

Dziennik ŁÓDZKI

146 LAT

Ukazuje się od 1884 roku

Środa,
7.08.2024

Wydanie A B C D E
Nr 183 (26.747)

www.dzienniklodzki.pl
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

REGION UDARY, WYSOKIE GORĄCZKI I ZAGROŻENIE ŻYCIA, CZYLI...

Dramatyczne skutki wakacji oraz upałów

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Region

Starsza pani, mieszkanka Łódzkiego, przez siedem dni piła tylko po pół szklanki wody. Gdy źle się poczuła, rodzina wezwała pogotowie. Seniorce trzeba było przewieźć do szpitala na obserwację i nawodnić kroplówkami. Każdego dnia powinna wypijać nawet trzy razy więcej wody niż wypijała jej przez tydzień...

W lipcu karetka Wojewódzkiej Stacji Ratownictwa Medycznego wyjechała 14 528 razy, aby nieść pomoc mieszkańcom województwa łódzkiego. To o 568 wezwań więcej niż w czerwcu. Ale po charakterze tych wezwań nie widać, że mamy wakacje.

- Średnia wieku naszych pacjentów wyniosła 59 lat, a najczęściej osobami potrzebującymi nagłej pomocy były osoby po 65. roku życia - informuje Adam Stępka, ratownik medyczny i rzecznik prasowy WSRM w Łodzi. - Najczęściej udzielaliśmy jej pacjentom w miejscach zamieszkania, a rozpoznaniem był „ból w okolicy brzucha i miednicy”.

- Aż 37 razy ratownicy dotarli w wakacje spieszyli z pomocą do pacjentów, którzy doznali udaru cieplnego lub udaru słonecznego - dodaje ratownik medyczny. - Pacjenci w takich stanach mają gorączkę sięgającą nawet powy-

żej 42 stopni Celsjusza. Dochodzi u nich do niewydolności wielonarządowej.

Wśród wezwań blisko tysiąc to załabnięcia i omdlenia spowodowane wysokimi temperaturami. To najczęściej osoby starsze, które przebywały w szczelnie pozamykanych mieszkaniach, które często, mimo upałów, miały na sobie po kilka warstw odzieży i przyjmowały znikome ilości wody.

- Jedna z pacjentek przyznała się, że przez tydzień piła tylko po pół szklanki wody dziennie - dodaje Adam Stępka. - Była odwodniona i konieczna była jej hospitalizacja.

W czerwcu ratownicy spieszyli z pomocą trzem tonącym. Topili się mężczyźni w wieku 40, 45 i 46 lat. Dwaj tra-

fili do szpitala, trzeciego nie udało się uratować.

O tym, że mamy okres urlopowy, może świadczyć znaczna liczba wezwań do chorych pod wpływem alkoholu - było ich 875, ale ta liczba systematycznie rośnie. Dla porównania, w czerwcu takich wezwań było 780. Natomiast jeśli chodzi o narkotyki i dopalacze, to zarówno w czerwcu, jak i w lipcu pogotowie miało po 14 takich wezwań.

W lipcu karetki łódzkiego pogotowia wyjechały do 100 pacjentów, u których doszło do zatrzymania krążenia. Wielu z nich otrzymało pomoc od świadków zdarzenia. Również dzięki temu połowa resuscytacji podjętych przez ratowników zakończyła się przywróceniem „spontanycznego krążenia”.



Ratownicy medyczni mieli i mają dużo interwencji w ciągu lata

Łódź

Pirat drogowy pobił niechlubny rekord - przekroczył prędkość o ponad 100 km/h! str. 5

Region

Wcześniej niż zwykle odlatują bociany, a czajki też szykują się do dalekiej podróży. str. 4

Dlaczego zmarło 11-dniowe maleństwo? Do dramatu doszło przy ul. Targowej w Łodzi. 24-letnia matka była wtedy pijana i usłyszała zarzuty. str. 5

Polska

Rząd szykuje zmiany dotyczące Funduszu Kościelnego str. 6

Widzew wygrał z Cracovią i jest wiceliderem str. 18

Świat

Atak rakietowy na bazę USA w Iraku. Sytuacja się zaostrza str. 7

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



ŁÓDŹ

Perelki łódzkiej rewitalizacji zostały wybrane w plebiscycie naszych czytelników oraz internautów. Które wygrały? str. 4

WOJEWÓDZTWO ŁÓDZKIE

Jak długo w kolejce na prawo jazdy?

Trudno o terminy na prawo jazdy w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Łodzi na Nowym Józefowie. Za to w Skierniewicach, Sieradzu i Piotrkowie zapisy są niemal z dnia na dzień...

W łódzkim ośrodku WORD terminy trzeba rezerwować miesiąc wcześniej. Kandydaci na kierowców z Łodzi narzekają na trudności ze zdobyciem terminu egzaminu praktycznego. W ośrodku egzaminacyjnym na Nowym Józefowie terminy na kategorię B rozchodzą się jak ciepłe bułeczki. - Chciałem wykorzystać wakacje, by

zrobić prawo jazdy - mówi Michał, tegoroczny maturzysta z Łodzi. - Jestem już na kursie i miałem nadzieję na egzamin jesienią, żeby zacząć dojeżdżać samochodem na studia. Boję się, że w Łodzi w tym roku nie dopcham się na egzamin. Prawie nie ma terminów.

Dlatego Michał rozważa wyjazd na egzamin do Skierniewic, Piotrkowa lub Sieradza - Tam na egzamin można umówić się niemal od ręki - mówi młody łódzianin, który stara się, żeby zostać pełnoprawnym kierowcą. *Czytaj str. 3*

Sieradz

Wraca sprawa tajemniczej śmierci policjanta sprzed 30 lat. Rozprawa w październiku. str. 4

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Z bronią na katów proletariatu, czyli Rewolucjoniści Mściciele w akcji. Ponad 100 lat temu siali terror w Królestwie Polskim

Zamów prenumeratę

Dziennik Łódzki ☎ 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dzienniklodzki.pl



Kiedy Łódzki Dom Kultury będzie mógł wrócić do swojej siedziby przy ulicy Traugutta 18?

Trwa konkurs na stanowisko dyrektora w Łódzkim Domu Kultury

Dariusz Pawłowski
Kultura

Zarząd Województwa Łódzkiego ogłosił konkurs na kandydata na stanowisko dyrektora Łódzkiego Domu Kultury. Nabór ofert od zainteresowanych osób potrwa do 9 września tego roku.

Nowy dyrektor Łódzkiego Domu Kultury miałby objąć swoje stanowisko na trzy lata. Kandydaci, by wziąć udział w konkursie, muszą przedstawić między innymi autorski program działalności instytucji na ten okres oraz mieć na koncie co najmniej dwa lata stażu pracy na stanowiskach kierowniczych w instytucjach kultury lub administracji rządowej lub samorządowej albo dwa lata doświadczenia w prowadzeniu dzia-

łalności gospodarczej w sektorze kultury.

Przewidywany termin rozpatrzenia ofert oraz zakończenia postępowania konkursowego to 25 października. To już kolejny konkurs na to stanowisko.

Siedziba Łódzkiego Domu Kultury mieści się w charakterystycznym gmachu przy ul. Traugutta 18, ale pod koniec ubiegłego roku instytucja przeniosła się do tymczasowej lokalizacji przy ul. Dowborczyków 18, gdzie musiała znacznie ograniczyć swoją działalność. Przeprowadzkę wymusiły prace związane z budową tunelu Kolei Dużych Prędkości. W nowym miejscu ŁDK ma działać półtora roku, ale prawdopodobnie ten okres się przedłuży. Obecnie dyrektorem ŁDK jest Jacek Wiśniewski.

W Muzeum Sztuki w Łodzi: „zżyć, co zostało rozerwane”

Dariusz Pawłowski
Kultura

Muzeum Sztuki w Łodzi rozpoczyna nowy etap w swojej historii - pod przewodnictwem pełniącego obowiązki dyrektora Daniela Muzyczuka, który zastąpił odwołanego Andrzeja Biernackiego.

Przypomnijmy, zgoda na odwołanie dotychczasowego dyrektora łódzkiego Muzeum Sztuki, Andrzeja Biernackiego - na wniosek Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego - była pierwszą decyzją nowej marszałek województwa łódzkiego Joanny Skrzydlewskiej. Odwołanie - jak uzasadniał Urząd Marszałkowski w Łodzi - związane było m.in. z niezrealizowaniem przez dyrektora planu wystaw zawartego w umowie z resortem kultury po wygranej w konkursie. Niedawno na stanowisko p.o. dyrektora Muzeum Sztuki w Łodzi powołany został Daniel Muzyczuk, dotychczasowy kierownik Działu Sztuki Nowoczesnej i kustosz w łódzkiej placówce, związany z nią od 2011 roku. Swą funkcję będzie on pełnił do czasu rozstrzygnięcia konkursu na dyrektora Muzeum Sztuki - ten zaś ma być rozpisany w pierwszym kwartale przyszłego roku.

- W ostatnich latach reputacja Muzeum Sztuki w Łodzi, instytucji wyjątkowej w skali światowej, została mocno nadzarpanięta - podkreśla Joanna



Daniel Muzyczuk rozpoczął pełnienie obowiązków dyrektora Muzeum Sztuki w Łodzi

Skrzydłowska, marszałek województwa łódzkiego. - Dziś otwieramy nowy rozdział, z nowym dyrektorem. Wierzę, że razem będziemy w stanie zżyć to, co w ostatnich latach zostało rozprute i stworzymy w muzeum wspólną atmosferę, która będzie przyciągać nie tylko artystów, ale również mieszkańców naszego województwa.

Jedną z pierwszych nowości, po zmianie dyrekcji, będzie powrót do Muzeum Sztuki Nagrody im. Katarzyny Kobro, której pomysłodawcą jest Józef Robakowski. To unikalna inicjatywa, w ramach której artyści przyznają nagrodę innym artystom w uznaniu ich dorobku. W tym roku nagroda zostanie wręczona po raz 21. Placówka zamierza z tej okazji zorganizować wystawę prac wszyst-

kich laureatów i laureatek tego wyróżnienia. To grupa wybitnych artystów i artystek, wśród których są: Krzysztof Wodiczko, Teresa Murak, czy Zbigniew Rybczyński.

- Mam nadzieję, że będzie to wydarzenie nie tylko artystyczne, ale także społeczne; sprawiające, że wiele osób, które w ostatnich latach nie przekraczało progu tej instytucji, powróci do nas - dodaje nowy dyrektor Muzeum Sztuki.

Daniel Muzyczuk jest absolwentem historii sztuki, prawa i ekonomii społecznej. W latach 2008-2011 pełnił funkcję kuratora w Centrum Sztuki Współczesnej Znaki Czasu w Toruniu, następnie podjął pracę w łódzkim Muzeum Sztuki. W latach 2015-2020 był zastępcą przewodniczącego zarządu sekcji

polskiej Stowarzyszenia Krytyków Sztuki AICA. Od 2020 roku jest wykładowcą w szkole doktorskiej Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi.

- Cieszę się z tej łódzkiej metafory o zszywaniu tego, co rozdarte, ponieważ niezwykle zależy mi, by odbudować wspólnotę czy społeczność, która wokół Muzeum Sztuki funkcjonowała - zauważa Daniel Muzyczuk. - Istotnym tegorocznym projektem będzie wspomniany powrót do naszej instytucji Nagrody im. Katarzyny Kobro oraz związanej z nią dużej wystawy, ale planujemy już kolejne działania. Wśród nich jest promocja świeżej publikacji dotyczącej naszej kolekcji, która przedstawia piękną historię międzynarodowych kontaktów Muzeum Sztuki w Łodzi.

Dyrektor łódzkiej instytucji nie kryje, że nowa funkcja to zarazem zmiana perspektywy postrzegania muzeum.

- Mogę z większą dokładnością przyjrzeć się temu, jak zaniedbane zostały potrzeby i inicjatywy pracowników naszego muzeum. Odbudowanie relacji w instytucji to kolejne ważne zadanie - zapewnia.

Daniel Muzyczuk zwraca uwagę na działalność łódzkiego muzeum w różnych zakresach: od wystawienniczego po naukowy i edukacyjny. - Pragnę, abyśmy ponownie byli dumni z naszej instytucji - mówi.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
27°C	15°C	26°C	14°C
Piątek		sobota	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
25°C	7°C	24°C	13°C
Barometr 2011hPa Wiatr 25 km/godz. Biomet korzystny			

W najbliższych dniach średnie letnie temperatury

7 SIERPNIA 2024

Dziś 220 dzień roku. Do sylwestra zostało 146 dni.

Wschód słońca w Łodzi
o godz. 5:13, zachód słońca o godz. 20:21

Dzisiaj imieniny obchodzą:
Albert, Dorota, Edmund, Edmunda, Kajetan, Konrad i Wincenty.

Przysłowie na dziś:
Święty Kajetan, strzeż od deszczu sprzątanie.

W pierwszym tygodniu sierpnia słońce, zima ciężka, śnieżna i długa nas czeka.

KALENDARIUM

1931

Franciszek Żwirko i Stanisław Prauss podjęli próbę pobicia rekordu wysokości lotu samolotem RWD-7.

1932

W Mysłowicach odbyły się pierwsze mistrzostwa Polski w jeździe indywidualnej na żużlu.



FOT. ARCHIWUM

1988

Renata Katewicz ustanowiła w Łodzi aktualny rekord Polski w rzucie dyskiem (66,18 m).

1920

Na kongresie w Salzburgu czerwona flaga z białym okręgiem i czarną swastyką została ustanowiona oficjalnym symbolem NSDAP.

1974

Francuski linoskoczek Philippe Petit (na zdjęciu) przeszedł nielegalnie po linie rozpiętej między bliźniaczymi wieżami World Trade Center.

nasz REGION

www.dzienniklodzki.pl

KRÓTKO

SIERADZ

Pomogli odnaleźć rodziców 5-latka

Niecodzienną interwencję podejmowali funkcjonariusze Straży Miejskiej w Sieradzu podczas niedawnego pikniku „Akcja Lato na Wesolo”, który miał miejsce na sieradzkim Rynku.

- Zagubił się pięcioletni chłopiec - powiedział nam komendant Straży Miejskiej Marek Pacyna. - Dziecko do Komendy Straży Miejskiej przeprowadziła mieszkanka Sieradza. Opiekunów dziecka zidentyfikowano za pomocą Systemu Monitoringu Wizyjnego. Chłopiec wskazał ich

oglądając obraz z kamer. Dziecko przekazano mamie pouczając o dochowaniu większej staranności w opiece nad małoletnim.

System Monitoringu Wizyjnego w Sieradzu posiada 104 kamery cyfrowe, już w tym roku na wniosek policji przekazano 85 materiałów z monitoringu miejskiego.

Podobne systemy monitoringu są też w innych miejscach naszego województwa i też pomagają w podobnych sytuacjach. Dariusz Piekarczyk

TOMASZÓW MAZOWIECKI

Militarny piknik w skansenie



FOT. MIEJSKIE CENTRUM KULTURY

Inscenizacje historyczne, warsztaty saperskie z wykrywaczem metali, strzelnica paintball i zabytkowe motocykle - to tylko niektóre atrakcje, jakie przygotowano podczas pikniku militarnego, który odbył się w Skansenie Rzeki Pilicy w Tomaszowie. Dagmara Kubczak

SKIERNIEWICE

Trwa budowa skateparku

Trwają roboty ziemne na placu budowy skierniewickiego skateparku. Obiekt powstaje nad zalewem Zadębie, pomiędzy zbiornikiem a ulicą Gajową w sąsiedztwie pumphtracka oraz toru ninja.

Dlaczego skierniewicki skate park będzie wyjątkowy? W opracowanie koncepcji obiektu bardzo mocno zaangażowali się jego przyszli

użytkownicy. Jesienią ubiegłego roku po otrzymaniu na budowę toru dofinansowania w wysokości 2 mln zł z Polskiego Ładu władze miasta zaprosiły na konsultację między innymi przedstawicieli Skierniewickiego Stowarzyszenia Sportów Ekstremalnych, którzy przedstawili swą wizję obiektu „dla wszystkich”. Zuzanna Gawalkiewicz

UNIEJÓW

Piknik z Województwem Łódzkim i Funduszami Europejskimi odbył się w Uniejowie. Wśród atrakcji był koncert gwiazd: Margaret i Mezo (galeria zdjęć na naszej stronie internetowej poddebice.naszemiasto.pl).

Na kolejny piknik Samorząd Województwa Łódzkiego zaprasza w najbliższą sobotę do Opoczna.

Paweł Gołąb



FOT. URZĄD MARSZAŁKOWSKI

RADOMSKO

Jakie gwiazdy wystąpią na zakończenie wakacji?

Radomsko tradycyjnie zaprasza na Letnie Granie. Impreza odbędzie się w Parku Świętojańskim 30 sierpnia. Wystąpią: Mood Makers, Era Band, Maestro i gwiazda wieczoru - Sarius.

Egzamin na „prawko” albo szybko lub dopiero za miesiąc

Matylda Witkowska
Region

Trudno o terminy na prawo jazdy w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Łodzi na Nowym Józefowie. Za to w Skierniewicach, Sieradzu i Piotrkowie zapisy są niemal z dnia na dzień...

W łódzkim ośrodku WORD terminy trzeba rezerwować miesiąc wcześniej. Kandydaci na kierowców z Łodzi narzekają na trudności ze zdobyciem terminu egzaminu praktycznego. W ośrodku egzaminacyjnym na Nowym Józefowie terminy na kategorię B rochodzą się jak ciepłe bułeczki. - Chciałem wykorzystać wakacje, by

zrobić prawo jazdy - mówi Michał, tegoroczny maturzysta z Łodzi. - Jestem już na kursie i miałem nadzieję na egzamin jesienią, żeby zacząć dojeżdżać samochodem na studia. Boję się, że w Łodzi w tym roku nie dopcham się na egzamin. Prawie nie ma terminów.

Dlatego Michał rozważa wyjazd na egzamin do Skierniewic, Piotrkowa lub Sieradza - Tam na egzamin można umówić się niemal od ręki - mówi.

Terminy egzaminów teoretycznych i praktycznych można sprawdzić przez portal www.info-car.pl. Ale dla Łodzi znikają bardzo szybko. Na przykład w poniedziałek (5 sierpnia) dostępny był tylko jeden dzień egzaminów na prawo jazdy ka-

tegorii D: 4 września - przed południem było wolnych jeszcze 18 miejsc, ale po godz. 14 nie było już żadnych terminów.

Tymczasem w ośrodkach terenowych WORD w Skierniewicach, Piotrkowie i Sieradzu egzamin praktyczny można zarezerwować praktycznie z dnia na dzień. Na przykład w Sieradzu można wybrać każdy dzień roboczy lub sobotę między najbliższym piątkiem (9 sierpnia) a sobotą (14 września) z wyłączeniem długiego sierpniowego weekendu. - Jest czas urlopowy, a zapotrzebowanie na egzaminy jest bardzo duże - wyjaśnia Piotr Romek, dyrektor WORD w Łodzi. Jak tłumaczy lato i jesień to okresy, gdy ze względu na dobre warunki po-

godowe najwięcej kandydatów chce podchodzić do egzaminów. Obecnie w Łodzi zatrudnionych jest 27 egzaminatorów, w poniedziałek fizycznie obecnych w pracy było 19. - Jednak wciąż dokładane są nowe terminy egzaminów - podkreśla.

Egzamin praktyczny powinien być wyznaczony w ciągu 30 dni od daty zgłoszenia się kursoranta. W Łodzi niedawno zatrudnionych zostało dwóch egzaminatorów. Trwają rozmowy dotyczące przeniesienia kilku osób z mniejszych ośrodków do Łodzi. W całym regionie pracuje 82 egzaminatorów. Corocznie przeprowadzają ponad 100 tys. egzaminów praktycznych. Z tego w samej Łodzi na kategorii B podchodzi około 30 tys. osób.

Bo zajmowała się prywatnymi sprawami...

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Łódź

Zwolniona z pracy sekretarka jednego z adwokatów pozwała do sądu szefa o 12 750 zł odszkodowania. Jej zdaniem szef zwolnił ją z powodu choroby nowotworowej i związanego z nią zwolnienia chorobowego.

Sąd nie dał wiary kobiecie. Po przesłuchaniu świadków uznał, że powódka zaniedbywała swoje obowiązki służbowe i jej zwolnienie z pracy było zasadne. Wyrok jest prawomocny.

Kobieta często spóźniała się do pracy. Wielokrotnie, czasami kilka razy dziennie prowadziła w pracy prywatne rozmowy telefoniczne ze swoimi dziećmi. Zdarzało się, że w tym czasie nie odbierała telefonu służbowego kancelarii adwokackiej i musiały robić to za nią inne sekretarki albo aplikanci - ustalił sąd przesłuchując świadków. = Zdarzało się, że wychodziła na spacer podczas pracy nie pytając o zgodę pracodawcy. Po tym, jak szef odbył z nią rozmowę dyscyplinującą nadal spóźniała się do pracy, ale na spacerach już nie wychodziła.

Karmienie piersią to inwestycja na całe życie

Matylda Witkowska
Łódzkie

Mleko matki to najlepszy pokarm dla dziecka w pierwszym okresie życia. W razie trudności w karmieniu piersią mogą pomóc lekarz lub położna w ramach NFZ.

Na początku sierpnia obchodzony jest Światowy Tydzień Karmienia Piersią. To czas, gdy specjaliści przypominają o zaletach karmienia dziecka piersią w pierwszym okresie ich życia.

Mimo rozwoju medycyny nadal nie udało się stworzyć substancji, która w pełni zastąpiłaby mleko matki. Matczyne mleko ma wszystkie składniki niezbędne do wzrostu i rozwoju dziecka oraz składniki odpornościowe dostosowane do środowiska, w którym małuch żyje.

W efekcie dzieci karmione piersią rzadziej zapadają na biegunki, zapalenia uszu, infekcje układu oddechowego, dróg moczowych i alergię, a jako dorośli rzadziej mają nadciśnienie, otyłość, cukrzycę i inne choroby cywilizacyjne. Wyliczono, że każdy kolejny miesiąc

karmienia piersią zmniejsza ryzyko cukrzycy o 4 proc.

- Mleko kobiece jest najlepszym i najbardziej wartościowym pokarmem dla noworodka - przypominała nam kilka miesięcy temu Agnieszka Piątkowska, kierownik banku mleka w Instytucie Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi.

Dlatego Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by dziecko do ukończenia 6. miesiąca życia karmione było wyłącznie mlekiem matki. Potem, co najmniej do ukończenia drugiego roku życia - matczyne mleko wciąż powinno być dodatkiem do kolejnych wprowadzanych pokarmów.

Karmienie piersią jest też korzystne dla matki. Buduje więź z dzieckiem, zmniejsza ryzyko depresji poporodowej i ryzyko późniejszych chorób takich jak np. nowotwory piersi i jajników, osteoporoz, czy nadciśnienie.

Jednak karmienie piersią - choć wydaje się naturalne - nie zawsze jest łatwe. Trudności

Dzieci karmione piersią rzadziej zapadają na biegunki, zapalenia uszu, infekcje układu oddechowego, dróg moczowych i alergię.

mogą pojawić się m.in. po cesarskim cięciu. W takiej sytuacji wsparcie można uzyskać w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Porad może udzielić lekarz POZ lub położna. Po porodzie kobieta ma zagwarantowane od czterech do sześciu bezpłatnych wizyt położnej w okresie noworodkowym dziecka. Może też liczyć na konsultację w całym okresie karmienia.

W Łodzi działa też Bank Mleka Kobiecego. Można tam oddać swój pokarm dla wcześniaków i noworodków, które nie mogą dostać mleka swoich mam.

Bank działa przy Instytucie Centrum Zdrowia Matki Polki, tel. tel. 42 271 10 20.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi

Odlatują pierwsze bociany, a czajki też szykują się już do dalekiej podróży

Magdalena Rubaszewska
Region

Choć lato trwa, ptaki w regionie łódzkim powoli zaczynają szykować się do odlotów. W tym roku znacznie wcześniej niż zwykle.

Stado bocianów białych ostatniozebrało się na łąkach nad Nerem w powiecie poddębickim i po sejmiku odleciało. - Liczyło 21 ptaków. Jeszcze nie zdarzyło się tak na ziemi poddębickiej, by bociany odleciały o tej porze. Czyli o 10-12 dni wcześniej niż zwykle - mówi Zdzisław Cyganiak, obserwator przyrody z Wartkowic. - W gniazdach są jeszcze bociany, ale to stare osobniki.

W wędrówkę na zimowiska ruszyły czarne bociany. Trzy z czterech młodych, które w tym

sezonie wychowały się w gnieździe na dębie w podłódzkim lesie, zaczęły podróż do Afryki. Została tylko samica, która wykluła się ostatnia, i stary samiec. Ojciec intensywnie ją karmi przed podróżą.

Na początku sierpnia w Łodzi słychać było piski jerzyków, ale i te ptaki odleciały. Poza miastem nie odzywają się kukułki i słowiki, które migrację zaczynają w sierpniu. Niebawem odlecą czajki, które już gromadzą się w wielkie stada, by dotrzeć na zimowiska. Odloty ptaków kojarzą się ze schyłkiem lata, ale ono potrwa jeszcze przez dłuższy czas. Ciepły ma być wrzesień. - Wegetacja nie zwolniła, nadal jest przyspieszona o 10-12 dni. Wcześniej niż zwykle zakwitły nawet kanadyjska, wrzosy, dojrzewają owoce aronii - dodaje Zdzisław Cyganiak.



Ptaki z naszego regionu wylatują wcześniej niż zwykle, choć prognozy pogody dla nich są optymistyczne

Łódzkie perełki rewitalizacji zostały wybrane w plebiscycie

Wiesław Pierzchała
Łódź

Zakończył się plebiscyt na najlepsze i najładniejsze gruntowne remonty w Łodzi - w ramach rewitalizacji - miejsc i obiektów. Podzielono je na trzy kategorie.

Głosowanie odbywało się w lipcu na profilu Łodzi na Facebooku. Hasło plebiscytu, w którym mógł wziąć udział każdy chętny, brzmiało: Łódzkie Perły Rewitalizacji.

W kategorii „przestrzeń miejska” wygrał plac Wolności. [b]Pozostałymi kandydaturami były: pasaż Schillera, ulica Włókiennicza, pasaż Róży i park Staromiejski.

W kategorii „kamienice” zwycięzcą okazał się budynek przy ul. Wschodniej 54. Oprócz niego internauci mieli do wyboru kamienice przy ulicy Rewolucji 15, 17 i 19, kamienicę przy ul. Sienkiewicza 79, dawny dom z mieszkaniem i pracownią słynnego architekta Hilarego Majewskiego przy ul. Włókienniczej 11 oraz bibliotekę Secesja przy ulicy Zachodniej 76.

Wśród dawnych fabryk największe uznanie uzyskała rewitalizacja EC1. Słynna elektrociepłownia rywalizowała m.in. z Białą Fabryką, czyli obecnym Centralnym Muzeum Włókiennictwa przy ul. Piotrkowskiej 282, Fabryką Aktywności Miejskiej przy ul. Tuwima 10, Wignacją przy ul. Sienkiewicza 75/77,



Wśród rewitalizacji dawnych fabryk doceniono zmianę, jaką przeszła EC1. Słynna elektrociepłownia wyprzedziła między innymi Białą Fabrykę

w której mieści się m.in. Teatr Pionkio oraz odzyskującymi swój blask dawnymi fabrykami przy ul. Sienkiewicza 61a i 63.

Jak podkreślają inwestorzy z magistratu, [b]Rewitalizacja Obszarowa Centrum Łodzi to największe takie przedsięwzięcie w Polsce [b]określane wręcz jako „budowa miasta od nowa”. Przeznaczono na nią blisko półtora miliarda złotych. Zrewitalizowanych zostało 115 budynków i przestrzeni: drogi, pasáže, skwery, parki i place zabaw. Przygotowano niemal tysiąc odnowionych mieszkań, w tym pół setki dla osób niepełnosprawnych, a także 200 nowych lokali użytkowych.



W kategorii „kamienice” zwycięzcą okazał się budynek przy ul. Wschodniej 54

Chcą odkryć fragment rzeki pod parkiem

Magdalena Rubaszewska
Łódź

W parku im. Kilińskiego rozpoczęły się przygotowania do odkrycia odcinka rzeki Lamus. To pierwsza taka inicjatywa w Europie.

Pracownicy firmy, która podjęła się tego zadania, zbadali teren, m.in. jak głęboko sięgają korzenie drzew i krzewów, a także stan techniczny kanału, którym Lamus płynie.

Pozwoli to dobrać najlepszą technologię zabezpieczenia kanału. To początek realizacji projektu finansowanego przez Unię Europejską. Pieniądze będą pochodzić z programu Projektów Pilotażowych i Działania Przygotowawczych. Kwota wyniesie 15 mln zł. Udało się je zdobyć dzięki europosłom - Markowi Belce i Januszowi Lewandowskiemu, którzy złożyli wniosek o przyznanie środków i uzyskał on akceptację Parlamentu Europejskiego.

Wraca sprawa śmierci policjanta sprzed 30 lat

Dariusz Piekarczyk
Powiat sieradzki

Pod koniec października tego roku przed Sądem Okręgowym w Sieradzu rozpocznie się rozprawa, z oskarżenia publicznego, przeciwko mężczyźnie, któremu zarzuca się iż 30 lat temu pobił policjanta.

Miał wtedy działać wspólnie i w porozumieniu z innymi osobami i spowodował obrażenia policjanta w miejscowości Zapole (gmina Brzeźnio

w powiecie sieradzkim), a następnie doprowadził do zapienia jego służbowego auta. Funkcjonariusz policji w wyniku tego czynu zmarł.

Sąd czeka jeszcze na dokumentację z Instytutu Ekspertyz Sądowych w Krakowie.

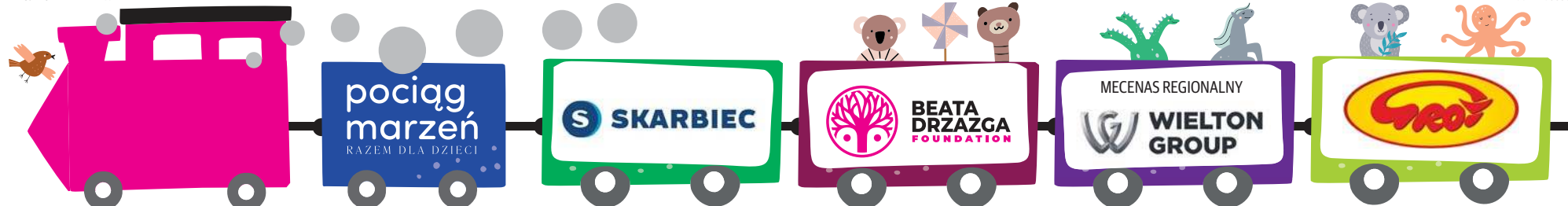
Była to bardzo głośna sprawa, którą żył cały nasz region. Wydaje się, że po 30 latach znalazła w końcu swój finał.

A oto oficjalny komunikat Sądu Okręgowego w Sieradzu w tej sprawie: „Przed Sądem

Okręgowym w Sieradzu toczy się sprawa z oskarżenia publicznego przeciwko S.K., któremu zarzuca się to, że: w nocy z 23 na 24 marca 1994 r. w Zapole, gm. Brzeźnio, województwa łódzkiego, działając wspólnie i w porozumieniu z innymi osobami, w zamiarze bezpośrednim zadał pełniącemu służbę patrolową umundurowanemu funkcjonariuszowi Komendy Powiatowej Policji w Brzeźniu (...) uderzenia narzędziem tępo-krawędziowym oraz nożem

w głowę i korpus powodując u pokrzywdzonego obrażenia wielonarządowe między innymi czaszkowo-mózgowe, a następnie po umieszczeniu (...) w samochodzie służbowym Polonez nr rej. MOA 6910 przewieźli go do miejscowości Pyszków, gm. Brzeźnio, gdzie zatopili pojazd z pokrzywdzonym w zbiorniku wodnym, w efekcie czego pokrzywdzony zmarł wskutek odniesionych ran, tj. czyn z art. 148§1 k.k. z 1969 r. w zw. z art. 4 § 1 k.k.”.

AKCJA CHARYTATYWNA



Urzędniczy ping-pong w sprawie drogi rowerowej

Jacek Zemła
Łódź, Aleksandrów Łódzki

Mieszkańcy Teofilowa, Kochanówki i Aleksandrowa Łódzkiego od lat czekają na drogę rowerową, która połączyłaby te miejsca z centrum Łodzi.

Niestety, poza obietnicami urzędników nie ma w tej sprawie żadnych konkretów. Od lat trwa odbijanie piłeczki i wieczne czekanie na mityczne fundusze, których nikt nie widział. A ten wjazd do miasta jest przecież w pewnym sensie wizytówką Łodzi. A raczej wciąż antywizytówką.

Obecnie droga rowerowa z prawdziwego zdarzenia kończy się w tym rejonie miasta na ul. Aleksandrowskiej przy Traktorowej. Dalej - do ul. Rydzowej można dojechać sześć kilometrów, ale bardzo zniszczonymi asfaltowymi chodnikami wzdłuż Aleksandrowskiej. Od Rydzowej do Szczecińskiej można - od biedy - przejechać przez osiedle Rogatka. Nawet do Kochanówki da się dojechać



Na odcinku ważnej trasy „wylotowej” z Łodzi do Aleksandrowa wprawdzie wymieniono nawierzchnię, ale przy okazji nie powstała droga rowerowa

ulicą Plonową, ale dalej jest już poważny problem. Brakuje około 2 kilometrów połączenia między Kochanówką a granicą Łodzi i Aleksandrowa Łódzkiego, gdzie od lat jest ścieżka rowerowa przy tej głównej drodze. Nie ma tam choćby chodnika, po którym dałoby się jechać. Nawet wykonany dwa lata temu remont ul. Aleksandrowskiej nie

przyniósł żadnych zmian, choć wszyscy zainteresowani sądzili, że w ramach prac chodniki zostaną położone. Nie, nic z tych rzeczy. To naprawdę dziwi i denerwuje tym bardziej, że dalej - na terenie Aleksandrowa droga dla rowerów jest i to piękna, szeroka, biegnąca śladem dawnego torowiska tramwajowego. Dlaczego na terenie Łodzi wciąż

drogi nie ma i nie da się jej zrobić od 20 lat?

Urzednicy twierdzą, że plan jest i tylko czekają na pieniądze. Droga rowerowa i chodniki mają zostać wybudowane w ramach przebudowy ul. Aleksandrowskiej. Zrealizowana zostanie droga rowerowa na dalszej części tej ulicy aż do połączenia z Aleksandrowem.

