Odżywianie

Jaka dieta jest najlepsza dla seniorów?

Zmiany w organizmie seniora - zarówno fizyczne, jak i metaboliczne - wymagają odpowiednich modyfikacji w diecie. ● Str. 14

magazyn

Maja Kleszcz: Pop to coś, co trafia do wielu ludzkich serc... ● Str. 16-17

Ozempic i Mounjaro. Leki, które zmieniają ciało i apetyt ● Str. 20-21



Ei Znamy się z Łodzi

2.10.2026

expressilustrowany.pl

Szukaj nas też na Facebooku, Instagramie i TikToku
Nr ISSN 0137-9097
Nr indeksu 350-109

PIĄTEK, 2 PAŹDZIERNIKA 2026
Nr 229 (29 449)
cena 5,90 zł
(w tym 8% VAT)

EXPRESS ilustrowany

SŁUPKI KONTRA AUTO PANA MŁODEGO

ŹLE DZIAŁAJĄCE SŁUPKI na ul. Piotrkowskiej zrujnowały Łodzianinowi wyczekiwany ślub i podróż poślubną. Podniosły się tuż przed nissanem pana młodego i uszkodziły mu auto Str. 3

FOT. 123RF, JAKUB MLONKA

9 770137 909057 40

● Plotki, celebryci ● Miejskie sprawy ● Regionalne problemy ● Zdrowie ● Historia

DYŻUR Dziś redaktor Wiesław Pierzchała czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 502 499 435.



eprasa.pl 0652b71eb9

●2 TU ŁÓDŹ!

WAŻNE TELEFONY

Policja - 997
Straż pożarna - 998
Pogotowie - 999
Pogotowie gazowe - 992
Pogotowie energetyczne - 991
Straż miejska - 42 250 22 01
Animal Patrol - 42 632 21 07
Europejski numer alarmowy - 112

EXPRESS ILUSTROWANY

Redaktor naczelny
Marek Krzciuk
Z-ca redaktora naczelnego
Tomasz Jabłoński
Wydawcy
Wojciech Dłubakowski,
Mirosław Malinowski,
Sławomir Sowa,
Patrycja Zemła

www.expressilustrowany.pl

Polska Press
Makroregion Śląsk, Łódź
Redakcja ul. ks. I. Skorupki 17/19,
90-532 Łódź
tel. 42 66 59 300
express@express.lodz.pl
Prezes Makroregionu
Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor reklamy
Anna Gałuszka
Biuro reklamy oddziału
tel. 502499257
Druk
Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa,
ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

EXPRESSOWO

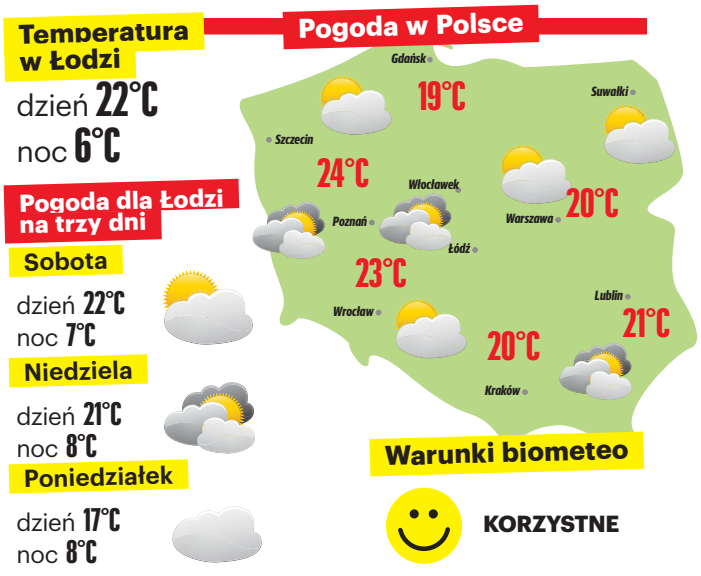
Co się dzieje w weekend w Łodzi?

Jeże, pszczoły i gołębie na Starym Rynku

Piknik z okazji Światowego Dnia Zwierząt odbędzie się w niedzielę 4 października w godz. 12 - 16 na Starym Rynku. Na miejscu będzie można bezpłatne zaczipować psy i koty, zobaczyć zagrodę z jeżami, które pozostają pod opieką Ośrodka Rehabilitacji Dzikich Zwierząt, porozmawiać z bartnikami, hodowcami gołębi pocztowych i drobiu ozdobnego. W programie spotkania znajdą się również pokazy psów służbowych, warsztaty, prelekcje, rozmowy z przedstawicielami służb, organizacji i instytucji, zajmujących się ratowaniem zwierząt, ich ochroną i opieką nad nimi. **MR**

Raj dla miłośników domowej zieleni

Festiwal Roślin w hali EC1 przy ul. Targowej 1/3 przyciągnie z pewnością entuzjastów domowej zieleni. Na targu roślin doniczkowych znajdą się tysiące okazów kilkudziesięciu gatunków - od tropikalnych po kaktusy i sukulenty - o różnej wielkości, zarówno dla początkujących hodowców, jak i doświadczonych. W ofercie znajdą się też okazy kolekcjonerskie. Do kupienia będą również doniczki, podłoże, nawozy, środki ochrony roślin oraz literatura dla pasjonatów. Impreza odbędzie się w sobotę 3 października w godz. 8 - 20, w niedzielę 4 października w godz. 10 - 18. **MR**



AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Express Ilustrowany”

tel. 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressilustrowany.pl

REKLAMA 0011496686

KMM OKNO
FABRYKA OKIEN
Łódź, ul. Inflancka 52, www.kmmokno.pl
tel. 42 659 99 77, 604 976 009
OKNA z PCV oraz ALU
żaluzje • rolety • plisy
EKSKLUZYWNE ORAZ TANIE
KBE Roto GLASSOLUTIONS

Policjanci zatrzymali sprawcę podpalenia kamienicy w centrum Pabianic

Policjanci zatrzymali podpalacza, który podpalił kamienicę w centrum Pabianic. Jak się dowiedzieliśmy, dlatego podłożył ogień w budynku wielorodzinnym, ponieważ mieszkała w nim jego partnerka, z którą się mocno powaśnił. Czyżby chciał jej sprawić auto da fe?

Policjanci dość szybko wytypowali 47-letniego podpalacza i zaczęli go energicznie tropić.

- Sprawdzali adresy, w których 47- latek mógł przebywać z związku z wcześniejszymi interwencjami wobec niego. Kolejne sprawdzania miejsc nie przynosiły rezultatu. Kluczowym momentem okazało się rozeznanie oraz dobra znajomość rejonu przez dzielnicowego. Po analizie zebranych informacji ustalił on adres w centrum miasta, pod którym znajdował się 47- letni mieszkaniec Pabianic – informuje młodszy aspirant Jakub Gąsiorek, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Pabianicach.

Wprawdzie zaskoczony podpalacz próbował uciekać, ale szybko został obezwładniony, skuty kajdankami i przewieziony do policyjnej izby zatrzymań. Podczas przesłuchania usłyszał zarzuty - m. in. sprowadzenia niebezpiecznego zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach. Sprawca przyznał się do winy. Decyzją sądu został aresztowany na dwa miesiące. Grozi mu do 10 lat więzienia.

Groźny pożar wybuchł w sobotę 26 września w piętrowej kamienicy przy ul. Armii Krajowej. Po godz. 17 w klatce schodowej pojawiły się kłęby gęstego dymu. Przerażeni lokatorzy sami wybiegli z kamienicy bądź opuścili ją przez okna przy wsparciu strażaków. W sumie ewakuowano pięcioro lokatorów. W akcji gaszenia, która trwała ponad dwie godziny, udział wzięło około 30 strażaków Straty oszacowano na około 350 tys. zł.

WIESŁAW PIERZCHAŁA



FOT. POLICJA

Policjanci zatrzymali 47-latka, który podpalił kamienicę w Pabianicach.

Z SĄDU

BRZEZINY Uczeń oskarżony o usiłowanie zabójstwa

Uczeń szkoły średniej chciał zabić swego kolegę. Posłużył się nożem używanym dawniej przez azjatyckich wojowników. Akt oskarżenia w tej sprawie wpłynął właśnie do Sądu Okręgowego w Łodzi.

Oskarżony to 19-letni Bartłomiej Ł. Śledczy zarzucają mu, że usiłował zamordować swego kolegę Sebastiana M. Do zdarzenia doszło 9 lutego br. w Brzezinach. Z ustaleń miejscowej prokuratury wynika, że spotkawszy się na mieście 19-latek zaproponował Sebastianowi M., aby przeszli pod blok, w którym mieszka oskarżony i porozmawiali. I tak się stało.

Wyjął nóż i przyłożył do gardła

Nagle w bloku otworzyło się okno, wyjrzał przez nie ojciec 19-latka i zarzucił Sebastianowi M., że obmawia jego syna. Potem wypadki potoczyły się błyskawicznie. Oskarżony wyjął nóż i przyłożył do gardła kolegi. Prokuratura precyzyjnie ustaliła, że był to karambit, czyli nóż z zakrzywionym ostrzem, którym posługiwali się azjatyccy specjaliści od sztuki walki, zaś obecnie dość często pojawia się w grach komputerowych. Rany klatki piersiowej i na rękach

Oskarżony zaczął wywijać nożem i zadawać ciosy. Jeden z nich został skierowany w żebra, ale na szczęście grube, zimowe ubranie złagodziło siłę uderzenia. Według śledczych, pokrzywdzony doznał ran kłutych na klatce piersiowej i na rękach, którymi się bronił. Wkrótce Bartłomiej Ł. został zatrzymany przez policjantów i – decyzją sądu – trafił do aresztu śledczego w Łodzi. Podczas przesłuchania przyznał się do winy, ale zaznaczył, że nie chciał zabić Sebastiana, a jedynie go nastraszyć. Powodem agresji było to, że od ojca dowiedział się, iż Sebastian go obgaduje, ale na czym by to miało polegać, tego nie był w stanie powiedzieć.

WP

eprasa.pl 0652b71eb9

ŁODZIANIE MAJĄ ICH DOŚĆ

Te przeklęte słupki na Piotrkowskiej! Potrafią zepsuć nawet ślub i podróż poślubną!

Źle działające słupki z Piotrkowskiej zrujnowały Łodzianinowi wyczekiwany ślub i podróż poślubną. Podniosły się tuż przed samochodem pana młodego i mocno zniszczyły mu wóz.



FOT. CZYTELNIK

Według Łodzianina zniszczenia nissana, którym jechał, sięgnęły wartości około 50 tys. zł.

MATYLDA WITKOWSKA

Wyjątkowego pecha miał Łodzianin Maciej Goss, któremu słupki z ulicy Piotrkowskiej zniszczyły dzień ślubu i wesela, a także planowaną po nich romantyczną podróż poślubną.

Ze względu na planowany ślub i wesele pan Maciej otrzymał specjalną, dwudniową wjazdówkę na odcinek hotelem Stare Kino. Korzystał z niej kilka razy przywożąc różne rzeczy potrzebne do organizacji uroczystości. Słupki zawsze się przed jego autem otwierały. Niestety w końcu stało się coś niemiłego.

W piątek (25 września) około godz. 15 Maciej Goss wyjeżdżał z Piotrkowskiej przy skrzyżowaniu z Zamenhofa. Słupki były opuszczone, a na sygnalizatorze przy nich świeciło się zielone światło. Z relacji Łodzianina wynika, że na miejscu była też strażniczka miejska, patrol policji oraz pracownik techniczny wykonawcy słupków.

- Wiedząc, że te słupki żyją własnym życiem spytałem strażniczki, czy mogę wjechać przy opuszczonych słupkach - relacjonuje Łodzianin.

Pracownik techniczny miał jej potwierdzić zdezaktywowanie słupków.

Pan Maciej ruszył więc do przodu.

- W tym samym momencie słupki podniosły się na około 30-40cm przed moim samochodem i doszło do zderzenia z nimi - relacjonuje kierowca.

Słupki próbowały się podnosić jeszcze długo po tym, jak zatrzymał się z powodu kolizji, co można zobaczyć na przekazanym „Expressowi Ilustrowanemu" filmie. Według Łodzianina zniszczenia nissana, którym jechał ,sięgnęły wartości około 50 tys. zł. Ale najgorsze, że popsuł mu nastrój tuż przed planowanym na sobotę ślubem.

- Fatalnie i nieprawidłowo działający system słupków antyterrorystycznych doprowadził do zniszczenia mojego mienia, ogromu stresu, komplikacji i to na dzień przed najważniejszym wydarzeniem w moim życiu! - podkreśla Maciej Goss.

Ślub się odbył, ale kłopoty zostały. Łodzianinowi do tej pory nie udało się ustalić, kto odpowiada za szkodę i z czyjej polisy ma być wypłacone ubezpieczenie. Słupki są bowiem wciąż w fazie testów i chociaż znajdują się na drodze publicznej teopretycznie odpowiada za nie wykonawca.

- Powinienem być teraz w podróży poślubnej, a zamiast tego zajmuję się dokumentami - denerwuje się.

Z wykonawcą nie jest łatwo się skontaktować. Słupki stawiają wspólnie dwie firmy - na stronie jednej nie ma telefonu, w drugiej na nasze pytanie o słupki ktoś odłożył słuchawkę i już nie odbierał.

Za to - jak przekazał nam Tomasz Andrzejewski z Łódzkich Inwestycji - w takiej sprawie kierowca powinien zgłosić się do Miejskiego Centrum Inwestycji.

„Nasz nowy dom" w bloku na Górnej w Łodzi u Anny i Roberta

„Nasz nowy dom" znów zawitał do Łodzi. Tym razem ekipa z Polsatu pomogła panu Robertowi i jego żonie Annie. Para najpierw wydała wszystkie oszczędności na starania o dziecko, potem mężczyzna stracił nogę i źródło dochodu. Odcinek o remoncie u nich można było zobaczyć wczoraj na antenie Polsatu.

Anna i Robert są małżeństwem od kilkunastu lat. Najpierw długo czekali na swoją upragnioną córeczkę. Przez lata wszystkie oszczędności przeznaczali na starania o dziecko. Kiedy 3 lata temu na świecie pojawiła się Alicja, byli przekonani, że ich los w końcu odmieni się na lepsze. Niestety tak nie było.

Po narodzinach Alicji małżonkowie planowali odbudować domowy budżet i w końcu w pełni wyremontować mieszkanie. Oboje pracowali, więc byli przekonani, że wszystko się uda. Zmienił to wypadek pana Roberta. Początkowo wydawał się niegroźny, ale rana nogi długo się nie goiła i doprowadziła do tragicznych konsekwencji. Mężczyzna musiał poddać się amputacji kończyny. Wraz z nogą stracił możliwość pracy.

– Gdyby nie pomoc żony w tym wszystkim, to... Ja już miałem takie myśli, że lepiej nie mówić... Ale tyle, że dziecko i żona uratowały mnie od tego – mówi ze łzami w oczach pan Robert ekipie Polsatu.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE/PIOTR GAMDZYK

Wczorajszy, „łódzki" odcinek programu „Nasz nowy dom" był 5. odcinkiem 13. sezonu programu i 377 od początku serii.

Pan Robert uczy się życia na nowo, ale w wielu czynnościach potrzebuje pomocy żony. Dodatkowo ich mieszkanie potrzebowało przystosowania do jego specyficznych wymagań. Para nie miała na to pieniędzy - po wypadku pan Robert przeszedł na rentę, pracowała tylko żona. Kiedy ekipa programu „Nasz nowy dom" poznała historię rodziny z Łodzi, nie miała wątpliwości, że trzeba działać.

MATYLDA WITKOWSKA

REKLAMA
0011584666



eprasa.pl 0652b71eb9

REWITALIZACJA

5 kamienic na „Abramce” do remontu. Sto odnowionych lokali

Ta ulica cieszyła się w Łodzi naprawdę złą sławą. Sukcesywnie zmienia się jej oblicze. „Abramka” - czyli ulica Abramowskiego w Śródmieściu wkrótce ma szanse stać się reprezentacyjną wizytówką miasta.

MAGDALENA JACH

Po przebudowie zielonego pasażu i słynnych „katakumb” na „Abramce” miasto rozpoczyna kolejny etap rewitalizacji tej części centrum. Wyremontowanych zostanie pięć kamienic, w których powstanie 100 komfortowych mieszkań podłączonych do miejskiego ogrzewania. Te inwestycje mają sprawić, że Abramowskiego stanie się jedną z najbardziej atrakcyjnych i odnowionych ulic Śródmieścia.

Do planowanej wcześniej listy remontów dołączyła właśnie kamienica przy ul. Abramowskiego 2. Wraz z budynkiem przy ul. Sienkiewicza 102 stworzy ona reprezentacyjne, odnowione wejście w ulicę Abramowskiego.

Po drugiej stronie skrzyżowania znajduje się już wyremontowana przez wspólnotę mieszkaniową kamienica przy Sienkiewicza 104, posiadająca również adres Abramowskiego 1. Dzięki nowym inwestycjom zmiany będą widoczne już od pierwszych kroków stawianych na tej ulicy. Łącznie w odnowionych nieruchomościach powstanie 100 mieszkań o podwyższonym standardzie.



FOT. MAT. PRAS. UMŁ

Rewitalizacja Abramowskiego wpisuje się w szerszy program modernizacji tej części Śródmieścia.

Zakres prac będzie szeroki. W kamienicach przy Abramowskiego 19 i 29 oraz przy Sienkiewicza 102 zaplanowano remont dachów, wymianę instalacji, okien i drzwi. Jeszcze większe zmiany czekają budynek przy Abramowskiego 40. Oprócz prac budowlanych odnowiona zostanie klatka schodowa, a podwórko przejdzie zieloną metamorfozę. Pojawią się tam nowe nasadzenia, które poprawią estetykę przestrzeni i komfort mieszkańców.

Nowe inwestycje będą kontynuacją działań prowadzonych przy Abramowskiego od kilku lat. Wcześniej remonty objęły już kamienice przy numerach 1, 6/10, 13, 25, 27 oraz 42. Szczególnie charakterystyczny jest budynek przy Abramowskiego 42, którego ozdobą pozostaje zabytkowa kuta brama z napisem „Gubernatorska”, przypominającym historyczną nazwę ulicy.

Po zakończeniu wszystkich zaplanowanych prac zmiany obejmą łącznie 11 budynków przy Abramowskiego i jej skrzyżowaniu z ulicą Sienkiewicza. Kamienica pod numerem 29 dołączy do już odnowionych sąsiadek przy 25 i 27, natomiast numer 40 będzie stanowił spójną całość z wyremontowanym budynkiem pod nr 42.

Remont kulis Atlas Areny. Z nowych pomieszczeń korzystały już gwiazdy

Zaplecze włódzkiej Atlas Arenie zmieniło się nie do poznania. Powstały nowe szatnie, sanitariaty i garderoby dla artystów. Jest to efekt gruntownego remontu, który pochłonął ponad 3 mln zł i właśnie dobiega końca.

Co znamienne, podczas prac remontowych i modernizacyjnych Atlas Arena cały czas pracowała, co oznacza, że koncerty i inne imprezy odbywały się zgodnie z planem. Na przykład z odnowionych przestrzeni skorzystał już Johnny Depp.

Od garderoby do strefy rozgrzewki

– Publiczność widzi gotowy koncert, ale duża część pracy odbywa się za sceną. To tam przez wiele godzin działają artyści i całe ekipy produkcyjne. Chcemy zapewnić im warunki odpowiadające skali wydarzeń, które gościmy i przygotować Atlas Arenę na jeszcze bardziej wymagające realizacje – zaznacza Piotr Szor, dyrektor rozwoju i zarządzania nieruchomościami.

W tym roku wyremontowano 12 pomieszczeń: cztery garderoby i osiem szatni, a także hall i strefę rozgrzewki dla sportowców. Autorzy projektu inspirowali się różnymi miejscami dobrze znanymi Łodzianom.

– Zależało nam, żeby wnętrza miały własny charakter i kojarzyły się z Łodzią, ale jednocześnie dobrze sprawdzały się w codziennej pracy hali. Dlatego nawiązania do Pasażu Róży przy ul. Piotrkowskiej 3, muzeum Kanału „Dętka”, ul. Piotrkowskiej czy Manufaktury pojawiają się w materiałach, kolorach i detalach – wyjaśnia architekt Jacek Wasiak, przedstawiciel pracowni RWSL odpowiedzialnej za projekt zmian.

WIESŁAW PIERZCHAŁA



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Powstały nowe szatnie, sanitariaty i garderoby dla artystów.

Do łódzkiego USC wpłynęło 25 wniosków o transkrypcję małżeństw jednopłciowych

Do łódzkiego Urzędu Stanu Cywilnego wpłynęło już 25 wniosków o transkrypcję małżeństw jednopłciowych zawartych za granicą. Jest to możliwe od miesiąca. Opłata za transkrypcję wynosi 50 zł.

Wśród pierwszych 15 wniosków dominowały te składane przez kobiety, było ich 9. Teraz - jak mówi nam urzędnik USC - połowa wniosków to wnioski kobiet.

22 maja tego roku Minister Cyfryzacji oraz Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji podpisali rozporządzenie określające nowe wzory aktów małżeństwa. To umożliwi urzędom stanu cywilnego w całej Polsce transkrypcję zagranicznych aktów małżeństw jednopłciowych. To przełomowa odpowiedź na wieloletnie trudności prawne i praktyczne, z jakimi mierzyły się obywatelki i obywatele oraz urzędy. Rozporządzenie weszło w życie 23 sierpnia .Transkrypcja aktu małżeństwa czyli wpisanie go do rejestru małżeństw w Polsce nadal nie rozwiązuje wszystkich problemów związków jednopłciowych zawartych za granicą. Małżonkowie nadal nie mogą po sobie dziedziczyć bez płacenia zerowej stawki podatkowej, nie mogą automatycznie przyjąć nazwiska partnera bowiem polskie prawo tego nie przewiduje. Dopiero po transkrypcji mogą zmienić nazwisko na współmałżonka.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

Już za trzy tygodnie w EC1 rozpoczną się w Łodzi Igrzyska Wolności. Program wydarzenia jest już gotowy

Organizatorzy Igrzysk Wolności w Łodzi, Fundacja Liberté!, ogłosili program trzynastej edycji wydarzenia. Impreza odbędzie się w dniach 23-25 października w EC1 Łódź.

Igrzyska Wolności to największy w naszej części Europy festiwal idei otwarty dla szerokiej publiczności. Tym razem - pod hasłem „Tech for Humanity” - reprezentanci świata nauki, kultury, polityki i biznesu będą eksplorować korzyści i zagrożenia związane z rozwojem technologii.

- Technologię będziemy odmieniać przez wszystkie przypadki i rozpatrywać w najróżniejszych kontekstach: od podboju kosmosu, przez makroekonomię, geopolitykę i bezpieczeństwo, po biznes, ochronę zdrowia, sport, kulturę, naukę i edukację czy wychowanie dzieci - zapowiada Błażej Lenkowski, prezes Fundacji Liberté! oraz dyrektor Igrzysk Wolności.



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Na Igrzyska Wolności zaprasza Błażej Lenkowski, prezes Fundacji Liberté!

Program wydarzenia obejmuje blisko 180 spotkań na trzynastu scenach. Uczestnicy mogą się spodziewać ponad 500 prelegentów. Festiwal rozpocznie 23 października spotkanie z ministrem spraw zagranicznych Radosławem Sikorskim. Gośćmi gali otwarcia będą wiceprzewodnicząca wykonawcza Komisji Europejskiej do spraw praw socjalnych, umiejętności, pracy wysokiej jakości oraz do spraw gotowości Roxana Mînzatu i Sir Salman Rushdie - literat, intelektualista, jeden z najważniejszych obrońców wolności słowa. Wieczór zwieńczy wręczenie Medalu Wolności - organizatorzy nie zdradzają jeszcze nazwiska laureata lub laureatki. Na zakończenie festiwalu, 25 października, zaplanowane są spotkania z Martyną Wojciechowską, Szymonem Majewskim i Sofiją Lebedevą oraz rozmowa „Cena wolności” z polsko-białoruskim dziennikarzem i publicystą, symbolem walki o niezależność i prawa człowieka, Andrzejem Poczobutem.

DARIUSZ PAWŁOWSKI

eprasa.pl 0652b71eb9

MATERIAŁ INFORMACYJNY ARiMR

0011568199

Od gospodarstwa do własnego produktu.
86 mln zł na inwestycje w nowym naborze ARiMR

Rozwój przetwórstwa, zakup nowoczesnego wyposażenia, skuteczniejsza sprzedaż i zwiększenie wartości produktów wytwarzanych w gospodarstwie. To cele, na które rolnicy, ich małżonkowie i domownicy oraz mikroprzedsiębiorcy mogą otrzymać wsparcie z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa.
Od 1 października do 2 listopada 2026 r. potrwa nabór wniosków na Rozwój współpracy w ramach łańcucha wartości (w gospodarstwie). Interwencja ta jest finansowana z Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027. Do dyspozycji beneficjentów przeznaczono nieco ponad 86 mln zł.


Fot. Adobe Stock

Nie tylko produkcja, lecz także własny produkt i większa wartość

Naprzeciw tym potrzebom wychodzi ARiMR. W ramach nowego naboru wspierane są inwestycje materialne i niematerialne związane z przetwarzaniem oraz sprzedażą produktów rolnych. Z pomocy wyłączone są produkty rybołówstwa i akwakultury.
Wsparcie obejmuje m.in. podejmowanie lub kontynuowanie działalności w zakresie rolniczego handlu detalicznego (RHD), podejmowanie działalności gospodarczej lub marginalnej, lokalnej i ograniczonej (MOL), a także kontynuowanie takiej działalności przez mikroprzedsiębiorców.

Od maszyn po energię, informatykę i sprzedaż

Katalog inwestycji kwalifikujących się do wsparcia jest szeroki. Obejmuje m.in. przedsięwzięcia dotyczące budynków i budowli wykorzystywanych do przetwarzania, magazynowania oraz przygotowywania produktów do sprzedaży, a także obiektów służących do laboratoryjnej kontroli jakości produktów rolnych.
Wsparcie może objąć również modernizację infrastruktury związanej ze składowaniem i zagospodarowaniem odpadów oraz rozwiązania poprawiające efektywność energetyczną, m.in. biogazownie, fotowoltaikę, magazyny energii, instalacje odzysku ciepła, pompy ciepła oraz kotły i piece na biomasę. I co ważne, dofinansowanie można otrzymać również na inwestycje związane z realizacją celów strategii „od pola do stołu."

W warunkach rosnącego znaczenia jakości, lokalności i sprzedaży bezpośredniej możliwość przetwarzania własnych surowców oraz sprzedaży gotowych produktów staje się istotnym narzędziem rozwoju.

Duże znaczenie ma możliwość zakupu nowych maszyn, urządzeń i wyposażenia do magazynowania i przygotowania produktów do przetwarzania, samego przetwarzania, magazynowania produktów lub półproduktów oraz przygotowania ich do sprzedaży. Można również inwestować w aparaturę pomiarową i kontrolną oraz urządzenia do sterowania procesem produkcji lub magazynowania.
Program uwzględnia także cyfrową stronę działalności. Pomoc może być wykorzystana na zakup: oprogramowania o zarządzania, systemów teleinformatycznych, patentów, licencji, praw autorskich i znaków towarowych. Wspierane są również systemy zarządzania jakością, terminale płatnicze, sprzęt komputerowy i oprogramowanie oraz rozwiązania informatyczne związane ze sprzedażą na odległość.

Kto może sięgnąć po pieniądze?

Pierwszą z grup potencjalnych beneficjentów stanowią rolnicy i ich małżonkowie, rozpoczynający lub rozwijający działalność w zakresie rolniczego handlu detalicznego (RHD) związanego z przetwarzaniem produktów rolnych, a także rolnicy, ich małżonkowie i domownicy, którzy rozpoczynają wykonywanie działalności gospodarczej w zakresie przetwarzania produktów rolnych, w tym działalności marginalnej, lokalnej i ograniczonej (MOL).
Do drugiej grupy mogących się ubiegać o to wsparcie należą mikroprzedsiębiorcy, którzy zobowiązują się do kontynuowania wykonywania działalności gospodarczej związanej z przetwarzaniem produktów rolnych, w tym MOL. O pomoc mogą ubiegać się osoby fizyczne, które w dniu składania wniosku mają ukończone 18 lat, posiadają status mikroprzedsiębiorcy, mają numer identyfikacyjny nadany w ramach krajowego systemu ewidencji producentów, ewidencji gospodarstw rolnych oraz ewidencji wniosków o przyznanie płatności, a także spełniają pozostałe wymagania określone w regulaminie. Niezbędne jest również przygotowanie biznesplanu spełniającego wymagane warunki.
W przypadku mikroprzedsiębiorcy kontynuującego działalność gospodarczą istotny jest dodatkowy warunek związany z gospodarstwem. Wnioskodawca powinien posiadać gospodarstwo rolne samoistnie lub zależnie, np. na podstawie dzierżawy, oraz wykorzystywać w procesie przetwarzania produkty rolne z tego gospodarstwa. Ich udział powinien wynosić co najmniej 50 proc. wszystkich przetwarzanych produktów rolnych w ujęciu ilościowym.

Nawet 120 tys. zł, a dla mikroprzedsiębiorcy aż 500 tys. zł

Wysokość wsparcia zależy od charakteru działalności i inwestycji. Rolnicy i ich małżonkowie, którzy podejmują lub kontynuują działalność w ramach RHD, mogą otrzymać ryczałt w wysokości 30 tys., 60 tys. albo 120 tys. zł, przy czym pomoc może pokryć do 65 proc. kosztów kwalifikowalnych operacji.
Na takich samych zasadach oprócz rolników i ich małżonków wspierani mogą być domownicy podejmujący działalność gospodarczą lub MOL. Także w tym przypadku do dyspozycji są kwoty 30 tys., 60 tys. lub 120 tys. zł, do 65 proc. kosztów kwalifikowalnych.
Trzecia ścieżka jest skierowana do mikroprzedsiębiorców kontynuujących działalność gospodarczą, w tym MOL. Pomoc ma formę refundacji i może sięgnąć 500 tys. zł, przy poziomie do 50 proc. kosztów kwalifikowalnych. Minimalna kwota pomocy wynosi 10 tys. zł, a wartość inwestycji musi mieścić się w przedziale od 10 tys. zł do 500 tys. zł.
W przypadku ryczałtu pieniądze są wypłacane w dwóch ratach: pierwsza stanowi 80 proc. przyznanej pomocy, druga - 20 proc. Pierwsza rata może zostać wypłacona na podstawie wniosku o płatność złożonego maksymalnie w ciągu sześciu miesięcy od przyznania pomocy i m.in. po rozpoczęciu realizacji biznesplanu. Druga rata trafia do beneficjenta po zrealizowaniu inwestycji.
Biznesplan należy zrealizować w ciągu 24 miesięcy, nie później niż do 30 czerwca 2029 r.

Kiedy trzeba złożyć wniosek?

Nabór trwa od 1 października do 2 listopada 2026 r. Wnioski można składać wyłącznie elektronicznie, za pośrednictwem systemu teleinformatycznego ARiMR – Platformy Usług Elektronicznych ARiMR (PUE). Wniosek złożony w innej formie pozostanie bez rozpatrzenia. Za datę złożenia uznaje się dzień wystawienia przez Agencję potwierdzenia złożenia wniosku.
Rozwój przetwórstwa i sprzedaży w gospodarstwach pozostaje ważnym elementem polityki rolnej państwa. W warunkach rosnącego znaczenia jakości, lokalności i sprzedaży bezpośredniej możliwość przetwarzania własnych surowców oraz sprzedaży gotowych produktów staje się istotnym narzędziem rozwoju. Nowy nabór ARiMR daje zatem nie tylko możliwość pozyskania dotacji, ale także tworzy szansę na budowę silniejszego i bardziej konkurencyjnego gospodarstwa.

