschód, aby walczyć po stronie Świt Syrii. Z kolei za okoliczności łagodzące sąd uznał to, że Dawid Ł. nie był dotąd karany i że dobrowolnie zrezygnował z działalności w Świcie Syrii. Przedarł się do Turcji i w połowie kwietnia 2015 r. przyleciał samolotem do Norwegii, gdzie został zatrzymany na lotnisku w Oslo i po pewnym czasie deportowany do Polski.

Przypomnijmy, że prokurator Sebastian Faliszewski domagał się dla oskarżonego siedmiu i pół roku więzienia. Sędzia Krawczyk stwierdził jednak, że byłaby to kara zbyt surowa. Dla odmiany obrońca oskarżonego wnioskował o jego uniewinnienie. Nie przybył na ogłoszenie wyroku, niemniej wszystko wskazuje na to, że złożył apelację. Dawid Ł., którego policjanci dowieźli z aresztu śledczego, ze spokojem przyjął wyrok.

Z początku Dawid Ł. traktowany był jako groźny przestępca. Dlatego w kajdanach na rękach i nogach był dowożony do sądu z Zakładu Karnego w Piotrkowie Trybunalskim pod silną eskortą policji.

Jednak w październiku 2018 r. sąd uchylił mu areszt tymczasowy.

Nie na długo jednak, ponieważ na początku tego roku Dawid Ł. został nieoczekiwanie zatrzymany w Radomiu przez funkcjonariuszy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego, ponieważ – jak twierdziła prokuratura – zbierał pieniądze na działania terrorystyczne. Decyzją Sądu Rejonowego Łódź-Śródmieście został wówczas aresztowany tymczasowo.

Po zatrzymaniu Dawida Ł. przeprowadzono przesłuchanie, w toku których zabezpieczono obszerny materiał dowodowy. Jego analiza wskazuje, że Dawid Ł. zbierał informacje, a także gromadził środki finansowe, które miały być przeznaczone na sfinansowanie zaplanowanych przez niego działań przestępczych o charakterze terrorystycznym. Podejrzany nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu – poinformowała nas wtedy Ewa Bialik, rzecznik Prokuratury Krajowej w Warszawie. ©

Radomsko Na oświetlenie ulic wydadzą 6 mln zł

Nowe lampy zaświecą w Radomsku. W latach 2020-2022 władze miasta zamierzają wydać na wymianę lamp 6 mln zł. Pieniądze mają pochodzić z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska. – Wymienione będą słupy, traktory kablowe, a także oprawy na niskoenergetyczne. Dzięki temu będziemy mieć oszczędności i z nich tę pożyczkę będziemy spłacać – wyjaśnia Jarosław Ferenc, prezydent Radomska. Oświetlenie będzie wymienione głównie na ulicach w centrum miasta.

JD

Gmina Wieluń Plany zagospodarowania przestrzennego

Kolejne tereny w gminie Wieluń zostaną objęte planami zagospodarowania przestrzennego. Magistrat prowadzi nabór wniosków do planów dla Gąszyna i Turowa oraz wybranych obszarów Masłowic, Urbanic i Małyszyna. Plany mają zapobiec m.in. niekontrolowanej rozbudowie osiedli mieszkaniowych. Niektóre tereny mają być objęte zakazem zabudowy, żeby ochronić domy przed lokalizacją w ich bliskim sąsiedztwie farm fotowoltaicznych oraz nadajników telefonicznych.

RYB

Szkoła nie zostanie ocieplona. Kto zawinił? Starosta czy burmistrz?

Wieluń

Marcin Stadnicki
m.stadnicki@dzienniklodzki.pl

II LO w Wieluniu nie zostanie wyremontowane. Na termomodernizację placówka miała otrzymać 2,5 mln zł dofinansowania. Inwestycji jednak nie będzie. Władze powiatu obwiniają burmistrza, burmistrz starostwo...

7 czerwca wicestarosta wieluński Krzysztof Dziuba skierował do burmistrza Wielunia Pawła Okrasy pismo z prośbą o umieszczenie w Planie Gospodarki Niskoemisyjnej (PGN) termomodernizacji II Liceum Ogólnokształcącego w Wieluniu. Umieszczenie inwestycji w planie, który uchwała gmina, jest niezbędne, by starać się o dofinansowanie z Regionalnego Programu Operacyjnego. Gmina Wieluń taki plan uchwaliła w 2016 r. Jednak jest on nieważny, bo nie został zaopiniowany przez Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska (WIOŚ) w Łodzi, dlatego na jego podstawie nie można ubiegać się o żadne pieniądze.

Ponieważ władze powiatu nie otrzymały odpowiedzi na pismo z 7 czerwca, 25 czerwca wysłały kolejne, tym razem po-



II Liceum Ogólnokształcące w Wieluniu nie zostanie zmodernizowane

naglające. Odpowiedzi również zabrakło. Wicestarosta spotkał się z burmistrzem. Mówi, że burmistrz obiecał mu wtedy, że poprowadzi PGN do końca lipca, ale tak się nie stało. Kolejne pismo do urzędu władze powiatu skierowały 26 sierpnia. Z odpowiedzi wynikało, że PGN będzie gotowy w połowie września.

Wniosek o dofinansowanie termomodernizacji szkoły został złożony bez wymaganego dokumentu, a termin na uzupełnienie wniosku minął 22 września...

Dlaczego tak się stało? Burmistrz twierdzi, że powiat zbyt późno zwrócił się z prośbą o aktualizację planu.

– Jeżeli wniosek wpływa w czerwcu, to trudno nam wyłonić wykonawcę i przeprowadzić całą procedurę – tłumaczy Paweł Okrasa.

Krzysztof Dziuba podnosi z kolei, że burmistrz już w ubiegłym roku był informowany przez pracownika WIOŚ o błędach w dokumencie i wiedział, że należy go poprawić. ©

Latarnia spadła na dzieci, do wymiany 160 lamp

Tomaszów Mazowiecki

Beata Dobrzyńska
b.dobzynska@dziennik.lodz.pl

Prawie 160 latarni w Tomaszowie zostanie wymienionych na nowe. W mieście zakończyła się kontrola ulicznego oświetlenia. Zarządzono ją po tym, jak jedna z latarni przewróciła się na bawiące się przed blokiem dzieci.

Przypomnijmy: 4 września obok bloku na osiedlu przy ul. Granicznej na dwóch bawiących się chłopców przewróciła się latarnia. Jednego z nich uderzyła w głowę, drugiego w nogę. Skończyło się na potłuczeniach, ale świadkowie mówią, że wszystko wyglądało bardzo groźnie.

Gołym okiem można było dojrzeć, że przewrócona latarnia była całkowicie skorodowana u podstawy. Stała na terenie spółdzielni mieszkaniowej, ale za oświetlenie uliczne w mieście odpowiada magistrat. Dlatego uwagi dotyczące stanu lamp ulicznych powinny być przekazywane przez spółdzielnię do urzędu miasta.

Po wypadku urząd wyjaśniał, że latarnia po ostatnim przeglądzie nie była zakwalifi-

kowana do natychmiastowego usunięcia.

Na drugi dzień po przewróceniu latarni w tomaszowskim magistracie spotkał się sztab kryzysowy i powołano specjalną komisję, która zajęła się sprawdzaniem wszystkich lamp ulicznych w mieście. A jest ich niemało, bo 6640. Kontrola trwała blisko dwa tygodnie. Podsumowano już jej efekty. Łącznie do natychmiastowej wymiany jest 158 lamp ulicz-

Rozmawiamy ze starostwem i władzami województwa na temat partycypacji w kosztach wymiany lamp

Joanna Budny, Urząd Miasta

nich. Niemal natychmiast te, które były w najgorszym stanie, były usuwane. 44 z nich stoją na terenach miejskich, 112 stoi przy drogach powiatowych, a dwie przy drogach wojewódzkich. Magistrat rozpoczął wymianę latarni na swoich terenach. W przypadku pozostałych lamp trwają rozmowy w sprawie partycypacji kosztów. ©

Będzie nowa izba wytrzeźwień oraz lepsza noclegownia

Matylda Witkowska
m.witkowska@dziennik.lodz.pl



Łódź

W Łodzi rozpoczyna się budowa nowej izby wytrzeźwień połączonej z noclegownią. Obie placówki znajdą się przy ul. Przybyszewskiego 251/253. Mają być gotowe za rok, przed zimowymi mrozami.

Miejskie Centrum Terapii i Profilaktyki Zdrowotnej podpisuje właśnie umowę z łódzką firmą DGMA, która przygotuje noclegownię i izbę wytrzeźwień. Przy ul. Przybyszewskiego 251/253 stoi już parter. Teraz budynek ma być dokończony.

Przeniesiona do niego będzie izba wytrzeźwień z ul. Kilińskiego. Osoby nietrzeźwe będą mieć sale jednoosobowe. Liczba miejsc (40) pozostanie taka sama. W budynku działać też będzie noclegownia dla bezdomnych. Podzielona będzie na



Łódzka izba wytrzeźwień zostanie za rok przeniesiona do nowego budynku przy ul. Przybyszewskiego 251/253

dwie części. W pierwszej nocleg otrzymają osoby, które nie chcą się myć. Będzie tam 20 łóżek. Kolejne 30 będzie dla osób myjących się. Nowością będzie całonocna świetlica, do której osoby bezdomne będą mogły zaprosić bliskich na rozmowę.

Budynek ma przyjąć pierwszych gości pod koniec 2020 r., czyli przed przyszłoroczną zimą. Koszt prac to 6,2 mln zł. Kolejne 1,5 mln kosztować będzie wyposażenie. Na budowę miasto dostało 3,5 mln zł unijnej dotacji.

Po oddaniu inwestycji zamknięta i przeniesiona zostanie noclegownia na Stokach. Powstała ona tymczasowo siedem lat temu, jednak mieszkańcy okolicznych domów skarżyli się na bezdomnych pijących w okolicy w oczekiwaniu na otwarcie noclegowni. Na Stokach zostanie już tylko schronisko dla bezdomnych, które nie jest kłopotliwe.

W planach jest też stworzenie drugiej noclegowni, przy ul. Niciamianej 41. Miasto chce tam kierować osoby niepijące, które gotowe są zmienić swoje życie. Ma tam nocować 65 osób. Koszt budowy szacowany jest na 5 mln zł. Władze miasta chcą pozyskać część pieniędzy z zewnątrz. Na razie mają program funkcjonalno-użytkowy.

Noclegownia i izba wytrzeźwień są w Łodzi bardzo potrzebne. Do izby trafia 40 osób dziennie, co daje prawie 15 tys. rocznie. Koszt pobytu jednej osoby wynosi 250 zł za noc.

W lutym w Łodzi naliczono 891 bezdomnych, z czego tylko 633 przebywało w placówkach. ©P



Osoby związane z placówką w Grójcu protestowały podczas wczorajszej sesji złoczeńskiej rady

Gmina nie przejmie domu samopomocy

Gmina Złoczew

Paweł Gołąb
p.golab@dziennik.lodz.pl

Wielkie emocje rozgorzały w sprawie Środowiskowego Domu Samopomocy w Grójcu Wielkim w gminie Złoczew. Władze gminy chciały przekształcić ŚDS w jednostkę podległą samorządowi.

Przeciwnicy takiej zmiany zaprotestowali podczas wczorajszej sesji rady gminy, bojąc się, że zmiany zaszkodzą dobrze funkcjonującej placówce sprawującej opiekę nad 60 niepełnospraw-

nymi. Pomysł na przekształcenie ŚDS pojawił się w związku z wygasającą z końcem roku umową na prowadzenie placówki przez Stowarzyszenie Pomocy Wiara.

Władze gminy zapewniły, że zmiana pozwoli na lepszy nadzór na placówką przy zachowaniu ciągłości jej funkcjonowania. Propozycja spotkała się jednak z protestem społeczności związanej z ŚDS. Jej członkowie przyszedli na sesję z transparentem „Nie dla zmian”. Ostatecznie uchwałę odrzucono. Niebawem zostanie rozpisany otwarty konkurs na prowadzenie ŚDS. ©P

REKLAMA

009338365

Nowa ławka? Piknik sądziedzki? Zajęcia nordic walking?

**Masz inny pomysł na działanie?
Możesz dostać na niego pieniądze?**

**Zbierz przyjaciół,
sąsiadów, znajomych!**

**Złóżcie wnioski i zgarnijcie
2000-5000 zł na Wasze działania**

Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Samorządu Województwa Łódzkiego oraz Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014-2020.

Szczegóły:
opus.org.pl,
tel.: 509 899 449

TSUE: Pytania polskich sędziów uznano za niedopuszczalne

Warszawa

Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

Pytania prejudycjalne sądów w sprawie systemu dyscyplinarnego dla sędziów w Polsce należy uznać za niedopuszczalne – ocenił we wtorek rzecznik generalny Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej. Wydana opinia dotyczy pytań sądów okręgowych w Łodzi i Warszawie o postępowania dyscyplinarne wobec sędziów.

- Na podstawie informacji przedstawionych w postanowieniach odsyłających można stwierdzić, że sądy odsyłające żywią jedynie subiektywne obawy, które nie urzeczywistniły się w postaci wszczęcia postępowań dyscyplinarnych i pozostają hipotetyczne – stwierdził rzecznik Trybunału.

Podkreślił, że akta spraw dot. polskich sądów „zawierają szczątkowe informacje na temat tego, które przepisy prawa polskiego są niezgodne z tymi gwarancjami i dlaczego”. - Ponadto postanowienia odsyłające dotyczą subiektywnej oceny wpływu nowego systemu postępowania dyscyplinarnego na zdolność sędziów sądów odsyłających do niezależnego orzekania. Wobec braku sporu między zainteresowanymi stronami w tej kwestii trudno jest ustalić, czy kwestia niezawisłości sędziowskiej

powstała tu w wyniku subiektywnej oceny, co jest kwestią odrębną od obiektywnej oceny tej niezawisłości – tłumaczył.

Do TSUE zwróciły się dwa polskie sądy.

Łódzki Sąd Okręgowy zapytał we wrześniu ub.r. o niezawisłość sędziowską w związku z wprowadzeniem w Polsce systemu dyscyplinarnego wobec sędziów.

Ówczesny skład rozpoznający rozpatrywał sprawę miasta Łowicz, które żąda od wojewody łódzkiego prawie 2,4 mln zł z tytułu otrzymania w latach 2005-2015 zbyt niskich zdaniem samorządu dotacji celowych. Sędziowie obawiali się konsekwencji w razie wydania rozstrzygnięcia niekorzystnego dla skarbu państwa.

Drugie pytanie do TSUE – niemal w tym samym czasie – skierował Sąd Okręgowy w Warszawie. Dotyczyło ono interpretacji prawa unijnego w zakresie niezależności postępowań dyscyplinarnych wobec sędziów w Polsce.

Rozpatrujący sprawę kryminalną sędzia Igor Tuleya chciał wiedzieć, czy prawo unijne należy interpretować w ten sposób, że „obowiązek państw członkowskich do ustanowienia środków zaskarżenia, niezbędnych do zapewnienia skutecznej ochrony sądowej sprzeciwia się przepisom likwidującym gwarancje niezależnego postępowania dyscyplinarnego wobec sędziów w Polsce”. ©©

Budżet państwa na 2020 rok po raz pierwszy bez deficytu



Jakub Oworuszko
Twitter: @KubaOworuszko

Warszawa

Rada Ministrów przyjęła projekt budżetu państwa na przyszły rok. Po raz pierwszy od 1989 roku będzie on zrównoważony, czyli bez deficytu. Jednocześnie wydatki i dochody budżetu będą na rekordowym poziomie. Ekonomści studzą emocje.

- Budżet jest skrojony bardzo dobrze, na miarę, jest prorozwojowy – przekonywał tuż po wtorkowym posiedzeniu Rady Ministrów premier Mateusz Morawiecki.

Zarówno wydatki, jak i dochody budżetu będą na poziomie 429,5 mld zł. Jak podkreśla rząd, to największe wydatki i dochody od 1989 roku.

Nowy minister finansów podkreślał, że przyszłoroczny budżet jest „skrojony na miarę, na czas”. - Jest budżetem konserwatywnym. Zakładamy w nim, że wzrost gospodarczy w przyszłym roku wyniesie 3,7 proc. – wyjaśniał Jerzy Kwieciński.

Jak mówił, w tym roku wzrost gospodarczy może zamknąć się znacząco powyżej 4 proc. PKB. - Ten wzrost w tym roku jest mniej więcej trzy razy większy niż prze-



- Budżet jest prorozwojowy – zapewnia premier. Niektórzy uważają, że to budżet wyborczy

RZĄD CHCE BYĆ EKO

PROEKOLOGICZNA AKCJA W KPRM

Przy okazji prezentacji założeń przyszłorocznego budżetu premier zapowiedział zmiany w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów i innych instytucjach administracji państwowej. Chodzi o ograniczenie zużywanego plastiku, papieru, wody i energii. W przyszłym roku zużycie plastikowych kubeczków, butelek czy talerzyków w urzędach administracji państwowej ma ulec redukcji o 65 proc., do 14,5 tony.

ciętny wzrost w strefie euro – podkreślał Kwieciński. Mówił on również o ulgach dla przedsiębiorców. - Ulgi, szczególnie dla małych i średnich przedsiębiorców, może w krótkim okresie będą faktycznie powodowały mniejsze wpływy do budżetu, ale zakładamy, że w średnim i długim okresie one będą pozytywnie wpływały na rozwój kraju i tym samym również wpływy podatkowe do budżetu. Po prostu będziemy szybciej się rozwijać – podsumował Kwieciński.

W budżecie zapewniono finansowanie takich programów, jak 500 plus na pierwsze dziecko czy wyprowadka 300 plus. Większe środki mają zostać przeznaczone na ochronę zdrowia – po raz pierwszy wy-

datki na ten cel mają przekroczyć 5 proc. PKB.

W projekcie budżetu na 2020 rok założono zniesienie ograniczenia rocznej podstawy wymiaru składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe (30-krotność prognozowanego przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce). Z tego tytułu do budżetu w przyszłym roku ma wpłynąć 5,1 mld zł. Przeciwnie temu rozwiązaniu protestują przedsiębiorcy i związkowcy, którzy obawiają się, że pracownicy będą np. rezygnowali z etatów na rzecz innych form zatrudnienia. Według nich może to też zniechęcać Polaków do powrotu do kraju z zagranicy, bo w praktyce będzie to oznaczało wyższe opodatkowanie pracy.

Ekspert przekonują, że nie możemy mówić o trwałej naprawie finansów państwa. Przede wszystkim dlatego, że przyszłoroczny budżet będzie zbilansowany dzięki jednorazowemu wpływom choćby w postaci opłaty przekształceniowej związanej z likwidacją OFE (10 lub 20 mld zł), opłat z tytułu emisji CO2 czy aukcji na częstotliwości telefonyczne (5G).

Pojawiają się głosy, że to „budżet wyborczy”, skrojony na potrzeby kampanii. Ekonomści nie wykluczają, że będzie on jeszcze nowelizowany w przyszłym roku.

©©

Z KRAJU



FOT. PRZEMYSŁAW BOLECHOWSKI

Tatry Szczyt na Giewont znów otwarty dla turystów

Tatrzański Park Narodowy ogłosił, że turyści mogą ponownie wchodzić na szlak prowadzący na kopułę szczytową Giewontu. Ten został zamknięty po tragicznej burzy z 22 sierpnia.

Policznych wyładowaniach atmosferycznych nie tylko uciepiał tu ponad 150 osób 94 z nich zmarły), ale też poważnie uciepiał szlak. Park zdecydował się więc go wyremontować co zakończyło się w poniedziałek 23 września. Zamknięty pozostaje szlak turystyczny między Świnicą a Zawratem. (AIP)

Warszawa

Sondaż: PiS z dużą przewagą nad opozycją. Lewica trzecią siłą

Sondaż IBRIS dla RMF FM i „Dziennika Gazety Prawnej”:

Z badania IBRIS wynika, że w wyborach do Sejmu PiS może liczyć na głosy 44,5 proc. wyborców (wzrost o 3,2 pkt proc.). Drugie miejsce zajmuje Koalicja Obywatelska (PO, Nowoczesna, Zieloni, Inicjatywa Polska), na którą zamierza głosować 23,9 proc. Polaków (spadek o 1,1 pkt proc.).

Na podium znalazły się również połączone siły partii lewicowych (Wiosna, SLD, Razem). Na lewicę w najbliższych wyborach do Sejmu swój głos oddać chce 14,1 proc. ankietowanych (wzrost 0,8 pkt proc.).