- Planujemy aż 5 kilometrów nowej rowerowej infrastruktury. Tym samym na dwóch kółkach bez problemu przejedziemy od Aleksandrowa Łódzkiego po samą Piotrkowską - tłumaczy Zarząd Dróg i Transportu w Łodzi. - Jednocześnie powstaną też chodniki wzdłuż ul. Aleksandrowskiej. Projekt będzie realizowany wspólnie z Aleksandrowem Łódzkim, z którym, w ramach tzw. obszaru metropolitalnego, miasto stara się o pozyskanie dodatkowych środków na realizację tego zadania. Projekt drogi rowerowej do Aleksandrowa Łódzkiego po pozytywnej ocenie wniosku o dofinansowanie, może być zrealizowany w ciągu najbliższych dwóch - trzech lat.

Będzie na nas „padał” deszcz metorytów, czyli perseidów

Magdalena Rubaszewska
Region

Perseidy, czyli rój meteorów, należy do jednego z ciekawszych zjawisk astronomicznych. W najbliższych tygodniach nadarza się okazja do jego obserwacji w naszym regionie.

W Łodzi można je prowadzić na własną rękę albo uczestniczyć w zorganizowanym spotkaniu.

W pierwszym przypadku wystarczy wybrać się za miasto, w miejsce jak najmniej oświetlone. Miejskie światła ograniczają bowiem widoczność. W północnej części nieba należy znaleźć gwiazdozbiór Perseusza. Z punktu zwanego radiantem będą „wysypywały” się meteory.

Dla chcących dowiedzieć się czegoś więcej o Perseidach i innych zjawiskach astronomicznych Łódzkie Planetarium i Polskie Towarzystwo Miłośników Astronomii organizuje „Noc spadających gwiazd” w Łódzkim Ogrodzie Botanicznym.



„Noc spadających gwiazd” to dla wielu wielkie przeżycie

- Oprócz meteorów przez teleskop będziemy oglądać m.in. Saturna, a także inne interesujące obiekty. Będzie to okazja, by wspólnie popatrzeć w niebo i przy okazji poznać różne kosmiczne ciekawostki, o których będą opowiadać prezerterzy Planetarium oraz towarzystwa miłośników astronomii - zachęca Remigiusz Jabłoński, astronom. Zbiorową obserwację w „botaniku” zaplanowano w nocy z poniedziałku 12 sierpnia na wtorek 13 sierpnia. To wtedy wypadnie maksimum „roju”.

Pirat drogowy przekroczył prędkość o ponad 100 kilometrów na godzinę!

Wiesław Pierzchała
Łódź

Policjanci z drogówki zatrzymali kierowcę mercedesa, który pędził przez centrum Łodzi z prędkością 161 km na godz., mimo że dozwolona prędkość wynosiła tam do 50 km na godz.

To jeden z tegorocznych niechlubnych rekordzistów na drogach w naszym województwie.

Nie chciał przyjąć mandatu

Pirat drogowy nie chciał przyjąć mandatów karnych. Sprawa trafi do sądu i ten rozstrzygnie o winie i karze.

Do zdarzenia doszło o godzinie 20 na al. Piłsudskiego, czyli w centrum Łodzi.

Od strony Widzewa w kierunku Retkini mknął mercedes.

Za kierownicą siedział 45-letni łódzianin. Na jego zbyt szybką jazdę zwrócili uwagę policjanci z drogówki, którzy w oznakowanym radiowozie stacjonowali w rejonie ulicy Targowej.

Miernik wykazał, że 45-latek znacznie przekroczył dozwoloną prędkość. Dlatego został zatrzymany do kontroli.

Pirat drogowy nie miał między innymi zapiętych pasów

- Kierowca rażąco naruszył przepisy ruchu drogowego. Na domiar złego podczas jazdy nie miał zapiętych pasów bezpieczeństwa.

Lekceważenie obowiązujących przepisów zakończy się tym razem w sądzie, bo choć

kierujący swojej winy nie negował, to jednak mandatów karnych za popełnione wykroczenia przyjąć nie chciał. Łączna [b]wysokość mandatów karnych w tym przypadku wynosiła 2,6 tysiąca złotych oraz 20 punktów karnych.

- Mundurowi zgodnie z decyzją 45-latek sporządzili stosowną dokumentację. Za naruszenie przepisów w ruchu drogowym stróża prawa zatrzymali mężczyźni nie mający prawa jazdy na najbliższe trzy miesiące. Tym samym najbliższy czas będzie musiał spędzić na fotelu pasażera - informuje aspirant Kamila Sowińska, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej Policji w Łodzi. I zaznacza, że zbyt duża prędkość to jedna z głównych przyczyn wypadków drogowych.

Śmierć 11-dniowej dziewczynki. Matka była pijana

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Łódź

24-letnia mieszkanka Łodzi usłyszała zarzut narażenia dziecka na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia. Taki czyn zagrożony jest karą do 5 lat pozbawienia wolności.

Do tego dramatycznego zdarzenia doszło w mieszkaniu przy ul. Targowej. 24-letnia matka dziecka, która decyzją prokuratora jest pod dozorem policji, była pijana.

24-letnia mieszkanka Łodzi usłyszała od prokuratora zarzut narażenia dziecka na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia.

Taki czyn zagrożony jest karą do 5 lat pozbawienia wolności. Matka dziecka decyzją

prokuratora jest pod dozorem policji.

Do tragedii doszło rano w jednym z mieszkań przy ul. Targowej. Matka dziecka wezwała pogotowie, bo jak twierdziła, jej dziecko nie daje oznak życia. Na miejscu lekarz mimo podjętej resuscytacji krążeniowo-oddechowej stwierdził zgon dziecka. Wezwał policję. Okazało się, że kobieta ma ponad 1,4 promila alkoholu. 24-latek, która mieszkała samotnie, jest matką czwórki dzieci. Jedno z nich przebywa pod opieką ojca, drugie pod opieką jej siostry, a trzeci w rodzinie zastępczej.

- W sprawie została przesłuchana pielęgniarka środowiskowa, która zeznała, że nie miała zastrzeżeń do sprawowania opieki przez 24-latkę -

informuje prokurator Krzysztof Kopania, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Łodzi. - Z zeznań matki dziecka wynika, że rano nakarmiła dziecko mlekiem modyfikowanym i położyła je spać. Po pewnym czasie zauważyła, że dziecko nie daje oznak życia i wezwała pogotowie.

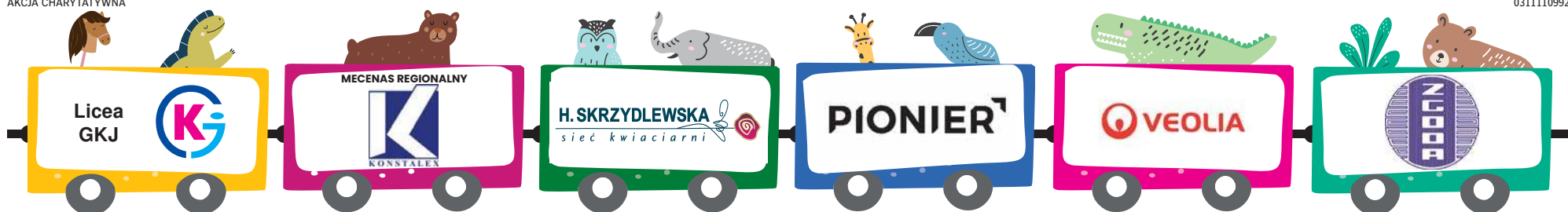
Sekcja zwłok nie dała odpowiedzi na pytanie o przyczynę zgonu dziewczynki. Konieczne są dalsze badania toksykologiczne.

- 24-latek usłyszała zarzut narażenia dziecka na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia - informuje prokurator Kopania. - Podejrzana przebywa pod pozorem policji.

Sprawa prowadzona była pod nadzorem Prokuratury Rejonowej Łódź- Widzew.

AKCJA CHARYTATYWNA

0311110992



KRÓTKO

WARSZAWA

Będzie ustawa chroniąca dzieci przed pornografią w internecie

- W Ministerstwie Cyfryzacji eksperci pracują nad specjalną ustawą w sprawie ochrony dzieci przed pornografią w internecie - poinformował w Polskim Radiu 24 wiceminister cyfryzacji Michał Gramatyka.

- Jestem zwolennikiem wolności internetu, więc uważam, że osoba dorosła powinna mieć dostęp do wszystkiego, co sobie tylko zamarzy, pod warunkiem że jest osobą dorosłą - powiedział Gramatyka.

Wskazał, że „ktoś musi weryfikować wiek użytkownika wchodzącego na takie portale (zawierające treści pornograficzne) i powinno to być zadanie dostawcy takich treści”.

Zapytany, czy wiek może być weryfikowany na podstawie skanu twarzy użytkownika, wyjaśnił, że taka metoda rejestruje dane biometryczne.

- To o krok za daleko, bo, że to wkracza w naszą prywatność - mówił.

Oprac. Anna Nagel | PAP

HOLLYWOOD

Tom Hanks został okradziony



FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

Aktor Tom Hanks oraz jego żona Rita Wilson padli ofiarą włamywaczy. W biały dzień do ich domu (który był wtedy pusty) w Los Angeles wdarli się złodzieje, którzy wybili szybę i wtargnęli do pokoju gościnnego. Nie wiadomo, dlaczego nie zadziałał alarm. Trwa analizowanie, co zostało zrabowane.

WARSZAWA

Janusz Palikot musi zapłacić prawie milion złotych kary

Były polityk Janusz Palikot oraz zarządzana przez niego spółka zostały ukarane przez Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów. Prezes UOKiK nałożył na biznesmena karę w wysokości 950 tys. złotych, a na firmę Polskie Destylarnie - 239 tysięcy złotych.

Nieprawdziwe informacje o pozycji rynkowej spółki, nieinformowanie o ryzykach, nieistniejący crowdfunding pożyczkowy i fikcyjny konkurs - to przykłady zakwestionowanych działań kampanii pożyczkowej „Skarbiec Palikota”.

Oprac. Adam Kielar | PAP

WARSZAWA

- W ramach ustaleń koalicyjnych mamy decyzję, że obniżymy składkę zdrowotną, ale musimy szukać wariantu kompromisowego. W czwartek jest spotkanie w tej sprawie z ministrem finansów - powiedział Ryszard Petru, poseł Polski 2050 w RMF FM. Dodał, że projekt obniżenia składki zdrowotnej nie pojawi się w Sejmie we wrześniu, ale będzie gotowy „w miesiącach jesiennych”. | PAP

„Mamy decyzję w koalicji, że obniżymy składkę zdrowotną, ale musimy szukać wariantu kompromisowego

Ryszard Petru poseł Polski 2050

Fundusz Kościelny: rząd szykuje zmiany

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Na wtorkowym posiedzeniu rządu wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz złożył sprawozdanie z prac zespołu zajmującego się Funduszem Kościelnym.

W ramach międzyresortowego zespołu ds. Funduszu Kościelnego trwają prace nad projektem dotyczącym Funduszu Kościelnego. Przewodniczący zespołu Władysław Kosiniak-Kamysz zapowiadał w lutym 2024 r. po pierwszym posiedzeniu zespołu, że przedstawiona zostanie koncepcja projektu i pierwszy raport z prac.

Do tej pory odbyło się jedno posiedzenie zespołu. W połowie sierpnia zaplanowane jest kolejne spotkanie - poinformował pod koniec lipca PAP Wydział Prasowy Centrum Operacyjnego Ministra Obrony Narodowej. Przekazał, że Kosiniak-Kamysz oczekuje od poszczególnych członków zespołu „propozycji dotyczących zmian, by zapewnić właściwe funkcjonowanie Kościołom i związkom wyznaniowym”.

Fundusz Kościelny powstał na mocy ustawy z 20 marca 1950 r. Według założeń miał być formą rekompensaty dla Kościołów i związków wyznaniowych za przejęte od nich przez państwo nieruchomości ziemskie. Z tych nieruchomości miała zo-



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Wicepremier Kosiniak-Kamysz oczekuje propozycji zmian, by zapewnić właściwe funkcjonowanie Kościołom

stać utworzona masa majątkowa, z której dochód miał być dzielony między Kościoły proporcjonalnie do wielkości zabranych nieruchomości.

Z Funduszu Kościelnego korzystają wszystkie działające legalnie w Polsce związki wyznaniowe, także te, które nie działały w naszym kraju w 1950 r. i nie utraciły wówczas żadnych nieruchomości. Tych związków wyznaniowych jest 185.

Prace nad zmianami dotyczącymi Funduszu Kościelnego trwały już w latach 2012-2013. Wówczas zakończyły się przygotowaniem roboczego projektu

i umowy między Konferencją Episkopatu Polski a rządem RP. Projekt został przedstawiony do konsultacji społecznych, ale ostatecznie prace nad nim przerwano. W 2014 r. rząd umówił się z Kościołem katolickim na odłożenie kwestii do 1 stycznia 2016 r., uznając, że temat nie powinien być przedmiotem kampanii wyborczej. Do sprawy powrócono w 2023 r.

Świadczenie honorowe dla osób, które ukończyły 100 lat

We wtorek rząd zajmował się również przygotowanym przez

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki projektem ustawy o świadczeniu honorowym dla osób, które ukończyły 100 lat. Projekt ma zastąpić obecny, pozaustawowy mechanizm przyznawania honorowego świadczenia dla 100-latków.

Obecnie comiesięczne świadczenia honorowe przyznawane są przez prezesa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych na mocy decyzji prezesa Rady Ministrów z 1972 r. i traktowane jako tzw. świadczenia w drodze wyjątku. „Praktyka ta jest utrwalona i zgodna z oczekiwaniami społecznymi. W obecnych realiach konstytucyjnych zasady i tryb przyznawania świadczenia honorowego powinny być jednak uregulowane w ustawie, nie zaś - w akcie prawa wewnętrznego, podjętym kilkadziesiąt lat temu w innych realiach ustrojowych” - uzasadnia propozycję zmiany MRPiPS.

Zgodnie z projektem prawo do świadczenia przysługiwać będzie na dotychczasowych zasadach polskim obywatelom, niezależnie od pobierania przez nich emerytury lub renty.

Podobnie jak do tej pory, świadczenie ma mieć stałą wysokość, odpowiadającą wysokości kwoty bazowej obowiązującej w dniu ukończenia 100 lat przez daną osobę (kwota ustalana jest corocznie i obecnie wynosi 6246,13 zł brutto miesięcznie). Nie byłoby ono waloryzowane. PAP

Oddziałom szpitalnym w Polsce grozi zapaść. Ogromne braki kadrowe w wielu specjalizacjach

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Placówki w całym kraju łatają braki kadrowe na pediatrii, internie i chirurgii ogólnej. A będzie tylko gorzej - tak wynika z raportu Ministerstwa Zdrowia, który przytacza „DGP”.

W raporcie Ministerstwa Zdrowia można przeczytać, że do 2028 r. w Polsce będzie brakowało 830 pediatrów, 2471 interni-

stów i 795 chirurgów ogólnych. „Dziennik Gazeta Prawna” zauważa jednak, że rejestr nie uwzględnia m.in. istnienia podwójnych specjalizacji. Posługuje się przykładem województwa lubuskiego, gdzie - jak pisze - jest obecnie 137 pediatrów, w tym 45 lekarzy z pierwszym stopniem specjalizacji (czyli specjalizacją niepełną) oraz 92 „pełnych” pediatrów. Jednak tylko część z nich pracuje w szpitalach, gdyż większość woli spokojniejszą pracę w poradniach podsta-

wowej opieki zdrowotnej (POZ). Wskutek tego dyżurni dojeżdżają do Gorzowa Wlkp. ze Szczecina czy Poznania.

Wiceprezes Ogólnopolskiego Związku Pracodawców Szpitali Powiatowych Krzysztof Żochowski mówi na łamach gazety, że podobna sytuacja dotyczy większości szpitali powiatowych, dzieląc Polskę na dwie części: metropolitalną i prowincjonalną. W tej pierwszej ma panować nadreprezentacja lekarzy, w drugiej - „ich ciągły głód”.

Problem istnieje m.in. na oddziałach internistycznych, które - zdaniem Żochowskiego - powoli zamieniają się w geriatricę leczące starszych pacjentów wymagających szczególnej uwagi, co m.in. ma czynić te oddziały jednym z najgorszych kosztatorów młodych lekarzy.

- Niewiele lepiej jest na chirurgii. Na prawie 500 oddziałach w Polsce dyżurują głównie 60-latkowie (to średni wiek chirurga) - podano. PAP

Atak raketowy na bazę USA w Iraku. Sytuacja się zaostrza

Oprac. Adam Kielar
Bagdad

W wyniku poniedziałkowego ataku raketowego na bazę wojskową USA w Iraku rannych zostało kilku żołnierzy - poinformowały światowe agencje, powołując się na źródła w Pentagonie.

Co najmniej kilku żołnierzy zostało rannych w wyniku ataku raketowego na bazę sił lotniczych USA Ain al-Asad w prowincji Anbar na zachodzie Iraku, w której stacjonują również zagraniczne kontyngenty wojskowe. Informację tę potwierdził rzecznik Departamentu Obrony USA. Na razie nikt nie przyznał się do ataku.

- Według wstępnych ustaleń kilku amerykańskich żołnierzy zostało rannych - poinformował przedstawiciel Pentagonu. - Personel bazy dokonuje obecnie oceny szkód - dodał.

Polskich żołnierzy tam nie było

- W strefie ataku raketowego w Iraku nie było polskich żołnierzy i cywilnych pracowników Polskiego Kontyngentu Wojskowego - poinformował we wtorek szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz. Podkreślił też, że polskie kontyngenty wojskowe w Libanie i Iraku działają według podwyższonych zasad bezpieczeństwa.



Jak na razie nie wiadomo, kto jest odpowiedzialny za atak na bazę Ain al-Asad, ale nie ma wątpliwości, że doszło do niego z powodu rosnącego napięcia na Bliskim Wschodzie

Również szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Jacek Siewiera podał na X, że w wyniku ataku nie ucierpiał nikt z polskiego personelu cywilnego ani wojskowego.

Ministrowie obrony USA i Izraela, Lloyd Austin i Yoav Galant, omówili w rozmowie telefonicznej sytuację na Bliskim Wschodzie - informują media. Obaj politycy zgodzili się, że atak raketowy na amerykańską bazę lotniczą Ain el-Asad w Iraku, w którym rannych zostało kilku żołnierzy, prowadzi do wzrostu napięcia na Bliskim Wschodzie.

- Minister Austin i minister Galant zgodzili się, że przeprowadzony 5 sierpnia przez związanych z Iranem bojowników atak na siły USA w bazie Ain al-Asad na zachodzie Iraku oznacza niebezpieczną eskalację i pokazuje destabilizującą rolę Iranu w regionie” - oświadczył rzecznik Pentagonu gen. Patrick Ryder.

Władysław Kosiniak-Kamysz zapewnił, że w strefie ataku raketowego nie było polskich żołnierzy i cywilnych pracowników

Austin zapewnił swego izraelskiego odpowiednika o zaangażowaniu USA na rzecz zapewnienia Izraelowi bezpieczeństwa „w obliczu zagrożeń ze strony Iranu, organizacji szyickiej Hezbollah oraz innych powiązanych z Iranem grup paramilitarnych”.

Szef Pentagonu poinformował również Galanta o środkach mających na celu wzmocnienie siły militarnej USA na Bliskim Wschodzie wobec zaostrożenia sytuacji w regionie.

PAP

Hollywood stoi murem za Kamalą Harris. To poparcie będzie kluczowe?

Kazimierz Sikorski
Los Angeles

Demokraci od dawna są wspierani przez wpływowy Hollywood - i to nie tylko finansowo. Z głosem gwiazd kina, producentów i reżyserów bardzo liczą się Amerykanie.

Od przyjaźni z wpływowymi osobistościami, takimi jak Dana Walden z Disneya i Bryan Lourd z CAA, po powiązania z siecią czarnoskórych twórców, takich jak Beyoncé, Octavia Spencer i producent Reggie Hudlin i jego żona Christette, po wspólną sprawę z obrońcami praw LGBTQ i ochrony klimatu, Harris nie ma sobie równych pod względem zdolności zmobilizowania armii wpływów kulturowych w staraniach o fotel prezydenta USA.

Ta „armia” nie traciła do tej pory czasu. Beyoncé dała Harris prawo do wykorzystania jej piosenki „Freedom” podczas wieców wyborczych. George Clooney poparł Harris, a ona otrzymała darowiznę 7 milionów do-



Notowania Kamali Harris w sondażach idą w ostatnim czasie w górę. Demokratka pokona Donalda Trumpa?

larów od współzałożyciela Netflixa Reeda Hastingsa. Nagły wzrost popularności jej kandydatury wywołał wstrząs w Hollywood, przynosząc falę datków i skupiając wpływowych ludzi, którzy znają Harris od lat.

Wsparcie Hollywood jest kluczowe dla demokratów. Utrata tego poparcia może być miazdząca - jak przekonaliśmy się w ostatnim czasie, kiedy George Clooney wezwał Joe Bidena do rezygnacji z kandydowania.

PAP

Rosja przekaze Iranowi systemy obrony powietrznej

Oprac. Anna Nagel
Teheran

Rząd Iranu zwrócił się do władz Rosji o dostarczenie systemów obrony powietrznej i prośba ta została rozpatrzona pozytywnie - poinformował we wtorek „New York Times”.

Do finalnego porozumienia miało dojść w trakcie wizyty sekretarza rosyjskiej Rady Bezpieczeństwa Siergieja Szojgu w Teheranie.

Wizyta Szojgu odbywa się w momencie zaostrożenia konfliktu między Iranem i jego sojusznikami z jednej strony, a Izraelem i USA z drugiej. Rząd irański przygotowuje się do przeprowadzenia odwetu za zabicie przywódcy politycznego Hamasa Ismaila Hanije w Teheranie.

nie w zeszłym tygodniu. O zamach oskarża-ny jest Izrael.

Szojgu spotkał się już z nowym prezydentem Iranu Masudem Pezeszkianem oraz dowódcą irańskich sił zbrojnych generałem Mohammadem Bagherim, który kieruje planowaniem ataków na Izrael. Rosyjski polityk rozmawiał również z sekretarzem Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu Alim Akbarem Ahmadianem.

Wizyta Szojgu podkreśla sojusz między Iranem a Rosją, który zdecydowanie umocnił się od rozpoczęcia wojny przeciwko Ukrainie w 2022 roku - pisze „NYT”. Iran dostarczył już Rosji drony wojskowe, a oba kraje niedawno sfinalizowały porozumienie o rozszerzeniu współpracy militarnej i wywiadowczej.

PAP

Lider studenckich protestów w Bangladeszu chce, by szefem rządu został noblista

Oprac. Anna Nagel
Dhaka

Nahid Islam, lider studenckich protestów w Bangladeszu, oświadczył, że laureat Pokojowej Nagrody Nobla Muhammad Yunus powinien stanąć na czele rządu tymczasowego.

Nahid Islam jest liderem protestów studentów, które doprowadziły w poniedziałek do dymisji i ucieczki z kraju wieloletniej premierki Hasiny Wajed. Poinformował on, że noblista zgodził się wejść do władz, ale studenci zgłaszają więcej osób, które powinny znaleźć się w rządzie. Zapowiedział, że aktywiści stworzą „nowy, demokratyczny Bangladesz” i dodał, że 170-milionowy kraj nie powróci do „rządów faszystowskich”.



Yunus otrzymał Nagrodę Nobla w 2006 roku

Studencki przywódca wezwał zwolenników protestu, by chronili hinduistyczną mniejszość oraz jej miejsca kultu. Stwierdził też, że aktywiści nie zaakceptują rządów wojskowych - podała agencja Reutersa.

Naczelnym dowódcą sił zbrojnych, generał Waker-uz-Zaman, zapowiedział spotkanie ze studenckimi aktywistami. Poprzednio mówił, że „po konsultacjach ze wszystkimi ugrupowaniami politycznymi” utworzony będzie rząd tymczasowy i wezwał do uspokojenia nastrojów.

Była premierka uciekła z kraju

W poniedziałek wieloletnia premierka Hasina Wajed złożyła dymisję wymuszoną wieloletnimi protestami i opuściła Bangladesz. W styczniu 76-letnia polityczka wygrała wybory, które partie opozycyjne zbojkotowały, a kraje zachodnie uznały ich rezultat za niewiarygodny w związku z licznymi naruszeniami i represjami.

Po ustąpieniu szefowej rządu demonstracje nie ustały. Mieszkańcy wdarli się do siedziby Hasiny Wajed i zaatakowali inne budynki powiązane z byłą premierką, jej ugrupowaniem i rodziną, rabując i podpalając gmachy postrzegane jako symbole poprzedniej władzy.

Nahid Islam w nagraniu zamieszczonym we wtorek w mediach społecznościowych oświadczył, że przywódca protestów rozmawiali już z Yunusem, który zgodził się uczestniczyć we władzach.

Yunus otrzymał Pokojową Nagrodę Nobla w 2006 roku. Jest autorem przeznaczonego dla uboższych systemu mikropożyczek - kredytów na niskie kwoty, z których korzystali ludzie pozbawieni zdolności kredytowej i dostępu do komercyjnych banków.

PAP

Kto powalczy o Pałac Prezydencki

W Konfederacji i Koalicji Obywatelskiej sprawa wydaje się jasna, podobnie w Trzeciej Drodze. Inaczej rzecz wygląda w przypadku Prawa i Sprawiedliwości. Lewica wciąż tajemniczo milczy, w tym przypadku nie padają żadne nazwiska

Dorota Kowalska

Wybory prezydenckie w przyszłym roku, wybory ważne zarówno dla koalicji rządzącej, jak opozycji - nic więc dziwnego, że trwają poszukiwania tych, którzy mogliby wziąć udział w wyścigu do Pałacu Prezydenckiego. Najwięcej spekulacji dotyczy tego, kto w tych wyborach będzie reprezentował PiS.

- Nie mogę przedstawiać tu publicznie naszych rozważań, bo byłoby to przeciwskuteczne. Jesienią przedstawimy kandydata PiS na urząd prezydenta RP - powiedział ostatnio w Polskim Radiu poseł Mariusz Błaszczak. Były rzecznik rządu Piotr Müller na antenie Polsat News stwierdził z kolei, że to musi być osoba, która „nie będzie denerwować elektoratu PO”. Zdradził, że sam był brany pod uwagę.

Sam Kaczyński dopytywany niedawno o tę kwestię, odpowiedział dziennikarzom, że „trwa operacja wyboru kandydata”. Ich lista „nie jest jeszcze taka krótka”.

Jak ustalił ostatnio „Newsweek” jest na niej osiem nazwisk. Ewentualni kandydaci, których trzeba by jednak mocno wypromować, bo nie są wystarczająco rozpoznawalni, to: Tobiasz Bocheński (europoseł PiS i były kandydat tej partii na prezydenta Warszawy), Karol Nawrocki (prezes IPN), Zbigniew Bogucki (poseł PiS i były wojewoda) i Waldemar Buda

(europoseł PiS, były minister rozwoju).

Na liście są też byli premier Mateusz Morawiecki, były szef MON Mariusz Błaszczak, europoseł Suwerennej Polski Patryk Jaki i były minister edukacji i nauki Przemysław Czarnek. Inne media podają, że w grze wciąż pozostają Kacper Płażyński i Andrzej Śliwka.

PiS miał zlecić odpowiednie badania, które potem mają być skierowane do pogłębionych analiz i na ich podstawie partia, czy sam prezes, ma wybrać swojego kandydata w wyborach prezydenckich. Ponoć Jarosław Kaczyński szuka mężczyzny względnie młodego, ale z dorobkiem i doświadczeniem, przebojowego, obytego w świecie, ale jednocześnie „bliskiego ludu”, hardego w walce i odpornego na presję.

Tymczasem z sondażu IPSOS przeprowadzonego dla portalu DoRzeczy.pl wynika, że 19 proc. Polaków uważa, iż kandydatem Prawa i Sprawiedliwości w wyborach prezydenckich powinien zostać były premier Mateusz Morawiecki. 10 proc. ankietowanych wskazało na europośła Patryka Jakiego. Na odpowiedź „inny kandydat” wskazało 8 proc. badanych. Dalsze miejsca zajęli Przemysław Czarnek (6 proc.), była premier Beata Szydło (5 proc.), europoseł PiS Tobiasz Bocheński (4 proc.), szef gabinetu prezydenta Marcin Mastalerek (3 proc.), b. szef MON Mariusz Błaszczak (3

proc.) czy europoseł Waldemar Buda (1 proc.). 5 proc. badanych zadeklarowało, że nie zamierza brać udziału w wyborach. Jednak aż 36 proc. ankietowanych wybrało odpowiedź „nie wiem/trudno powiedzieć”.

Prezes Kaczyński ma więc twardy orzech do zgryzienia.

W Koalicji Obywatelskiej w grze są właściwie trzy nazwiska: Rafała Trzaskowskiego, Radosława Sikorskiego i Donalda Tuska, chociaż premier jeszcze w czerwcu złożył jasną deklarację. Zapytany w TVP Info, czy rozważa start w wyborach prezydenckich, odpowiedział: „nie”.

- Mówię to w sposób jednoznaczny: nie, nie będę kandydował w wyborach prezydenckich - stwierdził.

I dodał, jest cała grupa kandydatów zdeterminowanych, aby walczyć o prezydenturę. Nie krył też, że stawia na Rafała Trzaskowskiego.

- Byłbym bardzo zadowolony, gdyby spróbował ponownie, wtedy byłby bardzo bliski zwycięstwa - argumentował wspominając wybory prezydenckie w 2020 roku, w których Trzaskowski przegrał o włos z Andrzejem Dudą. Tusk podkreślił, że ówczesne wybory były nieuczciwe.

- Wybory nie były sfalszowane, ale wykorzystano całą machinę państwową przeciwko Trzaskowskiemu. Jestem przekonany, że gdyby wybory były w pełni uczciwe, to Rafał Trza-



Niedawno Donald Tusk wsparł Rafała Trzaskowskiego jako kandydata PO w wyborach prezydenckich. W czwartek pojawili się razem w Muzeum Powstania Warszawskiego

skowski byłby prezydentem Rzeczypospolitej - przekonywał. - Wiem, że ma w sercu Warszawę i robotę do wykonania, więc to będzie jego decyzja. Ale jeśli się zdecyduje, ma moje pełne wsparcie - zapewnił premier.

Wiadomo jednak, że o prezydenturę chciałby także powalczyć Radosław Sikorski, szef MSZ, którego notowania w ostatnich miesiącach mocno wzrosły.

W 2010 roku Sikorski był już zresztą jednym z dwóch kandydatów biorących udział w partyjnych prawyborach o nominację na kandydata w wyborach prezydenckich z ramienia PO. Przegrał wówczas rywalizację z Bronisławem Komorowskim.

Sikorski w rozmowie w TVN24 powiedział, że KO ma „kilku dobrych kandydatów”, którzy mogliby powalczyć o Pałac Prezydencki. Podkreślił jednocześnie, że „w tych wojennych czasach” głowa państwa musi charakteryzować się konkretnymi kompetencjami.

- Zwierzchnik Sił Zbrojnych powinien mieć doświadczenie w dziedzinie bezpieczeństwa, powinien umieć odróżnić brygadę od batalionu - dodał.

Na początku lipca pojawiły się nawet głosy, że Koalicja Obywatelska myśli nad zorganizowaniem prawyborów, aby wyłonić najlepszego kandydata do wyścigu wyborczego o fotel prezydencki, powiedział o tym Grzegorz Schetyna. Przykla-

sneły mu posłanki Katarzyna Piekarska i Karolina Pawliczak. Póki co, o prawyborach jednak cisza.

Z sondażu United Surveys przeprowadzonego cztery dni temu dla Wirtualnej Polski wynika, że wyborcy mają swoich faworytów. Sondażownia zapytała respondentów o to, kto byłby najlepszym kandydatem Koalicji Obywatelskiej na prezydenta Polski. Większość z nich (36 proc.) wskazała Rafała Trzaskowskiego. Tuska wybrało natomiast 15,9 proc., Radosław Sikorski zdobył 6,9 proc.

Trzaskowski został liderem zestawienia również wśród wyborców koalicji rządzącej (KO, Trzecia Droga, Lewica) - wskazała go 70 proc. 18 proc. uważa, że w wyborach powinien wystartować Tusk, a 9 proc. - Sikorski. 2 proc. sympatyków obozu rządzącego preferuje innego kandydata, a 1 proc. wybrało odpowiedź „nie wiem/trudno powiedzieć”.

Co do Trzeciej Drogi, tu w grę wchodzi właściwie jedno nazwisko - Szymona Hołowni. Sam zainteresowany powiedział w TVN24, że ostateczną decyzję o starcie w wyborach prezydenckich podejmie w listopadzie.

Jak dodał, zawsze otwarcie mówił, że myśli o tym, aby stanąć do tego wyścigu.

- Bo mam naturę trochę mniej kapitana drużyny piłkarskiej, a trochę bardziej sędziego, który chciałby dbać o przestrzeganie reguł. I myślę,

że to dzisiaj też w Polsce by się przydało” - podkreślił. - Natomiast scena polityczna jest tak dynamiczna, to się wszystko tak szybko zmienia, że myślę, że wszyscy, również najwięksi gracze, te decyzje będą podejmować nie wcześniej niż pod koniec roku, więc nie ma co wybiegać do przodu - uważał marszałek Sejmu.

W Lewicy żadna decyzja nie zapadła, w każdym razie nie padają w tym kontekście żadne nazwiska.

- Wskażemy go na jesieni. I myślę, że będzie to w ramach dyskusji bądź prawyborów, które odbędą się w partiach - powiedział Włodzimierz Czarzasty w TVN24.

Za to sprawa wydaje się jasna w przypadku Konfederacji. Wicemarszałek Sejmu, jeden z liderów Konfederacji Krzysztof Bosak zapowiedział w Polskim Radiu 24, że zarówno on, jak i poseł Sławomir Mentzen planują start w prawyborach partyjnych przed wyborami prezydenckimi.

- Mamy dwóch kandydatów: Sławomira Mentzena i Krzysztofa Bosaka. Ani ja, ani Grzegorz Braun, ani żaden inny kandydat nie będzie startował w prawyborach prezydenckich Konfederacji - potwierdził PAP poseł Konfederacji Przemysław Wipler.

Jednak pełną jasność, co do wszystkich, którzy wystartują w wyścigu do Pałacu Prezydenckiego, będziemy mieć dopiero jesienią.

AKCJA CHARYTATYWNA



0211129605

«Polska Agencja Kosmiczna wspólnie z Politechniką Rzeszowską buduje w miejscowości Bezmiechowa, na terenie Akademickiego Ośrodka Szybowcowego, ośrodek obserwacji przestrzeni kosmicznej. Panie dyrektorze, jakim celem ośrodek będzie służył?»