Plan Strategiczny dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027

ARiMR Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

Dofinansowane przez Unię Europejską

Materiał opracowany przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Instytucja Zarządzająca Planem Strategicznym dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Materiał dofinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027.

eprasa.pl 0652b71eb9

GÓRNA

Kierowcy, uważajcie na ul. Broniewskiego! Od niedzieli nowa organizacja ruchu

W niedzielę zostanie wprowadzona nowa organizacja ruchu na przebudowywanej ul. Broniewskiego.



FOT. MAT. PRAS. UMŁ

Na ul. Broniewskiego jest układane torowisko tramwajowe. Ma być przedłużone od ul. Kilińskiego do Rzgowskiej.

MAGDALENA RUBASZEWSKA

Przed otwarciem gotowej nitki ul. Broniewskiego drogowcy muszą przenieść się na część jezdni, po której teraz odbywa się ruch. Zmiana będzie dotyczyć kierowców jadących w kierunku Chojen. Na odcinku ul. Broniewskiego pomiędzy ul. Kilińskiego a ul. Niższą będzie obowiązywał jeden kierunek jazdy w stronę Dąbrowy.

Objazd zostanie wytyczony ul. Niższą, Śląską i Kilińskiego. Będzie też możliwe od razu dojechać ul. Śląską do ul. Rzgowskiej. Na skrzyżowaniu ul. Kilińskiego i Broniewskiego zostanie wytyczone tymczasowe rondo, by ułatwić przejazd tymi ulicami. Natomiast kierowcy jadący w kierunku Dąbrowy ul. Broniewskiego dotrą bez zmian do Al. Śmigłego-Rydza. Także pasażerowie komunikacji miejskiej muszą liczyć się ze zmianami. Autobusy linii 69, 70 i 72 w kierunku Retkini, ICZMP i Złotna pojadą ul. Niższą, Śląską i Kilińskiego.

NOWA LINIA TRAMWAJOWA

Na przebudowanej ul. Broniewskiego jest układane torowisko tramwajowe łączące Al. Śmigłego-Rydza z ul. Rzgowską, Kilińskiego i Paderewskiego. Nowa trasa tramwajowa z nowoczesnymi, podwójnymi przystankami z podwyższonymi peronami, nowymi wiatami na ul. Broniewskiego będzie biegła od Al. Śmigłego-Rydza do ul. Rzgowskiej. Wybudowano już podziemne instalacje - odwodnienie, elektrykę, kanalizację. Obecnie wykonawca montuje szyny na rondzie Insurekcji Kościuszkowskiej. Rozpoczęła się też budowa nowej jezdni i chodników po północnej stronie ul. Broniewskiego. Gdy te prace się zakończą, nowa jezdnia ul. Broniewskiego zostanie otwarta, a jest to planowane jeszcze w tym roku. Drogowcy przeniosą się na południową część ulicy, gdzie także wyremontowana zostanie jezdnia i chodniki.

Inwestycja jest dofinansowana ze środków unijnych, kwota wynosi 114 mln zł, całość inwestycji kosztuje 177,5 mln zł.

Nowe tory na ul. Broniewskiego to nie wszystkie projekty realizowane na Górnej. Jest także prowadzony remont ul. Rzgowskiej od ul. Dąbrowskiego do ul. Paderewskiego. Kończą się także procedury przetargowe związane z remontem kolejnego odcinka ul. Rzgowskiej - od ul. Paderewskiego do pętli tramwajowej przy ul. Kurczaki. Tutaj także zostanie odnowione torowisko. Inwestycje tramwajowe na Górnej zakończą się pod koniec 2029 roku.

Będzie wąsko na ul. Dąbrowskiego

Jeszcze niedawno ul. Dąbrowskiego była szeroką, trzypasmową arterią. Dziś kierowcy przecierają oczy ze zdumienia, patrząc na nowe oznakowanie wymalowane na jezdni. Zdaniem mieszkańców i eksperta takie zwężenie może przynieść więcej problemów niż korzyści i doprowadzić do jeszcze większych korków.

Na ul. Dąbrowskiego pojawiło się nowe oznakowanie, które w praktyce zwęziło jedną z głównych ulic tej części miasta.

Dr inż. Robert Sternik z Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi zwraca uwagę na specyfikę tym rejonie Łodzi.

- Ulica Dąbrowskiego przebiega przez obszar o dużym natężeniu ruchu. Korzystają z niej samochody ciężarowe obsługujące znajdujące się tam zakłady przemysłowe, ale również mieszkańcy dojeżdżający do pracy. W mojej ocenie zwężanie tej ulicy może doprowadzić do powstawania korków nie tylko na samej Dąbrowskiego, ale także na okolicznych, równoległych drogach - mówi Robert Sternik z AHE.

Jego zdaniem rozwiązania mające uspokajać ruch sprawdzają się przede wszystkim w ścisłym centrum miasta, gdzie celem jest ograniczenie liczby samochodów i poprawa bezpieczeństwa pieszych.

- W rejonach przemysłowych powinno się raczej dbać o sprawną komunikację i dostępność terenów dla przedsiębiorców oraz pracowników. Środki przeznaczone na takie zmiany można byłoby wykorzystać na poprawę stanu nawierzchni, oznakowania czy połączeń pomiędzy ulicami - podkreśla.

Dodaje, że jego zdaniem podobne rozwiązania nie zawsze są wystarczająco konsultowane ze specjalistami zajmującymi się organizacją ruchu drogowego.

JAKUB MLONKA



FOT. JAKUB MLONKA

Nowe oznakowanie na ul. Dąbrowskiego wywołało falę komentarzy. Kierowcy obawiają się, że zwężenie ulicy z trzech do dwóch pasów ruchu doprowadzi do jeszcze większych korków.

REKLAMA 0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

osobiście w Biurze Ogłoszeń, Łódź, ul. ks. Skorupki 17/19

Zadzwoń
502 499 119, 502 499 127

lub przez **internetowe biuro**
ibo.polskapress.pl

Nekrologi i kondolencje ukazują się w prasie oraz w serwisie nekrologi.net

REKLAMA 0011589797

H. SKRZYDLEWSKA

- Kompleksowa organizacja pogrzebów
- Całodobowy transport zmarłych
- Kwiaty, wieńce, oprawa muzyczna
- Wsparcie formalne i doradztwo
- Własne krematoria
- Międzynarodowy transport zmarłych

Całodobowo: **42 672 33 33**
800 672 333
Tradycja • Rzetelność • Profesjonalizm



AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

eprasa.pl 0652b71eb9

URZĄDZILI SOBIE ZIELEŃ I BOJĄ SIĘ HAŁASU

Mieszkańcy nie chcą drogi rowerowej

Mieszkańcy łódzkiego Smulska nie chcą drogi rowerowej przez swoje osiedle. W miejscu, gdzie ma ona powstać zdążyli urządzić sobie skwer z budżetu obywatelskiego. Ale nie chcą też, żeby przez ich osiedle jeździli robotnicy.



FOT. MATYLDA WITKOWSKA

Przez Smulsko idzie deptak, mieszkańcy nie chcą tu tranzytu rowerowego.



FOT. MATYLDA WITKOWSKA

Terminu budowy nowej drogi rowerowej jeszcze nie ma.

MATYLDA WITKOWSKA

Droga rowerowa łącząca Łódź z Konstantynowem Łódzkim ma połączyć oba miasta z ominięciem ruchliwej ulicy Konstantynowskiej, a także ułatwić przejazd z Retkini do strefy przemysłowej Nowego Józefowa. Wybrano przebieg przez Smulsko, to zaś nie podoba się mieszkańcom osiedla.

Droga rowerowa miałaby przejść przez teren dawnej rezerwy pod wydłużenie linii tramwajowej, którym i tak już dziś wiele osób chodzi lub jeździ do domów na osiedlu lub fabryk na pograniczu Łodzi i Konstantynowa Łódzkiego. Obok istniejącego już chodnika miałby teraz powstać trzymetrowy pas asfaltu dla rowerów.

Jednak w ostatnich latach teren ten został zagospodarowany. Powstał tu park kieszonkowy „Zielone Smulsko", na którym mieszkańcom udało się zrealizować dziewięć projektów z budżetu obywatelskiego. Są tu klomby z różami, drzewa, ławki, a także boisko. Dlatego mieszkańcy związani ze Stowarzyszeniem „Osiedle Smulsko" protestują przeciwko planom budowy. W tle jest też kwestia większej liczby obcych na osiedlu - w tym robotników dojeżdżających do fabryk Nowego Józefowa.

„To nie będzie zwykła ścieżka rowerowa tylko trasa tranzytowa, dla kogo? Głównie dla pracowników strefy" - czytamy na profilu stowarzyszenia na Facebooku.

W lutym, gdy trwało wyłanianie wykonawcy na łódzki odcinek drogi złożyli petycję do władz Łodzi o wstrzymanie przetargu, pod petycją zebrali sto podpisów. To jednak nie zatrzymało procesu projektowania dróg. Ale trwają jeszcze negocjacje.

- Jesteśmy po dwóch spotkaniach z mieszkańcami osiedla - informuje Tomasz Andrzejewski z Łódzkich Inwestycji. - Sprawa jest w toku i w trakcie rozmów, które pokładamy nadzieję, wypracują odpowiednie rozwiązanie - tłumaczy.

Zaznacza jednak, że mieszkańcy też by zyskali: otrzymując oświetlenie terenu oraz przejścia dla pieszych w miejscach, gdzie ich brakuje.

Terminu budowy nowej drogi rowerowej nie ma. Przetarg ogłoszony był w systemie „zaprojektuj- wybuduj" i obecnie trwają prace projektowe.

Obawy mieszkańców Smulska dziwią Huberta Barańskiego, prezesa zajmującej się m.in. sprawami rowerzystów Fundacji Fenomen.

- Jeżeli ktoś rzuca argument, że z powodu drogi rowerowej będzie głośniej to oznacza, że wszystko mu przeszkadza - ocenia.

Jednak protestujący to tylko część mieszkańców osiedla. Zapytaliśmy kilka osób chodzących deptakiem, ale większość pytanych jedynie wzruszała ramionami. - Słyszałam o tej ścieżce, ale jest mi to obojętne - mówi spotkana przez nas mieszkanka Smulska.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PINOKIO
0011586235

TEATR, KTÓRY PORUSZY MŁODEGO WIDZA.
FESTIWAL S·PLOT JUŻ W PONIEDZIAŁEK

Dla widzów: dziesięć widowiskowych i poruszających spektakli, spotkania, warsztaty i wieczorny rave, a dla ekspertów: konferencja naukowa oraz dyskusja o kryzysie zdrowia psychicznego młodych. Już za tydzień Teatr Pinokio w Łodzi rozpocznie drugą edycję Międzynarodowego Festiwalu Sztuk Performatywnych dla Dzieci i Młodzieży S·PLOT.



Program festiwalu obejmuje w sumie blisko 60 wydarzeń. – Naszym celem jest zaprezentowanie widzom różnorodności współczesnego teatru dla młodych widzów, bogactwa artystycznych form, służących dialogowi z publicznością na temat spraw aktualnych i ważnych. Inspiracji dla programu szukaliśmy na europejskich festiwalach i za ich przykładem równolegle do tego, co dzieje się na scenie, tworzymy przestrzeń dyskusji ekspertów, badaczy, teoretyków i praktyków teatru – wyjaśnia Gabriel Gietzky, dyrektor Teatru Pinokio w Łodzi, a zarazem dyrektor festiwalu, zapowiadając przyjazd zespołów z Hiszpanii, Francji, Niemiec, Turcji czy Polski.

Różnorodność scenicznych form

Pierwszego dnia festiwalu – 5 października – Teatr Pinokio w Łodzi powita gości swoim najnowszym spektaklem „Moko Moko Moko", którym zabiera widzów w inspirowaną twórczością Shuntarō Tanikawy podróż do świata kształtów. Tego samego dnia głos w dyskusji o ekologii pozbawionym moralizowania spektaklem „TRASHedy" (13+) zabierze performing:group z Niemiec.

W kolejnych dniach turecki ACT Project w sztuce „*of... @h / OH!" (12+) opowie o relacjach i empatii, katalońska grupa Animal Religion performansem „To Copy" zaprosi dzieci do współtworzenia spontanicznej choreografii, a hiszpański kolektyw laSala & Com un Ilum stworzy „A City of Shadows" – przestrzeń, gdzie uczestnicy zbudują upcyklingowe miasto. Dla najmłodszych – najnajów – grupa elPetit & Imaginart przygotuje intrygującą fakturami, dźwiękami i zapachem sensoryczną przestrzeń „The Lair of the Senses" oraz instalację o takim samym tytule, dostosowaną do osób z różnorodnymi potrzebami.

Opowieść zakorzenioną w kulturze elektronicznego hip-hopu dla widzów powyżej 13. roku życia przywiezie francuski kolektyw MazelFreten, który zasłynął między innymi występami z Madonną. Po jego spektaklu „Rave Lucid" zaplanowano otwarty, rodzinny „Rave after Rave".

Na festiwalowym afiszu są też propozycje z Polski. Fundacja LALE.Teatr i Wrocławski Teatr Lalek zaprezentują „BAAACH!", historię o poczuciu bezpieczeństwa łączącą teatr formy z muzyką klasyczną,

W program dla młodzieży poświęcony tematom szczególnie istotnym dla dorastających odbiorców wpisze się również przedstawienie „Chłopcy" Fundacji Horyzont Sztuki, będące studium radykalizacji opartym na wpisach z mediów społecznościowych.

Festiwalowe spektakle będą dostępne po polsku i angielsku, a także z audiodeskrypcją i tłumaczeniem na polski język migowy.

O teatrze i emocjach

Ważnym punktem tegorocznego S·PLOTU będzie międzynarodowa konferencja naukowa „Sztuki performatywne dla dzieci i młodzieży: aktualne wyzwania". Badacze i praktycy skupią się na pytaniach o to, jak teatr reaguje na współczesne wstrząsy – od pandemii po wojny i migracje. Wykłady mistrzowskie wygłoszą uznane badaczki: Ellinor Viktoria Lidén ze Szwecji przeanalizuje paradoks tworzenia teatru dla dzieci niemal wyłącznie przez dorosłych, z kolei Rezan Saleh z Belgii – bazując na swoich doświadczeniach z pracy w obozach dla uchodźców – opowie o teatrze jako przestrzeni schronienia i oporu. Wystąpienia konferencyjne zgłosiło blisko trzydziestu mówców z Polski, Węgier, Ukrainy, Niemiec, Wielkiej Brytanii, Danii, Serbii czy Albanii.

Nowością tej edycji jest blok tematyczny „Zjednoczeni wobec kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży" (10-11 października). – Myśląc o wyzwaniach, o których mówimy też na konferencji, postanowiliśmy poświęcić więcej uwagi dojmującemu problemowi coraz bardziej powszechnego kryzysu zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży. Jako twórcy sztuk performatywnych doszliśmy do wniosku, że potrzebujemy więcej wiedzy na temat tego, czym ten kryzys jest, a chcąc wyposażyć ludzi kultury w specjalistyczne instrumentarium, do rozmowy zaprosiliśmy przedstawicieli środowiska psychiatrii – tłumaczy Bartosz Kurowski, kurator festiwalu, zapowiadając udział ekspertek z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego we Wrocławiu oraz Wrocławskiego Teatru Lalek. Trzonem bloku stanie się dwudniowy warsztat „Pierwsza pomoc emocjonalna", prowadzony przez suicydolożkę Lucynę Kicińską. Uczestnicy poznają zasady odpowiedzialnego poruszania trudnych wątków na scenie oraz adekwatnego i bezpiecznego reagowania na sytuacje kryzysowe u widza lub w zespole artystycznym.

Szczegółowy program, informacje na temat zakupu biletów czy warunków uczestnictwa w konferencji dostępne są na stronie www.teatrpinokio.pl.

S·PLOT Międzynarodowy Festiwal Sztuk Performatywnych dla Dzieci i Młodzieży jest dofinansowany ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Miasta Łodzi oraz Instytutu Ramona Llulla.

eprasa.pl 0652b71eb9

Z SĄDU

10 tys. zł za 25 dni aresztu za oskarżenie o gwałt

32-latek spędził 25 dni w areszcie po tym, jak zaproszona na drinka koleżanka oskarżyła go o gwałt. Do współżycia - jak twierdził mężczyzna - miało dojść za obopólną zgodą po tym, jak wypili drinki z piwa i wódki. Wyrok ogłosił Sąd Okręgowy w Łodzi. Orzeczenie jest nieprawomocne.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

Do tragedii miało dojść po tym, jak 32-letni student zaprosił koleżankę na drinka. Wspólnie pili piwo i wódkę. Potem doszło do współżycia. Dzień później kobieta zgłosiła na komisariacie, że została zgwałcona. Policja zjawiła się w mieszkaniu, które 32-latek wynajmował z kolegą. Nie zastawszy go trzykrotnie w lokalu wezwanie na policję zostawili jego współlokatorowi. Ten poinformował 32-latka o wezwaniu i wizytach policji. Poszukiwany zabrał więc swoje rzeczy z mieszkania i wyjechał do mieszkającego we Francji brata. Nie kontaktował się z policją ani nie odbierał telefonów od policjantów.

Pięć dni po drinku na którym miało dojść do gwałtu prokuratura wszczęła śledztwo w sprawie zgwałcenia. Prokurator wydał postanowienie o zatrzymaniu i przymusowym doprowadzeniu podejrzanego. 32-latek wrócił do Polski po kilku dniach i zgłosił się na komendę. Opisał w okolicznościach w jakich doszło do współżycia z pokrzywdzoną - jak twierdził za obopólną zgodą. Sąd Rejonowy z uwagi na fakt, że mężczyzna nie miał stałego miejsca zameldowania w Polsce i ukrywał się przed policją tymczasowo aresztował 32-latka na 25 dni choć prokurator wnioskował o areszt na 3 miesiące.

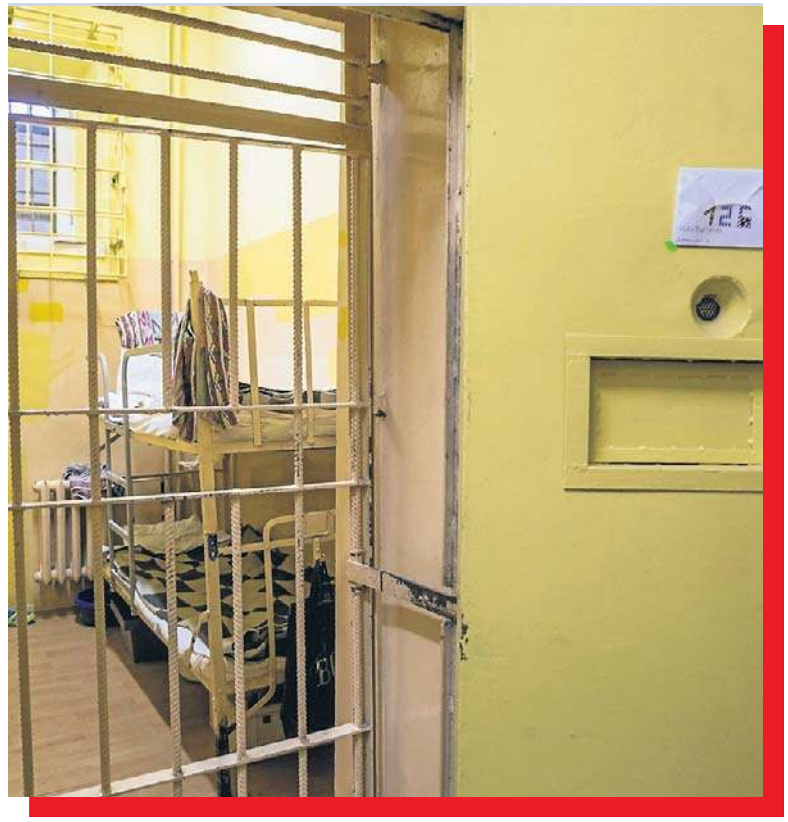
Śledztwo w sprawie zgwałcenia prokurator umorzył. Choć pokrzywdzona zaskarżyła decyzję oskarżyciela, to sąd utrzymał ją w mocy.

32-latek po wyjściu z aresztu złożył w Sądzie Okręgowym w Łodzi pozew o 140 tys. zł zadośćuczynienia. Na taka sumę wycenił nieprzyjemności związane z aresztem, fakt, że z powodu aresztu - jak uważał - nie mógł zdać wszystkich egzaminów w sesji oraz nie mógł przedłużyć pobytu w Polsce i dostał nakaz opuszczenia kraju i zakaz wjazdu na 2 lata.

32-latek jest obywatelem jednego z krajów afrykańskich. W Polsce przebywał od 3 lat. Choć prokurator umorzył śledztwo część znajomych nadal uważa, że jest gwałcicielem i zerwała z nim kontakt.

Sąd Okręgowy uznał, że adekwatną kwotą za 25 tymczasowego aresztu byłoby 30 tys. zł (1200 zł/dzień). Sąd uzasadniając wyrok zwrócił uwagę na fakt, że gdyby mężczyzna nie uciekł z Polski i od razu złożył tak obszerne wyjaśniania jak po powrocie to areszt nie byłby zastosowany.

- Po uwzględnieniu przyczynienia się 10 tys. zł zadośćuczynienia w pełni rekompensuje negatywne przeżycia związane ze skutkami osobistymi, społecznymi i zdrowotnymi powoda oraz znoszeniem niekorzystnych warunków związanych z pobytem w areszcie śledczym - uznał Sąd Okręgowy w Łodzi wydając nieprawomocne orzeczenie ostatniego dnia wakacji.



FOT. ANNA KACZMARZ ARCHIWUM POLSKA PRESS

32-latek po wyjściu z aresztu złożył w Sądzie Okręgowym w Łodzi pozew o 140 tys. zł zadośćuczynienia.

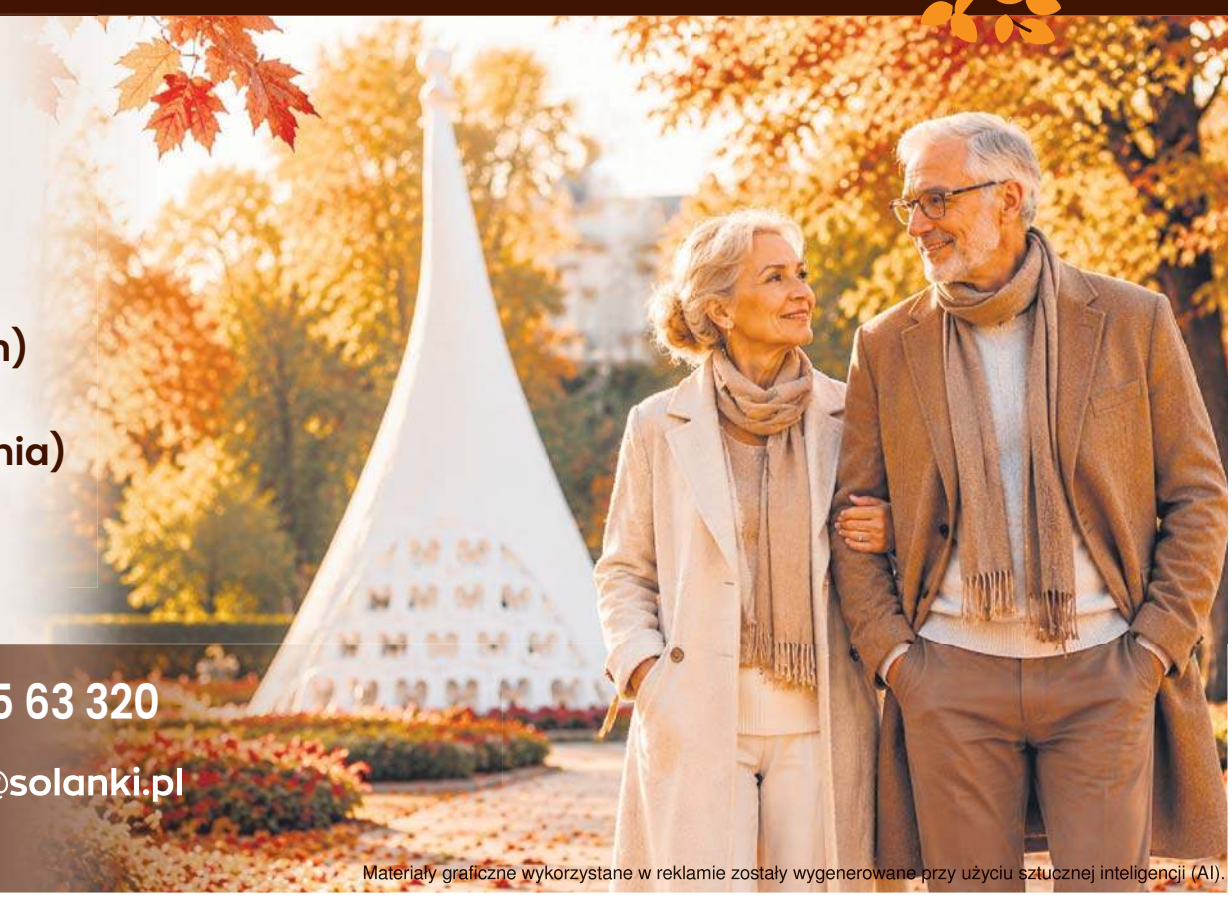
REKLAMA 0011586922

SOLANKI 18 75
Uzdrowisko Inowrocław

Jesienią Czas na zdrowie

Zakwaterowanie
3 posiłki dziennie w formie bufetu szwedzkiego
Konsultacja lekarska
2 lub 4 zabiegi dziennie (oprócz niedziel i dni świątecznych)
90 min. dziennie w Strefie Relaksu (sauna, jacuzzi, grota solna, siłownia)
Voucher do Integracja Cafe
Minimum 7 osobodni w terminie 11.10.2026-23.12.2026

52 35 63 101, 52 35 63 100, 52 35 63 320
medicalspa@solanki.pl, recepcja@solanki.pl
www.solanki.pl



Materiały graficzne wykorzystane w reklamie zostały wygenerowane przy użyciu sztucznej inteligencji (AI).

eprasa.pl 0652b71eb9

POLITYKA

List żelazny dla Romanowskiego. Prokuratura zapowiada zażalenie

Być może Marcin Romanowski będzie mógł wrócić do kraju. Może mu to zagwarantować wydany list żelazny. Pod warunkiem że decyzja Sądu Okręgowego w Warszawie utrzyma się w mocy.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Warszawski sąd okręgowy wydał list żelazny byłemu wiceministrowi sprawiedliwości z czasów PiS Marcinowi Romanowskiemu.

DOROTA KOWALSKA, PAP

Sąd Okręgowy w Warszawie wydał Marcinowi Romanowskiemu list żelazny. Były wiceminister sprawiedliwości ma status podejrzanego w śledztwie dotyczącym Funduszu Sprawiedliwości; od dawna ukrywa się poza Polską.

- Miło mi poinformować, że dzisiaj Sąd Okręgowy w Warszawie postanowieniem wydał list żelazny Marcinowi Romanowskiemu. Uchylił tymczasowe aresztowanie stosowane wobec niego od momentu, kiedy to orzeczenie sądu stanie się prawomocne - stwierdził mecenas Bartosz Lewandowski, reprezentujący Romanowskiego.

Według rzeczniczki warszawskiego Sądu Okręgowego Anny Ptaszek, sąd uznał, że lepszą decyzją będzie wydanie listu i wyjaśnienie sprawy niż opieranie się na dotychczas nieskutecznych metodach.

„Instytucja listu żelaznego nie może być postrzegana wyłącznie przez pryzmat interesu podejrzanego w odpowiadaniu z wolnej stopy" - pisze w uzasadnieniu swojej decyzji sąd. I dalej tłumaczy, że „stanowi ona również instrument służący realizacji celów postępowania karnego, w szczególności rzeczywistego udziału podejrzanego w postępowaniu, a także stworzeniu warunków do zakończenia postępowania w rozsądnym termi-nie".

Według sądu „dla oceny zasadności wydania listu żelaznego" znaczenie ma fakt, że „pomimo stosowania od grudnia 2024 r. najdalej idących instrumentów krajowych i międzynarodowych nie doprowadziły one do zatrzymania podejrzanego i przeprowadzenia z jego udziałem dalszych czynności procesowych".

Orzeczenie Sądu Okręgowego w Warszawie nie jest prawomocne, a prokuratura zapowiedziała wniesienie zażalenia, bo nie zgadza się z nim prok. Piotr Woźniak kierujący śledztwem dotyczącym Funduszu Sprawiedliwości. W jego ocenie jest kilka ważnych aspektów, które przemawiają przeciwko wydaniu listu żelaznego.

- Jedną z tych kwestii było to, że pan Romanowski posługuje się fałszywą tożsamością, co przyznał we wniosku składanym do sądu. A także prokurator wskazywał na dotychczasową postawę pana podejrzanego, który, po pierwsze, wykorzystując chorobę uciekł z Polski, obawiając się, że zostanie wobec niego stosowane tymczasowe aresztowanie, a także już potem konsekwentnie ukrywał się najpierw na Węgrzech, a potem, jak twierdzi, na terenie Naddniestrza - tłumaczyła rzeczniczka SO w Warszawie.

Jak dodała, sąd stanął na stanowisku, że zastosowanie przepisu, który uzależnia wydanie listu żelaznego od stanowiska prokuratora, jest sprzeczne z konstytucją i ze wszystkimi przepisami prawa międzynarodowego.

Prok. Piotr Woźniak poinformował, że na złożenie zażalenia na decyzję sądu ma 7 dni. - Na pewno się w tym czasie zmieszczę - podkreślił.

Na decyzję sądu zareagował minister sprawiedliwości Waldemar Żurek. „Nie ma i nie będzie bezkarności dla ludzi Zbigniewa Ziobry. Prokuratura złoży zażalenie na decyzję o wydaniu listu żelaznego dla Marcina Romanowskiego" - napisał na X.

Decyzja Sądu Okręgowego jest szeroko komentowana także dlatego, że wydał ją sędzia, którego status wcześniej zakwestionował warszawski Sąd Apelacyjny. Uznał, że skład z Konradem Mielcarkiem był „nienależycie obsadzony" z powodu jego powołania przez upolitycznioną Krajową Radę Sądownictwa.

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl



Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA 0011590184

CENTRUM LECZENIA BÓLU

PAWEŁ BIAŁEK FIZJOTERAPEUTA LECZY BÓLE KRĘGOSŁUPA



ul. Strażacka 9 (pn.-pt) g. 11-13 i 17-19

Paweł Białek bólami kręgosłupa zajmuje się od 45 lat, stosując terapię manualną. Ukończył Studium Medyczne i Wydział Fizjoterapii i Rehabilitacji oraz kurs Terapii Manualnej w Niemczech, kursy metodą prof. Lewita McKenziego i Kaltenborna. W gabinecie leczy bóle kręgosłupa lędźwiowego, szyjnego i piersiowego, rwy kulszowej, bóle nóg, opadającą stopę, korzonki, bóle i zawroty głowy, drętwienie rąk, bóle w klatce piersiowej.

NASTAWIANIE KRĘGOSŁUPA I STAWÓW

Zapisy 602 53-30-02 www.pawelbialek.com

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

MATERIAŁ INFORMACYJNY T-MOBILE 0011582834

Nie każde wspomnienie powinno trafić do internetu

Co drugi rodzic w Polsce w ciągu ostatniego roku opublikował w internecie zdjęcie, film lub inną treść dotyczącą swojego dziecka. Tymczasem 92 proc. dzieci uważa, że powinno mieć wpływ na decyzje dotyczące publikowania ich wizerunku. T-Mobile Polska, wspólnie z Komendą Główną Policji i UNICEF Polska, rozpoczyna kampanię „Status: Udostępnione", zwracając uwagę na konsekwencje sharentingu.



Niewinna pamiątka czy dyskomfort dziecka?

Sharenting, czyli dzielenie się przez rodziców w internecie informacjami i zdjęciami dzieci, stał się powszechnym elementem korzystania z mediów społecznościowych. Problem pojawia się wtedy, gdy perspektywa rodzica rozmija się z perspektywą dziecka.