Próg wyborczy przekroczyłoby jeszcze PSL-Koalicja Polska (PSL i Kukiz'15), przy poparciu na poziomie 6 proc. głosów (wzrost o 0,2 pkt proc.). W przeliczeniu na mandaty PiS może więc liczyć na ok. 260, a KO otrzymałaby powyżej 130 mandatów. PSL przypadłoby kilkanaście mandatów, a lewicy ok. 60. (AIP)

Warszawa

Polacy popierają związki partnerskie, ale nie chcą Marszów Równości

Ponad połowa (57 proc.) ankietowanych uważa, że pary homoseksualne w Polsce powinny mieć prawo do zawierania związków partnerskich – wynika z sondażu Kantar dla „Gazety Wyborczej”. Badanie pokazuje także, że Polacy są sceptycznie nastawieni do Marszów Równości oraz adopcji dzieci przez pary homoseksualne. Niemal w każdej grupie wiekowej odsetek popierających związki partnerskie jest większy niż tych, którzy ich nie popierają. Wyjątkiem są tutaj mieszkańcy wsi. Tam przeciwników jest minimalnie więcej niż zwolenników (49 proc. przeciwnych do 46 proc. popierających).

Dziennik zauważa, że poglądy Polaków uległy liberalizacji – jeszcze w kwietniu tego roku liczba zwolenników związków partnerskich była o 7 pkt proc. niższa niż w najnowszym sondażu.

(AIP)

Szef NIK idzie na urlop i tłumaczy błędy w oświadczeniach

Warszawa

Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

Prezes NIK Marian Banaś zapewnia, że kamienicę, w której świadczono usługi seksualne, sprzedał miesiąc temu. Oświadczył jednocześnie, że do czasu zakończenia śledztwa CBA ws. jego oświadczeń majątkowych uda się na bezpłatny urlop.

Opisana przez „Superwizjer” sprawa dotyczy kamienicy szefa NIK Mariana Banasia, którą najemca miał przekształcić w pensjonat z pokojami na godziny. Kamienica miała zostać sprzedana w 2016 r., ale ostatecznie do transakcji nie doszło. Dziennikarz TVN24 ujawnił, że niedoszłym nabywcą nieruchomości jest 30-lletni, związany z przestępczym pół-

światkiem, Dawid O., który jednocześnie prowadził pensjonat w kamienicy ministra.

Szef NIK odniósł się do sprawy we wtorek na antenie Polskiego Radia. Zapewnił, że miesiąc temu sprzedał kamienicę, a od dawna się nią nie zajmował, bo była wynajęta. - Właścicielem kamienicy przeostałem być miesiąc temu, starałem się ją sprzedać wcześniej, najpierw ją wynajęłem. Młody człowiek prowadził tam działalność, nie dostał kredytu, musiałem podjąć inne kroki, miesiąc temu sprzedałem tę kamienicę – mówił. - Znikąd nie miałem żadnej informacji, żeby ktokolwiek narzekał, że cokolwiek złego się działo w tej kamienicy – zapewniał. Podkreślił, że takiej informacji nie otrzymał także od służb specjalnych.

Banaś dodał, że reportaży TVN to „zmanipulowane fakty”. - Jest

to ewidentna manipulacja. Prowokacja, by w okresie wyborczym uderzyć we mnie i w rząd, w którym miałem zaszczyt pełnić ważną funkcję – mówił.

W poniedziałek wieczorem szef NIK zapowiedział na antenie TVP Info, że do czasu zakończenia kontroli CBA dot. jego oświadczenia majątkowego zawiesza swoją działalność. - Wystąpię do pani marszałek Sejmu o urlop bezpłatny – mówił.

We wtorek premier Mateusz Morawiecki przyznał, że w momencie mianowania Mariana Banasia na ministra finansów w czerwcu wiedział, że „takie postępowanie jest prowadzone”.

- To jest mroźna krew w żyłach opowieść o patologii i mafijnych układach państwa PiS – ocenił podczas konferencji PO w Jeleniej Górze lider PO Grzegorz Schetyna. ©©

TWÓJ FUNDUSZ ZDROWIA BLIŻEJ PACJENTA

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi

Telefoniczna Informacja Pacjenta

Telefoniczna Informacja Pacjenta (TIP) jest wspólnym przedsięwzięciem Narodowego Funduszu

Zdrowia i Rzecznika Praw Pacjenta. Od 2 września funkcjonuje całą dobę, przez siedem dni w tygodniu. Dzwoniąc pod bezpłatny numer 800 190 590, dowiesz się:

- ▶ gdzie najszybciej znajdziesz pomoc medyczną,
- ▶ jak otrzymać kartę EKUZ,
- ▶ o prawach, które przysługują osobie ubezpieczonej,
- ▶ jak zgłosić naruszenie praw pacjenta,
- ▶ jakich formalności dopełnić, aby skorzystać z leczenia uzdrowskiego,
- ▶ o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej,
- ▶ o najbliższym SOR,
- ▶ o aptecce, w której znajdziesz swój lek.

W godzinach 8-18 możesz też uzyskać informację o prawach pacjenta od specjalistów Biura Rzecznika Praw Pacjenta.

Obok wydłużenia czasu pracy infolinii, NFZ wprowadził dodatkowe udogodnienia dla pacjentów, którzy chcą skontaktować się z TIP. Chodzi m.in. o możliwość zamówienia rozmowy z konsultantem, czat na stronie internetowej NFZ i obsługę w języku migowym. Dzięki nowym rozwiązaniom, pa-



Telefoniczna Informacja Pacjenta
24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu
pod numerem:

800 - 190 - 590

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

cjenci o dogodnej dla siebie porze uzyskają ważne informacje dla swojego zdrowia.

Telefoniczna Informacja Pacjenta funkcjonuje od 13 listopada 2018 roku. Początkowo połączenia odbierało kilkunastu pracowników Oddziałów NFZ. Teraz obsługą infolinii zajmuje się profesjonalna i doświadczona firma zewnętrzna wyłoniona w przetargu - Call Center Inter Galactica (CCIG) z Wrocławia. Można także porozmawiać w języku migowym.

To początek zmian, docelowo Telefoniczna Informacja Pacjenta będzie nie tylko pomagała pacjentowi poruszać się po systemie ochrony zdrowia, lecz także - z czasem, na wzór brytyjskiego NHS - pozwoli na uzyskanie prostych porad medycznych.

Telefoniczna Informacja Pacjenta w liczbach

- ▶ ponad 33 tys. - tyle połączeń odebrali konsultanci TIP w ciągu ostatnich 2 tygodni;
- ▶ 4:55 min. - średni czas rozmowy;

- ▶ 11 sek. - średni czas oczekiwania na połączenie;
- ▶ ok. 60 konsultantów średnio obsługuje infolinię w ciągu doby (tydzień roboczy).

Jak połączyć się z Telefoniczną Informacją Pacjenta?

1. Zadzwoń pod bezpłatny numer: 800 190 590;
2. Zgłosi się automatyczna sekretarka, która poprosi Cię o wybór tematu rozmowy;
3. Wybierając cyfrę 1, połączysz się z konsultantem, który podpowie Ci m.in. gdzie najszybciej znajdziesz pomoc medyczną;

4. Wybierając cyfrę 2, połączysz się z biurem Rzecznika Praw Pacjenta (w godz. 8-18).

Pod numerem TIP informacje otrzymujesz od ręki w sposób, który preferujesz

- ▶ Nie możesz czekać? Zamów połączenie z konsultantem - oddzwonimy;
- ▶ W godzinach 8-16 w dni robocze możesz skorzystać z wideorozmowy z tłumaczem języka migowego;
- ▶ Jesteś często on-line? Skontaktuj się z wygodnego czatu

tekstowego z konsultantem Telefonicznej Informacji Pacjenta;

- ▶ Napisz do nas e-mail w swojej sprawie na tip@nfz.gov.pl. Nasi konsultanci odpowiedzą najszybciej, jak to możliwe;
 - ▶ Możesz też skorzystać z formularza kontaktowego i zadać pytanie.
- Wszystkie funkcjonalności są dostępne na:**
www.nfz.gov.pl/kontakt/telefoniczna-informacja-pacjenta

Środy z NFZ

Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia zaprasza wszystkich łódzian w każdą środę września i października na salę obsługi w Łodzi przy ul. Kopcińskiego 56. Przez cały wrzesień i październik na sali obsługi w Łodzi będzie można spotkać się z przedstawicielami stowarzyszeń i organizacji działających na rzecz pacjentów. To doskonała okazja, aby przy okazji załatwienia spraw w NFZ porozmawiać ze specjalistami m.in. na temat profilaktyki i zdrowego odżywiania, a także skorzystać z badań diagnostycznych takich, jak badanie poziomu cukru

we krwi, czy badanie poziomu ciśnienia tętniczego. Informacje o badaniach profilaktycznych i dyżurach ekspertów w kolejne środy można znaleźć na www.nfz-lodz.pl.

#ŚrodaZProfilaktyką #PlanujęDługieŻycie

W najbliższą środę czekają na Państwa:

- ▶ godz. 9-13: dietetyk mgr Michał Marciniak - Porady doświadczonego dietetyka, diety z portalu diety@nfz.gov.pl. Skonsultuj swój jadłospis.
- ▶ godz. 12-14: Fundacja Diabeciaki - Doświadczeni edukatorzy z Fundacji Diabeciaki przybliżają zasady związane z profilaktyką

cukrzycy. Można zmierzyć poziomu glukozy we krwi. Edukatorzy doradzą, co powinno znaleźć się w naszym codziennym menu, byśmy uniknęli zachorowania na cukrzycę oraz jak powinniśmy odżywiać się diabetycy. Przy okazji promocja portalu www.diety.nfz.gov.pl.

▶ godz. 9-12: Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka - Wolontariuszki Stowarzyszenia Łódzkiego Klubu Amazonka udzielają porad z zakresu profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy. Dzielą się też praktyczną wiedzą z zakresu wyboru protezy piersi. Opowiadają o własnych doświadczeniach w leczeniu obrzęków limfatycznych. Amazonki podpowiadają, jak samodzielnie badać piersi.

▶ godz. 9-16: Bezpłatne badania profilaktyczne: badanie poziomu cukru we krwi, pomiar ciśnienia, analiza BMI, analiza jakości skóry.



W najbliższą środę w godz. 9-12 wolontariuszki ze Stowarzyszenia Łódzkiego Klubu Amazonka nauczą, jak samodzielnie badać piersi

Turyści barykadują się w hotelach, a szefowie firmy zgarniali miliony

Londyn

Kazimierz Sikorski

kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Turyści największego biura podróży na świecie, które upadło, przeżywają horror w hotelach. Okazuje się, że szefowie Thomasa Cooka, wiedząc, iż firma działa coraz gorzej, nie żałowali sobie, pobierając wysokie wynagrodzenia i premie.

Klienci największego na świecie biura podróży, które upadło, przeklinają los. Wielu musi koczować na lotniskach, czekając na transport do kraju. Dochodzą informacje, że przerażeni wczasowicze barykadują się w pokojach hotelowych po tym, jak grożono im wyrzuceniem, jeśli nie zapłacą pieniędzy należnych od Thomasa Cooka.

Inni uciekali z hoteli w obawie przed „widykatorami”. Jeszcze inni, którzy chcieli na własną rękę wracać do kraju, zderzyli się z pazernymi przewoźnikami, którzy korzystając z okazji, drastycznie podnieśli ceny biletów lotniczych. Problemy mają nie tylko Brytyjczycy, także pół miliona klientów biura podróży Thomas Cook z innych krajów, głównie Niemiec i Skandynawii.

Straty liczą już właściciele hoteli od Bali po Hiszpanię i greckie wyspy. Co roku Thomas Cook zabierał na wczasów kilkanaście milionów turystów. Upadek firmy to

potężny cios dla hotelarzy, właścicieli barów, restauracji i lokali rozrywkowych.

Jak podaje brytyjska prasa, szefowie firmy spieniężyli przed upadkiem swoje należności (premie, zaległe urlopy i inne) i zgarnęli prawie 50 milionów funtów, kiedy kierowali firmą, choć zdawali sobie sprawę, że upadek to tylko kwestia czasu.

Trzej dyrektorzy, którzy kierowali firmą od 2007 roku, zgarnęli ponad 36,1 miliona funtów wynagrodzenia oraz premii. Peter Fankhauser, szwajcarski dyrektor, dostawał rocznie po kilka mln funtów od 2014 roku, w tym 4,6 mln funtów premii za świetne... wyniki.

Jego poprzedniczka, Harriet Green, która prowadziła firmę w latach 2012-2014 zgarnęła 11 mln funtów. Tylko w 2015 otrzymała 6,3 miliona funtów, mimo że pracowała tylko dwa miesiące tego roku budżetowego.

Pod naciskiem opinii publicznej przekazała jedną trzecią nagrody w wysokości 5,6 mln funtów na cele charytatywne. Przekazano je bliskim Bobby'ego i Christi Shepherd, którzy zatruli się śmiertelnie tlenkiem węgla na Korfu w 2006 roku.

Manny Fontenla-Novoa, który widział, że cena akcji firmy gwałtownie spadła pod jego kierownictwem w latach 2007-2011, zgarnął kilkanaście mln funtów. Z kolei były dyrektor finansowy firmy, Michael Healey, zarobił 8,3 miliona funtów w latach 2012-2018. ©

Trzydzieści lat Polska czeka na zniesienie wiz do USA

Kazimierz Sikorski

kazimierz.sikorski

@polskapress.pl



Nowy Jork

Prezydenci Polski i USA podpisali w Nowym Jorku deklarację dotyczącą szczegółów zwiększenia amerykańskiej obecności wojskowej w naszym kraju, w tym konkretne lokalizacje dla amerykańskich sił w Polsce. Padła też zapowiedź ze strony Donalda Trumpa, że USA zniosą jak najszybciej wizy dla Polaków.

Prezydent Andrzej Duda i prezydent Donald Trump podpisali w Nowym Jorku deklarację zawierającą szczegóły zwiększenia amerykańskiej obecności wojskowej w naszym kraju. Uzgodniono więc dokładną lokalizację stacjonowania amerykańskich żołnierzy w naszym kraju; do uzgodnienia pozostała jedynie lokalizacja brygady pancerniej - ta sprawa jest jeszcze dogadywana.

Mowa była między innymi i o tym, że dodatkowy tysiąc żołnierzy USA, którzy mają przybyć do Polski, pochodzą będzie z Europy. Już wcześniej mówiło się o tym, że USA przetrzuci część swoich żołnierzy z Niemiec do Polski.

Padły również zapewnienia z ust prezydenta Donalda Trumpa, że USA są już na ostat-



Prezydent Trump zapytał prezydenta Dudę, ile lat Polacy czekali na zniesienie wiz. - Trzydzieści - usłyszał odpowiedź

NA TWITTERZE

**AMBASADOR USA W POLSCE
GEORGETTE MOSBACHER:**

„Z przyjemnością uczestniczę w Nowym Jorku na spotkaniu prezydenta Donalda Trumpa z prezydentem Andrzejem Dudą. Nasz sojusz i przyjaźń są silniejsze niż kiedykolwiek! Kontynuujemy wzmacnianie naszej współpracy wojskowej i umacniamy zdolności obronne i odstraszające USA w Polsce dla naszego wspólnego bezpieczeństwa. Porozumienie jeszcze bardziej utrwala nasze partnerstwo i bezpieczeństwo sojuszników NATO”.

nim etapie włączania Polaków do programu bezwizowego. Jak wyjaśniał prezydent Trump, sprawa powinna być po naszej myśli załatwiona w ciągu kilku miesięcy.

Przy okazji Trump nie omieszkał przypomnieć o dziesięciomilionowej Polonii, która świetnie radzi sobie w Ameryce, pochwalił też Polskę za to, że rozwija dynamicznie gospodarkę i zniesienie wiz będzie sprzyjało rozwojowi handlowych stosunków między obu krajami.

Zostaliśmy też pochwaleni przez amerykańskiego prezydenta za zwiększenie wydatków na obronność. Trump nie omieszkał przypomnieć, że nie czynią tego w odpowiednim wymiarze Niemcy czy Francja, że na przykład pomoc wojskowa do Ukrainy płynie głów-

nie z USA, a nie ze wspomnianych dwóch krajów Europy Zachodniej.

- Barack Obama posyłał Ukrainie śpiwory, my działaliśmy - skwitował ten temat Trump.

Kiedy Donald Trump spytał Andrzeja Dudę, ile czasu czekała Polska na zniesienie wiz, usłyszał w odpowiedzi, że 30 lat. - Nie wiedziałem, że tak długo, ale udało nam się - mówił amerykański prezydent, chwaliąc dobrą współpracę z Andrzejem Dudą.

Podczas konferencji między obradami padło wiele pytań przede wszystkim nie o przyszłe amerykańskie bazy w Polsce, ale o tajemniczą rozmowę Donalda Trumpa z prezydentem Ukrainy. Trump miał naciskać na Wołodymyra Zełenskiego, by rząd tego kraju wszczął dochodzenie w sprawie zarzutów korupcyjnych wobec syna Joe Bidena, który pracował w jednej z firm gazowych na Ukrainie i miał być podejrzany o korupcję.

Uderzenie w syna Bidena, byłego wiceprezydenta USA za kadencji Baracka Obamy, dziś, jak się sądzi potencjalnie najgroźniejszego rywala Trumpa w przyszłorocznych wyborach prezydenckich - oznaczaloby dla Bidena ogromne problemy.

Trump stanowczo zaprzeczył, by czynił na prezydenta Ukrainy takie naciski i uzależniał od wszczęcia dochodzenia utrzymanie pomocy wojskowej dla Kijowa. ©

Greta Thunberg oskarża polityków zebranych na sesji ONZ

Nowy Jork

Tomasz Dereszyński

Twitter: @TomDeresz

Greta Thunberg nie przebiera w słowach, wali prosto z mostu i oskarża polityków o bezczynność w obronie klimatu. - Ukradliście moje marzenia i moje dzieciństwo pustymi słowami - mówiła na sesji ONZ w Nowym Jorku poświęconej zmianom w klimacie.

W emocjonalnym przemówieniu podczas sesji poświęconej klimatowi w Nowym Jorku Greta Thunberg powiedziała: - To wszystko jest nie tak. Nie powinnam tu być. Powinnam wrócić do szkoły po drugiej stronie oceanu, a jednak wszyscy przychodzicie do nas młodych, mamiąc nas nadzieją. Jak śmiecie?

- Ukradliście moje marzenia i moje dzieciństwo pustymi słowami - powiedziała 16-latką.

I wezwała światowych przywódców do pilnego działania, mówiąc: - Będziemy was obserwować.

W sesji, na którą przybyła Greta Thunberg, brało udział 60 światowych liderów. Spotkanie zorganizował sekretarz generalny ONZ António Guterres.

Szef ONZ zapowiadał przed spotkaniem, że przedstawiciele poszczególnych krajów będą mogli przemawiać na szczycie tylko wtedy, gdy przybędą z planami działania na rzecz ograniczenia emisji dwutlenku węgla.

Prezydent USA Donald Trump, sceptyk zmian klimatu, nie był oczekiwany na spotkaniu - ale został zauważony na widowni.

Guterres, który zorganizował spotkanie, powiedział z trybuny,

że świat znajduje się w „głębokiej dziurze klimatycznej” i że potrzebne są pilne działania. - Czas ucieka, ale nie jest za późno - powiedział Guterres.

Szczyt odbywa się kilka dni po tym, jak kilka milionów ludzi wzięło udział w globalnym strajku klimatycznym prowadzonym przez młodzież.

Przed spotkaniem naukowcy ostrzegali, że oznaki i skutki globalnego ocieplenia przyspieszają. Jak podaje BBC News, Światowa Organizacja Meteorologiczna (WMO) poinformowała, że ilość dwutlenku węgla trafiającego do atmosfery w latach 2015-2019 wzrosła o 20 proc. w porównaniu do poprzednich pięciu lat.

- Powinniśmy słuchać głośniejszego krzyku uczniów - powiedział Brian Hoskins, profesor meteorologii na University of Reading. ©

REKLAMA

019324122

NOWY
NUMERMOTO
salon

Ile kosztuje jeden koń mechaniczny?

Prezentujemy najmocniejsze modele w swojej klasie.

PYTAJ W KIOSKACH I SALONACH PRASOWYCH

ZAPYTAJ LEKARZA

Kilka dni temu miałam robiony swój pierwszy tatuaż. Martwię się, ponieważ skóra bardzo swędzi i jest czerwona. Co mogę zrobić, żeby przyspieszyć gojenie?

