

Piłkarze ŁKS Łódź mają o czym myśleć
Z Górnikiem elkaesiacy muszą zagrać lepiej **str. 20**



FOT. JAKUB STEINBORN

Większość osób zakażonych wirusem HCV, wywołującym wirusowe zapalenie wątroby typu C, nie jest tego świadoma **STR. 11**

**STRONA
ZDROWIA**

Dziennik ŁÓDZKI

146 LAT

Ukazuje się od 1884 roku

Środa,
31.07.2024

Wydanie A B C D E
Nr 177 (26.741)

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

ŁÓDŹ PROKURATOR UWAŻA, ŻE SPADKOBIERCY SĄ NIEGODNI SPADKU

Spór o majątek po red. Gadomskim

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Łódź

Przed łódzkim sądem toczy się sprawa spadkowa po zmarłym w 2020 r. dziennikarzu Bohdanie Gadomskim. W spisanym krótko przed śmiercią testamentie redaktor jako spadkobiercę wskazał Borysa Ł., znajomego, który miał się nim opiekować w ostatnim okresie życia, ale pojawił się problem.

Borys Ł. prawomocnym wyrokiem Sądu Apelacyjnego w Łodzi został skazany na rok i 5 miesięcy pozbawienia wolności za nieumyślne spowodowanie śmierci dziennikarza. Tym samym, zdaniem prokuratury, Borys Ł. nie jest godny dziedziczenia po zmarłym redaktorze Bohdanie Gadomskim.

71-letni Bohdan Gadomski zmarł w marcu 2020 r. w łódzkim szpitalu. Szpital powiadomił prokuraturę, że mógł dojść do przedawkowania insuliny. Sekcja zwłok nie dała jednoznacznego wyniku. Dopiero wynik badania histopatologicznego pozwolił na ustalenie, że do uszkodzenia układu nerwowego doszło w następstwie hipoglikemii. Prokuratura o przyczynienie się do śmierci redaktora oskarżyła Borysa Ł. i jego żonę Halinę Ł., którzy mieli opiekować się dziennikarzem w ostatnich miesiącach jego życia. Prawomocnym wyrokiem Sądu Apelacyjnego z kwietnia tego roku Borys Ł. został skazany na rok i 5 miesięcy pozbawienia wolności za nie-



FOT. ARCHIWUM PP

Redaktor Gadomski zmarł w szpitalu przed czterema laty

umyślne spowodowanie śmierci dziennikarza, a Halinę Ł. na 7 miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu na 2 lata. Zdaniem sądu oboje mieli podać dziennikarzowi zbyt dużą dawkę insuliny.

Spadkobierca może być uznany przez sąd za niegodnego, jeżeli dopuścił się umyślnie ciężkiego przestępstwa przeciwko spadkodawcy. I do takiego wniosku doszła Prokuratura Łódź-Śródmieście, która skierowała

w tej sprawie pozew do Wydziału Cywilnego Sądu Okręgowego w Łodzi.

- W pozwie nie wymienia się dokładnie masy spadkowej - w jej skład wchodzi mieszkanie i znajdujące się w nim ruchomości - wyjaśnia prokurator Krzysztof Kopania, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Łodzi. - Zostały one zabezpieczone na poczet masy spadkowej decyzją prokuratury.

Jeśli sąd uzna Borysa Ł. za niegodnego dziedziczenia, zostanie przeprowadzone postępowanie spadkowe. Zmarły dziennikarz nie pozostawił ani żony, dzieci, rodzeństwa czy rodziców. W takiej sytuacji do dziedziczenia uprawnione jest rodzeństwo rodziców spadkodawcy oraz dzieci tego rodzeństwa, czyli rodzeństwo cioteczne lub stryjeczne spadkodawcy. O ile takowych nie będzie, to majątek zmarłego dziennikarza przejdzie na Skarb Państwa.

Spadek to mieszkanie dziennikarza Bohdana Gadomskiego w prestiżowej lokalizacji, oraz to, co się w nim znajdowało w momencie zabezpieczenia przez prokuraturę. Nim prokuratura je zabezpieczyła, dysponował nim skazany Borys Ł. Zmarły dziennikarz, który przez wiele lat zajmował się tematyką kulturalną, był w posiadaniu wielu nie publikowanych wcześniej zdjęć, kolekcji płyt, garderoby scenicznej.

Sąd kolejną rozprawę w sprawie niegodnych dziedziczenia wyznaczył dopiero w grudniu.

Adwokat skazanego Borysa Ł. złożył kasację do Sądu Najwyższego.

Korupcja
w rządowej agencji.
CBA dokonało
kolejnych zatrzymań
str. 5

Małe gminy
mają kłopot z opieką
nad małymi dziećmi
str. 5

Kreml wykorzystuje
wybory w USA
do szerzenia
swojej propagandy
str. 6

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

ŁÓDŹ

Ukraińcy zaaklimatyzowali się w domkach
kardynała Grzegorza Rysia. Obawy łodzian
przed uchodźcami się nie potwierdziły **str. 4**

ŁÓDŹ

Schronisko pełne kotów

Łódzkie schronisko przeżywa prawdziwe obłędzenie. Codziennie do placówki trafiają nowe koty.

Są to zarówno młode kocięta z wiosennych i letnich miotów, jak i seniorzy - ofiary wakacyjnych wyjazdów. Wiele z nich wymaga pilnej interwencji lekarza.

W schronisku nie ma dnia, by nie trafił do placówki choćby jeden kot. Często są to koty dorosłe, zadbane i zagubione. Mogły komuś uciec, ale nikt się po nie nie zgłasza. A to oznacza dla nich dłuższą egzystencję w schroniskowej rzeczywistości.

Aktualnie w placówce przebywa około 80 bezdomnych kotów. To dwukrotnie więcej niż wiosną. Dodatkowe klatki wstawiane są do kociarni, ale część czworonogów przebywa w schroniskowym szpitalu. To zwierzęta, które trafiły do placówki po wypadkach komunikacyjnych, pogryzione po starciu z innymi zwierzętami lub człowiekiem.

- Niestety, koty są bardzo rzadko czipowane, a to zdecydowanie utrudnia odnalezienie opiekuna - nie ukrywa dyrektor placówki. Czytaj str. 3

Łask

Polscy lotnicy ćwiczą
razem z Amerykanami.
Manewry potrwać
do 7 sierpnia.
str. 2

Łódź

190 tys. zł
za dramatyczne
w skutkach potrącenie
pieszego na przejściu
str. 4

W nowym zarządzie WZL nr 1
w Łodzi znaleźli się znani eksperci
z branży lotniczej, choć z Łodzią
mało związani, z wyjątkiem jednej
osoby. **str. 2**

Łódź

Po mieście krąży
mężczyzna,
który nęka seksualnie
kobiety
str. 3

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W 1925 roku Polak, który nie mógł się doczekać zaległej wypłaty za pracę w Czechach, wrzucił bombę do konsulatu Czechosłowacji w Krakowie.

Zamów prenumeratę

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



FOT. FACEBOOK/32. BAZA LOTNICTWA TAKTYCZNEGO

Wspólne ćwiczenia służą lepszemu współpracy między siłami powietrznymi Polski i USA

Lotnicy z bazy w Łasku ćwiczą na F-16 razem z Amerykanami

Zbigniew Rybczyński
Łask

Do 7 sierpnia potrwają polsko-amerykańskie manewry na polskim niebie z wykorzystaniem samolotów F-16 stacjonujących w 32. Bazie Lotnictwa Taktycznego w Łasku.

Rozpoczęły się ćwiczenia Aviation Detachment Rotation 24-3. Uczestniczą w nich piloci z 32. Bazy Lotnictwa Taktycznego w Łasku oraz amerykańskiej jednostki 138th Fighter Wing USAF.

Do operacji zaangażowano myśliwce wielozadaniowe F-16 stacjonujące w łaskiej jednostce. Maszyny mogą być widoczne w różnych częściach Polski, w tym w województwie łódzkim. „Będzie nas słyszeć” – zapowiedzieli wojskowi.

Obrona przestrzeni powietrznej, misje uderzeniowe, walka w powietrzu – to tylko niektóre z zadań ćwiczonych przez pilotów biorących udział w Aviation Detachment Rotation. Ćwiczenia rozpoczęły się 26 lipca i potrwają do 7 sierpnia.

„Polscy i amerykańscy lotnicy wspólnie wykonują operacje powietrzne na terenie całego kraju z wykorzystaniem wielozadaniowych samolotów F-16. Podczas ćwiczenia piloci doskonalą procedury w zakresie wykorzystania bojowego samolotu F-16. Ćwiczenia potrwają do 07.08.2024 r. i skierowane są na budowanie interoperacyjności, lepszą współpracę z amerykańskimi siłami powietrznymi oraz wspólny trening. Będzie nas słyszeć...” – czytamy w komunikacie 32. BLT w Łasku.

Kim są członkowie nowego zarządu WZL nr 1 w Łodzi

Sławomir Sowa
Łódź

Wojskowe Zakłady Lotnicze nr 1 w Łodzi mają nowe władze. W czteroosobowym zarządzie ze starego składu pozostała tylko Maria Bocheńska i jest ona jedyną osobą związaną od lat z WZL nr 1.

WZL nr 1 mają nowy zarząd od 15 lipca 2024. Rada Nadzorcza powołała na stanowiska cztery osoby. Prezesem został dr inż. Jacek A. Goszczyński, a ponadto w skład zarządu weszli Cezary Ciarciniński, Tomasz Prządka i Maria Bocheńska. Cezary Ciarciniński kieruje pionem sprzedaży, marketingu i rozwoju, a Tomasz Prządka jest odpowiedzialny za pracę oddziału spółki w Dęblinie. Maria Bocheńska pełni natomiast funkcję członka zarządu – dyrektora controllingu.

Jak informują WZL nr 1, nowy prezes dr inż. Jacek A. Goszczyński jest związany z branżą lotniczą zarówno naukowo jak i zawodowo. Jest absolwentem Wydziału Mechanicznego Energetyki i Lotnictwa Politechniki Warszawskiej ze specjalnością Mechanika Stosowana.

Od roku 1989 pracował w Instytucie Lotnictwa przy projekcie Iryda, związanym z opracowaniem następcy rodzimego samolotu szkolno-treningowego TS-11 Iskra. Ostatecznie szkolno-bojowa Iryda nie weszła jednak na wyposażenie polskiej armii.



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Śmigłowiec Mi-24. WZL nr 1 w Łodzi specjalizują się w remontach i modernizacjach tych maszyn

Do 2002 r. Jacek A. Goszczyński jako adiunkt kierował Zespołem Mechaniki i Dynamiki Lotu współpracując m.in. z Instytutem Technicznym Wojsk Lotniczych, Akademią Marynarki Wojennej oraz innymi ośrodkami naukowo-produkcyjnymi, wspierając ich działalność w realizacji nowych projektów. Jest autorem kilkudziesięciu artykułów i opracowań. Pracując w spółce Nafta Polska S.A. współtworzył koncepcję integracji grupy przemysłowej Wielkiej Syntezy Chemicznej, czego efektem było powołanie Grupy Azoty S.A.

Jako wiceprezes Agencji Rozwoju Przemysłu S.A. w roku 2009 uczestniczył m.in. w przygotowaniach do utworzenia Polskiej Grupy Zbrojeniowej S.A. W roku 2012 jako Wicepre-

zes Towarowej Giełdy Energii S.A. odpowiadał za wprowadzenie gazu ziemnego do obrotu giełdowego. Do roku 2018 był doradcą w sektorze bankowym i energetycznym, a następnie, do roku 2021 był kierownikiem zarządzającym projektem badawczego Narodowego Centrum Badań i Rozwoju, realizowanego we współpracy z Akademią Marynarki Wojennej w strukturach FUD S.A.

W zarządzie jest także dwóch nowych członków.

Cezary Ciarciniński, członek zarządu do spraw sprzedaży, marketingu i rozwoju, jest absolwentem The Open University w Londynie oraz studentem studiów podyplomowych MBA na tej samej uczelni. Ukończył także szkolenie NATO Defense Procurement Manage-

ment Course w zakresie zarządzania zamówieniami publicznymi w sektorze zbrojeniowym w ramach zamówień państw członkowskich NATO.

Związany z branżą lotniczą od roku 2005. W latach 2006-2008 był członkiem zarządu ds. handlowych w zależnych od LOT liniach lotniczych Centralwings (upadły w 2009 roku), następnie pracował w Instytucie Technicznym Wojsk Lotniczych. W roku 2009 był menedżerem ds. sprzedaży i marketingu na Europę Wschodnią w firmie CAE Elektronik GmbH, będącej największym na świecie dostawcą kompletnych systemów szkoleniowych dla wojsk lotniczych. Od roku 2013 pełnił funkcję prezesa spółki Romny Enterprise Sp. z o.o., zajmującej się zarządzaniem systemami meteorologicznymi AWOS na polskich lotniskach międzynarodowych (infrastruktura krytyczna).

Posiada licencję pilota PPL oraz ukończył szkolenie do licencji pilota liniowego ATPL.

Tomasz Prządka jest absolwentem Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu w Lublinie, ukończył także studia podyplomowe na Wydziale Zarządzania Politechniki Lubelskiej. Związany z sektorem obrony narodowej od roku 1989. Posiada wieloletnie doświadczenie w zakresie prowadzenia negocjacji, zarządzania, administracji, a także zamówień publicznych.

Pogoda w regionie

Dzisiaj



Dzień

27°C

Noc

13°C

Barometr

1013 hPa

Wiatr

płn-zach., 18 km/godz.

Biomet

niekorzystny

Jutro



Dzień

28°C

Noc

14°C

Piątek



Dzień

26°C

Noc

13°C

Sobota



Dzień

26°C

Noc

13°C

Najbliższe dni pogodne, temperatura poniżej 30 stopni

31 LIPCA 2023

Dziś 213. dzień roku.
Do końca roku zostały 153 dni.

Wschód słońca w Łodzi
o godz. 5.06, a zachód o godz. 20.31. Dzień będzie trwał 15 godz. 24 min. i będzie krótszy od najdłuższego dnia w roku o 1 godz. 13 min.

Dzisiaj imieniny obchodzą:
Adam, Emilian, Helena, Iga, Ignacy, Jan, Justyn i Lubomir.

Przysłowie na dziś:
Nikt nie jest zobowiązany do rzeczy niemożliwych

KALENDARIUM

1498

Krzysztof Kolumb (na grafice obok) zobaczył jako pierwszy Europejczyk wyspę Trynidad

1853

Podczas pilnej operacji nocnej w szpitalu we Lwowie po raz pierwszy zastosowano skonstruowane przez Ignacego Łukasiewicza lampy naftowe



FOT. WIKIMEDIA

1928

Podczas Igrzysk Olimpijskich w Amsterdamie Halina Konopacka zdobyła w rzucie dyskiem pierwszy w historii złoty medal olimpijski dla Polski

1944

Komendant główny AK gen. Tadeusz Bór-Komorowski wydał rozkaz rozpoczęcia 1 sierpnia powstania warszawskiego

1959

Ministerstwo Handlu Wewnętrznego wydało zarządzenie, zgodnie z którym poniedziałek stał się „dniem bezmięsnym”.

nasz REGION

www.dzienniklodzki.pl

KRÓTKO

ŁÓDŹ

Pijany kierowca na święcie Łodzi

Policjanci zatrzymali 33-letniego kierowcę, który po pijanemu przyjechał na Summer Festival w Łodzi. Wpadł, ponieważ... podszedł do policjantów, aby uzyskać od nich poradę.

W sobotę w rejonie skrzyżowania al. Kościuszki i al. Mickiewicza w centrum Łodzi, gdzie odbywały się występy estradowe z okazji święta Łodzi, do policjantów z grupy specjalnej Speed Komendy Miejskiej Policji w Łodzi po godz. 23 podszedł łódzki kierowca. Spytał, w jaki spo-

sób może podjechać bliżej sceny swoim peugeotem. Zaskoczeni stróż prawa wy-czuli od 33-latkę woń alko-holu. Dlatego natychmiast zo-stał zbadany alkomatem. Okazało się, że miał ponad 1,5 promila alkoholu. Jednak na tym kłopoty 33-latka nie skończyły się. Po sprawdze-niu w policyjnych bazach da-nych okazało się, że mężczyzna ma sądowy zakaz prowa-dzenia pojazdów mechanicz-nych. Na dodatek na tylnym siedzeniu samochodu prze-woził 12-letnią córkę. WP

PIOTRKÓW TRYBUNALSKI

Potańcówka na Rynku



FOT. URZĄD MIASTA W PIOTRKOWIE TRYB.

Już w najbliższy piątek, 2 sierpnia, na Rynku Trybunalskim odbędzie się kolejna piotrkowska potańcówka. Pierwsza, która odbyła się w lipcu, zgromadziła tłumy mieszkańców Piotrkowa Trybunalskiego i okolic, młodszych wiekiem i starszych. Po-czątek o godz. 19. DG

POW. ŁOWICKI

Utonęła 25-letnia łodzianka

W sobotę, 27 lipca, około go-dziny 17 doszło w zbiorniku wodnym w Guźni pod Łowi-czem utonęła 25-letnia ło-dzianka. Jak wynika z na-szych ustaleń 25-letnia kobieta kąpała się przy jednym z dzi-kich zejść do wody. W pew-nym momencie jeden z prze-bywających z nią mężczyzn zauważył, że kobieta zniknęła pod wodą. Zaalarmował przy-

bywające w pobliżu inne osoby, które zawiadomiły służby ratunkowe. Zaginioną znaleziono około czterech - pięciu me-trów od wejścia do wody. To właśnie w tej okolicy wi-dziano ją po raz ostatni na po-wierzchni wody. Pomimo re-animacji kobiety nie udało się uratować. NZ

ŁÓDŹ

Potężny marsz głodowy kobiet, największa antyrządowa manifestacja w Łodzi w czasach PRL, odbył się 30 lipca 1981 roku. Wczoraj, w 43. rocznicę tych wydarzeń przedsta-wiciele samorządu łódzkiego złożyli kwiaty pod tablicą pa-miątkową. Tablica w formie symbolicznej kartki na żywność, została umieszczona trzy lata temu, z inicjatywy IPN, na ścia-nie kamienicy przy ul. Piotrkowskiej 258/260. WP



FOT. GRZEGORZ GAŁAŚNICKI

ŁÓDŹ

80. rocznica Powstania
W czwartek przy pomniku Po-wstańców Warszawskich (skrzyżowanie al. Palki i Wojska Polskiego) odbędą się uroczy-ści w 80. rocznicę zrywu. Początek o godz. 16.40. R

Łódzkie schronisko pełne kotów. Trafiają tu każdego dnia

Agnieszka Jedlińska
Łódź

Łódzkie schronisko przeży-wa prawdziwe obłożenie. Co-dziennie do placówki trafiają nowe koty.