Z raportu T-Mobile Polska „Status: Udostępnione – skala i charakterystyka sharentingu w Polsce" wynika, że 92 proc. dzieci uważa, iż powinno mieć wpływ na decyzję o publikacji swojego wizerunku. Wśród nastolatków, których rodzice publikują ich zdjęcia, 32 proc. przyznaje, że odczuwało z tego powodu zawstydzenie lub spotkało się z negatywnymi reakcjami rówieśników.

– 92 proc. dzieci chce być pytanych o zgodę, a 79 proc. rodziców uważa, że powinno się je o nią pytać. Jednocześnie tylko 34 proc. rodziców deklaruje, że robi to regularnie. To pokazuje, jak duża jest luka między przekonaniami a codziennymi praktykami – podkreśliła Małgorzata Rybak-Dowżyk, dyrektorka Departamentu Komunikacji Korporacyjnej i ESG T-Mobile Polska.

Zdjęcie zostaje w sieci

Publikując zdjęcie lub film, rodzic traci pełną kontrolę nad materiałem, który może zostać zapisany, skopiowany, rozpowszechniony lub przerobiony. Raz opublikowana treść może funkcjonować w sieci przez wiele lat i być wykorzystywana w sposób niezamierzony przez autora publikacji. Szczególnie dotyczy to materiałów zawierających informacje pozwalające zidentyfikować dziecko lub miejsca, w których przebywa.

„Zanim wciśniesz udostępnij"

Kampania „Status: Udostępnione" ma zwiększać świadomość konsekwencji publikowania treści dotyczących dzieci, bez nawoływania do całkowitej rezygnacji z dzielenia się rodzinnymi chwilami. Eksperci zalecają, by zapytać dziecko o zdanie przed publikacją jego wizerunku, ograniczać grono odbiorców, wyłączać geolokalizację i sprawdzać informacje widoczne w tle zdjęcia.

Nie chodzi o całkowitą rezygnację z dzielenia się rodzinnymi chwilami. Chodzi o to, by przed kliknięciem „udostępnij" na moment zatrzymać się i zastanowić nad konsekwencjami publikacji.

eprasa.pl 0652b71eb9

OBRONNOŚĆ

Ile wojska USA wycofają z Europy?

Stany Zjednoczone nie planują drastycznej redukcji liczby żołnierzy w Europie - oświadczył przedstawiciel Waszyngtonu przy NATO, zaprzeczając ostatnim doniesieniom. Telewizja NBC informowała, że Waszyngton rozważa redukcję liczby swoich sił w Europie o co najmniej 25 000 żołnierzy.

GRZEGORZ KUCZYŃSKI, PAP

- Te doniesienia są nieprawdziwe - powiedział ambasador USA przy NATO Matthew Whitaker w środę 30 września podczas konferencji poświęconej obronności zorganizowanej przez stację telewizyjną Euronews. - Plan ten nie został nawet sfinalizowany przez pracowników biura ds. polityki w Departamencie Obrony - dodał.

Latem tego roku administracja amerykańska rozpoczęła formalny przegląd swojej obecności wojskowej w Europie, co wzbudziło wśród sojuszników obawy, że Stany Zjednoczone mogą ograniczyć liczbę swoich sił zbrojnych w krajach europejskich. Waszyngton podjął już kroki w celu zmiany swojej obecności w Europie, gdzie stacjonuje około 80 000 żołnierzy (w tym 68 000 na stałe, pozostali rotacyjnie). W maju Stany Zjednoczone ogłosiły, że wycofają 5 000 żołnierzy z Niemiec.

Whitaker zapewnił, że Stany Zjednoczone „będą nadal zaangażowane w Europie". W ramach przeglądu analizuje się również sposób, w jaki siły amerykańskie wykorzystują bazy wojskowe. Waszyngton krytykował wcześniej kraje europejskie za to, że nie zezwoliły USA na korzystanie z baz NATO na swoim terytorium podczas wojny z Iranem.

- Przeprowadzamy po prostu bardzo matematyczną, mechaniczną analizę naszego rozmieszczenia na świecie, ponieważ musimy stawić czoła globalnym wyzwaniom - powiedział Whitaker. Według NBC News, Pentagon rozważa kilka możliwych opcji ograniczenia liczby żołnierzy i zasobów wojskowych w Europie w ramach przeglądu NATO ogłoszonego w czerwcu.



FOT. AA/ABACA/ABACA/EAST NEWS

Amerykański czołg przeprawia się przez Wisłę podczas ćwiczeń obronnych Dragon 2024, które odbywały się w Konarzewie.

Nieudana egzekucja. Serce biło po podaniu dwóch śmiertelnych zastrzyków

Christa Pike, kobieta skazana w amerykańskim stanie Tennessee na karę śmierci, została przewieziona do szpitala po tym, jak jej serce nadal biło po podaniu dwóch zastrzyków mających spowodować śmierć - poinformował jej adwokat.

Zespół prawników skazanej złożył w trakcie egzekucji pilny wniosek o jej wstrzymanie, stwierdzając: „Pani Pike straciła przytomność, ale jej serce nadal bije, a słychać, jak chrapie". Jeden z adwokatów powiedział stacji BBC, że 50-letniej Pike „udzielano pomocy ratującej życie" w szpitalu po podaniu dwóch strzykawek pentobarbitalu.

Próba egzekucji miała miejsce w zakładzie karnym o zaostrzonym rygorze Riverbend w Nashville ok. godz. 20 czasu lokalnego w środę wieczorem. Pike miała być pierwszą kobietą straconą w USA od 2023 r. i pierwszą w stanie Tennessee od 200 lat.

Pike została skazana na śmierć w 1996 r. za zabójstwo Colleen Slemmer. Pike miała 18 lat, kiedy wraz ze swoim ówczesnym chłopakiem Tadarylem Shippem pobili, torturowali i zabili 19-letnią Slemmer, którą poznali na obozie szkoleniowym dla nastolatków z problemami.

GRZEGORZ KUCZYŃSKI, PAP



FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Christa Pike, skazana na karę śmierci za zabójstwo, przeżyła próbę egzekucji.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE

0011589615

PGE uruchamia program pozyskiwania z rynku projektów OZE, magazynów energii i infrastruktury sieciowej

PGE Polska Grupa Energetyczna uruchamia „Projekt MOC", aby pozyskiwać z rynku inwestycje z obszaru odnawialnych źródeł energii, magazynów energii i infrastruktury sieciowej. Grupa zaprasza deweloperów, inwestorów, fundusze i właścicieli projektów na każdym etapie rozwoju, od wczesnej fazy po instalacje działające już na rynku, a w szczególności te, które nie są jeszcze oferowane w ramach zorganizowanych procesów sprzedażowych. Spółka jest gotowa kupić 100 proc. udziałów w spółce projektowej, objąć udziały mniejszościowe, utworzyć joint venture lub zlecić dalszy rozwój projektu na podstawie umowy deweloperskiej.

„Projekt MOC" stanowi element działań Grupy PGE ukierunkowanych na rozwój OZE, magazynowania energii oraz rozbudowę infrastruktury niezbędnej do funkcjonowania nowoczesnego systemu elektroenergetycznego. Dzięki współpracy z uczestnikami rynku PGE chce skuteczniej identyfikować, pozyskiwać i rozwijać perspektywiczne projekty wspierające transformację energetyczną oraz wzmacniające bezpieczeństwo energetyczne Polski.

PGE poszukuje projektów, które spełniają następujące minima:
- 20 MW możliwych do zainstalowania dla lądowych farm wiatrowych,
- 20 MW możliwych do zainstalowania dla instalacji fotowoltaicznych,
- 50 MW możliwych do zainstalowania dla bateryjnych magazynów energii (BESS).

Spółka jest zainteresowana projektami na każdym etapie rozwoju:
- wczesnym, np. projekty z zabezpieczonym tytułem do gruntu, w toku procedur planistycznych lub środowiskowych, w tym z warunkami przyłączenia w trakcie uzyskiwania,
- zaawansowanym, np. projekty z wydanymi warunkami przyłączenia lub umową o przyłączenie, decyzją środowiskową i pozwoleniem na budowę (ready-to-build),
- w budowie lub operacyjnymi, np. projekty na etapie realizacji oraz instalacje pracujące, w tym z zawartymi umowami PPA lub kontraktami mocowymi.

Priorytetowo będą traktowane projekty umożliwiające efektywne wykorzystanie istniejącej infrastruktury przyłączeniowej, w szczególności wykorzystujące model współdzielenia przyłącza (cable pooling). PGE będzie również analizować możliwości przejęcia praw do mocy przyłączeniowych oraz infrastruktury sieciowej umożliwiającej integrację nowych źródeł odnawialnych z krajowym systemem elektroenergetycznym.

Grupa PGE dopuszcza elastyczne modele transakcji, dostosowane do etapu rozwoju projektu, w tym:
- nabycie 100% udziałów w spółkach projektowych (SPV),
- wejście kapitałowe i wspólne przedsięwzięcia (joint venture) z dotychczasowym deweloperem,
- umowy o świadczenie usług deweloperskich (Development Services Agreement, DSA), w których partner rozwija projekt na rzecz Grupy PGE,
- struktury opcyjne i warunkowe (earn-out), powiązane z osiąganiem kolejnych kamieni milowych,
- nabycie praw do mocy przyłączeniowej i infrastruktury sieciowej.

Zgłoszenia są przyjmowane w trybie ciągłym. Podstawowe informacje o projekcie (lokalizacja, technologia, moc, status formalnoprawny, status przyłączenia, proponowana forma współpracy) należy przesłać za pośrednictwem formularza dostępnego pod adresem https://www.gkpge.pl/grupa-pge/innowacje/projekt-moc. Każde zgłoszenie jest objęte poufnością.

Przesłanie zgłoszenia nie stanowi oferty, nie inicjuje procesu inwestycyjnego, ani nie zobowiązuje Grupy PGE do podjęcia współpracy. Spółka zastrzega sobie możliwość kontaktu wyłącznie z przedstawicielami wybranych projektów, które po analizie zostaną uznane za zgodne z aktualnymi kierunkami rozwoju i zainteresowaniami inwestycyjnymi Grupy PGE.



eprasa.pl 0652b71eb9

CPN, czyli Ceny Pozornie Niższe

Drożyzny nie da się już zwalić wyłącznie na szejków, wojnę i tankowce. Ceny rosną również tam, gdzie kończą się wymówki o energii, a zaczyna odpowiedzialność za krajową gospodarkę.

PAWEŁ ZIELEWSKI

Rząd woli jednak walczyć z cyfrą na stacyjnym pylonie, bo inflacji bazowej nie da się obniżyć rozporządzeniem. „Winter is coming" - groźna dewiza rodu Starków z „Gry o tron" zaczyna i u nas brzmieć co najmniej niepokojąco.

Polska inflacja właśnie zepsuła politykom starannie przygotowany scenariusz: miała sobie grzecznie hamować, pozwalając ewentualnie na opowiastki, że jeśli coś jednak drożeje, to tylko z powodu ropy, wojny, pogody, Bliskiego Wschodu i braku odpowiedzialności Donalda, ale Trumpa. W tej narracji władza występuje w roli dzielnego ratownika walczącego z kryzysem przypływającym na tankowcach, które nie płyną tak, jak przyzwyczaiły do tego świat.

Wszyscy wielokrotnie przeczytaliśmy ten scenariusz. Wszyscy poza jedną, krnąbrną czytelniczką: inflacją bazową.

Według danych Narodowego Banku Polskiego wskaźnik po wyłączeniu cen żywności i energii wzrósł w sierpniu 2026 roku do 3,3 proc. rok do roku, z 3,1 proc. w lipcu. Inflacja konsumencka wyniosła 3,4 proc. Wskaźnik po wyłączeniu cen administrowanych wzrósł z 2,8 do 3,3 proc., a inflacja po wyłączeniu cen najbardziej zmiennych z 3,4 do 3,6 proc. To jeszcze nie jest katastrofa i dramat, ale bardzo niepokojący sygnał, że wzrost cen nie trafił do nas w paczce niespodziance z zagranicy.

Ceny paliw przy inflacji bazowej to niewinna igraszka i wyzwanie, na którym można zbić kilka złotych politycznego kapitału. Droga benzyna ma konkretnych podejrzanych, których łatwo wskazać na mapie świata, i którzy zwalniają rząd z odpowiedzialności, gdyż to nie on - rzecz oczywista - jest źródłem kłopotów.

CO MA SZEJK DO DROŻYZNY

Z bazową tak prosto już nie jest, bo jeśli - po wyłączeniu żywności i energii - ceny rosną, winy trzeba jednak poszukać w sobie, a przede wszystkim zadać pytanie, dlaczego presja cenowa istnieje tam, gdzie nie dopływa tankowiec. Innymi słowy wykonać pracę, która jest zawsze pierwsza ofiarą politycznej prokrastynacji: zerknąć na krajowe koszty usług, pracy, regulacji, podatków, finansowania czy prowadzenia działalności. Dobrze, bądźmy jednak uczciwi: inflacja bazowa lepiej niż CPI pokazuje trwalszą i bardziej rozproszoną presję cenową, nie jest jednak czystym miernikiem błędów krajowej polityki gospodarczej.

Wzrost inflacji bazowej z 3,1 do 3,3 proc. nie daje podstaw do ogłoszenia klęski, ale kwestionuje poczucie samozadowolenia i sens bajki o poskromieniu dynamicznego wzrostu cen. Pani bazowa to krnąbrne dziecko: nie respektuje politycznych założeń i nie daje się odwołać rozporządzeniem, albo przynajmniej konferencją prasową. A najgorsze, że bazowa ma fatalny marketing. Nie widać jej na pylonie stacji benzynowej, nie da się zrobić sobie z nią zdjęcia ani nakręcić filmiku, jak to jedną decyzją wyświetlane cyferki zmieniają się na niższe. Nie ma jak nakręcić virala na tle rosnących cen usług księgowych, remontowych, medycznych, transportowych czy choćby gastronomicznych i dlatego bazowa jest kiepskim partnerem w polityce. Wymaga wysiłku - od zrozumienia przyczyn do ich wyjaśnienia i przeciwdziałania.

A MOŻE TAK PRZESTAĆ UDAWAĆ, ŻE JEST DOBRZE?

Walkę z inflacją bazową zaczyna się od zaprzestania udawania, że państwo może bez końca rozdawać pieniądze, zamrażać ceny, nakładać nowe podatki i nie wywoływać żadnych skutków ubocznych. Potrzebna jest dyscyplina wydatków publicznych, ostrożność w pobudzaniu konsumpcji, stabilne prawo, przewidywalne podatki i mniej regulacyjnej twórczości, której koszt przedsiębiorcy wpisują później do cenników. Pomoc powinna trafiać do ludzi i firm najbardziej narażonych na kryzys, a nie do każdego posiadacza samochodu proporcjonalnie do pojemności jego baku. Inflację bazową obniża się konsekwencją, wiarygodnością i cierpliwością, tylko że - niestety - żadnej z tych rzeczy nie da się pokazać w telewizji jako natychmiastowego sukcesu. Dlatego władza chętniej walczy z ceną benzyny. Cyfrę na pylonie można zmienić w jeden dzień, koszt tej operacji można schować w budżecie, a inflację zostawić następcom, bankowi centralnemu oraz przedsiębiorcom, którzy po raz kolejny mają wykonać cud i nie podnosić cen mimo rosnących kosztów.

Tymczasem Andrzej Domański, minister finansów i gospodarki, zapowiedział kolejny pakiet osłonowy dla kierowców. Źródłem jego finansowania miałby być, a jakże, podatek od ponadnormatywnych zysków koncernów paliwowych, z czym zresztą jest pewien delikatny, legislacyjny kłopot. Ale po podpisaniu ustawy otrzymamy trzecią część opowieści „Ceny Paliw Niżej".

Swoją drogą chyba nikt nie docenił inwencji: CPN dobrze się Polakom kojarzy, jest swojskie, znane i całkiem niegroźne w porównaniu do tego, jak powinna brzmieć nazwa programu, czyli „Administracyjne przeniesienie części rachunku ze stacji do finansów publicznych" czy jakoś podobnie. CPN to taki trochę wytwór działu promocji popularnego dyskontu, bo równie udanie przykrywa prawdziwy koszt „iście okazyjnego zakupu".

Czasem przestaję rozumieć, o co w tym wszystkim chodzi: sytuacja aż za dobrze przypomina gaszenie pożaru banknotami. Czy rząd uznał, że skoro nie potrafi szybko obniżyć szerokiej inflacji, może przynajmniej obniżyć cenę produktu, który wszyscy widzą? Jakby na to nie spojrzeć, nie chce wyglądać inaczej.



FOT. ARKADIUSZ MACIEJOWSKI

Pylon jest niezwykle fotogenicznym tłem dla walki z drożyzną.

PAŃSTWO ZNALAZŁO SPONSORA. JEST NIM OBYWATEL

Nie wiadomo, na jakich ostatecznie zasadach zasadzi się nowy, trzeci CPN. W sierpniowej odsłonie programu (obowiązywał od 17 do 31 sierpnia) rząd obniżył VAT na paliwa z 23 do 8 proc., wprowadził maksymalne ceny detaliczne i przeznaczył na program blisko pół miliarda złotych. Gdy program wygasł, zniknęły również obniżona stawka VAT i administracyjny limit. Mechanizm jest imponujący w swojej prostocie: państwo pobiera podatki zawarte w cenie paliwa, następnie część tych podatków czasowo obniża i przedstawia to jako prezent dla obywatela. Podatnik sam finansuje sobie ulgę i jeszcze jest wdzięczny, że pośredniczy w przekładaniu pieniędzy z jednej kieszeni do drugiej. Dziś rząd planuje opodatkować ponadnormatywne zyski koncernów, a pieniądze z nowego podatku mają pomóc obniżyć cenę produktu, który wcześniej państwo samo mocno opodatkowało. Kierowca ma płacić mniej, budżet ma odzyskać pieniądze, rachunek dostanie wielka firma paliwowa, której nikt nie będzie bronił z taką pasją, z jaką broni własnego portfela, bo firma jest bezosobowa i nie chadza do urny.

Ale na końcu i tak wychodzi, że to prosta, chociaż pracochłonna metoda pozostawienia obywatela ostatecznie z tak samo wysokim rachunkiem, ale z poczuciem bycia zaopiekowanym przez państwo. Jeśli w tej konstrukcji rząd występuje jednocześnie jako poborca podatków, regulator rynku, kontroler ceny, sponsor promocji, pogromca koncernów i dobroczyńca kierowców, to brakuje już chyba tylko jakiejś karty lojalnościowej Polaka. Koszt nie wyparuje dlatego, że rząd nada mu odpowiednio moralną nazwę. To bardzo przyjemny model gospodarki, tylko że na krótką metę. Rosnąca wewnętrzna presja cenowa oznacza, że polska gospodarka nie wchodzi w nowy szok energetyczny z całkowicie wygaszonym problemem cen. A szok zewnętrzny jest realny, bo nie ma na świecie takiego CPN-u, który jest zdolny odbudować saudyjski rurociąg albo kazać armatorom i ubezpieczycielom zignorować jakąś tam wojnę. Drożejąca ropa rozpełza się po gospodarce i zasila również szeroką presję cenową poprzez tysiące codziennych decyzjach podejmowanych w firmach.

NO PRZECIEŻ MIAŁO WYJŚĆ INACZEJ...

Dlatego wzrost inflacji bazowej powinien być punktem wyjścia do poważniejszej rozmowy o podatności gospodarki na kolejny wzrost cen energii. Rząd wybiera jednak rozwiązanie łatwiejsze komunikacyjnie. Miast przedstawić przekonującą strategię ograniczania kosztów funkcjonowania gospodarki, daje program obniżenia jednej ceny, którą każdy może zobaczyć z okna samochodu. To, co wydarzy się później z podatkami, wydatkami państwa i kosztami przedsiębiorstw, jest już znacznie mniej fotogeniczne.

Można już teraz wyobrazić sobie, polityków z powagą studiujących za kilka miesięcy dane o inflacji bazowej i pytających, dlaczego ceny usług nie spadają szybciej. A może dlatego, że przedsiębiorcy nie mogą regulować faktur zapewnieniami ministrów?

I tak domyka się ten osobliwy obieg politycznej troski: inflacja bazowa ostrzega, że drożyzna rozgościła się już głębiej w gospodarce, ropa dokłada kolejny rachunek, a rząd z powagą człowieka gaszącego pożar przez zasłonięcie czujnika dymu poprawia cyfrę na pylonie. Przez chwilę będzie taniej, kamery pokażą sukces,wielu odtrąbi zwycięstwo, a kierowca dostanie kilka złotych ulgi opłaconej z kieszeni, do której państwo i tak ponownie sięgnie. Promocja się skończy, koncern przeliczy podatek, przedsiębiorca doliczy ryzyko, budżet podsumuje wydatki, a pani inflacja bazowa znów przyjdzie bez zaproszenia i zapyta, czy naprawdę ktoś wierzył, że można ją pokonać kartą lojalnościową do państwowej stacji benzynowej?

eprasa.pl 0652b71eb9

Lekarka na pustyni. Biegła przez siedem dni!

127 zawodników, 127 kilometrów, siedem dni na pustyni, plecak na plecach i temperatura sięgająca 45 stopni. Dr Irena Głowińska, nefrolog, diabetolog i transplantolog z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku wystartowała w Namib Race 2026 w kategorii UltraLite. Ukończyła wszystkie etapy i po zsumowaniu czasów okazała się najlepsza w swojej kategorii!



FOT. #RACINGTHEPLANET

Dr Irena Głowińska, która wygrała (w kategorii UltraLite) bieg przez afrykańską pustynię Namib.

AGNIESZKA DOMANOWSKA

Z Białegostoku na pustynię Namib - to brzmi jak niezwykła podróż. Skąd w ogóle pomysł na to, by przebiec pustynię?

Pomysł pojawił się po powrocie z mistrzostw karate w Japonii. Przygotowania do tych zawodów wymagały wielu miesięcy ciężkiej pracy. Kiedy wszystko się skończyło, pojawiła się pustka i pytanie: co teraz? Biegam od czasów studiów, ale zawsze amatorsko i rekreacyjnie, najczęściej z psem po okolicznych lasach. Pewnego dnia moja fizykoterapeutka, Karolina Bagnowskaz, opowiedziała mi o Polce, która przebiegła pustynię Namib. Przeczytałam o tym i ta pustynia po prostu utkwiła mi w głowie. Zaczęłam sprawdzać ofertę Racing The Planet (organizator wyścigów długodystansowych poza szlakiem i w trudnym terenie - przyp. red.) Na jakiś czas odłożyłam temat, później do niego wracałam. W końcu pomyślałam: „Skoro cały czas o tym myślę, to może po prostu trzeba to zrobić?". I tak zaczęła się półtoraroczna praca.

Półtora roku przygotowań do siedmiu dni na pustyni. Jak wyglądały te przygotowania?

Trenowałam sześć dni w tygodniu. Na początku z Jarosławem Mroczko, emerytowanym trenerem kadry olimpijskiej kobiet w judo. Szczególny nacisk kładliśmy na wytrzymałość. Później rozpoczęłam współpracę z trenerką biegów ultra Hannah Walsh z Anglii. Konsultacje odbywały się online, a treningi realizowałam według planu w aplikacji TrainingPeaks. Uwielbiałam moment, kiedy wszystkie zaplanowane treningi świeciły się na zielono. Kiedy trening trzeba było odpuścić z powodu infekcji czy przemęczenia, byłam bardzo rozczarowana. Rozum mówił: „odpocznij", a ambicja odpowiadała: „nie odpuszczaj".

Czyli trzeba było nauczyć się także odpuszczania?

Tak. I to była jedna z ważniejszych lekcji. Infekcja czy przemęczenie czasami wymuszały przerwę. Zrozumiałam, że przetrenowanie jest znacznie gorsze niż niedotrenowanie. Moi trenerzy od początku zwracali uwagę nie tylko na wynik treningu, ale też na sen, apetyt, samopoczucie czy satysfakcję z ćwiczeń. Czasami aplikacja była cała czerwona. Nie było mi z tym dobrze, ale trzeba było zaakceptować, że regeneracja jest częścią treningu. Dzisiaj powiedziałabym, że konsekwencja nie oznacza, że każdego dnia trzeba zrobić wszystko za wszelką cenę. Czasem konsekwencją jest właśnie odpoczynek.

W tych przygotowaniach było nie tylko bieganie.

Rzeczywiście. Codziennie rano o 5.15 robiłam trening z Anią Lewandowską, do którego dokładałam elementy karate Shihana Sawickiego. Karate jest świetnym treningiem ogólnorozwojowym. To trochę takie fizyczne szachy - uczy elastyczności, zwinności, ale też podejmowania decyzji tu i teraz. Były również zimowe obozy treningowe i górskie obozy biegowe.I jeszcze jeden bardzo ważny element - głowa. Nad przygotowaniem mentalnym pracowałam z psycholog sportu Magdą Malinowską.To również zaprocentowało. Podczas całego biegu ani przez chwilę nie miałam wątpliwości, że go ukończę.

Przed wyjazdem miała pani świadomość, jak naprawdę wygląda taki bieg?

Miałam świadomość, że będzie trudno, ale doświadczenie osób, które już przebiegły pustynie, było bardzo pomocne. Do Namibii poleciało nas dwoje z Polski. Rafał jest moim kolegą ze studiów, z którym nie widziałam się przez 25 lat. Podczas przygotowań poznaliśmy też Julitę Ilczyszyn i Marka Rybca, którzy zdobyli pustynnego szlema, czyli przebiegli cztery pustynie z cyklu Racing The Planet w ciągu jednego roku. Podzielili się z nami doświadczeniami: co zabrać, na co uważać, czego unikać. Na pustyni takie informacje są naprawdę bardzo cenne.

Co właściwie trzeba zabrać na siedem dni na pustyni?

Właściwie wszystko. To bieg w formule self-supported. Organizator zapewnia wodę i namioty do spania, całą resztę trzeba mieć ze sobą. Lista obowiązkowego wyposażenia jest ściśle określona. Brak któregoś z elementów może oznaczać dyskwalifikację. Jedzenie to przede wszystkim żywność liofilizowana. Jest lekka, ale zajmuje miejsce. Na każdy dzień trzeba było przygotować około 2000 kilokalorii.

A ile kilometrów miała pani do pokonania?

Wystartowałam w kategorii UltraLite. To 127 kilometrów rozłożonych na siedem dni. Każdego dnia pokonywaliśmy od 20 do 42 kilometrów. Moje czasy wynosiły od około 2 godzin 30 minut do 2 godzin 40 minut.

I to w 45-stopniowym upale!

Tak. Dlatego bardzo lubiłam poranne starty, zanim temperatura zaczynała mocno rosnąć. Starałam się wtedy pokonać jak najwięcej kilometrów. Później temperatura dochodziła do 45 stopni.

Jak organizm reaguje na taki wysiłek?

Bardzo ważne jest regularne jedzenie i picie. Właśnie tego uczyłam się podczas długich treningów. Po trzecim dniu na pustyni apetyt jest bardzo słaby. Ale jeść trzeba - to paliwo na kolejny dzień i element regeneracji. Najlepiej sprawdzał się u mnie schemat 20 minut biegu i trzy minuty marszu na jedzenie oraz picie. Każdy musi jednak znaleźć własny sposób.

Co było najtrudniejsze?

Brak wody do mycia.

Naprawdę? A nie ten straszny upał i ponad 100 kilometrów do pokonania?

Nie. Woda była tylko do picia. Miałam ze sobą specjalne ręczniczki, które po dodaniu kilku kropli wody rozwijały się i to musiało wystarczyć. Oczywiście upał również był dużym wyzwaniem.

A co pomagało przetrwać te najtrudniejsze momenty?

Strzelectwo.

Strzelectwo?

Tak. Trenuję strzelectwo sportowe od kilku lat. Wymaga ono skupienia na jednym punkcie. Trasa była oznaczona różowymi flagami, to były moje punkty skupienia. Przez cały bieg po prostu je liczyłam - od jednej do drugiej. Dzięki temu nie myślałam o bólu, nie zastanawiałam się, ile jeszcze zostało. Wiedziałam też, że się nie zgubię. Niektórzy uczestnicy się gubili i dokładali sobie w ten sposób kilka kilometrów.

Czyli zamiast myśleć „jeszcze 30 kilometrów", myślała pani „jeszcze jedna różowa flaga"?

Dokładnie. To bardzo pomagało. Nie można cały czas myśleć o tym, ile kilometrów trasy zostało do końca. Trzeba skupić się na tym, co jest teraz przede mną.

Wystartowało 127 osób z całego świata. Jaka była atmosfera?

Była świetna. Ludzie z różnych krajów, wykonujący zupełnie różne zawody, którzy wcześniej się nie znali, nagle znaleźli się ra-

eprasa.pl 0652b71eb9

zem w ekstremalnych warunkach. Przy ognisku czy przy zupie, mimo ogromnego zmęczenia, każdy potrzebował rozmowy z drugim człowiekiem. W takich warunkach bardzo szybko znikają różnice. Zostaje człowiek i wspólne doświadczenie.

A rywalizacja?
Szczerze mówiąc w ogóle jej nie śledziłam.

Ani razu?
Ani razu. Od początku biegłam po to, żeby zrobić swoje, a nie po wynik. Moja rodzina obserwowała mnie przez GPS przez wszystkie siedem dni. To oni jako pierwsi powiedzieli mi, że mam najlepszy czas w UltraLite. Sama zupełnie się tym nie interesowałam.

Pani rodzina widziała na GPS-ie więcej niż pani?
Zdecydowanie. (śmiech) Ja koncentrowałam się na biegu, a oni śledzili trasę i wyniki.

Czyli dowiedziała się pani od rodziny, że wygrała?
Tak. Po zsumowaniu czasów z siedmiu dni okazało się, że mam najlepszy wynik w swojej kategorii. Ale, szczerze mówiąc, w ogóle nie jechałam tam po zwycięstwo. Chciałam ukończyć bieg. Sprawdzić siebie i swoje granice.

A co pani zdaniem zdecydowało o tym, że się udało?
Dobre przygotowanie motoryczne i wytrzymałościowe, umiejętność skupienia się na zadaniu oraz świadomość własnego organizmu. Każdego ranka budziłam się około piątej, przygotowywałam do startu i realizowałam plan, który wcześniej ćwiczyłam przez wiele miesięcy. Warunki były oczywiście zupełnie inne niż w Polsce, ale wiedziałam, co mam robić.

Jak na pomysł biegu przez pustynię zareagowali najbliżsi?
Najpierw było niedowierzanie, później strach, a z czasem akceptacja i ogromne wsparcie. Towarzyszyli mi przez cały bieg. Wiedzieli, gdzie jestem, i cieszyli się, że kolejny dzień mam już za sobą. To było dla mnie bardzo ważne.

Co ciekawe, wcześniej nie biegała pani takich dystansów.
To prawda. Wcześniej nigdy nie biegałam takich dystansów. Jedyny półmaraton w swoim życiu przebiegłam w tym roku w Białymstoku - właściwie po to, żeby sprawdzić, jak radzę sobie w tłumie. Na co dzień wolę biegać sama po okolicznych lasach.

Czyli żeby przebiec pustynię Namib, nie trzeba wcześniej być ultramaratończykiem?
Myślę, że przede wszystkim trzeba się odpowiednio przygotować. W zasadzie każdy, kto spełnia wymagania organizatora, może wystartować. Przy rejestracji trzeba napisać kilka słów o sobie, kondycji fizycznej i psychicznej oraz przedstawić zaświadczenie lekarskie. Natomiast taki start wymaga bardzo świadomego przygotowania.

A dlaczego akurat Namib? Miała pani przecież do wyboru także inne pustynie.



FOT. #RACINGTHEPLANET

- Wiek nie musi być ograniczeniem w robieniu wielkich rzeczy. Trzeba po prostu chcieć, a potem przygotować się do tego, co chcemy osiągnąć - mówi białostocka lekarka dr Irena Głowińska.

Mam sentyment do Afryki z dzieciństwa. Moja mama pracowała tam jako lekarz i co roku jeździliśmy tam na wakacje. Gorący klimat mnie więc nie przerażał. Namib zainteresował mnie bardziej niż pozostałe pustynie: Atakama, Gobi czy Antarktyda. Było w nim coś, co od początku mnie przyciągało.