W Bezmiechowej powstaje ośrodek testowo-szkoleniowy obserwacji przestrzeni kosmicznej. Ma on realizować przedsięwzięcia służące edukacji, a także zadania operacyjne oraz testy instrumentów służących obserwacji przestrzeni kosmicznej. Jednakże nie tej, która pierwsza przychodzi na myśl, czyli gwiazdy, Słońce i głęboki kosmos. To, czym agencja zajmuje się od wielu lat, to kosmos użytkowy, czyli obserwacja sztucznych obiektów kosmicznych, które znajdują się na orbicie wokół Ziemi. Analizujemy, co dzieje się z tymi obiektami.

Czy może Pan udzielić informacji, jakie instrumenty będą wykorzystywane w Bezmiechowej?»

Przewidujemy, że będzie tam kilka instrumentów optycznych (teleskopów), ale nie tylko. Z racji tego, że ośrodek ma być również centrum dydaktycznym, wskazane jest, aby rozwiązania techniczne, którą będą się tam znajdować, były różnorodne. Dzięki temu w trakcie zajęć dydaktycznych będzie można prezentować wiele rozwiązań i podejść. Przewidziane są teleskopy robotyczne, które można kontrolować zdalnie przy pomocy laptopa, ale również innowacyjne rozwiązania do szerokiego przeglądu nieba i wyszukiwania sztucznych obiektów kosmicznych, które są interesujące dla operatorów. Na tym etapie realizacji inwestycji powstały już dwie osłony teleskopów i współpracujący z nami instytut naukowy przygotowuje się do instalacji instrumentu optycznego w lecie br. Polska Agencja Kosmiczna już umieściła w Bezmiechowej szerokokątny system optyczny do obserwacji w trybie triangulacji. Jest to środkowa stacja z trzech lokalizacji, z których jedna znajduje się na północy Polski, druga w Grecji, a środkowy element właśnie w Bezmiechowej.

Proszę wytłumaczyć, dlaczego konieczne jest prowadzenie obserwacji przestrzeni kosmicznej?»

Kosmos wokół Ziemi jest coraz bardziej zatłoczony i zaśmiecony, gdyż jest on intensywnie wykorzystywany przez człowieka. Nastąpił lawinowy wzrost liczby aktywnych obiektów kosmicznych, głównie z powodu rozwoju megakonstelacji komunikacyjnych jak Starlink i konstelacji obserwacji Ziemi. Aktualnie (lipiec 2024 r.) w przestrzeni kosmicznej jest

Jak i po co polacy obserwują kosmos

Rozmowa z Tymoteuszem Trockim, dyrektorem Departamentu Bezpieczeństwa Kosmicznego Polskiej Agencji Kosmicznej

Dorota Mękarska



FOT. PREZIDENT.PL JAKUB SZYMCIUK

Tymoteusz Trocki: Mam nadzieję, że już w październiku br. dojdzie do oficjalnego otwarcia obiektu w Bezmiechowej

ponad 10 tysięcy aktywnych obiektów satelitarnych. Są to satelity telekomunikacyjne, nawigacyjne, obserwacji Ziemi, naukowe. Wszystkie one dostarczają usług niezbędnych dla współczesnej gospodarki i człowieka. Szacuje się, że po orbicie krąży prawie milion obiektów o rozmiarze od 1cm do 10cm i ponad 100 milionów mniejszych niż 1 cm, czyli śmieci kosmicznych. Wzmógł się ruch w kosmosie powoduje większą liczbę zagrożeń w przestrzeni kosmicznej. Przykładem są kolizje, do których dochodzi z udziałem satelitów czy samostne fragmentacje satelitów. Śmieci kosmiczne spadają również na Ziemię, co może istotnie zagrażać człowiekowi.

Odnótowano już poważne kolizje?»

Oczywiście, że tak. Kolizje są jednym z podstawowych zagrożeń, na które narażony jest aktywny sprzęt w przestrzeni kosmicznej. Polska Agencja Kosmiczna i wiele innych agencji kosmicznych w Europie i na świecie zajmują się tym problemem właśnie poprzez obserwację przestrzeni kosmicznej, aby dokładnie lokalizować zarówno obiekty aktywne, jak i śmieci kosmiczne, starać się przewidywać ich tra-

jektorie i wykrywać potencjalne kolizje, które mogą wystąpić, aby odpowiednio wcześniej o nich alarmować. W przestrzeni kosmicznej mają miejsce również fragmentacje, czyli rozpad satelitów na wiele fragmentów. Dzieje się tak z różnych przyczyn, m.in. wybuchów czy po prostu rozpadu fizycznego z powodu procesu starzenia. Te zagrożenia powodują również lawinowy wzrost liczby śmieci kosmicznych. Wykonywane są również testy broni antysatelitarnej, które powodują pojawienie się chmur nowych odłamków. W związku z tym należy obserwować i wyznaczać precyzyjnie położenie obiektów, przewidywać ich orbity i starać się wyszukiwać groźne i potencjalne kolizje, aby móc na nie reagować. Międzynarodowa Stacja Kosmiczna kilkadziesiąt razy w roku wykonuje manewr zarówno utrzymania orbity, jak i unikania zderzeń z obiektami, które znajdują się na trajektorii przecinającej się. Jest to duży problem i my zajmujemy się nim profesjonalnie wspólnie z agencjami zrzeszonymi w europejskim Partnerstwie EUSST (www.eusst.eu). Do tego też potrzebne są m.in. systemy podobne do tych, które będą zainstalowane w Bezmiechowej.

Mamy już kontrolowany ruch na morzu i w przestrzeni powietrznej. Spodziewamy się, że w przyszłości będzie kontrolowany również ruch w przestrzeni kosmicznej. Za tym musi pójść system prawny i techniczny, który tę kontrolę ruchu i nadzór zapewni. Oczywiście potrzebna jest odpowiednia kadra, która chce kształcić się w tym przyszłościowym kierunku. Te kadry chcemy przygotowywać właśnie z wykorzystaniem ośrodka w Bezmiechowej i ośrodkami akademickimi w Polsce.

Czyli środowisko naukowe na Podkarpaciu dzięki ośrodkowi w Bezmiechowej zyska możliwość dalszego rozwoju?»

Tak, oczywiście, ale również możliwość prowadzenia dydaktyki, edukacji, możliwość praktycznego sprawdzania sprzętu, który powstaje w ramach prac naukowych, czy też pracy kół studenckich. Ośrodek w Bezmiechowej będzie mógł być udostępniany uczelniom i zainteresowanym instytucjom. Mam nadzieję, że znajdzie się tam również stacja bolidowa do poszukiwania spadających meteorów i innych elementów, dzięki którym będą mogły być realizowane projekty naukowe kół studenc-

kich, poszukujących dobrego miejsca do prowadzenia obserwacji przestrzeni kosmicznej.

Dlaczego wybór Polskiej Agencji Kosmicznej padł na Bezmiechową? W Bieszczadach funkcjonuje przecież Park Ciemnego Nieba.

Tak, jesteśmy bardzo blisko Parku Ciemnego Nieba, choć nie jest to może jego środek. Ośrodek Szybowcowy Politechniki Rzeszowskiej znajduje się na szczycie i oczywiście nasze obserwatorium też zlokalizowane jest na wzniesieniu, co znacznie poprawia warunki obserwacyjne. Im jest ciemniej i wyżej, tym obserwacje można prowadzić sprawniej i dokładniej. Oczywiście zanieczyszczenie światłem jest tu też małe. To są te elementy, które predestynują Bieszczady i naszą lokalizację do prowadzenia obserwacji nieba. Oczywiście niebagatelnym czynnikiem jest to, że Politechnika Rzeszowska, dysponując dosyć dużym terenem w Bezmiechowej, podjęła z nami współpracę, używając miejsca. Oprócz tego bardzo blisko centrum obserwacji jest duży i znany hotel, który zapewnia dobrą infrastrukturę, zarówno elektryczną, komunikację elektroniczną oraz obsługę, która jest na miejscu i może wspomagać centrum obserwacyjne.

Panie dyrektorze, Polska Agencja Kosmiczna działa na całym świecie. Proszę nam opowiedzieć o tej działalności, gdyż są to zadania niezwykle istotne dla współczesnego świata.

Polska Agencja Kosmiczna, a w szczególności Departament Bezpieczeństwa Kosmicznego, którym kieruję, jest zaangażowany w europejskie przedsięwzięcie pod nazwą EU SST, czyli European Union Space Surveillance and Tracking. Jest to zadanie, które zrzesza zdolności wielu agencji kosmicznych w Europie, właśnie w celu monitorowania sztucznych obiektów w przestrzeni kosmicznej, budowy katalogu tych obiektów i dostarczania usług ostrzegania o kolizjach. Polska Agencja Kosmiczna dysponuje i przez ostatnie dwa lata intensywnie rozwijała zdolności obserwacyjne we współpracy ze środowiskiem naukowym, jak i oczywiście przedsiębiorcami z Polski. Systemy optyczne (teleskopy) rozwijane przez POLSA zlokalizowane są na całym świecie, w Chile, w Australii, w Republice Południowej Afryki, w Stanach Zjednoczonych. W tym roku system optyczny został uruchomiony na pustyni w stanie Utah. Również zlokalizowaliśmy taki system na Hawajach, na wyspie Molokai, tak aby móc globalnie prowadzić obserwacje pasa geostacjonarnego Ziemi, czyli tych satelitów, które są „zawieszone nad równikiem”, aby

móc całość tego pasa obserwować. Są to bardzo zaawansowane, robotyczne urządzenia sterowane z Warszawy, z naszego centrum operacyjnego pod nazwą SSAC-PL (Space Situational Awareness Center - Poland). Teleskopy dostarczone zostały przez polskie firmy Sybila Technologies i Cilium Engineering. Są to młode, ale bardzo prężne i już dosyć mocno doświadczone firmy. Te urządzenia globalnie rozdystrybuowane służą głównie jednemu celowi - zbieraniu obserwacji i danych o położeniu sztucznych obiektów oraz wyznaczaniu ich orbit, aby dokładnie wiedzieć, gdzie one się znajdują i jak wiele zagrożeń kolizyjnych jest spodziewanych w przyszłości. To jest jedno z głównych zadań.

Polska nie jest potęgą kosmiczną. Nierzadko wysiłki naszego kraju w tym obszarze są przyjmowane z niezrozumieniem. Dlaczego musimy dokładać do eksploracji kosmosu swoją cegiełkę?»

Zgodzę się z opinią, że Polska może nie jest tak technicznie zaawansowana, jak, np. Stany Zjednoczone, czy w Europie francuscy, włoscy czy niemieccy producenci statków kosmicznych, rakiet kosmicznych oraz wiele innych, istotnych nacji. Natomiast w dziedzinie astronomii, obserwacji kosmosu i szczególnie optycznych obserwacji i śledzenia satelitów Polska ma duże doświadczenie i lideruje w Europie. Tak samo, jak polskie instytucje naukowe i firmy, które są rozpoznawane na świecie.

W ramach europejskiego Partnerstwa EUSST, Polska od wielu lat dostarcza największą ilość danych z największej sieci teleskopów. Współpracujemy w tej kwestii z Uniwersytetem Adama Mickiewicza w Poznaniu, Centrum Astronomicznym Mikołaja Kopernika Polskiej Akademii Nauk i firmami takimi jak np. 6ROADS z Krakowa. Dodatkowo jest Centrum Badań Kosmicznych PAN i stacja laserowa prowadząca pomiary położenia obiektów kosmicznych, są nowe obserwatoria Centrum Astronomicznego Mikołaja Kopernika, i Uniwersytetu Zielonogórskiego również w Chile. Jest Politechnika Poznańska i wiele innych obserwatoriów. Polska astronomia, jej wieloletnie doświadczenia, kadra zarówno dydaktyczna, jak i młodzież, która się chce tym zagadnieniem zajmować, jest rozpoznawana na świecie. Technika wykorzystania przestrzeni kosmicznej jest cały czas w rozwoju, ale astronomia i obserwacja użytkowa przestrzeni kosmicznej, to są nasze atuty. Dlatego Agencja inwestuje i rozwija te zdolności, aby móc z nich korzystać zarówno w Europie, do celów publicznych, jak do rozwoju nauki i kadry.

Czuje się pani sławna?
Nie, absolutnie nie!

Obserwowałem fora internetowe, na których ludzie z całego świata prezentują pani prace. Tysiące entuzjastycznych komentarzy.

Ale jest tam również sporo głosów przeciwnych sztucznej inteligencji.

Niewiele. Większość marzy, aby zawiesić sobie pani grafiki na ścianie. W jakich okolicznościach zaprzyjaźniła się pani ze sztuczną inteligencją, której pani koledzy plastycy na ogół nienawidzą?

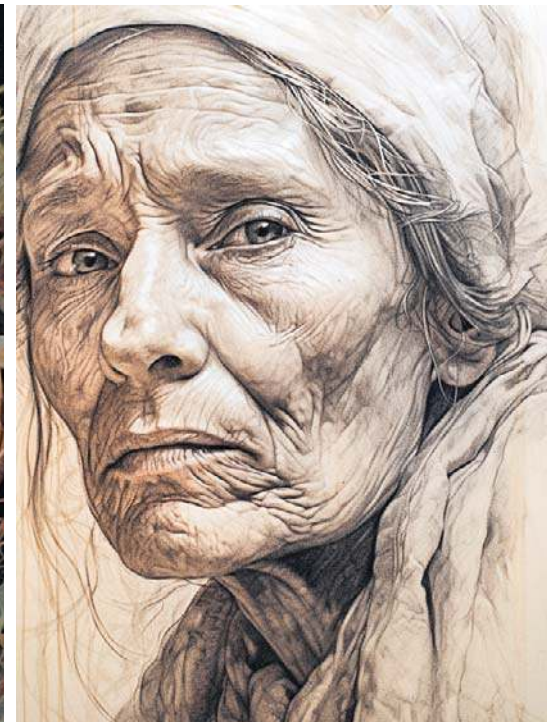
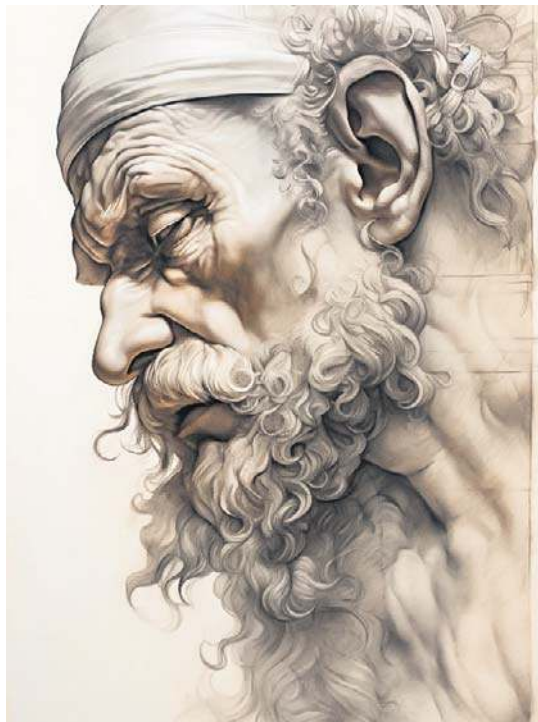
To było dokładnie 29.12.2020 r., kiedy udostępniona publicznie AI była jeszcze dosyć świeża. Postanowiłam sobie zrobić prezent noworoczny. Zauważyłam w internecie, że powstają niesamowite prace i to mnie zafascynowało. Nie bardzo rozumiem, dlaczego artyści wolno posługiwać się ołówkiem lub pędzlem, ale tworzyć grafiki może każdy, tylko nie artysta. Uznałam AI za kolejne narzędzie. Narzędzie, które poszerza mi wyobraźnię, bo nie jest ograniczone niczym. Korzystając ze sztucznej inteligencji, mogę więcej, więc dlaczego miałabym się na nią obrażać?

I bez tego ma pani świetny warsztat.

Ale chętnie korzystałam z innych programów graficznych, żeby wyjść poza schematy. Sztuczna inteligencja to jednak coś więcej - nie ma bagażu wychowania, który niesie każdy z nas, nie żyje w jakimś ograniczonym geograficznie środowisku, ma dostęp do wszystkich zasobów w internecie, nie jest niczym skrepowana. Dlaczego wymyślił się samochód czy kolej, skoro mamy nogi? Sztuka to nie tylko zdolności manualne.

To prawda, ale trzeba też przyznać, że sztuczna inteligencja już pozbawia wielu plastyków pracy. Zwłaszcza grafików komputerowych. Zapewne, ale de facto od dawna już posługujemy się przecież wsparciem ze strony oprogramowania komputerowego. W Photoshopie grafik komputerowy ma do dyspozycji gotowe filtry. Nie bardzo wiem, dlaczego np. grafika czy twórca cyfrowego nazywa się artystą, ale już artystę, który korzysta ze sztucznej inteligencji, miałoby się wyłączać z tego grona? Skądinąd wielu wielkich dawnych malarzy również tworzyło koncepcję, ale posługiwało się pomocnikami. Korzystali też ze zdobyczy techniki, jak np. camera obscura.

Pada argument, że sztuczna inteligencja po prostu kradnie pomysły z całego świata i byle amator może nią zarządzać ze spektakularnymi efektami. Równie dobrze można byłoby zapytać, dlaczego grupa impre-



Obrazy Doroty Piotrowskiej to głównie portrety, o których mówi: - Uwielbiam pokazywać emocje, ciekawi mnie proces starzenia

Od sztucznej inteligencji do prawdziwej sztuki

Dorota Piotrowska, toruńska plastyczka, która tworzy obrazy w oparciu o sztuczną inteligencję, uważa, że artysta posługujący się AI pozostaje autorem, jak w przypadku innych dzieł plastycznych: - Nie wszyscy się z tym zgadzają, ale są to raczej głosy osób, które nie do końca znają proces tworzenia takich grafik

Adam Willma

sjonistów czy kubistów „kradła pomysły” prekursorom. Warto podejść do sprawy z pokorą, bo przecież malując martwą naturę czy pejzaże również „kradniemy” obraz, który już w zasadzie jest gotowym dziełem. Inspirując się starymi mistrzami także do pewnego stopnia „kradniemy” ich dzieła.

Obrazom stworzonym przez AI zarzuca się, że są pozbawione ludzkiej emocji i wiarygodności. Słusznie?

Zapewne nie jest to stwierdzenie pozbawione racji, choć muszę przyznać, że czasami AI tworzyła mi obrazki zaskakujące właśnie ukazaniem emocji. Być może to przeświadczenie wynika z doświadczeń z pierwszymi opublikowanymi wersjami AI. Rzeczywiście, były to jeszcze dość koślawe narzędzia, które potrafiły generować obrazy ludzi z 6 palcami i trzecią ręką [śmiech]. Ale trzeba przyznać, że twórcy programów poprawiają je bardzo systematycznie i na dziś przeskok jest niemal

kosmiczny. Zadbali o kolory, o szczegóły. Dziś można tworzyć obrazy o bogatszej fakturze. Na przykład, jeśli chcemy uzyskać - wymagający w tradycyjnych technikach ogromu pracy - efekt sfumato, w AI można to zrobić bez trudu. Stąd osoby, które biegle poruszają się po historii sztuki, mają w rękach niesamowite narzędzia. To jest przepaść w porównaniu z „tradycyjnymi” technikami, które miał go dyspozycji grafik komputerowy. Rozmawiałam z wieloma artystami, którzy są zadowoleni, że powstały takie nowe możliwości. Wielką satysfakcję sprawiło mi, że jedną z moich grafik lajkował Andrzej Pagowski, wybitny grafik i plakacista.

AI to dla sztuki rewolucja na miarę pojawienia się fotografii?

Myślę, że porównywalna. Trzeba jednak pamiętać, że fotografia nie jest już tylko prostym rejestrowaniem rzeczywistości. Dziś, dla uzyskania dobrego zdjęcia, fotograf korzysta z wie-

lu specjalnych środków, by wydobyc piękno. Liczba tych narzędzi, które pozwalają fotografowi uzyskać pożądany efekt, jest ogromna. Z AI jest w pewnym sensie podobnie - powstaje koncept, który kreujemy i do pracujemy przy użyciu sztucznej inteligencji.

Pozostaje pytanie jak podpisać jej autora.

Autor posługujący się AI pozostaje autorem, jak w przypadku innych dzieł plastycznych. Wiem, że nie wszyscy się z tym zgadzają, ale są to raczej głosy osób, które nie do końca znają proces tworzenia takich grafik. Owszem, tworzy się je nie rękami, ale słowami, w dialogu z programem, ale jest to często proces bardzo długi i żmudny.

Powiedzmy o tym więcej.

Czasem koncepcja pojawia się wiele miesięcy przed realizacją. A później długo trwa „rozmowa”, z AI, poszukiwanie odpowiednich słów i wskazówek, żeby moje intencje zostały od-

powiednio odczytane. Chodzi o stworzenie indywidualnego stylu, który zostanie później zapamiętany.

Czyli AI wie o pani bardzo wiele. Można powiedzieć, że jesteście już zaprzyjaźnieni?

Tak myślę [śmiech]. Rzeczywiście, te relacje można mocno spersonalizować, więc AI łatwo domyśla się moich intencji i przypisuje określonej paletę narzędzi do mojej osoby.

Pracuje pani głównie nad portretami...

To prawda, zawsze lubiłam je malować. Człowiek jest dla mnie najciekawszym obiektem. Uwielbiam pokazać emocje, ciekawi mnie proces starzenia. Malując tę samą osobę za każdym razem widzę kogoś innego.

Jednak w przypadku grafik AI są to ludzie nieistniejący.

W większości. Ale pokusiłam się, aby wstawiać również własne portrety. Były one dla mnie

jednak tylko punktem wyjścia i dziś tylko ja wiem, w których portretach zawierają się cząstki mnie samej [śmiech]. Dlatego bawi mnie, gdy niektórzy doszukują się w moich pracach realnie istniejących aktorów lub celebrytów. Lubię też tworzyć pejzaże miast z fantastycznymi elementami. Uwielbiam martwe natury, w których mogę sobie pozwolić na łączenie różnych stylów - od Renesansu po impresjonistów. Być może będę takim późno dojrzewającym malarzem, który za pomocą sztucznej inteligencji pozwoli mi w końcu zrozumieć, który styl jest mi najbliższy [śmiech].

Jakich narzędzi brakuje pani w sztucznej inteligencji?

Z wielką przyjemnością tworzyłabym grafiki 3D, które można by sobie wydrukować. Myślę, że takie możliwości już istnieją, ale dla mnie nie są dostępne. To niesamowita perspektywa - stworzyć cały świat z wielu elementów. Marzę też o tym, żeby wskoczyć do świata z obrazów Malczewskiego.

Gdzie można oglądać pani obrazy?

Oprócz internetu, chyba najłatwiej w San Francisco, bo tam znaleźli się zainteresowani ludzie, którzy je u mnie zamawiają. Chodzą oczywiście o obrazy przeniesione na płótno, które dodatkowo maluję. Amerykański rynek jest bardziej otwarty niż europejski. Taka formuła sprawia, że każdy z obrazów ma walor indywidualny.

Sądzi pani, że w przyszłości akademie otworzą kierunki plastyczne oparte o AI?

Już się to dzieje, choć na razie głównie w projektowaniu wnętrz. Nie mam jednak wątpliwości, że AI zagości na uczelniach i na rynkach jako poważny nurt. I to bynajmniej nie w odległej przyszłości, ale już za rok lub dwa. ©

Oddam za darmo

MEBŁOŚCIANKA i witryna oszklona, 511-410-065

Potrzebuje

BEZ opłat odbiorę graty z likwidacji domu, garażu, strychu, 517-427-930

PRZYJME ubrania męskie S lub M i młodzieżowe, 517-427-930

Hobby

ANTYKI

MEBLE obrazy porcelanę szkło lampy szable bagnety medale odznaczenia starocie kupię, 608-207-652

PRL - Zabawki, autka, żołnierzyki, koleжки, komiksy, płyty, znaczki, monety, banknoty kupię, 608-207-652

Turystyka

NOCLEGI

APARTAMENTY

INOWŁÓDZ - letnisko do wynajęcia, kajaki, 691-622-262

PENJONATY

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Mieszkania

STARE BUD. KUPIĘ

KAMIENICE, udziały kupię, 601-318-907

ZAMIENIĘ

35 m² zamienię, 501-264-562

DO WYNAJĘCIA

2-POK. przy Narutowicza/ Matejki, spokojna okolica, 602-467-396

25M² Widzew, ok CKD, 506-592-529

3 pokoje 90m² oraz 2 pokoje 61m², umeblowane do wynajęcia - Śródmieście, 509-241-460

38m² częściowo umeblowane, Teofilów, 2.000 zł z opłatami, 723-152-027

Kawalerka, Górna, 665-600-247

M2, III p, Bałuty - 1600 zł, 661-755-613

M4 Czerwony Rynek, 508-363-655

REKLAMA 0011138335

ANTYKWARIAT

Skup płyt winylowych, płyt CD, kaset magnetofonowych z muzyką.

Dojazd do klienta. Tel. 503 133 524

Pokoje, Piękna 665-600-247

Lokale użytkowe

SPRZEDAM

83M² salon fryzjerski, w bloku, Przybyszewskiego 57, 509-647-525

DO WYNAJĘCIA

LOKAL 333m², lp, winda rampa lub 130 m² (od sierpnia, poziom minus 1) - na magazyn, szwalnię lub inną działalność, ul. Kilara 11 (dawniej Prożka), teren zamknięty, 515-192-818

PTAK, Hala G - 36m² odstąpię lub wynajmę, 515-192-818

Działki

SPRZEDAM

1 ha Chociszew, 698-773-008

1200M, 512-140-146 gm. Tuszyn

3,5 ha lasu, działka 9 tys. m - budowlana, blisko Kutna, 577-857-823

3300 m², bud. Parzęczew, 698-773-008

4 ha ziemi - przemysł/ inwestycje przy autostradzie A1, ok. Strykowa, 518-558-410

BUDOWLANE, tanio, 883-937-566

Sprzęt domowy

MEBLE

KOMPLET wypoczynkowy 3+2+1, mało używany, oddam za symboliczną złotówkę, 692-840-446

ŁAWĘ beżową, nową, sprzedam 200zł, 570-774-668

AUDIO-VIDEO

TELEWIZOR LED Sony 40", 696-155-925

AGD

ŁODÓWKA mała, wys. 83 cm, mało używana, 696-155-925

Komputery

NAPRAWA Komputerów Dojazd, 579-152-199

Budowlane

MATERIAŁY

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

SPRZEDAM drzwi wejściowe z ościeżnicą 300 zł, 605-279-951

Handlowe

Drewno kominkowe, 502-061-012, 513-149-330

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

TRAK, przyczepy, kopaczka, kombajn 500 - 3000 zł, 883-937-566

PŁODY ROLNE

SIANO, słoma, kostka, bele, pszenżyto, kukurydza - 12zł, 883-937-566

RÓŻNE

USŁUGOWY zbiór kamieni polnych - maszynowo, 605-231-441

WAPNO nawozowe - sprzedaż, dostawa, rozsiew, 605-231-441

Zamienię

BECZKA, wycinak do kiszonki, przyczepa zbierająca, prasa zwijająca, sieczkarnia na opał, 883-937-566

Usługi

BUDOWLANE

CIESIELSTWO - więźby od 10zł, 796-184-162

DACH - krycie, naprawa, 602-490-331

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY blachodachówka 8zł, ceramika 12zł, papy termo 8zł, 796-184-162

Dachy, rynny, malowanie, naprawa, 601-277-130

DEKARSTWO, termozgrzewalna - tanio, solidnie, 667-191-588

GLAZURA hydraul. rem., 726-717-473

GLAZURNICTWO, 889-796-963

GLĄDZIE, malowanie, 503-835-202

GLĄDZIE, malowanie, remonty. Tanio, solidnie, 695-075-590

MALOWANIE dachów, 785-633-254

MALOWANIE elewacji, 511-710-125

MALUJ - remontuj., 793-622-242

Mycie kostki brukowej, 785-633-254

PAPY termozgrzew. 8zł, 796-184-162

PODNOŚNIK koszowy, 511-710-125

REMONTY solidnie, 690-225-682

ZLECĘ wykonanie tynku cementowo - wapiennego 1800 m², 601-578-989

ZŁOTA rączka - wszystko, 884-083-106

MONTAŻOWE

Żaluzje. Rolety. Moskitiery. Producent. Tanio. Solidnie, 509-190-833

INSTALACYJNE

DOMOFONY, telefony instalacja, naprawa, 42-611-16-87, 606-279-989

Elektryk awarie 24h, 661-388-606

Elektryk uprawnienia, tanio, solidnie, 509-275-480, 42-672-06-20

Gaz montaż, naprawa, szczelność, uprawnienia, 513-782-398

Hydraulika - awarie, 509-721-995

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

PORZĄDKOWE

MYCIE elewacji, 511-710-125

Mycie okien, 518-926-402

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

POSPRZĄTAM, wywiozę, 518-121-909

SPRZĄTANIE komórek, garaży, terenów i po zmarłych - likwidacja mieszkań, 576-187-032

AGD NAPRAWY

Automatyczne pralki - dojazd gratis, 42-674-14-67

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

RTV NAPRAWY

DOMOWA naprawa telewizorów - dojazd, gwarancja, 604-772-221

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

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

ANTENY

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

ANTENY Sat DVBT tanio, 579-152-199

Anteny. Dekodery. Satelity. Serwis, 796-853-439

FINANSOWO-DORADCZE

POŻYCZKA lombardowa do 2.000 zł, 795-871-222, 531-687-269

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Ogrody. Trawniki. Fachowo, 605-307-582

PIELĘGNACJA i wycinka drzew metodą alpinistyczną oraz usługi glebogryzarką separacyjną, zakładanie trawników, 604-234-376

PRACE ogrodnicze, 507-331-011

WYCINKA drzew, rębak, 511-710-125

TRANSPORT

BUS Transport - przewóz rzeczy, wywóz śmieci i małe wyburzenie, 576-187-032

PRZEPROWADZKI, wyburzanie, sprzątanie piwnic, 518-121-909

Praca

ZATRUDNIĘ

BRUKARZA, pomocnika, 515-282-626

BRYGADZISTÓW do utrzymania czystości na terenie miasta Łodzi. Tel. 42 272-34-55; 42 272-34-57

BUKIECIARKE cały lub 1/2 etatu, może być do przyuczenia, praca od września Łódź/Górna, 501-264-108

CUKIERNIKA zatrudnię, 609-552-111

DO sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie ZPCh zatrudni na umowę o pracę niepełnosprawnych oraz na umowę zlecenie osoby bez orzeczenia, (możliwość dowozu), 660-521-529

Dziwiarnia zatrudni szwaczkę do szycia na stębnówce, ryglowanie i naszywanie naszywek. Pełen etat. Praca jednozmianowa. Łódź, Piłsudskiego 143, 512-204-497

DZIEWIARZA na maszyny okrągłe, Łódź/Górna, 508-230-333

FIRMA budowlana zatrudni operatora koparki, 509-297-170

FIRMA z branży ciepłowniczej zatrudni spawacza, 509-297-170

FIRMA zatrudni do sprzątania biur budowy. Praca dodatkowa, 692-428-346,691-723-578

FREZERA, 601-284-465

KIEROWCÓW kat.: B. Praca na terenie Łodzi, 665-020-455

KIEROWCÓW kat.: C. Praca na terenie Łodzi, 665-020-455

KIEROWNIKA robót budowlanych. Tel. 42 272-34-55; 42 272-34-57

MECHANIKÓW samochodowych, 665-020-455

MURARZY, pomocników, 695-629-153

NOWOCZESNA Farbiarnia zatrudni barwiarza i pomocnika barwiarza, 795-501-088 (w godz. 8-14)

PAKOWACZ - elastyczny grafik. Praca od Zaraz! WTS, Łódź, Nawrot 21 lok 1, 515-121-450

PRACOWNIKÓW ogólnobudowlanych, 501-050-213

Szwaczkę - koszułę, również chałupniczo, 601-283-831

Szwaczki - Górna, 604-244-401

SZWACZKI damskie lub drelch, 514-535-530

0011137112

REKLAMA





BOTANIC
PARK

Nowe mieszkania
w Łodzi
ul. Konstantynowska 64 C

Powierzchnie
od 29 m² do 105 m²



tel. 785 400 542, 601 858 400
mieszkania@getmar.com.pl

eprasa.pl 099da7b607

Mercedes Klasa V 2.0 300d 237 KM

motofakty.pl

Wszystko o samochodach

 Kamil Rogala
Motofakty.pl

Odświeżony Mercedes Klasy V staje się niemal wyznacznikiem w segmencie rodzinnych vanów i co ciekawe, ma niewielką konkurencję. Niewielką, ale piekielnie groźną.

Nie będę ukrywał – w odpowiedniej konfiguracji ten samochód wygląda fantastycznie. Dostojnie, elegancko, bardzo biznesowo i prestiżowo. Może nie tak jak Klasa S, ale w konfiguratorze można stworzyć auto, które od razu sugeruje, że nie jest to tylko osobowy dostawczak. Czerwony lakier metaliczny, jasne wnętrze, nadwozie w wariantcie „Extra Long”, a do tego 19-calowe felgi o wzorze „Monoblock”. Sprawdźcie sami w konfiguratorze Mercedes – zabawy w personalizację starczy na kilkanaście minut.

Ja dostałem nieco „skromniejszą”, a raczej rozsądniejszą wersję w ciemnoniebieskim kolorze z długim nadwoziem i z 17-calowymi felgami. W zasadzie wystarczyłoby zmienić felgi, aby całość prezentowała się bardziej statecznie, ale po pokonaniu ponad 1500 kilometrów, również po kiepskich drogach województwa zachodniopomorskiego, doceniłem obecność większej ilości gumi i powietrza na felgach. Mimo wszystko auto budzi na ulicy



Testowana wersja tj. V 2.0 300d 237 KM w wersji Avantgarde z długim nadwoziem to koszt 355 780 złotych

zaciekawienie i przyciąga spojrzenia. W końcu to naprawdę duże auto o ładnej linii, z eleganckimi i gustownymi dodatkami, które od razu sugeruje, że nie jest to – jak wspominałem – tylko osobowy dostawczak, tylko luksusowy, komfortowy i bardzo drogi MPV. W Klasie V materiały są rewelacyjne i twarde plastiki są tam, gdzie muszą być, choć... brakuje trochę praktyczności. Ewidentnie – coś za coś. Ale za to komfort, przestrzeń i rozpieszczanie pasażerów są na najwyższym poziomie. Trudno określić pojem-

ność, bo ta zależy od konfiguracji i ułożenia foteli, ale zdaniem producenta jest to minimum 1030 litrów. W konfiguracji „dostawczej” jest to nawet 4630 litrów. Zbiornik paliwa ma 57 litrów, ale opcjonalnie można wybrać 70-litrowy bak.