LEKARZ RADZI: Niestety, nawet największa dbałość o sterylność podczas wykonywania tatuażu, nie zapewni nam pełnego bezpieczeństwa, jeśli po wyjściu z salonu nie będziemy przestrzegać pewnych zasad higieny. Tuż po zabiegu tatuaż zazwyczaj zakrywa się folią, bandażem lub jałową gazą, aby uniknąć zakażenia. Taki opatrunek należy zdjąć po 2-3 godzinach. Do pełnego zagojenia tatuaż należy przemywać letnią wodą z dodatkiem antybakteryjnego mydła 2-3 razy dziennie, a następnie stosować krem łagodzący, np. Bepanthen, Alantan. Przez pierwsze 2-3 tygodnie należy unikać korzystania z basenu czy jacuzzi, ze względu na ryzyko zakażenia bakteriami, grzybami czy wirusami. Tatuaż należy bezwzględnie chronić przed słońcem poprzez stosowanie kremów z filtrem ochronnym, najlepiej SPF 50. Jeśli pojawia się podrażnienie (zaczerwienienie, obrzęk, są-

czenie płynu), konieczna jest konsultacja z dermatologiem. Poza ewentualnym zakażeniem (które leczy się antybiotykami) istnieje możliwość rozwoju wyprysku kontaktowego. Zmiany skórne mogą się wówczas rozprzestrzenić i pojawiać w innej lokalizacji niż tatuaż.

Katarzyna Płuźańska-Srebrzyńska, specjalista dermatologii i wenerologii

Bardzo się boję wszystkich leków, nawet przeciwbólowych dostępnych bez recepty. Boję się, że wystąpią skutki uboczne, że okaże się, że mam uczulenie i umrę.

SPECJALISTA RADZI: Wyobraźnia może być gorsza od najstraszniejszego horroru. Tymczasem tak samo, jak filmowy potwór-obcy jest jedynie rekwizytem, tak i zaordynowana przez lekarza tabletką nie jest niczym więcej, jak tylko rzeczczą, punktem odniesienia wokół którego buduje się scenariusz oczekiwań pacjenta. Zarówno tych wynikających z nadziei na zdrowie jak i tych, które biorą się z lęku przed nieznanym. Lek ma wywierać wpływ na organizm pacjenta, tego oczekujemy. Jednak niekoniecznie lubimy sytuację,

kiedy ma na nas oddziaływać coś, nad czym nie sprawujemy kontroli. Co więcej, ulotki są pełne ostrzeżeń o możliwych działaniach niepożądanych, o tym kiedy leku nie stosować i jakie mogą pojawić się związane z nim komplikacje. To oczywiście ucziwa przejrzystość informacji, ale też prawny interes firmy farmaceutycznej, coś w rodzaju ostrzeżenia na kubku z kawą, że napój w środku jest gorący i można się poparzyć. Natomiast o tym, w czym ten lek może pomóc napisane jest zwykle niewiele, zaledwie kilka słów w jakich jednostkach chorobowych się go stosuje, ale już bez rozbudzania nadziei na spektakularne wyniki i wyraźnie odczuwalną poprawę. Tabletką i tekst ulotki to czynniki zewnętrzne. Same z siebie nie wyjaśniają jeszcze lęku przed przyjęciem leku. Jeżeli jednak schłodzimy emocje, to okaże się, że lista możliwych działań niepożądanych jest jedynie zestawem pewnych statystycznych informacji. Czymś takim, jak przewidywanie, że zjadanie pewnych pokarmów, zawierających choćby śladowe ilości (na przykład) orzechów, to ryzyko uczulenia. Sprawy się kompli-

kują dopiero wtedy, gdy te informacje trafią na podatny grunt ludzkich przekonań, nastawień i oczekiwań. Większość z nas ma na wyposażeniu pewną cechę, sprawnie ujętą w porzekadło „wiera czyni cuda”. Nasze przekonania i nastawienia w znacznym stopniu wpływają na wynik końcowy podejmowanych działań i odbiór rzeczywistości. Ta cecha może być naszym (i procesu leczenia) sprzymierzeńcem albo utrudnieniem. Do tego stopnia, że ktoś nastawiony lękowo faktycznie poczuje po zażyciu leku zawroty głowy, mrowienie kończyn albo coś innego, co najmniej niepokojącego albo i przerażającego (o czym przecież napisano w ulotce!). I jednocześnie nie będzie to w rzeczywistości nic groźnego. Jakie są źródła i losy naszych postaw i oczekiwań wobec rzeczywistości, dlaczego niektórzy z nas są pełnymi zaufania optymistami, a inni mają skłonność do katastroficznego myślenia, to bardzo złożone i zawsze indywidualne scenariusze. Jeżeli zaś chodzi o leki, to w sumie zapisana w ulotce statystyka podpowiada, że są przede wszystkim bezpieczne.

Rafał Pniewski, psychiatra i psychoterapeuta

SLOW FOOD - KIEDY JEDZENIE TO PRZYJEMNOŚĆ, ALE TEŻ ZDROWIE

Komentarz

Co zamiast mięsa? Takie pytanie stawiamy w jednym z naszych artykułów. Już samo to nasuwa nam myśl, że osób, które rezygnują z tego produktu w diecie, jest coraz więcej. Powody mogą być różne i choć przeciwników wciąż jest wielu, nie sposób zaprzeczyć, że ideologia wege zatacza coraz szersze kręgi. Uważam, że to, co znajduje się na naszym talerzu, jest naszą indywidualną sprawą, jeśli jednak mamy wątpliwości co do tego, czy potrafimy skomponować swoją dietę samodzielnie, warto skorzystać z pomocy. Pamiętajmy, że w mięsie znajdują się potrzebne nam składniki odżywcze. To wcale nie oznacza, że nie da się ich zastąpić w inny sposób. Jest wiele warzyw, które są bogate w białko czy żelazo. Sztuką jest skomponowanie jadłospisu w taki sposób, by niczego naszemu organizmowi nie zabrakło.

Od mięsa płynnie można przejść do ideologii slow food. Czym jest i czy faktycznie staje się coraz bardziej popularna? Nie ma chyba osoby, która utożsamiałaby jej przeciwieństwo – fast food – z czymś zdrowym i wartościowym. Slow samo w sobie wyznacza tempo przygotowania oraz zjedzenia posiłku. Dzięki temu, że poświęcamy mu więcej czasu, wybieramy wyższej jakości składniki i są one bardziej różnorodne, dostarczamy sobie mnóstwa witamin. To również swojego rodzaju rytuał związany z jedzeniem. W końcu nie bez powodu mówi się, że jesteś tym, co jesz.

W dzisiejszym numerze poruszamy również temat hipochondrii. Co to jest i czy dotyczy właśnie Ciebie? Choć często wywołuje śmiech i żarty, to może przerodzić się w coś niebezpiecznego dla naszej psychiki. Warto na siebie uważać.

Miłej lektury!



Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.pl

Na jesienną chandrę pomoże odpowiednia dieta. Zrezygnuj jednak z tuczących przekąsek

Lekarstwem na jesienne spadki kondycji psychicznej powinny być lekkostrawne i łatwe w przygotowaniu posiłki, które dostarczą wielu składników odżywczych

Jesienna chandra

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.pl

Długie jesienne wieczory i przyspieszająca pogoda sprawiają, że nasz organizm spowalnia. Spada zarówno jego kondycja fizyczna, jak i psychiczna - czego efektem jest jesienna chandra.

By złagodzić jej skutki, chętnie sięgamy po tak zwane poprawiacze humoru w postaci wysokokalorycznych posiłków i przekąsek. W jaki sposób przetrwać ten trudny okres i nie przytyć?

Naukowcy potwierdzają teorię o nieodpartej chęci jedzenia towarzyszącej kiepskiej formie psychicznej. Po kaloryczne przekąski sięgamy przede wszystkim wtedy, gdy chcemy poprawić sobie samopoczucie. Niestety cukry proste zawarte w słodczykach powodują szybkie wydzielanie serotoniny w naszym organizmie, czyli tzw. hormonu szczęścia.

TWOJA DECYZJA

CO Z WITAMINĄ D?

O tej porze roku w naszej strefie klimatycznej mała dawka słońca wywołuje niedobory witaminy D, co prowadzi w skrajnych przypadkach nawet do depresji. Uzupełnić można je łatwo bez stosowania suplementów diety.

Witamina D dostępna jest w takich produktach spożywczych, jak: jajka, krowie mleko czy też ryby (np. śledź, węgorz, dorsz). Jesienną chandrę i jej skutki można zniwelować również dzięki regularnej aktywności fizycznej, która pozwoli na uwolnienie endorfin, poprawiających nasze samopoczucie.

Lekarstwem na jesienne spadki kondycji psychicznej powinny być lekkostrawne i łatwe w przygotowaniu posiłki, które nie dostarczają zbyt wielu bodźców smakowych naszym receptorom. Ponadto najlepiej jest, kiedy dania są przygotowane z maksymalnie pięciu składników, gdyż wówczas jesteśmy w stanie rozpoznać wszystkie ich smaki. Z tego względu najlepsze okazują się dania dobrze nam znane z dzieciństwa. Wybierajmy po-

trawy ciepłe, słodkie, na bazie mleka, ale z dodatkiem produktów mącznych, takich jak: kasza, ryż, makaron czy kluski. Świetne są też pierogi i naleśniki, które przygotować możemy z razowej mąki. To one sprawiają, że nasz organizm dostaje zastrzyk potrzebnej energii.

Tak zwane wysokokaloryczne poprawiacze humoru, jak czekolada czy lody, mogą zostać zastąpione przez lżejsze przekąski, które jednocześnie dostarczają nam niezbędnych

składników odżywczych. Warto sięgać w tej sytuacji po migdały, rodzynki, suszone śliwki, ziarna dyni, płatki owsiane, kasze gruboziarniste czy rośliny suche strączkowe. Są to produkty, które bez obaw możemy włączyć do codziennej diety z uwagi na bogactwo posiadanych wartości żywieniowych. I tak, jako przykład podać można błonnik pokarmowy, ponieważ zmniejsza on zapotrzebowanie na słodkości, które poprawiają samopoczucie tylko na chwilę.

Niestety spożywanie dużej ilości słodczy na „dola” to niekoniecznie dobry pomysł. Zajadanie się słodkimi przekąskami wbrew pozorom nie poprawia nastroju. Dają one jedynie tymczasowe efekty, które w dłuższej perspektywie sprawiają, że nie tylko przybieramy na wadze, ale mamy uczucie zmęczenia. Dzieje się tak, gdyż nadmierne ilości cukru wywołują gwałtowny spadek glukozy we krwi, której stałe dostawy do mózgu odpowiedzialne są za dobre samopoczucie.

CO, GDZIE?

Świat
Światowy Dzień Farmaceutów

Światowy Dzień Farmaceutów obchodzony jest od 2010 roku z inicjatywy Stowarzyszenia Farmaceutów Tureckich. Data obchodów upamiętnia powstanie Międzynarodowej Federacji Farmaceutycznej 25 września 1912 roku. Celem święta jest pokazanie pozytywnego wpływu farmaceutów na nasze zdrowie.

Polska
Ogólnopolski Dzień Aptekarza

Święto Aptekarza obchodzimy 26 września w dniu imienin świętych Kosmy i Damiana – patronów aptekarzy. Święto jest dobrą okazją do tego, by odznaczyć zasłużonych przedstawicieli tego zawodu.

Świat
Światowy Dzień Antykoncepcji

Obchodzimy go 26 września. W obchody tego dnia zaangażowanych jest kilkanaście organizacji pozarządowych, które za wspólny cel stawiają sobie kształtowanie świadomości seksualnej, zwłaszcza młodych ludzi, i zwiększenie dostępu do antykoncepcji. Przez ubóstwo i brak edukacji seksualnej w krajach rozwijających się AIDS w dalszym ciągu zbiera swoje śmiertelne żniwo.

(MG)

Z HISTORII



FOT. 123RF

Hipokrates i Liwiusz o grypie

Wirus grypy przez wieki stanowił poważne zagrożenie i mimo wielkiego postępu w medycynie choroba ta wciąż dotyka miliony ludzi. Termin influenza (grypa) ostatecznie wprowadzili Włosi podczas epidemii w 1504 roku, uważając, że rozprzestrzenienie się tej choroby zależy od wpływu gwiazd. Dopiero później uczeni zauważyli związek pomiędzy wzrostem zapadalności na gripę a pojawieniem się pierwszych chłodniejszych dni. Nazwa influenza przyjęła się również w Anglii podczas wybuchu epidemii w latach 1742-1743. Historyczne zapiski prowadzone przez kronikarzy, filozofów czy miejskich rąców dowodzą, że epidemie grypy pojawiały się z przerwami od czasów starożytnych. Pierwsze pochodzą z 412 roku przed naszą erą, a ich autorami byli: Hipokrates i Liwiusz.

WAŻNE

Najważniejsze cele. **Jakie działania podejmuje organizacja Slow Food?**

Slow Food podejmuje na całym świecie inicjatywy, których nadrzędnym celem jest:

- zachowanie różnorodności biologicznej żywności,
- stwarzanie siatki powiązań pomiędzy klientami a sprzedawcami,
- zwiększanie świadomości konsumenta na temat wyboru spożywanej żywności - jej jakości, pochodzenia i wpływu na zdrowie.

Organizacja Slow Food przyjęła bardzo ambitne cele. Podejmuje działania ukierunkowane na ratowanie receptur

tradycyjnej żywności (np. miodów, przetworów, pieczywa). Stara się chronić te odmiany roślin i gatunki zwierząt, którym w miarę nieuchronnego postępu cywilizacji grozi wyginięcie i zapomnienie.

Poprzez organizowanie eventów regionalnych zachęca do czerpania przyjemności ze spożywania posiłków. Chce zapoznać ludzi z dostępnymi w ich okolicy regionalnymi produktami, dawnymi odmianami warzyw i owoców oraz pokazać, że uczciwe i wysokiej jakości pokarmy są warte swojej ceny.



FOT. D3RF

KONFRONTACJA

Slow food & fast food

Slow food to opozycja przeciwko szybkiej konsumpcji niskiej jakości posiłków, bez dogłębnej analizy ich składu oraz wpływu na organizm.

Slow food zakłada przyjemność z przygotowywania posiłków i zachęca do delektowania się ich smakiem, natomiast fast food - stawia na wygodę i szybkość przygotowania. Żywność slow food jest unikalna, charakterystyczna dla danego regionu, nie do spotkania w innym. Przeciwnieństwem jest jedzenie zaliczane do fast food, które z reguły jest identyczne w każdej restauracji bez względu na miejsce spożycia.

Produkty slow food mają głębokie tradycje i regionalne pochodzenie, a ich receptura była dopracowywana wiele lat. Zakłada wsparcie dla lokalnych przedsiębiorców i rolników, co powiązane jest z silnym związaniem z kulturą i tradycjami danego regionu. Żywność ta dlatego skierowana jest przede wszystkim do świadomego konsumenta, który doceni wyjątkowość produktu i jest w stanie zapłacić za niego więcej.

Żywność fast food jest zupełnym przeciwieństwem ruchu slow - produkowana masowo, zgodnie z wystandaryzowanymi recepturami i rozprowadzana na rynek globalny. Nie zakłada wsparcia dla lokalnych rolników, a do jej produkcji wykorzystywane są surowce niemające wiele wspólnego z naturą - jak zagęstniki, pulchniacze, barwniki, aromaty i poprawiacze smaku. Konsumentem żywności fast jest przypadkowy klient, którego celem jest zaspokojenie głodu. Żywność ta ma być przygotowana szybko po zamówieniu i możliwie szybko do spożycia - atmosfera posiłku, a także przywiązanie do tradycji jest marginalne.

Slow food to z założenia produkty o wysokiej wartości odżywczej i jakości - różnorodne. Konsumpcja tych produktów ma sprzyjać zdrowiu, z powodu wykorzystania do ich produkcji surowców najwyższego gatunku. Powstaje łatwa dostępna żywność fast food to produkty o wysokiej zawartości tłuszczu, niskiej jakości - ubogie w składniki odżywcze.

Żywnienie

Martyna Jaros

martyna.jaros@polskapress.pl

„Slow food” to ruch, który powstał w 1958 roku we Włoszech, z inicjatywy Carlo Petrini. Stworzenie ruchu Slow food było dla Petrini spontaniczną reakcją, która miała być przeciwieństwem pierwszej restauracji typu „fast food”, która powstała we Włoszech w pobliżu słynnego placu Hiszpańskiego w Rzymie.

Slow food - w wolnym tłumaczeniu z języka angielskiego oznacza „wolne, powolne jedzenie” i odnosi się do przygotowywania posiłków, jak i ich konsumpcji.

Opiera się na wykorzystywaniu uroku konsumowania posiłków, czerpania przyjemności z jedzenia, spożywania posiłków w atmosferze spokoju i najlepiej w gronie najbliższych.

Fundamentem ruchu slow food są trzy nadrzędne zasady - każda z nich ma swoje ukryte znaczenie:

- **dobro** - oznacza czerpanie przyjemności ze spożywania żywności, zwracanie uwagi na jej smak i zapach wynikające z wysokiej jakości produktu. Jednocześnie jest to odwołanie do pozytywnych wrażeń kulinarnych, których warto doświadczać podczas jedzenia,
- **czystość** - stanowi odniesienie do wpływu, jaki ma masowa produkcja żywności, na środowisko. Zasada ta ma na celu wyłuskanie z dostępnych produktów tych, które wytwarzane są z poszanowaniem ochrony środowiska naturalnego, zgodnie z tradycyjnymi recepturami i nawiązuje do kultury regionalnej,
- **sprawiedliwość** - wskazuje na godne warunki pracy i adekwatną zapłatę za wysokiej jakości produkt, dla tych osób, które uczestniczą w procesie ich wytwarzania. Produkcja tradycyjnych produktów wiąże się z długotrwałym czasochłonnym procesem i jednocześnie wymaga szczególnej wiedzy.

Slow food. Ratunek dla tradycyjnej kuchni regionalnej

Ruch za cel obrął ochronę kuchni tradycyjnej i regionalnej poprzez zachęcanie do hodowania zwierząt i uprawy roślin charakterystycznych dla danego regionu



FOT. ARCHIWUM

Kabanosy to jeden z 9 polskich produktów mających europejski znak Slow Food

Slow food, czyli produkty regionalne i tradycyjne. Produkty regionalne, wytwarzane zgodnie z tradycyjnymi recepturami, wyróżnia się europejskimi certyfikatami. O certyfikat Gwarantowanej Tradycyjnej Specjalności, Chronione Oznaczenie Geograficzne lub Chronioną Nazwę Pochodzenia - producent sam musi się ubiegać.

Produkty, które wyróżniają się jednym z wymienionych znaków, odznaczają się przynależnością do danego regionu i niepowtarzalnością. Ich jakość gwarantuje renomę danego miejsca, gatunek wykorzystywanych surowców wynikający z pochodzenia geograficznego i panujących tam warunków klimatycznych, wody i zasobów ludzkich.

Kupując produkty oznaczone jednym z certyfikatów, można wspierać małe lokalne przedsiębiorstwa, a przede wszystkim posmakować produktu, którego nie spotkamy w innym miejscu na ziemi.

1. Gwarantowana Tradycyjna Specjalność (GTS) jest europejskim znakiem jakości nadawanym produktom o nazwie, która odnosi się do tradycyjnego sposobu wytwarzania danego produktu i wiąże się z tradycyjną historią. Produkt powinien być wytwarzany z wykorzystaniem tradycyjnych metod produkcji, z tradycyjnych surowców i cechować się tradycyjnym składem

recepturowym. Wymienione cechy produktu powinny wyróżniać go na tle innych produktów zaliczanych do tej samej kategorii.

W Polsce ten europejski znak otrzymało dotąd 9 produktów: miód pitny, kabanosy, kiełbasa jałowcowa i myśliwska, olej rydzowy i pierzekaczewnik (ciasto makaronowe wałkowane na bardzo cienkie arkusze, układane na sobie jak ciasto philo i nadziewane).

2. Chronione Oznaczenia Geograficzne - otrzymują produkty pochodzące z danego regionu, miejsca lub kraju, których minimum jeden z etapów produkcji musi odbywać się na obszarze, do którego odnosi się jego nazwa.

W Polsce, aż 19 produktów otrzymało ten europejski certyfikat: andruty kaliskie, cebularz lubelski, chleb prądnicki, fasola korczyńska, jabłka grójeckie i łąckie, jagnięcina podhalańska, kołacz śląski, miód drahimski, kurpiowski, miód z Borów Tucholskich, obwarzanek krakowski, rogal świętomarciński, ser koryciński swojski, susza sechleńska (odmiana podsuszanej i podwędzanej śliwki), śliwka szydlowska, truskawka kaszubska, wielkopolski ser smażony.

3. Chroniona Nazwa Pochodzenia (ChNP) - certyfikat nadawany jest produktom regionalnym wyróżniającym się

wysoką jakością. Nazwa produktu powinna odnosić się do miejsca wytwarzania. Zarówno surowce, jak i cały etap wytwarzania danego produktu musi odbywać się na terenie danego regionu.