A kiedy pani stanęła na starcie, pojawiła się myśl: „Co ja tutaj robię?"
Nie. Byłam bardzo dobrze przygotowana. Oczywiście wiedziałam, że może być trudno, ale ani przez chwilę nie miałam wątpliwości, że ukończę bieg.

Co było więc największą lekcją z tych siedmiu dni?
Przede wszystkim świadomość, że mogę sprostać każdemu wyzwaniu. Że wiek nie musi być ograniczeniem w robieniu wielkich rzeczy. Trzeba po prostu chcieć, a potem przygotować się do tego, co chcemy osiągnąć. Każdy plan jest dobry, jeśli towarzyszy mu konsekwentne przygotowanie i realizacja.

Nie myślała pani o tych127 kilometrach?
Nie. To byłoby zbyt dużo. W Namibii każdy dzień mógł być ostatnim. Kontuzja, odwodnienie czy inny problem mogły wykluczyć mnie z dalszej rywalizacji. Dlatego nie myślałam o całych 127 kilometrach. Moim celem był każdy kolejny dzień.I właśnie dzięki temu udało się ukończyć całość.

Po takim doświadczeniu można chyba powiedzieć: „Teraz już nic mnie nie zaskoczy".
Nie powiedziałabym tego. (śmiech). Ale rzeczywiście pustynia dużo mnie nauczyła.

I co dalej? To był jednorazowy projekt?
W głowie mam już kolejny.

Czyli znowu będzie ekstremalnie?
Chcę połączyć sporty walki i bieganie.

Brzmi jak zapowiedź kolejnego wyzwania.
Na razie jednak niczego więcej nie zdradzę. Najpierw realizacja, potem opowieści. Najbliższy rok chcę poświęcić synowi, który przygotowuje się do matury. Realizację kolejnego planu odkładam więc na 2028 rok. Po trzech tygodniach regeneracji wróciłam już do pełnego treningu.

A gdyby miała pani jednym zdaniem powiedzieć, czego nauczyła panią pustynia?
Nie poddawaj się - nawet najtrudniejsze wyzwania można zrealizować, jeśli wierzy się w siebie i konsekwentnie dąży do celu. Dlatego warto od czasu do czasu zadać sobie pytanie: Co chciałbym zrobić, gdybym przestał myśleć o tym, że może się nie udać? A potem - krok po kroku - zacząć się do tego przygotowywać.


FOT. #RACINGTHEPLANET

Organizatorzy biegu zapewniali tylko namioty i wodę. O jedzenie - głównie żywność liofilizowaną - zawodnicy musieli zadbać sami.

eprasa.pl 0652b71eb9

Co powinny jeść osoby starsze, a czego unikać

Zmiany w organizmie seniora - zarówno fizyczne, jak i metaboliczne - wymagają odpowiednich modyfikacji w diecie. Bardzo ważne jest też właściwe nawodnienie organizmu. Senior powinien pić około 2 litrów wody dziennie.

MAŁGORZATA STEMPINSKA

Zapotrzebowanie na określone składniki odżywcze zmienia się wraz z wiekiem. To, co sprawdza się w diecie nastolatka czy osoby dorosłej, niekoniecznie będzie odpowiadało seniorowi. Trzeba pamiętać, że osoby starsze często chorują przewlekle (np. na cukrzycę, nadciśnienie, osteoporozę). Ponadto ich układ pokarmowy może gorzej wchłaniać i trawić niektóre składniki odżywcze.

Poza tym, w miarę upływu czasu mogą pojawić się: zmniejszony apetyt, słabsze odczuwanie smaku, niedożywienie, utrata masy i siły mięśni, zaburzenia mikroflory jelitowej czy trudności z żuciem i połykaniem.

JAK KOMPONOWAĆ POSIŁKI DLA SENIORÓW

Eksperci z Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia radzą, by jadłospis seniora dostosować do jego potrzeb. Należy w nim uwzględnić:

- 3-5 posiłków w regularnych odstępach w ciągu dnia,
- urozmaicenie produktów na talerzu,
- spokojną atmosferę przy jedzeniu,
- estetykę podawanych potraw,
- odpowiednią konsystencję - dla osób z trudnościami w żuciu lepsze będą miękkie potrawy (zupy krem, gotowane warzywa, puree).

Aby zaspokoić potrzeby żywieniowe seniora, należy:

- uwzględniać w potrawach składniki zawierające błonnik, witaminy i składniki mineralne,
- zapewniać odpowiednio dużo białka w posiłkach,
- pamiętać o nawodnieniu,
- ograniczać cukry proste i sól.

CO POWINNI JEŚĆ SENIORZY, A CZEGO POWINNI UNIKAĆ

Jadłospis seniora powinien być zbilansowany. Potrawy należy podawać w przystępnej formie, tak aby osoby starsze nie miały problemu z ich zjedzeniem i strawieniem. Jednocześnie dania powinny być pełne smaku, witamin i białka.

Osoby starsze do każdego posiłku powinny jeść owoce i warzywa. Ich zalecana ilość to 400 g dziennie. Warzywa możemy przygotowywać na wiele sposobów: gotować na parze (zachowają najwięcej witamin), dusić z aromatycznymi ziołami, podawać w formie rozdrobnionej, np. zupy kremu, koktajlu, rozdrabniać i zagęszczać nimi sosy (np. startą marchewkę dodawać do sosu do spaghetti), piec (np. w postaci frytek z marchewki i buraka) lub podawać dodatkowo w formie soków lub przecierów.

Unikajmy surowych, twardych owoców i warzyw oraz tych z dużą ilością pestek i grubą skórką.

Osoby starsze potrzebują więcej białka niż zdrowi dorośli. Dlatego w codziennej diecie należy uwzględniać produkty białkowe takie jak: ryby, jaja, chude mięso, nasiona roślin strączkowych, mleko i jego przetwory. Mięsa gotujmy, duśmy, pieczmy w folii. Podawajmy łatwe do pogryzienia mielone mięso z kurczaka lub indyka (np. pulpeciki w sosie warzywnym). Serwujmy naturalne jogurty, kefiry, maślanki w postaci koktajli, dodatków do sałatek, zabielajmy nimi potrawy. Z serów twarogowych przygotowujmy pasty kanapkowe, farsz do naleśników, a z ryb usuwajmy wszystkie ości (najlepiej podawajmy je w formie zmielonej). Rośliny strączkowe gotujmy do miękkości i miksujmy na pasty (np. hummus).

Unikajmy smażenia, przetworzonego mięsa (wędlin, kiełbas, parówek) oraz jogurtów smakowych z dodatkiem cukru.

W każdym głównym posiłku seniora powinny znaleźć się produkty zbożowe takie jak: kasza, ryż, pieczywo, makaron, naturalne płatki zbożowe. Najlepiej, by były pełnoziarniste. Są one źródłem węglowodanów złożonych, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz błonnika. Uwzględniajmy różne rodzaje pieczywa (graham, razowe). Możemy podawać je z pastami, które zmiękczą pieczywo i ułatwią jedzenie. Podawajmy owsianki z naturalnych płatków gotowanych na mleku z dodatkiem owoców. Kasze (jaglana, gryczana, jęczmienna) gotujmy na miękko. Dodawajmy je do potraw takich jak: zapiekanki, kotlety, placki. W koktajlach uwzględniajmy zbożowy dodatek, np. łyżka płatków owsianych.

Unikaj bardzo twardych i ziarnistych wypieków, które mogą być trudne do pogryzienia.

Kluczowe w diecie seniora są również zdrowe, roślinne tłuszcze. Zwiększają kaloryczność, co jest istotne w przypadku osób starszych z niedowagą. Wpływają również na smak posiłków, co może pomóc osobom ze zmniejszonym apetytem.

JAK JE WYKORZYSTAĆ W CODZIENNEJ DIECIE?

Oliwę i olej lniany dodawajmy na zimno do sałatek i pieczywa. Używajmy kremów orzechowych do kanapek, owsianek i koktajli, a także jako składników past. Awokado rozgniatajmy i używajmy jako pastę kanapkową lub dodawajmy pokrojone do dania. Uwzględnijmy tłuste gatunki ryb w posiłkach (np. łosoś, makrela).

Ograniczmy tłuszcze zwierzęce (np. masło, tłuste mięso i wędliny, smalec), aby chronić układ krwionośny. Zamiast smażenia wybierajmy gotowanie, duszenie i pieczenie.

JAK WŁAŚCIWIE NAWADNIAĆ ORGANIZM SENIORA

Senior powinien pić około 2 litrów wody dziennie: 1-2 szklanki wody po przebudzeniu, 1 szklankę przed wieczorną kąpielą lub prysznicem, 1 szklankę przed zaśnięciem. Poza tym należy pić wodę (najlepiej małymi porcjami) przez cały dzień: w przeciwnym razie może to doprowadzić do odwodnienia. Należy pamiętać, że całkowita ilość wody w organizmie zmniejsza się wraz upływem lat o około 15 procent.

Odwodnienie jest groźne dla seniora, gdyż może objawiać się bólami głowy, problemem z koncentracją, zaburzeniami rytmu serca i może doprowadzić do omdleń. Do zapewnienia odpowiedniego nawodnienia najlepsza jest woda. Poza nią możemy uwzględnić:

- napoje mleczne (kefiry, jogurty, zsiadłe mleko),
- soki owocowe i warzywne,
- koktajle,
- napary herbaciane i owocowe.

Woda gazowana polecana jest tylko osobom, którym nie drażni przewodu pokarmowego.

Z kolei z diety senior powinien wykluczyć napoje alkoholowe, ograniczyć mocną kawę i mocną herbatę oraz napoje o wysokiej zawartości białka (szczególnie w dużych ilościach), ponieważ mogą mieć działanie moczopędne.

Osoby starsze muszą także unikać napojów gazowanych, ponieważ pochodzący z nich dwutlenek węgla, przez drażnienie zakończeń nerwowych w ścianie żołądka, hamuje uczucie pragnienia.



FOT. FREEPIK.COM

Osoby starsze do każdego posiłku powinny jeść owoce i warzywa. Ich zalecana ilość to 400 g dziennie.

eprasa.pl 0652b71eb9

AUTOREKLAMA
0011580085

Forum Polskich Dostawców: local content wychodzi z fazy deklaracji. Teraz czas na konkretne zamówienia i inwestycje

Energetyka i obronności, finansowanie inwestycji i zamówienia publiczne, sztuczna inteligencję i cyfryzacja – wszystkie te drogi mają jeden wspólny mianownik. Jest nim pytanie: jak sprawić, by wielkie inwestycje realizowane w Polsce budowały jednocześnie potencjał polskich przedsiębiorstw. O tym dyskutowano na Forum Polskich Dostawców „Energia z Polski – Local First".

28 września spotkali się przedstawiciele administracji, największych spółek, sektora finansowego oraz krajowych dostawców. Wśród uczestników znaleźli się przedstawiciele Orlenu, PKO Banku Polskiego, PZU, PGE, Tauronu, Enei oraz wielu instytucji publicznych. To już IV edycja cyklu **„Energia z Polski – Local First", organizowanego przez Polska Press, pod patronatem Ministerstwa Aktywów Państwowych.** Program Forum obejmował zarówno strategiczne znaczenie local content, jak i bardzo praktyczne kwestie: procedury zakupowe, finansowanie, zamówienia publiczne, OZE, cyfryzację oraz sposób włączania krajowych firm w łańcuchy dostaw.

Od hasła do systemu

Najważniejszy wniosek Forum brzmi: local content nie jest już tylko deklaracją. Stał się bardzo ważnym elementem polityki zakupowej, inwestycyjnej i przemysłowej. Na tę ewolucję wskazał Minister Aktywów Państwowych Wojciech Balczun: *Local content w ciągu roku przeszedł drogę od koncepcji do jednego z najczęściej dyskutowanych tematów w polskiej gospodarce.*

Ważna zmiana polega na przesunięciu akcentu na to **jak zorganizować proces inwestycyjny i zakupowy, żeby polscy przedsiębiorcy mogli konkurować o duże kontrakty**.

MAP poinformowało o przygotowaniu kodeksu dobrych praktyk, oraz powołaniu w największych spółkach pełnomocników odpowiedzialnych za wdrażanie tej polityki. GUS natomiast rozpoczął pilotaż pomiaru krajowego komponentu w projektach energetycznych.

Wielkie inwestycje i krajowe firmy

Prezesi PKO Banku Polskiego, PZU, Orlenu i PGE podkreślali znaczenie krajowych przedsiębiorstw dla realizacji strategicznych inwestycji. Dla energetyki local content oznacza budowanie krajowego zaplecza transformacji – od energetyki odnawialnej i sieci, przez energetykę konwencjonalną i magazynowanie, po technologie przyszłości. Dla sektora finansowego jest to z kolei konieczność stworzenia przedsiębiorstwom warunków do sfinansowania inwestycji i dużych projektów. Ubezpieczyciele podkreślają natomiast mechanizmy ograniczające ryzyko inwestycyjne.

Wspólnym mianownikiem jest skala. Polska rozpoczyna projekty, które przez wiele lat będą generować popyt na produkty, usługi, technologie i kompetencje. Dlatego ważny nie tylko sam wybór krajowego dostawcy, ale stworzenie mu warunków do rozwoju.



Fot. Przemysław Popowski

Ireneusz Fąfara, prezes Orlenu podkreślał, że zwiększenie udziału krajowych przedsiębiorstw wymaga wcześniejszego przygotowania rynku. Nie wystarczy ogłosić przetarg i oczekiwać, aż polskie firmy automatycznie spełnią wymagania dużego projektu. Potrzebny jest dialog z potencjalnymi dostawcami i przekazywanie im informacji.

To oznacza budowanie relacji, współpracy i uświadamianie potencjalnych partnerów, jakie mamy wymagania technologiczne, rygory i terminy dostaw.

W odpowiednim momencie przestaniemy budować, a będziemy musieli inwestycje utrzymywać. Wtedy obecność polskich dostawców i polskich firm jest absolutnie kluczowa – mówił prezes Fąfara.

To szczególnie w przypadku MŚP, dla których często barierą jest wysokość wymaganych gwarancji, finansowania, certyfikacji, formalności i zdolność do obsługi dużych kontraktów. Dlatego program Forum kładł nacisk na praktykę: procedury zakupowe, przygotowanie ofert, negocjowanie umów, finansowanie i kontakt dostawców z zamawiającymi.

Local content jest elementem konkurencyjności

Efektem polityki local content ma być nie tylko więcej zamówień dla krajowych przedsiębiorstw. Równie ważne jest stworzenie firmom warunków do zdobywania doświadczenia, rozwijania technologii i późniejszej ekspansji na rynki zagraniczne.

W tym znaczeniu Kongres Polskich Dostawców był nie tyle debatą o tym, **czy kupować w Polsce**, a raczej: **jak budować w Polsce firmy zdolne dostarczać technologie, produkty i usługi dla największych projektów – a następnie konkurować nimi poza krajowym rynkiem**.

To może być najważniejszym sprawdzianem dla idei „Local First": czy krajowy komponent pozostanie tylko w pojedynczych kontraktach, czy stanie się mechanizmem budowania kompetencji przemysłowych, technologicznych i finansowych polskiej gospodarki.

Local content to fundamentalna zmiana mentalności. Musimy wymagać więcej od siebie, aby realnie stworzyć możliwości rozwoju polskich przedsiębiorstw. Firmy z kolei, zdobywając lokalne doświadczenia przy tak dużych projektach, mogą później „wychodzić" na świat i budować skalę w oparciu o inwestycje poza Polską – podsumował dyskusje Ireneusz Fąfara.

Partnerami konferencji byli: ORLEN, ENEA, PGE, PKO Bank Polski, PZU, TAURON, Totalizator Sportowy, Agencja Rozwoju Przemysłu, ORLEN Neptun, POLREGIO, Polska Spółka Gazownictwa, ASSECO, WB Electronics, Budimex.

Organizator

Patronat Honorowy

Partner Strategiczny

Partnerzy Główni

Partnerzy

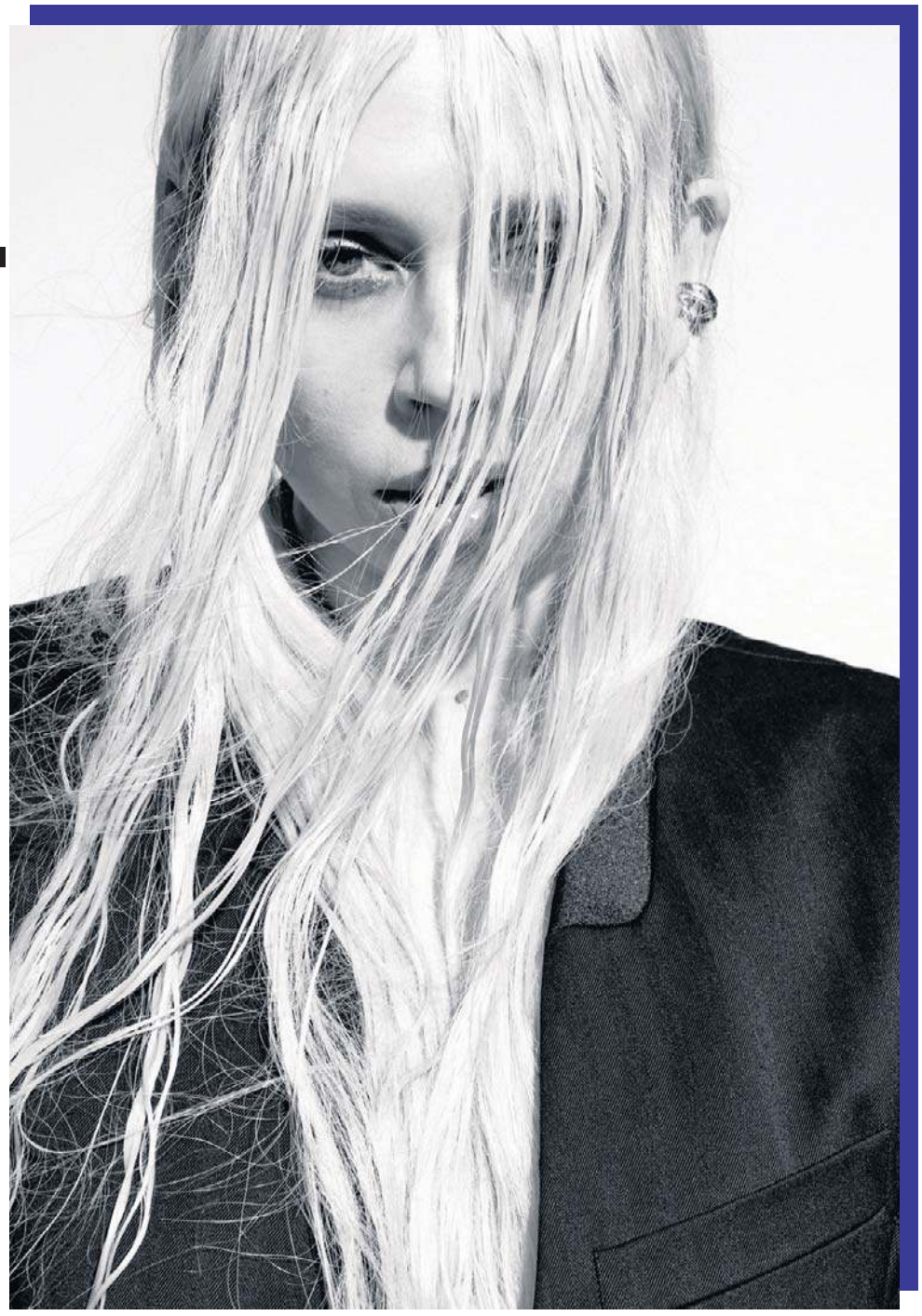
Partnerzy Wspierający

Patroni Medialni

eprasa.pl 0652b71eb9

Maja Kleszcz: Także w muzyce popularnej warto szukać jakości i wartości

Kiedy zadebiutowała, nazywano ją „polską Amy Winehouse". Potem udowodniła jednak, że ma własny styl. Właśnie ukazała się jej nowa płyta - „Nieklikalność". W rozmowie z nami Maja Kleszcz zdradza, dlaczego zdarza się jej płakać, wykonując niektóre pochodzące z niej piosenki.



FOT. MAT. PRAS.

Maja Kleszcz: Pop to coś, co trafia do wielu ludzkich serc. To wielka sztuka zrobić coś bardzo komunikatywnego, z czym masy odbiorców są w stanie się utożsamiać.

PAWEŁ GZYL

Cztery lata temu dostałaś Fryderyka za płytę „B.L.ues", masz też na swym koncie mnóstwo innych nagród i nominacji. Do tego każdy twój album zbiera same entuzjastyczne recenzje. Jak to się robi?

Nie wiem, czy jest na to uniwersalna recepta. Każdy artysta ma w sobie jakieś nienasycenie, mimo odnoszonych sukcesów. I tak musi być - żeby ten głód był ciągle żywy w nas. Bez niego nie byłoby rozwoju. Widzę to z takiej perspektywy.

Jak podsycasz w sobie to nienasycenie?

Na pewno nie robię tego w intencjonalny sposób. To samo się we mnie żarzy cały czas. Moja praca rozkwita dzięki kolejnym impulsom pomysłów. Ja zawsze muszę najpierw zapalić się do realizacji fajnej idei, żeby miało to finalnie swój happy end w postaci prestiżowych nagród czy pięknych recenzji. Za każdym razem jest to zetknięcie się z jakimś wyzwaniem. Dlatego każda moja płyta ma swój koncept i jest zamkniętą opowieścią. Staram się też nie powtarzać. To powoduje, że mam w sobie głód artystycznych wrażeń i ciągle sięgam po coś nowego.

„Nieklikalność" to pierwsza od ośmiu lat twoja płyta z autorskim i premierowym materiałem. Zatęskniłaś za taką twórczością?

Płyta jest napisana i skomponowana przez mojego męża i artystycznego partnera - Wojtka Krzaka. Zaczęło się od naszej dyskusji na temat odnajdywania się we współczesności. Oboje jesteśmy z natury osobami, które odczuwają nostalgię za tym, co było piękne, wartościowe, ale już minęło. Dlatego nasza twórczość często nawiązuje do szlachetnych wzorów z przeszłości, choćby dawnych ideałów polskiej piosenki. Tym razem wpadliśmy na pomysł, aby stworzyć osobistą płytę, ale posłużyć się jak najbardziej współczesnymi rozwiązaniami. I Wojtek podjął to wyzwanie: napisał piękne teksty i skomponował muzykę, które bardzo mnie zainspirowały.

Na wydanej osiem lat temu „Odysei" eksperymentowałaś z elektroniką w stylu lat 80., tym razem powracasz do akustycznych i żywych brzmień. To wśród takich dźwięków czujesz się najlepiej?

To wszystko zależy od założeń danego wyzwania. Czasem była to konwencja kwintetu jazzowego, jak na płycie „Osiecka de Luxe" z 2019 roku. Po prostu, jeśli coś jest interesujące, to się tam wybieramy. Ale faktycznie znaczna część mojego repertuaru jest zagrana na akustycznych instrumentach. Są więc mi one bardzo bliskie. Ciekawią mnie jednak również próby zmierzenia się z czymś, co jest nowe czy nawet futurystyczne, bo jest to ożywcze. Jeśli coś robi się 25 lat, tak jak ja, to potrzeba takich bodźców i zauroczenia co chwilę czymś innym.

„Nieklikalność" przynosi zaskakująco melodyjne piosenki - większość refrenów od razu wpada w ucho. Dobry pop nie jest zły?

Oczywiście. Zawsze uważałam, że wartościowy pop nie oznacza niczego złego. Bo to coś, co trafia do wielu ludzkich serc, a nie do wąskiego grona słuchaczy. To wielka sztuka zrobić coś bardzo komunikatywnego, z czym masy odbiorców są w stanie się utożsamiać. Stąd nie widzę popu jako czegoś pejoratywnego. Choć niestety trudno dziś znaleźć dobrą jakość w całym tym zalewie nijakiej muzyki. Ale przy taki szybkim tempie produkowania trudno coś takiego osiągnąć. Kiedy nagrywaliśmy w 2010 roku „Radio Retro", mówiliśmy z Wojtkiem o muzyce przeprodukowanej, o układaniu bezdusznych aranżacji w komputerze, a dzisiaj te zjawiska mają swoje apogeum. Trudno się przed tym obronić, ale warto również w muzyce popularnej szukać jakości i wartości.

Piosenki z „Nieklikalności" to niby pop, ale słychać tu też silne echa innych gatunków muzycznych. Gdzie są źródła, w których bije serce twojej muzyki?

Często odnoszę się do klasycznych gatunków muzyki rozrywkowej, bo nasłuchałam się jej, dojrzewając jako muzyk. Lubię sięgać do dobrych wzorców, które są dla mnie drogowskazami. Bardzo chętnie słucham mistrzów z przeszłości, bo to mnie wzmacnia i wyznacza kierunek rozwoju, pozwala nie poddawać się, tylko przemycać do tej współczesności rzeczy, które uważam za ciekawe.

Tytuł płyty „Nieklikalność" odnosi się do stanu, w którym odcinamy się od internetu, komputera czy laptopa. Czujesz się przytłoczona tym cyfrowym światem?

Jestem przykładem osoby opornej wobec tego cyfrowego świata. (śmiech) Ale i tak odczuwam to przytłoczenie. Kilka lat wstecz nie miałam z tym takiego problemu. Dziś częściej się łapię na tym, że w wolnej chwili sięgam po telefon, scrolluję i przeglądam wpisy. Staram się jednak zauważać to zjawisko, kontrolować je i zrozumieć jego mechanikę, to, dlaczego poświęcam mu swój czas. Stąd często mam poczucie wywieranej presji, tzw. FOMO, co jest związane z moim życiem zawodowym, z tym, że jego cząstką jest obecność w mediach społecznościowych. Oczywiście nie deklaruję tu całkowitego odcięcia się od wirtualnego świata, jednak „Nieklikalność" jest zachętą do wolności wyboru, do wolności od tej nadmiernej presji wizerunku, od tego strachu, generowanego przez serwisy informacyjne, któremu pod-

eprasa.pl 0652b71eb9

dajemy się w sposób bezwładny i stajemy się wobec niego bezradni.

Jaki masz najlepszy sposób na odcięcie się od cyfrowego świata?

Mam dużo pracy, więc siłą rzeczy nie mam za wiele czasu na social media. (śmiech) Ostatnio patrzyłam na swą aktywność w telefonie i okazuje się, że jest ona dosyć nikła, bo jestem bardzo zajęta. Ale oczywiście, kiedy mam wolną chwilę, zaczyna się śledzenie muzycznych nowości czy innych tego typu treści. Ostatnio zauważyłam, że moja aktywność performatywna w teatrze bardzo mnie odcina od wirtualnego świata. Bo teatr to sztuka, która nie jest rejestrowana, wydarza się w danym momencie, biorą w niej udział tylko te osoby, które kupiły bilet i spotykają się w jednym czasie i przestrzeni. Bardzo mnie to uziemia i pokazuje, co jest istotne: realny, a nie wirtualny kontakt z odbiorcą. Jest to dla mnie bardzo dobry sposób na powrót do rzeczywistości. A zdrowo jest żyć realnymi wydarzeniami, które budują nasze życie. Jego poetyka nie powstanie przez scrollowanie, choć czasem próbuje się nam to wmówić.

W „Nieklikalności" śpiewasz: „Usiądź tu obok i nic już nie mówmy/ Ta cisza jest nam tak bardzo potrzebna". I o tym jest większość piosenek z płyty - o potrzebie bliskości drugiego człowieka. To najlepszy lek na całe zło tego świata?

Kiedy dyskutowaliśmy z Wojtkiem o tym, co będzie najistotniejsze na tej płycie, to wspólnie doszliśmy do wniosku, że będzie to nasza relacja: 25 lat uczucia, miłości, to, co zawsze jest poetyką naszych piosenek. Postanowiliśmy na „Nieklikalności" przypomnieć również, że te realne więzi między ludźmi, wymagają pielęgnowania. A nie jesteśmy w stanie tego robić, przeglądając wiadomości na ekranach swych telefonów. Niestety, czasem jest tak, że ludzie spędzają w ten sposób trzy czwarte wspólnej kolacji czy spaceru.

Najpiękniejsza jest piosenka „Mam nadzieję", w której śpiewasz w duecie z Kortezem: „Mam nadzieję, że usnę przed tobą/ nie chcę nawet wiedzieć, jak bez ciebie można żyć". Taką miłość można sobie dzisiaj chyba tylko wymarzyć?

Różne są współczesne wyobrażenia o miłości. (śmiech) Do tego właśnie się ten tekst odnosi. Jest jakby trochę z innej epoki: ma w sobie wzniosłość, którą Wojtkowi udało się zawrzeć w prostych i oszczędnych słowach, bez jakiejkolwiek sztuczności. Kiedy śpiewam tę piosenkę, zawsze mam poczucie, że współczesna wizja miłości bardzo odstaje od tego lirycznego obrazu. Chcieliśmy nim przypomnieć, że kiedyś miłość była postrzegana w doniosły sposób. Dla nas taka jest - bo buduje nasze wspólne życie, stanowi o jego jakości, istotności, konstytuuje naszą twórczość. Kiedy odbierzemy miłości ten doniosły wymiar, to ją dewaluujemy.

Te teksty napisał dla ciebie mąż. Odebrałaś je jako poetyckie listy miłosne od niego do ciebie?

Tak. Zdarzyło mi się nawet wzruszyć i rozpłakać podczas nagrywania. Wiadomo - to jest piosenka, więc podchodzę do niej profesjonalnie. Ale kiedy się ją śpiewa, pewne treści zaczynają w człowieku rezonować głębiej. I wtedy zdarza się, że pojawiają się głębokie emocje. Te teksty to ewidentnie listy miłosne - bardzo szczere, bez kokieterii, bez dodatkowych fatałaszków i kolorowych wstążeczek. A ja bardzo sobie cenię w tekściarstwie, kiedy wszystko jest wyłożone bardzo wprost.

W tym roku kończysz 41 lat. Inaczej patrzysz na świat niż 10 czy 20 lat temu?

Bardziej zmieniła się moja postawa wobec świata niż moja perspektywa. To znaczy, że kiedy byłam młodsza, byłam bardziej radykalna w swoich ocenach. Byłam bardziej wojownicza, nie zgadzałam się na wiele rzeczy, nie akceptowałam wielu zjawisk. Dzisiaj może nie tyle chodzę na kompromisy, co widzę to inaczej: dostrzegam przyczynę, zastanawiam się, dlaczego jakieś zjawisko ma swoje miejsce w świecie. Nie jestem aż tak bardzo krytycznie nastawiona. Raczej obserwuję wszystko, biorąc udział w tym, co cenię, na co mam ochotę i wzmacniając te dziedziny, które uważam za wartościowe.

Zaczęłaś występować z Kapelą Ze Wsi Warszawa, mając zaledwie 14 lat. Właściwie można więc powiedzieć, że dorastałaś na scenie. Dobrze wspominasz ten czas?

Na pewno jako bardzo intensywny, jeśli chodzi o ilość pracy. Jeździliśmy wtedy bardzo dużo po świecie z koncertami. To było naprawdę coś niepowtarzalnego.

To w Kapeli ze wsi Warszawa poznałaś swego przyszłego męża. Co sprawiło, że w pewnym momencie postanowiliście odejść z niej i stworzyć duet IncarNations?

To był nasz okres młodzieńczy, który zakończył się 16 lat temu. Chcieliśmy robić coś osobistego. Otworzyć nowy rozdział w życiu i wypłynąć na inne wody. Mamy chyba w sobie taką mocną potrzebę, aby nieustannie eksplorować nowe terytoria. Dlatego ten krok był dla nas bardzo naturalny.

Kiedy wydaliście płytę „Radio Retro", wszyscy pisali o tobie, że jesteś „polską Adele" lub „polską Amy Winehouse". To były trafne porównania?