Są to zarówno młode kocięta z wiosennych i letnich miotów, jak i seniorzy - ofiary wakacyj-nych wyjazdów. Wiele z nich wymaga pilnej interwencji leka-rza.

Koty, które trafiają do schro-niska po weterynaryjnym prze-głądzie zostają umieszczone na kwarantannie. W przypadku kociąt może ona być skrócona jeśli znajdzie się osoba chętna do zaadoptowania malucha. Ita-kie koty najszybciej znajdują

nowy dom, dzięki czemu nie są narażone na zbyt długie przeby-wanie ze starszymi osobnikami, które mogą być nosicielami groźnych patogenów. Młode or-ganizmy, przed kompletem szczepień mają bardzo niską od-porność, przez co narażone są na kocie choroby. Im szybciej trafiają do nowego domu, tym większa szansa, że będą się zdrowo chować i wyrosną na pięknego, kociego przyja-ciela.

- Niestety mamy wiele ko-tów chorych, zapchlonych, za-niedbanych, które musiały mieć dom, ale go straciły. Są bardzo złaknione ludzkiego dotyku, lubią być głaskane, niestety, wyglądają jak siedem nieszczęść - mówi Albert Kur-

kowski, p.o. dyrektora schroni-ska dla bezdomnych zwierząt w Łodzi.

W schronisku nie ma dnia, by nie trafił do placówki choćby jeden kot. Często są to koty dorosłe, zadbane i zagu-bione. Mogły komuś uciec, ale nikt się po nie nie zgłasza. A to oznacza dla nich dłuższą egzy-stencję w schroniskowej rze-czywistości.

Dwa razy więcej kotów niż wiosną

Aktualnie w placówce przebywa około 80 bezdom-nych kotów. To dwukrotnie więcej niż wiosną. Dodatkowe klatki wstawiane są do ko-ciami, ale część czworonogów przebywa w schroniskowym

szpitalu. To zwierzęta, które trafiły do placówki po wypad-kach komunikacyjnych, po-gryzione po starciu z innymi zwierzętami lub człowiekiem. Wśród przyjętych do schroni-ska kotów jeden miał złamany ogon do amputacji, jeden miał połamane łapy, inny złamaną miednicę. Wszystkie trafiły na stół operacyjny, a do adop-cji będą się nadawały dopiero po wyzdrowieniu.

- Niestety koty są bardzo rzadko czipowane, a to zdecy-dowanie utrudnia odnalezienie opiekuna. W praktyce jest tak, że na miejsce każdego wyadoptowanego kota przy-chodzi do nas co najmniej je-den nowy - nie ukrywa dyrek-tor placówki.

Mężczyzna napastuje kobiety

Anna Gronczewska
Łódź

Po Łodzi krąży mężczyzna, który zaczepia kobiety i ona-nizuje się. Policja po donie-sieniach medialnych zainte-resowała się sprawą i wszczę-ła jego poszukiwanie.

Informacje o tym mężczyźnie podała facebookowy portal LDZ Zmotoryzowani Łodzianie. Po-kazał też jego zdjęcie.

Podjeżdżany mężczyzna ma krążyć w okolicy ulicy Paderew-skiego, w pobliżu znajdującego się tam parkingu oraz tramwa-jach i autobusach komunikacji miejskiej, zwłaszcza we wcze-snych godzinach porannych.

Jak powiedział nam młodszy aspirant Maksymilian Jasiak z Komendy Miejskiej Policji w Łodzi, oficjalne zgłoszenie jeszcze nie miało miejsce, jed-nak biorąc pod uwagę doniesie-nia medialne policja poszukuje tego mężczyzny.

- Udało się zabezpieczyć mo-nitoring, staramy się ustalić na-zwisko tego człowieka - powie-dział nam młodszy aspirant Maksymilian Jasiak. - Czekamy też na oficjalne zgłoszenie w tej sprawie.

NFZ pomoże też... w problemach seksualnych

Matylda Witkowska
Łódzkie

Od niedawna w Łodzi w ra-mach NFZ działa poradnia sek-suologiczna. W razie proble-mów ze sferą intymną można tu otrzymać pomoc bezpłat-nie, bez skierowania i szybko.

W maju przy ul. Sieradzkiej 11 w Łodzi otworzyła się porad-nia seksuologii i patologii współżycia. To pierwsza tak wyspecjalizowana przychod-nia w regionie łódzkim przy-jmująca pacjentów w ramach Narodowego Funduszu Zdro-wia.

Poradnia seksuologiczna przeznaczona jest dla osób do-rostłych, pacjenci muszą mieć skończone 18 lat. Przeznaczona jest dla pacjentów z różnymi problemami natury seksualnej: od dysfunkcji dotyczących tej sfery, przez problemy w rela-cjach seksualnych, aż po zabu-rzenia w tożsamości i orientacji płciowej.

Mniej lub bardziej poważne trudności w tej sferze życia mogą zdarzyć się każdemu. Kiedy należy skorzystać ze wsparcia specjalisty?

- Jeśli problemy dotyczące sfery seksualnej upośledzają komfort życia, odbierają radość, wpływają destrukcyjnie na relacje z bliskimi, warto się do nas zgłosić. Naprawdę mo-żemy pomóc - zachęca dr Alek-sandra Robacha, seksuolożka, kierowniczka poradni.

Jak wygląda wizyta w po-radni seksuologicznej? - Lekarz zacznie wizytę od pogłębio-nego wywiadu, który będzie dotyczył seksualności pacjenta, jego sytuacji osobistej - wyja-snia dr. Robacha. - Seksuologia jest dziedziną medycyny, pa-cjent otrzyma u nas i badania, i farmakoterapię, i terapię indy-widualną, jeśli będzie taka po-trzeba - dodaje.

Podczas leczenia w poradni pacjenci mogą liczyć nie tylko na porady lekarzy seksuolo-gów, ale też na sesje psychote-rapii, skierowania na badania psychologiczne i diagno-styczne (w tym laboratoryjne), a także na ustalony wspólnie z lekarzem plan terapeutyczny. Wszystko to, jak podkreśla

Do przychodni seksu-ologicznej nie trzeba mieć skierowania. W ra-zie problemów wystar-czy zadzwonić i umówić się na wizytę

Anna Leder z ŁOW NFZ - razem ze zleceniami badaniami i le-kami - jest finansowane przez NFZ.

Co ważne, do przychodni seksuologicznej nie trzeba mieć skierowania. To oznacza, że w razie problemów w tej waż-nej sferze naszego życia wystar-czy zadzwonić i umówić się na wizytę. Przychodnia działa przy Specjalistycznym Psychia-trycznym ZOZ w Łodzi, na wi-zytę można umówić się telefo-nicznie: tel. 42 71 55 747, 42 71 55 728.

Poza Łodzią w ramach NFZ opiekę w tym zakresie można otrzymać w poradniach zdro-wia psychicznego. Do lekarza psychiatry nie trzeba mieć skie-rowania.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi

Teren po wyścigach konnych zostanie zamieniony w park

Magdalena Rubaszewska
Łódź

Ściagały się tu konie, potem miało powstać osiedle, będzie park. Projekt planu miejscowego, który uwzględni utworzenia nowego zieleńca na Rudzie Pabianickiej, jest już przygotowany.

Z dokumentem zapoznało się kilka tysięcy łódzian i rada osiedla. Nie zgłoszono uwag. Teraz decyzja należy do radnych. Dokument trafi teraz na sesję Rady Miejskiej i być może pod koniec wakacji plan miejscowy zostanie przez nią przyjęty. Zakłada on, że park powstanie w kwartale wyznaczonym przez ulice Konną, Ksawerowską, Długą i Wyścigową z wyjątkiem terenu wzdłuż ulicy Konnej. W tym re-

jonie Łodzi w XIX wieku odbywały się wyścigi konne. Do hipodromu kursował nawet tramwaj z centrum miasta.

Po drugiej wojnie światowej aż do lat 90. obszar o powierzchni 40 hektarów pozostawał niezagospodarowany, zarastał, częściowo stał się niedostępny. Wtedy zaplanowano budowę osiedla mieszkaniowego, uchwalono nawet plan miejscowy.

Ostatecznie zdecydowano, że teren zostanie zielony, do tego będzie chroniony. W porozumieniu z mieszkańcami wybrano nawiązującą do historii tego miejsca nazwę - park Wyścigi przy ul. Konnej.

Wytyczenie alejek spacerowych, instalację nowego oświetlenia, ławek i koszy zaplanowano na przyszły rok.



Parkowi, o ile radni zgodzą się na jego utworzenie, zostanie nadana nazwa Wyścigi

Domki kardynała Rysia. Obawy się nie potwierdziły

Matylda Witkowska
Łódź

Ukraińcy zadowolili się w domkach kardynała Rysia w Łodzi. Sadzą kwiaty i pomidory, wkrótce będą mieć teren do grilla. Caritas podkreśla, że obawy łódzian zupełnie się nie sprawdziły.

W osiem miesięcy po oddaniu do użytku wszystkie domki dla uchodźców zbudowane przez łódzką Caritas przy ul. Rzgowskiej w Łodzi są zajęte.

Mieszkańcami są głównie seniorzy, którzy nie mają innego źródła dochodu niż ukraińska emerytura i wsparcie z MOPS. Są też dwie mamy i trójka dzieci - wylicza Tomasz Kopytowski, dyrektor Caritas Archidiecezji Łódzkiej.

Domki udostępnione i poświęcone były już w listopadzie ubiegłego roku, jednak dopiero w tym roku można było urządzić teren wokół nich. Wokół budynków pojawiła się zieleń i przydomowe ogródki, mieszkańcy zagospodarowują je według swojego uznania, a dzięki pracy na grządkach mają zajęcie. Pani Ludmiła sadi tu sałatę, bazylię i inne zioła. Pani Tamara zdecydowała się na kwiaty, zasadziła „czarnobrywcę”, czyli żółte i pomarańczowe aksamitki. To kwiatowy symbol Ukrainy. - To bardzo popularne kwiaty w naszych ogrodach - mówi pani Tamara.



Przy budynkach pojawiła się zieleń i przydomowe ogródki, mieszkańcy zagospodarowują je według swojego uznania

Przy domach rosną też borówki, porzeczki, pomidory, a nawet dynie. Tomasz Kopytowski podkreśla, że ogródki są częścią projektu. - Chcemy ich w ten sposób aktywizować i zachęcić, żeby dbali o swoją przestrzeń - wyjaśnia.

Wkrótce na tyłach osiedla Caritas chce utworzyć „grillzonę”, czyli przestrzeń do rekreacji z miejscem do grillowania. Organizacja z własnych środków pokrywa też

część kosztów utrzymania domków.

Ukraińcy bardzo chwalą sobie to miejsce. Pani Tamara mieszka tu już od jesieni i jest zadowolona. - Bardzo dobrze nam się tu mieszka - mówi lokatorka.

Potwierdza to dyrektor Tomasz Kopytowski. - Uchodźcy z Ukrainy znaleźli bezpieczne schronienie, traktują to miejsce jak własny dom i dbają jak o swoje - mówi.

Osiedle pełne seniorów jest wyjątkowo ciche i zadbane. - To dowód na to, że obawy łódzian związane z tym osiedlem nie były zasadne - podkreśla Kopytowski.

Budowie domków towarzyszyło bowiem wiele złych emocji. Na pomysł wpadł dwa lata temu kardynał Grzegorz Ryś. Był początek wojny, w Łodzi brakowało mieszkań dla uchodźców, a diecezja łódzka świętowała akurat stulecie. Kardynał zaproponował, żeby materialną pamiątką jubileuszu była budowa 10 domków dla uchodźców, w których po wojnie mogłyby mieszkać samotne matki lub osoby wychodzące z bezdomności. Inspirował się działaniami pierwszego biskupa Łodzi Wincentego Tymienieckiego, który podobne osiedle zbudował dla robotników.

Niestety pomysł okazał się trudniejszy niż na początku się wydawało. Łódzianie niechętnie wpłacali pieniądze, a w dwóch kolejnych lokalizacjach - na Radogoszczu Zachodzie i na Retkini zorganizowano protesty. Mieszkańcy nie chcieli enklawy osób z marginesu społecznego, obawiali się o swoje dzieci i ceny nieruchomości. Ostatecznie - głównie z pieniędzy przekazanych przez papieża Franciszka, kardynała Rysia i wiernych z Ameryki - udało się wybudować zaledwie cztery domki. Wybrano oddalony od osiedli teren na tyłach parafii św. Wojciecha w Łodzi.

Piorun zniszczył dom, trwa zbiórka pieniędzy

Anna Gronczewska
Pow. piotrkowski

Trwa zbiórka pieniędzy dla rodziny Krzymowskich ze Srocka, którym pożar wywołany przez uderzenie pioruna, zniszczył dom.

W czwartek, 27 czerwca przez Srock przechodziła burza. W dom pięcioosobowej rodziny Krzymowskich uderzył piorun. Mieszkańcom nic się

nie stało, ale pożar uszkodził dach, instalację elektryczną, popękały tynki. Budynek wymaga generalnego remontu.

„Pieniądze zebrane w ramach tej zbiórki charytatywnej pomogą w przeprowadzeniu remontu oraz w przywróceniu życia rodziny do normalności” - czytamy na portalu pomagam.pl.

Celem jest uzbieranie 80 tysięcy złotych. Do tej pory zebrano ponad 51 tysięcy.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Łódzkie

63-letni mężczyzna potrącony przez samochód na przejściu dla pieszych prawie 5 lat temu, uzyskał wysokie odszkodowanie. Wyrok Sądu Apelacyjnego w Łodzi jest prawomocny.

Pieszy w wyniku wypadku miał złamaną miednicę, kość łonową, nogi, ręki, żebra. Konieczna była

operacja, po której poszkodowany został skierowany na oddział rehabilitacyjny. W szpitalu spędził łącznie dwa miesiące. Następnie kontynuował rehabilitację ambulatoryjnie. Na skutek przeżyć związanych z wypadkiem stał się nerwowo, nadpobudliwy, ma lęki. Przemieszcza się przy pomocy kuli. Potrzebuje pomocy przy ubieraniu się, kąpieli. Ma bóle i zawroty głowy. Biegli stwierdzili u niego 39 proc. uszczerbku na zdrowiu.

Cztery miesiące po wypadku poszkodowany wystąpił z pozwem o odszkodowanie i zadośćuczynienie do ubezpieczyciela sprawcy wypadku. Ten wypłacił mu 15 tys. zł. Po dwóch miesiącach zwiększył tę kwotę do 33 tys. zł.

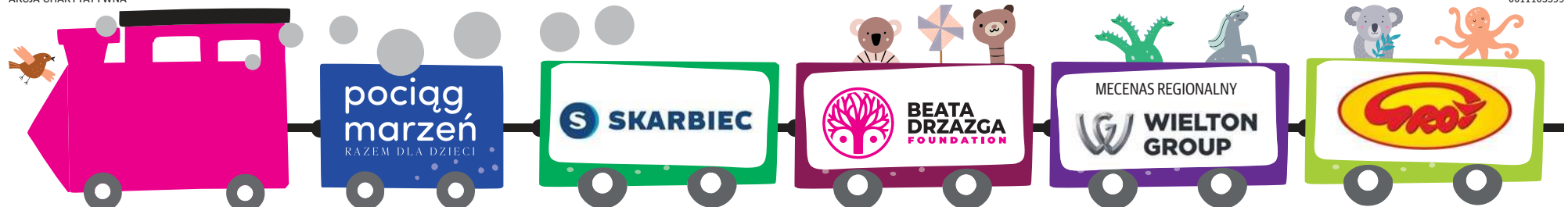
Sąd Okręgowy zasądził 108 tys. zł zadośćuczynienia (ponad już wypłacone 28 tys. zł) oraz zwiększył dwukrotnie przyznane wcześniej odszkodowanie. Ubezpieczyciel ma zasądzić

kwoty wypłacić z odsetkami co łącznie daje 190 tys. zł.

Ubezpieczyciel, który bezskutecznie odwołał się od wyroku Sądu Okręgowego do Sądu Apelacyjnego w Łodzi, zapłaci również ponad 10 tys. zł kosztów sądowych oraz zastępstwa adwokackiego.

Sprawca wypadku odpowiadał przed sądem karnym. Został uznany winnym, ale sąd warunkowo umorzył postępowanie.

AKCJA CHARYTATYWNA



0011103399

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

„Lasy społeczne” wokół miast

Kierownictwo resortu klimatu i środowiska zaproponowało 14 lokalizacji dla tzw. lasów społecznych. Ministerstwo podkreśla, że to drugi krok w celu zwiększenia ochrony lasów w Polsce - po styczniowym moratorium, które ograniczyło wycinkę w 10 lokalizacjach. - Ten projekt jest szczególnie ważny dla 13 mln obywateli - podkreśliła szefowa resortu Paulina Hennig-Kloska. Wiceminister Michał Dorożala wyjaśnił, że ministerstwo zaproponowało wyznacze-

nie „lasów społecznych” w 14 lokalizacjach. Chodzi o: Gdańsk, Gdynię, Sopot, Bydgoszcz, Toruń, Szczecin, Poznań, Łódź, Warszawę, Katowice, Bielsko-Białą, Kraków, Wrocław i Kielce. Dorożala poinformował, że obszary „lasów społecznych” zostały zaproponowane na podstawie tego, co wskazały organizacje społeczne. Zarówno on, jak i minister Hennig-Kloska zastrzegli jednak, że te propozycje będą jeszcze szeroko konsultowane.
oprac. WS|PAP

GDĄŃSK

Pomorskie wolne od sinic

We wszystkich kąpieliskach strzeżonych na Pomorzu zarówno nad Bałtykiem, jak i nad jeziorami, woda jest pozbawiona groźnych dla zdrowia sinic i można bezpiecznie się w nich kąpać. Sanepid nie stwierdził zakwitów sinic. Kąpiel w zanieczyszczonej nimi wodzie może spowodować niekorzystne reakcje organizmu.