W Polsce 9 produktów otrzymało ten certyfikat: bryndza podhalańska, fasola Piękny Jaś z Doliny Dunajca, fasola wrzawska, karp zatorski, miód z Sejneńczyzny, oscypek, podkarpacki, miód spadziowy, redykołka, wiśnia nadwiślańska.

WAŻNE

WŁOSKA STOLICA

Symbolem ruchu slow food jest ślimak. Główna siedziba organizacji pod patronatem, której slow food realizuje swoje działania, znajduje się w miejscowości Bra we Włoszech. To organizacja działająca non-profit, która zrzesza ponad 100 tysięcy członków ze 153 krajów na całym świecie! Ma swoich przedstawicieli także w Polsce! Jest ich aż 1300 - mieszczą się w 7 miastach: Jeleniej Górze, Krakowie, Poznaniu, Łodzi, Suwałkach, Lidzbarku Warmińskim oraz Szczecinie.

Antykoncepcja hormonalna, metody i ich skuteczność

Pigułki, plastry, wkładki, implanty czy ring? Która z tych metod będzie najskuteczniejsza? Krótka charakterystyka poszczególnych metod

Antykoncepcja

Monika Kurowska

monika.kurowska@polskapress.pl

Antykoncepcja to inaczej sposoby zapobiegania ciąży. Wśród dostępnych metod popularna jest zwłaszcza antykoncepcja hormonalna, spirala, ring i środki mechaniczne. Różnią się one pod względem skuteczności, wygody i możliwych działań niepożądanych. Warto wiedzieć, na czym polegają te sposoby, by móc wybrać ten optymalny.

Antykoncepcja hormonalna to jedna z najczęściej stosowanych metod antykoncepcyjnych zaraz po prezerwatywach. Polega ona na przyjmowaniu określonych dawek związków hormonalnych, które mają za zadanie zahamować owulację i zagęścić śluz.

Antykoncepcja hormonalna jest najbardziej skuteczną metodą zabezpieczenia przed ciążą - jej skuteczność wynosi 99,9 procent, jednak nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Antykoncepcja hormonalna może mieć różne formy:

- **Tabletka dwuskładnikowa** - zawierają dwa hormony: estrogen i progesteron. Polecana jest kobietom, które w ciągu najbliższych kilku lat planują ciążę. Po odstawieniu gwarantuje niemal natychmiastowy powrót do płodności, co bywa jednak również ich wadą. W przypadku pominięcia choć jednej tabletki konieczne jest dodatkowe zastosowanie innej metody zabezpieczenia przed ciążą; również przyjmowanie jej w zmienionych porach może obniżać skuteczność tej metody antykoncepcji. Przeciwwskazaniem do ich przyjmowania jest głównie palenie tytoniu, jak również bycie w grupie ryzyka zachorowania na raka piersi.

WAŻNE

METODY

Antykoncepcja, nazywana też kontrolą płodności czy kontrolą narodzin, ze swojego założenia ma służyć zapobieganiu poczęcia. Pewne sposoby antykoncepcji stosowano już w starożytności, jednak dopiero w XX wieku opracowano metody, które przetrwały do dnia dzisiejszego. Wśród najpopularniejszych znajdują się zarówno środki hormonalne, które ingerują w płodność kobiety, jak i mechaniczne, które blokują możliwość dotarcia plemników do komórki jajowej.



Do najpopularniejszych w Polsce metod antykoncepcji należą prezerwatywy i tabletki antykoncepcyjne

gen i progesteron. Polecana jest kobietom, które w ciągu najbliższych kilku lat planują ciążę. Po odstawieniu gwarantuje niemal natychmiastowy powrót do płodności, co bywa jednak również ich wadą. W przypadku pominięcia choć jednej tabletki konieczne jest dodatkowe zastosowanie innej metody zabezpieczenia przed ciążą; również przyjmowanie jej w zmienionych porach może obniżać skuteczność tej metody antykoncepcji. Przeciwwskazaniem do ich przyjmowania jest głównie palenie tytoniu, jak również bycie w grupie ryzyka zachorowania na raka piersi.

- **Tabletka jednoskładnikowa** (minipigułka) - preparaty najnowszej generacji zawierają jedynie progesteron, dzięki czemu uchodzi za „łagodną” metodę antykoncepcji, ale sprawdza się nie u każdej kobiety. Poza złą reakcją organizmu nie ma istotnych przeciwwskazań do jej przyjmowania. Mogą zdecydować się na nią nawet kobiety karmiące i te będące w grupie ryzyka chorób kobiecych, jest też bezpieczna dla kobiet palących.

- **Plastry antykoncepcyjne** - to metoda antykoncepcji idealna dla kobiet, które chcą odciążyć wątrobę. Hormony takie jak estrogen i progesteron, stosowane również w tabletkach dwuskładnikowych,

do krwiobiegu dostają się przez skórę, dzięki czemu omijają układ pokarmowy. Plastry nakleja się na skórę w pierwszym dniu cyklu, a po tygodniu zastępuje nowym. Po 3 tygodniach stosowania powinna nastąpić tygodniowa przerwa na menstruację. Plastry nie mogą być stosowane przez kobiety ze sporą nadwagą i otyłe, ponieważ w ich przypadku zawierają zbyt małe dawki hormonów, by były one skuteczne. Plastry nie poleca się przy chorobach i zmianach skórnych (np. pokrzywka, atopia, łuszczyca), natomiast od tłustej skóry mogą się szybko odklejać.

- **Wkładka hormonalna** - zawiera pojemniczki z progesteronem, który jest uwalniany stopniowo powodując zmianę konsystencji śluzu, przez co znacząco utrudnia przemieszczanie się plemników. Nie zaleca się jej w przypadku tendencji do ostrego zapalenia dróg rodnych oraz przy chorobach, przy których obniża się odporność organizmu (np. cukrzyca, AIDS, choroby autoimmunologiczne).

- **Ring antykoncepcyjny** - to wkładka w postaci krążka, który zawiera oba rodzaje hormonów stosowanych w antykoncepcji. Używa się go w takim samym cyklu jak plastry, na czas krwawienia usuwając krążek. Może być stosowany

przez kobiety karmiące, ale przeciwwskazania są takie same jak w przypadku dwuskładnikowych pigułek.

- **Zastrzyk antykoncepcyjny** - znajduje on idealne zastosowanie u kobiet karmiących, które nie chcą przyjmować hormonów doustnie. Podobnie jak minitabletka, zastrzyk zawiera progesteron, dzięki czemu jest zaliczany do tzw. „łagodnej” antykoncepcji. Zapewnia wysoką skuteczność, nie kosztuje dużo (ok. 40 zł) i jest idealnym rozwiązaniem dla zapominalskich, ponieważ wykonuje się go raz na 3 miesiące. Przeciwwskazaniami jest nadciśnienie tętnicze i choroby układu krążenia.

© P

DLA KOBIET

Antykoncepcja mechaniczna (metody niehormonalne) - **spirala i diafragma**

Antykoncepcja mechaniczna polega na zapobieganiu przedostania się plemników do komórki jajowej, by nie doszło do zapłodnienia. Oprócz prezerwatywy, które są przeznaczone dla mężczyzn, opcje stosowane przez kobiety to m.in.:

Spirala (wkładka) domaciczna z miedzią lub srebrem - jej obecność znacząco zmniejsza żywotność plemników i utrudnia ich przemieszczanie się. Nie poleca się jej przy obniżonej odporności, długotrwałych i intensywnych miesiączkach, a także

nieprawidłowościach w obrębie macicy.

Kapturek naszyjkowy, błona dopochwowa, diafragma - te metody dość podobne. Działają na zasadzie kobiecej prezerwatywy i mają za zadanie zakrycie szyjki macicy, by zapobiec przedostaniu się plemników do komórki jajowej. Metoda ta jest polecana kobietom, które nie chcą lub nie mogą ingerować w swoją gospodarkę hormonalną. Użyte prawidłowo dają niemal stuprocentową gwarancję uniknięcia ciąży.



FOT. 123RF

REKLAMA

009254840

Najlepszy preparat na

Szybkie zasypianie i Spokojny sen

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 utrzymywania prawidłowych funkcji psychologicznych.

WAŻNE

Czym zastąpić dietę mięsną?
Gdzie znaleźć składniki, które dostarcza mięso?

Żelazo - tego pierwiastka może brakować w sytuacji, gdy oprócz mięsa z diety wyłączane są ryby. Niezbędne ilości żelaza zapewni dieta uwzględniająca nabiał (a więc również jaja) oraz pokarmy roślinne - nasiona roślin strączkowych, orzechy i pestki, a zwłaszcza sezam, pestki dyni, łuskane nasiona konopi, amarantus, komosa ryżowa, nasiona chia, nerkowce, soczewica, suszone pomidory, suszone morele, preparaty z alg.

Cynk - ten pierwiastek towarzyszy zwykle żelazu w jego bogatych źródłach. Wśród produktów roślinnych największe ilości zawierają m.in. orzechy ziemne, zarodki pszenne, pestki dyni, sezam, orzeszki piniowe czy nerkowce.

Białko - najlepszym jego źródłem są produkty odzwierzęce, a z tych roślinnych nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki oraz nasiona oleiste i zbóż, a ponadto algi.

Witamina B12 - ta witamina w biodostępnej formie znajduje się jedynie w produktach zwierzęcych, a najlepszym źródłem oprócz mięsa są tłuste ryby morskie. Warto sięgać po nie 2-3 razy w tygodniu, a w przypadku wykluczenia produktów morskich nie zaniedbywać jedzenia jaj i nabiału, które dostarczają pewne ilości tego składnika. Choć wit. B12 występuje też w fermentowanych produktach roślinnych, nie zapewniają one form i dawek odpowiednich dla zachowania zdrowia. Dlatego przy diecie bez wymienionych produktów konieczne jest przyjmowanie tego składnika w postaci suplementu diety.

Witamina B2 - występuje we wszystkich produktach białkowych. Zwiększone zapotrzebowanie na tę witaminę obserwuje się zazwyczaj w okresie: intensywnego wzrostu, ciąży, laktacji oraz przy dużym wysiłku fizycznym i w stresie.

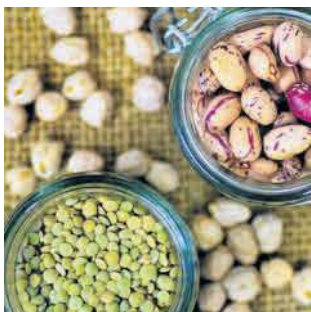
Witamina D - może jej brakować w przypadku diety wegetariańskiej bez ryb. Uzupełnią je pełnotłuste produkty mleczne i prawdziwe masło, a także ekspozycja skóry na światło słoneczne w miesiącach ciepłych. Przez pozostałą część roku konieczna może być suplementacja diety wit. D. (pg)



FOT. 123RF



FOT. 123RF



FOT. 123RF



FOT. 123RF



FOT. 123RF



FOT. 123RF

Dieta

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Dieta wegetariańska nie musi być niedoborowa, pozbawiona smaku, mało sycąca czy nudna! Z okazji Światowego Dnia Wegetarianizmu, który przypada 1 października, polecamy najlepsze produkty, które zastąpią wjadłospisie mięso.

Dlaczego warto zrezygnować z mięsa

Coraz więcej mówi się o szkodliwości mięsa, a dietetycy zalecają, by zmniejszyć jego dawki do 0,5 kg, a maksymalnie 80 g dziennie, przy czym porcja ta dotyczy ilości przed obróbką termiczną. Dla osób, które sięgają po produkty mięsne kilka razy dziennie, dawka taka może być mała, ale większe spożycie w udowodniony sposób wpływa na wzrost ryzyka rozwoju chorób zapalnych, zwłaszcza jeśli częstym wyborem są wędliny. Tych powinno się jeść jak najmniej ze względu na dodatek soli pekującej. Zawarte w niej azotyny z jednej strony zapobiegają rozwojowi bakterii wytwarzających jąd kielbasiany i nadają produktom atrakcyjny, różowy kolor, ale z drugiej strony działają rakotwórczo. Ograniczenie spożycia mięsa w zbilansowanej diecie do wspomnianych

Co jeść zamiast mięsa?
Dieta wegetariańska nie musi być nudna

Coraz więcej mówi się o szkodliwości mięsa i konieczności ograniczenia jego spożycia. **Podpowiadamy, czym je zastąpić, by było smacznie i zdrowo**



FOT. ARCHIWUM

15 procent Polaków deklaruje, że nie je mięsa

nych ilości, zalecanych przez IŻŻ, pozwala zmniejszyć zagrożenie rozwojem chorób serca, cukrzycy i raka, pozbyć się nadwagi i poprawiać komfort życia przy chorobach zapalnych jelit czy stawów.

Dieta nie całkiem wegetariańska, czyli fleksitariańska

Osoby, które nie chcą lub nie mogą zrezygnować z mięsa, mogą wybrać dietę fleksitariańską (inaczej semiwegetariańską). Ona także przynosi korzyści dla zdrowia, tak jak dieta wegetariańska, ważne jednak, by wykluczane produkty zwierzęce zastępować mądrze tymi roślinnymi, zapewniając sobie odpowiednie ilości niezbędnych składników. Na diecie fleksitariańskiej spożywa się głównie warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty zbożowe, zwiększa się udział roślinnych źródeł białka, a także wybiera minimalnie przetworzoną żywność, zwłaszcza ubogą w dodane cukry. Mięso i ryby warto włączyć do diety maksymalnie raz dziennie. Eksperti IŻŻ zalecają przy tym jednak, by roślinami (strączkowymi) zastępować mięso co najmniej 2 razy w tygodniu.

Co zamiast mięsa?

Eliminując z diety mięso lub zmniejszając jego spożycie, należy uzupełnić ją w składniki, które dostarcza ten produkt (więcej o nich piszemy w ramce obok, a także podajemy ich źródła). Odpowiednia wartość odżywcza diety to kluczowa sprawa, ważne są też jednak jej walory smakowe i atrakcyjna forma bezmięsnych dań. Jako ich składnik sprawdzą się zwłaszcza:

Tofu - ten azjatycki przetwórz sojowy powstaje podobnie jak ser, ale z mleczka sojowego. Dostępny jest nie tylko w wersji naturalnej, ale też wędzonej, marynowanej czy smażonej. Zastąpi mięso w kawałku i to mielone. Zależnie od zawartości wody 100 g tofu zapewnia 5-17 proc. białka (średnio 8 g), 0,8-2,7 mg żelaza (średnio 5,4 mg) i 55-145 kcal (średnio 75 kcal).

Tempeh - to fermentowane nasiona soi rodem z Jawy w zbitym bloku, który można nawet grillować. Występuje w podobnych wersjach, co tofu, które jednak w przeciwieństwie do niego zapewniają komplet składników zawartych w soi. Dzięki procesom wykorzystywanym

w produkcji tempehu są one również lepiej przyswajalne. Porcja 100 g surowego to 20 g białka, 2,7 mg żelaza i 190 kcal. **Seitan** - to nazwa wyrobów z oczyszczonego białka glutenowego, który w Chinach jest popularnym zamiennikiem mięsa, gdyż daje się dowolnie przyprawiać i formować. Jest dostępny m.in. jako kawałki marynowane w sosie sojowym, które można przyrządzić w daniach, ale również w postaci wędlin. Seitan można też przygotować łatwo w domu z suchego glutenu. W 100 g seitana zawarte jest 17-28 g białka, 1,4-2 mg żelaza i 90-140 kcal.

Cieciora - nasiona tej rośliny strączkowej są podstawą pasty hummus oraz kotlecików o nazwie falafel. W 100 g falafeli (ok. 5 szt.) zawarte jest 13,3 g białka, 3,4 mg żelaza i 333 kcal. Taka sama porcja ugotowanej cieciora to 8,8 g białka, 2,9 mg żelaza i 164 kcal.

Shiitake - grzyb nazywany po polsku twardnikiem japońskim jest dostępny zarówno w formie świeżej, jak i suszonej. Shiitake mają wyjątkowo „mięsny” aromat i więcej białka niż inne grzyby. Mogą „udawać” mięso np. w gulaszach i aromatyzować dania bezmięsne. 100 g surowych shiitake to 2,2 g białka, 0,4 mg żelaza i 33 kcal.

Jackfruit - owoc azjatyckiego drzewa bochenkowego kryje w sobie włóknisty miąższ, który w postaci niedojrzałej imituje strukturę mięsa. W Polsce dostępny jest w puszkach, ale do przygotowania modnych dań typu szarpana wieprzowina nadaje się ten bez dodatku cukru. Danie można też kupić w postaci gotowej. Porcja 100 g jackfruita to 1,7 g białka, 0,2 mg żelaza i 95 kcal.

Bocznik ostrygowaty - pokrojony w paski przypomina mięso. Pocięte i uduszone grzyby dobrze „udają” flaczki, sprawdzają się też w gulaszach, panierowane i smażone jak schabowy czy marynowane i grillowane jak stek. W 100 g zawarte jest 3,3 g białka, 1,33 mg żelaza i 33 kcal.

Dławica piersiowa to objaw niedokrwienia mięśnia sercowego

Objawy dławicy piersiowej, inaczej dusznicy bolesnej, to dla chorych znaczny dyskomfort, a przede wszystkim zagrożenie zawałem serca. Chorobę można skutecznie leczyć i jej zapobiegać.

Rozmawiała Anna Rokicka-Żuk

StronaZdrowia.pl: Czym jest dławica piersiowa i jak się objawia?

Prof. Piotr Jankowski: Dławica piersiowa jest objawem niedokrwienia mięśnia sercowego, czyli sytuacją, gdy serce nie otrzymuje wystarczającej dla swoich potrzeb ilości tlenu. Typowymi objawami są wtedy bóle w klatce piersiowej zlokalizowane za mostkiem lub po jego lewej stronie, często promieniujące do lewej ręki, barku, żuchwy czy gardła. Mają zwykle charakter pieczenia, ucisku, ściskania lub ciężaru. Ból pojawia się przy wysiłku fizycznym, a czasem jest wywołany przez zdenerwowanie i stres. Nierzadko bóle są jednak mniej typowe, np. kłująco-uciskające, lub występują w innych miejscach klatki piersiowej, a nawet w nadbrzuszu, co utrudnia rozpoznanie ich przyczyny. Jeżeli objawy występują bez wysiłku fizycznego lub przy najmniejszym jego natężeniu, mówimy o dławicy niestabilnej. To stan przedzawałowy, w którym pacjent powinien być pilnie hospitalizowany.

Co jest przyczyną występowania dolegliwości?

Dusznica bolesna jest jedną z postaci choroby wieńcowej. Niedokrwienie jest wtedy powodowane przez miażdżycę. Możliwe przyczyny to także zwężenie zastawki aortalnej, niektóre rzadkie wrodzone choroby serca, jak np. kardiomiopatia przerostowa, niektóre zaburzenia rytmu czy ciężkie nadciśnienie tętnicze, które nieleczone przez wiele lat prowadzi do zmian w sercu.

Wszystkie te choroby mogą prowadzić do niedokrwienia mięśnia sercowego.

Jak postępować w wypadku pojawienia się objawów dławicy piersiowej?

W każdym przypadku należy usiąść lub się położyć i odpocząć. Jeśli dolegliwości nie były wcześniej diagnozowane, należy dążyć do tego, by zbadał nas lekarz, a w przypadku gdy dolegliwości nie ustępują, należy wezwać pogotowie. Jeśli ktoś ma nadciśnienie, warto je obniżyć, ale poza tym nie zalecamy stosowania leków na własną rękę, czyli bez konsultacji z lekarzem.

Kto jest zagrożony wystąpieniem dławicy piersiowej?

Częstość występowania dławicy rośnie wraz z wiekiem i sprzyjają mu czynniki ryzyka choroby wieńcowej, takie jak palenie tytoniu, również w przeszłości, nadciśnienie tętnicze oraz hipercholesterolemia, zwłaszcza jeśli nie są regularnie i skutecznie leczone, cukrzyca, otyłość, siedzący tryb życia i niezdrowa dieta.

Na czym polega diagnostyka choroby?

Należą do niej: zebranie wywiadu, badanie fizykalne oraz badania dodatkowe - EKG, szereg analiz biochemicznych i test wysiłkowy, czyli monitorowanie serca za pomocą EKG, gdy pacjent chodzi po bieżni albo jedzie na rowerze. Rutynowo lekarze zlecają też echo serca, czasem z dodatkowym lekiem (tzw. stress-echo) oraz scyntyografię. Scyntygrafia to badanie, które pozwala ocenić, czy przyczyną dolegliwości pacjenta

Dławica piersiowa pogarsza jakość życia nawet 1,5 miliona Polaków

Szacuje się, że każdego roku na dławicę piersiową zapadają 2-4 osoby na 1000 mieszkańców Europy, aktualnie chorych jest zaś między 20 a 40 osób na tysiąc.