Do testu dostałem topową odmianę V300d, ale bez napędu 4Matic. Po przejechaniu ponad 1500 kilometrów po Polsce aż chciałoby się zapytać: „Komu to przeszkadzało?” Czemu silniki Diesla, szczególnie tak fantastyczne i oszczędne, są na cenzurowa-

nym? Mamy do czynienia z wielkim MPV o długości 5140 mm, który waży około 2,3 tony i jest w stanie zabrać na pokład 7 osób (opcjonalnie nawet 8), a jego średnie spalanie z takiej trasy to 6,3 l/100 km. Trudno to jakkolwiek skomentować.

Samochód jest bardzo dynamiczny i zaskakująco sprawny w każdych warunkach. 2-litrowa jednostka wysokoprężna generuje 237 KM i 500 Nm momentu obrotowego. Moc trafia na tylne koła za pośrednictwem 9-biegowej przekładni automatycznej 9G-Tronic, która

świetnie spisuje się w każdych warunkach. Zasięg na jednym zbiorniku paliwa (70-litrowym) to sporo powyżej 1000 kilometrów.

Cennik Mercedes Klasy V zaczyna kwota 275 875 złotych brutto za odmianę długą z silnikiem 2.0 220d o mocy 163 KM z automatyczną przekładnią 9-biegową i napędem na tylną oś. Po drugiej stronie znajdziemy odmianę Exclusive z nadwoziem extra długim, napędem na wszystkie koła i z 2-litrowym dieslem (300d) o mocy 237 KM za 447 365 złotych.

CZY WIESZ?

CZYM SIĘ RÓŻNIĄ?

Autostrada a ekspresówka



Różnic jest wiele, ale najmniej oczywista jest np. szerokość jezdni. Na autostradzie pas ruchu ma szerokość 3,75 m, czyli może być o 25 cm szerszy niż na drodze ekspresowej. Autostrada ma też o pół metra szerszy pas awaryjny i pobocze gruntowe niż droga ekspresowa (odpowiednio 3 m - 1,25 m oraz 2,50 m - 0,75 m). Jak zatem widać, różnica jest więcej niż to się na pierwszy rzut oka wydaje.

PRAWO JAZDY

Ile trzeba mieć punktów?



W części podstawowej egzaminu teoretycznego jest 10 pytań za 3 punkty, 6 pytań za 2 punkty i 4 pytania za 1 punkt. W części specjalistycznej (na poszczególne kategorie): 6 pytań za 3 punkty, 4 pytania za 2 punkty, 2 pytania za 1 punkt. Suma możliwych do uzyskania punktów wynosi 74. Aby zdać egzamin teoretyczny trzeba zdobyć co najmniej 68 punktów.

PRAWO

Mandat za szybę



Zgodnie z artykułem 66 ustawy „Prawo o ruchu drogowym” stan pojazdu musi zapewniać jego bezpieczną eksploatację. Uszkodzona przednia szyba w przypadku policyjnej kontroli może być podstawą do wystawienia mandatu w wysokości do 500 zł. Dodatkowo kierowca może stracić dowód rejestracyjny do czasu usunięcia usterki.



Gniazdko 230V w bagażniku

 Paweł Piątek
Motofakty.pl

To rozwiązanie nie jest wprawdzie nowe, ale mimo swoich zalet nadal rzadko stosowane.

Mowa tu o standardowym gniazdku z napięciem 230V, takim samym jakie mamy w naszych domach. Dzięki niemu możemy zasilac różnego rodzaju urządzenia, które wymagają takiego napięcia, a czasami

nie ma do nich (lub są ale bardzo drogie) zasilacze, które są stanie dostarczyć im napięcia niezbędnego do ich poprawnej pracy. Dlatego mile zaskoczyła nas nowa Toyota RAV4 w wersji hybrydowej Plug in. w bagażniku oprócz gniazdko 12V o mocy 120W, znaleźliśmy także gniazdko 220V o mocy 150W. Napięcie 220 Volt, to wprawdzie mniej niż regulują to normy w Europie (230V), ale bez problemu zasilimy komputer czy telewizor.

Gdy potrzebujemy więcej miejsca

 Paweł Piątek
Motofakty.pl

To rozwiązanie jest tak proste, że aż genialne! Szkoda tylko, że nie jest ono powszechne i dostępne w wielu autach. My doceniamy je w pełni i polecamy innym.

Aż dziw bierze dlaczego producenci samochodów nie wprowadzają powszechnie tego rozwiązania. Jednym z powodów może być podniesienie końcowej ceny auta wskutek wprowadzenia takiej innowacji. Któż z nas nie miał takiej sytuacji – siedzimy na tylnej kanapie, za fotelem pasażera na którym nikt nie siedzi. Ale jego fotel jest tak ustawiony, że mamy mało miejsca na nogi. Idealnie by było gdybyśmy mogli przesunąć go samodzielnie. Ale jeśli na fotelu pasażera nikogo nie ma, to nikt nie wyciągnie do nas „pomocnej dłoni”.

I o ile przy mechanicznym (ręcznym) ustawieniu pochylenia oparcia możemy z jego regulacją poradzić sobie sami, o tyle przy ustawieniu elektrycznym szans na samodzielną regulację już nie ma.

Przy elektrycznej regulacji fotela pasażera rozwiązanie jest genialnie proste, a zauważyliśmy je podczas testów modelu

Citroen C5X. Oto bowiem na lewym boku fotela pasażera umieszczono dwa przyciski, których zadaniem jest przesuwania fotela przód/tył, oraz regulacji pochylenia oparcia.

Teraz osoba siedząca na tylnej kanapie sama może ustawić fotel pasażera tak, by było jej wygodnie. I to bez prośbienia innych o pomoc.



Rozwiązanie pozwala na regulację fotela z tylnej kanapy

Mistrzowie Agro

ROLNIK ROKU



Łukasz Skonieczny
Wiśniewo

LIDER/LIDERKA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ



Grzegorz Muruk
Godzianów, Grzes masaż

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU



Koło Gospodyń Wiejskich i Gospodarzy
w Strzebieszewie, Domaniewice

GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE ROKU



Ranczo Agrobanda
Wolica

SOŁTYS ROKU



Ewelina Cander
Sołectwo Terenin, gmina Pabianice

SOŁECTWO ROKU



Sołectwo Włocin-Kolonia
gmina Błaszki

Patronat honorowy

Partner regionalny

MISTRZOWIE AGRO PODSUMOWANIE AKCJI

Poznaj zwycięzców etapu wojewódzkiego akcji

redakcja

Zakończyła się tegoroczna edycja największego w Polsce plebiscytu wiejskiego i rolniczego. Przyznaliśmy zaszczytne tytuły w ramach naszego województwa, a potem całego kraju.

Plebiscyt Mistrzowie Agro to wielka akcja prezentująca w gazecie, w internecie i w mediach społecznościowych życie polskiej wsi i jej mieszkańców, ich działania i sukcesy.

- To także doskonała okazja dla wiejskich społeczności, aby docenić tych, którzy kształtują ich codzienne życie - zapowiada Anna Geisler, koordynatorka przedsięwzięcia.

Z kolei dla samych uczestników akcja Mistrzowie Agro to była doskonała okazja, aby zaprezentować swoje wspaniałe dokonania w skali województwa, a nawet całego kraju i zdobyć nagrody.

Zaszczytne tytuły zostały przyznane najpierw w powiatach i regionach oraz na szczęblu całego województwa, a następnie w skali całego kraju, ponieważ akcja była prowa-

dzona jednocześnie w całej Polsce.

Tegoroczna edycja Plebiscytu Mistrzowie Agro była objęta patronatem honorowym Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi - Czesława Siekierskiego, Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, Narodowego Instytutu Kultury i Dziedzictwa Wsi oraz Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa.

A przed nami wspaniała gala

Jesienią przyjdzie czas na wielkie podsumowanie plebiscytu. Główne nagrody zostaną wręczone podczas wielkiej ogólnopolskiej gali w Warszawie, która odbędzie we wnętrzach Narodowego Instytutu Kultury i Dziedzictwa Wsi.

Uhonorowanie wyteżonej, codziennej pracy

Kandydatów do nagród w plebiscycie Mistrzowie Agro nominują partnerzy, patroni akcji oraz nasi dziennikarze, ale swoje propozycje nominacji mogą zgłaszać także Czytelnicy



- mieszkańcy sołectw z naszego województwa.

W tym roku nagrody zostały przyznane w sześciu kategoriach: Rolnik Roku, Sołtys Roku, Liderka/Lider Społeczności Roku, Koło Gospodyń

Wiejskich Roku, Agroturystyka Roku, Sołectwo Roku.

Zasłużona promocja dokonań

Już sam udział w plebiscycie pozwala nominowanym

kandydatom na przedstawienie swoich dokonań i działalności szerszemu gronu, naszym Czytelnikom. W czasie trwania głosowania liderów rankingów poszczególnych kategorii akcji prezentowaliśmy

nie tylko w gazecie i w internecie, lecz także na naszych fanpage'ach na Facebooku.

Z plebiscytem Mistrzowie Agro wiąże się także pewna piękna tradycja. Po każdej edycji podsumowaniem akcji w kategorii Koło Gospodyń Wiejskich Roku jest wydanie książki kucharskiej „Swojskie smaki, czyli najlepsze przepisy najlepszych Kół Gospodyń Wiejskich”. Ukaże się ona pod koniec roku. Na jej stronach znajdują się przepisy kulinarne opracowane i polecane przez KGW, które są laureatami plebiscytu w każdym województwie. Także w przypadku naszego regionu trzy koła gospodyń, które w wojewódzkim etapie plebiscytu zajęły pierwsze trzy miejsca, będą mogły przesłać swój przepis do publikacji w książce. Każdemu przepisowi będzie towarzyszyć zdjęcie i prezentacja koła, które jest jego autorem.

Tradycją jest i to, że po zakończeniu plebiscytu do gazety dołączamy specjalny dodatek, w którym prezentujemy laureatów z naszego województwa. I właśnie tę publikację oddajemy dziś w Państwa ręce.

LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE AGRO 2024

AGROTURYSTYKA ROKU	
powiat brzeziński	Glamping Kaskada , Brzeziny
powiat łowicki	SAPYŚVILLAGE , Domaniewice
powiat łódzki wschodni	Alpaki z Malinowej Chaty , Starowa Góra
powiat piotrkowski i Piotrków Trybunalski	Agroturystyka Majkowie , Majkowie
powiat poddębicki	Gniazdo w Felicjanowie , Felicjanów
powiat radomski	Leśna Ostoja , Mosty
powiat sieradzki	Pasja Katarzyna Włodarczyk , Rakowice
powiat skierniewicki i Skierniewice	Uroczysko Halin , Joachimów-Mogiły
powiat tomaszowski	Rancho Agrobanda , Wolica
powiat wieluński	Agrochatka - Zielony Zakątek , Skrzynno
powiat wieruszowski	Agroturystyka Bocianie Gniazdo , Chrościn

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU	
powiat bełchatowski	KGW w Dobrzelowie , gmina Bełchatów
powiat brzeziński	KGW Grzmiąca , gmina Brzeziny
powiat kutnowski	KGW Wesołe Pleckowianki w Pleckiej Dąbrowie , gmina Bedlno
powiat łaski	Stowarzyszenie Aktywnych Kobiąt w Łopatkach , gmina Łask
powiat łęczycki	KGW w Kadziłowej , gmina Grabów
powiat łowicki	Koło Gospodyń Wiejskich i Gospodarzy w Strzebieszewie , Domaniewice
powiat łódzki wschodni	KGW w Kraszewie , gmina Andrespol
powiat opoczyński	KGW Otwarty Krag w Wygnanowie , gmina Opoczno
powiat pabianicki	KGW w Orzku Orzkowianki , gmina Dłutów
powiat pajęczański	KGW w Białej , gmina Rzażnia
powiat piotrkowski i Piotrków Trybunalski	KGW w Kamodniku , gmina Grabica
powiat poddębicki	KGW w Konopnicy , gmina Wartkowice
powiat radomski	KGW Osinowo , gmina Kobbiele Wielkie
powiat rawski	KGW w Sanogoszcy , gmina Cielądz
powiat sieradzki	KGW Lipicze , gmina Goszczanów
powiat skierniewicki i Skierniewice	KGW Głuchów w Głuchowie , gmina Głuchów
powiat tomaszowski	KGW Piasecznianki , gmina Tomaszów Mazowiecki
powiat wieluński	KGW w Mierzycach , gmina Wierzchlas
powiat wieruszowski	KGW w Walichnowach , gmina Sokolniki
powiat żduńskowski	KGW w Sikucinie , gmina Szadek
powiat zgierski	KGW w Skotnikach Skotniczanki ze Strażackiej , gmina Zgierz

LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU	
Region 1 (powiaty: brzeziński, łódzki wschodni, pabianicki, zgierski)	Piotr Nowacki , Kolaszki, LGD Stowarzyszenie Mroga
Region 2 (powiaty: bełchatowski, piotrkowski, radomski)	Anna Gawińska , Gorzkowice
Region 3 (powiaty: łaski, poddębicki, sieradzki, żduńskowski)	Paulina Gatzke , Wrzeszczewice-Skrejnia
Region 4 (powiaty: łowicki, rawski, skierniewicki)	Grzegorz Muruk , Godzianów, Grześ masaż
Region 5 (powiaty: kutnowski, łęczycki)	Barbara Bujalska , Uniejów, miejsce pracy Świnice Warckie, GOK
Region 6 (powiaty: opoczyński, tomaszowski)	Paweł Kwiatkowski , KS Hetman Żelechlinek
Region 7 (powiaty: pajęczański, wieluński, wieruszowski)	Sylvia Świdurska , Walichnowy

SOŁECTWO ROKU	
powiat bełchatowski	Sołectwo Nowy Janów , gmina Kluki
powiat brzeziński	Sołectwo Grzmiąca , gmina Brzeziny
powiat kutnowski	Sołectwo Karolew , gmina Strzelce
powiat łaski	Sołectwo Teodory , gmina Łask
powiat łęczycki	Sołectwo Głogowiec , gmina Świnice Warckie
powiat łowicki	Sołectwo Brzozów , gmina Bielawy
powiat pabianicki	Sołectwo Rydzyny , gmina Pabianice
powiat pajęczański	Sołectwo Kruplin , gmina Nowa Brzeźnica
powiat piotrkowski i Piotrków Trybunalski	Sołectwo Zawodzie , gmina Czarnocin
powiat radomski	Sołectwo Kajetanowice , gmina Gidle
powiat rawski	Sołectwo Bogusławki Małe , gmina Rawa Mazowiecka
powiat sieradzki	Sołectwo Włocin-Kolonia , gmina Błaszki
powiat skierniewicki i Skierniewice	Sołectwo Samice , Skierniewice
powiat wieruszowski	Sołectwo Klatka , gmina Wieruszów
powiat żduńskowski	Sołectwo Choszczewo , gmina Szadek
powiat zgierski	Sołectwo Łagiewnik Nowych , gmina Zgierz

SOŁTYS ROKU	
powiat bełchatowski	Elżbieta Telinga , Sołectwo Pawłów, gmina Rusiec
powiat brzeziński	Kamila Klimczak , Sołectwo Wola Cyrusowa Kolonia, gmina Dmosin
powiat kutnowski	Karolina Zajączkowska , Sołectwo Wysoka Wielka, gmina Kutno
powiat łaski	Przemysław Księski , Sołectwo Wola Łaska, gmina Łask
powiat łęczycki	Krzysztof Pałczyński , Sołectwo Karsznice, gmina Góra Świętej Małgorzaty
powiat łowicki	Łukasz Ruciński , Sołectwo Strzebieszew, gmina Domaniewice
powiat łódzki wschodni	Lech Kunikowski , Sołectwo Kraszew, gmina Andrespol
powiat opoczyński	Marcin Michalski , Sołectwo Kazimierzów, gmina Paradyż
powiat pabianicki	Ewelina Cander , Sołectwo Terenin, gmina Pabianice
powiat pajęczański	Piotr Trojak , Sołectwo Prusicko, gmina Nowa Brzeźnica
powiat piotrkowski i Piotrków Trybunalski	Aleksandra Żak , Sołectwo Felicja, gmina Łęki-Szlacheckie
powiat poddębicki	Jadwiga Gapińska , Sołectwo Rąkczyn, gmina Poddębice
powiat poddębicki	Magdalena Gogulska , Sołectwo Zagórzycze, gmina Poddębice
powiat radomski	Stanisław Kaczmarczyk , Sołectwo Huta Przerębska, gmina Masłowice
powiat rawski	Konrad Gierach , Sołectwo Stare Byliny, gmina Rawa Mazowiecka
powiat sieradzki	Genowefa Janiak , Sołectwo Włocin-Kolonia, gmina Błaszki
powiat skierniewicki i Skierniewice	Dorota Zdziechowska , Sołectwo Pamiętna, gmina Skierniewice
powiat tomaszowski	Dominika Gem , Sołectwo Nowy Glinnik-Osiedle, gmina Lubochnia
powiat wieluński	Roman Stolarek , Sołectwo Piaski, gmina Konopnica
powiat żduńskowski	Dominik Lis , Sołectwo Ostrówek, gmina Żduńska Wola
powiat zgierski	Antoni Marek Barański , Sołectwo Trojany, gmina Parzęczew

MISTRZOWIE AGRO, KATEGORIA: ROLNIK ROKU 2024 | MIEJSCE

Po raz kolejny zwycięża w naszym plebiscycie!

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Rolnikiem Roku został już po raz czwarty! Jego sukces jest efektem ciężkiej pracy, determinacji i nieustannego dążenia do doskonałości w rolnictwie.

Łukasz Skonieczny jest magistrem zootechniki. Studia ukończył w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Kiedy przejmował gospodarstwo od rodziców w 2006 roku, liczyło ono niewiele ponad 15 hektarów. Dzięki swojej determinacji i ciężkiej pracy udało mu się znacząco powiększyć jego powierzchnię. - Przez te kilka lat wymieniłem cały park maszynowy, utwardziłem podwórkę kostką betonową. Nie spoczywam na laurach i cały czas coś zmieniam, udoskonalam - mówił nam pan Łukasz, podczas poprzednich edycji naszego plebiscytu. Jego gospodarka obecnie jest znacznie bardziej rozbudowana i efektywna, co przynosi coraz większe korzyści i satysfakcję.

Gospodarstwo Łukasza Skoniecznego specjalizuje się zarówno w produkcji roślinnej, jak i mleczarskiej. Uprawia pszenicę, pszenżyto, kukurydzę, burak cukrowy oraz trawy dla bydła mlecznego. Jego inwestycje w nowoczesny park maszynowy, w tym zakup sprzętu z dofinansowań Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, pozwalają na optymalizację pracy i zwiększenie efektywności produkcji.

Bycie rolnikiem to nie tylko wykonywanie codziennych obowiązków, ale także pasja i sposób na życie. Rolnik musi być gotowy na nieustanne dostosowywanie się do zmieniających się warunków, zarówno pogodowych, jak i rynkowych. Praca na roli wymaga ciężkiej pracy, poświęcenia oraz umiejętności zarządzania czasem i zasobami. Łukasz Skonieczny doskonale rozumie te wyzwania, co czyni go przykładem oddanego i nowoczesnego rolnika.

W sezonie dzień pracy zaczyna bardzo wcześnie. Dojenie krów, prace w polu, porządki, naprawy maszyn, przygotowanie paszy dla zwierząt -



i tak codziennie, od świtu do nocy. Mimo wszystko - lubi swoją pracę. Jego codzienne obowiązki są pełne wyzwań, ale również satysfakcji. Już jako mały chłopiec był znany z zamiłowania do pracy na roli, co sprawiło, że rodzice żartowali, iż ledwo był widać zza kierownicy ciągnika.

Gospodarstwo Skoniecznych przechodziło z pokolenia

na pokolenie, co jest ważnym elementem rodzinnej tradycji. Swoim potomkom pan Łukasz także stara się przekazać wszystkie wartości, które towarzyszą pracy na roli. Pomimo wielu obowiązków związanych z prowadzeniem gospodarstwa, Łukasz Skonieczny zawsze pamięta o rodzinie. - Rodzina i dom to mój azyl. Zawsze mogę liczyć na najbliższych,

niezależnie od sytuacji. I tak samo jest w drugą stronę - jeśli ktoś potrzebuje pomocy, zawsze staram się pomóc - informował nas pan Łukasz. Chociaż wolnego czasu nie ma zbyt wiele, stara się spędzać każdą chwilę z rodziną, wyjeżdżając na wspólne wyjazdy i aktywnie spędzając czas.

Zdobycie tytułu Rolnika Roku po raz czwarty to dla Łu-

kasza Skoniecznego ogromne wyróżnienie i źródło dumy. „Już podczas wcześniejszych edycji plebiscytu Mistrzowie Agro był mile zaskoczony i nie spodziewał się takiego wyniku. Każde zwycięstwo to dla Niego ogromna motywacja do dalszej pracy i rozwoju. Jego sukces w plebiscycie jest dowodem na to, że Jego praca jest doceniana i przynosi realne efekty.

MISTRZOWIE AGRO II MIEJSCE

Brak urlopów i nienormowany czas pracy, ale nie traci entuzjazmu

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Paweł Antkowiak od najmłodszych lat czuł, że Jego przyszłość związana będzie z rolnictwem. Fascynacja pracą na roli przerodziła się w życiową pasję, która napędza Go do działania.

Pracę na gospodarstwie rozpoczął od przejęcia części rodzinnej ziemi w 1999 roku, a całość odziedziczył w 2005 roku. Początkowo gospodarstwo miało powierzchnię 8 hektarów. - Obecnie, łącznie z dzierzawami, gospodaruję na powierzchni 40 hektarów - mówi Paweł Antkowiak ze wsi Węgrzynowie.

Gospodarstwo Antkowiaków jest przekazywane z pokolenia na pokolenie, z każdym kolejnym sukcesywnie się powiększając.

Pan Paweł obecnie zajmuje się hodowlą bydła mlecznego i opasowego oraz produkcją roślinną. Jego codzienna praca zaczyna się o godzinie 5.00 rano, kiedy to rozpoczyna udój krów mlecznych. - Poranny obzrądek zajmuje mi około 1,5 go-



dziny, a wieczorny jest nieco dłuższy, bo trwa 2 godziny - tłumaczy nasz laureat. W ciągu dnia wykonuje różnorodne prace polowe i przygotowuje paszę dla zwierząt.

Od 2018 roku Paweł Antkowiak jest członkiem Powiatowej Izby Rolniczej, co świadczy o Jego zaangażowaniu w życie lokalnej społeczności rolniczej. Pomimo braku urlopów i nienormowanego czasu pracy nie traci entuzjazmu. Jak sam mówi, rolnictwo jest Jego pasją, która przynosi Mu ogromną satysfakcję.

Zapytany o plany na przyszłość rolnik wskazuje, że obecna sytuacja na rynku rolni-

czym jest trudna i nieprzewidywalna, co utrudnia długoterminowe planowanie. - Jeśli warunki się poprawią, planuję zakup dodatkowych gruntów ornych, aby skupić się na produkcji roślinnej - uchyla rąbka tajemnicy.

W wolnym czasie lubi oglądać filmy przyrodnicze oraz spędzać czas z rodziną, co pozwala Mu na chwilę wytchnienia od codziennych obowiązków. Nominacja do nagrody Rolnik Roku była dla Niego dużym zaskoczeniem, ale jest bardzo zadowolony z osiągniętego wyniku, który jest dowodem Jego ciężkiej pracy i poświęcenia.

MISTRZOWIE AGRO MISTRZOWIE AGRO | III MIEJSCE

Z rolnictwem związany od blisko 30 lat. Widzi wiele zalet tej pracy

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

- Największą satysfakcję dają mi wysokie plony oraz możliwość rozwoju mojego gospodarstwa - podkreśla Wiesław Korecki. Oto zdobywca III miejsca w kategorii Rolnik Roku w naszym województwie.

Wiesław Korecki z Rzeczyca, laureat plebiscytu Mistrzowie Agro, z rolnictwem związany jest od 1986 roku. Jego gospodarstwo rolne, które objął w posiadanie w 1995 roku, wcześniej należało do Jego rodziców i dziadków. Jego praca jest kontynuacją rodzinnej tradycji.

Wiesław Korecki gospodaruje na 44 hektarach, zajmując się uprawą zbóż oraz pomidorów pod osłonami, a także prowadzi tucz trzody chlewnej w cyklu otwartym. Jego wyroby, które są zdrowe i ekologiczne, posiadają certyfikat QAFP, co gwarantuje ich wysoką jakość. - Już od samego rana poświęcam się pracy w gospodarstwie rolnym. Przygotowanie karmy dla zwierząt



i sprawdzenie ich stanu zajmuje mi znaczną część dnia. Pozostałą część przeznaczam na pracę w polu i wykonanie różnych zabiegów - opowiada o swoim dniu w gospodarstwie Wiesław Korecki.

Życie rolnika niesie ze sobą wiele wyzwań. Najtrudniejszy jest brak wpływu na warunki atmosferyczne oraz możliwość zapewnienia cen gwarantowanych na produkty. Mimo tych trudności pan Wiesław widzi wiele zalet w swojej pracy. - Główną zaletą jest możliwość

pracy we własnym gospodarstwie i poświęcanie się swojej pasji. Największą satysfakcję dają mi wysokie plony oraz możliwość rozwoju mojego gospodarstwa - podkreśla.

Wiesław Korecki ma ambitne plany na przyszłość i zamierza nadal rozwijać swoje gospodarstwo rolne, nieustannie dążąc do jego modernizacji i zwiększenia wydajności. W wolnych chwilach lubi podróżować, aktywnie odpoczywać w gronie rodziny, oglądać dobre filmy oraz czytać książki.

MISTRZOWIE AGRO, KATEGORIA: LIDER/LIDERKA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ ROKU | MIEJSCE

Znalazł tę odwagę, aby wyjść przed szereg

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Grzegorz Muruk z Godzianowa zdobył tytuł Lidera Społeczności Roku w plebiscyście Mistrzowie Agro. Sukces przyniosło Mu nie tylko oddanie lokalnej społeczności, ale także ciężka praca i odwaga do działania.

- Od dawna chciałem robić coś dla innych, ale zawsze brakowało mi czasu i odwagi, żeby wyjść przed szereg - mówi Grzegorz Muruk, wspominając swoje początki. Przełomowym momentem było zostanie masażystą, co otworzyło przed nim nowe możliwości. - Dopiero jak zostałem masażystą i zacząłem pracować z ludźmi, zauważyłem, że potrzebuję odskoczni, świeżego powietrza, ruchu i pomyślałem o nordic walking - dodaje.

Ta myśl doprowadziła go do założenia grupy Włóczykije, którą prowadzi razem ze swoim bratem, instruktorem nordic walking Arkadiuszem Murukiem. - I tak to właśnie się zaczęło - wspomina z uśmie-

chem pan Grzegorz: - Moja praca polega na pomaganiu innym, prowadzeniu zajęć ruchowych i wydobywaniu z ludzi uśmiechu i energii.

Pan Grzegorz jest także właścicielem gabinetu masażu „Grześ”, który stał się punktem wyjścia dla Jego działalności. Jednak na tym się ona nie kończy. Nasz laureat aktywnie uczestniczy w zbiórkach charytatywnych, oferując vouchery i masaże na takich akcjach.

Grzegorz Muruk to człowiek, który swoją pasją i zaangażowaniem inspirowa innych, pokazując, że można zmieniać świat na lepsze, zaczynając od małych kroków i lokalnej społeczności. - Lider powinien mieć odwagę wyjść przed szereg. Pokazać innym, że można coś zrobić mimo przeciwności. Powinien mieć dobre serce i chęć niesienia pomocy innym. Oczywiście, na samych chęciach nie powinno się kończyć - podkreśla pan Grzegorz. Dla Niego bycie liderem oznacza dawanie przykładu, budowanie zaufania i nadziei w społeczności. - Przez fakt istnienia lidera społeczeństwo zyskuje



wiarę w innych, że są jeszcze osoby, co działają bezinteresownie i można im zaufać, co w naszych obecnych czasach coraz rzadziej się spotyka - twierdzi nasz laureat.

Jego inspiracje do działania często pochodzą od ludzi, z którymi pracuje. - Dużo pomysłów mam od moich pacjentów, którzy przychodzą na masaż i mówią, czego im

brakuje i co by się przydało. Grupa Włóczykije też mi podrzuci pomysły. Duże wsparcie mam od władz samorządowych gminy Godzianów. Mam tu na myśli przede wszystkim

pana wójta, ale także w dużej mierze panią kierownik GOPS i panią dyrektorkę GCKSiB w Godzianowie. Przy takim wsparciu pomysły same wpadają do głowy - przyznaje.

Prywatnie pan Grzegorz jest oddanym mężem i ojcem. Jak tylko ma wolną chwilę, to spędza czas z rodziną - z żoną Kasią i z córkami: 14-letnią Gabrysią i 6-miesięczną Marcelinką. - Lubię też „lecieć” do lasu z kijkami nordic walking oraz pojechać na ryby - opowiada.

Jego zainteresowania nie kończą się jednak na rodzinie i rekreacji. Pan Grzegorz regularnie uczestniczy w szkoleniach z nowych technik masażu, co za każdym razem zapala w nim nową isierkę i ciekawość.

Gdy dowiedział się o nominacji do naszego plebiscytu, nie mógł ukryć radości. - Widząc nominację, bardzo się ucieszyłem. A wynik to szok! To taki znak dla mnie, że to, co robię, jest dobre i potrzebne innym. Naprawdę bardzo dziękuję wszystkim za oddane głosy - mówi z wdzięcznością.

MISTRZOWIE AGRO II MIEJSCE

Koordynuje działania różnych grup i wspiera inicjatywy lokalne

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Piotr Nowacki z Koluszek, znany społecznik i działacz, zdobył II miejsce w prestiżowym plebiscyście Mistrzowie Agro w kategorii Lider Społeczności Roku.

Piotr Nowacki pełni funkcję prezesa Lokalnej Grupy Działania Stowarzyszenia Mroga od wielu lat. Jego praca polega na koordynowaniu działań różnych grup oraz wspieraniu inicjatyw lokalnych, które przyczyniają się do rozwoju i integracji społeczności.

Piotr Nowacki jest znany z tego, że zawsze chętnie pomaga mieszkańcom regionu. Jego przyjazne i otwarte podejście sprawia, że jest osobą lubianą i szanowaną.

Jako ekspert w pozyskiwaniu środków pomocowych z Unii Europejskiej Piotr Nowacki z sukcesem wspiera lokalne projekty, które mają na celu rozwój infrastruktury, przedsiębiorczości oraz aktywności społecznej. Jego umiejętność skutecznego aplikowania o fundusze europejskie przyniosła wiele korzy-



ści mieszkańcom regionu, umożliwiając realizację licznych inicjatyw i projektów.

Nominacja w kategorii Lider Społeczności Roku była dla Piotra Nowackiego ogromnym wyróżnieniem. W odpowiedzi na nominację mówił: „Bardzo dziękuję nieznanym mi osobie

za nominację w kategorii Lider Społeczności Roku. Niewątpliwie jest to wyróżnienie dla podejmowanych przez moją osobę działań w temacie rozwoju naszego regionu, integracji i aktywności mieszkańców oraz rozwijania ich przedsiębiorczości”.

MISTRZOWIE AGRO III MIEJSCE

Rozmowy, internet. A poza tym pomysły same się rodzą, mówi

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Henryk Burczyński to człowiek o wyjątkowym zaangażowaniu społecznym, które rozwijał już od lat szkolnych. Dziś, jako doświadczony lider, podkreśla znaczenie integracji mieszkańców.

- Społecznikiem byłem już od lat szkolnych. Chętnie organizowałem różne zajęcia dla rówieśników. Brałem udział w pracach społecznych na rzecz szkoły, a później całej społeczności - wspomina swoje początki Henryk Burczyński z Rossoszycy.

Integracja społeczności lokalnej to dla Niego priorytet. Zdaniem pana Henryka osiągnąć to można poprzez organizację spotkań i uroczystości skierowanych do mieszkańców w każdym wieku. - Lider powinien być otwarty na ludzi, umieć ich słuchać i rozmawiać z nimi. Być spokojnym, uprzejmym i pomocnym. Mieć „to coś” - zaznacza nasz laureat.

Wśród osiągnięć, z których Henryk Burczyński jest najbardziej dumny, są przede wszystkim kroniki, które są wśród naj-



lepszych w kraju. - Wspólnie z małżonką prowadzimy kroniki strażackie: jednostki, oddziału miejsko-gminnego i oddziału powiatowego. Praca ta pochłania nam dużo czasu i jest wymagająca - mówi. Mimo to ma także czas na pełnienie funkcji wiceprzewodniczącego Wojewódzkiego Klubu Kronikarza OSP i ZOSP Województwa Łódzkiego, bycie członkiem prezydium ZOP ZOSP RP w Sieradzu, prezesem ZOMG ZOSP RP w Warcie i prezesem OSP Rossoszycy oraz członkiem Społecznego Komitetu na rzecz Odnowienia pomników i nagrobków na Cmentarzu w Rossoszycy.

Nasz laureat przede wszystkim lubi działać. Inspiracje czer-

pie z rozmów z mieszkańcami, a także z internetu. - A poza tym pomysły same się rodzą - mówi z uśmiechem. To wszystko przyniosło Mu nominację, a następnie zaszczytne trzecie miejsce w naszym plebiscyście. - Byłem zaskoczony, a zarazem szczęśliwy, że ktoś zauważył i docenił moją społeczną pracę. Jestem z tego powodu dumny i dziękuję wszystkim, którzy wierzą we mnie i oddali tak wiele głosów na moją osobę - mówi pan Henryk.

Prywatnie największą pasją pana Henryka jest sport. - Jako mody chłopak grałem w LZS. Teraz, ze względu na stan zdrowia, kibicuję. Lubię grę w szachy - podkreśla.

MISTRZOWIE AGRO, KATEGORIA: KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

„MAMY TO!”. To była najpiękniejsza przygoda

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Koło Gospodyń Wiejskich i Gospodarzy w Strzebieszewie, założone w 1963 roku, pełni kluczową rolę w życiu lokalnej społeczności. Członkowie angażują się w kultywowanie tradycji, organizowanie wydarzeń kulturalnych i charytatywnych.