Zaskoczyły mnie one. To było wyróżnienie. W tamtym czasie faktycznie Amy Winehouse zdobywała wielką popularność. Mogłam się spodziewać, że zostanę do niej porównana, łączyły nas bowiem inspiracje muzyczne - jazz, blues, Motown, Dinah Washington, Billie Holiday. Prawdopodobnie to sprawiało, że nasze głosy pobrzmiewały dla ludzi podobnie. Chociaż nie czułam z Amy Winehouse jakiejś bezpośredniej analogii, nie stylizowałam się na nią. Byłam wtedy grzeczną, przejętą, młodziutką wokalistką, a do tego przykładną młodą mamą. Daleko mi było do ekstrawagancji Amy Winehouse.

Pierwsze twoje płyty zawierają teksty piosenek nestora polskiego bluesa Bogdana Leobla. Co odnalazłaś w nich bliskiego sobie?

Teksty te zachwyciły mnie swoją prostotą i intensywnością, czystością treści i formy. To właśnie one wciągnęły mnie w śpiewanie piosenek. Miały tak głęboki przekaz i taką symbolikę, że bardzo uruchamiały moją wyobraźnię. Dlatego po wielu latach ukazała się płyta „B.L.ues", na której złożyłam hołd panu Bogdanowi, który kończył wtedy 90 lat. Bardzo mi zależało, aby pokazać wyjątkowość jego twórczości, bo dla mnie jego teksty są wysokiej próby literaturą w małej formie. Nie są rozbudowane, jeśli chodzi o środki stylistyczne, surowe w swoim wyrazie i dzięki temu mają najgłębszy z możliwych przekazów i niezwykłą siłę emocjonalną. To absolutny fenomen na naszej scenie muzycznej.

Teksty Bogdana Loebla osadziły cię mocno w bluesowej konwencji, co niekoniecznie miało odzwierciedlenie w muzycznej warstwie twoich piosenek.

My z Wojtkiem inaczej rozumiemy bluesa niż zazwyczaj rozumie się go w Polsce. To kwestia kontekstów kulturowych. Kiedy się posłucha płyty „B.L.ues", to tam żaden utwór nie jest konwencjonalnym, elektrycznym, chicagowskim bluesem. Bo przecież blues ma całą paletę odcieni: od śpiewów z plantacji bawełny z czasów niewolnictwa, przez utwory powstałe na styku jazzu, jak u Bessy Smith czy Billie Holiday, po wyrafinowanego, elektrycznego bluesa Muddy'ego Watersa. To całe pole brzmień, które nie zawsze kojarzą się ze stereotypowym postrzeganiem tej estetyki. Na płycie „B.L.ues" sięgnęliśmy wtedy po całe to bogactwo kontekstów, aby nieco odczarować ten stereotyp.

Każda z twoich płyt jest właściwie trochę inna. Lubisz się bawić formułą popowej piosenki?

Jest mi to potrzebne, by nie stać w miejscu. Żeby tworzyć nowe światy i stykać się z innymi estetykami. Żeby mój żywioł twórczy nie stał się odtwórczy. To wszystko jest właśnie po to. Sięgam po różne estetyki nie dlatego, że nie jestem w stanie zdecydować się na jedną, ani nie dlatego, że nie znalazłam jeszcze tej swojej ukochanej, tylko dlatego, że jest mi to potrzebne do bycia żywym twórcą.

Od ponad dekady mocno związałaś się z teatrem. Występujesz na scenach Warszawy, Wrocławia czy Krakowa. Jak odkryłaś w sobie aktorski talent?

Od zawsze kochałam dawny teatr Polskiego Radia i Teatr Telewizji. Nie spodziewałam się jednak, że będę aktorką czy kompozytorką muzyki teatralnej. Osiemnaście lat temu spotkałam w pracy ludzi z Przeglądu Piosenki Aktorskiej - i nagle trafiłam w środowisko, które wykorzystuje teatr jako środek wyrazu artystycznego. Przyjęto mnie z otwartymi ramionami i ciekawością mojej odmienności, która okazała się inspirująca. Poznałam reżyserkę Agatę Dudę-Gracz, która zaproponowała mi udział aktorski w spektaklu Teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie. Dała mi możliwość pełnego zanurzenia się w rzeczywistości teatru jako performerce wokalnej. Dziś mam na swoim koncie dwadzieścia tytułów teatralnych. Doświadczyłam różnorodnych współprac z reżyserami, które dały mi możliwość kształtowania dość wszechstronnie mojego warsztatu aktorskiego. Z czasem to się bujnie rozrosło i trwa do dzisiaj.

Na czym polega wasze wyjątkowe porozumienie z Agatą Dudą-Gracz?

To dynamika przyjaźni artystycznej. Łączy nas duchowa i intelektualna bliskość, która owocuje w naszej pracy. Może brzmi to trochę górnolotnie, ale czasami naprawdę zdarzają się takie spotkania. Zrealizowaliśmy razem wiele przedsięwzięć: komponujemy z Wojtkiem Krzakiem muzykę do spektakli Agaty, ja biorę potem w nich również aktorski udział, tworzymy muzykę na żywo. Teraz szykujemy w Teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie wielką premierę na 23 października - „Kraków narodowej sztuce, czyli tryumf miernoty". To autorski tekst Agaty, będący zakulisową historią premiery „Wesela" Wyspiańskiego, co mogło się wydarzyć tu na tej scenie w tym teatrze ponad sto lat temu. Czyli trochę wywołujemy duchy.



FOT. MAT. PRAS.

Maja Kleszcz: Kiedy byłam młodsza, byłam bardziej radykalna w swoich ocenach, bardziej wojownicza.

eprasa.pl 0652b71eb9

Jak francuscy kolaboranci III Rzeszy walczyli w „obronie Europy”

Koniec marca 1945 r. Ofensywa 1. Frontu Białoruskiego dotarła do wybrzeży Bałtyku i linii Odry. Tymczasem na pomorskim zapleczu Sowietów wciąż pałętały się resztki rozbitych oddziałów. Także francuskiej SS „Charlemagne” Skąd się tam wzięły?



FOT. ARCHIWUM

Żołnierze LVF w Froncie Wschodnim. Zdjęcie wykonano w okolicach Smoleńska.

Latem 1940 r. III Rzesza zajęła Francję. Berlin zarządzał podbitym krajem za pośrednictwem kolaboracyjnego reżimu Vichy. Marszałek Philippe Pétain, który stał na jego czele, godził się na wiele ustępstw wobec nazistów, lecz nie był całkowicie uległym partnerem. Wśród pupilków hitlerowskiego namiestnika wyróżniały się zwłaszcza dwie malownicze postaci. Pierwszą był Jacques Doriot, przywódca dość licznej Francuskiej Partii Ludowej (PPF). Drugą - Marcel Déat, szef kolaboracyjnego ugrupowania o nazwie Zgromadzenie Ludowo-Narodowe (RNP).

Z ich inspiracji koalicja liderów ruchów narodowo-faszystowskich zainicjowała 7 lipca 1941 r. w Paryżu utworzenie Legionu Ochotników Francuskich przeciwko Bolszewizmowi (LVF), który miał walczyć u boku Wehrmachtu i SS. Pomysł wkrótce zyskał aprobatę Adolfa Hitlera i oschłe „błogosławieństwo” Pétaina, który na tę okoliczność zniósł nawet prawny zakaz służenia Francuzów w obcych armiach. Plakaty zachęcające do walki „w obronie Europy” pojawiły się w całym kraju.

We wrześniu 1941 r. pierwsza grupa rekrutów LVF, a wśród nich sam Jacques Doriot, wyruszyła na szkolenie do obozu szkoleniowego pod Dębicą w okupowanej Polsce. Tutaj spotkał ich pierwszy zawód. Przydzielono im zwykłe mundury Wehrmachtu, a jedyne, co ich wyróżniało, to naszywka z flagą Francji na przedramieniu. Kazano im też przysięgać wierność Adolfowi Hitlerowi.

Ostatecznie do końca października wyszkolono przeszło 2353 żołnierzy LVF. Dowódcą legionu został 60-letni płk Roger Labonne.

Mimo zaangażowanych sił i środków młodzi Francuzi nie garnęli się tłumnie w szeregi „szkopskiej armii”, jak postrzegano LVF. Hitler zbyteczne zastrzegał, że legion może liczyć jedynie 15 tys. żołnierzy. Do jesieni 1941 r. zgłosiło się tylko 13,4 tys. ochotników. Z tej liczby jedynie mniej niż połowę, około 5,8 tys. ludzi, uznano za nadających się do służby. Dominowali wśród nich działacze partii faszystowskich, członkowie kolaboracyjnych milicji i byli wojskowi.

We wrześniu 1941 r. pierwsza grupa rekrutów LVF, a wśród nich sam Jacques Doriot, wyruszyła na szkolenie do ogromnego obozu szkoleniowego pod Dębicą w okupowanej Polsce. Tutaj spotkał ich pierwszy zawód. Przydzielono im zwykłe mundury Wehrmachtu, a jedyne, co ich wyróżniało, to naszywka z flagą Francji na prawym przedramieniu. Kazano im też przysięgać wierność Adolfowi Hitlerowi. Ostatecznie do końca października wyszkolono przeszło 2353 żołnierzy LVF. Dowódcą został 60-letni płk Roger Labonne, wybitny historyk wojskowości i dyplomata.

W czasie natarcia na Moskwę LVF działał w ramach 7. Dywizji Piechoty gen. Eccarda Freiherra von Gablenza. Od 25 listopada do 6 grudnia bezskutecznie szturmowali Sowietów. Wprawdzie zdobywali się na brawurowe szarże, ale brakowało im organizacji i doświadczenia. Marzli w temperaturze -40 st. C.

W lutym 1942 r. Francuzi zostali wysłani na szkolenie do obozu w Kruszynie pod Radomiem. Jednocześnie wśród oficerów LVF przeprowadzono czystkę. Wyrzucono płk. Labonne'a. Przed legionistami postawiono także nowe zadania. Mieli uczestniczyć w zwalczaniu partyzantki na zapleczu frontu wschodniego.

Od wiosny 1942 r. do czerwca 1943 r. dwa bataliony LVF operowały osobno, bez centralnego dowódcy, podporządkowane różnym niemieckim jednostkom. W operacjach przeciwpartyzanckich Francuzi radzili sobie lepiej niż pod Moskwą, aczkolwiek w brutalności i represjach niejednokrotnie prześcigali Niemców. Zabijali dzieci, gwałcili kobiety i kradli, za co niejednokrotnie dyscyplinowali ich przełożeni z Wehrmachtu.

Waffen-SS prowadziło rekrutację na terenie okupowanej Francji od lipca 1943 r. Do służby zgłosiło się około 3 tys. ochotników, z których po ostrej selekcji ok. 1,5 tys. skierowano do szkół SS w Bawarii i Poznaniu. Utworzono Francuską Ochotniczą Brygadę Szturmową SS. Od sierpnia 1944 r. brała ona udział w krwawych walkach w Galicji.

We wrześniu 1944 r. Himmler rozkazał, by z najlepszych francuskich formacji kolaboracyjnych utworzyć jedno duże zgrupowanie SS. Tak narodziła się 33. Dywizja Grenadierów SS „Charlemagne”. Oficjalnie jej dowódcą został płk Puaud, ale w rzeczywistości podlegał on rozkazom gen. SS Gustava Krukenberga. Nowa jednostka liczyła niewiele ponad 7 tys. żołnierzy. Francuska jednostka SS trafiła na front pod koniec lutego 1945 r.

Debiutowała w zaciętej bitwie z oddziałami Frontu Białoruskiego, która rozegrała się wokół miasta Czarne na Pomorzu. W wyniku tej bitwy uległa ona rozbiciu na trzy części. Jedna została odcięta i brała udział w obronie Gdyni. Druga, dowodzona przez Krukenberga, zdołała się wycofać w stronę wybrzeży Bałtyku i broniła Karlina i Kołobrzegu. Trzecia zamierzała wycofać się na zachód, gdy zmasakrowała ją artyleria Armii Czerwonej. Ocalałych szybko wyłapano lub zabito.

Okazała kamienica Scheiblerów, a w niej magazyny, mieszkania i słynne platery fabryki Norblina



FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

Narożna, nawiązująca do renesansu kamienica Scheiblerów przy ul. Piotrkowskiej 11.

Narożna kamienica przy ul. Piotrkowskiej 11 to pierwszy tak okazały i efektowny budynek w Łodzi. I nic dziwnego, bowiem inwestorem był król bawełny Karol Scheibler, największy fabrykant w dziejach miasta nad Łódką.

Kamienicę można podziwiać u zbiegu ulic Piotrkowskiej i Adama Próchnika. Jej budowa została zakończona w 1882 roku, czyli wtedy, gdy twórca potęgi rodu już nie żył. Pierwotnie – w połowie XIX wieku – stał tam murowany, jednorodzinny dom kryty dachówką, zaś w głębi podwórka znajdowała się tkalnia wełny. Właścicielem parceli był Henryk Vorwerk, którą jego synowie po śmierci ojca sprzedali w 1878 roku potentatowi z Księżego Młyna, a ten przystąpił do budowy trzypiętrowej, monumentalnej kamienicy.

Autorem projektu był zapewne znany architekt Hilary Majewski, specjalista od neorenesansu, w którym to stylu powstał budynek będący głównym składem wyrobów fabryki Scheiblerów. Wzrok przyciągały i przyciągają bogate dekoracje nad oknami oraz wykusz i charakterystyczna, z daleka widoczna kopuła.

W kamienicy oprócz magazynów scheiblerowskich były luksusowe mieszkania oraz sklepy renomowanych przedsiębiorstw. Wśród nich była słynna fabryka Norblina w Warszawie, która produkował między innymi wyroby platerowane, czyli wykonane z miedzi lub mosiądzu i pokryte cienką warstwą złota bądź srebra. Oznaczało to, że mieszkańcy Łodzi mogli tam kupić eleganckie tace, patery, sztućce, dzbanki czy cukiernice.

Przełomem w dziejach kamienicy był rok 1927, kiedy została sprzedana Kasie Emerytalno – Pożyczkowej Kolei Elektrycznych w Łodzi. **(WP)**

eprasa.pl 0652b71eb9

Urszula Sipińska - muzyka i architektura

Urodziła się i dorastała na poznańskiej Wildzie. Ukończyła klasę fortepianu w Wielkopolskim Studium Muzycznym oraz Liceum im. Klaudyny Potockiej w Poznaniu. W 1972 roku została absolwentką Wydziału Architektury Wnętrz Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych w Poznaniu.



FOT. WIOLETTA WOJTKOWIAK

Urszula Sipińska nigdy nie uważała muzyki za swoje jedyne powołanie. Zadbała o solidne wykształcenie i zawód.

MAREK GROTOWSKI

Chociaż dzisiaj wzruszamy się głównie przy weselnym hicie „Mam cudownych rodziców", to warto pamiętać, że piosenkarka objechała niemal wszystkie kontynenty, na każdym z nich zdobywając ważne nagrody festiwalowe.

Urszula Sipińska, środkowe dziecko muzykalnych rodziców, urodziła się i dorastała w Poznaniu, na Wildzie. Skończyła klasę fortepianu w Studium Muzycznym, potem liceum, w którym oczywiście założyła zespół wokalny.

- Smak kanapek ze zdobyczną szynką podczas konkursów chopinowskich, gdy cała rodzinka z uchem przyklejonym do zabytkowego radia wsłuchiwała się w dźwięki fortepianu. Piece kaflowe i widok na lipy, kasztany. Cudo! Na Wielkanoc wpadł raz Seweryn Krajewski, z którym chodziłam dwa lata, na pierogi z mięsem - Agnieszka Osiecka. To mama opowiedziała mi tę historię. Miałam niecałe pięć lat. Oszukiwałam w kulki i tata mnie zrugał. Zaszyłam się w kącie werandy i zaczęłam zawodzić - tak opisywała swoje dzieciństwo i młodość w Poznaniu, rozmawiając z magazynem „Weranda".

Wszędzie było jej pełno, wykazywała się szerokim talentem artystycznym, więc poszła na architekturę (potem twierdziła, że to przez chłopaka, który się jej podobał). Gdy miała 25 lat, została absolwentką Wydziału Architektury Wnętrz Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych w Poznaniu - pracę obroniła na piątkę! A warto podkreślić, że już wtedy była po wydaniu pierwszego albumu muzycznego. Co ciekawe, architekturą zajmował się też starszy o 14 lat Jerzy Połomski, chociaż akurat on nie dostał się na studia, bo zabrakło mu punktów za pochodzenie.

- Przez rok pracowałem w Miejskim Zarządzie Instalacji Sanitarnych w Radomiu jako kalkulator. Podawano mi jakieś kosztorysy, coś notowałem, odkładałem na bok jakieś grube akta. Co za nuda! Na architekturę chciałem zdawać drugi raz, ale ponieważ groziło mi wojsko, wymyśliłem sobie Szkołę Teatralną. Tam egzaminy były wcześniej - wyjaśniał w „Gazecie Wyborczej" w 2002 roku.

Gdy Jerzy Połomski dostawał się na studia, jego przyszła koleżanka z estrady miała zaledwie kilka lat. Bardzo zależało jej na architekturze, więc zamiast śpiewać z Karelem Gottem (!) i pracować w Berlinie, wybrała bezpieczniejszą trasę po ZSRR. Dwa lata po dyplomie wydała drugą płytę. Potem było jeszcze sześć albumów studyjnych.

URSZULA SIPIŃSKA KONTRA MARYLA RODOWICZ

Urszula Sipińska Maryla Rodowicz do dzisiaj postrzegane są jako swoje muzyczne rywalki, chociaż tak naprawdę ich pozycja estradowa była trochę inna. Oczywiście, wydawały albumy i zdobywały nagrody mniej więcej w tym samym czasie, ale Sipińska częściej wyjeżdżała na międzynarodowe festiwale, nie tylko te w bloku wschodnim. U progu kariery zrezygnowała z kilku dobrych propozycji, bo jednocześnie kończyła studia; Maryla w tym czasie czerpała z estrady pełnymi garściami. To Urszula Sipińska jednocześnie komponowała, pisała teksty, występowała, zajmowała się architekturą.

- Między nami nie było konfliktu, chociaż nam go przypisywano. Drażniło mnie trochę, że [Urszula] ściąga moje pomysły, na przykład na kostiumy. Kupiłam spódnicę z krzywymi brzegami, powyciąganym dołem. Za chwilę ona ma taką samą. Włożyłam męski kapelusz gangsterski, moment i Ulka ma też kapelusz - opisała Maryla Rodowicz w wywiadzie dla „Vivy!" w 2003 roku.

Sipińska odpowiadała:

- Jasne, że konkurowałyśmy. Wtedy Polska była, i w pewnym sensie nadal jest, podzielona. Jedni kochali mnie, drudzy Rodowicz - powiedziała z kolei w 2010 roku.

Do dzisiaj przetrwała - zapewne nieco wyolbrzymiona - anegdota o kłótni wokół estradowego wizerunku dwóch piosenkarek. Podobno za kulisami opolskiego festiwalu w 1977 roku panie miały się o coś „poszarpać". Widziała to dziennikarka Maria Szabłowska:



FOT. ARCHIWUM PAP

Karierę muzyczną rozpoczęła w latach 60. Występowała na estradach całego świata, zdobywała liczne nagrody w kraju i za granicą.

- Siedziałam wtedy na widowni i byłam przekonana, że dziewczyny biją się na niby. Gdy Urszula ubrana na biało wraz z towarzyszącym jej chórkiem śpiewała swoją piosenkę, za jej plecami pojawiła się Maryla z chórkiem ubrana na czarno i zaczęły przedrzeźniać Urszulę. Urszula się zezłościła i rzuciła w Marylę bodajże truskawką ze stojącego na scenie stołu z warzywami i owocami, który był dekoracją.

W efekcie podobno oberwała Sipińska, której wyrwano rękaw w marynarce.

KONIEC KARIERY

Wygląda na to, że na przestrzeni dekad Urszula Sipińska traktowała estradę bardziej jako kolorowe, lukratywne hobby, bo zawsze wiązała przyszłość zawodową z architekturą. Po raz ostatni na scenie wystąpiła w 1988 roku w Sopocie, a trzy lata później miała już w Poznaniu własne studio architektoniczne. Pobocznie była felietonistką w kilku tytułach prasowych, m.in. we „Wprost", ale ostatnią płytę wydała w 1992 roku, był to bożonarodzeniowy krążek „Białe święta".

- Moje życie zmieniło się w ciągu 24 godzin. Z dnia na dzień stałam się własnością publiczną - tak wspominała swój olbrzymi sukces w Opolu w 1967 roku.

Nic więc dziwnego, że nie miała ochoty dłużej tą własnością publiczną być.

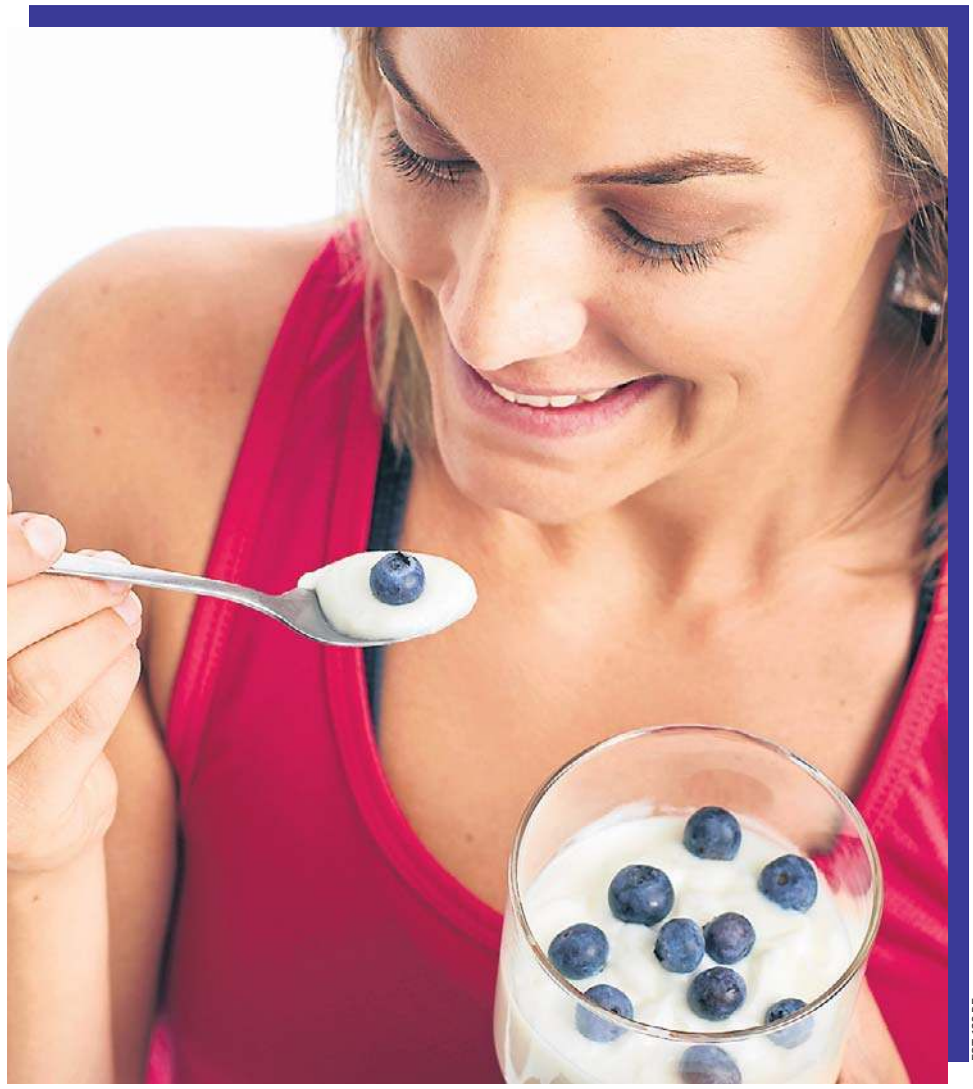
Intrygująco, niemal skandalicznie, brzmi historia, która Sipińskiej przydarzyła się wkrótce potem. Wyjechała do Rumunii, by ze starszym o 12 lat Valariu Lazarovem kręcić film. Miała 21 lat i prawie... uciekła z nim do Hiszpanii, by prosić o status więźnia politycznego. Wróciła do Poznania, żeby się spakować, a Lazarov z całego planu zrezygnował. Po dwóch latach był już mężem innej kobiety. Sipińska przypłaciła to sporymi problemami: nie ukrywała, że gdy spotykała się z Sewerynem Krajewskim, nie myślała o tym związku poważnie.

Jedno jest pewne: przez całą karierę, zarówno piosenkarki, jak i architektki, Urszula Sipińska mierzyła najwyżej jak tylko się dało. Fani oddaliby wiele, żeby chociaż na chwilę do nich wróciła.

eprasa.pl 0652b71eb9

Cała prawda o lekach, które zmieniają ciało i apetyt

Dopiero od niedawna otyłość jest traktowana jako zupełnie oddzielna choroba. Wcześniej się mówiło, że jest następstwem innych chorób - mówi dr n. med. Adam Parfieńczyk, ordynator Klinicznego Oddziału Chorób Wewnętrznych i Endokrynologii Szpitala Wolskiego w Warszawie.



FOT. 123 RF

Dr Adam Parfieńczyk: Nigdy nie byłem zwolennikiem leczenia online. Pacjenta trzeba zbadać: przeprowadzić dokładny wywiad i badanie fizykalne.

ANITA CZUPRYN

To jest bohaterka naszej dzisiejszej rozmowy. Jaszczurka?!

Od niej wszystko się zaczęło. W ślinie tej jadowitej jaszczurki, nazywanej Helodermą arizońską, znajduje się substancja, która doprowadziła do stworzenia pierwszego leku działającego podobnie do ludzkiego GLP-1. Heloderma arizońska, jak nazwa wskazuje, żyje na pustyni w Arizonie i potrafi bardzo długo nie jeść. Amerykański endokrynolog Dr John Eng, zaczął ją badać około 1990 roku. Po sześciu latach potencjał tego odkrycia dostrzegły koncerny farmaceutyczne i rozpoczęły się badania nad lekiem. Pierwszy preparat pojawił się w Stanach Zjednoczonych już w 2005 roku. W Europie mniej więcej pięć lat później. Ja zetknąłem się z nim wcześniej, ponieważ przez pewien czas pracowałem w Anglii.

W Polsce w 2010 roku krążyły zaledwie pogłoski. Jeśli ktoś chciał schudnąć, przechodził zwykle na restrykcyjną dietę. Dziś niemal każdy, z kim rozmawiam, albo sam przyjmuje Ozempic czy Mounjaro, albo zna kogoś, kto je stosuje. Podobno są już również tabletki.

Od pewnego czasu mamy już tabletki - Rybelsus. Od dawna zastrzyki: Victozę, Saxendę (do iniekcji codziennych). Pojawiło się również Wegovy, które zawiera tę samą substancję co Ozempic, czyli semaglutyd, ale stosowaną w leczeniu otyłości w większych dawkach (do iniekcji co 7 dni). Ozempic podaje się w dawkach do 1 mg, a Wegovy w dawce 1,7 lub 2,4 mg. Od przyszłego roku będzie dostępna także dawka 7,2 mg. Najnowsze badania wskazują, że większa dawka semaglutydu działa jeszcze skuteczniej.

Panie doktorze, proszę o szczerość: czy to jest nowa moda, czy rzeczywiście przełom w leczeniu otyłości?

Proszę pani, to jest rewolucja. Mechanizm działania tych preparatów wyrasta z badań nad receptorami sprzężonymi z białkiem G, za które przyznano Nagrodę Nobla. Nie możemy powiedzieć, że są to leki służące wyłącznie odchudzaniu. Działają ogólnoustrojowo i pozwalają wyrównać zaburzony metabolizm. Moja nauczycielka, pani profesor, zawsze powtarzała, że przy tych lekach chudnięcie jest skutkiem ubocznym. Podstawą jest naprawa metabolizmu i przywrócenie organizmowi równowagi. Dopiero od niedawna otyłość traktujemy jako samodzielną chorobę, którą należy oddzielnie leczyć, a nie jedynie następstwo innych chorób. Kardiolodzy również mówią o rewolucji. Badania pokazują spadek liczby ostrych zdarzeń sercowo-naczyniowych i zgonów z ich powodu. Nie są to więc leki wpływające tylko na gospodarkę węglowodanową. Absolutnie nie.

Wyprzedził Pan moje pytanie, bo właśnie chciałam zapytać, co te leki robią z człowiekiem. Dlaczego ktoś, kto wcześniej przez cały dzień myślał o jedzeniu, po rozpoczęciu terapii może niemal o nim zapomnieć?

To kwestia tak zwanego „szumu jedzeniowego". W skrócie, w mózgu działają ośrodki nagrody, a my tej nagrody potrzebujemy. Na podobnej zasadzie funkcjonują pewne uzależnienia. Jeśli chodzi o jedzenie, człowiek przestaje mieć natrętne myśli, ponieważ odczuwa sytość. Lek trochę oszukuje mózg: nie trzeba już koniecznie dostarczać mu rozrywki w postaci jedzenia. Mechanizm działa na dwóch poziomach. Po pierwsze, bezpośrednio na mózg, nasze zachowania żywieniowe i ośrodek sytości. Po drugie, pokarm dłużej pozostaje w żołądku, więc płynie z niego do mózgu sygnał: „Jesteś najedzony, po co masz dojadać?". Człowiek je częściej, ale mniej. Jest jeszcze coś... co nazywam karą. Wiele osób prowadzących nieregularny tryb życia zjada jeden ogromny posiłek wieczorem. Po takim posiłku może pojawić się silny ból brzucha, rozpieranie i człowiek nie zaśnie. Niektóre osoby prowokują wtedy wymioty; to straszne i szkodliwe. Ponieważ lek powinien być stosowany przez dłuższy czas - minimum 12 miesięcy, może on pomóc organizmowi przestawić się na nowy tryb życia.

Istnieje obiegowa opinia, że kiedy człowiek zacznie przyjmować tego rodzaju leki, będzie już musiał brać je do końca życia, bo po odstawieniu pojawi się efekt jo-jo. Jak jest naprawdę?

Jeżeli człowiek nie zmieni sposobu życia i swoich złych nawyków: nie nauczy się prawidłowo jeść, nadal będzie prowadził siedzący tryb życia, przyjmował dużo kalorii albo nadużywał alkoholu, siłą rzeczy może nawet w ciągu 6 miesięcy, wrócić do wcześniejszej wagi. Niektóre osoby przez strach, właśnie z tego powodu przyjmują lek latami, przewlekle, nawet do końca życia. Oczywiście można tak robić, jeżeli nadal istnieją wskazania, preparat działa i jest dobrze tolerowany.

Wspomniał Pan o ośrodku nagrody w mózgu. Kiedy jemy ciastko, pojawia się wyrzut dopaminy, a lek ogranicza potrzebę sięgania po tę nagrodę. Co w zamian? Jak nauczyć się nagradzać inaczej i poradzić sobie z dawnym nawykiem?

Świetne pytanie, bardzo za nie dziękuję, bo pojawia się ono w szerokiej, interdyscyplinarnej dyskusji. Są tu dwa aspekty. Po pierwsze, lek nie odbiera całkowicie możliwości zaspokajania potrzeb kulinarnych. Człowiek po prostu je mniej. Szczególnie na początku terapii apetyt wyraźnie spada, nie można zjeść dużo naraz, a czasem w ogóle nie chce się jeść. Dla smakosza może to być początkowo problem. Podglądam czasem fora pacjentów, choć z wieloma publikowanymi tam rewelacjami absolutnie się nie zgadzam. Trzeba odwrócić uwagę mózgu od „szumu jedzeniowego". Kiedyś palaczom radzono, żeby zajęli czymś dłonie i nie sięgali po papierosa. Tu chodzi o coś podobnego - trzeba zająć mózg czymś innym. Z czasem zmieniają się również smaki. Wielu pacjentów mówi, że dawniej lubili określone potrawy, a dziś już za nimi nie przepadają. Mają mniejszy apetyt na słodycze, jedzą je rzadziej i w mniejszych ilościach, czasem bardziej ciągnie ich do potraw słonych. Zmienia się również odczuwanie zapachów. Znam wiele pań, które podczas terapii zmieniły nawet perfumy, bo dotychczasowy zapach przestał im odpowiadać.