W Polsce z powodu dławicy piersiowej, która nosi też nazwę dusznicy bolesnej, cierpieć może 1,5 miliona osób, natomiast liczba chorych z objawami dławicy w Stanach Zjednoczonych to nawet 8,5 mln. Wystąpieniem objawów dławicy piersiowej szczególnie zagrożone są kobiety po 50. roku życia oraz mężczyźni po 40. roku życia.

Jak podkreślają eksperci, osoby dotknięte dławicą piersiową odczuwają znaczne pogorszenie jakości życia. Aż trzykrotnie zwiększa się u nich ryzyko powstania niepełnosprawności, 1,5-krotnie wzrasta zagrożenie utratą pracy, a czterokrotnie częściej występuje depresja.

jest niedokrwienie serca. Jeśli wciąż nie ma stuprocentowej pewności co do diagnozy, co się rzadko zdarza, lekarze sięgają po koronarografię, czyli postępowanie zabiegowe.

Jakie są możliwości terapeutyczne dławicy piersiowej?

To po pierwsze: zdrowy styl życia, który zmniejsza rozwój miażdżycy. Drugi sposób postępowania to stosowanie leków, które hamują postęp miażdżycy lub zmniejszają występowanie dolegliwości bólowych, bądź wykazują oba działania naraz. Trzecią możliwością jest postępowanie zabiegowe, które polega na wykonaniu koronarografii i w razie stwierdzenia zwężenia w naczyniach wieńcowych udrożnieniu tętnicy, najczęściej poprzez założenie stentu. Gdy zwężenie jest duże, często jedynym rozwiązaniem jest operacja kardiologiczna, popularnie nazywana „by-passami”.

Profilaktyka dławicy piersiowej

Prof. Piotr Jankowski przekonuje, że nieodzowny jest zdrowy styl życia: unikanie zarówno palenia czynnego, jak i biernego, oraz codzienna lub prawie codzienna aktywność fizyczna, trwająca po 20-30 minut i o takim natężeniu, by chory był umiarkowanie lub nawet dość mocno zmęczony.

U pacjentów chorych na serce podjęcie aktywności fizycznej powinno być poprzedzone konsultacją z lekarzem. Zalecana jest urozmaicona dieta, oparta na produktach roślinnych, głównie warzywach i owocach, z niską zawartością produktów tłustych, o dużej zawartości soli i cukrów prostych oraz przetworzonych. Im więcej warzyw i owoców jemy, tym lepiej, ważne jednak, by sięgać po nie regularnie, najlepiej 5 razy dziennie, a co najmniej codziennie. Należy unikać jedzenia przemysłowych wyrobów piekarniczych i wszelkich produktów, do których dosypywany jest cukier. Cukier zawarty w owocach zasadniczo nie jest szkodliwy.

Przestrzeganie tych zasad pomaga zadbać o zalecane wartości ciśnienia tętniczego, które w prewencji dusznicy powinno wynosić poniżej 140/90 mm Hg, a w niektórych przypadkach nawet mniej, jak również o stężenie „złego” cholesterolu LDL, które powinno być niższe niż 1,8 mmol/l, czyli 70 mg/dl, a w przypadkach osób szczególnie zagrożonych jeszcze niższe. Jeżeli cholesterol jest obniżony, ważne jest stężenie trójglicerydów - poniżej 1,7 mmol/l, czyli 150 mg/dl.



Nasz ekspert

Wypowiedzi do artykułu udzielił ekspert prof. dr hab. n. med. Piotr Jankowski, który jest specjalistą chorób wewnętrznych i kardiologiem z Instytutu Kardiologii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, a także sekretarzem Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego (PTK) kadencji 2017-2019.



**SERVIER
DLA SERCA**



**Zagłosuj
na swoje serce**

JAKA TERAPIA?

Leczenie hipochondrii
Dostępne metody leczenia.
Podstawą jest psychoterapia

Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, gdyż to właśnie do nich w pierwszej kolejności trafiają pacjenci, którzy zmagają się z tym zaburzeniem nerwicznym.

Największym wyzwaniem jest upór pacjentów, którzy często nie zgadzają się z opinią lekarza o braku danej choroby. W takiej sytuacji zwykle zmieniają oni lekarza i proces diagnozy rozpoczyna się od nowa, co przypomina mechanizm błędnego koła.

Wśród dostępnych i stosowanych metod leczenia hipochondrii można wymienić przede wszystkim:

- Neuroleptyki i leki o działaniu hamującym aktywność układu współczulnego.

- Krótkoterminową terapię poznawczo-behawioralną, zorientowaną na rozwiązanie problemu i wydoskonalenie się z mechanizmu błędnego koła.

- Terapię rodzin, która zalecana jest zwłaszcza wtedy, gdy choroba pacjenta negatywnie odbija się na jego sytuacji rodzinnej.

- Długoterminową terapię systematyczną restrukturyzującą, prowadzącą do częściowej zmiany osobowości.

Podstawą w leczeniu hipochondrii jest podjęcie psychoterapii. Najbardziej pomocna w walce z tym zaburzeniem nerwicznym jest terapia w nurcie poznawczo-behawioralnym, która zorientowana jest na rozwiązanie konkretnego problemu. Niezwykle istotnym z punktu widzenia pacjenta jest określenie celu terapii i czasu jej trwania. Podstawowym celem terapii w leczeniu hipochondrii jest rozwiązanie problemu, jakim jest nieustanne doszukiwanie się symptomów poważnej choroby. W tym celu stosuje się szereg tzw. eksperymentów behawioralnych.

(PG)

Hipochondria Wymyślona
choroba czy zaburzenie
nerwicowe?

Hipochondria jest uznawana za zaburzenie nerwicowe, które jest trudne w diagnozie i jeszcze trudniejsze w leczeniu. Jak mu zaradzić?

Nauka

Martyna Jaros
redakcja@polskatimes.pl

Hipochondria jest zaburzeniem nerwicowym, charakteryzującym się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie.

Hipochondryk jest osobą, której nieustannie towarzyszy przeświadczenie o posiadaniu poważnej choroby. Co ważne, utrzymuje się ono nawet wtedy, gdy badania diagnostyczne wykluczyły taką możliwość. Hipochondria cechuje się również nadinterpretowaniem objawów - osoba,



Hipochondryk jest osobą, która stale doszukuje się u siebie objawów poważnych chorób

która cierpi na to zaburzenie, ból głowy może postrzegać jako jeden z objawów raka mózgu, natomiast kaszel - jako symptom raka płuc. Nie bez znaczenia przy tym jest to, że lęk o zdrowie może pojawiać się również wtedy, gdy nie występują żadne objawy świadczące o toczącym się procesie chorobowym.

Hipochondria - czym jest?

Nazwa „hipochondria” wywodzi się ze starożytnej Grecji - wówczas mianem „hypochondriakós” określano ból zlokalizowany w obrębie górnej części brzucha. Na przestrzeni wieków termin ten przeszedł kilkakrotną redefinicję. Dopiero na początku XIX w. pojawiły się pierwsze opisy hipochondryka jako osoby cierpiącej na chorobę bez wyraźnej przyczyny.

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10) hipochondria jest jednym z zaburzeniem somato-formicznych, które z kolei zaliczane są do zaburzeń nerwicowych. Cechą charakterystyczną tych zaburzeń jest występowanie objawów somatycznych przy braku jakichkolwiek biologicznych przesłanek, które uzasadniałyby występowanie tego typu symptomów. Przy diagnozowaniu hipochondrii ważnym elementem jest

wykonanie szeregu podstawowych badań diagnostycznych.

Hipochondryk jest osobą, której towarzyszy stały lęk przed zachorowaniem. Nieustannie znajduje się w gotowości i doszukuje się objawów, które mogą wskazywać na poważną chorobę - zawał, udar czy nowotwór. Co więcej, hipochondryk jest „nadwrażliwy” na różne informacje na temat chorób. Według badań przeprowadzonych przez Thomasa Holmesa i Richarda Rahe z Washington University w Seattle, pozostawanie w ciągłej gotowości i nadinterpretacja występujących objawów, jest silnym stresorem. Badacze podkreślają, że osoba dotknięta tą chorobą często nie zdaje sobie sprawy, z tego, że jej problemy somatyczne mogą mieć podłoże psychologiczne.

Wśród objawów hipochondrii można wymienić:

- długotrwały lęk i obawę o własne zdrowie i życie;
- przekonanie o złym stanie swojego zdrowia;
- brak poczucia bezpieczeństwa;
- obawę o swoją przyszłość;
- podwyższoną czujność dotyczącą występujących objawów.

Hipochondria - skąd się bierze?

Hipochondria polega na nadinterpretacji występu-

jących, zazwyczaj niegroźnych objawów somatycznych. Takie symptomy jak np. ból gardła, kaszel, ból głowy czy świąd skóry, przez hipochondryka postrzegane są jako dowód toczącego się procesu chorobowego. Istnieje kilka teorii dotyczących możliwych przyczyn hipochondrii, wśród nich wskazuje się m.in. na dwa podstawowe modele:

Model poznawczo-behawioralny
Wywodzi się z teorii psychopatologii Becka. Jego podstawowym założeniem jest przeświadczenie, że źródłem zaburzeń emocjonalnych są negatywne schematy poznawcze, dotyczące zarówno własnej osoby, jak i świata zewnętrznego. Oprócz tego podkreśla się związek pomiędzy hipochondrią a depresją i fobiami społecznymi. Hipochondrycy często mają katastroficzne wizje dotyczące przyszłych zdarzeń, często są pesymistycznie usposobieni wobec świata i nieustannie towarzyszy im podwyższony poziom lęku.

Model interpersonalny
W modelu tym silnie akcentuje się rolę relacji interpersonalnych w mechanizmach właściwych dla hipochondrii. Według autorów tej koncepcji hipochondria jest rezultatem, często nieuświadomionym, potrzeby troski zarówno od osób najbliższych, jak i lekarzy.

REKLAMA

009297073



DANIEL GLATTAUER

PRZEKŁAD: MAREK SZALSA

CUDOWNA
TERAPIA

KOMEDIA TERAPEUTYCZNA

OBSADA:

W ROLI JOANNY DOREK: DOMINIKA OSTAŁOWSKA / JOANNA TRZPIECIŃSKA* / OLGA BOŃCZYK*

W ROLI WALENTEGO DORKA: DARIUSZ KORDEK / MARCIN KWAŚNY*

W ROLI TERAPEUTY: ANDRZEJ MŁYNARCZYK / ARTUR PONTEK* / DARIUSZ TARASZKIEWICZ*

REŻYSERIA: DARIUSZ TARASZKIEWICZ

SCENOGRRAFIA I KOSTIUMY: DOROTA KALITOWICZ

CHOREOGRAFIA: KRZYSZTOF HULBOJ I JANJA LESAR

MUZYKA: KRZYSZTOF MATYSIAK

*wymienne

Teatr Muzyczny w Łodzi
7 października 2019 r., godz. 17:30

Za tydzień

Depresja. Najczęściej przychodzi jesienią. Jak rozpoznać, leczyć, zapobiegać

Przeszczep szpiku - zobacz, co trzeba wiedzieć, decydując się na bycie dawcą

Dna moczanowa. Może być bardzo niebezpieczna. Jak rozpoznać?

Ważne Objawy zawału serca u kobiet

Zawał serca u kobiet może dawać zupełnie inne objawy niż u mężczyzn. Dlatego niedokrwienie serca u kobiet jest około 30 minut później wykrywane i wiąże się z gorszymi rokowaniami. U kobiet nie zawsze pojawiają się bóle zamostkowe. Kobiety atak serca może wskazywać na inne infekcje lub na zmiany hormonalne. Objawy pojawiające się u kobiet to:

- pieczenie lub ucisk w tak zwanym dołku,
- trudności z oddychaniem,
- nagły ból mięśni z bezwładnością rąk,
- zmęczenie, ogólne osłabienie, omdlenia,
- bardzo intensywne pocenie się,
- nudności lub wymioty,
- trudny do określenia ból w klatce piersiowej.

Masz pytanie? Napisz do nas! Odpowiedzą eksperci

W dodatku „Strona Zdrowia” jest miejsce na sprawy szczególnie ważne dla Państwa zdrowia. Współpracuje z nami kilkudziesięciu lekarzy, wybitnych specjalistów. W ostatnich dniach dostaliśmy od Państwa wiele pytań. Dziękujemy. Na wiele odpowiadamy w rubrykach oznaczonych stetoskopem. Gorąco zachęcamy do przysyłania kolejnych pytań do naszych ekspertów.

Należy je przysyłać na adres:
stronazdrowia@polskapress.pl. Eksperci na bieżąco będą odpowiadać na pytania.

Objawy zawału serca u mężczyzn i kobiet

W Polsce częściej zawał serca dotyka panów. U pań jednak zdecydowanie trudniej go rozpoznać. W naszym kraju rocznie z powodu zawałów życie traci 200 tysięcy ludzi



Nigdy nie należy lekceważyć bólu w klatce piersiowej

Zawał serca

Zawał serca to stan krytyczny, w którym dochodzi do martwicy jego tkanek. Szybka pomoc ratuje życie chorego, dlatego tak ważne jest rozpoznanie jej pierwszych objawów. Mogą być one nieco inne u mężczyzn i kobiet, warto więc wiedzieć, jakie dolegliwości powinny wzbudzić naszą czujność.

Zawał mięśnia sercowego dotyczy nie tylko seniorów, bo występuje obecnie u coraz

młodszych osób. Istotne jest więc, by dobrze odczytywać sygnały ze strony organizmu.

Uznaje się, że zawał serca objawia się bólem analogicznym do tego, jaki towarzyszy stabilnej chorobie wieńcowej, ale nie ustępuje w ciągu 5 minut od zaniku działania wywołujących go czynników lub przyjęcia nitrogliceryny.

Piekący lub uciskający ból w klatce piersiowej to nie zawsze oznaka zawału. Są jednak pewne sympto-

my, które nie budzą wątpliwości:

- silny ból w klatce piersiowej, który narasta z czasem,
- ból za mostkiem promieniujący w lewą stronę,
- ból w żuchwie, szyi, plecach, ręce lub barku
- obfite zimne poty,
- duszność, której towarzyszy kaszel lub odkrztuszanie pianistej wydzieliny,
- osłabienie,
- duszności,
- zawroty głowy,
- stan przedomdleniowy lub omdlenie,

- bladość skóry,
- kołatanie serca,
- ból brzucha z nudnościami lub wymiotami,
- zasłabnięcie lub utrata przytomności,
- niepokój i lęk przed śmiercią.

Jeśli tylko zachodzi podejrzenie zawału u siebie lub bliskiej osoby, należy bezzwłocznie skontaktować się z pogotowiem ratunkowym. Najważniejsze jest bowiem rozpoczęcie leczenia, które może odbyć się już w karetce. W drodze do szpitala serce może przestać pracować i tylko dobrze wyposażeni pracownicy pogotowia ratunkowego będą w stanie przywrócić jego pracę. Personel medyczny w szpitalu może od razu przygotować się do wdrożenia leczenia zawału.

Im wcześniej zawał serca będzie leczony, tym większą część mięśnia sercowego można uratować. Przyjmuje się, że najlepsze rokowania mają pacjenci, u których leczenie nastąpiło w pierwszej godzinie od początku objawów, a najpóźniej w ciągu 90 minut.

Jak przebiega ten proces? Blaszkę miażdżycową są bogate w cholesterol i w komórki piankowate, dlatego łatwo ulegają uszkodzeniom. W momencie pęknięcia blaszki tworzy się wokół niej skrzeplina złożona z płytek krwi i włókniaka. Zamyka ona naczynia wieńcowe, całkowicie blokując napływ krwi do mięśnia serco-

wego. W przypadku dużego pęknięcia powstaje zamykająca tętnicę zakrzep. Dochodzi wówczas do nagłego niedokrwienia obszaru zaopatrywanego przez chorą tętnicę. W jego wyniku komórki mięśnia sercowego nieprawidłowo się kurczą, a następnie rozpadają i obumierają. W rezultacie znajdujące się w nich substancje przedostają się do krwi, a w miejscu martwicy pojawia się blizna.

Im dłużej tętnica będzie zamknięta, tym większy obszar mięśnia sercowego będzie obumierał. Dlatego kardiolodzy w przypadku zawału często używają określenia „czas to mięsień”. Wcześniej rozpoczęte leczenie, mające na celu otwarcie tętnicy wieńcowej, daje większe szanse na uratowanie mięśnia sercowego. Po około 3 do 6 godzin może umrzeć całość mięśnia sercowego i zmiany stają się nieodwracalne.

Natalia Falarz

WAŻNE

ZAWAŁ CZĘŚCIEJ U MĘŻCZYZN

Każdego roku na zawał serca umiera w Polsce około 200 000 osób. Jak podaje Główny Urząd Statystyczny, zawału serca doświadczyło w życiu 3,3 procent Polaków, w tym 4,1 procent mężczyzn i 2,5 procent kobiet.

BĄDŹ CZUJNY

Zapamiętaj
Poznaj objawy zawału serca, których nigdy nie powinniśmy bagatelizować

Zawał serca może pojawić się nawet u osób młodych, zwłaszcza gdy prowadzą niezdrowy tryb życia. Niezależnie od wieku zawał mięśnia sercowego może mieć różne objawy u różnych osób. Istnieją pewne reakcje organizmu, których nie można lekceważyć:

- dyskomfort w klatce piersiowej, odczuwany jako uczucie pełności, ścisk i ból, które najczęściej pojawiają się w środkowej lub po lewej stronie klatki piersiowej,
- niewyjaśnione zmęczenie, które nasila się z czasem i wynika z niedotlenienia serca,
- skrócenie oddechu występujące na równi z bólem w klatce piersiowej,
- kołatanie serca oraz odczuwaniu bólu promieniującego do ręki,
- zimne poty, w połączeniu z objawami wskazanymi powyżej.

Gdy skrócenie oddechu występuje razem z bólem w klatce piersiowej (może mieć charakter skokowy i być mylony ze zgagą), a równocześnie pojawiają się zawroty głowy, należy też natychmiast reagować, bo objawy takie świadczą o tym, że tlen przestaje dopływać do mózgu.

Zawał serca, nazywany też atakiem, to martwica mięśnia sercowego wywołana niedokrwieniem, którego przyczyną jest pęknięcie blaszki miażdżycowej w naczyniu wieńcowym doprowadzającym krew do tego narządu.

Liderzy naszego plebiscytu Mistrzowie Agro

Plebiscyt

Andrzej Gębarowski
dziennik@dziennik.lodz.pl

Trwa nasz plebiscyt Mistrzowie Agro. Dziś przedstawiamy kandydatury z największą aktualnie liczbą głosów w województwie łódzkim w każdej kategorii. Przypominamy także, że w najbliższy czwartek zakończy się powiatowy etap plebiscytu, zaś w poniedziałek 1 października rozpocznie się etap wojewódzki.

Dodajmy, że w kategorii Sołectwo Roku 2019 w czołówce rywalizują ze sobą następujące sołectwa: Sołectwo Annolesie w powiecie bełchatowskim, Sołectwo Biesiekiery w powiecie łęczyckim oraz Sołectwo Olszowiec w powiecie tomaszowskim.



Rolnik Roku, I miejsce:
Tomasz Łuczak,
Charchów Pański
powiat poddębicki

Głosowanie jest prowadzone jednocześnie we wszystkich województwach w Polsce, a laureaci zostaną nagrodzeni na każdym poziomie powiatowym, wojewódzkim i ogólnopolskim. Zwycięzcy z woje-



Sołtys Roku, I miejsce:
Katarzyna Rzepkowska,
Sołectwo Brzeziny,
powiat bełchatowski

wództwa łódzkiego w każdej kategorii, oprócz wojewódzkich tytułów i nagród, zdobędą awans do ogólnopolskiego finału, w którym będą walczyć o zwycięstwo w Polsce i dodatkowe nagrody finansowe.



Gospodyni Roku, I miejsce:
Bożena Dobosz,
Zakościele,
powiat opoczyński

Uroczyste wręczenie ogólnopolskich laurów odbędzie się podczas Centralnych Targów Rolniczych w Nadarzynie pod Warszawą - jednej z największych wystaw rolniczych w Polsce.



Koło Gospodyń Wiejskich Roku, I miejsce: Stowarzyszenie Radonianki w Radonii, powiat opoczyński

Plebiscyt jest organizowany przez ogólnopolski serwis i magazyn dla rolników „Strefa Agro” oraz przez dzienniki regionalne ukazujące się w każdym województwie w Polsce. Naszą akcję patronatem objęli: Aleksandra



Gospodarstwo Agroturystyczne Roku, I miejsce: Zakościele 66.pl, Inowódz, pow. tomaszowski

Hadzik - prezes Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, Adam Nowak - prezes zarządu Krajowego Związku Młodzieży Wiejskiej, Wiktor Szmulewicz - prezes Krajowej Rady Izb Rolniczych.