FOT. JANUSZ STENBORN

KIELCE

Postrzelony przed polowaniem

29-letni mężczyzna został śmiertelnie postrzelony podczas przygotowań do polowania w okolicach Woli Wiśniowej w powiecie włoszczowskim. Policja pod nadzorem prokuratora wyjaśnia okoliczności wypadku. Jak przekazał oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji we Włoszczowie aspirant Monika Jałocha, strzał padł z broni należą-

cej do 60-letniego myśliwego, który wraz z młodszym mężczyzną przygotowywał się do polowania. Wstępne ustalenia wskazują, że doszło do nieszczęśliwego wypadku i przypadkowego wystrzału. 60-latek w chwili zdarzenia był trzeźwy i miał pozwolenie na broń. Został zatrzymany.
oprac. WS|PAP

LONDYN

Wielka Brytania oplakuje ofiary ataku nożownika w mieście Southport w północno-zachodniej Anglii. Troje dzieci zmarło, a ośmioro odniosło obrażenia podczas ataku w czasie zajęć dla dzieci w wieku 6-11 lat, reklamowanych jako „poranek z jogą, tańcami i robieniem bransoletek w rytm muzyki Taylor Swift”. Rannych zostało również dwoje dorosłych. Napastnikiem był 17-latek, który został ujęty przez policję.

”

Jako rodzice nie możemy sobie nawet wyobrazić, co przechodzą rodziny, przyjaciele i bliscy zabitych w tej tragedii

William i Kate, brytyjska para książęca

Korupcja w rządowej agencji. Kolejna osoba zatrzymana

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Funkcjonariusze CBA zatrzymali kobietę, która pełniła funkcję kierowniczą w Biurze Zakupów Rządowej Agencji Rezerw Strategicznych. Sprawa dotyczy zakupu agregatów prądotwórczych.

Wcześniej w tym samym śledztwie zatrzymana i aresztowana została dyrektorka Biura Zakupów RARS. Podejrzany prokurator przedstawił zarzuty przekroczenia uprawnień w związku z pełnieniem funkcji publicznych, które miały polegać na preferencyjnym traktowaniu niektórych kontrahentów RARS w związku z realizacją grantu unijnego w kwocie 114 mln euro na dostawę agregatów prądotwórczych na potrzeby Ukrainy.

„22.07.2024 r. funkcjonariusze Delegatury CBA w Rzeszowie zatrzymali w Warszawie kobietę, która pełniła funkcję kierowniczą w Biurze Zakupów Rządowej Agencji Rezerw Strategicznych

(RARS). Z ustaleń śledztwa wynika, że zatrzymana, działając wspólnie i w porozumieniu z dyrektorem Biura Zakupów oraz innymi pracownikami RARS, w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, wybrała ofertę złożoną przez spółkę komandytowo-akcyjną, należącą do twórcy marki odzieżowej” - podało CBA w komunikacie.

Jak dodali przedstawiciele Biura, spółka ta nie miała doświadczenia oraz potencjału technicznego i kadrowego do należytego wykonania dostawy zamówionego sprzętu, a kondycja finansowa spółki nie gwarantowała dostawy. Wybór oferenta nastąpił mimo negatywnej rekomendacji CBA.

Nowe informacje na temat śledztwa przekazała we wtorek także Prokuratura Krajowa.

Jak wynika z jej komunikatu, osobami podejrzanymi w tej sprawie są dyrektorka Biura Zakupów RARS Justyna G., zatrzymana 4 lipca, oraz kierowniczka Działu Zakupów w Biurze Zakupów RARS Jo-

anna P., którą funkcjonariusze CBA zatrzymali 22 lipca.

„Podejrzany prokurator przedstawił zarzuty przekroczenia uprawnień w związku z pełnieniem funkcji publicznych, które miały polegać na preferencyjnym traktowaniu niektórych kontrahentów RARS w związku z realizacją grantu unijnego w kwocie 114 milionów euro na dostawę agregatów prądotwórczych dla potrzeb Ukrainy. Są to czyny kwalifikowane z art. 231 § 2 kk, zagrożone karą do 10 lat pozbawienia wolności” - poinformował rzecznik PK Przemysław Nowak, który dodał, że obie podejrzane zostały wyjaśnione. Justyna G. została aresztowana.

Śledztwo toczy się od grudnia 2023 roku. Podstawą wszczęcia postępowania były zgromadzone przez CBA materiały niejawne, jak również dwa zawiadomienia o podejrzeniu popełnienia przestępstw, złożone przez Generalnego Inspektora Informacji Finansowej. Na dalszym etapie śledztwa GIIF złożył dwa kolejne za-

wiadomienia o podejrzeniu prania brudnych pieniędzy.

Zarówno CBA, jak i prokuratura opisują sprawę jako wielowątkową i rozwojową. Śledztwo pozostaje w toku i planowane są kolejne realizacje - zaznacza CBA.

Sprawę RARS szeroko opisywał Onet, który podawał, że za aferę prokuratura obwinia ludzi b. premiera Mateusza Morawieckiego, ściągniętych z sektora bankowego. Justyna G. do RARS przyszła z PKO BP - informował portal. Wcześniej Onet donosił m.in., że zlecenie z RARS na dostarczenie prądotwórczych agregatów dla Ukrainy otrzymał twórca odzieżowej marki Red is Bad Paweł Szopa i eventowa agencja StoPro, która w 2019 r. pracowała przy kampanii wyborczej Mateusza Morawieckiego, później na rzecz walczącego o mandat poselski prezesa RARS Michała Kuczmierowskiego. Agregaty, na których zakup agencja przekazała spółce prawie 92 mln zł, nigdy jednak do Ukrainy nie trafiły.
PAP

Małe gminy mają problem z dostępnością do opieki nad małymi dziećmi. Jest propozycja dwóch ministerstw

oprac. Karolińska Wrońska
Warszawa

85 placówek edukacyjnych będzie mogło otrzymać 300 tysięcy złotych na utworzenie miejsca opieki dla najmłodszych w ramach programu „Pierwszy opiekun w gminie”.

Podczas wspólnej konferencji ministrowie edukacji Barbary Nowackiej i wiceministrowie rodziny Aleksandry Gajewskiej szefowa

MEN poinformowała, że jej resort z przyjemnością włączył się w program od samego początku.

Nowacka podkreśliła, że program wspiera wyrównanie szans edukacyjnych. - Małe dzieci będą mogły trafić do placówek edukacyjnych już od 20. miesiąca życia, będą mogły być włączone w system, co pozwoli na aktywizację zawodową rodziców - wyjaśniła szefowa MEN. Ponadto - dodała - dzieci będą mogły być włączone w sys-

tem blisko domu, co jest szczególnie ważne z perspektywy aktywizacji zawodowej kobiet mieszkających na terenach wiejskich i w małych gminach.

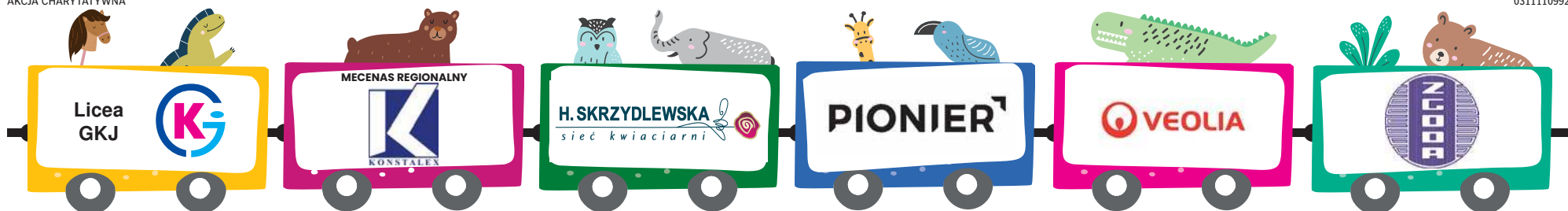
Wiceministra rodziny Aleksandra Gajewski zwróciła uwagę, że w 1046 polskich gminach wciąż nie ma żadnej placówki - ani publicznej, ani prywatnej - w których małe dzieci mogłyby rozwijać umiejętności społeczne, lingwistyczne, w przypadku których moglibyśmy mówić o rozwoju kognitywnym, ale

przede wszystkim o społecznym.

Jak wyjaśniła, najgorsza sytuacja, jeśli chodzi o dostępność do opieki wczesnodziecięcej, jest w województwie mazowieckim, na Lubelszczyźnie, Podlasiu, w woj. warmińsko-mazurskim, zachodniopomorskim i podkarpackim. - To były pierwsze województwa, gdzie podejmowaliśmy się wspólnych rozmów z przedstawicielami samorządów - dodała Gajewska.
PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0311110992



Wielkie manewry rosyjskiej marynarki wojennej. 300 okrętów i 20 tys. marynarzy

oprac. Anna Nagel
Moskwa

Zakrojone na szeroką skalę ćwiczenia rozpoczęły trzy floty rosyjskiej marynarki wojennej: Północna, Pacyfiku i Bałtycka, a także Flotylla Kaspijska.

W manewrach bierze udział około 300 okrętów i 20 tysięcy marynarzy - poinformował Reuters, powołując się na agencje Interfax i TASS, które cytują komunikat rosyjskiego ministerstwa obrony.

Jak głosi wtorkowy komunikat, „celem planowych ćwiczeń jest przetestowanie działania organów dowodzenia w strefach operacyjnych flot Północnej, Pa-

cyfiku i Bałtyckiej oraz w strefie odpowiedzialności Flotylli Kaspijskiej”.

Poinformowano ponadto, że w „ćwiczeniach oprócz okrętów i jednostek nawodnych oraz podwodnych jednostek wsparcia bierze udział do 50 samolotów, ponad 200 jednostek specjalnych i ponad 20 tysięcy marynarzy i personelu cywilnego”.

Reuters przypomina, że od czasu rozpoczęcia inwazji na Ukrainę w lutym 2022 r. Rosja dokonała całej serii manewrów - samodzielnie lub z siłami innych krajów, w tym Chin i RPA. W ciągu ostatnich 2 miesięcy dokonano serii ćwiczeń z wykorzystaniem ruchomych wyrzutni pocisków nuklearnych oraz ćwiczeń z wojskami Białorusi. PAP

Amerykanie sami rozsiewają u siebie rosyjską propagandę

oprac. Karolina Wrońska
Waszyngton

Kreml wykorzystuje „nieświadomych Amerykanów” do rozpowszechniania propagandy i dezinformacji o wyborach prezydenckich w USA - ostrzegają służby wywiadu Stanów Zjednoczonych.

- Zagraniczne ośrodki stają się coraz skuteczniejsze w ukrywaniu faktycznego nadawcy - powiedział dziennikarzom podczas briefingu niewystępujący pod nazwiskiem urzędnik Biura Dyrektora Wywiadu Narodowego.

Jak dodał, z tego powodu Moskwa, ale także Teheran wykorzystują strony internetowe zaprojektowane tak, aby naśladować amerykańskie serwisy informacyjne.

W ocenie senatora Marka Warnera, przewodniczącego senackiej komisji wywiadu, ostrzeżenia wywiadu dowodzą, że amerykańskie wybory znalazły się „w centrum uwagi wrogich podmiotów zagranicznych”.

Instytucje zajmujące się monitorowaniem zagranicznej dezinformacji twierdzą, że w bieżącym cyklu wyborczym przesłały już dwukrotnie więcej ostrzeżeń przeznaczonych dla kandydatów politycznych czy biur kampanii niż przed poprzednimi wyborami. Ten wzrost odzwierciedla wzmożone zainteresowanie wyści-



FOT. PAP/EPA

Instytucje zajmujące się zagraniczną dezinformacją twierdzą, że wysłały już dwa razy więcej ostrzeżeń przeznaczonych dla kandydatów niż przed poprzednimi wyborami

giem prezydenckim ze strony przeciwników USA, a także zwiększone wysiłki rządu w Waszyngtonie na rzecz zidentyfikowania tych zagrożeń - zauważyła AP.

Jak podkreśliła agencja, ostrzeżenie o kampaniach dezinformacji pojawiło się po kilku burzliwych tygodniach w amerykańskiej polityce, które zmusiły Rosję, Iran i Chiny do zmiany niektórych elementów narracji. Nie zmieniła się natomiast determinacja tych ośrodków do rozsiewania fałszywych i podżegających treści, których celem jest pod-

ważenie wiary w wybory - zauważyła AP.

Po ataku na Donalda Trumpa rosyjskie agencje dezinformacyjne szybko nasiliły komunikat, że do strzelaniny doprowadziły wypowiedzi demokratów. Pojawiły się też teorie spiskowe sugerujące, że to prezy-

dent Joe Biden lub rząd Ukrainy odpowiadają za próbę zamachu. „Prorosyjskie głosy starały się powiązać zamach z trwającą wojną Rosji przeciwko Ukrainie” - podsumował śledzący rosyjską dezinformację ośrodek analityczny Digital Forensic Research Lab Atlantic Council.

Zarówno Iran, przez swoje przedstawicielstwo przy ONZ, jak i Rosja, która oskarżyła amerykańskie służby o wrogość, zaprzeczyły oskarżeniom o usiłowanie wywarcia wpływu na amerykańskie wybory.

PAP

W USA pojawiły się spiskowe teorie m.in. o tym, że to prezydent Biden lub Ukraina odpowiadają za próbę zamachu na Donalda Trumpa

Problem na granicy UE. Państwa członkowskie za rzadko badają naruszenia praw człowieka

oprac. Anna Nagel
Bruksela

Agencja Praw Podstawowych UE (FRA) w opublikowanym we wtorek raporcie jako jeden z takich krajów wskazuje Polskę.

Naruszenia praw człowieka na granicach zewnętrznych Unii często nie są badane, a wszczęte dochodzenia karne kończą się na etapie przygotowawczym - wynika z raportu.

Unijna agencja z siedzibą w Wiedniu przedstawiła dane dotyczące krajowych dochodzeń dyscyplinarnych i karnych w sprawie łamania praw migrantów i uchodźców na granicach. Sprawozdanie za lata 2020-2023 obejmuje wschodnie granice lądowe UE, Bałkany Zachodnie, Morze Śródziemne i kanał La Manche.



FOT. EC-AUDIOVISUAL SERVICE

Kraje nie chcą wszczynać postępowań karnych

Agencja zwraca uwagę, że podmioty działające na rzecz praw człowieka zgłaszają „poważne, powtarzające się i powszechne naruszenia praw migrantów i uchodźców podczas zarządzania granicami Unii Europejskiej”.

W przypadku Polski organizacje udzielające pomocy wspominały o pięciu przypadkach zawracania grup migrantów do granicy w sposób - jak podkreśliły - zagrażający życiu lub zdrowiu migrantów.

Zwróciły się one z tymi przypadkami do prokuratury, zarzucając funkcjonariuszom straży granicznej zaniedbanie. W żadnej z tych spraw prokurator nie wszczął jednak postępowania karnego, argumentując, że brak znamion przestępstwa. Polska jest też jednak wskazana w raporcie jako przykład kraju z „obietnicą praktyką”. Chodzi o zarządzenie prokuratora generalnego z marca br., dotyczące powołania specjalnego zespołu prokuratorów do badania zgłoszeń dotyczących nadużycia uprawnień przez funkcjonariuszy na granicy polsko-białoruskiej.

FRA odnotowała też, że w kwietniu prokurator okręgowy w Lublinie powierzył to zadanie prokuratorowi rejonowemu w Siedlcach, a ten ostatni wszczął śledztwo dotyczące łamania praw migrantów i uchodźców, których życie i zdrowie było zagrożone lub którzy ubiegali się o ochronę międzynarodową w Polsce.

W raporcie znalazło się 10 zaleceń mających podnieść skuteczność dochodzeń. Wśród nich jest np. rekomendacja, by organy ścigania wnioskowały o więcej danych od straży granicznej, w tym o zapisy z kamer noszonych przez funkcjonariuszy, lokalizacje ich pojazdów patrolowych i telefonów. Jak podkreśla FRA, prokuratorzy powinni wykorzystywać ustalenia podmiotów zajmujących się prawami człowieka.

PAP

0011139506

Panu
Jarosławowi Papisowi
Sędziemu Sądu Apelacyjnego w Łodzi

wyrazy szczerego żalu i współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają

*Prezesi, Sędziowie, Dyrektor, Asystenci Sędziów
i Pracownicy Sądu Apelacyjnego w Łodzi*

0011138978

W dniu 26 lipca 2024 r. zmarł w wieku 88 lat

SP
✝

Stanisław Papis

Tata, Dziadek, Pradziadek,

o czym z żalem zawiadamia
syn Jarosław z rodziną

Uroczystość pogrzebowa rozpocznie się
w dniu 1 sierpnia 2024 r. o godzinie 10.30
w kaplicy cmentarza rzymskokatolickiego
pw. św. Józefa przy ul. Ogrodowej 39 w Łodzi.

REKLAMA 0011119338

H. SKRZYDLEWSKA
www.skrzydowska.pl

**Własne krematoria · Sale pożegnań
Formalności w urzędach
Międzynarodowy Transport Zmarłych**
Zgierz · Pabianice · Łowicz · Brzeziny · Głowno
TEL. 24H: 42 672 33 33 · 800 672 333 · 195 88

Wola Krzysztoporska: Z dofinansowaniem remontujemy kolejne drogi!