Jednym słowem, nowa ja! Wrócę do tego, co powiedział Pan na początku: że chudnięcie jest właściwie skutkiem ubocznym poprawy metabolizmu. Czy te leki pomagają również przy stanie przedcukrzycowym, insulinooporności oraz problemach metabolicznych towarzyszących menopauzie albo Hashimoto?

Zdecydowanie mogą pomóc. Część lekarzy dyskutuje nawet o tym, jak definiować insulinooporność, ale sam mechanizm jest logiczny: w odpowiedzi na pokarm i podwyższenie poziomu glukozy organizm wydziela zbyt dużo insuliny. Te leki pomagają wyrównać gospodarkę cukrową i insulinową. Metformina nadal pozostaje świetnym lekiem i złotym standardem. Nowe preparaty działają inaczej chociaż również poprawiają wrażliwość organizmu na insulinę. Jeżeli zmniejsza się stężenie insuliny, słabnie też

eprasa.pl 0652b71eb9

patologiczny mechanizm sprzyjający odkładaniu tkanki tłuszczowej. Leki te mogą również zmniejszać stłuszczenie wątroby. To bardzo ważne, bo Polacy, a szerzej Słowianie, mają skłonność do stłuszczenia wątroby, nie tylko z powodu nadużywania alkoholu.

Gdzie przebiega granica między leczeniem choroby a odchudzaniem osoby, która chce po prostu wyglądać jeszcze szczuplej? Może to tylko moje wrażenie, ale na premierach filmowych spotykam znane polskie aktorki i wydaje mi się, że nigdy nie były tak chude jak teraz.

Pierwszym kryterium jest BMI, czyli wskaźnik uwzględniający masę ciała i wzrost, ale samo BMI nie wystarczy. Np. u kobiet bierzemy pod uwagę stosunek obwodu talii do bioder, zawartość i rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w organizmie, które różni się od tego u mężczyzn. U panów częściej występuje otyłość brzuszna. Jeżeli ktoś ma prawidłową masę ciała, a przyjmuje lek wyłącznie po to, by stać się jeszcze szczuplejszym, to jest to nadużycie. Mam tylko nadzieję, że takie osoby nie zdobywają preparatów z czarnego rynku, bo tego również jest w internecie bardzo dużo. Przy BMI powyżej 30 mówimy o chorobie otyłościowej.
Przy nadwadze (BMI powyżej 25) lek można rozważyć, jeśli współistnieją problemy zdrowotne związane z nadmierną masą ciała. Liczy się ogólny stan metaboliczny organizmu (na przykład stłuszczenie wątroby, autoimmunologiczne zapalenia jak choroba Hashimoto czy obecność niedokrwistości). Nadmierna tkanka tłuszczowa jest bardzo aktywna metabolicznie. Podtrzymuje permanentny stan zapalny w organizmie. Szczególnie aktywna metabolicznie jest tkanka gromadząca się wokół narządów, w tym serca, dlatego wiąże się ona z większym ryzykiem zawału i innych zdarzeń sercowo-naczyniowych. Zmniejszenie jej ilości wyraźnie obniża to zagrożenie. Jestem zwolennikiem indywidualnego doboru terapii i bardzo dokładnego określenia celu. Nie chodzi wyłącznie o chudnięcie. Chodzi o nauczenie organizmu, jak ma później funkcjonować, potencjalnie także bez leku.

Co lekarz powinien wiedzieć o pacjencie, zanim wypisze pierwszą receptę? Czy wystarczy krótka konsultacja przez internet?

Absolutnie nie. Nigdy nie byłem zwolennikiem leczenia online. Pacjenta trzeba zbadać: przeprowadzić dokładny wywiad i badanie fizykalne. Musimy wiedzieć, jaki prowadzi tryb życia. Inaczej traktujemy osobę aktywną, która mimo ruchu nie może schudnąć, a inaczej kogoś pracującego zdalnie w domu, kto właściwie się nie rusza i zamawia jedzenie przez internet. Uruchomienie pacjenta i nauczenie go odpowiedniego sposobu odżywiania jest procesem. Lekarz musi znać zawód pacjenta, jego codzienność i współistniejące choroby przewlekłe. Powinien przeprowadzić dokładny wywiad rodzinny. Wiedzieć o przebytym zapaleniu trzustki, kamicy, problemach z przewodem pokarmowym i występowaniu określonych nowotworów tarczycy w rodzinie. Nie wyobrażam sobie, że da się to odpowiedzialnie sprawdzić w formularzu wypełnianym przez internet w ciągu 15 minut. Musimy również znać stan wyjściowy pacjenta i wiedzieć, co potem kontrolować. Nie można podać leku ot tak, bez diagnostyki.

Moja znajoma powiedziała mi, że aby otrzymać receptę, musi zrobić następujące badania: z krwi glukoza, kreatynina, ALT, TSH, AST, lipidogram, morfologia. Co Pan na to?

To zdecydowanie za mało. W naszej klinice zawsze najpierw kwalifikujemy pacjenta. Nie podajemy leku tylko dlatego, że ktoś go chce przyjmować. Wykonujemy: morfologię, ALT, AST, GGTP - żeby ocenić wątrobę i drogi żółciowe, a także lipazę i amylazę, które mówią nam o trzustce. Sprawdzamy gospodarkę węglowodanową - cukrową; wykonujemy doustny test obciążenia glukozą (OGTT) z oznaczeniem nie tylko glukozy, lecz także insuliny. Sama krzywa cukrowa, bez badania insuliny, nie daje żadnej informacji o jej wydzielaniu. Badamy też lipidogram, stężenie witaminy D3, żelaza, ferrytyny, kwasu foliowego, CRP, sodu, potasu, magnezu, wapnia i fosforu. Sprawdzamy również hormony tarczycy i TSH, a w razie potrzeby przeciwciała przeciwtarczycowe w trzech klasach. Wiele osób nie wie, że ma chorą tarczycę. Człowiek jest całością, nie można wyjąć jednego narządu i leczyć go w oderwaniu od reszty. Kiedyś usłyszałem od pewnego lekarza specjalisty, że interesuje go pacjent tylko od pasa w górę, bo wyłącznie tę część leczy. Absolutnie się z takim podejściem nie zgadzam.

Kto w ogóle nie powinien przyjmować tych leków, a kto wymaga szczególnej ostrożności?

U 10 procent pacjentów te leki po prostu nie działają. Znaczenie mogą mieć między innymi uwarunkowania biologiczne i oporność genetyczna. Nie powinno się również męczyć leczeniem osób, które mają zaznaczone skutki uboczne np.: niepowstrzymane wymioty, silne nudności albo bóle brzucha. Szczególnej ostrożności wymagają pacjenci cierpiący na przewlekłe zaparcia. Leki te spowalniają pracę jelit i mogą problem nasilać. Ostrożnie podchodzi się także do osób uzależnionych i nadużywających alkoholu. Nie znaczy to, że lek u nich nie działa, ale sytuacja wymaga szczególnego nadzoru.

Jak chudnąć prawidłowo?

Średnio około kilograma tygodniowo, czyli mniej więcej cztery kilogramy miesięcznie. Szybsze tempo może być niebezpieczne. Największym zagrożeniem, o którym wszyscy dziś mówią, jest spadek masy mięśniowej. Mięśnie odbudować jest bardzo trudno. Kiedy ludzie sami zwiększają dawki, mogą tracić nie tylko tłuszcz, ale również mięśnie. Powstaje zjawisko „człowiek grubychudy". Osoba waży mniej, lecz nadal ma dużo tkanki tłuszczowej a o wiele za mało mięśni. Kolejnym typowym błędem jest zwiększanie dawki leku połączone z głodzeniem się. Nie wolno tego robić.

Jak często pacjent powinien kontaktować się z lekarzem? Czy comiesięczne wystawianie kolejnej recepty można już nazwać prowadzeniem leczenia?

Mogę opowiedzieć o schemacie, który wypracowaliśmy. Pierwsza wizyta nie może trwać 15 minut online. Musimy dokładnie porozmawiać z pacjentem, wyjaśnić mu wszystkie aspekty i powiedzieć, kiedy powinien zgłaszać: „Houston, mamy problem". Jeśli człowiek zostanie dobrze przygotowany, będzie wiedział, jak reagować. Po rozpoczęciu leczenia pierwszy miesiąc służy przestawieniu organizmu. Wykonujemy badanie lekarskie i badania dodatkowe, dobieramy lek, a po miesiącu prosimy o kontakt telefoniczny, żeby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku. Pacjent mierzy obwody talii i bioder i mówi nam, jak się zmieniły. Drugi miesiąc służy obserwacji, jak organizm funkcjonuje na nowym poziomie metabolicznym. Około trzeciego miesiąca chcemy ponownie zobaczyć pacjenta. Kontrolujemy wówczas cholesterol, witaminę D, stężenie żelaza i inne wcześniej nieprawidłowe wyniki. Utajony niedobór żelaza jest u pacjentów z otyłością dość częsty. Trzeba także uzupełniać elektrolity i witaminy, jeśli rzeczywiście ich brakuje. Szczególnie kobiety zauważają osłabienie i nadmierne wypadanie włosów, gdy zaczynają jeść mniej. Po co mają się z tym męczyć i źle czuć we własnej skórze, skoro można temu przeciwdziałać?

Jeśli już Pan o tym wspomniał, to powiedzmy o tych działaniach niepożądanych. Na co trzeba by się przygotować?

Przede wszystkim trzeba się przygotować na dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego: nudności, czasem wymioty, zgagę i niewielkie bóle brzucha. Wynika to z tego, że przejście pokarmu przez żołądek i jelita jest wolniejsze, więc jedzenie dłużej zalega.

Życie uczy, że za wszystko w jakiś sposób płacimy. Działania niepożądane są ceną, którą trzeba zapłacić za skuteczne leczenie?

Niekoniecznie i zdecydowanie nie u wszystkich. Pozwolę sobie na żart, że czasem jedyną ceną, jaką płacimy w ciągu roku za leczenie, są pieniądze - od dziesięciu do nawet trzydziestu tysięcy złotych za kurację. Jeżeli leczenie jest prowadzone prawidłowo to, nie spotkałem się z tym, żeby musiało ono w perspektywie źle wpływać na funkcjonowanie organizmu. Czytam czasem w internecie, że te leki powodują nowotwory... To bzdura. Jedyny wyjątek to rdzeniasty rak tarczycy. Tak samo mówi się o nasilaniu depresji. Nie potwierdzają tego dotychczasowe analizy; niektóre badania pokazują wręcz przeciwny kierunek.

Czytam jednak również o obniżeniu nastroju podczas terapii.

Spadek nastroju może mieć związek z utratą dotychczasowej nagrody. Jeżeli człowiekowi uzależnionemu od alkoholu odbierzemy butelkę, również może mieć obniżony nastrój. Tutaj zmniejsza się ilość jedzenia, czyli czegoś, co wcześniej sprawiało radość. To może być przejściowe. Trzeba jednak obserwować pacjenta, sprawdzić także jego ogólny stan zdrowia i ewentualne niedobory, między innymi witaminy D.

Nowoczesne leczenie otyłości stanie się przywilejem zamożnych? Elita będzie szczupła i zdrowa, a ludzie, których nie stać na leki, pozostaną ze swoją chorobą?

Takie głosy pojawiają się w internecie. Istnieje jednak zjawisko „klifu patentowego". Kiedy wygasa patent na substancję, mogą wejść odpowiedniki, zwykle znacznie tańsze od leku oryginalnego. Taki proces zaczyna obejmować starsze preparaty, na przykład liraglutyd. W przypadku semaglutydu również trwa już walka patentowa i pojawiają się konkurencyjne produkty, między innymi w Chinach. Jeśli na rynek wejdą odpowiedniki, ceny powinny spaść. Nie dotyczy to od razu najnowszych leków. Jeżeli nowy preparat świetnie działa, firma chce na nim jak najwięcej zarobić. Tak było z tirzepatydem i podobnie zapewne będzie z retatrutydem. Jestem jednak optymistą. Kiedy pojawią się kolejne, skuteczniejsze substancje, producenci starszych leków będą musieli obniżać ceny, żeby nadal je sprzedawać. Oczywiście zawsze będzie tak, że jeden pacjent „ pojedzie szybciej Ferrari, a drugi wolniej Syreną Bosto" byleby skutecznie. Zapewne pozostanie grupa osób, których nie będzie stać na terapię. Analogi GLP-1 nie muszą jednak wiecznie kosztować tyle co dziś.



FOT. 123 RF

Dopiero od niedawna otyłość traktujemy jako samodzielną chorobę, którą należy oddzielnie leczyć, a nie jedynie następstwo innych chorób.

eprasa.pl 0652b71eb9

Chciałbym, żeby polska żywność była najlepsza, ale milczeć nie mogę

Piotr Koluch: Wyleczyłem się z bazarów, przestałem tam robić zakupy. (...) Zbadaliśmy czereśnie (z Hiszpanii i Grecji) z dużych sklepów i te z bazaru - polskie. Najwięcej pestycydów było w tych krajowych! Aż siedem rodzajów.

LUCYNA TALAŚKA-KLICH

Idzie pan na zakupy, po żywność. Czy wiedza o wynikach testów, przeprowadzonych przez Fundację Pro-Test, pomaga panu w wyborze produktów, czy przeszkadza?

Mam bardzo duży problem, bo dużo wiem. Poza tym kupowanie żywności w Polsce to jest taka rosyjska ruletka, nigdy nie wiesz, na co trafisz. Błądzę po omacku.

Sądzi pan, że z polską żywnością jest aż tak źle? Mnie takie informacje bolą, bo jestem przekonana, że jest ona w większości dobra, a nawet bardzo dobra. To jak jest?

To pytanie filozoficzne. Jeżeli w dobrym produkcie jest coś złego, to ten produkt jest dobry czy zły? Na przykład jabłko - bardzo dobry produkt, który zawiera dużo pestycydów. To jaki on jest? Czy podałaby go pani dziecku, wiedząc o tym?

Przecież są normy określające dopuszczalne ilości pestycydów w owocach albo w warzywach.

Zacznijmy od tego, że nie ma zdrowych pestycydów. Nawet jeżeli normy są spełnione dla danego pestycydu, ale załóżmy, że jest ich 27 albo nawet 100, to to jest dobrze czy źle? Do tej pory nauka nie wie do końca, jak na nasze zdrowie wpływa mieszanka pestycydów. A przecież często mamy do czynienia z takim koktajlem tych środków! Jabłko, nasz symbol narodowy, to , moim zdaniem, jakaś pomyłka. Aronia powinna nim być, bo to jest najzdrowszy owoc, jaki posiadamy. Jest niemalże wolna od środków ochrony roślin.

No to podpadł pan polskim sadownikom!

Ostatnim testem musów owocowych też im podpadłem. A wynik był przerażający - 4, 6, a nawet 7 różnych pozostałości pestycydów w jednym musie owocowym! Te musy najczęściej jedzą dzieci, które jak gąbka chłoną pestycydy.

Z każdym testem narażacie się producentom. Tym bardziej że nie ukrywacie, o jaki produkt chodzi. Jak reagują ci, których napiętnowaliście?

My nikogo nie piętnujemy. Po prostu przedstawiamy fakty, czyli wyniki badań laboratoryjnych. Na początku, gdy zaczęliśmy tak ostro testować żywność, to wszyscy byli zbulwersowani. Dziś producenci, których towary źle wypadły, odzywają się do nas po testach. Niektórzy straszą sądem, inni przepraszają. A tak na marginesie, to nie boimy się spraw sądowych. Zwykle zadaję im pytania, jak kontrolują żywność w procesie produkcji. No i okazuje się, że dotąd było z tym kiepsko. Bardzo mało produktów oddawali do laboratorium, ponieważ bazowali na badaniach firm, które do nich dostarczają półprodukty. Po naszych testach wprowadzają zmiany, częściej sami kontrolują, generalnie poprawiają jakość.

A może to jest trochę mydlenie oczu? Rozmawiałam z każdą z tych stron i np. rolnicy są oburzeni wynikami waszych testów. Nie podważają ich, ale są przekonani, że do nieprawidłowości doszło po stronie przetwórców, którzy chcą wyprodukować jak najtaniej.

Mamy rozdrobnione rolnictwo. Gospodarze, którzy mają duże areały, mogą badać surowiec, ale ci mali rzadziej. Wyleczyłem się z bazarów, przestałem tam robić zakupy. Wcześniej sądziłem, że tam sprzedawana jest wyłącznie zdrowa żywność, wprost od rolników, że jest lepsza niż ta z hipermarketów albo innych dużych sklepów. No i okazało się, że na bazary trafiają przypadkowe produkty. Na przykład zbadaliśmy czereśnie (z Hiszpanii i Grecji) z dużych sklepów i te z bazaru - polskie. Najwięcej pestycydów było w tych krajowych! Aż siedem rodzajów, w tym te już dawno niedozwolone w Unii Europejskiej! A sprzedawczyni, której powiedziałem, że kupuję owoce dla dziecka, zapewniała mnie, że „są czyste, z własnych upraw".

To sprawa sumienia każdego sprzedającego. Jednak jeśli np. do przebadanych warzyw lub owoców, z certyfikatem, dosypie się byle jakiego, tańszego towaru, np. z importu, to jakość całości może być kiepska. Prawda?

Może tak być, ale nie musi. Konsument płacąc za towar ma nadzieję, że dostanie produkt dobrej jakości. Dajemy producentom zarabiać. Dzięki nam, konsumentom, oni rosną w siłę, bogacą się. Jeżeli są wobec nas nieuczciwi, to trzeba zrobić z tym porządek. Nasza fundacja, jak i inne organizacje konsumenckie testujące produkty na całym świecie, pełnią rolę strażniczą.

Od tego są różne inspekcje. Kilka osób z długoletnim stażem w tych inspekcjach popytałam o opinie na temat waszych testów. Wszyscy mówili, że w Polsce wykonuje się za mało badań żywności (na różnych etapach), inspektorów jest za mało, są oni przeciążeni papierologią, poza tym inspekcje nie informują się wzajemnie o swoich kontrolach, niektóre się nakładają.

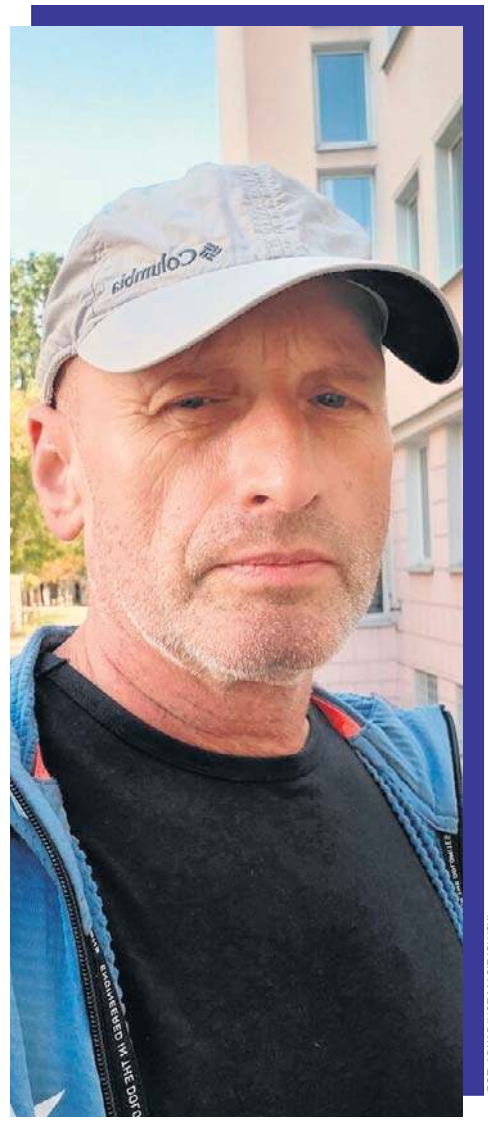
Dokładnie tak jest. Przede wszystkim kontroli jest za mało. Próbowaliśmy z inspekcjami nawiązać współpracę, tak jak to działa w innych krajach. Kierowaliśmy do nich pisma, ale bez odpowiedzi. Wysyłamy im wyniki naszych testów. Wiemy, że je przeglądają, sprawdzają i w razie potrzeby przeprowadzają kontrolę u producenta, ale takiej ścisłej współpracy między nami nie ma. Takie szklane niebo - widzisz, a dotknąć nie możesz.

Moi rozmówcy zwracali też uwagę, że liczba testowanych przez was produktów jest niewielka, więc nie można w ten sposób oceniać polskiej żywności.

My przeprowadzamy testy konsumenckie, od kontroli są inspekcje. Testy wykonujemy z pieniędzy fundacji, nie otrzymujemy rządowych dotacji na testy żywności, a badania są bardzo kosztowne. Idziemy do sklepu i kupujemy produkt do testu w ten sam sposób, w jaki kupuje go konsument. I oczekujemy tego samego, co konsument - że niezależnie od tego, którą partię towaru wybierze, będzie ona trzymała jakość.

Z kolei przetwórcy sugerowali, że jesteście „narzędziem w rękach niezdrowej konkurencji". W jaki sposób wybieracie produkty do testowania?

Najpierw w fundacji ustalamy, co będziemy testować. Niekiedy także nasi czytelnicy podsuwają nam tematy do testów, które czasami uwzględniamy po analizie. Potem idzie-my do sklepu i kupujemy ileś tam produktów (na wszystko mamy faktury) i zawozimy je do laboratorium. Gdy w naszym teście źle wypadła jedna z firm produkujących przyprawy, rozpętała się burza, że chce-my wykosić świetną polską firmę, zrobić jej krzywdę. Na Boga, toż to bzdura! Lepiej ukryć wyniki testu? Ciszej nad tą trumną? Przed laty afera z solą wypadową - gdy podaliśmy, które firmy wykorzystały ją do produkcji żywności - pokazała że nawet „hacapy" się nie sprawdziły.



FOT. ARKADIUSZ MACIEJOWSKI

Piotr Koluch: - Jabłko, które jest naszym symbolem narodowym, to, moim zdaniem, jakaś pomyłka.

Znam porządnego przedsiębiorcę, który ucierpiał z tego powodu. Został oszukany przez dostawcę, nie wiedział, że kupił sól wypadową. Gdy nazwa jego firmy ukazała się na waszej liście, bardzo to odchorował. Zdajecie sobie sprawę, że niektórych producentów te testy mogą skrzywdzić?

Skrzywdzeni to jesteśmy my - konsumenci. Jeśli firmy będą produkować żywność dobrej jakości, będą pilnować jakości, to nie będzie problemu. Polscy przedsiębiorcy muszą się nauczyć, że warto testować, oddawać próbki do laboratorium. Muszą mieć pełną świadomość, co sprzedają. Po naszych testach nawet sieci handlowe zaostrzyły kryteria, stawiają na przebadane towary. Nie jestem oszołomem - wiem, że żywności na skalę przemysłową nie da się wyprodukować bez użycia pestycydów, ale są np. normy i okresy karencji, których trzeba przestrzegać. Wystarczy chcieć. Dowodem na to, że się da, są produkty, w których pozostałości pestycydów nie wykrywamy, albo w których jest tylko jeden pestycyd.

Jednak porządni rolnicy i przetwórcy - a jestem przekonana, że stanowią zdecydowaną większość - cierpią na złych opiniach.

Proszę mi wierzyć, że zawsze mam nadzieję, że wyniki testów będą jak najlepsze. I też cierpię, gdy np. znajdujemy w owocach substancje, których być tam nie powinno. Chciałbym, żeby polska żywność była najlepsza. Jednak milczeć nie mogę!

eprasa.pl 0652b71eb9

Naprawdę warto się ruszać

Miażdżyca może rozwijać się przez lata bez wyraźnych objawów, a jej pierwszym sygnałem bywa dopiero zawał, udar lub ból nóg podczas chodzenia. Co możemy zrobić, by skutecznie zahamować rozwój choroby - mówi prof. dr n. med. Agata Stanek.



FOT. LUCYNA NENOW/POLSKA PRESS

Dla naszych naczyń najlepszym prezentem, jaki możemy im zrobić każdego dnia, jest po prostu ruch.

MARIANNA DUFEK

Miażdżyca przez lata może rozwijać się po cichu. Co tak naprawdę dzieje się wtedy w naszych tętnicach?

Miażdżyca przez wiele lat może przebiegać skąpoobjawowo, a nawet zupełnie bezobjawowo. Tymczasem w ścianie naczynia zachodzą procesy, które z czasem prowadzą do powstania blaszki miażdżycowej. Jednym z pierwszych etapów jest zaburzenie funkcji śródbłonka naczyniowego. Śródbłonek to wewnętrzna warstwa naczynia, która stanowi barierę pomiędzy krwią a ścianą naczynia i odgrywa bardzo ważną rolę w regulacji jego funkcjonowania. Kiedy dochodzi do jego uszkodzenia lub dysfunkcji, do ściany naczynia łatwiej przenikają lipoproteiny, przede wszystkim cholesterol LDL, czyli tak zwany „zły cholesterol". W ścianie tętnicy LDL ulega zmianom i uruchamia przewlekły proces zapalny. Organizm próbuje się bronić - do miejsca tego procesu napływają między innymi makrofagi, które pochłaniają zmodyfikowane cząsteczki LDL.

W ten sposób powstają komórki piankowate i rozpoczyna się cały ciąg procesów prowadzących do powstania blaszki miażdżycowej. Blaszka może z czasem narastać, powodując coraz większe zwężenie światła tętnicy, a w konsekwencji ograniczać przepływ krwi. Może również dojść do jej pęknięcia lub erozji i powstania zakrzepu, który nagle zamknie naczynie. Wtedy pojawiają się ostre, często zagrażające życiu konsekwencje miażdżycy - zawał serca, udar mózgu czy ostre niedokrwienie kończyny.

Mówiąc o miażdżycy, najczęściej myślimy o zawale serca. Tymczasem może ona zaatakować właściwie całe drzewo tętnicze. Dlaczego tak ważne jest, żeby patrzeć na miażdżycę jak na chorobę całego organizmu?

Nie leczymy tylko jednej tętnicy. Miażdżyca jest chorobą całego układu tętniczego. Jeżeli pacjent ma miażdżycę w jednym łożysku naczyniowym, bardzo często ma ją również w innych.

Jeżeli więc mamy miażdżycę tętnic kończyn dolnych, musimy pamiętać, że może ona współistnieć z miażdżycą tętnic wieńcowych, szyjnych czy innych naczyń doprowadzających krew do mózgu. Pacjent, który ma miażdżycę wielołożyskową, ma istotnie większe ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych i zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych. Dlatego taki pacjent wymaga szczególnej uwagi i bardzo konsekwentnego leczenia wszystkich czynników ryzyka. Musimy skutecznie obniżać cholesterol, kontrolować ciśnienie tętnicze, cukrzycę, zachęcać do aktywności fizycznej, zaprzestania palenia papierosów i modyfikacji innych czynników ryzyka. Patrzymy więc na pacjenta całościowo, a nie tylko na tę jedną tętnicę, w której pojawiły się objawy.

Czy można mieć miażdżycę i jednocześnie czuć się zupełnie zdrowym? Jakie sygnały powinny wzbudzić naszą czujność?

Tak. Na początku miażdżyca może przebiegać zupełnie bezobjawowo. Blaszka miażdżycowa może się powoli odkładać, a przepływ krwi przez naczynie przez długi czas pozostaje wystarczający, żeby nie powodować żadnych dolegliwości. Warto pamiętać, że proces miażdżycowy może rozpoczynać się już we wczesnym wieku. Zmiany miażdżycowe mogą pojawiać się już w dzieciństwie, szczególnie u osób obciążonych rodzinnie, a ryzyko ich rozwoju zwiększają między innymi otyłość, zaburzenia lipidowe, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy brak aktywności fizycznej.

Objawy pojawiają się najczęściej wtedy, gdy zwężenie tętnicy staje się na tyle istotne, że przepływ krwi do danego narządu jest niewystarczający, zwłaszcza podczas wysiłku. Jeżeli miażdżyca dotyczy tętnic kończyn dolnych, pacjent może odczuwać ból nóg podczas chodzenia. Jeżeli zajęte są tętnice wieńcowe, może pojawić się ból lub ucisk w klatce piersiowej podczas wysiłku. Ale może wydarzyć się również coś nagłego. Jeżeli blaszka miażdżycowa pęknie i powstanie na niej zakrzep, może dojść do gwałtownego zamknięcia tętnicy. Wtedy mamy do czynienia z ostrym niedokrwieniem - może to być zawał serca, udar mózgu albo ostre niedokrwienie kończyny. Dlatego brak objawów nie oznacza, że miażdżycy nie ma.

Jakie badanie pozwala najprościej sprawdzić, czy nasze tętnice są drożne i czy krew prawidłowo dociera do nóg?

Przede wszystkim pacjent powinien powiedzieć lekarzowi rodzinnemu o swoich dolegliwościach. Lekarz podczas badania może ocenić tętno na tętnicach kończyn dolnych - między innymi na tętnicy udowej w pachwinie, tętnicy podkolanowej czy tętnicach znajdujących się niżej, na podudziu i grzbiecie stopy. Ważne jest również porównanie obu kończyn - czy tętno jest obecne, czy jest symetryczne i czy nie ma wyraźnej różnicy między prawą a lewą nogą. Możemy również wykonać bardzo proste, nieinwazyjne badanie, czyli wskaźnik kostka-ramię, tak zwany ABI. Polega on na porównaniu ciśnienia skurczowego mierzonego na tętnicy ramiennej z ciśnieniem na poziomie kostki. Prawidłowo wskaźnik powinien być zasadniczo powyżej 0,9. Wartość 0,9 lub niższa może wskazywać na chorobę tętnic obwodowych i jest wskazaniem do dalszej diagnostyki. Jeżeli więc pacjent ma objawy, a lekarz stwierdzi nieprawidłowości w badaniu tętna czy wskaźniku kostka-ramię, powinien skierować go na dalszą diagnostykę, między innymi do angiologa lub chirurga naczyniowego.

Jak wygląda dziś leczenie miażdżycy? Czy zawsze zaczynamy od zmiany stylu życia, czy w pewnym momencie potrzebne są już leki?

Tak naprawdę działamy równocześnie. Zmiana stylu życia jest fundamentem leczenia - odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, zaprzestanie palenia papierosów, kontrola masy ciała. Ale u pacjenta, u którego miażdżyca już występuje, nie możemy poprzestać wyłącznie na zmianie stylu życia. Taki pacjent ma zwiększone ryzyko sercowo-naczyniowe, dlatego często potrzebujemy równocześnie leczenia farmakologicznego. Szczególnie ważne jest skuteczne obniżenie LDL-C, a także kontrola ciśnienia tętniczego, cukrzycy i pozostałych czynników ryzyka.

I na koniec pytanie najważniejsze dla naszych czytelników: gdyby miała Pani wskazać trzy rzeczy, które każdy z nas może zrobić już dziś, żeby zmniejszyć ryzyko miażdżycy - co by to było?

Po pierwsze - przestać palić papierosy. Po drugie - kontrolować swoje liczby. Czyli znać swój cholesterol, przede wszystkim LDL, kontrolować ciśnienie tętnicze, glikemię, masę ciała i przynajmniej raz w dorosłym życiu oznaczyć lipoproteinę(a), żeby wiedzieć, czy mamy ten dodatkowy, w dużej mierze genetycznie uwarunkowany czynnik ryzyka. I po trzecie - ruch. To jest nasze bezpłatne lekarstwo. Nie chodzi o to, żeby raz w tygodniu czy raz w miesiącu pójść na spacer i uznać, że sprawa załatwiona. Chodzi o regularną aktywność, dostosowaną oczywiście do naszego wieku i stanu zdrowia. Możemy wysiąść z autobusu przystanek wcześniej, zamiast windy wybrać schody, codziennie pójść na spacer. Każdy ruch ma znaczenie. A co ruch robi dla naszych naczyń? Pomaga poprawiać kontrolę ciśnienia tętniczego, glikemii i masy ciała, wpływa korzystnie na profil lipidowy i poprawia wydolność organizmu. U pacjentów z chorobą tętnic kończyn dolnych regularny, odpowiednio prowadzony trening marszowy jest jednym z podstawowych elementów leczenia.