Doniosła rola Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa

Rozmowa

Patrycja Waclawska
p.waclawska@dziennik.lodz.pl

Rozmawiamy z Januszem Ciesielskim, dyrektorem Oddziału Terenowego Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa w Łodzi.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa jest patronem plebiscytu Mistrzowie Agro. Jakie działania wspierające rolników na co dzień podejmuje KOWR?

Podstawowym zadaniem wpisanym w ustawie o KOWR jest gospodarowanie nieruchomościami rolnymi wchodzącym w Zespół Własności Rolnej Skarbu Państwa. To są zadania, które przeszły do KOWR z wygaszonej w 2017 roku Agencji Nieruchomości Rolnych. Rolnicy mogą za pośrednictwem OT KOWR w Łodzi wydzierżawić lub nabyć nieruchomości rolne, będące w Zespole a położone na terenie województwa łódzkiego. Podstawową formą rozdysponowania nieruchomości Skarbu Państwa jest dzierżawa i cieszy się ona bardzo dużym zainteresowaniem. Dzierżawa odbywa się w drodze ustnego przetargu



Janusz Ciesielski, dyrektor Oddziału Terenowego KOWR

licytacyjnego, w którym pierwszeństwo mają rolnicy indywidualni. Przetargi ustne licytacyjne dotyczą także sprzedaży nieruchomości. W obrocie prywatnym zaś osoby, które nie są rolnikami indywidualnymi mogą w KOWR otrzymać decyzję administracyjną w zakresie nabycia nieruchomości rolnych. Ale KOWR to nie tylko dzierżawa i sprzedaż nieruchomości rolnych. KOWR przejął po wygaszonej Agencji Rynku Rolnego wszystkie działania związane z promocją polskiej żywności oraz kształtowaniem zdrowych

nawyków żywieniowych, czego przykładem jest realizowany od lat „Program dla szkół”, a wcześniej „Szklanka mleka” oraz „Owoce i warzywa w szkole”. KOWR obsługuje także program przystąpienia do systemów jakości, który jest zawarty w PROW 2014-2020. W ramach tego programu rolnik może uzyskać zwrot kosztów pozyskania certyfikatów jakości na wytworzone przez siebie produkty żywnościowe.

Skarb Państwa powierzył Ośrodkowi wykonywanie prawa własności w odniesieniu do nieruchomości przekazanych do Zasobu Własności Rolnej Skarbu Państwa. Na czym w praktyce polegają kompetencje KOWR?

Kompetencje KOWR w tym zakresie zawarte są w ustawie o KOWR z 2017 roku, a mianowicie: tworzenie oraz poprawa struktury obszarowej gospodarstw rodzinnych; tworzenie warunków sprzyjających racjonalnemu wykorzystaniu potencjału produkcyjnego Zasobu Własności Rolnej Skarbu Państwa; restrukturyzacja oraz prywatyzacja mienia Skarbu Państwa użytkowa-

nego na cele rolnicze; obrót nieruchomościami i innymi składnikami majątku Skarbu Państwa użytkowymi na cele rolne; administrowanie zasobami majątkowymi Skarbu Państwa przeznaczonymi na cele rolne; zabezpieczenie majątku Skarbu Państwa; inicjowanie prac urzędniowo-rolnych; popieranie organizowania na gruntach Skarbu Państwa gospodarstw rolnych; wykonywanie praw z udziałów i akcji.

Istnieje możliwość dzierżawy ziemi rolnej od Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa. Co należy zrobić, by wydzierżawić ziemię?

Jeśli chodzi o dzierżawę w obrocie publicznym zawsze w przypadku wydzierżawiania nieruchomości rolnych jest organizowany przetarg ustny licytacyjny, poprzedzony wykazem o zamiarze dzierżawy, który jest wywieszany we właściwym urzędzie gminy oraz u sołtysów w sołectwach, w których mają być dzierżawione nieruchomości. Ogłoszenie także jest umieszczone na naszej stronie internetowej w zakładce nie-

ruchomości i w zakładce bip, dodatkowo w izbie rolniczej oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie KOWR w Łodzi przy ulicy Północnej. Dla nieruchomości rolnych o powierzchni powyżej 1 ha pierwszy przetarg jest zawsze przetargiem ograniczonym dla rolników indywidualnych z terenu gminy położenia nieruchomości lub gminy sąsiadującej.

Dlaczego warto zajrzeć na stronę internetową www.kowr.gov.pl? Jakie praktyczne informacje znajdą tam rolnicy i osoby zamierzające podjąć działalność rolniczą?

Nasza strona internetowa stanowi kompendium wiedzy w zakresie wszystkich obszarów działania KOWR. KOWR popiera tworzenie nowych gospodarstw rodzinnych, a w szczególności przez młodych rolników. Wszystkie osoby, które chcą utworzyć nowe gospodarstwo rolne lub powiększyć już istniejące, mogą nabyć od Skarbu Państwa za pośrednictwem naszego oddziału nieruchomości rolne o powierzchni do 2 ha, których wykaz znajduje się w zakładce nieruchomości.

Są tam także harmonogramy dzierżawy i sprzedaży działek realizowanych w Oddziale w danym miesiącu z uwzględnieniem podstawowych danych oraz ceny wywoławczej. W zakładce UKUR - obrót ziemią potencjalny zbywca/nabywca może uzyskać cały potrzebny pakiet informacyjny oraz pobrać w formie edytowalnej formularze przykładowych wniosków do wykorzystania. Ponadto na naszej stronie można uzyskać informacje wraz z dokumentami do pobrania na temat najnowszych działań w zakresie wsparcia rolnictwa dotyczących pożyczek dla rolników indywidualnych oraz restrukturyzacji zadłużenia podmiotów prowadzących gospodarstwa rolne. Zapraszamy na naszą stronę internetową, bo uzyskają tam Państwo bieżącą informację na temat działań KOWR na arenie ogólnokrajowej oraz zagranicznej, aktualnych wydarzeń regionalnych, nowości w zakresie wsparcia dla rolników, programów promocyjnych, współpracy z innymi podmiotami w branży rolniczej oraz jednostkami samorządu terytorialnego. ©©

PATRONI AKCJI:



PARTNER REGIONALNY

Miłość z Facebooka, czyli „Pierwszy raz” w „Nowym”

Dariusz Pawłowski
d.pawlowski@dziennik.lodz.pl



Teatr

„Pierwszy raz” to sztuka Michała Walczaka, której premiera odbędzie się 27 września od godz. 19.15 w Małej Sali Teatru Nowego im. Kazimierza Dejmka w Łodzi. To produkcja Fundacji 44 z łódzką sceną w charakterze partnera w przedsięwzięciu.

Michał Walczak to dramaturg, którego utwory już w łódzkim Teatrze Nowym były prezentowane. W 2006 roku premierę miał „Kac” (w reżyserii autora), w roku 2011 wystawiono tu debiutancki dramat pisarza - „Piaskownicy”, w reżyserii Adama Biernackiego z Anną Walkowiak-Sikorską i Arturem Gotzem w rolach głównych. Ten sam tercet (wsparty przez autorkę scenografii i kostiumów Joannę Jaszkę-Srokę) przygotował teraz spektakl „Pierwszy raz”.



Anna Walkowiak-Sikorska i Artur Gotz podczas wczorajszej próby przedstawienia „Pierwszy raz” w Teatrze Nowym

- To opowieść o tym, że bardzo pragniemy prawdziwej miłości, która jakoś nie może się pojawić - wyjaśnia reżyser, Adam Biernacki. - By zbliżyć się do drugiej osoby, wchodzimy w rozmaite schematy i gry, co przeważnie przynosi odwrotny efekt.

Bohaterowie spektaklu, Ona i On, wielokrotnie spotykają się w tej samej scenarii. Próbuje do doskonałości doprowadzić wstępne okoliczności poprzedzające ich „pierwszy raz”, który ma się odbyć według ustalonego scenariusza.

- Bohaterowie są młodymi ludźmi i ich uczucie, pragnienia są intensywne, niecierpliwe - dodają aktorzy, Anna Walkowiak-Sikorska i Artur Gotz. - On bardzo by chciał się do niej zbliżyć, ale ciągle pojawiają się jakieś przeszkody; Ona pragnie, aby w przyszłości było przemyślane i świadome. Ta sztuczna konstrukcja jest ich poważnym problemem.

Jak podkreślają realizatorzy, w tej tragicomicznej opowieści poruszane są tematy seksualności, braku miłości i braku dojrzałości. Przedstawienie promuje piosenka „Miłość z Facebooka”, która została napisana przez Igora Jaszcuka dla Artura Gotza i stała się częścią spektaklu.

Twórcy zauważają również, że przedstawienie jest swoistą kontynuacją „Piaskownicy”. Prapremiera „Pierwszego razu” odbyła się na scenie Teatru Narodowego w Warszawie w 2006 roku, a Michał Walczak otrzymał za ten tekst Europejską nagrodę autorską podczas „Heidelberger Stuckmarkt. Forum Junger Autoren” w Niemczech.



FOT. PIOTR SZMOLINSKI / POLSKA PRESS

Spotkanie Gwiazdy w Bałuckim - aktor Artur Barciś

W cyklu „Gwiazdy w Bałuckim”, dzisiaj od godz. 18 w Bałuckim Ośrodku Kultury - Centrum Twórczości „Lutnia” (ul. Łanowa 14), odbędzie się spotkanie z Arturem Barciś, aktorem teatralnym, filmowym i dubbingowym, reżyserem teatralnym, absolwentem Szkoły Filmowej w Łodzi, obecnie aktorem Teatru Ateneum w Warszawie. Bilety kosztują 25 zł. (DP)

Spotkanie Rozmowa z pisarzem Mikołajem Łozińskim

W Bibliotece Rozgrywka w Łodzi (ul. Powstańców Wielkopolskich 3) dziś o godz. 18 rozpocznie się spotkanie z pisarzem Mikołajem Łozińskim, laureatem Nagrody Fundacji im. Kościelskich oraz Paszportu „Polityki”, autorem takich utworów jak: „Reisefieber”, „Książka”, „Prawdziwa bajka”, „Bajki dla Idy”. Rozmowa będzie dotyczyła m.in. roli bajek, opowieści i wspomnień - w życiu tak dorosłych, jak i dzieci. Prowadzenie Piotr Szwed. (DP)

Teatr Teatr dla niewidomych i słabo widzących

64. premierą Teatru dla niewidomych i słabo widzących, którą zaplanowano na dziś na godz. 13 na scenie Teatru Powszechnego w Łodzi, będzie komedia Floriana Zeller „Kłamstwo”. Spektakl wyreżyserowała Ewa Piławska. Alice i Paul zaprosili swoich przyjaciół - Michela i Laurence na kolację. Atmosfera wieczoru jest jednak napięta, bo Alice wie, że Michel okłamuje swoją żonę (a jej przyjaciółkę). Czy zdemaskuje kłamcę czy może sama okaże się mistrzynią kłamstwa? Obsada: Małgorzata Goździk, Karolina Łukaszewicz, Michał Lacheta, Arkadiusz Wójcik, didaskaliusz: Andrzej Jakubas. (DP)

Muzyka Koncert barokowy w Galerii Willa

Altberg Ensemble zaprasza melomanów na kolejny koncert z cyklu Barokowa Łódź, który rozpocznie się dziś o godz. 18 w łódzkiej Galerii Willa (ul. Wólczańska 31). Tym razem zaprezentowane zostaną suity kompozytorów z Anglii i Francji. Na początek usłyszymy muzykę ze sztuki „Abdelazer” Henry'ego Purcella. Następnie suitę Lully'ego, dyrektora muzycznego Ludwika XIV. Trzecia suita jest autorstwa mniej znanego kompozytora francuskiego, Rebel. Koncert zakończy suita Rameau. Zespół poprowadzi Peter Van Heyghen z Belgii. Bilety 30 i 20 zł. (DP)

009343346

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że 19 września 2019 r. odszedł od nas nasz kochany Mąż, Ojciec i Dziadek



Wacław Rudolf

Msza św. żałobna odprawiona zostanie dnia 26 września (czwartek) 2019 r. o godz. 12.00 w kościele garnizonowym pw. św. Jerzego w Łodzi przy ul. św. Jerzego. Pogrzeb odbędzie się tego samego dnia o godz. 13.00 na Starym cmentarzu przy ul. Ogrodowej 43 w części ewangelicko-augsburskiej.

Pogrążona w żalu
Rodzina

009345022

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że w dniu 23.09.2019 r., w wieku 70 lat odszedł od nas

ŚTP

Ignacy Rassalski

Kochany Mąż, Ojciec i Dziadek

Wychowanek I LO w Łodzi.
Absolwent Politechniki Łódzkiej - Wydział Mechaniczny.

Uroczystości pogrzebowe odbędą się 27 września (piątek) o godz. 13.15 na Starym Cmentarzu, ul. Ogrodowa (część katolicka).

Pogrążeni w żałobie
Ania, Gosia, Witek i Antosia

009344879

Pani

Ewie Blachowskiej-Dzitko

Naczelnaj Pielęgniarki Miejskiego Centrum Medycznego „Bałuty” w Łodzi

wyrazi głębokiego współczucia i słowa otuchy z powodu śmierci

Mamy

składają

Dyrekcja oraz Koleżanki i Koledzy
Miejskiego Centrum Medycznego „Bałuty” w Łodzi

NEKROLOGI i KONDOLENCJE
przyjmujemy w naszych biurach ogłoszeń:

- w dni powszednie do godz. 16.00 (B.O. ul. Skorupki 17/19 do godz. 16.30)
- w soboty w godz. 9.00-21.00 w B.O. Carrefour, ul. Kolumby

ŁÓDŹ
ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 42 66-59-455, fax 42 66-59-456
ul. Narutowicza 8/10, tel. 42 637-72-47
PIASKI, al. kard. S. Wyszyńskiego 7a, tel. 42 640-44-26
TESCO, ul. Pojezińska 93, tel. 42 659-59-09
CENTRAL, (I piętro), tel. 42 630-59-34
ABC, ul. Zgierska 69, tel. 42 640-68-93
CARREFOUR, ul. Kolumby 36, tel. 42 640-32-48

WOJEWÓDZTWO ŁÓDZKIE
Bełchatów ul. Marii i Lecha Kaczyńskich 15, tel./fax 44 633-26-92
Łęczycza pl. Kościuszki 22, tel. 24 721-88-30
Piotrków Tryb. Narutowicza 84, tel. 44 649-50-22
Radomsko ul. Sierakowskiego 15/17, tel. 44 685-21-81
Sieradz Rynek 3, tel. 43 822-57-29
Skierniewice ul. Batorego 21, tel. 46 833-64-52
Tomaszów Maz. ul. Jerozolimską 6, tel. 44 724-75-00
Wieluń ul. POW 1, tel. 43 843-07-30
Zduńska Wola ul. Złotnickiego 6, tel. 43 823-53-54

Kierownik działu ogłoszeń
Magdalena Śliwińska
m.sliwinska@dziennik.lodz.pl

009345197

Z bólem zawiadamiamy, że 21 września 2019 roku odeszła nagle nasza Mama i Babcia

Magdalena Leszczyńska
z domu Grochowska



Pogrzeb odbędzie się 26 września o godzinie 13.30 na części ewangelickiej Starego cmentarza przy ulicy Ogrodowej.

Syn z Rodziną

009344781

Drogiemu Koledze

Panu prof. dr. hab. Jeremiemu Kołodziejewi

wyrazi głębokiego współczucia z powodu śmierci



Mamy

składają współpracownicy z Katedry Geobotaniki i Ekologii Roślin Uniwersytetu Łódzkiego

009286131

H. SKRZYDLEWSKA
usługi pogrzebowe 800 672 333

Łódź, ul. Dzielwarska 14
42 672 33 33, 42 672 30 27
Główny, ul. Łowicka 7/11
42 710 71 90
Zgierz, ul. Parzęczewska 6
42 717 00 00
Brzeziny, ul. Woj. Polskiego 10
668 137 137

WŁASNE KREMATORIA
FORMALNOŚCI W URZĘDACH
PRZEWOZY
MIĘDZYNARODOWE
www.skrzydowska.pl

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Rosati z zarzutami wobec Śmigielskiego

Weronika Rosati zapowiada kolejny pozew sądowy przeciwko byłemu partnerowi Robertowi Śmigielskiemu. Aktorka wydała oświadczenie, w którym przyznała, że jej prawnicy poczynili już pierwsze kroki, by jej były partner odpowiedział przed sądem za zniesławienie. „Moi prawnicy składają doniesienie” - napisała Rosati. Cała sprawa dotyczy tego, że Śmigielski niedawno ogłosił, iż aktorka bez jego wiedzy zmieniła nazwisko córki Elizabeth.

(TYM)



FOT. GRZEGORZ JAKUBOWSKI

SHOW-BIZNES



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Wyjątkowy prezent dla Klimentovej w windzie

Tancerka Lenka Klimentova w „Tańcu z gwiazdami” była tańczącą partnerką piosenkarza Rafała Szatana. Para odpadła w drugim odcinku show. Tancerka pochwaliła się, że sąsiedzi z bloku, w którym mieszka, ją wspierają. W windzie czekała na nią specjalna wiadomość. Ktoś napisał m.in.: „My ciebie kochamy. Super tańczysz”.

(TYM)

Herbuś wyjawiała sekret swojej urody

Jedną z najpopularniejszych polskich aktorek i tancerek Edyta Herbuś wyjawiała sekret swojej urody. Okazuje się, że wpływ na to mają przeróżne zioła, które dodała do swojej diety. W mediach plotkarskich przyznała, że jej ulubione zioła to mięta, kolendra, lubczyk, rozmaryn i melisa. Przekonywała, że swoimi właściwościami świetnie zastępują chemiczne środki.

(TYM)

CELEBRYCI



FOT. GRZEGORZ JAKUBOWSKI

Kożuchowska zgubiła obrączkę na dywanie

Na gali kończącej 44. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych szczególnie uwagę fotoreporterów zwróciła Małgorzata Kożuchowska. Aktorka, przebywając na czerwonym dywanie, w pewnym momencie postanowiła pomachać do tłumy obserwatorów. Zrobiła to tak intensywnie, że z jej palca ześlizgnęła się... obrączka. Z pomocą ruszył stojący obok aktor Piotr Witkowski, który pochylił się po pierścionek i oddał go, klęcząc.

(TYM)

TV HIT

FILM



Krwawa zemsta

TV PULS 20:00

Cain Burgess przez swojego brata i jego znajomych wplątuje się w szemrane interesy. Pewnego dnia trafia nawet przez nich do więzienia i zostaje skazany na kilka lat odsiadki.

FILM



Niemżliwe

TVN 22:35

Rok 2004. Tajlandia. Maria i Henry wraz z synami spędzają święta Bożego Narodzenia w hotelu położonym przy plaży. Gdy odpoczywają nad basenem, zostają zmienienci przez gigantyczną falę.

FILM



Tłumaczka

TVN 7 21:00

Tłumaczka pracująca w siedzibie ONZ przypadkowo słyszy rozmowę dotyczącą zamachu na życie przywódcy afrykańskiego kraju. Śledztwo w tej sprawie stawia ją w centrum podejrzeń.

FILM



Plan B

TVP 2 22:35

Zoe lubi życie singielki, lecz marzy o dziecku. Decyduje się na sztuczne zapłodnienie. W dniu, w którym dowiaduje się, że jest w ciąży, poznaje Stana, sympatycznego sprzedawcę z delikatesów.

Krzyżówka nr 148

Poziomo:

- 1) transfer pieniężny z konta na konto,
- 6) auto z warszawskiej FSO,
- 10) uczta obrzędowa pierwszych chrześcijan,
- 11) określona kwota, pewna suma
- 12) surowiec na frytki,
- 13) obrok dla sówka,
- 16) pierwsza jaskółka,
- 19) karciana rozgrywka dla kilku osób,
- 24) roślina będąca symbolem wrażliwości,
- 25) galas na liściach dębu,
- 27) dialog w cztery oczy,
- 28) dochody rodziny królewskiej,
- 29) drog dla linoskoczka,
- 31) jadlo, pokarm,
- 33) polski producent jogurtów,
- 34) polecenie dowódcy,
- 36) gwałtowny atak na pozycję wroga,
- 37) mowa środowiskowa,
- 38) szkolenie przyszłych kierowników,
- 39) nie szuka towarzystwa,
- 40) góry z kondorami.