Wygoda, Kacprów, Kolonia Bogdanów, Krężna, Kozierogi, Parzniewice, Parzniewiczki to kolejne miejscowości na terenie gminy Wola Krzysztoporska, w których wkrótce wyremontowane zostaną odcinki dróg. Gmina uzyskała dofinansowanie na wykonanie tych prac z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg w wysokości 50% kosztów inwestycji. To ponad 1 mln zł.

Anna Wiktorowicz
Patrycja Bednarek

Oficjalna nazwa tego zadania, to „Remont dróg na terenie gminy Wola Krzysztoporska: odcinek 1 – Wygoda droga nr 110484E, odcinek 2 – Kacprów – Kolonia Bogdanów, odcinek 3 – Krężna – Kozierogi droga nr 110453E, odcinek 4 – Parzniewice – Parzniewiczki droga nr 110463E”.

- Wykonanie tego remontu da nam **niemal 5 km dróg zupełnie nowej jakości** – mówi wójt gminy Wola Krzysztoporska Roman Drozdek. - Modernizacja poprawi bezpieczeństwo poruszania się pojazdów, ale i pieszych.

Brak ubytków w jezdniach i wykonanie korekty spadków spowoduje, że na jezdniach nie będzie zalegała woda, co powodowało w okresach zimowych występowanie oblodzonych zastoisk. Piesi natomiast będą mogli poruszać się wyrównanym i utwardzonym poboczem bez zagrożeń wynikających z nierówności podłoża i występowania zastoisk wody.

Umowa na dofinansowanie z Łódzkim Urzędem Wojewódzkim została podpisana 19 kwietnia 2024 r. **Prace remontowe rozpoczęły się na początku lipca.** Wykonawcą wszystkich czterech odcinków jest Zakład Ro-

bót Drogowych DUKT Spółka z o.o.

Całkowity koszt zadania to 2.112.613 zł. Dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg wynosi 50% tej sumy, czyli 1.056.306,50 zł.

Jaki będzie koszt i co zostanie wykonane na poszczególnych odcinkach?

Odcinek 1 – WYGODA (0,402 km): 375.567 zł
To droga nr 110484E na odcinku od drogi powiatowej nr 1500E do kładki dla pieszych nad autostradą A1 łączącej miejscowość Wygoda z miejscowością Wola Krzysztoporska. Zakres prac na odcinku obej-



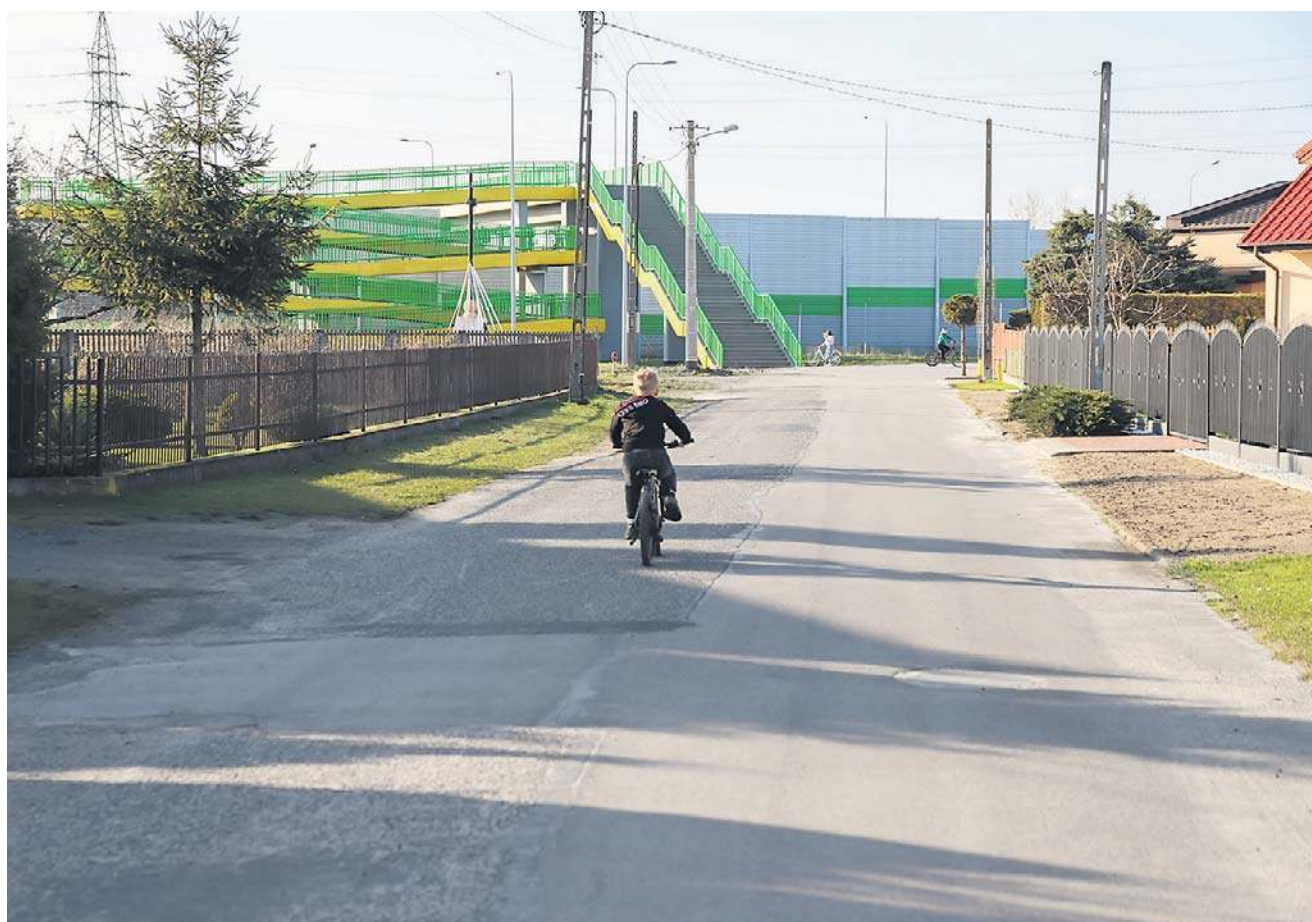
DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW RZĄDOWEGO FUNDUSZ ROZWOJU DRÓG

Remont dróg na terenie gminy Wola Krzysztoporska:
odcinek 1 –Wygoda droga nr 110484E
odcinek 2 –Kacprów –Kolonia Bogdanów
odcinek 3 –Krężna – Kozierogi droga nr 110453E
odcinek 4 –Parzniewice – Parzniewiczki droga nr 110463E

DOFINANSOWANIE: 1 056 306, 50 zł

CAŁKOWITA WARTOŚĆ: 2 112 613, 00 zł

Data podpisania umowy: IV 2024 r.



mie korekcyjne frezowanie i wykonanie nowej nawierzchni bitumicznej (warstwy ścieralnej gr. 5 cm), a także wymianę krawężników wzdłuż jezdni.

Odcinek 2 – KACPRÓW – KOLONIA BOGDANÓW (1,570 km): 616.802 zł

Odcinek od linii kolejowej do miejscowości Kolonia Bogdanów. Zakres prac remontowych drogi obejmie korekcyjne frezowanie części nawierzchni bitumicznej, a następnie położenie nowej warstwy ścieralnej o grubości 5 cm. Wykonane zostaną też obustronne pobocza z kruszywa o grubości 10 cm i szerokości 0,50 m na całym odcinku drogi.

Odcinek 3 – KRĘŻNA – KOZIEROGI (2,240 km): 851.372 zł

Droga nr 110453E na odcinku od osiedla mieszkaniowego i sąsiadującej jednostki OSP w miejscowości Krężna do miejsco-

wości Kozierogi. Remont obejmie wykonanie korekcyjnego frezowania części nawierzchni bitumicznej, a następnie położenie nowej warstwy ścieralnej gr 5 cm. Powstaną tu też obustronne pobocza z kruszywa.

Odcinek 4 – PARZNIEWICE – PARZNIEWICZKI (0,650 km): 268.872 zł

Droga nr 110463E na odcinku od drogi powiatowej nr 1500E oraz sąsiadującej jednostki OSP w miejscowości Parzniewice do miejscowości Parzniewiczki. Remont zakłada korekcyjne frezowanie i położenie nowej nakładki bitumicznej – warstwy ścieralnej oraz wykonanie pobocza z kruszywa po obu stronach drogi.

Więcej na:
<https://www.wola-krzysztoporska.pl/remont-drog-w-kolejnych-miejscowosciach/>

Powstanie Warszawskie. Bohaterami zostawali zwykli ludzie

Heroizm walczących żołnierzy to tylko jedna z twarzy Powstania Warszawskiego. A przecież walka z wrogiem przebiegała na różnych frontach. Czasem zupełnie dziś zapomnianych

Mariusz Grabowski

S pójrzmy na lato 1944 roku od innej strony. „Powstanie ujawniło, że bohaterami zostawali zwykli ludzie. Ci którzy ginęli na Woli, ukrywali się w piwnicach, nosili walczącym wodę” - mówił Władysław Bartoszewski. Wtórował mu Andrzej Krzysztof Kunert: „Dotychczas zbyt mało akcentowało się drugą, uzupełniającą stronę Powstania; kto wie, czy nie ważniejszą, przy całym szacunku dla żołnierzy. Powstanie było nie tylko insurekcją zbrojną, przejściem do jawnej walki. Drugą stroną, dopełnieniem Powstania było ujawnienie polskiego państwa podziemnego, ujawnienie struktur administracyjnych i służb miejskich” - dodaje Andrzej Krzysztof Kunert. Popatrzmy zatem na powstańczą epopeję od tej mniej znanej strony.

Broń

Uzbrojenie dla Okręgu Warszawskiego AK pochodziła ze wszelkich możliwych źródeł. Spora jej część wydobyto ze schowków przygotowanych jeszcze w 1939 roku, część pochodziła ze zrzutów, zakupów od żołnierzy niemieckich i węgierskich, wreszcie zdobywana była w czasie walki.

Najbardziej spektakularnym sposobem pozyskiwania uzbrojenia była jego produkcja w warunkach konspiracyjnych. AK uruchomiła całą sieć warsztatów produkujących broń - wytwarzanie granatów, popularnych sidolówek i filipinek, uruchomiono już w 1940 roku. Produkowano też pistolety maszynowe błyskawica i plecakowe miotacze ognia. Tyle ostatnich wytworzono blisko tysiąc. Już w czasie powstania, na masową skalę fabrykowano butelki z benzyną. Pracowali przy tym cywile, ochotnicy, w znacznej części kobiety. Największą powstańczą zbrojownią była tzw. jajczarnia na Hożej 51 (dawny gmach Związku Spółdzielni Mleczarskich i Jajczarskich), gdzie powstawały głównie granaty odlewane z cynku odzyskanego z blach zniszczonych kamienic. Tam powstało również 25 granatów konstrukcji inż. Łopuskiego, użytych przy szturmie PAST-y. Powstańcze annały no-

tują, że w czasie walk na Mokotowie, po zdobyciu przez żołnierzy Baszty mobilnego warsztat rusznikarskiego, wytworzono nawet kilka sztuk granatów przeciwpancernych przeciwpancernych pancer-schreck.

Przy okazji warto wspomnieć o legendarnych powstańczych czołgach. W powstaniu walczyło ich kilka - pierwszy to samochód pancerny „Kubus”, zespawany na bazie chevroleta 157. 23 sierpnia wziął udział w ataku na Uniwersytet. Obok „Kubusia” walczyły też dwa zmodyfikowane chałupniczym sposobem niemieckie transportery typu Sd.Kfz.251 - „Jaś” i „Starówka”. Ale największe wrażenia robiły dwie pantery, zdobyte na początku sierpnia na Woli. Weszły w skład tzw. Plutonu pancernego „Zośki”. Historycy przypominają, że w powstańczym parku maszynowym znajdowały się niemiecki niszczyciel czołgów Hetzer, ochrzczony mianem „Chwat” i sowiecki samochód pancerny FAI. Jako ciekawostkę można też dodać, że 6 sierpnia żołnierze batalionu „Chrobry I” zdobyli dział przeciwpancerne wzór 38. Strzelano nim z powodzeniem w walkach o Ogród Karasińskich.

Żywność

Większość cywilnych wspomnień z Powstania odnosi się do tragicznej sytuacji aprowizacyjnej Warszawy. Innymi słowy głodu. Wyżywieniem ludności cywilnej zajmowały się tzw. komendy placu oraz oddziały RGO - Rady Głównej Opiekuńczej, nakazującej organizowanie w mieście kuchni polowych, piekarni i kopanie studni. Z biegiem czasu zapasy żywności stopniały tak bardzo, że organizację zastąpiła improvisacja i czarny rynek...

Po zdobyciu magazynów browaru Haberbusch i Schiele przy Ceglanej głównym posiłkiem cywilów stała się tzw. zupa-plujka, gotowana z jęczmienia zmieszanego w młynkach. Zdobywczy jęczmień rozsypyli kolumny tzw. słoni, ochotników, którzy za wysiłek dostawali część przyniesionego towaru. Organizacja wyżywienia dowodziła, że cywilna administracja dobrze zdała egzamin z logistyki. Od 1 sierpnia,



Większość cywilnych wspomnień z Powstania odnosi się do tragicznej sytuacji aprowizacyjnej Warszawy (na zdjęciu powstańcza stołówka w Adrii)

na terenie jednej tylko Rejonowej Delegatury działało prawie 180 kuchni i punktów dożywiania, które wydawały dziennie do 20 tys. posiłków. Poza tym każda dzielnica miała swoją żywnościową specyfikę. Na Mokotowie i Żoliborzu, z uwagi na dużą ilość ogródków działkowych, łatwiej było o warzywa, na Starym Mieście natrafic można było na fasolę, cukier i mąkę ze zdobytych magazynów na Stawkach i wino ze składów Fukiera. Liczne wspomnienia odnotowują pojawienie się dużych ilości pumpnika z PWPW. Na Śródmieściu szczęściarze jedli czekoladę z zapasów Fuchsa i chleb wypiekany u Urszulanek. Dzienna racja żywnościowa powstańca wynosiła w sierpniu 300 gramów chleba oraz 30 gramów tłuszczu. Cywile otrzymywali przydziały nieregularnie, a ich potrzeby szacowano na 32 tony dziennie.

Jan Radecki „Czarny” z batalionu „Iwo” wspomina wyprawę do płonących magazynów na Pierackiego, skąd powstańcy wynieśli kaszę, cukier, nawet wódkę. Po 14 sierpnia, gdy zostały unieruchomione wodociągi, zaczęło dramatycznie brakować wody. Studnie zaczęto kopać w piwnicach, a przed jeszcze czynnymi studniami na zewnątrz ustawiały się gigantyczne kolejki. „Wody należy używać tylko do najkonieczniejszych potrzeb i w najmniejszej niezbędnej ilości” - apelował „Biuletyn Informacyjny”.

Dzieci

Powstanie było pierwszą polską insurekcją, w której tak masowy udział wzięli najmłodsi. Jeszcze w konspiracji zrzeszonych w Szarych Szeregach podzielono na trzy kategorie: „Zawiszków” (12-14 lat), „Bojowe Szkoły” (15-17 lat) i „Grupy Szturmowe” (powyżej 17 lat). Ci

ostatni służyli w dywersji i brali udział w walce, na przykład w zamachu na Kutschere.

Lato 1944 widziało sporo małych bohaterów. Najmłodszym kawalerem Virtuti Militari był 14-letni Jerzy Bartnik z „Parasola”. Odnaczył go osobiście gen. Bór-Komorowski. Tylko o parę dni młodszy był Stanisław Schoen-Wolski, który też dostał Virtuti za to, że zniszczył granatem niemieckie gniazdo karabinu maszynowego. Najmłodszym jednak powstańcem był 10-letni Marek Słomczyński „Bimbo”, który nosił środki opatrunkowe i lekarstwa do szpitala na Starym Mieście. Zginął 22 sierpnia w eksplozji na Długiej. „Faworytem i dumą całego Powiśla jest 12-letni »Stefek«, łącznik ochotniczy AK. Malec ten w dniu zdobycia Poczty Głównej podjął się zaopatrzyć swój oddział w amunicję z magazynu broni zdobytego na poczcie. Pod ogniem czołgów patrolujących Nowy Świat

»Stefek« czterokrotnie przedzierał się ku poczcie, przenosząc jednorazowo po 40 granatów ręcznych” - podawał na łamach radia powstańczego 9 sierpnia o godz. 12 Władysław Bartoszewski.

Najmłodsi wykonywali też inne zadania: roznosili broń, rozkazy, prasę, byli przewodnikami kanałowymi. Gdy 6 sierpnia padło Powiśle i zabrakło prądu, grupa najmłodszych została wyznaczona do obsługi agregatów jednej z powstańczej drukarni. Chłopcy pedałowali wprawiając w ruch maszyny, które generowały prąd. W ten sposób drukarnia działała do końca walk. Oblicza się ze wraz z oddziałami powstańczymi do niewoli wyszło ok. 3,5 tys. młodych ludzi, w wieku 11-18 lat. Największa grupa trafiła do oślawionego obozu w Lamsdorfie.

Szpital

Oddzielny rozdział heroizmu cywilnych warszawiaków to powstańcza służba zdrowia. W czasie walk działało w mieście 25 szpitali, 122 szpitale polowych i 200 punktów ratowniczo-sanitarnych. Pracowało w nich setki lekarzy, pielęgniarek i zwykłych ludzi, którzy w ten sposób pomagali walczącym. Towarzyszyli im przerażająco trudne warunki, praca 24 godziny na dobę, ciągły brak lekarstw, opatrunków i podstawowego sprzętu. A także okrucieństwo Niemców, którzy mścili się na personalu i rannych.