I oczywiście ruch wpływa również na nasze samopoczucie. Dlatego naprawdę warto się ruszać. Bo dla naszych naczyń najlepszym prezentem, jaki możemy im zrobić każdego dnia, jest po prostu ruch.

eprasa.pl 0652b71eb9

Dlaczego „Lalka” Netflixa tak bardzo różni się od „Lalki” z roku 1977

Rozmowa z Wojciechem Nowickim, byłym dyrektorem Teatru im. Jaracza i Teatru Wielkiego w Łodzi, a wcześniej kierownikiem produkcji w polskich filmach i serialach, między innymi „Lalki” z 1977 roku, „Rodziny Połanieckich” i „Kariery Nikodema Dyzmy”.



FOT. PAP/EPA/CLEMENS BILAN

Tomasz Schuchardt wciela się w postać Stanisława Wokulskiego w sześcioodcinkowym serialu „Lalka” w reżyserii Pawła Maślony.

ANNA GRONCZEWSKA

Oglądał pan „Lalkę” Netflixa?

Oglądałem zwiastun serialu. Dziś dostałem mem zawierający sceny z udziałem Izabeli Łęckiej z nowego i naszego serialu.

Generalnie wielu ludziom ta nowa „Lalka” się nie podoba...

Cóż ma się podobać albo nie podobać. Widzę, jak ludziom pozmieniały się gusty. Skapcaniało to wszystko. Jakie czasy, taki serial.

Pan pracował jako drugi kierownik produkcji przy tej klasycznej, serialowej „Lalce” w reżyserii Ryszarda Bera z 1977 roku.

Tak, byłem wtedy młodym chłopakiem. Pracowałem przy „Lalce”, „Rodzinie Połanieckich” i „Karierze Nikodema Dyzmy”.

Jak się wtedy robiło seriale?

Robiło się profesjonalnie. Przez ten czas wszystko się zmieniło, również technika. Aby powstał dobry film, serial, potrzebny jest dobry tekst, realizatorzy i kasa, dzięki której produkcję stać na piękne obiekty, kostiumy, dobrych aktorów. I potrzebne jest jeszcze coś, czego dzisiaj nie ma.

Czyli?

Nadzór artystyczny nad filmem. Przez całe lata mieliśmy kinematografię reżyserską. Teraz mówi się, że jest ona producencka. Proszę zauważyć, jak do dziś włącznie spostponowano scenarzystów. Mówimy: O, to Prus napisał! Ale przecież ktoś musiał adaptować powieść. Jak scenarzysta napisał tekst, to powiedzieliśmy o nim słowo? Tylko odmieniali na tysiące przypadków nazwisko reżysera i operatora. Tak to poszło. A kto tak naprawdę wymyślił historię? Przecież film to jest opowiadanie historii. W teatrze jest zresztą to samo. Niestety, dziś w większości mamy słabych scenarzystów. Niedawno oglądałem polski film „Filip” i bardzo mi się podobał. Jest zrobiony profesjonalnie: profesjonalnie napisany, profesjonalnie wyreżyserowany. A nie byle szybko i do kasy. Jak jest dobry scenariusz, to i film będzie dobry. Mówiąc o tekście, nie myślę o Prusie, który co napisał, to napisał. Scenopisy, czy też wcześniej scenariusze, pisali profesjonaliści. Scenariusz do „Lalki” z 1977 roku pisał Aleksander Ścibor-Rylski, do „Rodziny Połanieckich” Andrzej Mularczyk, genialny scenarzysta. Teraz przychodzi młody reżyser, coś wymyśli i bez żadnego nadzoru dostaje kasę. A my mu klaszczemy. Nie ma żadnego nadzoru nad tekstem, filmem. Ważna była jeszcze jedna rzecz, czyli muzyka. Muzykę do „Lalki” komponował Andrzej Kurylewicz, do „Rodziny Połanieckich” - Wojciech Kilar, a do „Kariery Nikodema Dyzmy” - Piotr Marczewski. I ta muzyka została do dziś.

Jak kiedyś wyglądał ten nadzór artystyczny?

Seriale powstawały w Zespołach Filmowych. Na przykład „Lalka” powstała w zespole „Pryzmat”. Wszystko było nadzorowane. Raz na dwa, trzy tygodnie przyjeżdżało szefostwo zespołu i oglądało materiały. Sprawdzano, czy wszystko to idzie w dobrą stronę. Nie do pomyślenia było, żeby reżyser robił, co chce. Na przykład w filmie o Kościuszce wymyślono sobie, że jego adiutantem będzie czarnoskóry. W normalnych warunkach by to nie przeszło. Taki twórca zostałby wyrzucony z planu. Były też tzw. kolaudacje. Siedziało 10 czy 15 starych repów, reżyserów, co zęby zjedli na niejednym i się przyczepiali do wszystkiego: to do zmiany, to do zmiany, to do wyprostowania, to bez sensu, to bez logiki. Wykonać i meldować. A jak trzeba było coś dokręcić, to taką scenę dokręcano. Teraz najważniejsze jest tempo. Dziś odcinek serialu robi się w tydzień. A myśmy dziewięć odcinków serialu kręcili dziewięć miesięcy. Film fabularny robi się w trzy miesiące. U nas każdy odcinek był filmem fabularnym. Tylko wtedy nikt nie patrzył na zegarek, wszystkim zależało, by wyszło jak najlepiej. Dzisiaj filmy i seriale kręci się na taśmie magnetycznej, w związku z tym od razu widać, co nakręcono. Z punktu widzenia technicznego dziś jest prościej. My kręciliśmy na taśmie światłoczułej. Trzeba było ją wywołać, pojechać do montażowni. Jak pracowaliśmy w terenie, musieliśmy wynająć kino, obejrzeć materiał i zadecydować, czy jest do przyjęcia. Dlatego to trochę trwało.

„Lalka” była kręcona także w Łodzi?

Generalnie zdjęcia mieliśmy w Warszawie, ale były kręcone także w Łodzi, Nieborowie, w Zaborowie, w Janowcu. Najwięcej kręciliśmy w Warszawie, bo tam rozgrywała się akcja serialu. Część akcji „Lalki”, nieduża, bo nieduża, działa się w Paryżu. Czy ktoś pojechał do Paryżu? Mowy nie było.

eprasa.pl 0652b71eb9

W takim razie jakie polskie miasto zagrało Paryż?

Właśnie Łódź. Budynek znajdujący się na ul. Piotrkowskiej, przy Grand Hotelu, zagrał Bank Zbożowy. A w Warszawie robiliśmy zdjęcia w miejscach, których już nie ma. Jak Wyścigi Konne. Te na Służewcu powstały w 1939 roku, a więc wiele lat po czasach, gdy rozgrywała się akcja „Lalki". Zdjęcia robiliśmy na Polach Mokotowskich oraz w Łazienkach.

Trzeba było wymyślić specjalne miejsce, wyznaczyć tory, zbudować trybunę, wynająć powozy. Dbałość o szczegóły była szalenie ważna. A dzisiaj ten szczegół jest taki, że nawet mi się gadać nie chce. Nagminnie aktor wchodzi do budynku w nocy, a przez okno widać biały dzień. Nikt się tym nie przejmuje. Albo jest odwrotnie. Wychodzą w biały dzień, a tu czarna noc za oknem. Po prostu nikt o to nie dba. Ale dobrze, póki się to ludziom jeszcze podoba, to niech tak będzie.

Ze zdjęciami do „Lalki" wiązały się jakieś ciekawe historie?

Robiliśmy zdjęcia w Warszawie przy Hotelu Saskim. To jest dawny Plac Dzierżyńskiego, a dziś Piłsudskiego. Pod hotel miały podjechać sanie. Te sanie trzeba było wcześniej odpowiednio udekorować. Niestety, okazało się, że mamy słabą zimę, brakowało śniegu. Nie było takiej techniki jak dzisiaj, że posypiemy sztucznym śniegiem ze specjalnej maszynki. A przecież sanie nie mogą jechać po asfalcie. Położyliśmy na nim słomiane maty, sanie mogły po nich przejechać te 50-80 metrów. Brakowało jednak śniegu. Postanowiliśmy użyć gaśnic strażackich, tylko ta piana strażacka miała to do siebie, że po 15 minutach zaczynała kapać. Strasznie to wyglądało.

Jak rozwiązaliście problem?

Okazało się, że w Warszawie były dwie jednostki strażackie, które miały specjalną pianę do gaszenia ewentualnego pożaru w budynku Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej. Była to bardzo przyzwoita piana. Utrzymywała się kilka godzin. Jak się patrzy na te sceny, to wyglądają lepiej niż przy prawdziwej zimie.

W „Lalce" zagrało wielu znakomitych aktorów, między innymi urodzony w Łodzi Jerzy Kamas, który grał Wokulskiego...

Aktorzy w filmie, serialu to podstawowa sprawa. Ale tych aktorów trzeba w coś ubrać. Kostiumografem przy tym filmie była Irena Biegańska, prawdziwa profesjonalistka. Za scenografię odpowiadał Andrzej Halicki. Byli to fachowcy. Nie przepuszczali głupstw, na przykład takich, by koń był przykryty derką z XX wieku. Aktorzy byli bardzo dobrze ubrani.

Proszę pamiętać, że wtedy w Warszawie istniała specjalna firma, która nazywała się Copia, szyła kostiumy, robiła buty na potrzeby teatru i firmy. Trzeba pamiętać, że reżyser i jego ekipa odbywali wielogodzinne lub nawet całodniowe rozmowy z aktorami. Oni musieli zrozumieć, o co chodzi w tym całym interesie i jakie jest przesłanie filmu wymyślone przez reżysera czy przez scenarzystę. Tak było również przy realizacji „Lalki". Serial skończył się znakiem zapytania. Jerzy Kamas jedzie do Zasławia i teoretycznie wysadza się w tamtejszym zamku. Nie wiemy, czy przeżył. Zamek w Zasławiu zagrały ruiny zamku w Janowcu, koło Kazimierza Dolnego. Serial kończy się niedopowiedzeniem. Zresztą z tym wiąże się pewna historia.

Jaka?

Trzeba było dokręcić dwie sceny, a zrobiła się jesień. Przy ognisku siedziały kobiety, między innymi Łęcka, i śpiewały piosenkę. Miało to być latem, a tu z ust leci im para. W związku z tym trzeba było umieścić w pobliżu wiatrak. Ale żeby umieścić wiatrak w plenerze, to trzeba było doprowadzić prąd, a żeby doprowadzić prąd, trzeba było dojechać z agregatem, który należało wygłuszyć. Wiatrak przegonił tę parę. Z Janowcem związana jest jeszcze jedna historia W zamku mieliśmy zrobić wybuch, ale zamek znajdował się pod opieką konserwatora zabytków. W związku z tym robiliśmy ten wybuch na kilka kamer. Za wybuch odpowiadali pirotechnicy z Łodzi. Mieliśmy ze sobą walkie-talkie, bo przecież komórek nie było. Kamery poszły w ruch, daliśmy znak i za 5 sekund puk, poszło. Kamery przestawiliśmy w inne miejsce i powtórka. Zakończyliśmy ujęcie. Byliśmy po drugiej stronie Wisły i nagle słyszymy przez walkie-talkie, że pirotechnicy nie zabiorą do Łodzi tego materiału wybuchowego, który im został, i walną jeszcze raz. Przeraziliśmy się, baliśmy się, że za chwilę przyjedzie konserwator zabytków i wszystkich zabije. Nie pozwoliłem na kolejne odpalenie materiałów wybuchowych. Za chwilę jednak słyszę kolejny huk. Na szczęście nie uszkodzili zamku.

Jak się pracowało z wielkimi gwiazdami polskiego kina i teatru?

Pracowałem z wieloma gwiazdami i nie mogę na nikogo powiedzieć złego słowa. W prywatnym życiu różnie bywało. Do kobiet przyjeżdżali różni absztyfikanci, ale nie odbijało się to na pracy. Gwiazdy były bardzo profesjonalne. Serial kręciliśmy w końcówce lat siedemdziesiątych. One zarabiały takie pieniądze, że inni mogli tylko o nich śnić. Bardzo im zależało, by grać w serialu. Średnia pensja w Polsce wynosiła 1500 - 1800 zł miesięcznie. A aktorzy za dzień zdjęciowy dostawali od 2000 do 5000 zł. Serial ustawiał ich na pół życia. Oczywiście bywało, że łatwo przyszło, łatwo poszło... Różnie w życiu bywa. Większość była ustawiona, kupowali przyzwoite domy, samochody. Nie każdy brał udział we wszystkich dniach zdjęciowych, ale serial to było dla nich eldorado. Opowiadał mi kiedyś Stefan Friedmann, który w „Lalce" grał subiekta, że najbardziej opłacalną jego rolą była rola giermka tytułowego Kazimierza Wielkiego w filmie Ewy i Czesława Petelskich. Nie powiedział ani słowa, a miał 70 dni zdjęciowych.

Których aktorów wspomina pan najmilej?

Jest kilku. Jeden z nich to Włodzimierz Boruński, który grał doktora Szumana. To był bardzo przyzwoity, szczery człowiek. Rzadko się takich spotyka.

To kuzyn Juliana Tuwima?

Tak, nawet był bardzo do niego podobny. Kiedyś mieliśmy małą scysję, nawet już nie pamiętam, o co chodziło. Pewnie o jakiś drobiazg. I on wybuchnął! Minęły dwa miesiące. Przyszedł do mnie i przeprosił, że źle się zachował! Trzeba mieć klasę, by tak zrobić. Całe lata znałem się z Wojciechem Pokorą. Pracowaliśmy też przy „Karierze Nikodema Dyzmy". Bardzo mile wspominam Czesława Wołłejkę, który w „Lalce" grał barona Krzeszowskiego. Zaprzyjaźniłem się z Janem Englertem, który potem tak jak ja też był dyrektorem teatru. Przez lata świadczyliśmy sobie różne życzliwości. Ciekawa historia wiąże się z Ryszardem Berem, reżyserem serialu. Miał prawo jazdy, ale nie miał auta. W końcu kupił sobie „malucha". Wziął kilka lekcji i zaczął jeździć. Mieszkał w Warszawie i co sobotę tam jeździł. Miał jednak problem, bo nie potrafił skręcać w lewo. Cała ekipa wyrysowywała mu tak trasę, by skręcał w prawo...

Wiele zdjęć powstało też pewnie w łódzkiej Wytwórni Filmów Fabularnych?

Wybudowano w niej dekoracje. Tam między innymi znajdował się sklep Rzeckiego z ulicą. W hali nr 4 powstała wielka dekoracja, którą budowano dwa miesiące. Tam też przez dwa miesiące robiliśmy zdjęcia. Proszę zwrócić uwagę, jaka jest różnica w dźwięku. Przecież dzisiaj ludzie wychodzą z kina i pytają: Ty, a co on powiedział? Wtedy na takiej hali wygłuszało się wszystko do maksimum. Mało tego, aktorzy potrafili na buty założyć takie kapcie, jakie zakładano w muzeum, żeby nie stukać. Oczywiście operator musiał wziąć to pod uwagę. Robiono to, by potem nie podkładać głosu, by wszystko szło w oryginale. Nie było stuku, puku. Już nie wspomnę, że dziś w większości filmów w środek kadru wjeżdża mikrofon. Ja już się nawet nie denerwuję, gdy to widzę. Kiedyś było to nie do pomyślenia. Na sukces filmu składa się mnóstwo rzeczy. Teraz powiem, jak wykładowca Szkoły Filmowej. Teatr i film to jest jedno wielkie dzieło zbiorowe. Każdy podpisuje osobną umowę, ale to jest dzieło zbiorowe. Suma tych wszystkich dzieł indywidualnych, wiedzy, intelektów powoduje, że jest sukces albo go nie ma.



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Wojciech Nowicki: - Film to jest opowiadanie historii. W teatrze jest zresztą to samo. Niestety, dziś w większości mamy słabych scenarzystów.

eprasa.pl 0652b71eb9

choroba skóry
kieruje przebiegiem uroczystości
laska żebraka
ochrona przed owadami
okienna zasłona
zbytnia pewność siebie
gra rekreacyjna
wawelskie gobeliny
zimowa z nausznikami
miarowe dźwięki piosenki
Septymiusz ..., cesarz
cytrynowy
część twarzy
uchwyt przy tokarce
worek na dukaty
zbiory, wykazy informacji
dawna moneta
np. puszta
drzewa liściaste
łowca bezpańskich psów
opiekacz do grzanek
nagły przed metą
małe ciało niebieskie
jednostka masy
zmierzwiona czupryna
kwiat ozdobny
rzeka Cezara
August III ...
ludowy taniec ukraiński
pieszczota Sarmaty
głuchy, stłumiony dźwięk
telefoniczna
czarny koń
odpowiedni okres
niby-gwiazda
staro-żytne liczydło
najniższy głos męski
gatunek maślaka
aromatyczny napój alkoholowy z Azji
kruszący materiał wybuchowy
wyciągana do zgody
uliczna burda, bójka
Teksas lub Montana
święty z Akwinu
Arturt Oppman, piewca starej Warszawy
barwnik niebieskiego koloru
spływa z oka
hiszpańska wyspa
głęboki w serwisie
sedno sprawy
wieczne miasto
klasztor zakonników żyjących w odosobnieniu
poetycko o kresie życia
zawijany kotlet
strój adwokata
duże jezioro w Rosji
drogowy lub karny
krasomówca
szmira, kicz
część Luksoru w Egipcie
telenowela z Lubiczami
jadalny skorupiak
mądry król żydowski
krzywonose ptaki morskie
ludowa nazwa koźlarza
gwałtowny sprzeciw
zwolennik Józefa Piłsudskiego
podział na części
dodatkowa porcja zupy
krzywa zamknięta
pakiet banknotów
obiekt latający
mała wyspa w Wenecji
naczynie na zupę
miasto z Bazyliką Mariacką
... Śląskie nad Brynicą
śmiałość, brawura
osłona silnika płatowca
małpiatka z Filipin, tarsjusz
wezwanie
np. etylina
Bovary lub Twardowska
uległość
zapaleniec, maniak
karciany dzwonek
chwytana na przynętę
ptak wodny
imię Farrow, aktorki
imię Stwosza, rzeźbiarza
drapieżny kot
wyrób z Tuły
często przycinany
boleń pospolity
Shrek z kreskówki
połowa połowy
wiklinowy pojemnik
„... Lady Chatterley”
potocznie o grze liczbowej
magmowa skała głębinowa
mieszkanka Ameryki Południowej
do krycia dachów
kawałek np. chleba
gibon białoręki
papuga z Nowej Zelandii
mebel z szufladami
usługiwał w kawiarni
cecha gęstej zabudowy
portugalskie wyspy
kontynuator dawnych idei
dzielony na czworo
rurka z papierka
oficer w koszu
rząd ludzi lub krzeseł
polska piosenkarka („Naucz mnie”)
wojskowe buty
części ciała tasiemca
dawny akcent metryczny
narciarskie lub do wody
gatunek dużej antylopy
liczba na mapie
niejeden w zaroślach
„serce” świecy
duma lisicy
przyrząd kreślarski
samica ssaka z łopatami
epizodyczne w filmie
solistka zespołu Maanam
resztka świecy
ciężki metal
zdobi czapkę oficera
ordynus, prostak
panna w tytule filmu
atomowy lub pacierzowy
polowy mundur wojaka
dawna opłata drogowa
zespół ośmiu muzyków
miasto Gizewiusza
drzewa tworzące aleję
... Lipnicka, piosenkarka
turecka łódka
willa – muzeum w Zakopanem
polska rock-opera



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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie – myśl Kazimierza Chyły.

ROZWIĄZANIE: MANIA WIELKOŚCI TO CHOROBA KARŁÓW.

Słownik: amonal, dunit, ikt, kea, kwazar, Sewer.

FOT. ADAM WOJNAR

eprasa.pl 0652b71eb9

Krzyżówka panoramiczna

puszka w ciemni ciasteczka
kamizelka ratunkowa
„strachliwe" drzewo
leń wałęsający się po ulicach
początek łysienia / repry-menda
marynarz królowa piękności
kolejność, etap
język zwierzęcia
porusza się w silniku
ptak leśny, rudzik
gatunek, jakość
kończy książkę
furia, wściekłość
forma z huty
ptak z czubkiem
futrzany szal
okres w historii Ziemi
zimowy strój dla malucha
zakładana u dentysty
wyrób z tartaku
pies na polowania
nienasycony demon
piłka poza boiskiem
błąd serwującego
maszyna do skracania wełny
robota szpicla
Mitoraj, słynny polski rzeźbiarz
gatunek kawy
oddanie honorów wojskowych
objaw przeziębienia
tasiemka przy kitlu
pływa pod żaglami
pachołek obozowy
wytyczona droga
pasza treściwa
przyrząd gimnastyczny
dźwięk lub odcień
syn Aresa i Afrodyty
zespół urządzeń ściekowych

Uśmiechnij się!

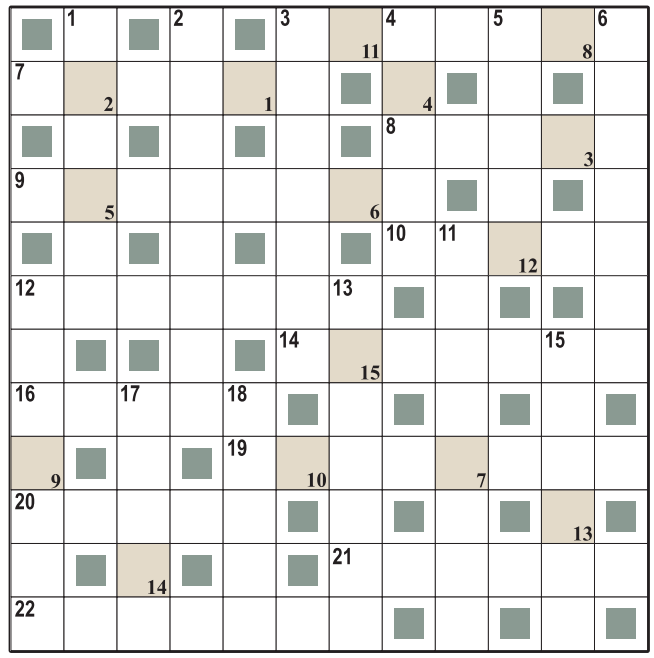


Drogówka przeprowadza pobieżną kontrolę pojazdu pewnej nie najmłodszej blondynki.
– Ma pani już mocno zdarty profil – stwierdza policjant sprawdzając ogumienie w aucie.
Na co ripostuje blondynka:
– Z pana też ...

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka z hasłem

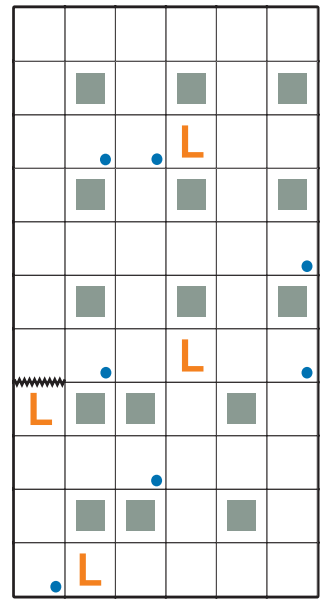


Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – sentencję łacińską.

Poziomo:
3) łatwo się irytuje,
7) nocny strój,
8) roślina w herbarium,
9) tłusty dzień tygodnia,
10) miasto nad Odrą,
12) ... młodzi, nowożeńcy,
14) kłopot, zmartwienie,
16) często bywa łamany,
19) gazeta codzienna,
20) pokarm dla papużek,
21) ból, cierpienie,
22) wygięta linia, zakrętas.

Pionowo:
1) pęk chrustu,
2) Jadwiga, filmowa Barbara,
3) stołowa w kredensie,
4) wodne w ogrodzie,
5) gwieździste nocą,
6) mebel w kuchni,
11) wytwarzał tarcze i zbroje,
12) pocztowy blankiet,
13) zna się na wszystkim,
15) ulotka propagandowa,
17) naczynie na płyny,
18) krynica, źródło.

Jolka



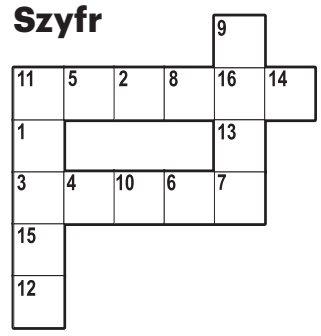
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono wszystkie litery „L".
W przypadkowej kolejności:
– polewa na garnku
– sojusz, przymierze
– „zamkowa" rzeka we Francji
– zgłaszane na zebraniu
– roszada na szachownicy
– serial z Tadkiem Norkiem
– tłuszcz do kopytek
– drobny skorupiak, cyklop
– szczebel wyżej w karierze
– ozdobna zapinka
– chrapy kasztana

Szyfrogram

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		

Rozwiązaniem jest myśl Jana Czarnego.
1) miejsce, w którym odbywa się karę pozbawienia wolności: **16 – 9 – 21 – 11 – 7 – 10 – 27 – 17 – 4,**
2) podłużny, wąski kawałek drewna w boazerii: **6 – 28 – 23 – 14 – 22 – 1,**
3) model Seata: **15 – 3 – 5 – 13 – 25,**
4) związek państw, organizacji, stowarzyszeń: **2 – 8 – 20 – 18,**
5) lina do ustawiania żagla pod odpowiednim kątem: **19 – 24 – 12 – 26.**

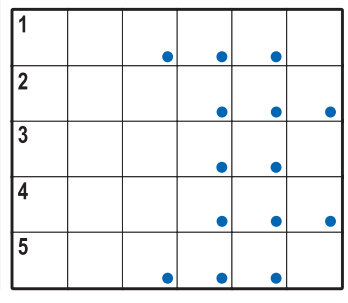
Szyfr



Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki.
Poziomo:
11) duży port w Bułgarii,
3) ruchoma część wagi.
Pionowo:
9) rzeka płynąca przez Katowice,
11) ...-Zdrój, kurort w Świętokrzyskiem.

Logogryf

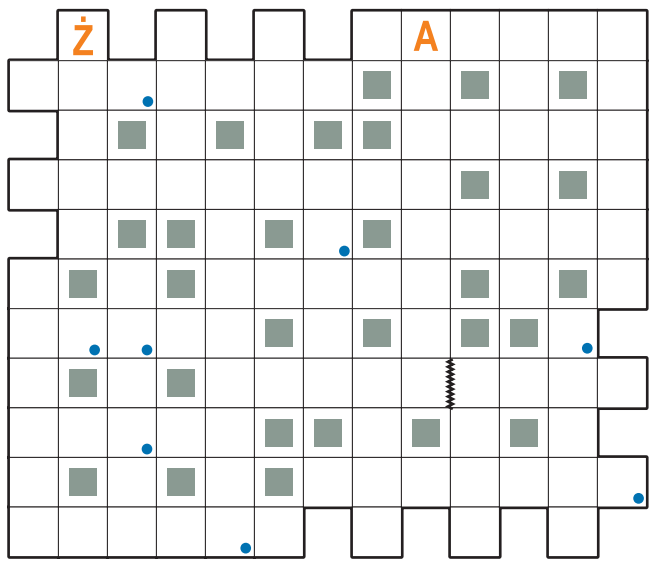
Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie – tytuł piosenki.



1) małżeńska niewierność,
2) miasto zwane Padwą Północy,
3) kontynent z Danią i Polską,
4) budowla spiętrzająca wodę,
5) koper włoski.

Krzyżówka A-Ż

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.



A) placówki dyplomatyczne (8).
B) ubóstwo, nędza (5).
C) przywódca religijny chasydów (5).
D) ostra wojskowa dyscyplina, mores (4).
E) utwór o żałobnym charakterze (6).
F) z makiem i pasternakiem w dziecięcej rymowance (4).
G) zwyczaj obdarowywania się prezentami w wigilię (8).
H) ... wielki koronny (6).
I) główne bóstwo indyjskie (5).
J) ojczyzna samurajów (7).
K) w parze z kółkiem (7).
L) głośny żal, biadolenie (6).
Ł) gatunek łopianu (6).
M) łączy komputer z Internetem (5).
N) żyłka, zacięcie (4).
O) leśny krzew owocowy (5).
P) małżeństwo np. jednego mężczyzny z kilkoma kobietami (9).
R) dawne sesje sądowe (4).
S) masa do wyrobu sztukaterii; imitacja marmuru (5).
T) zespół komórek (6).
U) Antymonopolowy lub Patentowy (5).
W) żal lub pretensja o coś (6).
Z) „lodowaty" łobuz w piosence Eugeniusza Bodo (5,4).
Ż) ozdobne wykończenie przy szyi koszuli lub bluzki (5).



Rebus metagramowy

W każdym odgadniętym słowie należy zmienić jedną literę i odczytać 4-wyrazowe rozwiązanie o początkowych literach i liczbie liter D-3 S-5, D-3 S-6 – tytuł piosenki.

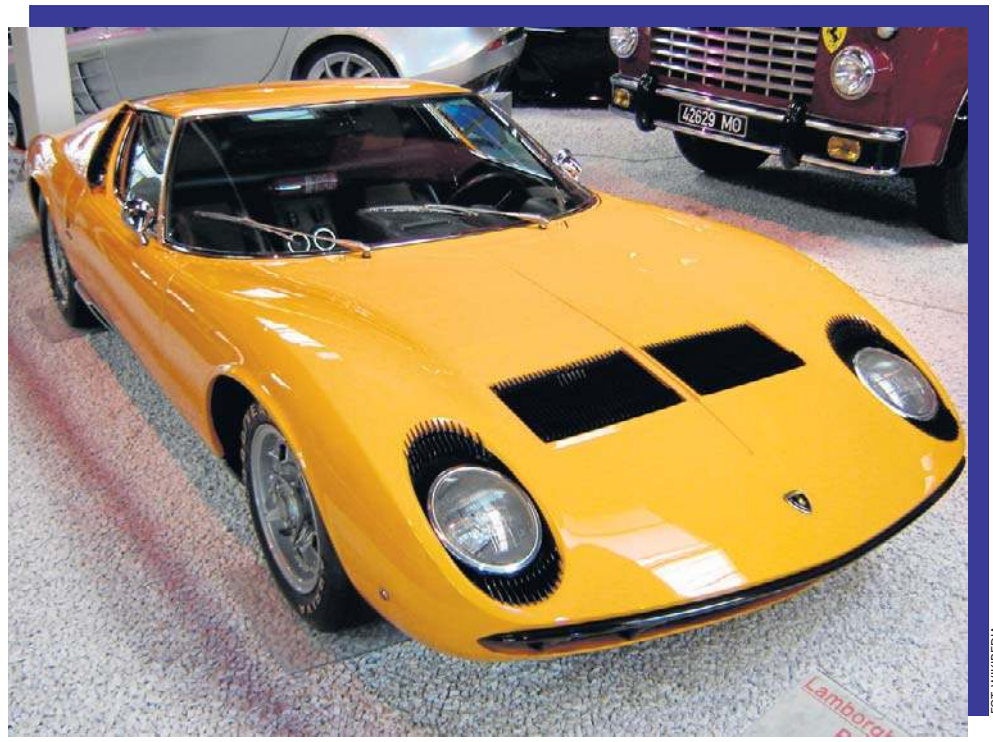
Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: … żaden Brad Pitt; **krzyżówka z hasłem:** Milczenie złotem; **jolka:** czamara; **szyfr:** Urszula Grabowska; **logogryf:** "Radość o poranku"; **krzyżówka A-Ż:** pożyczka; **szyfrogram:** Aureoli nie zostawia się w szatni; **rebus metagramowy:** "Dwa serca, dwa smutki".

eprasa.pl 0652b71eb9

Lamborghini Miura nazwę zawdzięcza słynnemu hodowcy byków

Na początku założyciel firmy Ferruccio widział w tym samochodzie co najwyżej marketingowy wabik. Zapatrzony w przesiąknięte wytworną elegancją wozy klasy „gran tourismo" nie docenił potencjału samochodu, który „szedł po bandzie".