Pionowo:

- 1) prezentacja mody,
- 2) drogowe lub interpunkcyjne,
- 3) kwiat Nilu,
- 4) kolorowe paciorki jako indiański środek płatniczy,
- 5) wagon restauracyjny,
- 6) naprawia dachy,
- 7) dźwięk portowy jak ptak wodny,

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			

- 8) wyuczony fach Adama Małyszka,
- 9) pelczak z nibynóżkami,
- 14) ... Werner, dziennikarka TVN,
- 15) finał konfliktu,
- 17) ponoć góry przenosi,
- 18) rynek starogreckiego miasta,
- 20) płynię przez Berno,
- 21) paliwo opałowe z oleistej cieczy,

- 22) rzucana pod nogi przeciwnikowi,
- 23) kobiecej strój plażowy,
- 26) stolica Gran Canaria (Wyspy Kanaryjskie),
- 29) małe, uroczne dziecko,
- 30) najemca mieszkania,
- 31) gasi czerwonego kura,
- 32) nieufność, ostrożność w kontaktach,
- 35) system wynagradzania od sztuki.

Rozwiązanie nr 147

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

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800 472 852 42 647 28 52
Przez internet: www.dzienniklodzki.pl
W Biurze Reklamy: ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 42 66-59-455

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska, m.sliwinska@dziennik.lodz.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie za gotówkę, do remontu lub zadłużone, 600-502-978

GARAŻE

GARAŻE blaszane wzmocniane, bramy garażowe, kojce - dowóz, montaż gratis - cały kraj - raty! 42/298-84-96, 44/738-02-06, 604-397-105, 512-182-312, www.konstal-garaze.pl

Handlowe

MATERIAŁY BUDOWLANE

KUPIĘ płytę obornicką i styropian, może być używane, 607-809-288

UŻYWANA STAL I KONSTRUKCJE STALOWE, KONTAKT: www.bator.pl

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

! 0 - 100.000 Kredyty, pożyczki pozabankowe, chwilówki, wstępna decyzja na telefon, 794-936-112

!!BANKOWE, pozabankowe. Pomorska 15. 668-295-315, 42-639-70-78.

!BARDZO trudne kredyty, hipoteki, konsolidacje, upadłości konsumenckie!, 502-265-066

0 - do 2 godz. Chwilówka, 42-658-86-44

CHWILÓWKI do 1500 zł z komornikiem, 669-860-860.

EKSPRESOWE Chwilówki do 500 zł, 795-871-222, 604-177-110

KREDYT 50 000 zł, rata 572, 730 809 809

KREDYTY komornik 536888468

Notiv | Kredyty & Momentówki od 500 zł do 50 tys; 534-966-848

TANI Kredyt Bankowy 50.000 rata już od 749 zł. Zadzwoni, 539-335-515

005918657

OGŁOSZENIA DROBNE na TELEFON

800 472 852 42 647 28 52

USŁUGI PRAWNE

DARMOWA pomoc prawna 506 799 048

Praca

ZATRUDNIĘ

KROJCZEGO do szwalni, przy produkcji kostiumów kąpielowych, zatrudnimy. Bardzo dobre warunki, praca stała. Tel. 505-387-864

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

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

MECHANIK TIR 50+, 504-042-500

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

OCHRONA (z orzeczeniem) Rawa Mazowiecka 604-630-556

OCIEPLENIA - Niemcy, darmowe mieszkanie i auto, od zaraz. Tel: 602 262 365

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

Osoby z doświadczeniem do pracy przy karton gipsie. Konstrukcja, płyta, gips, malowanie. 18 zł/ godz. na rękę. tel. 888-414-446

PRACA dla Opiekunów seniorów w Polsce z zamieszkaniem u podopiecznego. Wymagane doświadczenie w opiece. Promedica24: Tel. 512 980 989

PRACA w Holandii na produkcji. Przetwórstwo owocowo-warzywne +48538345342 raciborz@mcdoit.pl

PRACA w magazynie dla Pań i Panów - od zaraz! Stawka: 20 zł brutto/h + premie do 15%. Darmowy transport z Twojej miejscowości, obiady za 1 zł + Pakiet benefitów. Cały etat = 4 dni w tygodniu i pół etatu = 2 dni w tygodniu. Zadzwoni już dziś! 723-190-190. APT 364.

PRACA w Niemczech dla kobiet i mężczyzn, sortowanie surowców wtórnych, demontaż RTV, rozładunek paczek, kierowca kat. C, operator wózka widłowego. Premie do 150 EUR! Łódź, ul. Rewolucji 1905 r. nr 32, tel. 42 208 05 25, 727 010 206, www.remax-praca.pl

PRASOWACZKĘ, 602-154-118

REKLAMA

009343324

PROMEDICA24

UKOŃCZ KURS NIEMIECKIEGO I ZYSKAJ PEWNĄ PRACĘ W OPIECE !

Łódź, ul. Gdańska 47/49 - budynek B (parter) ☎ 501 355 948

INNE

PRACA w Niemczech dla Opiekunki Seniorów. Atrakcyjne wynagrodzenie, szybkie wyjazdy oraz pełna organizacja wyjazdu i pobytu. Promedica24: 505 337 777

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

Odtruwanie, alkohol, kroplówki, 42-678-60-49, 602-691-580

ESPERAL, odtruwanie, 608-067-060

Esperal. Dr Kapszewicz, 602-760-736

CHIRURGIA

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

GINEKOLOGIA

A - Z, 515401755 Farm ginekolog

ANTYKONC. Zabiegi, 602-335-083

INTERNA

Wizyty domowe internistów, recepty, zwolnienia, 42-672-72-07

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 42-678-60-49

INNE SPECJALIZACJE

Psychiatra, 604-406-067

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ. Pensjonat Sanato. Wczasy dla zdrowia. Zadzwoni i zarezerwuj 41/378-19-48 www.sanato.com.pl

OPIEKA

Dom Seniora w Karolewie k/ Łowicza zaprasza, 798-148-874

Usługi

AGD RTV FOTO

AA+AGD serwis pralki, lodówki, zmywarki - wszystkie marki, rok gwarancji, dojazd gratis, ARSEM, Rojna 17, www.arsem.pl, 42-611-80-10

Telenaprawa, LCD, plazma - inż. Bykowski, 42-646-02-04, 501-043-514

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOPARKO- ładowarka 100 zł/rg, minikoparka, 80 zł/rg 721-540-816

INSTALACYJNE

PRZEPYCHANIE kanalizacji mechaniczne, ciśnieniowe (kamera), 607-626-931

Domofony, 501-478-588

ELEKTRYK 24h Awarie 733-376-132

Elektryk awarie 24h, 661-388-606

Hydraulik, 42-646-33-70, 600-531-010

MONTAŻOWE

AUTOMATYKA BRAMOWA, montaż, serwis, naprawa, sprzedaż, 695-500-543

REKLAMA

009307444

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego

Gmina Uniejów realizując projekt pod nazwą: „Budowa parku tematycznego Farma Alka z elementami infrastruktury turystycznej jako uzupełnienie kompleksu Termy Uniejów” w 2019 roku planuje przeprowadzenie procedur przetargowych związanych z rozpoczęciem prac inwestycyjnych w ramach projektu.

Zakres rzeczowy realizowanego projektu obejmuje budowę tematycznego parku o funkcjach turystyczno-poznawczych, z wyodrębnionymi strefami, przez które będą prowadzić ścieżki dydaktyczne. Dodatkowo zakupiony zostanie sprzęt i wyposażenie oraz zagospodarowany zostanie teren przyległy.

Celem bezpośrednim projektu jest zwiększenie potencjału turystyczno-rekreacyjnego gminy Uniejów i poszerzenie oferty gminy o nowe, innowacyjne usługi turystyczne.

Celem pośrednim projektu jest intensyfikacja gospodarki turystycznej w gminie Uniejów, co sprzyjać będzie tworzeniu nowych miejsc pracy w Uniejowie oraz na Obszarze Funkcjonalnym – Obszar Turystyczny doliny rzeki Warty. Efektem realizacji projektu będzie zwiększenie gospodarczego rozwoju Gminy oraz umocnienie wizerunku uzdrowiska Uniejów, oferującego atrakcyjne i innowacyjne produkty turystyczne w interesującym przyrodniczo, historycznie i kulturowo otoczeniu.

Okres realizacji: 2018-2020

Całkowity koszt: **10 477 140,00 zł**, z czego z **EFRR: 6 261 845,22 zł**

Fundusze Europejskie dla rozwoju regionu łódzkiego

REKLAMA

009335683

URZĄD MIASTA ŁÓDZI

PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI

zawiadamia,

zgodnie z art. 33 ust. 1, w związku z art. 79 ust.1 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 (j.t. Dz.U. 2018 r., poz. 2081, zwanej dalej: ustawą OOS), że na wniosek Pani Angeliki Woźniak-Wszędybył – pełnomocnika MLS DEVELOPMENT Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Spółka Komandytowa, ul. Generała Jarosława Dąbrowskiego 207/213, 93-213 Łódź, prowadzone jest postępowanie w sprawie wydania decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach realizacji przedsięwzięcia, polegającego na:

budowie zespołu budynków mieszkalnych wielorodzinnych wraz z instalacjami, w tym gazu oraz urządzeniami budowlanymi w Łodzi przy ul. Konstantynowskiej 64c na działce nr ew. 43 obręb P-21, dla którego realizowane będą garaże podziemne oraz parkingi naziemne, o których mowa w § 3 ust. 1 pkt 56 lit. b rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 9 listopada 2010 r. w sprawie przedsięwzięć mogących znacząco oddziaływać na środowisko (j.t. Dz.U. z 2016 r. nr 71).

W postępowaniu tym przystąpiono do oceny oddziaływania przedmiotowej inwestycji na środowisko, w ramach której przedłożony został „Raport o oddziaływaniu przedsięwzięcia na środowisko” (wraz z Anekssem).

Z dokumentacją przedmiotowej sprawy można zapoznać się w siedzibie Wydziału Ochrony Środowiska i Rolnictwa UMŁ, Łódź, al. Piłsudskiego 100, pok. nr 61, w godzinach pracy Urzędu Miasta Łodzi: **w dniach 25.09.2019 r. – 24.10.2019 r. (30 dni)** – po wcześniejszym umówieniu spotkania oraz składać w tym terminie uwagi i wnioski w formie pisemnej, elektronicznej i ustnej.

Informuje się, że Prezydent Miasta Łodzi jest organem właściwym do prowadzenia postępowania administracyjnego, rozpatrzenia uwag i wniosków oraz wydania decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach. Organami właściwymi do dokonania uzgodnień są: Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Łodzi oraz Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Łodzi.

Administratorem danych osobowych jest Prezydent Miasta Łodzi. Dane przetwarzane są w celu realizacji czynności urzędowych. Macie Państwo prawo do dostępu i sprostowania danych, ograniczenia przetwarzania danych, usunięcia danych, wniesienia sprzeciwu i cofnięcia wyrażonej zgody, na zasadach określonych w ogólnym rozporządzeniu. Klauzula informacyjna jest dostępna na stronie www.bip.uml.lodz.pl pod każdą ze spraw realizowanych przez Urząd Miasta Łodzi.

OGRODNICZE

CIECIE drzew, rębak, karczowanie, Rozbiórki, koparki, podnośnik, 502-061-012, 513-149-330

ZAKŁADANIE trawników, koszenie, hydrosiew, karczowanie działek, 502-061-012, 513-149-330

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

1 - 12 h, 30 - 50zł/h, 517-738-670

H 24/ 40zł, 42-646-09-38, 691-982-588

STOLARSKIE

24 zł, bezpyłowo, 2 x lakier, 881-693-377

ZABEZPIECZAJĄCE

ALARMY, Monitoring 733-376-132

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Zwierzęta

INNE

MAINE Coon kocięta rodowodowe, 505-994-588

Różne

STARE książki- skup, 881-934-948

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

BYCZKI CIEŁĘTA MIĘSNE, DUŻY WYBÓR, TRANSPORT, 726-90-90-60

SKUP macior, knurów, płatność gotówka i przelewem. Tel. 784424344

Skup macior. Gotówka, 600-655-567

EKSPRESOWE OGŁOSZENIA z dnia na dzień

Praca

ZATRUDNIĘ

Brukarzy, 515-125-767

MURARZA, pomocnika, 501-314-859

PŁYTKARZY, 515-337-773

PRACA w Anglii dla opiekunów seniorów. Atrakcyjne warunki zatrudnienia: wysokie zarobki (1300funtów za miesiąc). Firma załatwia wszystkie formalności. Wyjazd i powrót na koszt firmy. Promedica24: Zadzwoń już teraz: 516052095

SZWACZKI tkan. Bałuty, 570-765-830

SZWACZKI, chałupniczki. Zatrudnię. Ozorków, 602-193-505

SZWACZKI, chałupniczki. Zatrudnię. Zgierz, 502-107-480

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

BUDOWY, remonty, 501-314-859

Napięty grafik ŁKS. W czwartek puchar



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Czy Piotr Pyrdół i Dragoljub Srnić pojawią się na boisku w Sosnowcu? W czwartek ŁKS sprawdzi się w Pucharze Polski

Piłka nożna

Remigiusz Piotrowski
r.piotrowski@dziennik.lodz.pl

Wliczając w to przegrany 1:4 mecz z Arką Gdynia, piłkarze ŁKS w ciągu dziesięciu dni rozegrają w sumie trzy mecze. Ten najbliższy czyli spotkanie z Zagłębiem Sosnowiec w Pucharze Polski już w czwartek.

W niedzielę piłkarze ŁKS odpoczywali, mieli więc czas na prze-myślenie kilku spraw, a i prze-trawienie już siódmej z rzędu porażki. Na pierwszych zajęciach po starciu z Arką Gdynia ełkaesiacy spotkali się w ponie-działek. Po krótkiej odprawie beniaminek trenował wczes-nym wieczorem na boisku hy-brydowym w al. Unii 2 i podobnie było wczoraj.

Już dziś natomiast, ci spoś-ród zawodników, którzy nie zostaną chwilowo przesunięci do zespołu rezerw (tego dnia druga drużyna ŁKS zmierzy się w ramach rozgrywek czwartej ligi z ŁKS Kwiatkowice), wyru-szą do Sosnowca na pucharowy mecz z Zagłębiem.

Łodzianie stawiają się w Zagłębiu Dąbrowskim popołudniu, a po obiedzie wezmą udział w treningu. W czwartek, a więc w dniu meczu z pierwszoligow-cem, trener Kazimierz Moskal zaplanował na przedpołudnie krótki rozruch, zaś od godz. 20.30 ełkaesiacy spróbują po-prawić sobie humory po trwają-cej już prawie dwa miesiące czarnej ligowej serii.

Prowadzone przez dosko-nale znanego w Łodzi trenera Radosława Mroczkowskiego Zagłębie Sosnowiec zawodzi na zapleczu piłkarskiej elity nie-mal tak jak łodzianie w ekstraklasie. Jedenaście punktów w dziesięciu meczach to z pew-nością nie jest powód do dumy dla spadkowicza z elity, a i że problemy ełkaesiaków znamy świetnie, pozostaje zapytać o to, jak podejdą do meczu 1/32 fi-nału Pucharu Polski oba ze-społy i ich trenerzy. Szkolenio-

wiec ŁKS zapewnił, że nie za-mierza odpuszczać.

- Do Sosnowca pojedziemy po zwycięstwo, bo dla nas każdy mecz jest teraz bardzo ważny, każdy może nam bardzo pomóc - stwierdził opiekun be-niaminka chwilę po wysokiej porażce z Arką Gdynia.

Znaków zapytania przed czwartkowym pojedy-nkiem jest całe mnóstwo. Pierw-szy z brzegu dotyczy obsady pozycji bramkarza. W teorii, skoro to Arkadiusz Malarz ma grać w lidzie, szansę w Sosnowcu po-winien otrzymać Dominik Budzyński, który ma prawo czuć się rozczarowany, bo po dobrym w swoim wykona-niu spotkaniu z Pogonią Szczecin musiał usiąść na ławce. Być może usiądzie na niej także w Sosnowcu, bo przecież Arka-diusz Malarz po dłuższej przer-wie w występach potrzebuje te-raz praktyki meczowej.

- Wygrywamy całym zespółem i przegrywamy całym ze-społem. To na pewno dla mnie bolesne, bo przecież żaden bramkarz nie lubi schylać się do bramki i wyciągać z siatki czterech piłek - powiedział do-świadczony bramkarz po sobot-niej porażce z Arką Gdynia.

W czwartek ŁKS czeka wyz-wanie w Pucharze Polski, a choć następny ligowy mecz ełkaesiacy rozegrają dopiero w poniedziałek (tym razem z Zagłębiem w Lubinie), sytu-acja łodzian i napięty kalendarz sprawiły, że po pucharowym boju w Sosnowcu podopieczni trenera Kazimierza Moskala nie dostaną dnia wolnego na rege-nerację, bo na kolejnych zajęciach spotkają się już w piątek (po zakończeniu tychże w pla-nach jest odnowa biologiczna).

W niedzielny poranek ełkaesiacy wyjadą na Dolny Śląsk, gdzie jeszcze tego samego dnia po dotarciu na miejsce przeprowadzą ostatni przed meczem z Zagłębiem Lubin trening. Spotkanie z „miedziowymi” rozpocznie się w poniedziałek o godz. 18.

REKLAMA 009334863

Gmina Pęczniew informuje, że realizuje projekt pn. „Zagospodarowanie turystyczne rzeki Warty oraz Zbiornika Jeziorsko – budowa portu jachtowego wraz z zapleczem i przyłączami w Wylazłowie”

Cel projektu: Budowa niezbędnej infrastruktury turystycznej, mającej na celu podniesienie atrakcyjności turystycznej Gminy Pęczniew. Projekt dotyczy budowy portu jachtowego wraz z wyposażeniem w Wylazłowie oraz zagospodarowania turystycznego terenu.

Wartość projektu:

Wartość projektu ogółem:	7 104 613,71 PLN
Wkład EFRR:	4 249 881,00 PLN

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.

REKLAMA 009339436

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA PREZYDENTA MIASTA ŁODZI

o ustnym przetargu nieograniczonym na sprzedaż samodzielnych lokali użytkowych, wraz z udziałem w prawie własności gruntu, stanowiących własność Miasta Łodzi, położonych w Łodzi przy ulicach:

Lp.	Położenie nieruchomości Nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej zabudowanej	Obręb, nr działki, powierzchnia działki [m²]	Powierzchnia lokalu [m²] udział w częściach wspólnych nieruchomości	Struktura lokalu usytuowanie lokalu w budynku	Cena wywoławcza łączna [zł]	Wadium [zł]
1.	Bolesława Limanowskiego 42/44 lokal użytkowy nr 2U-3 KW LD1M/00054147/9	B-46 233/1 472	219,03 0,135	23 pomieszczenia (w tym WC), klatka schodowa, 4 korytarze front – piwnica, parter, I piętro	235 000	24 000
2.	6 Sierpnia 28 lokal użytkowy nr 2U KW LD1M/00055649/5	P-19 225/1 611	79,05 0,056	6 pomieszczeń, WC, korytarz front - parter	154 000	15 000
3.	Piotrkowska 28 lokal użytkowy nr U4 KW LD1M/00055844/2	S-1 335/3 985	25,15 0,011	1 pomieszczenie, WC prawa oficyna – parter	77 000	8 000
4.	Zachodnia 71 lokal użytkowy nr 4U KW LD1M/00005125/1	S-1 43 941	33,66 0,020	2 pomieszczenia, WC lewa oficyna – parter	70 000	7 000

Sprzedaż lokali zwolniona jest z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2018 r. poz. 2174, 2193, 2215, 2244, 2354, 2392 i 2433 oraz z 2019 r. poz. 675, 1018, 1495 i 1520).

Przetarg odbędzie się w dniu 8 listopada 2019 r. o godz. 10.00 w siedzibie Urzędu Miasta Łodzi, Łódź, ul. Piotrkowska 104, sala 371 A.

OGŁOSZENIE PREZYDENTA MIASTA ŁODZI O PRZETARGU zawierające szczegółowe informacje dotyczące przetargu wywieszone jest na tablicy ogłoszeń w siedzibie Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości w Departamencie Gospodarowania Majątkiem UMi, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104 (IV p). Ogłoszenie publikowane jest również na stronie internetowej pod adresami: <https://uml.lodz.pl/dla-biznesu/nieruchomosci-na-sprzedaz/>, <https://nieruchomosci.uml.lodz.pl> oraz w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem <https://bip.uml.lodz.pl/urzad-miasta/przetargi/sprzedaz-nieruchomosci/>. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu dostępne są również w siedzibie Wydziału Zbywania i Nabywania Nieruchomości w Departamencie Gospodarowania Majątkiem UMi, w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 104, (IV p., pok. 457 lub 457a) oraz pod numerami telefonów: 42 638 44 14, 42 638 47 81, 42 638 43 31.