Szczególnie okrutny los potkał szpitale kapitulującej Starówki. Pierwsi Niemcy, którzy weszli na ich teren, zachowywali się z początku dość poprawnie. Niekiedy oficerowie obcynali nawet dostarczenie cywilnej żywności i środków opatrunkowych. Sytuacja uległa jednak radykalnej zmianie po rozkazie SS-Gruppenführera Reinefartha - Niemcy i kolaboranci ze wschodnich jednostek ochotniczych wpadali do szpitalnych pomieszczeń nakazując personalowi oraz lżej rannym opuścić budynek w ciągu 5-10 minut. Po upływie wyznaczonego czasu podpalali szpital i przystępowali do mordowania rannych Polaków. Wielu rannych spalono żywcem (m.in. w szpitalach na Podwalu i przy ul. Kilińskiego 1/3). Docho-
dziło do przypadków mordowa-



FOT. CC

Statystyka podaje, że na każdy dzień powstania przypadały cztery śluby. Łącznie było ich ponad 250

nia członków personelu medycznego. Powstańcze sanitariuszki oraz lżej ranne pacjentki padały ofiarą gwałtów.

Mundury

Powstańcy stanowili pod względem umundurowania pstrą zbieraninę. Najlepiej prezentowali się żołnierze batalionów harcerskich, ubrani w niemieckie sorty zdobyte w magazynach na Stawkach. Reszta walczyła w zdobycznych niemieckich mundurach, kurtkach, płaszczach, a nawet cywilnych marynarkach, co sprawiało na postronnych mało militarne wrażenie. Sytuacja zmusiła nawet Komendanta Warszawskiego Okręgu AK „Montera” do wydania specjalnego rozkazu 11 sierpnia:

„Wobec stwierdzenia wśród żołnierzy AK różnorodności w oznakach zewnętrznych na nakryciach głowy i ubiorze, polecam wszystkim d-com bezzwłocznie przystąpić do uregulowania tej sprawy w myśl powyższych wytycznych: każdy żołnierz AK występuje w opasce biało-czerwonej, na białej części opaski - litery WP, między literami pośrodku - godło państwowe (orzeł), pod orłem - nr oddziału”.

Ryszard Górecki z „Parasola” wspominał po latach: „Opusz-

czając stanowisko szedłem amfiladą pokoi i raptem znalazłem się przed lustrem. Nie poznałem siebie, mundur zmienił mnie i dziwnie postarzył. Plamista bluza i takiż pokrowiec na hełmie silnie wciśnięty na oczy. Panterka spięta czarnym pasem z ładowniczymi szelkami podtrzymującymi trzonkowe granaty (...) Zielone spodnie puszczane w kamasze”.

Prawo

W chwili wybuchu powstania w sztabie pułkownika Chruściela znajdował się tylko jeden przedstawiciel Temidy - Witold Majewski. To on w imponującym tempie zorganizował podstawową strukturę sądowniczą walczącej Warszawy, likwidując spontanicznie organizujące się samosady oficerskie, polowe czy wojenne. Funkcję szefa Służby Sprawiedliwości Okręgu Warszawskiego AK objął Włodzimierz Sieroszewski.

Komendanci obwodów otrzymali rozkaz utworzenia sądów podległych strukturze państwa podziemnego, powołano także Komisję Sądzącą Walki Podziemnej. Od tej chwili dochodzenie odbywało się pod nadzorem prokuratora, a prowadziła je żandarmeria AK. Rozprawy odbywały się jawnie, z udziałem publiczności. Karę śmierci na ko-

laborantów, SS-manów i gestapowców wykonywano przez rozstrzelanie, zakazano tortur i znęcania się nad skazanymi.

Żandarmeria

23-osobowy Sztab żandarmerii znajdował się na Starym Mieście, a po jego upadku na Śródmieściu. Jej szefem do 23 sierpnia był Jan Czyżewski „Bukszan”, później Czesław Smoczyński „Pożan”. Mieli pod sobą 20 pluton żandarmerii, z czego tylko w Śródmieściu 14. Zabezpieczały one kwatery dowództwa, łapały kryminalistów i wyłapywała defetystów. Do ich obowiązków należała też ochrona włączów kanalizacyjnych. Żandarmi nie cieszyli się szczególną sympatią. Wspomnienia pełne są uwag na temat ich brutalności i arogancji. Czasami poczynania żandarmów zachaczały o jawny kryminalizm - na przykład żandarmeria czeraniakowska kaprała Izzydora Sosnowskiego posunęła się nawet do próby zamordowania jednego z oficerów. Dowódcę w konsekwencji skazano na karę śmierci, uratowała go rana i wyrok zawieszono. Trafił do więzienia już po wojnie.

Sporym wyzwaniem dla żandarmerii była walka z lichwą i spekulacją. Na początku walk ceny chleba skoczyły dwukrot-

nie (do 150 zł), a nadający się do przechowywania groch aż dwunastokrotnie. Natychmiast pojawił się zmodyfikowana wersja czarnego rynku walut. Za papierowego dolara żądano 2000 tysięcy złotych. „Niektórzy handlarze starają się wykorzystywać obecną koniunkturę, żądając fantastycznych cen za dostarczone produkty. Paskarzom tym przypominamy, że znajdując się na terenie wojennym, na którym wszelkie przestępstwa są karane według prawa wojennego. Osoby popierające lichwiarskie ceny będą jako zagrożące bezpieczeństwu publicznemu internowane w obozie izolacyjnym wraz z Volksdeut-schami i Ukraińcami” - donosił w połowie sierpnia „Biuletyn Informacyjny”.

Poczta

Formalnie powstała 4 sierpnia, zorganizowana przez harc-rzy Szarych Szeregów. Jej szefem

został harcmistrz Przemysław Górecki „Kuropatwa”. Główny Urząd mieścił się przy Świętokrzyskiej 28 i miał siedem ekspozytur w różnych częściach miasta. Skrzynki zawisły w czterdziestu punktach. Początkowo korespondencja ograniczona była do 25 słów i podlegała powstańczej cenzurze. Ilość dziennych przesyłek wahała się od 3 do 6 tysięcy listów - 13 sierpnia wpłynęło ich aż 10 tysięcy.

We wrześniu Powstańcza Poczta Harcerska została wcielona do AK. Przez 63 dni powstańcze harcerze przemieśli ok. 200 tys. przesyłek.

Miłość

Statystyka podaje, że na każdy dzień powstania przypadały cztery śluby. Łącznie było ich ponad 250. Zawierali je głównie żołnierze, choć do żeniaczki nie brakowało chętnych wśród cywilów. 18 sierpnia „Monter” wydał rozkaz, który regulował,

w świetle prawa, sposób zawierania małżeństw w trakcie trwania walk. W sukurs szły zarządzenia kościelne: zapowiedzi wygłaszano tylko raz, a sama ceremonia była ekspresowa. Na przykład w przypadku ślubu Jana Nowaka-Jeziorańskiego i Jadwigi Wolskiej trwała ona jedynie siedem minut. Jeziorański wspominając o tym w „Kurierze z Warszawy” nie mógł się powstrzymać od lekkiego sarkazmu.

13 sierpnia odbył się najsłynniejszy ślub Powstania - Eugeniusza Biegi i Alicji Treutler. Przeszedł do historii dzięki fotografii Eugeniusza Lokajskiego. Gośćmi byli pacjenci powstańczego szpitala, za obrączki posłużyły kółka od firanek. Mundur pana młodego był pożyczony, a spod niego wystawała zagipsowana ręka. Prezenty ślubne były dość prozaiczne: mydło, skarpetki i naboje do pistoletu.

Rozrywka

W czasie wojny trudno o rozrywkę, ale i tej w powstaniu nie zabrakło. W oswobodzonych częściach miasta odbywały się setki koncertów i wieczorków śpiewanych, zarówno dla żołnierzy, jak i dla cywilów. Na zaimprovizowanych scenach pojawiali się m.in. Mieczysław Fogg czy Mira Zimińska.

Prawdziwy kulturalny hit miała miejsce 13 sierpnia w kinie Palladium przy Złotej. Wyświetlono wówczas pierwszą powstańczą kronikę „Warszawa walczy”. Znalazły się na niej sceny z walk w okolicach Placu Narutowicza i Marszałkowskiej. Potem powstały jeszcze dwie kolejne - trzecią, wyświetloną 28 sierpnia, obejrzało ponad 2 tys. osób.

Obcokrajowcy

Do walk z Niemcami przylączyło się w Powstaniu kilkuset obcokrajowców, m.in. Węgrzy, Słowacy, Francuzi, Belgowie, Holendrzy, Grecy, Brytyjczycy, Włosi, Ormianie, Rosjanie, uciekinierzy z armii niemieckiej, a nawet Australijczyk i Nigeryjczyk. Ten ostatni - czarnoskóry August Agbola O’Brown, mieszkał w Warszawie przed wojną. W czasie powstania Słowacy utworzyli 535. pluton, który 1 sierpnia wziął udział w natarciu na Belweder.

Walczyło również kilkuset Żydów, uratowanych przez żołnierzy „Żośki” z więzienia na Gęsiówce. Liczba wszystkich Żydów, którzy wzięli udział w walkach powstańczych mogła osiągnąć nawet tysiąc.

POWSTAŃCY POD WZGLĘDEM UMUNDUROWANIA STANOWILI PSTRĄ ZBIERANINĘ. NAJLEPIEJ PREZENTOWALI SIĘ ŻOŁNIERZE BATALIONÓW HARCERSKICH

AKCJA CHARYTATYWNA



0211129605

MISTRZOWIE SMAKU 2024 UCZESTNICY AKCJI

Kto zostanie mistrzem ze świata gastronomii?

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Który kucharz gotuje najsmaczniej? Który kelner najsympatyczniej obsługuje klientów? Który barman robi najlepsze drinki? Kto piecze najlepsze ciasta? Gdzie można zjeść najlepsze lody?

A gdzie warto wybrać się na obiad czy kolację, a gdzie na kawę lub ciasto? Odpowiedzi na te pytania przyniosą nam wyniki głosowania w akcji Mistrzowie Smaku. Trwa ona w najlepsze - podobnie jak lato, a wraz z nim gorący sezon dla branży gastronomicznej. Gdy ciepło na zewnątrz, chętniej jemy

poza domem. Restauracje i inne lokale wypełnione są po brzegi do wieczora. Właśnie dlatego, co roku w tym okresie, w całej Polsce prowadzony jest wielki plebiscyt gastronomiczny Mistrzowie Smaku. To akcja, w której głosami klientów przyznane zostaną nagrody dla najlepszych lokali i pracowników gastronomii. - Lokale i ich pracowników do nagrody zgłaszają ci, którzy mają największe prawo, by przyznawać kulinarne nagrody, czyli zadowoleni klienci. W ten sposób wspólnie tworzymy wiarygodną, najlepszą listę z rekomendacjami dla innych. Idealną do wykorzystania przez naszych Czytelników podczas wakacji -

przypomina Kamila Kalinowska, koordynatorka plebiscytu. - Nasza akcja to też oczywiście wspaniała okazja do promocji dla lokali. Tym bardziej, że o liderach w naszych rankingach pisać będziemy zarówno w papierowym wydaniu gazety, w serwisie internetowym, jak też w naszych social mediach. I właśnie dziś, już po raz ostatni, prezentujemy w naszej gazecie przedstawicieli świata gastronomii, którzy opowiedzieli nam o sobie, swojej pracy. To właśnie między innymi Oni mają szansę na tytuły Mistrzów Smaku 2024, ale nie tylko o tytuły tu chodzi. Akcja prowadzona jest jednocześnie w całym kraju, będzie miała

więc swój ogólnopolski finał. A w nim już czekają główne nagrody finansowe w wysokości 20.000 złotych! Akcja zostanie zakończona wielką Galą Mistrzów Smaku, która odbędzie się 25 września w Poznaniu. Na to wyjątkowe wydarzenie zostaną zaproszeni wszyscy zwycięzcy w każdej kategorii plebiscytu z każdego województwa, którzy na scenie odbiorą statuetki i nagrody. Obszerna relacja wideo z ogólnopolskiej gali i galeria zdjęć z uroczystości zostaną opublikowane w serwisach internetowych dzienników regionalnych w całej Polsce. O akcji czytaj więcej na dzienniklodzki.pl/mistrzowie-smaku



Kamila Warulik, Alhambra, Skierniewice

Kategoria: Kelner Roku

Dlaczego związała Pani swoje życie z branżą gastronomiczną? Skończyłam kierunek „technik organizacji usług gastronomicznych”, więc można powiedzieć, że pracuję w zawodzie. Nie wyobrażam sobie pracy za biurkiem, jestem typem osoby, która nie potrafi usiedzieć w miejscu, więc gastronomia była dobrym wyborem dla mnie.

Pamięta Pani swoje początki? Jak wspominałam zaczęło się od technikum gastronomicznego. Później udało mi się dostać na staż w restauracji Alhambra, gdzie na dobre zapuściłam korzenie.

Co według Pani jest najbardziej fascynujące w tej branży? Stanowczo ludzie, których się poznaje przy obsłudze. Zdążają się tacy goście, którzy stają się dla mnie jak rodzina i sprawiają, że ich wizyta w restauracji to automatyczna poprawa humoru. Bardzo fajnym aspektem tej pracy jest również poznawanie nowych smaków, różnego rodzaju targi gastronomiczne i szkolenia.

Czy otrzymana nominacja do Mistrzów Smaku była dla Pani zaskoczeniem? Tak, ale bardzo pozytywnym. Jest mi bardzo miło, że ktoś o mnie pomyślał. Rodzina i znajomi wspierają mnie w głosowaniu, za co jestem im bardzo wdzięczna.



Mateusz Woźniakowski, Golden Bar (DoubleTree by Hilton), Łódź

Kategoria: Barman Roku

Co sądzi Pan o nominacji do Mistrzów Smaku? To dla mnie szok i niedowierzanie. Minęło już trochę czasu od mojego ostatniego udziału w jakimkolwiek konkursie i fajnie jest ponownie poczuć ten zew rywalizacji.

Jakie były Pana pierwsze kroki w świecie gastronomii i dlaczego związał Pan z nią swoje zawodowe życie? Od nastoletnich lat ciągnęło mnie w kierunku tej branży, która mnie fascynowała. Ukończenie szkoły gastronomicznej w Łodzi tylko mnie w tym utwierdziło i zdecydowałem o pójściu w kierunku barmaństwa. 13 lat temu wyjechałem do Warszawy na szkolenia barmańskie. Po ich ukończeniu, rozpocząłem pracę w sezonowym cocktail barze, gdzie poznałem wielu znajomych, z którymi utrzymuję kontakt do dziś.

Co najbardziej lubi Pan w swojej pracy? Zawsze wydawało mi się, że daje ona nieograniczone możliwości w zakresie rozwoju i poznawania ludzi.



Ewa Grzesiczak, Dom Weselny, Gidle

Kategoria: Kucharz Roku

Jak trafiła Pani do swojego zawodu i od kiedy go wykonuje? Od najmłodszych lat gotowanie było moją pasją. Już jako dziecko większość czasu spędzałam w kuchni. Podążając za swoją pasją zdecydowałam się podjąć naukę w zawodzie kucharza. Pierwsze doświadczenia związane z gastronomią zaczęłam zdobywać na praktykach, które odbywałam w jednej z Radomskiej restauracji.

Co według Pani jest najbardziej fascynujące w tej branży? Fascynujące jest dla mnie to, że robię to, co chciałam robić od najmłodszych lat. Cenię także sobie dawanie ludziom dobrego jedzenia oraz pracę z ludźmi, którzy tak, jak ja, lubią gotować.

Jak odbiera Pani nominację do akcji Mistrzowie Smaku? Jak zareagowali na nią znajomi, rodzina? Jest dla mnie wielkim wyróżnieniem i czuję się doceniona, że zostałam nominowana do tego tytułu.