FOT. WIKIPEDIA

Fabryka w Sant'Agata wypuściła 764 Miury, o ile wierzyć większości źródeł. Jest to liczba dyskusyjna, podobnie jak osiągi poszczególnych wersji.

AURELIUSZ MIKOS

Lamborghni przyjaźnił się z Eduardo Miurą, hodowcą byków z okolic Sevilli. Zwierzęta ze stad rodziny Miura już w XIX w. słynęły z waleczności i sprytu. Przynajmniej dwa: Reventón i Islero, zabiły słynnych matadorów. Murciélago przeżył 24 ciosy szpadą, a poruszona publiczność wymogła, by darować mu życie. Ferruccio dał przyjacielowi czwartą z wyprodukowanych Miur.

Jednakże Miura jako prototyp P400 rodziła się w sekrecie przed właścicielem firmy. W wolnym czasie pracowali nad nią kierownik techniczny Gian Paolo Dallara z asystentem Paolo Stanzanim oraz kierowcą testowym i mechanikiem Bobem Wallacem. Dallara był pod wrażeniem Forda GT40. Stąd ogólna koncepcja budowy auta z silnikiem umieszczonym przed tylną osią. „P" w symbolu auta oznaczało „posteriore", po włosku „tylny". Liczba 400 odnosiła się do pojemności silnika.

4-litrowy V12 wywodził się z 3,5-litrowego motoru zaprojektowanego przez Giotto Bizzariniego do modelu 350 GTV z 1963 r., pierwszego samochodu Lamborghini w dziejach. Bizzarini stworzył doskonały silnik do sportu, krótkoskokowy, z dwoma wałkami rozrządu na głowicę i suchą miską olejową, po czym... odszedł z firmy! Zorientował się, że Lamborghini nie będzie się ścigać, a auta na drogi upstrzone zakazami wyprzedzania go nie interesowały. Dallara przystosował jego silnik do seryjnych modeli.

Samochód pokazano wiosną 1966 r. w Genewie. Przypominał nieco GT40, ale w porównaniu z „brutalno-industrialnym" Fordem był świątynią sztuki użytkowej. Żaden z budzących podziw detali nie wziął się znikąd. Każdy miał funkcję do spełnienia. Żaluzje w miejscu tylnej szyby studziły silnik. Grzywiaste szczeliny za bocznymi oknami karmiły układ dolotowy. Dwie szpary pośrodku na przedzie wpuszczały powietrze do umieszczonej za nimi chłodnicy. Pod prawą (patrząc zza kierownicy) był wlew paliwa. Kontrowersyjne i sławne „rzęsy" wokół reflektorów usprawniały chłodzenie hamulców.

Światła pochodziły z wczesnego Fiata 850 Spider. Nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę, ale po włączeniu odchylały się elektrycznie do pozycji nieco bardziej pionowej. Miura miała trochę ponad metr wysokości. Jej niska, gładka sylwetka jeszcze dziś robi niesamowite wrażenie, a w latach 60. jawiła się dodatkowo jako niezwykle nowoczesna.

Projekt przygotował Marcelo Gandini ze studia Bertone. Do ostatniej chwili nikt się nie zastanawiał, czy pod nadwoziem zmieści się V12. W Genewie pokazano auto bez silnika, a przedstawiciel Lamborghini sprytem i fortelem odwodził od zamiaru dziennikarzy chcących zajrzeć „pod maskę". Premiera się udała. Zamówień było tyle, że Miura stała się w przebojem fabryki w Sant'Agata. Zaskoczyło to Włochów, którzy na bieżąco zaczęli wprowadzać korekty w konstrukcji auta. W ostatniej wersji doszli do perfekcji, co obrazują obecne ceny używanych egzemplarzy. Ostatnia seria: 400 SV jest najdroższa.

Niektóre Miury zostały pozbawione dachu przez swoich właścicieli, ale szerzej znany jest tylko jeden roadster, zbudowany przez Bertone i pokazany w 1968 r. na salonie w Brukseli. Zaraz potem kupiła go instytucja International Lead Zinc Research Organization. Przemalowała go na metaliczną zieleń i wyposażyła w elementy wykonane z nowoczesnych stopów metali. Samochód oznaczono Zn75. W 1981 r. w Genewie pokazano jeszcze jeden wariant bez dachu, perłowo białego P400 SVJ Spider. Zbudował go szwajcarski diler Lamborghini na bazie żółtej Miury S, wystawianej w Genewie 10 lat wcześniej.

Potem Miura wróciła w 2006 r. jako „nostalgiczny" projekt Waltera de Silvy, uświetniający 40-lecie modelu. De Silva był wtedy szefem studia stylistycznego ówczesnej Grupy Audi, obejmującej również Lamborghini. Nikt poważnie nie myślał, aby wznowić produkcję, choć „szorstkie" alter ego Miury, czyli wskrzeszony w 2002 r. Ford GT doczekał się serii liczącej nieco ponad 4 tys. sztuk.

Fabryka w Sant'Agata wypuściła 764 Miury, o ile wierzyć większości źródeł. Jest to liczba dyskusyjna, podobnie jak osiągi poszczególnych wersji. Losy firmy były skomplikowane, prowadzić skrupulatne zapiski nie zawsze było komu. Lecz odrobina niepewności tylko podsyca zainteresowanie. Miura sprawiła lanie Ferrari. Bez niej Lamborghni nigdy nie stałoby się manufakturą samochodów, które mają odwagę i siłę kruszyć zastany porządek oraz wbijać w stan osłupienia wszystkich, którzy bezgranicznie wierzą stereotypom.



FOT. GETTY IMAGES

Za twórcę sylwetki Miury uważa się Marcello Gandiniego. Rozpoczął pracę w studiu Bertone w 1965 r., gdy odszedł Giorgio Giugiaro.

eprasa.pl 0652b71eb9

Witamina D3 od września obowiązkowo?

Jesień zbliża się wielkimi krokami, a wraz z nią wraca coroczna dyskusja o suplementacji witaminy D. Czy każdy powinien zacząć ją przyjmować już we wrześniu?

OPRAC. OLA GŁOWACKA

Wiele osób traktuje początek jesieni jako sygnał do rozpoczęcia suplementacji witaminy D3. Jak podkreśla jednak lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk, internista Grupy LUX MED, nie istnieje jedna, uniwersalna data obowiązująca wszystkich:

- Według polskich zaleceń zdrowy dorosły w wieku 19-65 lat może nie potrzebować suplementacji od maja do końca września, jeśli ma wystarczającą ekspozycję na słońce. Gdy spędza większość dnia w pomieszczeniach lub taka ekspozycja jest nieregularna, zalecane 1000-2000 j.m. dziennie można przyjmować przez cały rok.

U osób po 65. roku życia zalecenia przewidują suplementację całoroczną. Wrzesień nie jest zatem sztywną datą rozpoczęcia suplementacji. Jeśli nadal regularnie spędzamy czas na słońcu, organizm może jeszcze wytwarzać witaminę D w skórze.

Ekspertka zwraca uwagę, że decyzja o suplementacji powinna być uzależniona przede wszystkim od wieku, stylu życia i rzeczywistej ekspozycji na promieniowanie słoneczne.

Choć witamina D występuje w niektórych produktach spożywczych, takich jak tłuste ryby, jaja czy nabiał, jej odpowiednia podaż wyłącznie z dietą bywa trudna.

- Sama dieta zwykle nie pokrywa zapotrzebowania na witaminę D, nawet jeśli jemy ryby, jaja czy nabiał. Wybierając preparat, warto sprawdzić, czy zawiera witaminę D3, czyli cholekalcyferol, oraz ile jednostek jest w jednej dawce. Ważniejsza od rodzaju oleju w kapsułce jest wiarygodna zawartość witaminy. Jeśli zależy nam na preparacie podlegającym kontroli właściwej dla produktów leczniczych, możemy wybrać witaminę D3 zarejestrowaną jako lek - wyjaśnia lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk.

Zdaniem specjalistki konsumenci często skupiają się na dodatkach lub formie preparatu, podczas gdy kluczowa pozostaje rzeczywista zawartość substancji czynnej i jakość produktu.

Wokół suplementacji witaminy D narosło wiele mitów. Jednym z najczęściej powtarzanych jest przekonanie, że kapsułkę należy przyjmować o konkretnej porze dnia albo koniecznie wychodzić po niej na słońce.

- Nie trzeba przyjmować jej rano ani wychodzić na słońce po połknięciu kapsułki. Pora dnia nie decyduje o działaniu przyjętej doustnie witaminy D3. Najlepiej wybrać moment, o którym łatwo pamiętać.

Regularność przyjmowania suplementu jest więc ważniejsza niż konkretna godzina jego zażycia.

Eksperci od lat podkreślają, że suplementacja powinna być rozsądna i dostosowana do potrzeb organizmu. Dotyczy to zwłaszcza osób, które sięgają po wysokie dawki witaminy D bez konsultacji z lekarzem.

- Zakres 1000-2000 j.m. dotyczy profilaktyki u zdrowych dorosłych, a nie leczenia rozpoznanego niedoboru. U dzieci, seniorów, kobiet w ciąży oraz osób z chorobami wpływającymi na wchłanianie lub metabolizm witaminy D dawkę należy dobrać indywidualnie. Więcej nie znaczy lepiej: długotrwałe przyjmowanie zbyt dużych dawek może prowadzić do przedawkowania. Bez zalecenia lekarza dorosły nie powinien przekraczać 4000 j.m. na dobę to górna granica bezpieczeństwa, nie dawka, do której trzeba dążyć - dodaje lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk.



FOT. FREEPIK

9 na 10 zdrowych dorosłych Polaków ma niedobór witaminy D. Sama dieta zwykle nie pokrywa zapotrzebowania na tę witaminę.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

DWA mieszkania - 3 pokoje 90m^2 oraz 2 pokoje 61m^2, Śródmieście, 509-241-460

MIESZKANIA - ZAMIENIĘ

35 m^2 zamienię, 501-264-562

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

Handlowe

ANTYKI

Kupię stare dawne radio, może być niesprawne uszkodzone, 888-755-851

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

0 - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

1 - 001 absolutnie autoskup wszystkie, 533-232-606

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

AUTOSKUP - każdą markę. Najlepsze ceny!! Zadzwoń i Sprawdź!!!, 503-747-835

ROLNICZE KUPIĘ

1 - 001 skup ciągników i maszyn rolniczych, 533-232-606

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

0 - 2h. Pożyczka lombardowa, 42-658-86-44

Nauka

KOREPETYCJE

ANGIELSKI - profesjonalnie, szybka nauka mówienia, 695-331-665

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzątania posesji i klatek, 601-551-945

Do szycia produkcji, wzorów i prasowania, 602-371-680

OSOBY do sprzątania po południu, pół etatu, 502-145-900

PANIĄ do sprzątania domu jednorodzinnego i ogrodu, 664-836-319, 698-117-341

PANIĄ do sprzątania mieszkania, 887-198-818

SZWACZKĘ emerytkę, 603-231-351

SZWACZKI, Śródmieście - także rencistki, 500-814-922

W gospodarstwie mlecznym, z doświad.- zamieszkanie, 517-433-784

W stolarstwie, 608-502-044

ZATRUDNIMY osoby do sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie (możliwość dowozu). Mile widziane orzeczenie o niepełnosprawności, 660-521-529

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

Odtrucia, alkohol, kroplówki, ciągi, 602-691-580

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

STOMATOLOGIA

BEZPŁATNE protezy zębowe - w ramach NFZ. Zgierz, ul. Promienistych 2, 42-717-17-04, 510-231-468

Usługi

AGD RTV FOTO

24H anteny serwis, nc+, Polsat, Cyfra plus, naziemna, 506-592-529

AGD - pralki szybko, tanio, 504-556-016

AGD, kuchnie, pralki, itp., 514-335-326

ANTENY taniutko, 733-955-881

Automatyczne pralki - dojazd gratis, 42-674-14-67, 501-076-336

RTV, LCD - dojazd gratis, 889-153-215

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

Malowanie tanio, gładzie, glazura, 512-102-003

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

REMONTY od A do Z, łazienki, 783-243-455

ROZBIÓRKI koparki wynajem + mini, 502-061-012, 513-149-330

INSTALACYJNE

ELEKTOINSTALACJE, awarie, pomiary. Tanio, solidnie. Tel: 509-275-480

ELEKTRYCZNE - awarie, 503-707-122

Elektryk - 24h, 663-210-045

ELEKTRYK, 693-741-682

Gaz montaż, napr. kuchni, bojlery Próby szczelności. Przeróbki. Uprawnienia. Odbiory końcowe - wod-kan, gaz i CO, 513-782-398

Hydraulik A-Z, 721-933-455

Hydraulik i czyszczenie kanalizacji, 511-333-094

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

Hydraulika, naprawy, 509-721-995

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Cięcie drzew owocowych. Fachowo, 605-307-582

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

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

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

PLUSKWY karaluchy prusaki mrówki likwidujemy profesjonalnie, 730-770-870

Pranie tapicerki meblowej kanap, dywanów, itp., 510-066-975

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

STOLARSKIE

Meble kuchenne, inne, 42-632-33-92

INNE

TAPICERSTWO, naprawy, 42-632-33-92

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1250zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

Matrymonialne

BIURO "Nadzieja", 30-letnie doświadczenie!, 603-579-032

WOLNY pozna starszą Panią. Cel matrymonialny, 798-889-868

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

SKUP złomu, druki, met. kol. Dojazd. Gotówka, 505-854-654

Towarzyskie

ANKA, 42 l,, 510-917-716

eprasa.pl 0652b71eb9

Zidane zachwyca, Ronaldo rozczarowuje

Były piłkarz, a obecnie selekcjoner reprezentacji Francji Zinedine Zidane zadziwił swoich podopiecznych umiejętnościami podczas treningu.

54-letni Zidane to m.in. mistrz świata i Europy, a także zdobywca Złotej Piłki w 1998 roku. Karierę zakończył w 2006 roku, po przegranym finale mundialu z Włochami, w którym został ukarany czerwoną kartką. W ubiegłym tygodniu zadebiutował w roli selekcjonera Trójkolorowych.

- Podczas treningów zaszokowały mnie jego techniczne umiejętności. W ogóle nie wyszedł z formy. Zobaczenie tego osobiście robi nawet większe wrażenie, szczególnie biorąc pod uwagę jego wiek. Byłem bardzo mały, kiedy on kończył karierę, a jak teraz widzę, jaką techniką dysponuję, to jak niesamowity musiał być u szczytu kariery - powiedział Kone.

Cristiano Ronaldo opuścił zgrupowanie reprezentacji Portugalii dzień przed meczem Ligi Narodów w Danii. 41-letni piłkarz napisał w sieci, że wkrótce ogłosi powody swojej decyzji.



FOT. PAP/EPA/OLIVIER MATTHYS

Zinedine Zidane, trener Francji

41-latek zagrał w pierwszym składzie meczu Ligi Narodów z Walią (1:0), lecz nie strzelił gola. W ostatnim spotkaniu z Norwegią (2:1) usiadł na ławce rezerwowych i nie pojawił się na boisku. Po domniemanym sporze z trenerem Jorge Jesusem doświadczony napastnik opuścił Malmoe.

Dwa mecze piłkarek Grot SMS z Legią Warszawa

Piłkarki nożne ekstraligi rozegrają w weekend 7. kolejkę sezonu.

W niedzielę o godzinie 17 piłkarki Grot SMS zmierzą się na wyjeździe z Legią Ladies Warszawa. Mecz Łodzianek z beniaminkiem elity ostanie rozegrany na głównym stadionie sekcji męskiej stołecznego klubu przy ul. Łazienkowskiej 3.

Nie będzie to jedyny mecz tych zespołów w najbliższym czasie. Los połączył Grot SMS oraz Legię w 1/32 finału Pucharu Polski. Gospodarzem pucharowego spotkania również będzie klub ze stolicy. Także juniorki UKS SMS U-18 walczyć będą na tym etapie krajowego pucharu. Młode Łodzianki zdobyły wojewódzki Puchar Polski. Drużyna trenerki Wioletty Miazio w finałowym spotkaniu rozgromiła 11:0 MUKS Dargfilow Tomaszów Mazowiecki.

Mecze 1/32 finału Pucharu Polski zostaną rozegrane w dniach 23-25 października. Dokładne terminy zostaną ustalone wkrótce.

(HOF)



FOT. ARCHIWUM

Piłkarki nożne UKS SMS Łódź U-18 wywalczyły wojewódzki Puchar Polski.

SELEKCJONERZY POLSKI I RUMUNII WALCZĄ O UTRZYMANIE POSAD



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

W dynamicznej akcji Matty Cash, reprezentant Polski



Karol Świderski i Robert Lewandowski spotkanie ze Szwecją rozpoczęli na ławce rezerwowych.

Piłkarska reprezentacja Polski rozegra w piątek trzeci mecz Ligi Narodów.

JAN HOFMAN

Biało-czerwoni na Stadionie Narodowym w Warszawie w meczu grupy 4 dywizji B piłkarskiej Ligi Narodów zmierzą się z Rumunią. Początek spotkania o godz. 20.45.

Trudno mówić o udanym początku rywalizacji w wykonaniu obydwu drużyn. Po dwóch kolejkach Polacy mają na swoim koncie punkt (bezbramkowy remis z z Bośnią i Hercegowiną i porażka 1:3 ze Szwecją), a ich rywale przegrali obydwa mecze (ze Szwecją 1:2 oraz Bośnią i Hercegowiną 2:4).

Nie ma się zatem co specjalnie dziwić, że rumuńskie media spekulują, iż wynik twej konfrontacji może przynieść dymisję któregoś z selekcjonerów: Jana Urbana lub Gheorghe Hagiego.

Telewizja Antena 1 uważa, że dla obu zespołów starcie w Warszawie może być „pojedynkiem ostatniej szansy» w rywalizacji o awans do dywizji A.

- Nie takiego scenariusza spodziewaliśmy się przed rozpoczęciem tych rozgrywek, w grupie, która wydawać by się mogło jest wyrównana i bliska poziomowi kadry Hagiego - mówił dziennikarz telewizyjny.

Stołeczna stacja, koncentrując się na porównaniu Hagiego i Urbana, przypomina, że obaj byli w latach 80. i 90. ubiegłego gwiazdami w swoich reprezentacjach, a także występowali w prestiżowej lidze hiszpańskiej.

Dziennikarze spekulują, że trener Hagi przebuduje wyjściową jedenastkę Rumunów. Według „Digi Sport" w Warszawie dotychczasowego golkipera Ionuta Radu powinien zastąpić jeden z dwóch rumuńskich bramkarzy z polskiej ligi: Otto Hindrich z Legii Warszawa lub Valentin Cojocaru z Pogoni Szczecin.

Przed startem rozgrywek mówiło się, że Polacy chcą powrócić do dywizji A. Aby jednak to stało się faktem, biało-czerwoni muszą zająć pierwsze miejsce w grupie B4, dające bezpośredni awans, albo drugie, a następnie triumfować w dwumeczach barażowych z przedstawicielami dywizji A. Na razie jednak podopieczni Urbana są na trzeciej pozycji, za Szwecją - 6 pkt i Bośnią i Hercegowiną - 4 pkt. Rumunia zamyka stawkę z zerowym dorobkiem.

Krajewski rozegrał mecz w kadrze

Piłkarska reprezentacja Polski do lat 21 pokonała w Katowicach Szwecję 3:0 (1:0) w swoim przedostatnim meczu kwalifikacji do mistrzostw Europy. Polacy w dziewięciu meczach nie stracili punktu.

1:0 Bartosz Mazurek (40), 2:0 Bartosz Mazurek (58, głową), 3:0 Daniel Bąk (90+1).

Cały mecz w polskiej drużynie narodowej rozegrał obrońca Widzewa - Marcel Krajewski.

Na koniec kwalifikacji biało-czerwoni zagrają 5 października na wyjeździe z Włochami (drugie miejsce w grupie). Bezpośredni awans do turnieju finałowego ME wywalczy dziewięciu zwycięzców grup oraz najlepsza spośród drużyn z drugich pozycji. Polacy mają na koncie 27 punktów, bramki 26-2.

(HOF)



FOT. PAP/ART SERVICE

Przy piłce Polak Marcel Krajewski

eprasa.pl 0652b71eb9

PIŁKARZE WIDZEWA NA JUBILEUSZU, ŁKS NIE ZAGRA Z RADOMIAKIEM



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Mateusz Żyro, piłkarz Widzewa

Piłkarze Widzewa wykorzystają przerwę w rozgrywkach na sparing. Mecz ŁKS odwołany.

JAN HOFMAN

Widzew wyjedzie już dziś do Starachowic, gdzie w sobotę rozegra towarzyskie spotkanie z miejscowym Starem.

Trzecioligowiec świętuje 100-lecie powstania i mecz z czterokrotnymi mistrzami Polski będzie kulminacyjnym wydarzeniem futbolowego święta tego. Star w grupie IV trzeciej ligi zajmuje czternaste miejsce (10 punktów dziesięciu spotkaniach)

Choć to sparingowa potyczka, to jednak miejscowi działacze sprzedają wejściówki na ten mecz. Normalny bilet kosztuje 50 złotych, a więc możliwość obejrzenia w akacji łódzkiego przedstawiciela ekstraklasy nie jest tania.

Co nieco z tego tortu chce także uszczknąć Widzew. Klubowa strona Stara informuje, że na kibiców czekać będzie również mobilny sklep z pamiątkami łódzkiego klubu.

- Będziemy w Starachowicach całą pierwszą drużyną, będzie też mobilny sklep z pamiątkami Widzewa. Serdecznie Was zapraszamy, bo wiemy, że Świętokrzyskie jest widzewskie - zapowiada w filmiku opublikowanym w mediach społecznościowych łódzkiego klubu.

Także pierwsza liga pauzuje, toteż trener ŁKS chciał wykorzystać ten czas na rozegranie towarzyskiej potyczki. Grzegorz Szoka postanowił podnieść poprzeczkę swoim podopiecznym, dlatego planował, że łodzianie zmierzą się z przedstawicielem ekstraklasy.

W sobotę miał przyjechać do Łodzi Radomiak. Wczoraj jednak okazało się, że mecz został odwołany. Taką decyzję podjął John Carver, nowy trener ekstraklasowej drużyny. Zespół zagra jednak dziś mecz towarzyski z Pogonią Grodzisk Mazowiecki.

Do udziału w jubileuszowym wydarzeniu zaprasza także zawodnik Widzewa Łódź Mateusz Żyro.



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Piłkarze ŁKS nie zagrają z Radomiakiem.

Dziś mecz Budowlanych, ŁKS gra z wicemistrzem

Dzisiejszym meczem MKS Kalisz - Budowlani Łódź rozpocznie się kolejny sezon ekstraklasy siatkarek.

Gospodynie, które w poprzednim sezonie wywalczyły mistrzostwo I ligi i tym samym zapewniły sobie powrót do elity, już w pierwszej kolejce czeka niezwykle wymagające zadanie. Do Kalisza przyjadą bowiem aktualne mistrzynie Polski i zdobywczynie krajowego pucharu. Łodzianki są zdecydowanymi faworytkami tego spotkania (początek o godz. 17.30).

Natomiast w niedzielę w łódzkiej hali przy Al. Unii prawdziwe spotkanie wagi ciężkiej. O godz. 18 ŁKS Commercecon podejmie KS DevelopRes Rzeszów, wicemistrzynie Polski.

To będzie drugi mecz tych drużyn w odstępie krótkiego czasu. W sobotnim spotkaniu finałowy. Gigantów Siatkówki, rozegranym w Twardogórze, podopieczne trenera Adriana Chylińskiego pokonały rzeszowianki 3:1 (25:22, 20:25, 25:21, 25:19). Trzykrotny mistrz Polski oficjalnie rozpoczyna nowy rozdział. Tak zapewniają przedstawiciele klubu z Al. Unii. Nowe twarze to: Elles Dambrink, Suvi Kokkonen, Karla Antunović oraz Oleksandra Milenko. Kadrę zespołu stanowić będzie również czołowe polskie trio reprezentacyjne: Anna Obiała, Magdalena Jurczyk oraz Sonia Stefanik. **(HOF)**



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Siatkarki ŁKS zagrają w niedzielę w Łodzi.

EXPRESS

● Magdalena Fręch pokonała Francuzkę Elsę Jacquemot 7:5, 3:6, 6:4 w 1. rundzie turnieju WTA 1000 na twardych kortach w Pekinie. Magda Linette przegrała z czeską tenisistką Kateriną Siniakovą 4:6, 3:6, Wcześniej z imprezą w stolicy Chin pożegnała się Katarzyna Kawa.

● Szwajcarski Związek Piłki Nożnej (SFV) wycofał swoje poparcie dla kandydatury Gianniego Infantino na kolejną kadencję na stanowisku prezydenta FIFA. Komitet wykonawczy zmienił zdanie w kwestii poparcia dla szwajcarskiego działacza podczas posiedzenia 25 września po tym, jak wcześniej – w czerwcu – opowiedział się po jego stronie.

● Bułgarski biznesmen Ilijan Filipow, właściciel klubu piłkarskiego Botew Płowdiw i założyciel firmy transportowej PIMK, został zastrzelony w swojej posesji w Płowdiwie (zginął na miejscu w wyniku postrzału w głowę). Do zabójstwa doszło około godz. 1.

● Kolumbijski kolarz Nairo Quintana, zwycięzca dwóch wielkich tourów - Giro d'Italia i Vuelta a Espana, zakończy karierę podczas sobotniego wyścigu Giro dell'Emilia. **(HOF)**

Grand Prix na torze Sakhir

W weekend na torze Sepang w Malezji zostanie rozegrana 16. runda mistrzostw świata Formuły 1 - wyścig o Grand Prix Bahrajnu.

W pierwotnym kalendarzu wyścig miał odbyć się 12 kwietnia w Bahrajnie na torze Sakhir, ale został odwołany ze względu na konflikt zbrojny na Bliskim Wschodzie.

Francuski kierowca Formuły 1 Esteban Ocon oficjalnie potwierdził, że po zakończeniu tegorocznego sezonu opuści zespół Haas. Podkreślił jednak, że to nie będzie koniec jego przygody z tym cyklem wyścigowym.

Międzynarodowa Federacja Samochodowa (FIA) oraz Automobile Club de l'Ouest (ACO) – organizator wyścigu 24 Le Mans oficjalnie ogłosiły decyzję o przedłużeniu umowy o współpracy o kolejne dziesięć lat, do 2037 roku. **(HOF)**



FOT. PAP/EPA/FAZRY ISMAIL

Autografy rozdaje Andrea Kimi Antonelli.



FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW POLSKA PRESS

- Jestem zadowolona ze swojej gry, szczególnie w trzecim secie - powiedziała Fręch w wywiadzie.

eprasa.pl 0652b71eb9



Dzisiaj 75. urodziny obchodzi brytyjski wokalista i kompozytor Sting (właśc. Gordon Sumner), lider zespołu The Police. Był 4 razy nominowany do Oscara za najlepszą piosenkę.

Pola Gonciarz urodziła się 13 października 1998 roku w Warszawie. W 2023 r. ukończyła studia aktorskie na Akademii Teatralnej im. A. Zelwerowicza.





Miała 15 lat, gdy pojawiła się w „Na dobre i na złe”



FOT. AKPA, SYLWIA DĄBROWA

KRZYSZTOF POŁASKI

Pola Gonciarz to aktorka, której fanom serialu „Na dobre i na złe” przedstawiać nie musimy. Po raz pierwszy na planie tej produkcji pojawiła się, mając zaledwie 15 lat, a teraz, 12 lat później, jest prawdziwą ikoną produkcji. Widzowie nie wyobrażają sobie tego serialu bez Blanki Consalidy.

Jak w rozmowie z Krzysztofem Połaskim z Telemagazyn.pl powiedziała Pola Gonciarz, los - a właściwie scenarzyści - w nowym sezonie „Na dobre i na złe” nie będą oszczędzać Blanki Consalidy! Porwanie dziecka to dopiero początek...

Do „Na dobre i na złe” powróci Katarzyna Dąbrowska! Serialowa Wiktoria Consalida zostanie w produkcji na dłużej? Tak o ponownym spotkaniu ze swoją ekranową mamą powiedziała nam Pola Gonciarz.

– Kasia, na samym początku, jak zaczynałam pracę w „Na dobre i na złe”, wzięła mnie pod swoje skrzydła, bo ja byłam zestresowana. W ogóle nie wiedziałam, co się z czym je, nie wiedziałam, że jakieś mikroporty nam podpinają, a ona mi wszystko wytłumaczyła, na spokojnie wyjaśniła, proponowała jakieś rzeczy, uspokoiła, dawała rady, więc absolutnie ponowna praca z nią była dla mnie takim trochę: „Kasia, zobacz, trochę się podszkoliłam, chyba już lepiej gram, nie?” (śmiech). To było bardzo miłe przeżycie. Nie będę zdradzała, na jaki czas Kasia się pojawi, żeby widzowie mieli niespodziankę, czy na dłużej, czy na krótko, ale wspaniałe było to przeżycie - mówi Pola Gonciarz.

Pola Gonciarz jest jedną z najciekawszych młodych polskich aktorek. Wystarczy zobaczyć ją na deskach teatralnych, żeby w pełni się o tym przekonać. Wielka energia i siła, które rezonują w widzami - właśnie tak gra Pola Gonciarz, którą obecnie możemy podziwiać w spektaklu „Antropologia” w reżyserii Katarzyny Warnke. Widowisko wystawiane jest na deskach warszawskiego Teatru 6. Piętro.



● **BARAN (21.03-19.04)**
Piątek przyniesie przypływ energii i chęć działania. W pracy postaw na odwagę, ale unikaj pośpiechu.

● **BYK (20.04-20.05)**
Dzień zachęci do uporządkowania spraw, które odkładałeś. Spokojne tempo pozwoli uniknąć błędów.

● **BLIŹNIĘTA (21.05-20.06)**
Piątek będzie pełen rozmów, ciekawych wiadomości i nowych pomysłów. Zachowaj czujność przy ważnych decyzjach.

● **RAK (21.06-22.07)**
Emocje mogą dziś odgrywać większą rolę niż zwykle. Nie pozwól jednak, by kierowały wszystkimi wyborami. Dobra wiadomość poprawi ci humor.

● **LEW (23.07-22.08)**
Poczujesz potrzebę pokazania swoich możliwości. To dobry moment, by zawalczyć o własne interesy. Uważaj jednak, by nie narzucać zdania innym.

● **PANNA (23.08-22.09)**
Piątek sprzyja dokładności i kończeniu zaległych obowiązków. Dzięki dobrej organizacji zdążysz ze wszystkim.

● **WAGA (23.09-22.10)**
Harmonia i życzliwość pomogą ci rozwiązać drobne nieporozumienia. W relacjach postaw na szczerość. Możliwa jest miła niespodzianka pod koniec dnia.

● **SKORPION (23.10-21.11)**
Nie zabraknie ci determinacji w realizacji planów. Ktoś może próbować wystawić twoją cierpliwość na próbę, ale zachowasz zimną krew i kontrolę.

● **STRZELEC (22.11-21.12)**
Piątek zachęci do poszukiwania nowych inspiracji. Dobra okazja pojawi się tam, gdzie najmniej się jej spodziewasz. Warto zaufać intuicji.

● **KOZIOROŻEC (22.12-19.01)**
Praktyczne podejście okaże się dziś największym atutem. Skup się na najważniejszych zadaniach, a efekty przyniosą satysfakcję.

● **WODNIK (20.01-18.02)**
Kreatywność pomoże ci znaleźć rozwiązanie problemu, który wydawał się trudny. Nie bój się niestandardowych pomysłów. Wieczór sprzyja odpoczynkowi.

● **RYBY (19.02-20.03)**
Piątek pozwoli zwolnić tempo i wsłuchać się w potrzeby własnego serca. Dobre słowo od bliskiej osoby doda ci wiary.

eprasa.pl 0652b71eb9