Członkowie Koła Gospodyń Wiejskich i Gospodarzy w Strzebieszewie ma datę powstania organizacji uznają 1963 roku. Z tego roku pochodzą zachowane zapisy o kole. - Nasze jest reaktywowane po naszych babkach i matkach. W latach 70. prężnie działało pod pieczęcią pań: Ireny Pawłowicz, Wandy Parys oraz Marii Kucińskiej poprzez organizowanie letnich wakacji w szkole wiejskiej - opowiada Joanna Gajewska, jedna z założycielek KGW w Strzebieszewie. Wówczas chodziło między innymi o zapewnienie opieki dla najmłodszych dzieci w czasie żniw, aby gospodarze mogli spokojnie zająć się pracą na roli. Częścią działalności było także wypożyczanie na-

czyń czy też organizacja pewnego rodzaju pokazów kulinarnych wprowadzających nowości do kuchni gospodyń. - Jednym z przykładów tego przedsięwzięcia jest zapoznanie z kotletem sojowym - zaznacza Joanna Gajewska.

W późniejszych etapach działalności koła, czyli w latach 2005-2020 członkinie próbowały utrzymać działalność poprzez spotkanie się podczas imprez typu Dzień Kobiet czy też chodzenie „po misiu”, gdzie zbierały fundusze na utrzymanie świetlicy wiejskiej. - Na krótką chwilę działalność zanikła podczas trudnej sytuacji w pandemii, ale powróciliśmy poprzez organizowanie pomocy humanitarnej dla Ukrainy czy też pomoc dla naszego małego chorego sąsiada, który zbierał ogromną sumę pieniędzy na operację serca w USA - wspomina pani Joanna.

W Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa zarejestrowano koło w kwietniu 2023 roku, czyli równo 60 lat od jego powstania. Założycielkami są Joanna Gajewska, Anna Głazna, Karolina Dańczak, Aleksandra Zuchora i Katarzyna Felczyńska.



Obecnie członkowie KGW w Strzebieszewie podejmują działania na rzecz rozwoju lokalnej społeczności, biorąc udział w festynach gminnych. - Jednym z naszych głównych celów jest kultywowanie tradycji, stąd też była pomoc w organizacji biesiady, jaką było 100-lecie OSP w Strzebieszewie czy też, rok później, poświęcenie sztandaru dla naszej jednostki. Chodzimy w miarę możliwości do teatru, na koncerty, ale też spotykamy się tak po prostu, po babsku na plotki, kawkę. Raz na rok wpadnie też do nas jakaś konsul-

tantka z firmy kosmetycznej. Taki nasz wieczór piękna - wymienia Joanna Gajewska.

Panie mówią o sobie, że są opoką swojej małej społeczności. Lubią mawiać, że koło zrzesza najlepsze z najlepszych. - Obecnie nasze KGW liczy 37 członków, w tym siedmiu panów. Na co dzień wykonujemy ciężką pracę. Mammy etaty bądź prowadzimy gospodarstwa, ale nasze ambicje nie kończą się na przygotowaniu dobrego obiadu. Zrzeszamy się nie tylko, by dzielić się przepisami. Do swojego koła wciągnęliśmy

dzieci oraz mężów. To są nasi agenci do zadań specjalnych - mówią gospodynie.

Łączą siły, aby aktywizować się i integrować, dbać o wspólne dziedzictwo i pielęgnować poczucie wspólnoty. Tworzą grupę, która lubi ze sobą spędzać czas i dobrze się bawi. Ich sukcesy są wynikiem wszystkich umiejętności i pasji członków, a zrzeszają na przykład amatorów ogrodnictwa czy rękodzielnictwa. - Wielu z nas pracuje z dziećmi, z osobami z problemami, co daje nam możliwość patrzenia na świat z różnych perspektyw i lepsze

rozumienie potrzeb naszej społeczności. Panowie należący do koła mają smykałkę do wszystkiego, co zmotoryzowane, wymagające troski czy naprawy. Za sprawą ich złotych rąk nasza świetlica jest w tak świetnym stanie - podkreślają.

Za swój największy sukces panie uważają zajęcie I miejsca na poziomie wojewódzkim w naszym plebiscycie. - Fajnie jest być numerem jeden - śmieją się. Jednak już sama nominacja do akcji dała im wiele powodów do radości i przyniosła mnóstwo emocji. - Naszą reakcją na nominację był szok i niedowierzanie. Następnym krokiem była walka o punkty. Dwoiliśmy się i troiliśmy. Nie było problemu, aby upiec sernik czy ciasto drożdżowe i zanieść do pracy, pozyskać grono nowych sympatyków, uzyskać kolejne SMS-y. Każdy etap był dla nas niezwykle emocjonujący, a ostatnie minuty głosowania nie pozwalały nam się skupić na wykonywaniu podstawowych czynności. Wyniki głosowania? Euforia! „MAMY TO!”. To była najpiękniejsza przygoda - mówi z radością Joanna Gajewska.

MISTRZOWIE AGRO II MIEJSCE

Antidotum na nudę i bierność

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Drugie miejsce w województwie zajęło KGW Wesołe Pleckowianki w Pleckiej Dąbrowie. Jego członkowie to prawdziwe wulkany energii.

Początki Koła Gospodyń Wiejskich Wesołe Pleckowianki sięgają 2012 roku. Powstało ono z inicjatywy nowo wybranej sołtys Moniki Dziegielewskiej, która kieruje kołem do dziś.

Członkowie KGW to prawdziwe wulkany energii. Ich zaangażowanie wynika z miłości do środowiska, w którym żyją od pokoleń, i - co najważniejsze - przekazują swoją energię i temperament lokalnej społeczności. - Wesołe Pleckowianki to blisko pięćdziesięcioosobowa grupa pań i panów w różnym wieku. Członkowie koła obserwują swoje środowisko i próbują odpowiadać na jego potrzeby. Chcą dzielić się swoją kreatywnością z mieszkańcami. Organizują różnego rodzaju wydarzenia kulturalne, spotkania, wycieczki, imprezy okolicznościowe otwarte dla wszystkich mieszkańców. W swojej dzia-



łalności nie zapominają o dzieciach i młodzieży, tłumaczy Monika Dziegielewska.

Przynależność do koła oznacza dla członków nie tylko ciężką pracę, ale też odskocznik od codzienności. Spotkania stanowią formę aktywnego spędzania wolnego czasu, odpoczynku od pracy zawodowej i domowej. - To nasza chwila dla siebie, a przede wszystkim - regularna okazja do wyjścia z domu i oderwania się od problemów rodzinnych. Działalność w kole stanowi też antidotum na nudę i bierność - mówi pani Monika.

W kalendarz imprez na stałe wpisały się spotkania wigilijne,

spotkanie z okazji Dnia Kobiet, bale sylwestrowe i ostatkowy, dożynki wiejskie, spotkanie miłośników. Oprócz tego jest wiele wycieczek turystycznych, wyjazdy do teatru: - Naszym największym sukcesem jest fakt, iż każdego roku nowe osoby chcą wkrócić w szeregi naszego koła. To daje ogromną satysfakcję i jest motorem napędowym do dalszych działań. Cieszymy się, że nasza praca jest zauważalna, a nowe osoby chcą tworzyć z nami grupę, jaką jest koło gospodyń wiejskich. Oprócz tego dumę przynoszą nam zdobyte nagrody i wyróżnienia podczas festiwalu i przeglądów wokalnych, w których nasz zespół bierze udział.

MISTRZOWIE AGRO III MIEJSCE

Uwielbiają łamać stereotyp, że KGW to tylko pyszne jedzenie

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

KGW w Dobrzelowie łączy tradycyjne inicjatywy z nowymi kreatywnymi przedsięwzięciami. Jego zaangażowanie w rozwój lokalnej społeczności zaowocowało III miejscem w naszym plebiscycie.

Choć KGW w Dobrzelowie oficjalnie zaczęło działać we wrześniu 2022 roku, to już wcześniej było znane lokalnej społeczności jako grupa osób aktywnie działających na rzecz wsi. - Spontaniczna decyzja, która zrzeszyła ponad 30 aktywnie działających osób, przez te niespełna dwa lata dała nam możliwość bardzo dużo wspólnie zrobić i osiągnąć. W naszym kole działają również panowie. Nasi członkowie są bardzo pomocni, kreatywni i zawsze gotowi, kiedy ich potrzebujemy. Jesteśmy z nich bardzo dumni - mówi Aneta Urbańska.

KGW w Dobrzelowie jest kołem, które oprócz tradycyjnych działań, takich jak dożynki, stoiska wystawiennicze czy inne konkursy kulinarne, chętnie podejmuje się nowych



aktywności. Tu tworzą palmy wielkanocne, wyjeżdżają do teatru, na wycieczki, prowadzą warsztaty bożonarodzeniowe. - W najbliższym czasie będziemy organizować kurs pierwszej pomocy. Działalność naszego KGW jest systematycznie wzbogacana o nowe inicjatywy i dostosowywana do zmieniających się warunków. Uwielbiamy łamać stereotyp, że KGW to tylko pyszne jedzenie. Koła gospodyń mogą dużo więcej - podkreśla z mocą Urbańska.

Dzięki przynależności do koła gospodyń wiejskich kobiety mogą wyjść z domu, odpocząć,

zając się czymś, co sprawia im radość. - Koło pozwala rozwijać pasję czy doskonalić się w wybranej dziedzinie. To również sposób na budowanie wieloletnich przyjaźni, nie tylko między sąsiadkami - dodaje pani Aneta.

Nominację i zajęcie III miejsca w województwie członkowie KGW odbierają bardzo pozytywnie. - Jest nam niezmiernie miło, że nasze działania i poświęcony czas przekładają się na jeszcze szersze budowanie pozytywnego wizerunku koła gospodyń wiejskich, oraz że dzięki temu, mamy nadzieję, stajemy się inspiracją dla innych - mówi pani Aneta.

MISTRZOWIE AGRO, KATEGORIA: AGROTURYSTYKA ROKU | MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Czas płynie wolniej, bliskość przyrody odpręża

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Dzięki bezpośredniemu kontaktowi ze zwierzętami oraz przyjaznej atmosferze pobyt na Ranczu Agrobanda staje się niezapomnianym przeżyciem. Poznajcie zwycięzcę kategorii Agroturystyka Roku.

W sercu miejscowości Wolica znajduje się niezwykle miejsce, które przyciąga miłośników zwierząt i natury z całej Polski – Ranczo Agrobanda. To urokliwe gospodarstwo, prowadzone przez Monikę Janochę, oferuje niezapomniane doświadczenia wśród różnorodnych gatunków zwierząt, w spokojnym i zacisznym otoczeniu.

Ranczo Agrobanda narodziło się z pasji do zwierząt i natury. – Pierwsze zwierzęta przyjechały do nas w kwietniu 2022 roku, były to alpaki. Jeszcze wtedy nie myśleliśmy o tak dużym przedsięwzięciu – wspomina pani Monika.

Od tego czasu Ranczo Agrobanda dynamicznie się rozwi-

jało. Dziś gospodarzami są nie tylko alpaki, ale również wielbłądy, osiołki, kangury, lemury, danielle, jelenie, owce, kozy, żółwie pustynne, wiewiórki oraz bydło karłowate zebu. W sumie około 80 sztuk zwierząt tworzy tę unikalną menażerię.

Nazwa rancza ma swoje korzenie w drugiej działalności właścicieli i została tylko delikatnie zmodyfikowana, aby odzwierciedlać nową misję miejsca. Warto podkreślić, że Ranczo Agrobanda to nie tylko przestrzeń do oglądania zwierząt. To prawdziwy kontakt z naturą. – U nas odwiedzający ma bezpośredni kontakt ze zwierzętami, może je nakarmić i pogłaskać. Małe zwierzęta chodzą na wybiegach ze zwiedzającymi, natomiast większe można karmić przez ogrodzenie – wyjaśnia właścicielka. To nie tylko zabawa, ale również edukacyjne doświadczenie, które rozwija empatię i szacunek dla świata zwierząt. Dzieci mogą uczyć się o różnych gatunkach, ich zachowaniach i potrzebach, jednocześnie cie-

sząc się bliskością uroczych stworzeń.

Dla najmłodszych gości przygotowano plac zabaw oraz dmuchane atrakcje, które zapewnią rozrywkę i ruch



na świeżym powietrzu. Jest to idealne miejsce na rodzinny wyjazd, gdzie dzieci mogą spędzać czas w towarzystwie zwierząt, a rodzice odpoczywać w zaciszu natury.

Ranczo Agrobanda nieustannie się rozwija. Plany na 2025 rok obejmują rozbudowę części gastronomicznej, co jeszcze bardziej uatrakcyjni pobyt tutaj.

Jednym z największych atutów Rancza Agrobanda jest jego położenie. Wolica to miejsce, gdzie czas płynie wolniej, a bliskość przyrody pozwala na pełne odprężenie. – Jeśli chcecie państwo odpocząć na łonie natury wśród zwierząt, zapraszamy. Myślimy, że ludzie potrzebują odpoczynku w zacisznych miejscach, z dala od miasta – zachęca Monika Janocha.

Pani Monika i Jej zespół z Rancza Agrobanda dbają o to, aby każdy gość czuł się wyjątkowo i mógł w pełni cieszyć się urokami tego magicznego miejsca. Dzięki bezpośredniemu kontaktowi ze zwierzętami oraz przyjaznej atmosferze pobyt na ranczu staje się niezapomnianym przeżyciem zarówno dla dzieci, jak i dorosłych.

Warto odwiedzić Ranczo Agrobanda w Wolicy, aby na własne oczy przekonać się, jak wspaniale można spędzić czas w towarzystwie zwierząt, w otoczeniu pięknej przyrody. To miejsce, gdzie każdy może znaleźć coś dla siebie: od relaksu i spokoju po aktywną zabawę i naukę o zwierzętach.

MISTRZOWIE AGRO II MIEJSCE

Każdy gość czuje się w Pasji tak, jak w domu. Konie czekają!

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Pasja Katarzyna Włodarczyk z Rakowic zajęła zaszczytne II miejsce w plebiscyście Mistrzowie Agro w kategorii Agroturystyka Roku 2024.

„Ta nominacja jest dla nas szczególnym wyróżnieniem, wyrazem uznania oraz docenieniem naszej codziennej pracy w gospodarstwie. Dziękiujemy za zgłoszenie naszym klientom, którzy nam zaufali, i dzięki którym jesteśmy w tym plebiscyście” – napisali na początku plebiscytu właściciele stajni Pasja.

Pasja Katarzyna Włodarczyk Rakowice to miejsce, gdzie goście mogą doświadczyć prawdziwej wiejskiej gościnności i bliskości natury. Oferuje naukę jazdy konnej od podstaw wraz z nauką czyszczenia i siodłania konia pod okiem doświadczonych instruktorów. Wszystkim zapewniają tutaj naukę w miłej i bezstresowej atmosferze.

Właściciele nieustannie pracują nad podnoszeniem stan-



dardów oraz rozszerzaniem oferty tak, aby każdy gość czuł się wyjątkowo. Właściciele agroturystyki nie ukrywają, że sukces nie byłby możliwy bez wsparcia klientów. – Jesteśmy agroturystyką, stajnią, która ciągle się rozwija i chce się roz-

wijać. To dzięki naszym gościom mamy motywację do działania i chęć do pracy – podkreślają. Konie, wspaniałe widoki, bliskość natury oraz ciepła, rodzinna atmosfera sprawiają, że każdy gość czuje się w Pasji tak, jak w domu.

MISTRZOWIE AGRO III MIEJSCE

Swojskie sery i dania regionalne podbijają podniebienia smakoszy

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Agroturystyka Majkowice została doceniona w plebiscyście Mistrzowie Agro, zajmując III miejsce w kategorii Agroturystyka Roku. Tutaj każdy gość poczuje się, jak w domu, otoczony naturą i gościnnością.

Historia Agroturystyki Majkowice zaczęła się od skromnych początków. Renata Kręglewska, właścicielka miejsca, wspomina: – Agroturystykę prowadzimy od ponad 20 lat. Zaczęliśmy najpierw od agroturystyki sezonowej w domku jednorodzinnym. Po około 10 latach wybudowaliśmy nowy dom, jest całoroczny.

Nazwa gospodarstwa pochodzi bezpośrednio od miejscowości, w której się znajduje – Majkowice. Cisza, spokój i otoczenie z dala od głównej drogi sprawiają, że jest to idealne miejsce na wypoczynek. Dodatkowo na terenie agroturystyki znajduje się pole namiotowe przy samej rzece Pilicy, które nosi nazwę Lenka. Goście mogą tu korzystać z licznych atrakcji, takich jak balia i sauna. – Jedną



z głównych atrakcji, które przyciągają turystów, jest spływ kajakowy po rzece Pilicy, zakończony biesiadą przy grillu lub ognisku. Po intensywnym dniu goście mogą zrelaksować się w balii i saunie. Zimą natomiast organizowane są kuligi w dużych saniach, co stanowi dodatkową atrakcję w chłodniejsze miesiące – zachęca pani Renata.

Jednym z atutów Agroturystyki Majkowice są regionalne specjalty kulinarne, które można tu spróbować. Swojskie sery i dania regionalne zachwycają podniebienia gości. Dla miłośników aktywnego wypoczynku gospodarstwo oferuje

kajaki oraz paintball, co gwarantuje niezapomniane przeżycia i mnóstwo zabawy.

Plany na przyszłość obejmują dalsze przyjmowanie gości oraz organizację imprez według potrzeb. Pani Renata i Jej zespół stale pracują nad udoskonaleniem oferty, aby każdy pobyt był wyjątkowy.

Czystość, atmosfera oraz pyszne świeżo przygotowane jedzenie to elementy, na które turyści zwracają szczególną uwagę. Wielu gości powraca do Majkowic regularnie, a jeszcze więcej przyjeżdża z polecenia, co świadczy o wysokiej jakości oferowanych usług.

MISTRZOWIE AGRO, KATEGORIA: SOŁTYS ROKU | MIJESCE W WOJEWÓDZTWIE

Ponad podziałami, zawirowaniami i niedomówieniami

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Tytuł Sołtysa Roku w województwie łódzkim zdobyła Ewelina Cander z sołectwa Terenin. - Mieszkańcy pokładają we mnie nadzieje i staram się nigdy nie zawieść - mówi.

Decyzja o kandydowaniu na stanowisko sołtysa była wynikiem namowy koleżanki, która ustępowała ze stanowiska. - Wspólnie zrealizowałyśmy kilka projektów na terenie naszego sołectwa, co pozwoliło mi lepiej poznać potrzeby i oczekiwania mieszkańców. Praca nad tymi inicjatywami dała mi dużo satysfakcji i przekonała, że mogę skutecznie działać na rzecz naszej społeczności. Dlatego zdecydowałam się kandydować, aby kontynuować te pozytywne zmiany i dalej rozwijać naszą wieś - wyjaśnia Ewelina Cander, nasza Sołtys Roku w całym województwie łódzkim.

Są blaski i cienie

Bycie sołtysem to dla Niej rola pełna wyzwań, ale i satys-

fakcji. Za najmiłsze w tej pracy pani Ewelina uważa obserwowanie, jak mieszkańcy doceniają Jej starania i sami zaczynają wychodzić z inicjatywami. - Widzę, jak propozycje na różne dodatkowe wydarzenia mnożą się, na przykład marzymy o założeniu koła gospodyń wiejskich czy zielnika. Jednak brak sołectkiej działki i świetlicy blokuje nam realizację tych planów, co jest niestety dużym ograniczeniem dla naszego dalszego rozwoju - mówi sołtys.

Za najtrudniejsze z kolei uważa konflikty między mieszkańcami. Na szczęście w czasie kadencji pani Ewelina miała tylko dwie trudne sytuacje, a każda z nich wymagała delikatnego podejścia. - Jako sołtys muszę być mediatorem i zachować neutralność, nawet jeśli prywatnie darzę kogoś sympatią. Sołtys musi być bezstronny. Tłumaczyć, pomagać w wypracowaniu kompromisu. Czasami konflikty pojawiają się między mieszkańcami, którzy mieszkają tu od dawna a nowo osiedlonymi, głównie z powodu braku zrozumienia drugiej strony.



Na szczęście, takie sytuacje są coraz rzadsze - wyjaśnia.

To, co napawa Ją optymizmem, to widoczna integracja społeczności. Coraz częściej mieszkańcy zaczynają sobie nawzajem pomagać, co tworzy wyjątkową atmosferę wspólnoty i wzajemnego wsparcia. - Te właśnie momenty pokazują, że wszystkie wysiłki są warte podejmowania, a nasza społeczność ma ogromny potencjał do dalszego rozwoju - podkreśla.

Przed wszystkim bezstronność

Jako sołtys nasza laureatka kieruje się kilkoma kluczowymi wartościami, które są fundamentem Jej pracy na rzecz naszej społeczności. Jakimi? - Przed wszystkim to bezstronność. Nie mogę stawiać po żadnej ze stron. Jeśli któryś z mieszkańców ponosi szkodę z winy innego, muszę być sprawiedliwa i uczciwa. Sołtysi, choć często pracują bez głosu, są prawdziwymi lide-

rami swoich wiosek, wspierającymi rozwój społeczny, aktywności i integrację mieszkańców - zaznacza. Bycie sołtysem oznacza bycie ponad podziałami, zawirowaniami i niedomówieniami, które zawsze pojawiają się wśród ludzi. - Mieszkańcy pokładają we mnie nadzieje i staram się ich nigdy nie zawieść. Realizujemy wspólnie wiele działań, co mnie bardzo cieszy - dodaje.

To, co Ją motywuje, to fakt, że sołtys jest gospodarzem dbającym o prawidłowe funkcjonowanie infrastruktury publicznej. Wymaga to nie tylko doskonałej organizacji, sprytu i cierpliwości, ale także odwagi do walki o wioskę. - Sołtys musi być spokojny i umieć słuchać innych, aby naprawdę zrozumieć potrzeby mieszkańców. To człowiek orkiestra, który potrafi znaleźć rozwiązanie na każde wyzwanie - twierdzi Ewelina Cander.

By być dobrym sołtysem należy, zdaniem pani Eweliny, przede wszystkim znać swoją wieś i być dobrym człowiekiem. - Dzięki temu mogę skutecznie pracować na rzecz naszej społeczności. Z dumą pa-

trząc, jak rozwija się i kwitnie nasza wieś. Codziennie staram się być takim liderem, na jakiego zasługują mieszkańcy: sprawiedliwym, odważnym i gotowym do działania - mówi nasza Sołtys Roku.

Szczęśliwa z wygranej

Kiedy pani Ewelina dowiedziała się o nominacji do plebiscytu Mistrzowie Agro 2024, była ogromnie zaskoczona. To, że została nominowana, było dla Niej wyróżnieniem. - Jednak gdy wygrałam na poziomie powiatu, a potem na poziomie województwa, uczucie było wręcz niesamowite! Byłam przeszczęśliwa i pełna dumy - podkreśla sołtys.

To zwycięstwo to dla Niej coś więcej niż tylko nagroda. To dowód na to, że mieszkańcy doceniają Jej pracę i są zadowoleni z działań, które podejmuje na rzecz społeczności. Oznacza to również, że obdarzyli Ją ogromnym kredytem zaufania, którego nie chce zawieść. - Ich wsparcie i uznanie motywują mnie do dalszego działania i dążenia do jeszcze lepszych rezultatów - podsumowuje Ewelina Cander.

MISTRZOWIE AGRO II MIEJSCE

To trzeba lubić i tę cechę niejako... odziedziczył po swoim dziadku

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Konrad Gierach z Sołectwa Stare Byliny w gminie Rawa Mazowiecka pełnił funkcję sołtysa, kontynuuje rodzinne dziedzictwo. Oto laureat II miejsca w kategorii Sołtys Roku.

- Mój dziadek był 30 lat sołtysiem w mojej wsi. Chciałem uczcić jego pamięć i kontynuować tę tradycję w naszej rodzinie. Nie zostałem jednak sołtysiem, gdyby nie namowa do kandydowania mojej wspańskiej żony Dominiki - mówi Konrad Gierach. Ta inspiracja rodzinna oraz wsparcie bliskich stały się fundamentem Jego działalności na rzecz sołectwa.

Dla pana Konrada mieszkańcy Starych Bylin to najwspanialszy ludzki na świecie. Ich wsparcie i zaufanie dodają Mu sił do działania. To właśnie dzięki ich współpracy i zaangażowaniu udało się zrealizować wiele ważnych projektów. - W ciągu tylko ostatniego roku udało się sprawić, że w sołectwie Stare Byliny pojawiła się nowa nawierzchnia drogi po-



wiatowej, barierki ochronne przy rowach czy też znaki ograniczające przejazdy ciężkich składów ciężarowych, na które narzekali mieszkańcy. W niedługim czasie pojawi się również nowe oświetlenie uliczne LED - wylicza Konrad Gierach.

Dla naszego laureata najważniejsze jest działanie na rzecz innych. - Najmiłsze w pracy sołtysa to możliwość robienia czegoś dla kogoś. Po prostu, to trzeba lubić i tę cechę niejako odziedziczyłem po moim dziadku - sołtysie. Trudności nie dostrzegam - mówi z uśmiechem. Jego motto, „Czyny nie słowa”, doskonale oddaje Jego podejście do pracy i życia.

Poza obowiązkami sołtysa, pan Konrad jest oddanym mężem i ojcem. Wolny czas spędza przede wszystkim z żoną i dziećmi. Kiedy znajduje chwilę dla siebie, relaksuje się nad wodą z wędką, czerpiąc wielką radość z bliskości natury.

Nominacja do plebiscytu Mistrzowie Agro była dla naszego laureata miłym zaskoczeniem. - Z tego miejsca jeszcze raz chciałbym podziękować moim mieszkańcom, którzy licznie zgłaszali moją kandydaturę - podkreśla z wdzięcznością. To zaufanie i wsparcie dają Mu siłę do dalszej pracy na rzecz Starych Bylin.

MISTRZOWIE AGRO MISTRZOWIE AGRO | III MIEJSCE

Usłyszał od syna: „Tato, po co ci to, przecież nic z tego nie masz?”

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Jego praca i zaangażowanie na rzecz lokalnej społeczności zostały docenione. Oto Przemysław Księski, zdobywca III miejsca w kategorii Sołtys Roku.

- Bardzo dziękuję za nominację i uznanie oraz za wszystkie głosy, które potwierdzają, że moja praca i zaangażowanie w rozwój naszego sołectwa Wola Łaska nie jest niezauważalna. Dla mnie to większa motywacja do kolejnych działań dla dobra społeczności, nie tylko naszego sołectwa - mówi Przemysław Księski z sołectwa Wola Łaska. Pamiętaj o nominacji do plebiscytu na kilka dni przed osiągnięciem najlepszego wyniku w powiecie łaskim. Przypomniała Mu się wówczas rozmowa z synem, którą odbył podczas pełnienia drugiej kadencji sołtysa. - Usłyszałem wtedy od Niego: „Tato, po co ci to, przecież nic z tego nie masz?” A ja zawsze robiłem wszystko uczciwie, krok po kroku, żeby w przyszłości, nawet dalekiej, zebrać najlep-



sze owoce mojej działalności - wspomina pan Przemysław.

Wkrótce stanie do wyborów na swoją czwartą już kadencję sołtysa. Ma w zanadrzu nowe pomysły, które mają przynieść radość dzieciom i dorosłym w całej okolicy. Jego determinacja i chęć do dalszej pracy są dowodem na to, że sołtys Księski ma jasną wizję przyszłości swojego sołectwa i jest gotów kontynuować działania na rzecz jego rozwoju. - Pracę tę

od pierwszych dni traktowałem poważnie, bo tylko tak mogłem udowodnić ludziom, że oddany na mnie głos dał pożądaną efekt - podkreśla Księski.

Sołtys Księski jest wdzięczny wszystkim, którzy w plebiscybie Mistrzowie Agro oddali na Niego głos i zapewnia, że będzie kontynuować swoją pracę z jeszcze większym zaangażowaniem.

- Dziękuję jeszcze raz - dodaje na zakończenie.

MISTRZOWIE AGRO, KATEGORIA: SOŁECTWO ROKU | MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Zachwyca spokojem oraz naturalnym pięknem

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Mieszkańcy Włocina Kolonii świętują zwycięstwo w plebiscyście Mistrzowie Agro 2024! Sołtys Genowefa Janiak z dumą opowiada o mieszkańcach oraz ambitnych planach na przyszłość.

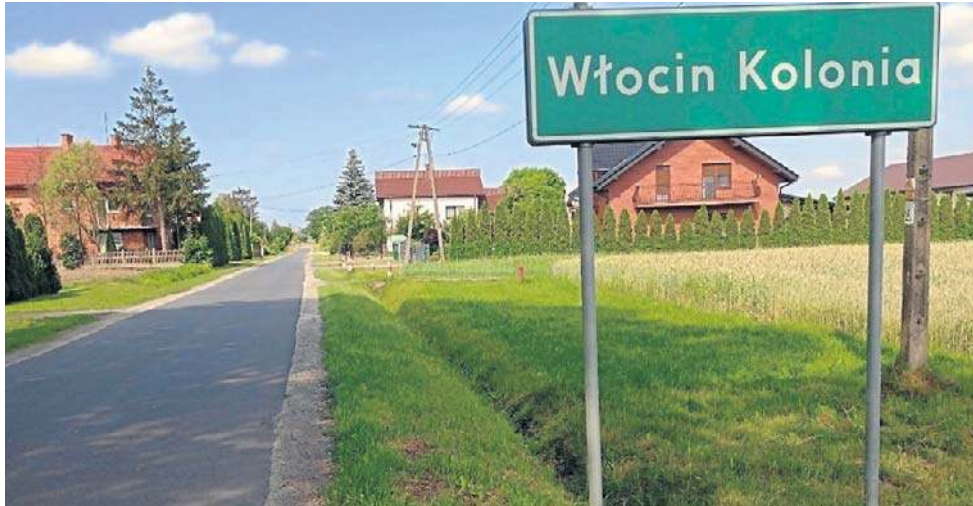
Mieszkańcy Włocina Kolonii z ogromną radością i dumą przyjęli wiadomość o wygranej w plebiscyście Mistrzowie Agro 2024. - To prestiżowe wyróżnienie jest dowodem na to, że ciężka praca, zaangażowanie i współpraca przynoszą wspaniałe efekty. Wieś o zwycięstwie szybko rozeszła się po wsi, wywołując falę entuzjazmu i gratulacji - mówi Genowefa Janiak, sołtys Włocina Kolonii. Lokalna społeczność jest zaszczyczona, że jej wysiłki wkładane w rozwijanie rolnictwa, dbanie o środowisko naturalne oraz budowanie silnej, żywej wspólnoty zostały docenione na tak szeroką skalę. - Nagroda jest dla mieszkańców motywacją do dalszego działania i realizowania kolejnych

ambitnych projektów, które jeszcze bardziej wzmocnią i uświetnią ich ukochaną wieś - dodaje pani Genowefa.

Włocin Kolonia to urokliwa wieś położona w sercu Polski, która zachwyca swoim naturalnym pięknem i spokojem. Wieś jest otoczona rozległymi łąkami, malowniczymi lasami oraz przestrzeniami zieleni, które tworzą idealne warunki do wypoczynku i kontaktu z naturą. Tutejsze krajobrazy przyciągają miłośników natury i spacerów, oferując liczne ścieżki prowadzące przez urokliwe zakątki wsi.

Po odzyskaniu niepodległości w 1918 roku Włocin-Kolonia rozpoczęła swoją nowoczesną historię. Infrastruktura wsi rozwijała się. Budowane były nowe drogi, a życie społeczne kwitło dzięki inicjatywom lokalnej społeczności. Mimo że wielu młodych mieszkańców wyjeżdżało w poszukiwaniu lepszych możliwości, to serce wsi zawsze pozostawało związane z tradycją i rolnictwem.

Współcześnie mieszkańcy nadal zajmują się głównie rolnictwem, ale również angażują



się w różnorodne inicjatywy społeczne i kulturalne. Wieś jest przykładem miejsca, gdzie historia i współczesność tworzą harmonijną całość, a mieszkańcy są dumni ze swojego dziedzictwa oraz lokalnej społeczności.

Ostatnie dwie dekady przyniosły Włocinowi-Kolonii znaczące zmiany i inwestycje, które wydatnie poprawiły jakość życia mieszkańców. Dzięki liczny inwestycjom,

w tym budowie nowych dróg, infrastruktura wsi uległa znaczącej poprawie, co podniosło komfort życia mieszkańców. Ich wspólne działania doprowadziły również do powstania nowych przestrzeni rekreacyjnych i społecznych, w tym altany sołeckiej. - Mieszkańcy z dumą patrzą na dokonane zmiany, które przekształciły Włocin Kolonię w przyjazne, zielone i żyte sołectwo, będące wzorem współpracy

i wspólnotowego działania - zaznacza Genowefa Janiak.

Ambitne plany inwestycyjne obejmują budowę nowych dróg i chodników, co ma zwiększyć komfort codziennego życia.

- Ponadto w planach jest również budowa nowoczesnej świetlicy sołeckiej, która stanie się sercem życia społecznego i kulturalnego wsi. To miejsce, gdzie będą odbywać się spotkania, wydarzenia oraz inicja-

tywy społeczne, wzmacniając więzi między mieszkańcami i integrację lokalnej społeczności - podkreśla sołtys.

Te inwestycje przyczynią się do dalszego rozwoju Włocina Kolonii, czyniąc wieś jeszcze bardziej atrakcyjną i przyjazną do życia.

Rozwój Włocina-Kolonii nie byłby możliwy bez zaangażowania i współpracy jej mieszkańców. Lokalna społeczność aktywnie uczestniczy w organizacji festynów, akcji porządkowych oraz różnorodnych projektów społecznych, które wzmacniają więzi sąsiedzkie i budują poczucie wspólnoty. Ich życie i współpraca są fundamentem, na którym opiera się rozwój wsi.

Sołtys Genowefa Janiak serdecznie zaprasza wszystkich do odwiedzenia Włocina Kolonii. To miejsce, gdzie natura łączy się z tradycją, oferując każdemu możliwość odpoczynku od miejskiego zgiełku. Czyste powietrze, malownicze krajobrazy i liczne ścieżki spacerowe sprawiają, że każda wizyta staje się wyjątkowym przeżyciem.

MISTRZOWIE AGRO II MIEJSCE

Składa się z dwóch urokliwych wsi. Są to: Karolew i Zaranna

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Sołectwo Karolew to miejsce, gdzie natura i rolnictwo idą w parze z rozwojem społecznym. Oto nasz laureat II miejsca w kategorii Sołectwo Roku.

Sołectwo Karolew, położone w gminie Strzelce, składa się z dwóch urokliwych wsi: Karolew i Zaranna. To miejsce osadzone na terenach rolniczych, otoczone malowniczymi krajobrazami i przylegającym lasem. Jednak sołectwo nie tylko cieszy się pięknymi terenami rolniczymi i malowniczymi widokami lasu, ale także dąży do rozwoju i poprawy jakości życia mieszkańców. Plany na najbliższe lata obejmują zaaranżowanie terenu zielonego na nowoczesny plac zabaw dla dzieci oraz inwestycję w rozbudowę świetlicy wiejskiej. Te inicjatywy mają na celu nie tylko stworzenie przestrzeni rekreacyjnej, ale również umocnienie więzi społecznych w sołectwie.