MISTRZOWIE
SMAKU
2024

OTO LIDERZY W POSZCZEGÓLNYCH KATEGORIACH PLEBISCYTU PO TRZECIM TYGODNIU GŁOSOWANIA

KUCHARZ ROKU
1. Olga Janczak , Obiady Domowe Jagódka, Łowicz
2. Patryk Kopiński , Peppers, Opoczno
3. Dominik Wróblewski , Restauracja Wróblewscy, Sieradz
KELNER ROKU
1. Damian Baliński , Rendez Vous, Piotrków Trybunalski
2. Karolina Wawrzyniak , W Szczerym Polu Stodoła Restauracja, Popów
3. Milena Kasińska , The gar, Wieluń
BARMAN ROKU
1. Rafał Więckowski , Al Dente, Łódź
2. Mateusz Woźniakowski , Golden Bar (DoubleTree by Hilton), Łódź
3. Adrianna Supernat , Klubokawiarnia Willa, Łódź
BARISTA ROKU
1. Ilia Zoria , The Brick Coffee Factory, Łódź
2. Piotr Skonieczny , Prosto z Mostu klubokawiarnia, Łódź
3. Paweł Majocha , Pijalnia Czekolady E.Wedel, Łódź
MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU
1. Dominika Wewióra , Oh my cake, Bełchatów
2. Martyna Radziwołek , Only Lovely Cakes, Kleszczów
3. Edyta Badek , Sweet Dream by Edyta Badek, Piotrków Trybunalski
MENEDŻER GASTRONOMII ROKU
1. Julita Florczak , Klub Spadkobierców, Łódź
2. Łukasz Mazuchowski , Hotel nad mroga, Rochna
3. Tomasz Czakiert , Restauracja Eden, Rzgów
RESTAURACJA ROKU
1. Restauracja Królewska , Topola Królewska 37A
2. Dworek Biała Dama i Restauracja , Nieborów, al. Legionów Polskich 2
3. Z Tradycją i Pasją , Kwiatkowice, Łódzka 4
KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU
1. Fit cake kutno , Kutno, Barlickiego 22
2. Magiczna Komnata , Łask, pl. 11 Listopada
3. Torty Mika , Brzeziny, Strykowska 38
LODY ROKU
1. Wytwórnia Lodów Rzemieślniczych Kocham Lody , Łódź, Rojna 41
2. Kawiarnia nad rzeczką , Radomsko, Reymonta 19A
3. La Dotta Gelateria , Łódź, Piotrkowska 130
BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU
1. Bar DuetBis , Kozłuszki, 3-go Maja 19G
2. Obiady Domowe Jagódka , Łowicz, os. Bratkowice 33A
3. Bar Claudia , Radomsko, Narutowicza 404
PIZZA ROKU
1. Pizzeria & Kawiarnia Parkowa , Gomunice, Wojska Polskiego 15
2. Pizzeria Peppers , Opoczno, Westerplatte 1G
3. Grande Pizza , Łask, Narutowicza 15A
BURGER ROKU
1. GastroMachina Stacja Dąbrowskiego , Łódź, Dąbrowskiego 59
2. Pizzeria Peppers , Opoczno, Westerplatte 1G
3. Cochise Burger , Zdunska Wola, Getta Żydowskiego 34
KUCHNIA AZJATYCKA ROKU
1. Pan Bao , Łódź, Armii Krajowej 39
2. Aloha poke , Łódź, al. Adama Mickiewicza 15A
3. Ato Ramen , Łódź, Roosevelta 6

Oddam za darmo

NAMIOT 4-os., pletwy długie, hulajnoga, wózek do zakupów, 503-697-076

SZYBY okienne podwójne 960x700 - 7 szt, 512-018-681

Potrzebuje

MEBLE pokojowe, kuchenne, sprzęt AGD i RTV - nieodpłatnie, 661-027-265

PRZYJMĘ 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, kolejki, komiksy, płyty, znaczki, monety, banknoty kupię, 608-207-652

Turystyka

NOCLEGI

APARTAMENTY

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

PENSIJONATY

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

Domy

SPRZEDAM

DOM 650m² - 4 kondygnacje na działce 560m², Dąbrowa, 3650 tys. zł, 607-662-547

Mieszkania

BLOKI SPRZEDAM

M3, 49m², lp., Dąbrowa, bezpośrednio, 512-151-765

STARE BUD. KUPIĘ

KAMIENICĘ, udziały kupię, 601-318-907

ZAMIENIĘ

35 m² zamienię, 501-264-562

REKLAMA 0011138335

ANTYKWARIAT

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

Dojazd do klienta. Tel. 503 133 524

DO WYNAJĘCIA

1 pokój w M4, 506-753-690

25M² mieszkanie, 535-966-563

25M² Widzew, ok CKD, 506-592-529

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

64M² i 46m² Bałuty, 606-706-230

Kawalerka, Górna, 665-600-247

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

M4 Czerwony Rynek, 508-363-655

MIESZKANIE 50 m² w domku 4-rodzinnym, parter, wynajmę starszym osobom na dłuższy okres, Widzew, 503-044-933

Pokoje, Piękna 665-600-247

POKÓJ z kuchnią, tanio, 602-734-605

Lokale użytkowe

DO WYNAJĘCIA

LOKAL 333m², lp, winda rampa lub 130 m² (od lipca, 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

0,37 ha rolno-leśna, tanio, media, cisza, grzyby, Tążewy, 602-248-762

1 ha Chociszew, 698-773-008

11,5 ha działka w gminie Lutomiersk, powiat Pabianicki. Cena 1 mln. zł, 605-284-506

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

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

DOM, budynek gosp., stodoła, działka 60 arów, Kraszew Wielki, gmina Dmosin - 300 tys. zł, 888-501-175

DOMEK drewniany 16 m, namiot imprez. 18 m - sprzedam, 503-697-076

LEŚNO- bud. Dworcowa, 502-432-574

Gospodarstwa rolne

SPRZEDAM

5 ha, w tym dwie działki po 2400m², dom 110m², gospodarczy 16x5m², stodoła, po przekątnej staw, 28 km od Łodzi, 608-483-639

Sprzęt domowy

MEBLE

BIURKO z kontenerem, regał na książki "Bodzio" - 300 zł, ciemny brąz, stan bardzo dobry, 503-986-401

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

STÓŁ + krzesła - 200 zł, komoda, szafa, witryna po 130 zł/szt, ławostół, fotele po 50 - 70 zł/szt., 785-971-061

WERSALKA - 100 zł, szafka kuchenna - 40zł, stół 120x70 - 90zł, kanapa 110zł, 503-697-076

WERSALKA, sofa, fotel 1-2 osobowy, rozkładany po 120 - 150 zł/ szt., szafki kuchenne po 30 - 50 zł/szt., kanapa rogowa - 200 zł, 785-971-061

Komputery

NAPRAWA Komputerów Dojazd, 579-152-199

Budowlane

MATERIAŁY

DŹWIGARY drewniane, 501-529-844

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

PŁYTY drogowe, 501-529-844

Handlowe

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

ZESTAW kontenerów mieszkalnych - 5 sztuk, 501-529-844

Różne

ART. DZIECIĘCE

BIURKO z kontenerem, regał na książki "Bodzio" - 300 zł, ciemny brąz, stan bardzo dobry, 503-986-401

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

ŚRUTOWNIK - 1200 zł, 660-333-894

TRAK, kopaczka, lej, kombajn Anna, 500 - 3000 zł, 883-937-566

PŁODY ROLNE

SIANO, słoma, kostka, bele, pszenżyto, jęczmień, kukurydza - 13zł, 883-937-566

RÓŻNE

UPRZAŻ konna - 150 zł, 660-333-894

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

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

ZESPÓŁ napędowy - 600zł, 660-333-894

Zamienię

BECZKA, wycinak do kisonki, Orkan, sieczkarnia, przyczepa zbierająca, prasa zwijająca, przyczepy na opał, 883-937-566

KRAJZEGA, namiot 6x3m, lampa naftowa na inną rzecz, 503-697-076

PRALKA automatyczna, kuchnia gaz., lodówka, zamrażarka, grzejnik elektryczny, drobne AGD na inną rzecz, 785-971-061

Usługi

BUDOWLANE

CIESIELSTWO - wieźby 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 krycie, naprawy, docieplenia, obróbki blacharskie, 602-281-064

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

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

DOCIEPLENIA budynków, elewacje, tynki silikonowe, 783-552-029

GLAZURA hydraul. rem., 794-168-716

GLĄDZIE, malowanie, 503-835-202

GLĄDŹ, malowanie, glazura, remonty, 42-641-98-10, 510-322-848

KOPARKO-ŁADOWARKA 2 CX - wąskie wjazdy, 501-529-844

MALOWANIE dachów, 785-633-254

MALOWANIE elewacji, 511-710-125

MALOWANIE, panele, 783-768-050

MALUJ - remontuj,, 793-622-242

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

Mycie kostki brukowej, 785-633-254

PAPY termozgrzew. 8zł, 796-184-162

PODNOŚNIK koszowy, 511-710-125

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, 606-279-898

Elektryk awarie 24h, 661-388-606

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

ELEKTRYK, 693-741-682

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

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

PORZĄDKOWE

MYCIE elewacji, 511-710-125

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 DVB-T 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

Mielenie gałęzi, 696-618-834

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

Usuwanie pni drzew, 696-618-834

Wycinanie drzew, 696-618-834

WYCINKA drzew, rębak, 511-710-125

Wykaszenie starych traw i krzaków, nieużytków, 696-618-834

TRANSPORT

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

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

Praca

ZATRUDNIĘ

BRUKARZA z doświadczeniem i pomocnika, 501-529-844

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

CUKIERNIKA zatrudnię, 609-552-111

DIAGNOSTĘ samochodowego na część etatu, 604-210-562

DO prac w zieleni, 795-665-652

DO sprzątania posesji, 502-171-984.

DO sprzątania posesji, 661-359-332

DO sprzątania posesji, niepełny etat, 888-285-529

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

DO wykończeń wnętrz, glazurnik, 696-572-590 dzwonić w godz. 9-14

FIRMA VMG Konstantynów zatrudni Pracownika na stanowisko PALACZ CO. Praca zmianowa (4 brygady). Więcej informacji pod nr telefonu 42 689-27-00.

FIRMA ze Zgierza zatrudni pracownika ogólnobudowlanego, pomocnika do prac wykończeniowych. Tel. kontaktowy 737-975-878.

FREZERA, 601-284-465

HYDRAULIKÓW zatrudnię, 601-394-718

KIEROWCĘ do baru orientalnego w Łasku, 515-270-433

KIEROWCĘ kat. C+E kraj, tel. 607-834-875

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

MONTERA sieci wod.-kan. i pomocnika, 601-342-326

MURARZA i pracownika budowlanego - wykończenia, 502-408-240

MURARZY do murowania z cegły, 601-578-989

MURARZY, pomocników, 695-629-153

MURARZY, tynkarzy, może być emeryt, 518-026-496

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

OSOBĘ do sprzątania bloków na 1/2 etatu, odpowiedzialną, Łódź/Górna,, 570-131-103

OSOBY na zmywak, chętnie widziani emeryci. Prosimy o kontakt telefoniczny, 730-333-083

Test Alpine A110 S 1.8 TCe 300 KM

motofakty.pl

Wszystko o samochodach

Kamil Rogala
Motofakty.pl

Dawno nie prowadziłem samochodu, z którego po prostu nie chciałem wysiąść. Tak dobrze i fajnie mi się nim jeździło.

W zasadzie wstęp i podsumowanie mamy za sobą, więc przejdźmy do auta, które łączy w sobie... Dacie i bolidy wyścigowe rodem z Le Mans. Absurd? Niekoniecznie! Alpine A110 S rzeczywiście ma wiele wspólnego z Dacią i Renault, gdyż wiele drobnych elementów we wnętrzu (a zapewne także w innych miejscach) pochodzi z różnych modeli tych producentów. Czy to przeszkadza? Może puryści i miłośnicy niemieckiej motoryzacji będą mieli z tym problem, ale zapożyczanie elementów z tańszych modeli to nic nowego i wiele marek stosuje takie rozwiązania. To efekt globalizacji.

Za to Alpine przyciąga uwagę innych praktycznie na każdym kroku. Ale czy można się dziwić? Wystarczy spojrzeć na to auto i jego wyjątkową konfigurację, która prawdopodobnie nigdy się nie powtórzy. Alpine A110 samo w sobie jest rewelacyjne, a w malowaniu US Racing przyciąga uwagę niczym magnes. Gdy spojrzymy na kilka pierwszych linijek danych technicznych, możemy nie poczuć niczego



W Alpine negocjacje cenowe zaczynają od kwoty 293 900 zł za bazową wersję z silnikiem 1,8 TCe o mocy 252 KM

szczególnego. Ot, mocne auto z niewielkim silnikiem, w którym główną rolę gra niska masa i wielka turbosprężarka. Podobnie jest podczas spokojnej jazdy: w standardowym trybie samochód jest dość łagodny i nadaje się do codziennej eksploatacji. Jasne, widoczność jest ograniczona, a zwrotność pozostawia wiele do życzenia. Jednak skrzynia biegów działa bardzo płynnie, zmieniając biegi bez szarpnięć i pozostaje łagodna nawet w korkach. Silnik 1.8 TCe o mocy 300 KM i momencie obrotowym 340

Nm zaskakuje oszczędnością - podczas jazdy w trasie, przy łagodnym traktowaniu, zużywał nieco ponad 7 l/100 km. Jak na takie osiągi i charakter auta, to doskonały wynik!

Wystarczy wcisnąć przycisk SPORT na kierownicy, aby niepozorne autko, które potrafi spokojnie jechać w trasie, zmieniło się w surowe auto sportowe, które przy każdym naciśnięciu pedału gazu dosłownie rzuca się w pogoń. Wrażenia są niesamowite przyznam się uczciwie, że często korzystałem z tego trybu, nawet jadąc

na małe zakupy czy kręcąc się po mieście bez celu. Po co? Dla czystej zabawy! W tym trybie układ wydechowy otwiera się, a wciśnięcie gazu sprawia, że okolica wypełnia się przyjemnym rykiem silnika. Zwolnienie gazu lub redukcja biegu powodują się strzały i pomruki. Osiągi w tym trybie są imponujące: przyspieszenie od 0 do 100 km/h zajmuje 4,2 sekundy, a maksymalna prędkość wynosi 260 km/h (w wersji S, dla GT jest to 250 km/h). Mało? Jeśli ktoś ma do dyspozycji

dużo bezpiecznego miejsca lub uda się na tor, może przytrzymać przycisk SPORT trochę dłużej, a auto przejdzie w tryb torowy. Co to daje? Wszystkie elektroniczne ograniczenia zostają wyłączone. W Alpine negocjacje cenowe zaczynają się od 293 900 złotych za bazową wersję z silnikiem 1.8 TCe o mocy 252 KM. Za 300-konną wersję GT zapłacimy już 345 900 złotych, a za testowaną S - 355 900 złotych. Jest jeszcze topowa wersja R Turini, która nadaje się już bardziej na tor i kosztuje 490 000 złotych.



Mazda CX-80. W ofercie m.in. Diesel

Kamil Rogala
Motofakty.pl

Nam neque tellus, posuere ac congue ac, tincidunt nec tellus. Integer cursus lorem vel risus accumsan aliquam. Pellentesque eget mi purus. Vivamus sit amet purus arcu. Praesent congue mole

Jeśli chodzi o napęd, nowa Mazda CX-80 oferuje wybór między e-Skyactiv PHEV, który łączy czterocylindrowy silnik

benzynowy z elektrycznym, oraz e-Skyactiv D - sześciocylindrowym silnikiem Diesla z systemem miękkiej hybrydy Mazda M Hybrid Boost 48V.

Oba silniki współpracują z ośmiostopniową automatyczną skrzynią biegów.

Polskie ceny Mazdy CX-80 zaczynają się od kwoty 280 900 zł za bogato wyposażoną wersję Exclusive-Line w konfiguracji siedmiomiejscowej, z silnikiem e-Skyactiv D o mocy 254 KM i napędem AWD.

Volkswagen Golf w odmianie R

Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Golf R i Golf R Variant. Volkswagen zaprezentował jednocześnie dwie odmiany nadwoziowe topowej odmiany swojego bestsellera. Co mają do zaoferowania?

Nowe Volkswageny Golfy R bazują na ósmej generacji tego modelu, która na początku roku przeszła gruntowną modernizację. Auto wygląda bardziej agresywnie dzięki przeprojektowanej przedniej części z matrycowymi reflektorami IQ.LIGHT, podświetlanym znaczkiem VW, wlotami powietrza w zderzaku i nowymi tylnymi światłami w technologii LED.

Pojazdy są standardowo wyposażone w ulepszony Digital Cockpit Pro o przekątnej wyświetlacza 10,2 cala. Oprócz klasycznych widoków, znanych z pozostałych odmian Golfa,

Digital Cockpit Pro w Golfie R oferuje także sportowy wygląd, z centralnym, okrągłym obrotomierzem w stylu charakterystycznym dla modeli R lub R-View, z poziomym obrotomierzem.

Nowe Golfy R dysponują mocą 333 KM, którą generuje dwulitrowy silnik z turbodoładowaniem. Moment obrotowy

jest przekazywany na wszystkie koła pojazdu za pośrednictwem 7-biegowej skrzyni automatycznej DSG.

Maksymalny moment obrotowy w nowym Golfie R wynosi 420 Nm. Prędkość maksymalna to 250 km/h i może zostać zwiększona o kolejne 20 km/h, jeśli właściciel zamówi pakiet R-Performance.



Volkswagen Golf R dysponuje teraz mocą 333 KM

PREMIERY

Z MIŁOŚCI DO JACHTÓW

Wyjątkowa klasa S



Aby uczcić 150. rocznicę powstania fabryki Robbe & Berking we Flensburgu, Mercedes-Maybach stworzył wyjątkowo wyrafinowany model Klasy S. Jego wygląd wzorowany jest na legendarnym jachcie żaglowym SPHINX 12mR, który powstał w 1939 roku i zyskał miano „granatowej piękności”. Był to pierwszy klasyczny drewniany jacht odrestaurowany przez Robbe & Berking.

W DWÓCH WERSJACH

Maserati MC20



MC20 Icona i MC20 Leggenda. To specjalne edycje stworzone z okazji 20. rocznicy powrotu marki do rywalizacji na torach wyścigowych. Limitowana do zaledwie 20 egzemplarzy każda - charakteryzują się unikatowymi malowaniami i ekskluzywnymi detalami inspirowanymi odpowiednio przez MC12 Stradale i MC12 GT1 V-taphone. We wnętrzu króluje włókno węglowe.

JEDYNY TAKI

Kolorowe Volvo EX30



Volvo połączyło siły z wybitnym artystą graffiti, znanym jako Szwedzki, który od ponad dwóch dekad wplata magię kolorów w szare uliczki Słaska. W ramach współpracy stworzył projekty oklejenia samochodów nawiązujące do ekologii, wartości Volvo i cech modelu Volvo EX30. Auto będzie można zobaczyć m.in. podczas Pol'and'Rock Festival.

Po czym rozpoznać auta popowodziowe?

motofakty.pl

Wszystko o samochodach

Paweł Piątek
Motofakty.pl

Skutkiem nawałnic pogodowych coraz częściej są pojawiające się na rynku auta popowodziowe. Ich zakup to prawdziwa ruletka.

Zakup samochodu popowodziowego zazwyczaj nie jest mądrą inwestycją, ponieważ nawet po osuszeniu i przeglądzie trudno przewidzieć, jak auto będzie się sprawowało w przyszłości.

- Usterki popowodziowe ujawniają się nawet pół roku po „naprawie” samochodu. W zasadzie nie jest możliwe całkowite rozebranie, zweryfikowanie i osuszenie takiego auta. Najczęściej naprawia się to co widać, a resztę usterek eliminuje się już w trakcie dalszej eksploatacji. Nieuczciwi handlarze jeszcze mniej przykładają się do takich aut. W zasadzie ich praca ogranicza się do uruchomienia silnika, wyprania i osuszenia wnętrza oraz - jeśli da się to zrobić tanim kosztem - wyłączenia niepokojących kontrolki na desce rozdzielczej - mówi Matas Buzelis, ekspert motoryzacyjny i szef działu komunikacji w carVertical. Sprzedaż aut popowodziowych z ukrytymi wadami to podstawa nieuczciwego biznesu na całym świecie.

Wiele samochodów uszkodzonych przez powódź lub po prostu zalanych wodą trafia do Europy z USA. Ale auta popowodziowe wyjeżdżają na Wschód także z Francji, Niemiec, Włoch, czy Belgii. W zasadzie w każdym kraju mogą pojawić się auta podtopione - np.