Siatkarze w rządowym samolocie

Siatkówka

Mateusz Skrzyński
redakcja@polskatimes.pl

Rząd uratował siatkarzy przed strajkiem linii lotniczych. W czwartek reprezentacja Polski zagra w półfinale mistrzostw Europy z przekłętą Słowenią.

Polscy siatkarze pewnie awansowali do półfinału mistrzostw Europy, pokonując Niemców 3:0. Białe-Czerwoni zrobili to, co w poprzednich meczach i nie zostawili rywalom złudzeń. Triumfowali kolejno do 19, 21 i 18. - Mamy dwa mecze, jedziemy po złoto. Presja, że nie zagramy dobrych mistrzostw, minęła. Mamy teraz czas, żeby przygotować się do kolejnego starcia - oznajmił trener polskich siatkarzy Vital Heynen.

Belg jest również przekonany, że Polaków stać na jeszcze lepszą grę niż dotychczas. - Jestem pewien, że zagramy lepiej w półfinale. Mecz z Niemcami był krokiem, który musieliśmy przeskoczyć między ćwierćfinałem, a półfinałem. Z tych chłopaków, którzy walczą na turnieju, niewielu grało w półfinale mistrzostw Europy. Ale nie porównujcie mistrzostw Europy do mi-

strzostw świata, bo to dwie różne imprezy i być może to zaważyło na słabym początku spotkania z Niemcami - powiedział trener polskich siatkarzy Vital Heynen.

Z punktu widzenia Heynena mecz nie stał na zbyt wysokim poziomie. Niemcy popełnili bardzo dużo niewymuszonych błędów. W całym meczu doliczono się ich aż 31, w tym 21 razy mylili się w polu zagrywki. - Nie jestem zadowolony z tego, jak przebiegł ten mecz, ponieważ to nie było do końca to, co sobie przewidziałem. Obie drużyny słabo weszły w spotkanie. Chyba za bardzo czuły presję, co przyczyniło się do popełniania wielu błędów - tłumaczył Heynen.

Być może trudno w to uwierzyć, ale Polska tylko raz została mistrzem Europy. W 2009 roku zespół prowadzony przez Daniela Castellaniego pokonał w finale Francję 3:1. W tamtym turnieju Polacy również szli jak burza, odnosząc komplet ośmiu zwycięstw. Dwa lata później było trochę gorzej i skończyło się na trzecim miejscu. Wówczas zespół prowadził Andrea Anastasi, a w jego drużynie grali siatkarze, którzy są liderami i najbardziej doświadczonymi zawodnikami obecnej kadry - Piotr Nowakow-



Doskonale grający polscy siatkarze uradowali liczne grono kibiców z naszego kraju

ski, Michał Kubiak i Fabian Drzygza.

We wtorek polscy siatkarze opuścili Holandię i przenieśli się do Słowenii, gdzie zagrają w półfinale z rewelacyjną reprezentacją gospodarzy. Nie było to jednak takie proste i oczywiste. Polacy mieli udać się tam słoweńskimi liniami lotniczymi Adria Airlines. O godz. 10.15

Heynen i spółka dowiedzieli się jednak, że nic z tego i spędzą kilka godzin na lotnisku w Amsterdamie z powodu strajku linii lotniczych. Nie popisali się również organizatorzy mistrzostw, którzy nie przewidzieli żadnych lotów zastępczych. Wtedy z odsieczą przyszedł... polski rząd. Premier Mateusz Morawiecki od razu wysłał po mistrzów świata rządowy

samolot, którym polecili do Lublany. „Nasza siatkarska kadra utknęła na lotnisku w Amsterdamie. Wysyłamy po nią nasz rządowy samolot, żeby spokojnie mogła dotrzeć na półfinał do Lublany” - napisał na Twitterze Morawiecki.

Na tę wiadomość niemal od razu odpowiedział Vital Heynen. „Co za wspaniałe uczu-

cie, kiedy uzyskujemy wsparcie od naprawdę wszystkich w Polsce. Dziękuję wszystkim kibicom. Dziękuję Panu Premierowi Mateuszowi Morawieckiemu. Mam nadzieję, że będę mógł Panu podarować mój medal za kilka dni” - napisał Belg.

Polscy kibice zapewne szykowali się na półfinałowy mecz z Rosją. Aktualni mistrzowie Europy sprawili spory zawód swoim kibicom, przegrywając 1:3 ze Słowenią. Słowenia nie kojarzy się Polakom zbyt dobrze i nie chodzi tu tylko o ostatni mecz piłkarzy. W 2015 roku - w mistrzostwach Europy we Włoszech i Bułgarii - przegraliśmy z nimi w ćwierćfinale 2:3. Od tamtego momentu Słowenia przestała być już postrzegana jako europejski średniak i stała się drużyną, która od czasu do czasu potrafiła wygrywać z najlepszymi. Potem w półfinale wygrała z Włochami 3:1, a w wielkim finale musiała uznać wyższość Francji, przegrywając 0:3. Na kolejnych ME nasza reprezentacja przegrała mecz o ćwierćfinał 0:3.

Do trzech razy sztuka. Czy tak będzie, przekonamy się w czwartek o godz. 20.30. Transmisje w Polsacie Sport i TVP. ©©

009301371



Siatkarskie derby Łodzi w Commercecon Cup 2019

Siatkówka

Remigiusz Piotrowski
r.piotrowski@dziennik.lodz.pl

Siatkarki ŁKS Commercecon i Grot Budowlanych zmierzą się na parkiecie w próbie generalnej przed inauguracją nowego sezonu. Spotkanie zostanie rozegrane w ramach zaplanowanego na najbliższy weekend turnieju Commercecon Cup 2019.

Oczywiście sobotnie starcie w łódzkiej Sport Arenie (początek o godz. 19.30) nie będzie miało tej wagi, co chociażby ostatnie pięciosetowe spotkania pomiędzy tymi drużynami, które rozstrzygnęły losy mistrzostwa Polski, ale z pewnością przykuwają uwagę sympatyków obu zespołów w znacznie większym stopniu niż inne towarzyskie potyczki. Rywalizacja ełkaesianek z Budowlanymi

zawsze wzbudza emocje i tak powinno być także podczas ostatniego przed inauguracją nowego sezonu towarzyskiego turnieju Commercecon Cup 2019.

Dla obu drużyn będzie to już trzecia w tym okresie przygotowawczych tego typu impreza.

Przed tygodniem mistrzyni Polski w Szamotułach podczas Amica Cup 2019 zajęły czwarte miejsce (jedno zwycięstwo i dwie porażki), natomiast ich rywal zza między triumfował w Energa Cup w Bobolicach, gdzie podopieczne trenera Błażeja Krzysztalowicza wygrały wszystkie trzy mecze.

W sobotę mistrz Polski zmierzy się w wicemistrzem po raz pierwszy od pamiętnego trzeciego meczu finałowego. Do tej pory doszło pomiędzy drużynami do dziesięciu derbowych pojedynków



W sobotę Monika Bociek znów zmierzy się z blokiem Grot

o stawkę. Pięciokrotnie lepsze okazywały się zawodniczki Grot Budowlani (które pokonały popularne „wiewiory” m.in. w 2018 roku w finale Pu-

charu Polski) i tyleż samo zwycięstw odniosły ełkaesianki, w tym te trzy najważniejsze, w kwietniowym finale LSK, który zadecydował

o drugim w historii klubu z al. Unii 2 tytuły mistrzyń Polski.

Dodajmy, że w ramach zaplanowanego w dniach 27-29 września Commercecon Cup 2019 poza dwoma łódzkimi klubami do walki staną również Grupa Azoty Chemik Police oraz E.Leclerc Radomka Radom. Z Chemikiem w tej rundzie letniej ŁKS Commercecon zmierzy się już po raz trzeci. W Goleniów Cup 2019 w trzech setach sprawę po swojej myśli załatwiły zdobywczynie Pucharu Polski, z kolei w Amica Cup 2019 po pięciosetowym pojedynku górą okazał się ŁKS.

Wejściówka na turniej Commercecon Cup 2019 kosztuje 5 zł (przysługuje osobom od szóstego do szesnastego roku życia), 10 zł (normalny), a dzieci do szóstego roku życia, siedzące na kolanach rodziców, wstęp na imprezę mają bezpłatny, podobnie jak

posiadacze karnetów ŁKS na sezon 2019/2020.

Sprzedaż stałych wejściówek na mecze ŁKS Commercecon (kasy Atlas Areny) trwa cały czas. Kibice, którzy zdecydują się na ich zakup w cenie mają wszystkie domowe mecze ełkaesianek zarówno w rundzie zasadniczej jak i play-off, ponadto mogą liczyć na zniżki przy zakupie biletów na mecze Ligi Mistrzyń, a na zachętę otrzymają jeszcze wspomniany Commercecon Cup 2019 gratis. Karnet normalny kosztuje 200 zł, ulgowy - 100 zł, a VIP - 600 zł.

W sprzedaży są też już karnety na mecze Grot Budowlanych. Normalny karnet na starcia wicemistrzyń Polski kosztuje 150 zł (ulgowy karnet - 50 proc. zniżki dla uczniów, emerytów i rencistów; z kolei karnety VIP - 500 zł). ©©

Fani Śląska dymili. Widzew wygrał

Pilka nożna

Dariusz Kuczmara

d.kuczmara@dziennik.lodz.pl

Są tacy, którzy twierdzą, że Widzew nie odbiega poziomem od ekstraklasy. Odważna teoria. Wczoraj, dzięki rozgrywkom o Totolotek Puchar Polski mogliśmy się przekonać, czy tacy optymiści i fanatycy Widzewa mają rację.

Na mecz wódatze klubu zaprosili twórców największego sukcesu w historii Widzewa w Pucharze Polski. Łodzianie w 1985 roku wygrali to trofeum tysiąca drużyn pod wodzą trenera Bronisława Waligóry. Ten znany szkoleniowiec został zaproszony na mecz. Podobnie, jak piłkarze tamtego finału, mieszkańcy Łodzi do dziś: Krzysztof Kamiński, Mirosław Myśliński, Marek Dziuba.

Trener Vitezslav Lavicka (jako zawodnik brał udział w pamiętnych meczach wielkiego Widzewa ze Spartą Praga 36 lat temu) dał szansę pograć aż dziewięciu rezerwowym. Z podstawowego składu Śląska na ostatni mecz ekstraklasy z Zagłębiem (4:4) wyszli tylko dwaj: Jakub Łabojko i Hiszpan Erik Exposito (zdobywca trzech

goli w tamtym meczu). Taki podjęcie do meczu zwiększało szanse łodzian.

Trener Marcin Kaczmarek za odsuniętego za kartki Łukasza Kosakiewicza wystawił do gry Łukasza Turzynieckiego, za kontuzjowanego Marcela Pięćka wystawił Kornela Kordasa, a powracającemu po absencji Danielowi Tanżynie miejsca w drużynie ustąpił Sebastian Rudol. - Przywiązujemy dużą wagę do rozgrywek i chcemy pokazać swoje atuty - mówił przed meczem Marcin Kaczmarek.

W 3 minucie mecz został przerwany z powodu fatalnego zachowania kibiców, którzy odpalili race. Policja wkroczyła na stadion, zawodnicy skupili się przy ławkach rezerwowych. Fatalne zachowanie kibiców Śląska. Obok zajmowanego przez nich sektora pojawiła się policyjna armatka wodna.

Informowaliśmy o spodziewanych zadymach, które mieli wywołać na stadionie kibice drużyny z Wrocławia.

- Gorąco dziś będzie w Łodzi. Tysiąc kibiców Śląska i ich zgód jedzie dziś na Widzew. Wszyscy mają ubrać się na czarno, obowiązkowe kominiarki i zakleje-



Kibole Śląska byli pilnowani przez policję. Mecz został przerwany na dziesięć minut

nie charakterystycznych elementów ubioru. Cel - zadyma na stadionie w Łodzi. To efekt konfliktu sięgającego śmierci „Rolika” z 2003 r. - napisał na Twitterze znany dziennikarz Szymon Jadczyk.

Delegat PZPN Mirosław Starczewski nie zezwalał na rozpoczęcie gry. Spiker Marcin Tarociński apelował o porządek.

Wzorowo zachowujący się kibice Widzewa głośno domagali się, by fani Śląska wyszli ze stadionu. Skandowali w niecenzuralnych słowach: wyp...

Po 10 minutach gra została wznowiona. Bliżej gola w 22 minucie byli goście. Damian Gąska uderzył z wolnego tuż obok słupka, Wojciech Pawłowski nawet nie drgnął. Dziesięć minut

później znów Damian Gąska strzelił, tym razem głową i z kilku metrów, lecz Wojciech Pawłowski kapitalnie obronił.

W 40 min. sędzia uznał, że obrońca Śląska zagrał ręką w polu karnym. Zatrzymał grę i wielu sądziło, że będzie jedenastka. Arbiter sprawdził jednak sytuację poprzez system VAR i karnego nie było. Obrońcy Ślą-

ska odbijali piłkę, ale głowami, nie rękami.

Po przerwie nadal było dużo niedokładności. Sytuacji bramkowych było mało. W 56 min. Wojciech Pawłowski doskonale obronił strzał głową Erika Exposito.

W 85 min. Przemysław Kita wywalczył piłkę, Marcin Robak zaatakował i oddał piłkę Konradowi Gutowskiemu. Ten strzelił, piłka odbiła się jeszcze od Marcina Robaka i wpadła do siatki. W 93 minucie Marcin Robak był faulowany w polu karnym i wykorzystał jedenastkę. Wielkie zwycięstwo Widzewa.

Widzew Łódź - Śląsk Wrocław 2:0 (0:0)

Gole: Marcin Robak 85, 90 (k)

Sędzia: Wojciech Myć (Lublin).

Widzów: 14.711.

Widzew: Wojciech Pawłowski - Łukasz Turzyniecki, Sebastian Zieleniecki, Daniel Tanżyna, Kornel Kordas (81, Sebastian Rudol) - Daniel Mąka (77, Christopher Mandiang), Mateusz Możdżeń (72, Adam Radwański), Bartłomiej Poczuć, Marcin Robak, Konrad Gutowski - Przemysław Kita. Trener: Marcin Kaczmarek.
Śląsk: Daniel Kajzer - Kamil Dankowski (88, Daniel Szczepan), Piotr Celeban, Mariusz Pawelec (90, Mateusz Holownia - Filip Marković, Diego Živulić, Damian Gąska (74, Róbert Pich), Jakub Łabojko (58, Michał Chrapek), Mateusz Cholewiak - Erik Exposito. Trener: Vitezslav Lavicka. ©

Zobaczmy całkiem nowe oblicze GKS Bełchatów



SPORTOWY24.PL
REGIONALNY PARTNER MEDIALNY

Pilka nożna

Dariusz Piekarczyk

d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

W środowy wieczór pierwszoligowy GKS Bełchatów stanie przed szansą na zakończenie fatalnej serii. Z ostatnich pięciu ligowych spotkań bełchatowianie przegrali cztery, a jedno zremisowali. Kiepsko, prawda?

Dziś na stadion przy ul. Sportowej zawita GKS Tychy (godz. 18.30), to także drużyna pierwszoligowa. Mecz rozegrany zostanie w ramach 1/32 Pucharu



Senegalczyk Emile Thiakane nie rozegrał w rundzie jesiennej żadnego meczu w pierwszej drużynie GKS z powodu kontuzji

Polski. Trudno o wskazanie faworyta meczu, wydaje się jednak, że gospodarze nie są bez szans na awans do kolejnej rundy. - Awansu obiecać nie mogę - mówi Artur Derbin, trener bełchatowskiego pierwszoligowca. - Obiecuję jednak, że kibice GKS zobaczą nową, lepszą, odświeżoną swoją drużynę. Już w wyjazdowym meczu ze Stalą Mielec, który przegraliśmy 0:1 pokazaliśmy dobrą grę. Tak właśnie chcemy grać. Słabsza ostatnio forma spowodowana była na pewno sytuacją z odejściem z klubu, tuż przed sezo-

nem, Przemysława Zdybówicza do Wisły Kraków. To sprawiło, że sytuacja się skomplikowała. Musieliśmy zupełnie przestawić nasz system gry. To nie jest łatwe, bo trzeba przecież dokonać operacji na organizmie żywym.

Szkoleniowiec deklaruje zmiany w składzie wyjściowym swojej drużyny. Jest jednak tajemniczy jeśli chodzi o personalia. - Pierwsi muszą dowiedzieć się piłkarze - mówi. - Czy będzie grał Emile Thiakane, który długo leczył kontuzję? Powiem tak, jest duża szansa, że w końcu pojawi

się na boisku w składzie pierwszej drużyny. Przypomnę bowiem, że w zespole rezerw już występował. Dodam jeszcze, że nie mogę liczyć na występ kontuzjowanego Marcina Ryszkę oraz Dawida Kocylę.

Zarówno dla bełchatowian, jak i drużyny przyjezdnej dzisiejszy mecz będzie pierwszą pucharową potyczką w obecnej edycji. W rundzie wstępnej drużyny nie grały. Trenerem GKS jest Ryszard Tarasiewicz, który wystąpił w 58 meczach seniorskiej reprezentacji Polski, strzelając dziewięć goli. Jako trener ma na koncie zdobycie Pucharu Polski z bydgoskim Zawiszą (2014). W Tychach pracuje prawie dwa lata, bo od 11 października 2017 roku. W prowadzonej przez niego drużynie występować byli gracze GKS Bełchatów. Jest więc Łukasz Grzeszczyk, który bronił barw GKS w ekstraklasie (cztery mecze). W zespole z Bełchatowa występował również Marcin Kowalczyk. On zaliczył aż 42 ekstraklasowe mecze w zespole z ul. Sportowej. Nie sposób nie wspomnieć o Dario Kristo. Chorwat nie grał wprawdzie w GKS, ale doskonale znany jest kibicom naszego regionu, bo przecież jeszcze w poprzednim sezonie występował w drugoligowym Widzewie Łódź. ©

Zaiskrzy dziś w Sieradzu. Warta kontra KS Kutno

Pilka nożna

Dariusz Piekarczyk

d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

Na środę (25 września) zaplanowano mecze dziewiątej kolejki IV ligi łódzkiej. Tym razem hitowy mecz w Sieradzu, gdzie zmierzą się kandydaci do mistrzostwa rundy jesiennej.

Miejscowa Warta, która jako jedyna w IV lidze nie przegrała jeszcze meczu, ale zajmuje trzecie miejsce w tabeli, bo dwa spotkania zremisowała, podejmując KS Kutno, lidera rankingu. Goście mają punkt więcej od sieradzan. Mecz rozegrany zostanie przy jupiterach. Początek o godz. 19. Szczególnie będzie to spotkanie dla Grzegorza Brochockiego i Przemysława Nawrockiego. Obaj reprezentują obecnie barwy Warty, ale poprzednio bronili barw Kutna.

Będzie to drugi ligowy mecz tych ekip w tym roku. 13 kwietnia, czyli w rundzie jesiennej poprzedniego sezonu, sieradzianie triumfowali na swoim boisku 2:0 (1:0). Jedną bramkę strzelił były gracz Kutna Przemysław Nawrocki, a drugą Krzysztof Skłodowski, który gra obecnie w A-klasowych rezerwach Warty. Za to w Kutnie (1

września 2018) górą byli gospodarze, którzy triumfowali także 2:0 (0:0). Bramki zdobyli Kamil Wielgus i Przemysław Nawrocki.

Dodajmy, że mecz poprowadzi Albert Różycki. To arbiter szczebla centralnego, który w obecnym sezonie był rozjemcą w jednym meczu I ligi i czterech drugoligowych.

Zajmująca drugie miejsce w ligowej tabeli Polonia Piotrków gra na wyjeździe z gośćmi Zjednoczonymi Stryków. Nie będzie meczu w Nieborowie, gdzie miejscowy Orzeł miał się zmierzyć z Pelikanem II Łowicz.

- Nasz trener jest nauczycielem i nie dostał zwolnienia z rady pedagogicznej, którą zaplanowano na dziś - mówi Tomasz Wierzbicki, kierownik Orła. - Gramy więc 9 października. ©

IV LIGA ŁÓDZKA

9. kolejka. Środa (25 września): Zjednoczeni Stryków - Polonia Piotrków (16.30), Jutrzenka Warta - Omega Kleszczów (16.30), ŁKS II Łódź - ŁKS Kwiatkowie (16.30), Orkan Buczek - Warta Działoszyn (16.30), Androsolia Wiśnio - wa Góra - Włókniarz Żelów (16.30), Pogoni Zduńska Wola - Ceramika Opoczno (16.30), Termy Ner Poddębice - MKP-Boruta Zgierz (18.30), Warta Sieradz - KS Kutno (19), Orzeł Nieborów - Pelikan II Łowicz - mecz 9 października.