Mieszkańcy Karolewa i Zaranny słyną z żywej wspólnoty



i gotowości do angażowania się w różnorodne inicjatywy. Regularnie organizowane są imprezy i spotkania integracyjne, które budują atmosferę współpracy i wzajemnego wsparcia. - Szczególną rolę w życiu społecznym pełni Koło Gospodyń Wiejskich „Zgrane Babki” w Zarannie, które aktywnie działa na rzecz lokalnej społeczności - mówi Joanna Cieślak.

Dzięki wsparciu wójta Tomasza Grabowskiego udało się pozyskać fundusze na budowę nowej sali wiejskiej, która stała się centrum życia społecznego w sołectwie. - To miejsce, gdzie odbywają się spotkania mieszkańców oraz organizowane są

różnorodne inicjatywy kulturalne i społeczne - dodaje Cieślak. Nowa sala wiejska jest symbolem jedności i współpracy, które definiują Sołectwo Karolew.

Nominacja do plebiscytu Mistrzowie Agro 2024 było dla mieszkańców Karolewa i Zaranny ogromnym wyróżnieniem. Wynik plebiscytu potwierdził zaś, jak silnie zintegrowana jest społeczność i jak skutecznie potrafi współdziałać w realizacji wspólnych celów. To nie tylko dowód na zasługi mieszkańców, ale również motywacja do dalszego rozwoju i podejmowania nowych wyzwań.

MISTRZOWIE AGRO III MIEJSCE

Sołectwo przeszło znaczące zmiany na wielu płaszczyznach

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Trzecie miejsce w kategorii Sołectwo Roku zdobył Nowy Janów. Tutaj zaangażowanie społeczności tworzy solidną podstawę do dalszego rozwoju.

- Bardzo się cieszymy, że osiągnęliśmy tak wysoki wynik. To wspaniałe wyróżnienie dla naszej społeczności i dowód na nasze wspólne zaawansowanie i ciężką pracę. Serdecznie gratuluję wszystkim, którzy przyczynili się do tego sukcesu - mówi Grzegorz Oremus o zajęciu przez sołectwo Nowy Janów III miejsca w Mistrzach Agro.

Nowy Janów to niewielka miejscowość położona w gminie Kluki. Tym, co wyróżnia sołectwo na tle gminy, są mieszkańcy. - Wykazują chęć zaangażowania w inicjatywy na rzecz sołectwa, aktywnie uczestnicząc w różnorodnych działaniach społeczno-kulturalnych i w projektach, mających na celu rozwój lokalnej społeczności. Ich zaangażowanie stanowi fundament współpracy i wzajemnej pomocy, co pozwala na tworzenie więzi spo-



łecznych - podkreśla Grzegorz Oremus.

Przez ostatnie dwie dekady sołectwo Nowy Janów przeszło znaczące zmiany na wielu płaszczyznach. Modernizacja dróg, budowa nowych obiektów użyteczności publicznej oraz rozwój inicjatyw kulturalnych i sportowych - to tylko niektóre z osiągnięć, które poprawiły jakość życia mieszkańców. W Nowym Janowie nie brakuje ambitnych planów inwestycyjnych, które mają na celu dalszy rozwój infrastruktury oraz zwiększenie bezpieczeństwa mieszkańców. W najbliższych latach planowana jest rozbudowa siłowni zewnętrznej, montaż fotoko-

mórek oraz rozbudowa oświetlenia. Mieszkańcy sołectwa Nowy Janów aktywnie uczestniczą w różnorodnych akcjach i inicjatywach. Dołączenie do akcji na rzecz ochrony środowiska, jak zbiórka tekstyliów i elektrośmieci z OSP Żar oraz akcja „Czysta Rzeka” są dowodem zaangażowania i troski o lokalne środowisko. - Jako KGW bierzemy udział w licznych konkursach, jak wieniec dożynkowy, wieniec na noc świętojańską, konkurs na najlepszy chleb czy babkę wielkonoćną. Nasi dzielni strażacy charytatywnie pomagali Ukraincom od początku Rosyjskiej agresji na Ukrainę - wymienia pan Grzegorz.

Nabywcy szukają nowszych aut

motofakty.pl

Wszystko o samochodach

Paweł Piątek
Motofakty.pl

Firma carVertical, przeprowadziła badania mające na celu ujawnienie profilu typowego dealera w Polsce.

W badaniu wzięło udział 54 polskich dealerów różnej wielkości, z różnym stażem na rynku. Połowa z nich sprzedaje od 50 do 200 samochodów rocznie i działa w branży od ponad 10 lat.

Szukając samochodów do odsprzedaży, 63% polskich dealerów kupuje je bezpośrednio od osób fizycznych lub firm, 61% na aukcjach internetowych, a 43% na giełdach internetowych. Jednak niektóre opcje mają więcej zalet niż inne. „- Samochody z aukcji i rynków internetowych często mają wysoki przebieg i wysokie ceny, co czyni je nieatrakcyjnymi w odsprzedaży. Najatrakcyjniejsze są dla nas samochody z jednym właścicielem, serwisowane w autoryzowanych salonach” - mówi Bartosz Grzesiuk, dyrektor działu sprzedaży w salonie samochodowym klasy premium Auto-motore.

Przy odsprzedaży samochodów większość polskich dealerów korzysta z platform aukcyjnych (69%) lub rynków internetowych (41%).

„- Przy sprzedaży online najważniejsza jest przejrzys-



Polscy dealerzy aut używanych bardzo chętnie interesują się takimi markami, jak Mercedes, Audi, VW czy BMW

tość. Wiarygodne i zweryfikowane informacje o pochodzeniu samochodu, liczbie właścicieli i historii serwisowej są kluczem do wyróżnienia oferty” - dodaje Bartosz Grzesiuk.

Polscy dealerzy aut używanych bardzo chętnie interesują się takimi markami jak Mercedes-Benz, Audi, Volkswagen i BMW. Wynika to z faktu, że samochody niemieckie cieszą się dobrą reputacją i jest na nie duży popyt.

„- W Polsce od lat dominuje zainteresowanie niemieckimi markami i trend ten nie zmieni się w najbliższym czasie. Jest to szczególnie widoczne w segmencie premium. Nie ma miejsca, by w naszym salonie nie pojawiły się takie modele jak BMW X6, BMW X5, Mercedes

GLE, Mercedes-Benz Klasy E, Porsche Cayenne, Macan czy któryś z Range Roverów” - dodaje Grzesiuk.

Jednak popularne marki często niosą ze sobą ryzyko, ponieważ wiele z nich ma zaniżone przebiegi i ukryte uszkodzenia, zwłaszcza jeśli samochód jest sprowadzany z zagranicy. Według danych carVertical, w Polsce cofany licznik miało 3,7% samochodów marki Audi, 3,2% BMW, 2,5% Volkswagenów i 3,6% Mercedesów. Wymowne są również statystyki uszkodzeń powypadkowych. 64,9% wszystkich skontrolowanych w Polsce BMW miało odnotowane uszkodzenia. Drugie miejsce w tych statystykach zajmuje Mercedes-Benz (58,9%), trzecie jest Audi

(57,4%), a czwarty Volkswagen (53,5%). Dlatego dealerzy muszą być niezwykle ostrożni przy zakupie samochodów do odsprzedaży i dokładnie je sprawdzać. Jak wynika z ankiety przeprowadzonej wśród dealerów, sprzedaż jednego samochodu zajmuje im średnio 4,9 tygodnia. Polacy zazwyczaj kupują 6,1-letnie pojazdy za średnią cenę 21 300 euro.

„- Klienci są coraz bardziej wymagający, są też skłonni wydawać więcej pieniędzy i kupować nowsze samochody. Pozyskiwanie takich aut zajmuje jednak więcej czasu niż wcześniej. Ale kiedy już znajdzie się taki atrakcyjny egzemplarz, sprzedaż nie jest problemem” - mówi Bartosz Grzesiuk.

Uważaj, gdzie wieszasz ogłoszenie

Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Osoba która decyduje się na sprzedaż auta, chce dorzeć do jak największego grona odbiorców ze swoją ofertą. Najczęściej umieszcza ogłoszenie w internecie, ale nie tylko.

Nie trudno jest sobie wyobrazić, jak wyglądałyby miejsca publiczne, w tym przystanki autobusowe czy latarnie, usytuowane na widoku osób, które mogą swobodnie się w tych miejscach przemieszczać, gdyby nie prawne formy porządkowania tych kwestii.

Raczej nie chcemy by naszemu widokowi ukazywały się ogłoszenia typu „Sprzedam tanio samochód - zadzwoni”, na wiatrach przystanków, drzwiach klatki schodo-

wej, czy w innych miejscach o zupełnie innym przeznaczeniu.

Osoby wieszające tam ogłoszenia popełniają wykroczenie z następujących przepisów:

Art. 63a § 1. kodeksu wykroczeń.: Kto umieszcza w miejscu publicznym do tego nieprzeznaczonym ogłoszenie, plakat, afisz, apel, ulotkę, napis lub rysunek albo wystawia je na widok publiczny w innym miejscu bez zgody zarządzającego tym miejscem, podlega karze ograniczenia wolności albo grzywny.

§ 2. W razie popełnienia wykroczenia można orzec przepadek przedmiotów stanowiących przedmiot wykroczenia oraz nawiązkę w wysokości do 1500 złotych lub obowiązek przywrócenia do stanu poprzedniego.

Szybko rosną ceny aut używanych

Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Liczba ofert samochodów oferowanych w lipcu na wtórnym rynku spadła o niemal 3 000, z 251 803 w czerwcu br. do 248 950.

Statystyki te opierają się na danych AURES Holdings, operatora międzynarodowej sieci salonów samochodowych AAA AUTO i Mototechna, który monitoruje sytuację na polskim rynku od ponad dziesięciu lat.

„Liczba ofert samochodów używanych maleje, mimo rosnącego od kilku miesięcy importu aut do Polski. Wpływ na taki stan mają mniejsza podaż, która tradycyjnie jest pochodną okresu wakacyjnego, ale także zwiększająca się liczba kupujących, którzy decydują się na zakup aut używanych za-

miast aut nowych ze względu na ich wysokie ceny. Natomiast, dobrą wiadomością jest utrzymujący się trend zmniejszających się median przebiegu oraz wieku oferowanych aut” - powiedziała Karolina Topolova, dyrektor generalna i prezes zarządu AURES Holdings, operatora międzynarodowej sieci autocentrow AAA AUTO. Mediana cen samochodów używanych w lipcu 2024 r wyniosła 31 400 PLN. Natomiast mediana przebiegu w lipcu 2024 r - 165 000 km.

W lipcu br. na rynku wtórnym liczba oferowanych aut z silnikami benzynowymi była jedynie o niecały 1 proc. mniejsza (45 proc.) niż diesli, które stanowiły 45,9 proc. ofert aut używanych. Kolejne miejsca zajęły auta z LPG - 4,4 proc., hybrydowe - 3,5 proc., elektryczne - 1 procent.

REKLAMA 001135940

ARTYKUŁY BHP I PPOŻ.
Łódź, ul. Przędzalniana 14
Tel. (42) 676-20-14, 676-72-54
sklep czynny pn. - pt.: 8.00 - 16.00
www.bhp-ppoz.com biuro@bhp-ppoz.com

OFERUJEMY:

- sprzęt ochrony osobistej
- odzież roboczą i ochronną
- obuwie robocze i ochronne
- rękawice robocze i ochronne
- gaśnice, agregaty p. poż., koce
- armaturę hydrantową (szafka, węże, nasady, prądownice, zawory)

PEŁNE ROZMIARY UBRAN I BUTÓW
ubrania, spodnie, fartuchy, kombinizony:
- antyelektrostatyczne, trudnopalne
- kwasoodporne, dla spawacza

WYGODNY PARKING, PRZYMIERZALNIA

- instrukcje bhp i ochrony p. poż.
- znaki ewakuacyjne, bhp i p. poż.
- znaki oraz tablice budowlane, ADR
- znaki energetyczne i informacyjne
- apteczki z wyposażeniem,
- środki czystości, czyszciva,
- papieru sanitarnego

POLECAMY GAŚNICE!
• do pojazdów
• do budynków
• do domu
• do firm
• specjalistyczne

Z TYM KUPONEM 5% TANIEJ MOŻNA PŁAĆ KARTĄ

motofakty.pl

Motoryzacja na wysokich obrotach

czytaj
motofakty.pl

Z kuponem rabatowym zawsze taniej!

Kupony prosimy realizować w dniach 7 - 13 sierpnia 2024 roku

SZWACZKI zatrudnię, praca całoroczna, 502-107-480

SZWACZKI, sukienki, Śródmieście, stała praca, 601-485-432

Szwaczki. Prasowanie. Krojczy. Wzorcowe, 602-371-680

TRAKTORZYSTĘ. Praca na terenie Łodzi, 601-239-719

ZATRUDNIĘ doświadczoną ekspedientkę na stanowisko spożywcze na terenie Łodzi. Cały etat lub pół etatu, umowa o pracę. Więcej inf. od pn-pt w godz. 8.00-16.00 pod nr tel. 502-588-502

ZATRUDNIMY pracownika do Działu Administracyjno-Gospodarczego w ramach umowy o pracę w wymiarze 1/2 etatu. W zakresie obowiązków nadzór i koordynacja eksploatacji budynków, utrzymanie ruchu oraz dbałość o ogólny stan posesji, a także pomocnicze obowiązki statystyczne z dziedziny ochrony środowiska i ekologii. Zgłoszenia - tel.: 42 689 02 41 lub e-mail: praca@time-net.com.pl

ZPCH AJG zatrudni sprzątaczkę z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, umowa o pracę, Zgierz, 515-087-318

ZRB poszukuje konserwatora, pana do koszenia, 508-275-110

ZRB poszukuje konserwatora-słuszarza, 508-275-110

0011033610
OGŁOSZENIA DROBNE
na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

SZUKAM PRACY

CHAŁUPNICZO proste szycie przyjmę, 797-874-321

Medycyna

STOMATOLOGIA

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

INNE MEDYCZNE

PSYCHOLOG umów wizytę domową tel. 666 704 804

Pozostałe

Dół - nowy cmentarz - nowe piwnice, place ziemne - ul. Smutna 12. Rezerwacje. Najniższe ceny, 42-678-58-67, 502-658-548

Dwór w Cichowie wybudowała gwiazda architektury. Dziś niszczeje

Imponujący, neobarokowy dwór w Cichowie w Wielkopolsce wznosi się na wzgórzu nad jeziorem. Tuż obok kwitnie Soplicowo, zbudowane z elementów scenografii „Pana Tadeusza”. Tymczasem prawdziwy szlachecki dwór wybudowany przez Mieczysława Bukowieckiego popada w ruinę

Szymon Paź

Niewiele ponad 100 lat minęło od wzniesienia dworu nad brzegiem jeziora Cichowo. W 1908 r. Mieczysław Bukowiecki zamówił u Rogera Sławskiego, ówczesnej gwiazdy wielkopolskiej architektury, późniejszego naczelnego architekta PeWuKi, projekt dworu, który miał być siedzibą zakupionego dziesięć lat wcześniej majątku Cichowo.

Sławski zaprojektował bardzo obszerną rezydencję w stylu neobarokowym, która stanęła częściowo na fundamentach starszego dworu. Okazały gmach, czteroskrzydłowy, z niewielkim patio, wielkością aspirował wręcz do pałacyku. W niewielkiej odległości stanął zdobny, choć skromniejszy dom dla gości. Bukowiecki zarządzał stamtąd ponad 400-hektarowym majątkiem, którego czwartą część stanowiły wody pobliskich jezior.

Zasługi Bukowieccy

Mieczysław Bukowiecki, który nabył majątek w 1898 r. z rąk Zakrzewskich, nie tylko wybudował tu dwór, ale też sprawnie zarządzał majątkiem osiągając z niego bardzo przyzwoite dochody. W 1914 r. zmobilizowany do armii niemieckiej, po zakończeniu wojny włączył się w przygotowania do wybuchu powstania wielkopolskiego, które następnie aktywnie wspierał. Przyjęty do Wojska Polskiego na początku 1919 r. w stopniu porucznika dosłużył się w 1926 r. stopnia generała brygady. Zmarł w grudniu 1931 r. W trakcie II wojny światowej Bukowieckich wysiedlono. Żona Mieczysława - Aleksandra, która w styczniu 1919 r. zawiesiła polską flagę na klasztorze w Lubiniu, została aresztowana przez Gestapo. Zmarła w kwietniu 1940 r. w obozie koncentracyjnym w forcie VII w Poznaniu.



Roger Sławski zaprojektował okazałą, liczącą cztery skrzydła, rezydencję w stylu neobarokowym



Dziś dwór jest w ruinie, ale spadkobiercy Bukowieckich walczą o jej zwrot. Czy to nadzieja dla zabytku?

Syn Ignacy zginął w kampanii wrześniowej jako podoficer Wojska Polskiego, jego starszy brat August zmarł w obozie

w Oświęcimiu. Jedną z sióstr - Jadwigę - walczyła w 1944 r. w powstaniu warszawskim. Wojnę przeżyło czworo ro-



W 1945 roku majątek wraz z dworem przejął Skarb Państwa. Do 1986 roku działało tu sanatorium dla dzieci

dzeństwa - Jadwiga, Natalia, Leon i Julian.

Choć skromna wieś może zwieść swoim widokiem, to

należy do najstarszych miejscowości w powiecie kościańskim. Pierwsza wzmianka o niej pochodzi z 1181 r.,

a w połowie XIII w. włączona została do dóbr klasztornych benedyktynów z pobliskiego Lubinia - najstarszego klasztoru w Wielkopolsce. Po kasacie klasztoru przez Prusaków w I połowie XIX w. Cichowo przeszło w ręce prywatne.

W 1945 r. majątek nie wrócił w ręce Bukowieckich, został przejęty przez Skarb Państwa i rozparcelowany. Do 1986 r. mieścił się tu sanatorium dla dzieci. Potem obiekt przeszedł we władanie kościoła, który stworzył w nim ośrodek oazowy. W 2012 r. dwór trafił w ręce gminy Krzywiń, a o jego zwrot walczą spadkobiercy Bukowieckich.

Nie tylko dwór

Położone między Śremem a Gostyniem Cichowo jest popularnym miejscem letniego wypoczynku. Nad jeziorem Cichowo funkcjonują dwie plaże - jedna w centrum wsi, strzeżona - i druga, niestrzeżona, w pobliżu dworu na wschodnim krańcu Cichowa.

Tuż obok dworu funkcjonuje skansen filmowy Soplicowo, otwarty w 1999 r., który powstał z elementów scenografii filmu „Pan Tadeusz” w reżyserii Andrzeja Wajdy. Po skansenie kursuje miniaturowa kolejka parkowa.

Zaledwie 7 km dzieli Cichowo od Lubinia, miejscowości na Szlaku Piastowskim, w którym od około 1075 r. działa najstarszy w Wielkopolsce klasztor. Benedyktynów do Lubinia ściągnął król Bolesław III Śmiały. To tu swoją kronikę, pierwszą w historii Polski, pisał Gall Anonim. Dwa kościoły w Lubiniu, leżące z dala od najpopularniejszych współczesnych tras wiodących z Poznania na południe, stanowią jedne z najlepiej zachowanych zabytków sztuki romańskiej w całej Wielkopolsce.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Skarb dla mózgu

Ten grzyb, który czasem rośnie w Polsce, dotąd najbardziej ceniony był w Azji. Ale niedawno został zbadany przez australijskich naukowców i okazało się, że soplówka

jeżowiec zawiera nowe związki, które świetnie działają na odbudowę komórek nerwowych w mózgu. Soplówka zapobiega demencji, degradacji umysłu, wzmacnia pamięć i koncentrację. U nas jest pod ścisłą ochroną, ale rośnie też w hodowli.

ZA TYDZIEŃ:

- Są jeszcze wakacje, są imprezy. Uwaga na nowy sposób przestępców, którzy używają plastrów gwałtu.
- Jak rozpoznać sfalszowany miód? Jest kilka sprawdzonych sposobów.



FOT. SVITLYNA/GETTY IMAGES

Pijesz, tyjesz. Piwny brzuch czeka tych, którzy nie potrafią odmówić

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Piwo nie jest niewinnym napojem wypijanym w gronie znajomych. Słuszcza wątrobę, powoduje otyłość. Brzuch piwny nie bez powodu jest tak nazywany.

Im mocniejsze piwo, tym bardziej tuczące. Za jego kaloryczność odpowiadają sól i dodatki użyte do jego produkcji, a także alkohol. Każdy gram alkoholu to około siedem kalorii więcej, piwo jest więc napojem wysokokalorycznym, sprzyjającym powstawaniu tzw. brzucha piwnego. W dodatku alkohol zawarty w piwie powoduje wolniejsze spalanie tłuszczu zgromadzonego jako zapas energii, trzeba więc znacznie zwiększyć aktywność i mniej jeść, żeby nadmiar kalorii spalić. Ten problem mają zwłaszcza starsi mężczyźni.

Kto pije piwo, często też lubi podjadać. To sprawka chmielu w piwie, który wpływa na wydzielanie soków żołądkowych, co wzmacnia apetyt. Ma się więc ochotę nie tylko na chipsy, słone orzeszki i frytki, ale też na tłuste mięsa. Chmiel zawiera również fitoestrogeny, czyli związki roślinne naśladujące działanie żeńskiego hormonu płciowego - estrogenu. Ich nadmiar powoduje zmiany hormonalne u mężczyzn, zwiększając ryzyko gromadzenia się tłuszczu właśnie na brzuchu.

Większy ściga większy kłopot

Najbardziej tuczące są jednak puste kalorie z piwa, czyli takie, za którymi nie stoją żadne cenne składniki odżywcze. Co więcej, w słodzie stosowanym do produkcji piwa zawarta jest maltoza (cukier słodowy), której indeks glikemiczny jest wyższy niż dla cukru stołowego i przekracza skalę wynoszącą sto. To właśnie maltoza odpowiada za to, że rośnie piwny brzuch.

Ale chociaż piwo ma istotny wpływ na szerokość talii, to mięsień piwny nie powstaje tylko od picia piwa, jest wyni-



Otyłość brzuszna i związany z nią brzuch piwny częściej pojawia się u mężczyzn, którzy jedzą za dużo, czasem też piją i stronią od sportu

kiem otyłości brzusznej, która ma dodatkowe przyczyny. Mówi się o niej, gdy u kobiety obwód w pasie przekracza 80 cm, a u mężczyzny jest większy niż 94 cm. Częściej jednak brzuch piwny pojawia się u panów, zwłaszcza tych po 35. roku życia. Jest to związane z wiekiem, gospodarką hormonalną i niską aktywnością fizyczną. Kobiety mają więcej tłuszczu podskórnego, dlatego u nich tkanka tłuszczowa odkłada się również na ramionach, biodrach i udach. U mężczyzn natomiast tłuszcz gromadzi się głównie w okolicy pasa.

Największym zagrożeniem przy brzuchu piwnym jest gromadzenie się tłuszczu trzewnego wokół narządów wewnętrznych, na przykład wątroby czy serca, co prowadzi do otyśnięcia. Wtedy brzuch jest nie tylko duży i odstający,

ale staje się też twardy. Jest to spowodowane tym, że tłuszcz wypycha na zewnątrz ścianę brzucha, która jest zbudowana z mięśni i twardych tkanek włóknistych.

Tkanka tłuszczowa produkuje związki zapalne, otyłość zwiększa więc ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, nadciśnienia, chorób serca, hipercholesterolemii, zespołu metabolicznego, stłuszczenia wątroby, nawet jej marskości. Osoby z otyłością brzuszną borykają się z różnymi dolegliwościami: cierpią na astmę, pojawia się u nich

Piwo jest kaloryczne i tuczy, ale nie tylko samo jego picie prowadzi do nadwagi. Trunek zwiększa apetyt na tłuste jedzenie

bezdech senny, bóle kolan. Mają też podwyższony poziom kwasu moczowego, co zwiększa ryzyko rozwoju dny moczowej. Wyższe jest też prawdopodobieństwo rozwoju nowotworów.

Dla sportowców dobre, ale bez alkoholu

Zrzucenie piwnego brzucha nie jest łatwe, ale możliwe. Ważna jest konsekwencja w redukcji kalorii oraz spora aktywność fizyczna. Przede wszystkim należy ograniczyć alkohol i zapomnieć o sięganiu po piwo z przyzwyczajenia. Można jednak te z procentami zamienić na piwo bezalkoholowe, które zresztą staje się coraz bardziej popularne, zwłaszcza wśród młodych ludzi. Ale i ono może być pułapką. Polskie prawo mówi, że piwem bezalkoholowym jest trunek, w którym rze-

czywista moc alkoholu nie przekracza 0,5 proc. objętości. Co oznacza, że taki napój może nie być całkowicie pozbawiony alkoholu, więc nie powinni go pić kobiety w ciąży, kierowcy czy chorzy zażywający pewne leki. Ale rzeczywiście bezalkoholowe piwo zapewne o połowę mniej kalorii niż klasyczne. Warto jednak wiedzieć, że każde piwo nasila apetyt, bo zawiera wyciąg z chmielu, który ma takie właśnie działanie.

Wypicie 500 ml piwa o 0 proc. może czasem zastąpić napój węglowodanowy, który ma za zadanie szybko uzupełnić straty glikogenu wywołane wysiłkiem i zatrzymać procesy rozpadu tkanki mięśniowej. Atutem piwa bezalkoholowego jest zawartość walczących ze stresem oksydacyjnym polifenoli, które neutralizują wytworzone podczas treningu wolne

rodniki. Ale piwo jest produktem glutenowym, który szkodzi osobom z nietolerancją glutenu czy alergią na to białko. Są już jednak firmy, które produkują nietypowe gatunki piwa z ryżu, sorgo czy kukurydzy.

W badaniu hiszpańskim z udziałem sportowców, którzy wypili przed wysiłkiem 700 ml wody, piwa lub jego bezalkoholowego odpowiednika, okazało się, że piwo bez alkoholu najkorzystniej wpływa na gospodarkę wodno-elektrolitową, bo uzupełnia wydalone z potem sól, potas i wodę. Piwo o 0 proc. to dobry wybór przed planowanym wysiłkiem fizycznym. W pozostałych sytuacjach najlepiej pić napoje, które nie zawierają cukru ani alkoholu. Pomogą uchronić się nie tylko przed tłuszczem na brzuchu, ale też przed uzależnieniem od alkoholu.

Lekarze pracują trochę inaczej niż lekarki. Oni mają więcej pacjentów, one współczucia

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy płeć lekarza ma znaczenie? Naukowcy odpowiedzieli na to pytanie. Okazało się, że ogólnie tak, chociaż oczywiście są wyjątki.

Badacze przyjrzyli się relacjom między ponad 200 tys. pacjentami i ponad 200 chirurgami i chirurgkami w Stanach Zjednoczonych. Z badania opublikowanego na portalu naukowym JAMA Network Open wynika, że kobiety dokładniej dokumentują kontakty z pacjentami, ich notatki z opieki nad nimi są dłuższe, spędzają też więcej czasu na przeglądanie elektronicznej dokumentacji pacjentów. Chociaż mężczyźni częściej w miesiącu logowali się do elektronicznych systemów opieki zdrowotnej, ale kobiety logowały się nawet w dni wolne, co chirurgom rzadziej się zdarzało.

Poza godzinami pracy

Badanie na ten temat jest częścią analiz, które sugerują, że lekarki są bardziej współczujące, ale wyniki nie są jednoznaczne. Kobiety więcej piszą o pacjentach, ale planują mniej wizyt u chorych niż mężczyźni. Być może badaczom chodzi o podkreślenie, że lekarki rzadziej awansują, mimo takich samych wyników w leczeniu i że spychane są na nie prace, którymi mężczyźni mniej się przejmują. Chirurgów jest mniej w zawodzie niż chirurgów.

Z ankiety przeprowadzonej przez Association of American Medical Colleges wynika, że zaledwie 38 proc. lekarzy w USA



W USA lekarki wykonują więcej prac pisemnych niż koledzy, w Polsce nie wiadomo

to kobiety. Naukowcy ocenili ponad 222 tys. spotkań 224 chirurgów z pacjentami w jednym szpitalu. 70 proc. lekarzy stanowiili mężczyźni.

Po analizie prawie 172 tys. notatek z postępów pacjentów, około 253 tys. dokumentów i 2,1 miliona minut spędzonych w systemie elektronicznej dokumentacji medycznej naukowcy stwierdzili, że to kobiety bardziej interesują się swoimi pacjentami, w każdym razie tak wynika z ilości poświęconego ich schorzeniom czasu.

Badani byli chirurdzy 14 specjalności, z których najczęstszą była chirurgia ogólna. Najwięcej mężczyzn reprezentowało specjalność - chirurgia ortopedyczna (84 proc.), a kobiety - ogólna (51 proc.). Bardziej doświadczeni byli mężczyźni, średnio pracowali 17 lat, kobiety średnio dziewięć lat. Ich pacjenci to osoby przeciętnie w wieku od 57 do 59 lat.

Chirurdzy planowali o 12 proc. więcej wizyt dziennie i o 26 proc. więcej tygodniowo niż chirurgki. Mężczyźni logowali się do elektronicznych systemów opieki zdrowotnej około 18 razy w miesiącu, a kobiety 16. To jednak lekarki spędzały do 158 proc. więcej czasu w systemie poza godzinami pracy w porównaniu do swoich kolegów. Lekarze jednak pisali o 32 proc. więcej notatek medycznych niż lekarki, ale kobiety pisały je o 40 proc. dłuższe i poświęcały na to prawie dwa razy więcej czasu. Kobiety częściej też pisały swoje notatki ręcznie,

nie korzystając ze sztucznej inteligencji lub narzędzia do transkrypcji, zamiany mowy na tekst pisany. Ale czy to dobrze, czy raczej wskazuje na mniejszą umiejętność odpoczynku czy też mniejszą asertywność, badacze nie wyjaśnili.

Stwierdzili po prostu: - Odkrycia te są spójne z wcześniejszymi badaniami wykazującymi, że są różnice między płciami w korzystaniu z elektronicznej dokumentacji medycznej wśród pracowników służby zdrowia.

Czas dla pacjenta

Naukowcy podkreślają, że potrzebne są dalsze badania, które wyjaśnią te różnice. Jedną z sugestii jest pogląd, że lekarki decydują się na lepsze harmonogramy, żeby zrównoważyć obowiązki osobiste i zawodowe. Być może mają mniej pomocy w domu niż ich koledzy. Z kolei zajmowanie się mniejszą liczbą pacjentów może pozostawiać kobietom więcej czasu na zadania administracyjne, takie jak ręczne wpisywanie notatek czy inne tego rodzaju prace. Badacze zastanawiali się też, czy nie oczekuje się od kobiet, że wykonają więcej zadań dotyczących administracji od mężczyzn. Obawiają się, że takie podejście może wpływać na szybsze wypalenie zawodowe wśród specjalistek. Szykują się więc kolejne badania dotyczące przyczyn faktu, że amerykańskie lekarki tyle czasu poświęcają na sporządzanie zapisków i reje-

strów. Warto w końcu zapytać o to same zainteresowane.

Ile czasu powinien poświęcić pacjentowi lekarz, według Narodowego Funduszu Zdrowia? Na pewno zależy to od choroby i terapii. NFZ nie określił czasu, jaki ma przeznaczyć pacjentowi lekarz rodzinny. Jest to ujęte jedynie w przepisie specjalisty, u którego wizyta powinna trwać 15-20 minut. Rzecznik Praw Pacjenta podał, że konsultacja powinna trwać tyle czasu, ile wymaga tego przypadek danego pacjenta. Lekarz musi zapoznać się z problemem, ocenić stan zdrowia chorego, ustalić postępowanie medyczne, wystawić ewentualnie receptę czy zwolnienie. Powinien wyjaśnić działania przepisane leku, nie odsyłając pacjenta do ulotek. Lekarz rodzinny może też uznać, że wystarczy teleporada. Pacjent z kolei ma prawo do skorzystania z osobistej wizyty lekarza rodzinnego w domu. Jeśli lekarz tego nie uwzględni, Rzecznik radzi, żeby poinformować o tym kierownika przychodni albo zgłosić sytuację do Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590.

U nas lekarz rodzinny stara się jednak poświęcać uwagę swoim pacjentom. Z badań opisanych na angielskim portalu „BMJ Open” wynika, że czas tych konsultacji w Polsce wynosił średnio 10 minut. To nie najgorzej, bo w krajach takich, jak Szwecja czy Stany Zjednoczone, lekarz ma dla pacjenta o połowę mniej czasu.



Tradycyjnie tempeh wytwarza się przez fermentację soi w liściach bananowca, można zrobić go też w domu

Udają mięso. Pyszne czy nie, są zdrowe

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Produkty wyglądają jak mięso, ale mięsem nie są. Mają wiele składników, są żywocnością ultraprzetworzoną. Jeść czy nie jeść?

Roślinne alternatywy dla mięsa to produkty bardzo podobne do swoich pierwowzorów. Wytwarza się je z białka pszennego, grochowego, sojowego, a także z grzybów. Wymagają jednak różnych dodatków, dlatego ich skład często jest dość długi. Sprawdzeniem, czy jedzenie takich produktów zamiast mięsa jest korzystne dla zdrowia, zajęli się badacze z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej w Vancouver. Wyniki swoich poszukiwań opisali na łamach „Canadian Journal of Cardiology”.

Sprawa jest pilna także z tego powodu, że zamienniki mięsa jemy coraz więcej. Jak wynika z danych Centrum Monitorowania Rynku, w ubiegłym roku sprzedano o ponad 25 proc. więcej opakowań roślinnych alternatyw mięsa niż wcześniej, a wartość tego segmentu rynku wzrosła o przeszło 35 proc. Kiedy badacze przyjrzyli się składom wegańskich alternatyw dla mięsa, ich wartościom, wpływom na

czynniki ryzyka chorób krążeniowych, potwierdzili korzyści z ich jedzenia. W porównaniu z wyrobami mięsnymi, zamienniki zapewniały mniej kalorii, nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu, a za to więcej błonnika i węglowodanów. Zapewniały też mniej jednonienasyconych kwasów tłuszczowych na korzyść wielonienasyconych, a przy tym także więcej sodu.