FOT. ARCHIWUM

Auta popowodziowe coraz częściej trafiają na nasz rynek aut używanych, ich zakup może się okazać problemowy

po zalaniu przejazdu pod wiaduktami czy tuneli.

- Woda może uszkodzić układ elektryczny, silnik i różne elementy mechaniczne samochodu. Chociaż sprzedawcy mogą wysuszyć i naprawić samochód uszkodzony przez powódź, konsekwencje powodzi mogą ujawnić się nawet 6 miesięcy po zakupie samochodu - mówi Matas Buzelis.

Auta oferowane oficjalnie po powodzi są zazwyczaj znacznie tańsze od samochodów sprawnych. Nic dziwnego, że budzą zainteresowanie nieuczciwych handlarzy, ponieważ są to często samochody bezwypadkowe, z niskim przebiegiem, na których można dobrze zarobić. Warto się zatem zastanowić, jakie oznaki wskazują na to, że samochód był kiedyś zalany.

Jeśli samochód spędził długi czas w wodzie, niemal niemożliwe jest dokładne wyczyszczenie go tak, aby woda została usunięta z każdego zakamarka kabiny. Zapach pleśni

w kabinie jest pierwszym sygnałem, że pojazd ma coś na sumieniu. Zapach ten będzie jeszcze bardziej intensywny po włączeniu klimatyzacji. Niezależnie od tego, jak skrupulatnie sprzedawcy starają się wysuszyć samochód, kilka obszarów może pozostać namokniętych. Warto pod tym kątem sprawdzić reflektory, tylne światła i cały bagażnik (także pod tapicerką, przy wnęce koła zapasowego). Przy odrobinie szczęścia znajdziemy tam ślady zalania. W autach uszkodzonych przez powódź dość często wymienia się tapicerkę - czasami nawet całe siedzenia. Wszystkie samochody rdzewieją, jednak pojazd uszkodzony przez powódź może korodować znacznie szybciej. Kupujący powinni zwrócić uwagę na zawiasy drzwi, śruby w kabinie, zatrzaski bagażnika, sprężyny siedzeń i schowki - obszary te mogą wykazywać oznaki korozji. Zwracajmy na to szczególną uwagę.

Wydanie prawa jazdy droższe?

Paweł Piątek
Motofakty.pl

Ministerstwo Infrastruktury planuje znaczne podwyżki opłat za wydanie prawa jazdy. Propozycje urzędników obejmują wzrost o około 47-50 proc. dla krajowego prawa jazdy.

O planowanych zmianach poinformowała Polska Agencja Prasowa dyrektor Departamentu Transportu Drogowego w Ministerstwie Infrastruktury Renata Rychter.

Jako powód ewentualnych podwyżek opłat za wydanie prawa jazdy wskazała rosnące koszty produkcji dokumentów. Według dyrektora, związane z tym opłaty przekazywane do Polskiej Wytwórni Papierów Wartościowych stale rosną.

- Od 2011 do 2023 roku, biorąc pod uwagę wskaźnik cen towarów i usług, odnotowaliśmy wzrost kosztów ponoszonych do PWPW o ok. 47 proc. O tyle realnie zmniejszyła się różnica, która zostaje organom rejestrującym na pokrycie wydatków

związanych z rejestracją pojazdów - powiedziała dyrektor Renata Rychter.

Ostateczna decyzja w tej sprawie jeszcze nie zapadła. Ministerstwo rozważa również zwiększenie opłat za wydanie tablic rejestracyjnych i dowodów rejestracyjnych.

Obecnie, opłata za wydanie krajowego prawa jazdy wynosi 100,50 zł, a za komplet tablic rejestracyjnych 80 złotych. Wyrobienie nowego dowodu rejestracyjnego bez wydania pozwolenia czasowego kosztuje 54,50 złotych.

REKLAMA 001111513

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 (szarki, węże, nasady, prądownice, zawory)

PEŁNE ROZMIARY UBRAN I BUTÓW
ubrania, spodnie, fartuchy, kombinezony:
- 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, czyszcza,
• papiery sanitarne

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

**Z TYM KUPONEM
5% TANIEJ
MOŻNA PŁAĆ KARTĄ**

Artykuły wysyłamy również paczkami lub kurierem

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

POMOC do kuchni od zaraz, Teofilów, 888-705-798 (8.00-16.00)

PRACOWNIKA do remontów, 501-529-844

PRZYJĘ pracownika do gospodarstwa rolnego, zakwaterowanie i wyżywienie, 695-240-210

Szwaczka - stębnówka, naszywanie naszywek i przepisów prania. Praca jednozmianowa, całoroczna, 512-204-497

SZWACZKI damskie lub drelich, 514-535-530

**Z kuponem
rabatowym
zawsze
taniej!**

**Kupony prosimy
realizować
w dniach
31 lipca -
- 6 sierpnia
2024 roku**

SZWACZKI zatrudnię, praca całoroczna, 502-107-480

SZWACZKI, dzianina, praca całoroczna, Chojny, 795-610-101

Szwaczki. Prasowanie. Krojczy. Duże zarobki!!!, 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

ZATRUDNIĘ kierowcę do rozwożenia pizzy z własnym pojazdem. Prosimy o kontakt telefoniczny, 730-333-083

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

0011033610

OGŁOSZENIA DROBNE
na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

Medycyna

STOMATOLOGIA

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

Pozostałe

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

AUTOPROMOCJA

SPORTOWY24.PL

Sport to Wy



czytaj
sportowy24.pl

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Napój żniwiarzy

Pracujący przy żniwach dobrze wiedzieli, jak najlepiej w upały ugasić pragnienie, a przy tym mieć siłę do ciężkiej pracy. W dwojakich przynoszono im maślanke. Tradycja

cyjna powstawała przy wyrobie masła, dzisiaj często jest fermentowana za pomocą kultur bakterii kwasu mlekowego. Maślanka nadal zawiera składniki niezbędne do prawidłowej pracy serca, układu pokarmowego i nerwowego. A ten rześki smak!

ZA TYDZIEŃ:

- Mówią, że to brzuch piwny, ale nie jest on tylko od picia. Co się dzieje z sylwetką i jak temu zaradzić?
- Czemu, według nauki, podobno to lepiej, kiedy twoim lekarzem jest kobieta?



FOT. CHANDLERVIDS/FREEPIK

Lepiej nie spotkać się z tym cichym zabójcą. Latem jest o to łatwiej

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

28 lipca przypada Światowy Dzień Wirusowego Zapalenia Wątroby (WZW).

Nie masz apetytu? Boli cię brzuch, męczą nudności, nie możesz patrzeć na tłuste jedzenie? Tracisz na wadze i nie masz na nic siły? To może być zatrucie pokarmowe, dość częste latem, gdy jadamy w przypadkowych miejscach, a jedzenie szybko się psuje. Ale gdy objawy nie mijają, trzeba zbadać wątrobę, która w ten sposób daje sygnały, że ma kłopoty. Według Fundacji Gwiazda Nadziei, działającej na rzecz osób z chorobami wątroby, 86 proc. zakażonych osób nie wie o obecności w swoim organizmie wirusa HCV, wywołującego wirusowe zapalenie wątroby typu C (WZW-C). Infekcja rozwija się niewidocznie i prowadzi do nowotworu wątroby, następstwa silnej reakcji immunologicznej skierowanej przeciwko patogenowi.

Polskie Towarzystwo Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych szacuje, że w Polsce jest ponad 150 tys. osób zakażonych wirusem HCV. Zaleca, żeby każdy chociaż raz w życiu wykonał badania na obecność tego wirusa, co może uratować mu życie.

Uważaj na ryzykowne sytuacje

Do zakażenia wirusem HCV może dojść:

- Podczas zabiegów medycznych związanych z naruszeniem ciągłości tkanek, gdy nie są przestrzegane procedury sterylności. Do zakażenia może dojść przy wykonywaniu zastrzyków, pobieraniu krwi, w zabiegach stomatologicznych, operacjach chirurgicznych.
- W trakcie zabiegów kosmetycznych i medycyny estetycznej z użyciem ostrych narzędzi. Na przykład przy wykonywaniu nakłuć kosmetycznych, piercingu czy tatuaży.
- Przy kontakcie z krwią, w pracy zawodowej czy przypad-



FOT. SERGIO SOUZA / PEXELS

Bezpłatny test anty-HCV powinna wykonać każda osoba, która choć w minimalnym stopniu podejrzewa, że mogła zarazić się wirusem HCV

kowo, na przykład podczas wypadków, w sportach kontaktowych, w różnych urazach.

- Kiedy wspólnie używa się przyborów kosmetyczno-higienicznych, w tym maszynki do golenia, pilniczków, nożyczek do włosów i paznokci.

W Polsce według Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny, w grupie ryzyka zakażeniem WZW-C znajdują się kobiety między 45. a 80. rokiem życia i mężczyźni w przedziale wiekowym od 30. do 60. lat. Bardziej narażone są osoby z podwyższoną aktywnością enzymu ALT w badaniach krwi, co wskazuje na uszkodzenie wątroby, a także pacjenci hospitalizowani co najmniej trzy razy w ciągu życia oraz pacjenci, którzy mieli wykonywaną gastroskopię lub kolonoskopię. Zwiększone zagro-

żenie dotyczy również dzieci matek zakażonych wirusem HCV, w pewnym stopniu osób, które przeszły przetoczenie krwi, ale przed rokiem 1992.

Test i terapia są u nas bezpłatne

Obecnie dzięki diagnostyce można szybko wykryć zakażenie wirusem HCV i liczyć na skuteczną pomoc. Dostępna już w Polsce w ramach refundacji NFZ terapia bezinterferonowa trwa 8-12 tygodni i daje szansę na całkowite wyleczenie choroby.

Przeciwciała anty-HCV nie powinny pojawić się we krwi zdrowego człowieka. Oznaczają, że organizm miał kontakt z patogenem.

Żeby sprawdzić stan wątroby, należy zrobić test na obecność wirusa w krwi. Jest to bezpłatne badanie, które do niedawna było dostępne tylko ze skierowaniem od lekarza chorób zakaźnych. Od lipca 2022 roku takie badanie może zlecić także lekarz rodzinny. Anty-HCV jest pierwszym etapem diagnostyki w kierunku wykrycia wirusowego zapalenia wątroby typu C. Polega na przeprowadzeniu serologicznych badań przesiewowych z zastosowaniem techniki immunochemicznej.

Anty-HCV to przeciwciała wytwarzane przez organizm po zetknięciu się z wirusem HCV. Medycyna rozróżnia pięć typów wirusowego zapalenia wątroby - WZW-A, WZW-B, WZW-C, WZW-D i WZW-E. Ze względu na konsekwencje zarażenia, największe obawy

wzbudza WZW-C. Ta choroba jest o tyle groźna, że przez długi czas może przebiegać bez jakichkolwiek objawów. Dlatego wszystkie osoby, które znajdują się w grupie ryzyka, powinny wykonać odpowiedni test. Nie ponoszą żadnych kosztów tego badania.

Najczęstsze przyczyny częstomoczu

Test ma wysoką czułość i wykrywalność, nie jest jednak doskonały. Czasem zdarza się, że badany otrzymuje wynik fałszywie dodatni. Gdy zachodzi taka niepewność, konieczne jest przeprowadzenie dalszych badań.

Jeżeli w teście pojawi się anty-HCV niereaktywny, to oznacza, że pacjent jest zdrowy i diagnostyka zostaje zakończona. Jeżeli natomiast test wykazał anty-HCV reaktywny,

rozpoczyna się jej drugi etap. Laboratorium przeprowadza wtedy badanie na poziomie molekularnym, które pozwala na wykrycie obecności materiału genetycznego wirusa w badanej próbce osocza czy surowicy. W tym przypadku mówimy o teście HCV RNA. Jeżeli drugie badanie dało wynik pozytywny, przyjmuje się, że pacjent jest zakażony wirusem HCV. Jeśli rezultatem jest wynik ujemny, wdrażany jest trzeci etap badania.

Przeciwciała anty-HCV nie powinny pojawić się we krwi zdrowego człowieka. Co bardzo istotne, ich obecność nie musi jednak sygnalizować choroby. Może oznaczać tylko tyle, że organizm pacjenta miał w przeszłości kontakt z HCV, ale zdołał go zwalczyć. Taka reakcja pojawia się u 30 proc. zakażonych.

Współuzależnienie – czym jest i jak sobie z nim radzić?

Patrycja Wacławska
patrycja.waclawska@polskapress.pl

Na pytania odpowiada dr n. med. Sławomir Adam Wolniak, specjalista psychiatra, prezes Wolmed Sp. z o.o. Szpital i Poradnie.

Współuzależnienie odnosi się do specyficznego rodzaju relacji, w której jedna osoba poświęca swoje potrzeby, aby sprostać potrzebom osoby uzależnionej. Chociaż najczęściej jest kojarzone z uzależnieniami od substancji, może również występować w relacjach z osobami uzależnionymi od hazardu, pracy, zakupów czy innych destrukcyjnych zachowań. Współuzależnienie może mieć poważny wpływ na zdrowie psychiczne i emocjonalne osoby współuzależnionej, prowadząc do chronicznego stresu, depresji i innych problemów zdrowotnych. Kogo dotyka współuzależnienie i jak sobie z nim poradzić? – na te i inne pytania odpowiada dr n. med. Sławomir Adam Wolniak, specjalista psychiatra, prezes Wolmed Sp. z o.o. Szpital i Poradnie.

Współuzależnienie może dotknąć każdego, kto jest blisko związany z osobą uzależnioną. Najczęściej są to partnerzy, małżonkowie, rodzice, dzieci czy bliscy przyjaciele. Osoby współuzależnione często odczuwają silne poczucie obowiązku i odpowiedzialności za dobrostan osoby uzależnionej, co prowadzi do zaniedbywania własnych potrzeb i granic. Typowe cechy osób współuzależnionych, to m.in. nadmierna potrzeba kontroli nad zachowaniami innych osób, trudności w rozpoznawaniu i wyrażaniu własnych uczuć, niskie poczucie własnej wartości, nadmierne poczucie odpowiedzialności za innych, trudności w ustanawianiu i utrzymywaniu zdrowych granic w relacjach.

Jak rozpoznać współuzależnienie?

Rozpoznanie współuzależnienia może być trudne, ponieważ wiele osób postrzega swoje działania jako formę troski i miłości. Jednakże, gdy troska ta prowadzi do chronicznego stresu, zaniedbywania własnych potrzeb i granic, a także do utrzymywania destrukcyjnych zachowań osoby uzależnionej, może to być sygnał współuzależnienia. Oto kilka pytań, które mogą pomóc w rozpoznaniu współuzależnienia:

- Czy często czujesz się odpowiedzialny za problemy innych ludzi?
- Czy zaniedbujesz własne potrzeby, aby pomóc komuś innemu?



Dr n. med. Sławomir Adam Wolniak, specjalista psychiatra, prezes Wolmed Sp. z o.o. Szpital i Poradnie

- Czy masz trudności z mówieniem „nie”?
- Czy czujesz się wyczerpany emocjonalnie i fizycznie z powodu problemów innych ludzi?
- Czy masz poczucie, że twoje życie kręci się wokół problemów innej osoby?

Jak radzić sobie ze współuzależnieniem?

Radzenie sobie ze współuzależnieniem wymaga czasu, samorefleksji i wsparcia. Pierwszym krokiem jest zrozumienie, czym jest współuzależnienie i jak wpływa na życie danej osoby. Czytanie literatury na ten temat, uczestnictwo w grupach wsparcia, a także terapia indywidualna mogą pomóc w zdobyciu wiedzy i wglądu w problem. Kolejnym aspektem jest ustanawianie i utrzymywanie zdrowych granic. Oznacza to naukę mówienia „nie” i dbania o swoje potrzeby, nawet jeśli może to być trudne i wywoływać poczucie winy. Istotną jest też praca nad poczuciem własnej wartości, pod postacią terapii, rozwijania zainteresowań i pasji oraz budowania pozytywnych relacji, które wspierają zdrowie psychiczne. Terapia indywidualna lub grupowa może być pomocna w zakresie rozpoznania i zmiany destrukcyjnych wzorców zachowań oraz w rozwijaniu zdrowych strategii radzenia sobie.

Współuzależnienie jest poważnym problemem mającym destrukcyjny wpływ na życie osoby zaangażowanej w relację z osobą uzależnioną. Zrozumienie, rozpoznanie i aktywne działanie w kierunku zdrowienia są kluczowe w procesie radzenia sobie z współuzależnieniem. Ważne jest, aby pamiętać, że szukanie pomocy i wsparcia jest oznaką siły, a nie słabości. W Klinice Wolmed oferujemy wsparcie i narzędzia, które mogą pomóc w przezwyciężeniu współuzależnienia i prowadzeniu zdrowszego, bardziej satysfakcjonującego życia.

Trądzik w odwrocie. Badacze znaleźli sposób na gładszą cerę u dotkniętych chorobą

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@strona.zdrowia.pl

Trądzik naznacza twarz i psychikę. Wiele dotkniętych nim osób cierpi, tymczasem dla poprawy wyglądu może wystarczyć tylko jeden składnik diety.

Wyniki nowych badań naukowców z Uniwersytetu Monachijskiego dają nadzieję pacjentom z trądzikiem. Po kuracji zleconej przez badaczy poprawę odczuła większość osób zmagających się z tym problemem. Trądzik pospolity jest chorobą zapalną skóry, często występującą, ale trudną do leczenia. Znano ją już w starożytności, ale nie udało się znaleźć ani głównej przyczyny, ani skutecznego jednego lekarstwa na tę dolegliwość.

Przyczyny trądziku są skomplikowane, często genetyczne, hormonalne, związane ze stresem. Wiadomo jednak, że częste sięganie po produkty przetworzone, generujące stres oksydacyjny w organizmie, także dań ostrych i słodkich – może nasilić przykre objawy. Taki jadłospis powoduje nasiloną produkcję sebum przez gruczoły łojowe i nadmierne gromadzenie keratyny, czyli rogowacenie naskórka mieszków włosowych. Efektem jest ich kolonizacja przez bakterie i rozwój stanu zapalnego, który jeszcze bardziej pogarsza stan skóry.