Wegańskie „mięso” w diecie obniżało;

- poziom cholesterolu całkowitego we krwi oraz jego „złej” frakcji LDL,
- stężenie apolipoproteiny B-100 (Apo B), parametru stosowanego w ocenie ryzyka rozwoju choroby niedokrwiennej serca przy miażdżycy,
- masę ciała,
- obwód pasa.

Autorzy wykazali, że mimo dość wysokiej zawartości soli i sodu, zamienniki mięsa nie podnoszą ciśnienia tętniczego krwi. Nawet osoby, które jedzą mięso, powinny czasem spróbować jego zamienników. Może to być tofu, czyli blok fermentowanej soi o nazwie tempeh, albo seitan otrzymywany z glutenu pszennego z przyprawami. Weganie polecają też białko grochu czy owoc jackfruitu - chlebowiec, który teksturą przypomina mięso.



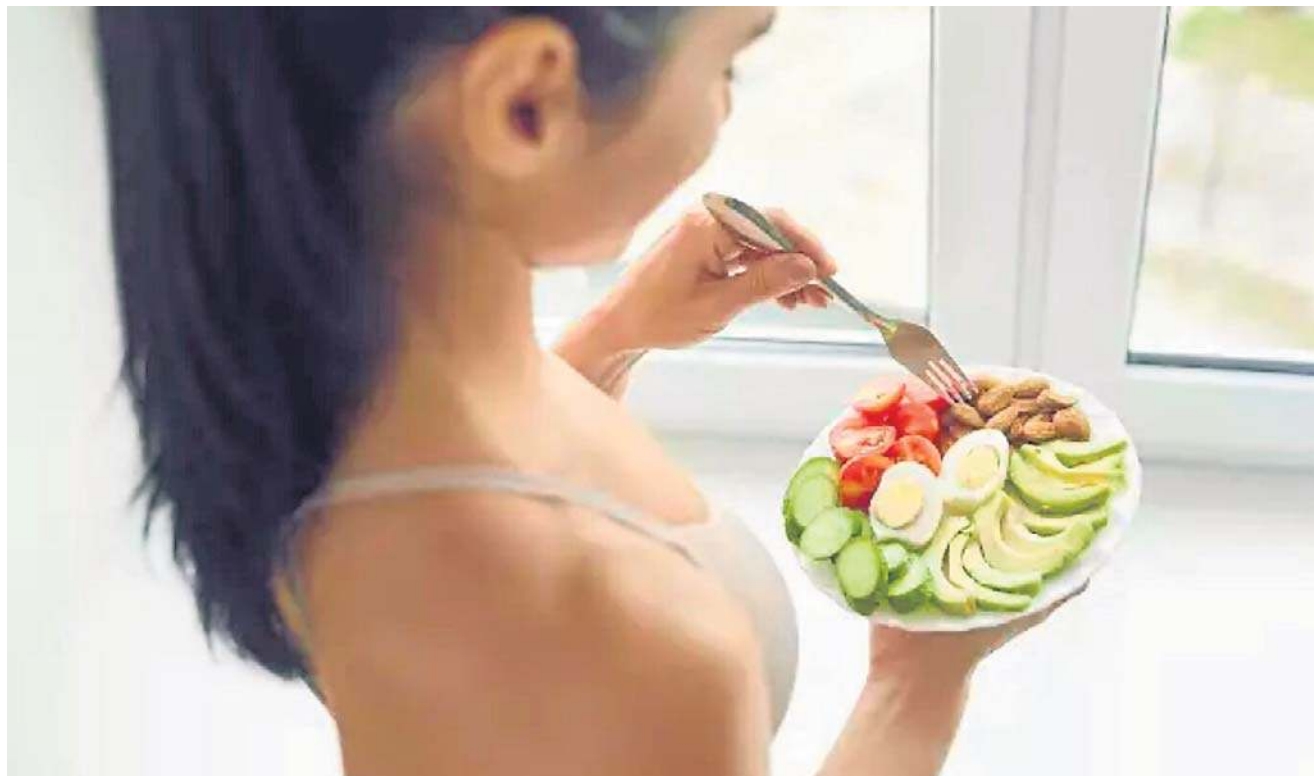
Owoc chlebowca jackfruit w Polsce jest drogi, cena za kilogram wynosi około 140 zł. Ale ma ciekawy smak

WARTO WIEDZIEĆ

W Polsce więcej lekarek

W naszym kraju wśród lekarzy odsetek kobiet wynosi około 60 proc., w grupie lekarzy dentyistów kobiety stanowią ponad 76 proc. Liczba lekarzy pracujących bezpośrednio z pacjentem w przeliczeniu na 10 tys. mieszkańców wynosi około 3,6, natomiast średnia europejska to 3,7 lekarza. W Polsce jest w sumie 165 906 lekarzy (bez dentyistów). Liczba lekarzy zgłoszonych do realizacji umów z Funduszem w 2023 roku wynosiła 123,7 tys. lekarzy.

Jak cieszyć się wakacyjnym jedzeniem bez przybierania na wadze? Jest kilka sekretów



Według zaleceń Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, w diecie Polaków powinny dominować warzywa i owoce, powinny stanowić połowę tego, co jemy. Minimum to 400 g warzyw i owoców dziennie, ale owoców mniej

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Mimo wielu pokus i podawanego pod nos jedzenia, latem można nie przytyć.

Bufet dostępny bez ograniczeń i mnóstwo potraw z różnych stron świata na zagranicznych urlopowych kusi, żeby spróbować wszystkiego. Ale nawet na działce u znajomych jemy więcej niż zwykle, nie mówiąc już o wakacjach u babci, gdzie królują kluski i naleśniki. Spacer po deptaku, wzdłuż plaży, w drodze na górski szlak czy w mieście latem to droga pełna pokus. Lody, gofry, wata cukrowa, sprężynki ziemniaczane, popcorn i precele, dla każdego coś. Ulegasz, ale radość psuje ci myśl, że szybko pojawią się nowe kilogramy. Nie musi tak być, jeśli zastosujesz się do kilku wskazówek.

- Nie spiesz się - zanim zaczniesz jeść, wypytaj, co będzie w jadłospisie tego dnia i w całym tygodniu. Dzięki temu można sobie zostawić więcej miejsca na to, co się lubi lub czego jeszcze się nie zna. Nie jedz tak, jakby świat zaraz miał się skończyć (i twój urlop).

- Weź mały talerz - nałóżysz mniej jedzenia. Zacznij od małych porcji, bo nie wiesz, czy na pewno dana potrawa będzie ci odpowiadać. Nałóż tyle, ile zjesz, w razie czego możesz przecież wziąć dodatkę.

- Zacznij od warzyw i owoców - według zaleceń ekspertów prawidłowo skomponowany talerz w połowie ma być wypełniony warzywami i owocami. Dopiero potem sięgnij po produkty białkowe, a na końcu dodaj węglowodany i tłuszcze w małych ilościach. Warzywa zawierają dużo błonnika, wspomagają trawienie i zapewniają uczucie sytości na dłużej. Jedząc najpierw warzywa, naładujesz się szybciej, efekt - zjesz mniej.

- Wybieraj zdrowe tłuszcze i białko - prawidłowy posiłek powinien zawierać jedno źródło białka. Białko pozwala szybciej osiągnąć uczucie sytości i zapobiega podjadaniu. Dobra propozycja to na śniadanie jogurt grecki, na obiad i kolację ryby lub kurczak, a także sery, jajka, nasiona, orzechy i rośliny strączkowe, w tym soczewica i fasola. Zdrowe tłuszcze to tłuszcze nienasycone, które są w tłustych rybach, orzechach, nasionach i oliwie z oliwek.

- Węglowodany nie takie straszne - nie trzeba z nich rezygnować. Są źródłem błonnika i dostarczają energii, więc organizm ich potrzebuje, ale nie za dużo. Wystarczy, że na talerzu będą zajmować jego ćwiartkę. Może się tam znaleźć makaron, ryż, ziemniaki, chleb czy inne pieczywo. Dobrze by było, gdyby były to produkty pełnoziarniste, ale nie zawsze jest to możliwe.

- Uwaga na sosy do sałatek - sałatka sama w sobie jest zdrowa i niskokaloryczna, ale jeśli dodać do niej trochę tłustego sosu, podwyższa swoją kaloryczność. Dlatego do sałatek należy wybierać sosy lekkie, klarowne, na bazie oliwy z oliwek czy octu jabłkowego lub balsamicznego. Podstępne są sosy białe, gęste jak

WARTO WIEDZIEĆ

Talerz dla ciebie

Wiele wyników badań przemawia za korzystnym dla zdrowia oddziaływaniem diety opartej na produktach pochodzenia roślinnego. Zgodnie z wynikami badań Międzynarodowej Agencji ds. Badań nad Rakiem, większe niż zalecane spożycie mięsa czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych zwiększa zachorowanie na niektóre nowotwory. Zaleca się ograniczenie mięsa czerwonego do 500 g w tygodniu na rzecz mięsa drobiowego, ryb, nasion roślin strączkowych i jaj. Frakcje w oleju rzepakowym czy oliwie z oliwek wykazują działanie prozdrowotne. (Narodowy Program Zdrowia).

na przykład sos tysiąca wysp, bo są robione na bazie tłustej śmietany lub majonezu.

- Wybieraj potrawy gotowane lub na parze - są lepsze, bo lżejsze, lekkostrawne i nie zawierają zbędnych dodatków, jakich używa się w czasie smażenia. Unikaj w ogóle smażeniny, kusków panierowanych czy podawanych w gęstym sosie.

- Pij dużo wody - nie tylko ze względu na łatwiejsze odwodnienie w czasie upalnej pogody, ale też dlatego, że pragnienie można łatwo pomylić z głodem. Zamiast coś przegryzać, wypij po prostu szklankę wody. Pij ją przed każdym posiłkiem, a zobaczysz, jak zmniejszy się twój apetyt.

- Usiądź z dala od bufetu albo od kuchni babci - po nałożeniu sobie odpowiednio zdrowej porcji posiłku usiądź gdzieś dalej od miejsca, gdzie wydaje się posiłki, a najlepiej tyłem do niego. Ten niedoceniany sposób sprawi, że unikniesz chęci repety, nie dosięgną cię też kuszące zapachy, a nawet chochla babci z dodatkowym sosem.

- Jedz desery - to dobra wiadomość na koniec. W czasie urlopu nie trzeba rezygnować ze słodczy, chociaż można obawiać się łatwego do nich dostępu połączonego z nudą plażowania, a w efekcie tycia. Chodzi o to, żeby wybierać małe porcje lub zjadać jeden deser na pół z kimś bliskim. To przecież bardzo miłe.

Tych rzeczy nie wolno zostawiać w samochodzie podczas fali upałów

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Spieszysz się, w samochodzie zostały leki, butelka z wodą i krem z filtrem. Gdy wrócisz, nic już nie będzie zdadne do użytku.

Pamiętaj, że leki mają limit ciepła, więc zostawienie ich w samochodzie podczas upałów pewnie im zaszkodzi. Staną się bezużyteczne lub nawet niebezpieczne dla zdrowia. Wiele leków trzeba przechowywać w temperaturze pokojowej, czyli od 15 do najwyżej 25 stopni C. Według Naczelnej Izby Aptekarskiej tylko niektóre preparaty mogą zostawać w temperaturze niewiele wyższej, ale jedynie przez krótki czas. Do grupy leków, których nie wolno przegrzewać, należą przede wszystkim antybiotyki, insuliny, leki adrenergiczne czy leki uspokajające. Leki w spreju też powinny być trzymane w chłodniczych warunkach z dala od miejsc nasłonecznionych, a do ich transportu należy używać specjalnych opakowań termicznych.

W rozgrzanym samochodzie nie wolno też zostawiać plastikowych butelek z wodą. Do wody przenikają wtedy substancje chemiczne, w tym politereftalan etylenu (PET). W dodatku butelka z wodą może skupiać promienie słoneczne w jednym punkcie, doprowadzając do pożaru.

Krem z filtrem też zabierz ze sobą. „Uwięziony” w samochodzie przegrzeje się i straci skuteczność, ale również może sprawić, że opakowanie z powodu wzrostu ciśnienia eksploduje. Takiej niespodzianki po powrocie do auta nikt sobie przecież nie życzy.



Nawet jeśli masz wiele spraw na głowie, sprawdź, co zostało w samochodzie

Dzięki tym radom można uniknąć bólu pleców w czasie jazdy autem

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Dużo jeździsz autem. Co możesz zrobić, żeby ulżyć sobie i swojemu kręgosłupowi podczas długiej jazdy samochodem?

Wyreguluj siedzenie - znajdź najbardziej wspierający dla kręgosłupa kąt siedzenia, dopasuj nachylenie oparcia i dolnej części siedzenia. Dopasuj wysokość kierownicy - regulacja wysokości kierownicy może pomóc odciążyć szyję i plecy. Załóż wy-

godne buty - niektóre rodzaje obuwia, w tym klapki, nie tylko utrudniają bezpieczne prowadzenie pojazdu, ale też prowadzą do większego bólu w dolnej części pleców. Miej pod ręką maść przeciwbólową - w razie bólu warto mieć w samochodzie działające miejscowo środki przeciwbólowe. Wypróbuj plaster na ból pleców, może zapewnić długotrwałą ulgę. Rób postoje, to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić podczas podróży. Dbaj o nawodnienie, co zapobiegne bolesnym skurczom mięśni pleców i nóg.



Siedzenie przez dłuższy czas w samochodzie, na przykład jadąc na urlop, przyczynia się do problemów z kręgosłupem. Bóle można jednak zmniejszyć

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KORZYŚĆ Z POKRZYWY Mam katar sienny. Ciocia powiedziała, że pomaga na to oparzenie pokrzywy. Byłam na nią zła

Nie całkiem słusznie, chociaż jest to metoda niekonwencjonalna i nie dla każdego. Reakcja zachodząca w organizmie po oparzeniu pokrzywami podobno hamuje niektóre z objawów kataru siennego, co poświadczyły różne osoby. Kuracja tymi parzącymi roślinami powinna przynieść efekty maksymalnie po kilku tygodniach. Zwolennikiem tej terapii jest między innymi ogrodnik Adam Kirtland, autor publikujący na kanale TikTok, który „aplikuje” z powodzeniem rosnące dziko pokrzywy na skórę nadgarstka i przedramienia. Dzisiaj ta metoda jest zaskoczeniem

i wydaje się dziwna, ale ma długą tradycję. Parzenie skóry pokrzywami było starym sposobem łagodzenia bólu, praktykowanym nie tylko przez Słowian. Działanie włosków rośliny znają pierwotnie ludy Ameryki, na przykład wojownicy używali parzących łodyg do utrzymywania czujności w nocy, a także dla usmierzania bólu stawów i mięśni. Te właściwości potwierdzono we współczesnych badaniach. Okazało się, że w przypadku bólu stawów kciuka związanego ze zmianami zwyrodnieniowymi, nacieranie chorych miejsc świeżymi liśćmi pokrzywy było skuteczniejsze niż podobnym, ale nieparzącym gatunkiem roślin. Włoski pokrzywy, tej machiny obronnej, są wyjątkowe, bo mają postać pustych rurek ze zbiornikiem u spodu i miniaturą bańką

na końcu. Gdy bańka ulega uszkodzeniu pod wpływem dotknięcia, odsłania końcówkę ostrą jak igła, która przebija skórę. W płynie znajdują się związki o działaniu drażniącym takie jak kwas mrówkowy, a także acetylocholina, histamina i serotonin, przy czym działają one silniej niż mieszanka syntetycznych związków. Poparzenie pokrzywą jest przykre. Wywołuje objawy pieczenia, palenia, swędzenia, mrowienia, drętwienia i po prostu ból skóry. Pojawiają się bąble, które osiągają największy rozmiar po upływie trzech do pięciu minut, a większość objawów ustępuje dopiero po około dwóch godzinach, jednak mrowienie można

czuć jeszcze przez połowę doby. Ale trudno na to narzekać, bo parząc, pokrzywa robi jednocześnie wiele dobrego dla swojej ofiary. Związki z włosków mają także działanie przeciwzapalne. Wpływają na wydzielanie związków regulujących procesy zapalne, a także na przesyłanie sygnałów bólowych.



Czyli można parzyć się pokrzywami, ile da się wytrzymać?

Trzeba jednak uważać, bo zbyt długi kontakt z pokrzywą może sprawić, że wysypka czy bąble na skórze

przekształcą się w pęcherze. A u osób uczulonych możliwa jest ciężka reakcja alergiczna. Niebezpieczne może być poparzenie większego obszaru skóry, czego należy unikać. Niepokojące objawy obejmują wtedy zawroty głowy, nudności, wymioty, osłabienie, problemy z połykaniem, przyspieszenie tętna, duszność, ucisk w klatce piersiowej, drżenie ciała, zaburzenia koordynacji, a nawet omdlenie. Problemy te wymagają konsultacji lekarskiej.

Co ma pokrzywa do kataru siennego?

Działanie przeciwzapalne włosków pokrzywy dotyczy także kataru siennego, bo jego objawy związane są właśnie z zapaleniem. Chociaż badania wymagają dokład-

niejszego potwierdzenia, poparzenie pokrzywą powiązane ze zmniejszeniem dolegliwości w przypadku reakcji alergicznych. Hamowanie wytwarzania zapalnych prostaglandyn jest reakcją człowieka na działanie kwasu mrówkowego pokrzywy. Tak też działają znane leki przeciwzapalne i przeciwbólowe, takie jak ibuprofen czy diklofenak. Hormony powodują obrzęk tkanek i wydzielinę z błon śluzowych, ograniczenie tego procesu pomaga leczyć objawy kataru alergicznego. Na złagodzenie alergii działa też kuracja doustna pokrzywą, bo hamuje wytwarzanie innych związków zapalnych i stymuluje przy tym wydzielanie przeciwzapalnej cytokiny IL-6, wspierającej układ odpornościowy. Jeśli więc boimy się poparzeń pokrzywą, to warto chociaż zrobić z niej sok.

Biała poducha zna sekrety mózgu

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@strona.zdrowia.pl

Wspomaga pamięć, poprawia humor i chroni przed demencją. Występuje w Polsce od sierpnia do października, ale ten leśny skarb jest u nas pod ścisłą ochroną.

Masz ogromne szczęście, jeśli gdzieś w lesie zobaczysz sopłówkę jeżowatą, niezwykle grzyb, który poprawia inteligencję. Rośnie na drzewach liściastych i wygląda jak biała, włochata poduszka uwieszona na pniu starego drzewa. Nie wolno jej dotykać ani tym bardziej zrywać, jest chroniona, prawie już u nas wymarła. Jeśli bardzo chcesz się sopłówcę przyjrzeć, wybierz się do Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego w Gdańsku, bo rośnie tam pod czujną opieką na buku zwyczajnym.

Badacze zadziwieni

Sopłówka, nazywana też „lwią grzywą”, jest tak cenna dla ludzkiego zdrowia, że się ją hoduje na dużą skalę, zwłaszcza w Chinach, gdzie od dawna krążą legendy o jej właściwościach. Znana w Azji od czasów starożytnych, ceniona była głównie za leczenie chorób układu pokarmowego. Dobroczynny wpływ sopłówki na układ nerwowy potwierdzono naukowo dopiero ostatnio, chociaż mnisi buddyjscy już od wieków pili napar z sopłówki, kiedy szykowali się do pracy umysłowej. Odkrycie badaczy dotyczyło właściwości



O sopłówcę jeżowatej od wieków krążyły legendy, ale nie w świecie zachodnim. Dopiero niedawno australijscy naukowcy odkryli w tym grzybie nowe związki, które pomagają w leczeniu demencji. To dar przyrody dla starzejącego się świata

pobudzających tego oryginalnego grzyba z klasy pieczarniaki, który, jak się okazało, potrafi odnowić mózg.

Ubytek neuronów przodomózgowia uważany jest za najistotniejszy czynnik w rozwoju choroby Alzheimera. Sopłówkę zastosowano więc z dobrym skutkiem w schorzeniach neurologicznych, takich właśnie jak choroba Alzheimera, Parkinsona czy stwardnienie rozsiane. Zdobyte dane wskazywały też na działanie przeciwdepresyjne grzyba.

Opowieści o zaletach sopłówki zwróciły uwagę naukowców z australijskiego Uniwersytetu Queensland, którzy poddali sopłówkę dalszym badaniom przy wsparciu badaczy z uczelni koreańskich. Udało im się wyizolować nowe biologicznie aktywne związki, do których należy monoterpen o nazwie hericen C i powiązana z nim pochodna izoindoliny N-de-fenylotylo-izoherycyna (NDPIH).

Nowe związki wyróżniała wyjątkowo silna zdolność

do promowania wzrostu neurynów w neuronach hipokampa, czyli części mózgu odpowiedzialnej za pamięć i przetwarzanie emocji. Neuryny, nazywane też aksonami, to rodzaj długich wypustek komórek nerwowych (neuronów), które przekazują sygnały z ich wnętrza do kolejnych komórek w tkance neuronalnej. Ta wyjątkowa aktywność jest o tyle cenna, że związki te łatwo przenikają barierę krew-mózg.

Jeden z badaczy prof. Fryderik Meunier tak wyjaśniał fe-

nomen sopłówki: - Za pomocą mikroskopii superrozdzielczej dostrzegliśmy, że ekstrakt z grzybów sopłówki i jego aktywne składniki znacznie zwiększają rozmiar stożków wzrostu aksonów. Są one szczególnie ważne dla komórek mózgowych, służą do zbierania sygnałów ze swojego otoczenia i nawiązywania nowych połączeń z innymi neuronami w mózgu.

Zdaniem naukowców, odkrycie to pomoże opracować specyfik, który będzie chronił przed stopniowym obumieraniem komórek nerwowych w mózgu, będzie także wspierał leczenie tej degeneracji. Lek jeszcze wymaga opracowania, ale już teraz można korzystać z tych cennych właściwości sopłówki jeżowatej.

Dostępne są suplementy z ekstraktem sopłówki, ze zmielonym grzybem suszonym, są także oferty przysyłania materiałów do własnej hodowli sopłówki jeżowatej, którą można rozpocząć w domu lub piwnicy. Hodowla grzyba jest podobna trochę do uprawy pieczarek.

Smak i moc

Sopłówka nie wymaga słońca, ale potrzebuje sporo wody. Można ją jeść gotowaną i smażoną jak pieczarki. W Japonii i Chinach, gdzie sporo się jada tego znakomitego grzyba, mówi się o smaku podobnym do mięsa krabów, homarów i innych owoców morza. Sopłówka jest biała, mięsista i sprężysta, ma słodkawy smak i silny zapach grzybowy. Suple-

menty diety z tej „lwią grzywą” poleca się profilaktycznie przy zaburzeniach trawienia i odporności, ale teraz w Europie również w ochronie przed demencją. Ceny bywają różne, lecz można nabyć 30 kapsułek za 30 zł. Ostrzeżenia dotyczą zwłaszcza osób z chorobami autoimmunologicznymi. Sopłówka może nadmiernie aktywować układ odpornościowy i nasilać objawy tych schorzeń, dlatego tacy pacjenci powinni jej unikać.

WAŻNE

Kawa dla mózgu

Sopłówkę w proszku można dodawać do kawy, nada jej trochę inną nutę smakową, ale porządnie odżywi mózg. Poprawi pamięć i koncentrację, pozwoli lepiej zrozumieć działania bliźnich. Kawa z sopłówką warto częstować seniorów w rodzinie, jeśli nie ma przeciwwskazań. Oprócz sopłówki można też spróbować innych dodatków grzybowych, działających korzystnie na organizm: reishi, czyli lakownicę żółtą, chagę - błyskoporka podkorowego, shiitake, czyli twardziaka, kordycepsa - maczużnika, wrośniaka różnobarwnego nazywanego ogonem indyka. Picie kawy z grzybami jest bardzo na czasie.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52

Przez internet: www.dzienniklodzki.pl

W Biurze Reklamy:

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

tel. 502 499 114

ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 502 499 448, 502 499 127,

C.H. Nowa Górna (Carrefour): ul. Kolumny 6/36, tel. 502 499 119

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH			
NIERUCHOMOŚCI - mieszkania - sprzedam - mieszkania - kupię - mieszkania - do wynajęcia - mieszkania - wynajmę - mieszkania - zamienię - domy - sprzedam - domy - kupię - domy - do wynajęcia - domy - wynajmę - domy - zamienię - lokale użytkowe - sprzedam - lokale użytkowe - kupię	- lokale użytkowe - do wynajęcia - lokale użytkowe - wynajmę - lokale użytkowe - zamienię - działki, grunty - sprzedam - działki, grunty - kupię - gospodarstwa - garaże - pośrednictwo - inne - bank stancji HANDLOWE - AGD - RTV	- elektronika, komputery - telefony - car audio - antyki - kolekcjonerstwo, sztuka - jubilerstwo - filmy, muzyka - foto, książki - instrumenty muzyczne - lombardy - sport i rekreacja - maszyny urządzenia - materiały budowlane - materiały opałowe MOTORYZACJA - samochody osobowe - ciężarowe, dostawcze - busy autobusy - rolnicze - przyczepy, naczepy - zabytkowe - uszkodzone, rozbite - motocykle - części i akcesoria	- zamienię - motofinanse - motousługi - inne FINANSE BIZNES - kredyty, pożyczki - usługi finansowe - usługi prawne - biura rachunkowe - ubezpieczenia - oferty - inne NAUKA - szkoły - kursy/szkolenia
- języki obce - korepetycje - inne PRACA - zatrudnię - urzędy pracy - szukam pracy - inne ZDROWIE - apteki - pomoc całodobowa - chirurgia - ginekologia - interna - neurologia	- pediatria - psychologia - psychiatria - stomatologia - urologia - inne specjalizacje - przychodnie, kliniki - laboratoria - zabiegi - opieka - sprzęt medyczny - uroda - inne USŁUGI - agd rtv foto - budowlano-remontowe	TURYSTYKA - agroturystyka - kraj - świat - biura podróży - obozy i kolonie - wycieczki - przewozy - inne ZWIERZĘTA - lecznice - usługi - inne MATRYMONIALNE RÓŻNE	KOMUNIKATY ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA GASTRONOMIA - dania na telefon - usługi - inne ROLNICZE - maszyny rolnicze - ogrodnictwo - plody rolne - zwierzęta hodowlane - inne TOWARZYSKIE USŁUGI KAMIENIARSKIE USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 783-652-395

Kupię mieszkanie. Garaż. Kamienicę Gotówka, 794-450-907

DOMY - SPRZEDAM

CZĘSTOCHOWA okolice, dom/leśniczówka 70 mkw., wyremontowany na wysoki poziom + poddasze + podpiwniczenie + budynek gosp. (część nadleśnictwa), otoczona lasem i 200-letnimi dębami, dz. 1100 mkw., blisko rzeka, zalew, cena 495.000 zł. Mogę dośłać zdjęcia, 660-220-855

ŁÓDŹ okolice, dom/leśniczówka ok. 80 mkw. + budynek gosp. ok. 80 mkw., wyremontowany na wysoki poziom, pod samym lasem, działka ok. 1200 mkw., piękne miejsce, cena 575.000 zł. Mogę dośłać zdjęcia, tel. 660-220-855

MIĘDZYSZKOLNE Białskie, chata górską + 3 ha działki, otoczona lasami, bez sąsiedztwa, piękne miejsce, wszystkie media - cud natury, cena 2.500.000 zł. Mogę dośłać zdjęcia, tel. 602-188-188

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ działkę w Łodzi. Tel: 794 193 218

Motoryzacja

OSOBEW KUPIĘ

AUTOSKUP każde - 24h. Płacimy do 30% więcej niż u konkurencji. Zwrot OC, 507-109-646

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

POŻYCZKA lombardowa do 2.000 zł, 795-871-222, 604-177-110

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY cieśla murarz stolarz malarz hydr spaw op. kop. dźwиг: 601218955

ZATRUDNIMY pracowników ogólnobudowlanych do dociepleń oraz całe biogrody Tel: 504 701 232

ZATRUDNIMY pracowników sprząających do centrum logistycznego w Łodzi. Praca dwuzmianowa 6.30-17.00 i 18.30-5.00 od poniedziałku do piątku, umowa zlecenie. Kontakt 510-015-347.

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

INNE SPECJALIZACJE

Psychiatra, 604-406-067

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMPLEKSOWE remonty mieszkań, 506-909-215,695-683-157

Mycie kostki brukowej, 785-633-254

OGŁOSZENIA DROBNE na TELEFON 800 472 852 42 647 28 52

INSTALACYJNE

Elektryk awarie 24h, 661-388-606

OGRODNICZE

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

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

PRZEPROWADZKI

H 24/ 40zł, rozbiórki, 518-121-909

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

STOLARSKIE

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

Turystyka

AGROTURYSTYKA

WCZASY w Agroturystyce Połajewek-gospodarstwo usytuowane jest bezpośrednio nad jeziorem Gopło, wśród śpiewających ptaków, paw, zwierząt domowych i gospodarskich. Wypoczynek u nas to prawdziwa odskocznia od codziennego zgiełku. Zapraszamy tel. 603605687

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 20% dofi dla emer. /rent w sierpniu 950zł, miodowyr.pl 501-642-492.

PROMOCJA - pobyt - 85 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

DZWIRZYNOMORZE.PL, 605-905-969

KOŁOBRZEG! Wczasy, tydzień od 1.250 zł. Tel. 94/354-36-65.

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

ŁEBA- pokoje z łazienk., 606-687-996.

USTKA- Wczasy! Pokoje! 604-486-413.

Komunikaty

0011143506

Syndyk masy upadłości Rafała Osmulskiego (postępowanie prowadzone przed Sądem Rejonowym dla Łodzi-Śródmieścia w Łodzi pod sygnaturą XIV GUp 336/21) sprzedawo własności nieruchomości gruntowej zabudowanej zlokalizowanej w Sieradzu numer działki 27/28 numer księgi wieczystej SR1S/41831/7 - garaż, stanowiące przedmiot operatu szacunkowego sporządzonego 08 września 2023 r. przez rzeczoznawcę majątkowego Bogusława Wieczorka – za cenę nie niższą niż 28 666,67 złotych. Regulamin konkursu www.bezat.pl/regulaminSieradz.pdf

Towarzyskie

ANKA, 572-878-984

stronaZDROWIA

Czytaj dla zdrowia

czytaj

stronazdrowia.pl

eprasa.pl 099da7b607

Mysliwi wręcz kąpią się w krwi zwierząt! Liczby nie kłamią. To uzbrojona sekta!

Kinga Rusin na Instagramie Fot. Michał Pawlik



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 122

Klaudia El Dursi smakuje trufle we Francji
Niedawno ogłoszono, że celebrytka zostanie jedną z prowadzących nową edycję „Top Model”. Zanim to nastąpi, wybrała się na urlop do Saint-Tropez. – Jak co roku zaglądamy tu choć na chwilę, mimo że zawsze obiecujemy sobie, że już ostatni raz. To to miejsce przyciąga i nigdzie indziej trufle i szampan nie smakują tak dobrze – mówi.



Szalone przygody Louisa de Funèsa

TVP Dokument, 18:55

Louis de Funès – znany na całym świecie ze swoich komediowych ról i niesamowitych interpretacji – był jednym z najlepszych aktorów swojego pokolenia. Jaki był naprawdę? Czy za jego uśmiechem i artystycznymi twarzami krył się człowiek wrażliwy i powściągliwy?

Chciwość Stopklatka, 20:00

Młody analityk finansowy odkrywa niepokojące dane w księgach banku. Powiada mia przełożonego. Okazuje się, że popełniono tak duże błędy, że instytucji grozi postawienie w stan upadłości.

Dlaczego nie Evans?

TVP Kultura, 22:05

Północna Walia. Enigmatyczne ostatnie słowa znalezionego na kłifie, umierającego mężczyzny: „Dlaczego nie Evans?”, powodują, że poruszony tym zdarzeniem syn pastora, Bobby Jones (Will Poulter) i jego przyjaciółka z dzieciństwa, lady Frankie Derwent (Lucy Boynton), postanawiają rozwikłać tę zagadkę. Serial na podstawie powieści Agathy Christie wyreżyserował Hugh Laurie.

Pan Church

TVN Fabuła, 22:45

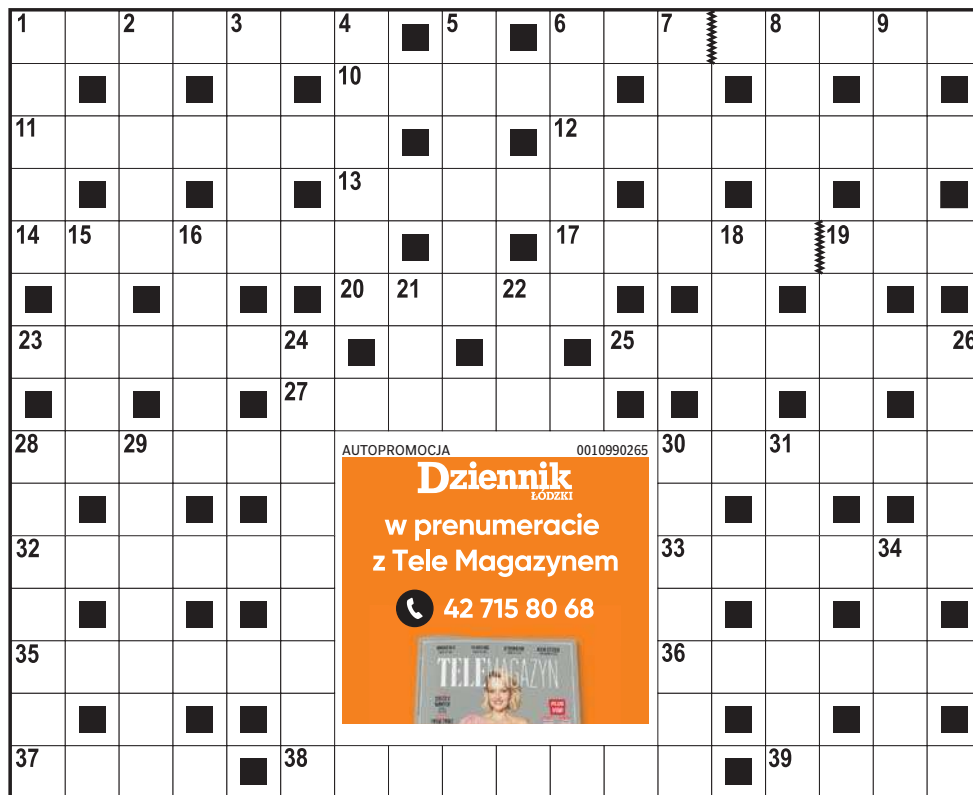
Historia Charlie i jej umierającej na raka matki, które korzystają z usług kucharza Henry'ego Churcha. To, co zaczyna się jako sześciomiesięczna umowa, trwa 15 lat, w ciągu których między bohaterami tworzy się więź.

Poziomo:

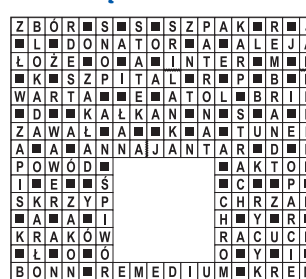
- 1) małe dziecko, niemowlak,
- 6) w trójkacie ma mniej niż 90°
- 10) Kreglicka lub Zając,
- 11) spust w ręcznej broni palnej,
- 12) dzielnica Lublina z muzeum -obozem koncentracyjnym,
- 13) drzewo liściaste podmokłych terenów,
- 14) białe wino z sokiem cytrusowym,
- 17) wiekowy bór lub knieja,
- 20) zawodnik drużyny piłkarskiej,
- 23) natrętny i nieproszony gość,
- 25) imię Koźmiana, polskiego poety,
- 27) snuje opowieści o smokach i królowkach,
- 28) afrykański kraj z Rabatem,
- 30) ptak z uczty królewskiej,
- 32) niedaleko spada od koszteli,
- 33) długa, wyjątkowo nudna mowa,
- 35) okres pobytu na wczasach,
- 36) przyczepa służąca do transportu samochodu,
- 37) gondola pod balonem,
- 38) stoikowi jest zupełnie obca,
- 39) krzywonosy ptak morski.

Pionowo:

- 1) kołderka dla malucha,
- 2) najliczniejszy lud Afryki,
- 3) kraina w Karpatach Zachodnich,
- 4) jeden z największych nietoperzy,
- 5) miejsce wiejskich zabaw,
- 6) sznurowany but z cholewką,
- 7) las iglasty na Syberii,
- 8) drobne zatargi, niesnaski,
- 9) ma dopływ i ujście,
- 15) świadczenie dla osoby niepełnosprawnej,
- 16) ruchowa gra rekreacyjna,
- 18) potocznie o wędrówce, włóczędce,
- 19) kraj z inwokacji wieszczą,
- 21) kłębi się wokół królowej pszczoł,
- 22) tytuł monarszy w Rosji, Bułgarii i Serbii,
- 24) Wiktor, aktor z filmu „Złoto dezertów”,
- 26) partner igły w tańcu,
- 28) dobra osobiste, dobytek,
- 29) Julia, aktorka z filmu „Raport Pelikana”,
- 30) zamykana korkiem lub kapslem,
- 31) elektryczne źródło światła, wynalazek Edisona
- 34) ofiara na zbożny cel.



ROZWIĄZANIE NR 121



Julia Wieniawa zablokowana w Spotify

Od kilku tygodni trwa medialna batalia piosenkarki z dawną wytwórnią płytową Kayax. Wieniawa twierdzi, że zerwała wiążący z nią kontrakt, a firma twierdzi, że kontrakt nadal obowiązuje. Ostatnio Kayax zablokował singiel wokalistki „Sobą tak” w serwisie Spotify. W odpowiedzi Wieniawa opublikowała na Instagramie nagranie, w którym mówi – Wszyscy, którzy myśleli, że jest to mój chwyt marketingowy na promocję singla, przynajmniej wiedzą, że jest to mój realny problem.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nie forsuj dzisiaj na siłę swoich pomysłów. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że znacznie więcej osiągniesz łagodną perswazją.

Ryby (19.02 - 20.03)

Twoje reakcje będą nerwowe nawet w sytuacjach, które tego nie wymagają. Horoskop na dziś radzi poszukać sposobu na opanowanie emocji. **Baran (21.03 - 19.04)** Będziesz dzisiaj kopalnią dobrych pomysłów. Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że niektóre szybko przejdą do fazy realizacji.

Byk (20.04 - 20.05)

Przed Tobą udany dzień. Horoskop dzienny wróży, że z wszystkimi zaplanowanymi na dzisiaj zadaniami uporzysz się sprawnie i na czas. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Unikaj ludzi, którzy zazwyczaj krytycznie oceniają Twoje poczynania. Horoskop na dziś wróży, że z Waszego spotkania nic dobrego nie wyjdzie. **Rak (22.06 - 22.07)** Zaangażujesz się w przedsięwzięcia realizowane przez inne osoby. Horoskop dzienny na środę wyraźnie mówi, że dużo uda się Wam osiągnąć.

Lew (23.07 - 22.08)

Wyróżniać Cię będzie wyjątkowa nieustępliwość. Horoskop dzienny zapowiada, że wpływu na Ciebie nie będą mieli nawet Twoi najbliżsi. **Panna (23.08 - 22.09)** W trudnych sytuacjach możesz liczyć na wsparcie innych osób. Horoskop na dziś wyraźnie mówi, że nikt nie odmówi Ci swojej pomocy. **Waga (23.09 - 22.10)** Nie składaj dzisiaj obietnic na wyrost. Horoskop dzienny na środę mówi, że ktoś będzie Cię skrupulatnie rozliczał z tego, co zapowiesz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Będzie można odnieść wrażenie, że jesteś w kilku miejscach jednocześnie. Horoskop dzienny mówi, że dzięki tej aktywności dużo osiągniesz. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nie lekceważ niepokojących sygnałów swojego organizmu. Horoskop na dziś ostrzega, że takie postępowanie może mieć fatalne skutki. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Będziesz ostatnią deską ratunku dla kogoś z grona znajomych. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twoja interwencja będzie nieodzowna.

Widzew zwyciężył pod Wawelem „Pasy” i jest wiceliderem ekstraklasy. Teraz czas na Śląsk

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. Widzewiacy pokonali na wyjeździe Cracovię 3:1 (1:1) i zostali wiceliderem tabeli PKO Ekstraklasy.

O wygranej z zespołem „Pasów”, jak często określa się Cracovię, zdecydowała końcówka meczu, w której łodzianie strzelili dwa gole. Mecz znakomicie zaczął się dla gospodarzy. Mikkel Maigaard wrzucił piłkę w pole karne do Benjamin Kallman, ten posłał ją strzałem po ziemi do siatki. Widzew otrząsnął się szybko po utracie gola i groźnie kontrował. Po rzucie wolnym główkowym Mateusz Żyro, były widzewiak Henrich Ravas odbił piłkę, ale do siatki skierował ją Imad Rondić. Sędzia gola nie uznał, bo jego zdaniem obaj widzewiacy byli na spalonym. Widzew dopiął jednak swego. „Pasy” źle wybiły piłkę, a Jakub Łukowski strzałem z 20 m tuż przy słupku doprowadził do remisu. Drugą połowę Cracovia



Widzewiacy znakomicie spisali się pod Wawelem i pokonali Cracovię (koszulki w pasy). Dzięki trzem punktom łodzianie awansowali na drugie miejsce w tabeli

zaczęła od mocnego uderzenia, dosłownie. Z 30 m strzelił soczyste Mikkel Maigaard, ale piłka trafiła w poprzeczkę. Potem nastąpiła około 10-mi-

nutowa przerwa w meczu, bo kibice Widzewa w miejscy gdzie jest napis „Cracovia Pany” wywiesili transparent: „Widzew”. Fani Cracovii ze-

rwali płótno, które potem spalili. Już po meczu działacze „Pasów” zdecydowali o zamknięciu sektora kibiców gości. Mecz rozstrzygnął się w końcówce.

Antoni Klimek dograł piłkę z lewej strony na 16 m do Frana Alvareza, który uderzył nie do obrony. Sędzia doliczył aż 13 min z powodu przerwy. W doliczonym czasie na boisko wszedł nowy nabytek – Ajdin Hasić, dla którego był to debiut. W niedzielę do Łodzi zawita Śląsk. ©

Cracovia - Widzew Łódź 1:3 (1:1)

Bramki:

1:0 - Benjamin Kallman (4)

1:1 - Jakub Łukowski (21)

1:2 - Fran Alvarez (84)

1:3 - Imad Rondić (90+12)

Cracovia: Henrich Ravas - Jakub Jugas (Patryk Janasik, 90+1), Kamil Glik, Virgil Ghita - Otar Kakabadze (Ajdin Hasić, 90+1), Filip Różga (Michał Rakoczy, 83), Patryk Sokołowski (Amir Al-Ammari, 74), David Olafsson - Bejamin Kallman, Mikkel Maigaard - Mick van Buren. Trener: Dawid Kroczek.

Widzew: Rafał Gikiewicz - Marcel Krajewski, Mateusz Żyro, Juan Ibiza, Samuel Kozłowski - Fran Alvarez (Julian Shehu, 90+1), Marek Hanousek, Jakub Łukowski (Antoni Klimek, 80) - Jakub Sypek (Hubert Sobol, 90+1), Imad Rondić, Kamil Cybulski (63, Hilary Gong 63). Trener: Daniel Mysliwiec.

Żółte kartki: Filip Różga, Otar Kakabadze - Juan Ibiza, Samuel Kozłowski, Marek Hanousek, Antoni Klimek, Imad Rondić. **Sędziów:** Jarosław Przybył (Kluczbork). **Widzów:** 11933.

PKO EKSTRAKLASA

4. kolejka. Piątek (9 sierpnia): Raków Częstochowa - Lech Poznań (20.30), Radomiak - Górnik Zabrze (18). **Sobota (10 sierpnia):** Korona Kielce - Cracovia (17.30), Pogoń Szczecin - Stal Mielec (20.15). **Niedziela (11 sierpnia):** Lechia Gdańsk - Zagłębie Lubin (14.45), Puszcz Niepołomice - Legia Warszawa (17.30), Widzew Łódź - Śląsk Wrocław (20.15). **Poniedziałek (12 sierpnia):** Piast Gliwice - Katowice (19). **Klasyfikacja skutecznych:** Na czele Mikael Ishak (Lech) oraz Leonardo Rocha (Radomiak) - po 4. Efthymis Koulouris z Pogoni Szczecin ma na koncie 3 bramki.

1. Jagiellonia Białystok	3	9	7-2
2. Widzew Łódź	3	7	6-3
3. Piast Gliwice	3	7	5-2
4. Lech Poznań	3	6	6-3
5. Legia Warszawa	3	6	4-2
6. Raków Częstochowa	3	6	3-1
7. Pogoń Szczecin	3	4	5-3
8. Motor Lublin	3	4	3-3
9. Cracovia	2	4	2-1
10. Górnik Zabrze	3	4	3-4
11. Zagłębie Lubin	3	4	3-4
12. Radomiak Radom	2	3	4-4
13. GKS Katowice	3	3	2-3
14. Śląsk Wrocław	2	1	1-3
15. Puszcz Niepołomice	3	1	2-5
16. Stal Mielec	3	1	1-4
17. Lechia Gdańsk	3	1	2-6
18. Korona Kielce	3	1	1-5

Dziś mecz z Stanami Zjednoczonymi o finał igrzysk olimpijskich

Zbigniew Czyż
redakcja@polskajedynka.pl

Reprezentacja Polski siatkarzy powalczy w środę o awans do finału igrzysk olimpijskich w Paryżu. Rywalami Białych-Czerwonych będą Stany Zjednoczone

Początek meczu o godzinie 16. Nie wiadomo, czy w meczu przeciwko USA zagra Mateusz Bieniek. W ćwierćfinale ze Słowenią Polak doznał kontuzji, najprawdopodobniej skrzydeł staw skokowy. - Niesamowite emocje, pomieszane z taką chłodną głową - mówił po wygranej ze Słowenią (3:1) Marcin Janusz. -

Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że tak naprawdę te najważniejsze mecze dopiero przed nami, ale euforia jest ogromna, bo zrobiliśmy coś niesamowitego. Mamy jednocześnie świadomość, że jeszcze nic nie mamy i o marzenia będziemy musieli zawalczyć.

- Jestem dumny, że zrobiliśmy to, co zrobiliśmy, ale to jest pierwszy krok. Myślę, że mamy jeszcze dużo roboty - mówi selekcjoner kadry Nikola Grbić.

W meczu ze Słowenią kontuzji nabawił się środkowy reprezentacji Polski, będący



Przed polskimi siatkarzami mecz z reprezentacją USA, Triumfator wystąpi w finale igrzysk olimpijskich

w dobrej dyspozycji Mateusz Bieniek. Siatkarz Aluronu CMC Warty Zawiercie nieszczęśliwie postawił stopę w końcówce czwartego seta i najprawdopodobniej skrzydeł staw skokowy.

Jeśli nie będzie mógł wystąpić w półfinale przeciwko USA, selekcjoner naszej reprezentacji będzie miał do dyspozycji zaledwie dwóch środkowych. Brak Bienia byłby sporym osłabieniem kadry w kluczowych meczach na igrzyskach. W przypadku absencji Mateusza Bienia do drużyny może dołączyć w roli „jokera me-

dycznego” Bartłomiej Bołądź. Zawodnik Projektu Warszawa to nominalny atakujący, który na prawym skrzydle może wesprzeć duet Bartosz Kurek - Łukasz Kaczmarek. W ostatnich pięciu spotkaniach Polski z USA aż cztery razy lepsi byli nasi siatkarze. W ostatnim towarzyskim meczu rozegranym w Gdańsku tuż przed wyjazdem do Paryża Polacy triumfowali 3:2. W ćwierćfinale Amerykanie pokonali Brazylię 3:1. W swojej grupie zajęli pierwsze miejsce wygrywając wszystkie trzy mecze. ©

„Zabiliście naszą dyscyplinę. Czekam na proces”. Nie zostawił na PZKol suchej nitki!

Zbigniew Czyż
redakcja@polskajedynka.pl

KOLARSTWO TOROWE. Były olimpijczyk, wicemistrz Europy w mocnych słowach krytykuje zarząd Polskiego Związku Kolarskiego.

- Zabiliście naszą dyscyplinę i czekam na ten proces, bo zamierzam wam to udowodnić i nie dam się zastraszyć. Nie jestem pracownikiem Polskiego Związku Kolarskiego i nie dostałem, jak oni, do podpisania umowy, która zamyka mi usta na 25 lat - mówi w Krzysztof Maksel, były polski olimpijczyk w kolarstwie torowym. Wicemistrz Europy w sprincie drużynowym (2012, 2015), uczestnik igrzysk z Rio de Janeiro (2016) w mocnych słowach krytykuje zarząd Polskiego Związku Kolarskiego. Zwycięzca klasyfikacji generalnej Pucharu Świata w sezonie 2013/2014 i 2016/2017 w konkurencji 1000 m nie zostawił suchej nitki na działaczach kolarskiego związku podczas transmisji wyścigu kolarstwa torowego na czas na antenie Eurosportu. Maksel poddał surowej krytyce Polski Związek Kolarski wyrażając swoje niezadowolenie

wobec działań obecnego zarządu.

„Ja już dzisiaj jestem jedną nogą poza kolarstwem, więc mogę powiedzieć dużo, dużo powiedzieć też nie chcę, chociaż być może nawet powinienem. Piękny jest to sport, kolarstwo torowe i w nieudolnym związku, z nieudolnymi działaczami Ci kolarze mimo wszystko błyszczą, naprawdę trzeba ich za to docenić, bo to, że zawodnicy mogą startować na igrzyskach olimpijskich i nasz jedyny zawodnik, to jest zasługa wyłącznie tych ludzi ze sztabu, bo niestety związek nie pomaga. Związek u nas rzuca kłody pod nogi, a nie wymienia deski na nowe” - powiedział Krzysztof Maksel.

Jego słowa odbiły się dużym echem w środowisku kolarskim. Maksel w swoich komentarzach zarzuca działaczom nieudolność i brak wsparcia dla sportowców tej dyscypliny.

- Mogę to powiedzieć, dlatego że nie jestem pracownikiem Polskiego Związku Kolarskiego i nie dostałem, jak oni, do podpisania umowy, która zamyka mi usta na 25 lat. Prezesie, zarządzie, chciałbym powiedzieć wam w imieniu wszystkich zawodników, że w setną rocznicę zdobycia dla Polski



Polskie kolarstwo torowe nie jest obecnie w najlepszej kondycji, z Paryża zawodnicy wrócili bez medalu

pierwszego olimpijskiego medalu, zabiliście naszą dyscyplinę. I czekam na ten proces - zakończył były olimpijczyk.

Krzysztof Maksel w swojej karierze zajmował pierwsze miejsce w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata w latach 2013/2014 oraz 2016/2017. Zdobywał medale drużynowo na mistrzostwach Europy i indywidualnie.

Kadencja obecnych władz PZKol zakończy się 31 października 2024 roku. Wybory nowych władz odbędą się w pierwszej połowie października tego roku. ©

PARYŻ 2024 DZIŚ OLIMPIJSKI FINAŁ WSPINACZKI NA CZAS. CZY DWIE POLSKI WBIEGNĄ NA PODIUM?

Sześć sekund i będzie złoto?

Jakub Guder z Paryża
jakub.guder@polskaiexpress.pl

Aleksandra Mirosław dwa razy pobiła rekord świata we wspinaczce na czas podczas eliminacji do ćwierćfinałów igrzysk olimpijskich w Paryżu. Z czwartym czasem awansowała Aleksandra Kałucka.

Wspinaczka na czas debiutuje w takiej formule na igrzyskach. W Tokio była częścią trójboju - oprócz niej do klasyfikacji zaliczano także bouldering i tak zwane prowadzenie. Bouldering to rozwiązywanie wspinaczkowych „problemów”. Zawodnicy wspinają się bez zabezpieczenia, na niskich wysokościach, często w poziomie, ale chwyt na ścianie bywają bardzo trudne. Prowadzenie to wysoka ściana i na szczyt trzeba dostać się już przy asekuracji.

Aleksandra Mirosław ma wąską specjalizację. Wspinaczka na czas. W Tokio więc biła na głowę wszystkich w tej konkurencji, ale w pozostałych

dwóch była ostatnia. Nie miała w tej formule szans na medal. Zajęła i tak wysokie, czwarte miejsce. Ustanowiła też w swoim koronnym starcie rekord świata - 6,84. Zbawieniem było dla niej to, że w Paryżu „speed”, czyli właśnie wspinaczka na czas, będzie miała swój osobny komplet medali.

W poniedziałek na olimpijskim obiekcie wspinaczkowym położonym na północ od Paryża, Mirosław dwukrotnie poprawiła rekord świata. Zrobiła to w obu biegach kwalifikacyjnych (najpierw 6,21, potem 6,06), które decydowały o rozstawieniu w następnej rundzie pucharowej. Tak też była jak błyskawica - 6,10.

W rundzie pucharowej było siedem par. Ta zawodniczka, która wygrywała - przechodziła dalej. To tej siódemki dołączyła najlepsza z przegranych. W ten sposób mamy ćwierćfinały. Zaplanowano je na środę, od godz. 12:35. Chwilę potem oglądać będziemy półfinały i walkę o medale.



Aleksandra Mirosław cieszy się z ustanowienia kolejnego rekordu świata. Polska w śródownym finale będzie zdecydowaną faworytką do złotego medalu w Paryżu

W najlepszej ósemce jest i druga Polka - Aleksandra Kałucka. Ona też poprawiła w poniedziałek swoją życiówkę - teraz do dokładnie 6,389 sekundy.

Eliminacje były ciężkie. Jestem zadowolona z siebie, że dałam radę. Oddałam trzy dobre biegi. Ten bieg na 6,38 nie był idealny. Wiem, że jestem w stanie biegać szybciej. Zobaczymy, co to da w finale. Nie skupiam się jednak na czasie. W ćwierćfinale wygrywa najszybszy, a nie najlepszy. Wszystko się może zdarzyć - powiedziała Aleksandra Kałucka, którą z trybun wspierała siostra, Natalia. Zresztą pewnie gdyby przepisy były inne i z danego kraju mogły startować po trzy zawodniczki, to i ona walczyłaby o czołowe miejsca dla Polski.

To były pierwsze zawody od dłuższego czasu, w których startowałam bez siostry. Gdy sobie o niej pomyślałam na rozgrzewce, to chciało mi się płakać. Widziałam, że skacze tam gdzieś i mi kibicuje. Bez mnie

by mnie tu nie było. Robimy to razem. A Ola Mirosław pokazuje, że się da i jestem jej za to wdzięczna. Robi świetną robotę. Widzimy się w finale - dodała Kałucka, która była zaskoczona, że... tak mało się stresuje.

Mirosław przed igrzyskami zarządziła ciszę medialną. W Paryżu odpowiedziała tylko na kilka pytań, a potem przeszła obok pozostałych dziennikarzy.

W poniedziałek organizatorzy zawodów wspinaczkowych zaliczyli wpadkę. Na drodze A (zawodniczki rywalizują równolegle na dwóch takich samych drogach obok siebie - A i B) nie działał czujnik zatrzymujący po dotknięciu czas. Całe zawody więc się opóźniły.

W środę Polki mogą się spotkać w półfinale - tak wynika z rozstawienia.

WSPINACZKA NA CZAS

Ćwierćfinały:

12:35 Aleksandra Mirosław vs Leslie Adriana Romero Perez; 12:37 Aleksandra Kałucka vs Yafei Zhou; 12:39 Emma Hunt vs Rajah Sallsa-billah; 12:41 Desak Dewi vs Lijuan Deng.

© ©

Jagiellonia, Wisła, Legia i Śląsk poznały rywali w play-offach LM, LE i LK

Jakub Jabłoński
redakcja@polskaiexpress.pl

PIŁKA NOŻNA. Pozналиśmy potencjalnych przeciwników polskich klubów rywalizujących w play-offach Ligi Europy i Ligi Konferencji.

Jeśli Jagiellonia Białystok pokona Bodo/Glimt, w decydującym dwumeczu o Ligę Mistrzów zmierzy się z FK Crvena Zvezda z Serbii. Przegrana z norweskim zespołem nie oznacza końca europejskiej przygody. Mistrz Polski spadnie do 4. rundy eliminacji Ligi Europy i powalczy z Panathinaikosem lub Ajaksem Amsterdam.

Wisła Kraków, Legia Warszawa oraz Śląsk Wrocław poznały swoich potencjalnych rywali w IV rundzie Ligi Konferencji.

Jeśli w III rundzie Wisła przejdzie Spartak Trnava, to w IV rundzie uniknie gry z Chelsea Londyn w ostatniej, decydującej rundzie. Nie zmierzy się także z Krzysztofem Piątkiem i jego tureckim Basaksehirem, ale trafić może na gorszego z pary Molde (Norwegia) - Cercle Brugge (Belgia). Z Norwegami Legia mierzyła się na początku



Sławomir Abramowicz będzie mógł się pokazać przeciw Crvenej Zvezdzie, Ajaksowi lub Panathinaikosowi

roku w 1/16 finału Ligi Konferencji. Molde pobił bramkarza Kacpra Tobiasza i wyeliminowało stołeczną drużynę.

Legia po wyeliminowaniu duńskiego Broendby w ostatniej, decydującej rundzie będzie mogła liczyć na rozstawienie. To oznacza jedno: uniknie wielkich marek w IV rundzie Ligi Konferencji. Możliwa była powtórka z ubiegłorocznej edycji i fazy grupowej. Wojskowi mogli trafić na Zrinjski Mostar, a tra-

fili na lepszego Auda (Łotwa) - Drita (Kosowo).

Śląsk Wrocław z kolei rozpoczął eliminacje od meczu z łotewską Rygą. W III rundzie podopieczni Jacka Magiery spotkają się z o wiele bardziej wymagającym Saint Gallen ze Szwajcarii. W IV rundzie (w przypadku awansu) zagrają z przegranym Trabzonspor (Turcja) - Rapid Wiedeń (Austria) w III rundzie Ligi Europy.

© ©

REKLAMA

0011119625

TEAM

We Are

One Team

SPONSORZY POLSKIEJ REPREZENTACJI OLIMPIJSKIEJ PARYŻ 2024

SPORT

www.sportowy24.pl

Siatkarki ŁKS Commercecon rozpoczęły przygotowania do nowego sezonu

Dariusz Piekarczyk
dariusz.piekarczyk@polskspres.pl

SIATKÓWKA. **Wystartowały! Zawodniczki ŁKS Commercecon Łódź rozpoczęły przygotowania do nowego sezonu w Tauron Lidze.**

W inauguracyjnych zajęciach wzięły udział Nikola Jęcek, Marlena Kowalewska, Regiane Bidas, Anna Obiała, Natalia Drózd, Anastasiia Hryshchuk, Daniela Cechetto, Angelika Gajer, Lana Scuka, Sonia Stefanik oraz Zuzanna Górecka, którą klub z alei Unii 2 potwierdził jako ostatnią na nowy sezon. Zawodniczka przedłużyła bowiem kontrakt na nowy sezon. Siatkarka dołączyła do ŁKS w rozgrywkach sezonu 2022/2023. Przesładowały ją jednak kontuzje i na boisku pojawiła się po raz pierwszy w roku 2024. Grała jednak dobrze.

Z ŁKS nie trenują Klaudia Alagierska, Natalia Mędrzyk oraz Maria Stenzel. Wymieniowne zawodniczki przebywają reprezentacją narodową na igrzyskach olimpijskich w Paryżu.



Elkaesianki już ćwiczą przed nowym sezonem

W stolicy Francji przebywa również Bartosz Groffik, który jest w sztabie szkoleniowym. Z reprezentacją Szwajcarii pracuje natomiast Wojciech Kurczyński. Miniony sezon nie był, delikatnie mówiąc, udany dla łódzkich Wiewiór. Drużyna zakończyła rozgrywki dopiero na piątym miejscu, co w klubie z alei Unii 2 uznano za porażkę. Tym razem celem zespołu jest medal i to z najcenniejszego kruszcu.

WYSTARTOWAŁA SPRZEDAŻ KARNETÓW NA SKRĘ.

Można już kupić karnety na domowe mecze rywalizującej w Plus Lidze Skry Bełchatów. Do 9 sierpnia wejściówki, obowiązujące na fazę zasadniczą, mogą przedłużyć ci fani, którzy mieli je w minionym sezonie. Mogą wybrać ulubione miejsce na widowni hali Energia i dostaną jeszcze zniżkę. Od 10 sierpnia wystartuje otwarta sprzedaż karnetów. Szczegóły na stronie bilety.skra.pl. D



FOT. PAWEŁ PIOTROWSKI/SKRA

PIERWSZA PREZENTACJA W HISTORII SIERADZA. Na środę zaplanowano prezentację Warty Sieradz. To pierwsze takie wydarzenie (7 sierpnia) w historii miasta. Początek zaplanowano na 19. Miejsce prezentacji, to tarasy nad rzeką Wartą. D

Jeden to nie sześc. ŁKS znowu zawiódł, bo tylko zremisował

Dariusz Piekarczyk
dariusz.piekarczyk@polskspres.pl

PIĘKA NOŻNA. W dwóch pierwszoligowych meczach ŁKS Łódź zdobył zaledwie punkt, a mógł sześc. Początek sezonu w wykonaniu zespołu trenera Jakuba Dziółki jest po prostu kiepski.

Spotkanie zakończyło się po zamkniętych finansowo i najbliższym sezonie będzie grał zaledwie w IV lidze pomorskiej. W poniedziałkowy wieczór łódzianie tylko zremisowali na swoim stadionie z Górnikiem Łęczna 1:1, tracąc gola tuż przed końcem spotkania. Dodajmy, że dla szkoleniowca ŁKS było to pierwsze oficjalne spotkanie na obiekcie przy alei Unii 2 w roli trenera zespołu. Gospodarze wyszli na prowadzenie w 50 minucie po голу Hiszpana Andreu Arasa. Było to dla niego pierwsze trafienie w barwach ŁKS. Kilka minut później wyleciał z boiska, po brutalnym faulu, Francuz Adrien Louveau. Wytrzymał Damian Warchol, dla którego była to trzecia w tym se-



FOT. ŁKS ŁÓDŹ

Elkaesiacy (białe stroje) nie potrafili wygrać na swoim stadionie meczu ligowego z Górnikiem Łęczna (zielone)

zonie bramka na pierwszoligowych boiskach. ©ŁKS Łódź - Górnik Łęczna 1:1 (0:0)
Bramki:
1:0 - Andreu Arasa (50)
1:1 - Damian Warchol (89)
ŁKS: Łukasz Bomba - Kamil Dankowski, Levent Gülen, Adrien Louveau, Antonio Majcenic (82, Piotr Głowacki) - Husein Balić (59, Artemijus Tutsykinas), Mateusz Kupczak, Michał Mokrzycki

(82, Ivan Mihaljevic), Pirulo (69, Mateusz Wysocki), Jędrzej Zajac - Andreu Arasa (68, Stefan Feiertag). Trener: Jakub Dziółka.
Górnik: Adrian Kostrzewski - Jakub Bednarczyk (80, Paweł Żyra), Filip Szabaciuk, Mateusz Broda, Dominykas Barauskas (70, David Oga-ga) - Marko Roginić (70, Branislav Spaić), Adam Deja, Patryk Malamis (70, Fryderyk Janaszek), Damian Warchol, Kamil Orlik - Przemysław Banaszak (80, Hubert Turski). Trener: Pavol

Staño. **Czerwona kartka:** Adrien Louveau (56 minuta, za brutalny faul) - ŁKS.
Żółte kartki: Antonio Majcenic, Michał Mokrzycki, Mateusz Kupczak - Damian Warchol.
Sędziował: Leszek Lewandowski (Zabrze).

II LIGA

4. kolejka. Piątek (9 sierpnia): Arka Gdynia - Znicz Pruszków (20.30), Chrobry Głogów - Ty-chy (18). **Sobota (10 sierpnia):** Górnik Łęczna - Polonia Warszawa (14.30), Miedź Legnica - ŁKS (19.35), Warta Poznań - Stalowa Wola (17). **Niedziela (11 sierpnia):** Kolobrzeg - Stal Rze-szów (17), Odra Opole - Wisła Płock (14.30), Po-góń Siedlce - Nieciecza (12). **Poniedziałek (12 sierpnia):** Wisła Kraków - Ruch Chorzów (12).

1. Termalika Nieciecza	3	9	10-0
2. Wisła Płock	3	7	5-3
3. Górnik Łęczna	3	7	4-2
4. Znicz Pruszków	3	7	3-1
5. Arka Gdynia	3	6	5-2
6. Ruch Chorzów	3	5	3-1
7. Kotwica Kolobrzeg	3	5	3-1
8. Ruch Chorzów	3	5	3-1
9. Miedź Legnica	3	4	6-5
10. GKS Tychy	3	3	3-3
11. Odra Opole	3	3	4-6
12. Chrobry Głogów	3	3	3-7
13. Wisła Kraków	2	1	1-2
14. Pogoń Siedlce	3	1	3-7
16. Warta Poznań	3	1	2-6
17. Polonia Warszawa	3	1	0-4
18. Stal Stalowa Wola	3	0	2-7

Dla Bełchatowa liczy się tylko awans do II ligi, z którą zespół pożegnał się w 2021 roku

Dariusz Piekarczyk
dariusz.piekarczyk@polskspres.pl

PIĘKA NOŻNA. **5grudnia 2021 roku GKS Bełchatów pokonał na własnym stadionie Ruch Chorzów 2:1 (0:0). To był pożegnalny mecz bełchatowian w II lidze, bo do rundy wiosennej już nie przystąpili.**

Ostatniego drugoligowego gola dla ekipy z Bełchatowa strzelił Damian Warnecki (obecnie Pniówek Pawłowice). Trenerem zespołu był wówczas Bartłomiej Kondradzki. Do rundy wiosennej przygotowywał bełchatowian Kamil Socha, obecnie szkoleniowiec Unii Skierniewice, ale oficjalnego meczu nie doczekał, bo GKS wycofał się z rozgrywek.

W minionym sezonie zespół z Bełchatowa zakończył na czwartym miejscu, co w klubie uznano za porażkę. Zapłacił zresztą za to „głową” trener Bogdan Jóźwiak. Warto dodać,



FOT. DAMIAN AGATOWSKI

GKS Bełchatów przed sezonem 2024/2025. Górny rząd od lewej: Serhij Napółow, Artur Golański, Jakub Bartosiński, Patryk Czerech, Sebastian Kwaczreliszwili, Patryk Nowakowski, Natan Wyśiński, Oliwier Niklas. Środkowy rząd od lewej: Tomasz Urban, Mikołaj Błaszczak, Igor Czapla, Konrad Kassyanowicz, Jakub Tomkiel, Alan Ostrowski, Damian Michalak, Artem Syreishchikow, Dawid Woźniakowski. Dolny rząd od lewej: Łukasz Wroński, Bartłomiej Bartosiak, Mikołaj Grzelak, Kamil Migdał (trener przygotowania motorycznego), Sebastian Łukiewicz (trener bramkarzy), Artur Derbin (trener), Tomasz Sobczak (asystent trenera), Szymon Sarnik, Piotr Gryszkiewicz, Mateusz Szymorek

że GKS debiutował w tej lidze. Tym razem ma być lepiej. Do klubu przyszedł trener Artur Derbin, który już w przeszłości pracował w Bełchatowie i to z sukcesami, bo wprowadził zespół do I ligi.

W zespole nastąpiły latem duże zmiany kadrowe. Do klubu przyszli: Jakub Tomkiel (Jagiellonia II Białystok), Piotr Gryszkiewicz (Cartusia Kartuzy), Jakub Bartosiński (Unia Skierniewice), Patryk Czerech (Jagiellonia II Białystok), Sebastian Kwaczreliszwili (Sokół Sieniawa), Natan Wyśiński (Unia Turza Śląska), Konrad Kassyanowicz (Akademia Legia Warszawa), Patryk Nowakowski (Hutnik Kraków), Oliwier Niklas (Mieszkono Gniezno), Alan Ostrowski (Górnik Łęczna). Do kadry włączony został także Damian Michalak z zespołu rezerw.

Były także odejścia. Z GKS pożegnali się: Klaudiusz Krasa (Polonia Lidzbark Warmiński),

Hubert Karpiński (Jagiellonia II Białystok), Oskar Wójcik (Cra-covia), Mariusz Holik (szuka klubu), Miłosz Nowak (Cartusia Kartuzy), Jarosław Trzeboński (Omega Kleszczów), Leonid Ot-czenaszenko (szuka klubu), Pa-tryk Skórecki (Zawisza Byd-goszcz), Mateusz Malec (Skal-nik Sulejów), Jakub Kowalski (szuka klubu), Przemysław Zdyb-wicz (Warta Gorzów Wielkopolski), Hubert Gabry-siak (szuka klubu).

Bełchatowianie nieszcze-gólnie rozpoczęli jednak trze-cioligowe zmagania, bo tylko zremisowali na wyjeździe z Mławianką Mława 0:0. Szy-mon Serwa, sternik klubu, pod-chodzi jednak do remisu ze sto-ickim spokojem. - Będzie lepiej i ja w to wierzę - mówi. - Zespół się rozkręci. Trener Artur Der-bin jest dobrym fachowcem.

Tak naprawdę GKS po-trzebny jest szkoleniowcowi, który nie miał ostatnio dobrej passy.