Niezbędne kwasy

Od lat poszukuje się diety, która najlepiej będzie łagodzić dotkliwość trądziku. Obiecujące wydają się kwasy omega-3

WARTO WIEDZIEĆ

Olej algowy

Jest zdrowy, ale bardzo drogi, ceny w internecie za litr sięgają ponad tysiąc złotych. W Polsce raczej trudno dostępny, tym bardziej, że szybko się psuje. Jest wegańskim zamiennikiem dla tranu. Powstaje ze specjalnej odmiany mikroalg zawierających duże ilości kwasu DHA, ale olej zawiera też środki konserwujące. Olej z alg stosuje się głównie w kosmetyce, są też specjalne algalne oleje do picia. Poleca się je przede wszystkim weganom i wegetarianom do sałatek.



Kwasy omega-3 znajdują się w pożywieniu, ale można je też suplementować

ze względu na cenne działanie przeciwzapalne, co dowiodły badania niemieckich naukowców, opisane w „The Journal of Cosmetic Dermatology”.

Kwasy omega-3 są niezbędne do utrzymania prawidłowego stanu skóry, w tym również pracy gruczołów łojowych. Wymienione badania dowiodły, że suplementacja pomaga zredukować produkcję łoju, który jest pożywką dla bakterii. Kwasy omega-3 zmieniają też skład łoju na tyle, że staje się mniej stały i dzięki temu ma mniejszą tendencję do zatykania porów skóry.

Zdaniem monachijskich badaczy w diecie mieszkańców państw zachodnich jest za dużo omega-6, co wynika przede wszystkim z wszechobecności przemysłowych olejów roślinnych w żywności. Dodatek kwasów tłuszczowych omega-3 osłabia prozapalne działanie nadmiaru omega-6 w codziennych jadłospisach. Zwiększając spożycie omega-3, udaje się obniżyć poziom zapalnych cytokin, a także ilość bakterii wywołujących trądzik (Corynebacterium acnes). Dobrym skutkiem jest też poprawa spójności skóry i potencjału organizmu w ochronie przed wolnymi rodnikami.

Omega-3 (lub inaczej n-3) to wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WNKT) niezbędne jak witaminy, bo organizm nie wytwarza ich wewnętrznie. Należy do nich roślinny kwas alfa-linolenowy, czyli w skrócie ALA, oraz występujący w orga-

nizmach morskich kwas eikozapentaenowy (EPA) oraz kwas dokozaheksaenowy (DHA). Żeby utrzymać niezbędny poziom omega-3 w organizmie, konieczne jest spożywanie wszystkich tych kwasów, co jest trudne, jeśli chodzi o produkty w codziennej diecie. W tej sytuacji pomaga suplementacja omega-3.

Poprawa u większości

Naukowcy z Monachium chcieli sprawdzić jak suplement z kwasami omega-3 działa w praktyce na osoby z trądzikiem. Zlecieli jego przyjmowanie 60 pacjentom w wieku powyżej 12 lat, średnio badani mieli 26 lat. Uczestnicy cierpieli na ten problem skóry od kilku do ponad 14 lat. Podczas badania nie przyjmowali innych leków na swoją dolegliwość. Przeszło 61 proc. pacjentów z tej grupy miało trądzik grudkowo-krostkowy, u pozostałych osób występował trądzik zaskórnikowy. 64 proc. uczestników badania nie było zadowolonych z wyników uzyskanych z wcześniejszych kuracji, krytykowali też efekty uboczne poprzednich terapii.

Pacjentom zalecono stosowanie diety śródziemnomorskiej, większość zmniejszyła też spożycie nabiału. Wszyscy przyjmowali doustny suplement omega-3 z alg w dawce 600 mg DHA i 300 mg EPA przez pierwsze osiem tygodni, a następnie 800 mg DHA i 400 mg EPA przez kolejne dwa miesiące. W tym czasie wykonano

cztery badania poziomu EPA, DHA i ALA w ich krwi, wyznaczono też indeks HS-omega-3, który odzwierciedla zawartość EPA i DHA w czerwonych krwinkach. Docelowy wynik to około 11 proc., przy czym wartość poniżej osiem proc. sygnalizował deficyt, a poniżej cztery proc. ciężki niedobór kwasów omega-3.

W ciągu przyjmowania suplementów oleju z alg u pacjentów zmniejszyły się tak zapalne, jak i niezapalne zmiany skórne. Zmalała liczba osób z trądzikiem grudkowo-krostkowym i zaskórnikowym. Stan dotkniętej trądzikiem skóry się poprawił u 80 proc. pacjentów. Najlepsze efekty uzyskały jednak osoby z trądzikiem grudkowo-krostkowym, gdzie zaobserwowano największe wzrosty indeksu HS-omega-3. Ale wydarzyło się też coś nieoczekiwanego. Niestety, u ośmiu proc. uczestników doszło do pogorszenia trądziku. W takiej samej grupie zanotowano całkowite ustąpienie trądziku zapalnego.

Suplement omega-3 należy do często polecanych i przyjmowanych preparatów. Zamiast oleju rybiego takiego jak na przykład niezbyt zdrowy tran, warto czasem wybrać roślinny olej algowy. Osoby z trądzikiem mogą na tym skorzystać podwójnie, poprawiając przy okazji stan swojej skóry. Ale trzeba pamiętać, że bywa różnie. Na niektóre osoby z trądzikiem omega-3 działa całkiem przeciwnie.

Nie śpij za długo ani za krótko, docień regularność. Dobry sen wpływa na zdrowie i humor



Naukowcy odkryli, że długość snu jest mniej znacząca dla rozwoju cukrzycy typu 2 niż jego regularność. Chodzi o konsekwencję. Trzeba spać siedem - dziewięć godzin na dobę nie tylko przez jedną noc, ale przez całe życie

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jednego dnia śpisz dłużej, a innego krócej? Nie wiesz, że tak rośnie ryzyko poważnej choroby. Uregulowany sen jest najlepszy.

Nierównomierny sen zaburza działanie zegara biologicznego, zakłóca pracę trzustki, zwiększa poziom cukru we krwi i wrażliwości komórek na insulinę, co stwierdzono już u pracowników nocnej zmiany. Tak śpiące osoby częściej chorują na cukrzycę typu 2. Co jednak oznacza „nierównomierny sen” w praktyce i jak zwiększa predyspozycje do rozwoju cukrzycy typu 2? Na to pytanie odpowiedzieli badacze z międzynarodowego zespołu, którzy udostępnili swoje odkrycia w piśmie „Diabetes Care”.

Naukowcy dokonali analizy danych, zawartych w brytyjskiej bazie Biobank. Zebrano je od ponad 84,4 tys. osób - średnia wieku uczestników wyniosła 52 lata, którzy nie chorowali na początku badań na cukrzycę. Połowa badanych pracowała zawodowo, ale nie na zmiany. Obserwowano ich kondycję i długość snu przez około siedem lat. W tym czasie cukrzycę stwierdzono u 2058 uczestników.

Ustalono, że ryzyko rozwoju cukrzycy w przypadku różnej długości snu w ciągu ty-

godnia rosło o 34 procent. Tak było, gdy sen trwał o godzinę dłużej niż zwykle, w porównaniu z sytuacją, gdy różnica była mniejsza niż godzina. W pewnych przypadkach ryzyko okazało się jeszcze wyższe.

Źle śpią „nocne marki”

W porównaniu z niewielkimi różnicami czasu spania, (do 30 minut) oraz po uwzględnieniu takich czynników, jak: wiek czy płeć, zagrożenie cukrzycą rosło bardziej przy odchyleniach:

- 31-45 min, wzrost o 15 proc.
- 46-60 min, wzrost o 28 proc.
- 61-90 min, wzrost o 54 proc.
- powyżej 91 min, wzrost o 59 proc.

Autorka pracy dr Sina Kianersi z Brigham and Women's Hospital w Bostonie stwierdziła, że zwykle zaleca się siedem - dziewięć godzin snu w nocy, ale w wytycznych lekarskich nie uwzględnia się często regularności snu. Tymczasem badanie pokazało, że dla zdrowia ważny jest nie tylko czas spania, ale także regularność nocnego odpoczynku. Pacjenci mogą zmniejszyć ryzyko rozwoju cukrzycy śpiając siedem-dziewięć godzin, ale nie tylko przez jedną noc, lecz przez całe życie.

Cukrzycy sprzyja zwłaszcza zmienność czasu snu dotycząca osób, które lubią spać w nocy dłużej. Zdaniem autorów badania może to mieć

związek z ograniczeniem ekspozycji na naturalne światło dzienne, które reguluje zegar biologiczny.

Większe różnice w długości snu stwierdzano u młodszych uczestników, częściej u kobiet czy osób określanych jako „nocne marki”. Nieregularnie śpią osoby o niższym statusie materialnym oraz wyż-

szym BMI. Te czynniki, które wpływają na ryzyko rozwoju cukrzycy, są od siebie współzależne. Dlatego podano, że po uwzględnieniu stylu życia, wagi, chorób współistniejących i czynników środowiskowych, przy różnicach długości snu większych niż godzinę - ryzyko cukrzycy typu 2 okazało się większe o 11 proc.

Gdy poprawia humor

Chociaż badanie ma ograniczenia, pokazuje jednak ważną dla naszego zdrowia zależność. Niedośpienie w tygodniu i nadrabianie braków w weekendy nie jest wskazane, bo może grozić cukrzycą typu 2, przy dodatkowych sprzyjających chorobach warunkach. Ale w opisaney pracy nie uwzględniono znaczenia wylegiwania się w łóżku w wolne dni dla dobrego samopoczucia, które też ma znaczenie dla kondycji. Co trzeci Polak pytany przez agencję SW Research, jak poprawia sobie humor, odpowiedział, że odpoczywając w domu. Co czwarty ankietowany w gorszy dzień sięga po coś słodkiego, 15 proc. uprawia sport, a 12 proc. wybiera się na spotkanie z przyjaciółmi.

Trzeba jednak mieć na uwadze, że niższa wydajność w pracy, podatność na przewlekłe choroby i wrażliwość na stres może mieć związek właśnie z naszymi nawykami, związanymi ze snem.

WARTO WIEDZIEĆ

Cztery wzorce snu

Naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Penn State ustalili wzorce snu i ich wpływ na zdrowie.

1. Osoby dobrze śpiące, które mają optymalne nawyki snu.
2. Osoby najlepiej śpiące w weekendy, z nieregularnym snem.
3. Osoby cierpiące na bezsenność, z utrudnionym zasypianiem, wczesnym wybudzaniem i dużym zmęczeniem w okresach czuwania.
4. Osoby, które zwykle dobrze śpią, ale również często zapadają w drzemkę w ciągu dnia. Badanie wykazało, że ponad połowa populacji ma złe nawyki związane ze snem i że bardzo trudno je im zmienić, mimo upływu wielu lat.

Ochrony nigdy za wiele. Ten błąd robi coraz więcej kobiet, zapłaci za to skóra

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jeśli za wiele się obiecuje, może nie spełnić oczekiwań. Uwaga na kremy na lato.

Do niedawna do ochrony skóry przed słońcem służyły osobne kosmetyki z filtrem UV, a inne kremy miały powyżej SPF 20. Po nałożeniu kosmetyku o działaniu pielęgnacyjnym, trzeba było nałożyć ten z faktorem. Teraz jednak przybywa kosmetyków „2 w 1”, które oferują pełną ochronę przed promieniami słonecznymi, czyli SPF 50. Ale w praktyce taki krem może nie działać. Problem w tym, że stosując krem z dodanym SPF 50, wiele osób już nie stosuje kosmetyków ochronnych, tymczasem bazowy krem zwykle nie wystarczy, żeby skutecznie zabezpieczyć skórę przed słońcem. Promienie UVA i UVB wpływają na nią niszcząco, powodują powstawanie przebarwień i zmarszczek. Do ochrony skóry latem najlepiej służą kosmetyki z wysokim współczynnikiem SPF, ale tylko wtedy, gdy uży-

wane są we właściwy sposób. Krem ochronny powinno się nakładać na kwadrans przed wyjściem na słońce. Pielęgnacyjny krem stosuje się pod makijaż, szybko ściera się z twarzy, może też „spłynąć” z potem w gorący dzień. Z ochronnego działania nie pozostaje już wiele. Krem ochronny należy aplikować w dużej ilości, co dwie godziny, wtedy zachowa swoją skuteczność. Kremu pielęgnacyjnego tak obficie jednak nie używamy. Nie warto więc rezygnować z właściwej ochrony skóry twarzy, jaką jest dodatkowy kosmetyk z faktorem.



Bez ochrony latem grożą nam plamy słoneczne i przyspieszone starzenie

Domowe sposoby na ból, bąble i czerwoną skórę po zbyt długim opalaniu

Ewa Zwolak
redakcja@stronazdrowia.pl

O oparzenie słoneczne najłatwiej, gdy bez umiaru się opalamy i zapomnieliśmy kremów z filtrem UV.

Bolesnym oparzeniem w pełni sprzyja zwłaszcza wysoka aktywność słońca w godzinach południowych, bliskość wody oraz rozrzedzone powietrze w górach. Do poparzenia skóry może wtedy dojść już w ciągu godziny. Potem następuje niszczenie tkanek i rozwój stanu za-

palnego. Pomoc znajdziesz w domowych zapasach. Jogurt i inne fermentowane przetwory mleczne (kefir, maślanka) skutecznie łagodzą oparzenia słoneczne. To zasługa aminokwasów oraz kwasu mlekowego, które przyspieszają procesy regeneracji skóry. Ogórek też wykazuje zbawienne działanie na podrażnienia. Płatki owsiane mają działanie przeciwzapalne, warto posmarować się kleikiem. Pomaga również aloes, glinka kosmetyczna, napar z nagietka i ocet jabłkowy, który łagodzi ból.



Gdy oparzenie dotyczy tylko powierzchni skóry, może być leczone metodami domowymi. Gorączka, utrata czucia, nudności wymagają pomocy lekarskiej

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

OPERACJA PROSTATY

Mój mąż boi się operacji prostaty. Podobno jest jakaś nowa metoda tego zabiegu?

Wkrótce pewnie będzie. Naukowcy z Cancer Research UK w Oksfordzie pracują nad metodą, która pozwoli lekarzom na usunięcie komórek rakowych prostaty bez uszkodzenia zdrowych tkanek. Wykorzystali w niej fluorescencyjny barwnik dołączony do specjalnego markera, który ma być dla lekarzy jak „druga para oczu” podczas operacji. Rak prostaty jest jednym z najczęściej diagnozowanych nowotworów wśród mężczyzn. W Unii Europejskiej mężczyźni wciąż za późno zgłaszają się do lekarza, kiedy nowotwór jest już w zaawansowanym stadium.

Oksfordzcy badacze wstrzyknęli barwnik 23 pacjentom przed poddaniem się operacji usunięcia prostaty. Barwnik i marker działają przez przyłączenie się do powierzchni komórek raka prostaty. Ma znajdować obszary tkanki nowotworowej, które nie zostały wykryte innymi metodami klinicznymi. Dzięki niemu chirurdzy mogą zobaczyć krańce guza i zidentyfikować wszelkie skupiska komórek, które rozprzestrzeniły się na pobliskie tkanki miednicy i gruczoły limfatyczne. To pomoże im usunąć całą tkankę nowotworową, przy jednoczesnym zachowaniu zdrowych obszarów. Metoda wpływa także na zmniejszenie ryzyka nawrotu raka oraz minimalizuje ryzyko powikłań. W pierwszym etapie, który został opublikowany w European Journal of Nuclear Medicine and Molecular

Imaging, 23 mężczyznom ze zdiagnozowanym rakiem prostaty wstrzyknięto barwnik fluorescencyjny. Następnie chirurdzy wykorzystali system obrazowania opracowany przez inżynierów pod kierownictwem profesora Borivoja Vojnovica z Oksfordu. Dzięki temu komórki raka prostaty świecą. Jak się okazało, w przypadku pacjentów biorących udział w badaniu, barwnik zidentyfikował skupiska komórek, które rozprzestrzeniły się z dala od guza, czego nie można było zobaczyć gołym okiem. Stosowanie tej techniki pomoże usunąć wszystkie komórki rakowe. Zdrowa tkanka może zostać zachowana, co zmniejsza skutki uboczne zmieniające życie.

Jak stwierdził Freddie Hamdy, profesor chirurgii na Uniwersytecie Oksfordzkim i główny autor badania, po raz pierwszy udało nam się zobaczyć tak drobne szczegóły raka prostaty, w czasie rzeczywistym podczas operacji. Ta innowacyjna metoda może pomóc nie tylko w leczeniu raka prostaty, ale także w odzyskaniu komfortu po operacji.



Słyszałam o roli genetyki w leczeniu prostaty.

Chodzi pewnie o test genetyczny przeprowadzany z użyciem sztucznej inteligencji, który może pomóc

w uratowaniu tysięcy pacjentów z rakiem prostaty. Odkrycia dokonał międzynarodowy zespół kierowany przez Uniwersytet Oksfordzki i Uniwersytet Manchester. Docelowo ma się przełożyć na zapewnienie każdemu pacjentowi własnej terapii, dobranej na podstawie testu genetycznego, przeprowadzanego przy użyciu sztucznej inteligencji. Dzięki sztucznej inteligencji przesłano zmiany w DNA próbek raka prostaty, pobranych od 159 pacjentów. Zastosowana technologia pozwoliła zidentyfikować w tej puli dwie odrębne grupy nowotworów. Naukowcy połączyli wszystkie uzyskane informacje, żeby wygenerować drzewo ewolucyjne pokazujące, jak rozwijają się oba odkryte podtypy raka. Wiedza pozwala nam rozróżnić różne typy choroby. Nigdy

wcześniej tego nie robiono, jest to bardzo skomplikowane. Ci sami naukowcy, współpracując z organizacją Cancer Research UK, zamierzają teraz opracować test genetyczny, który razem z diagnostyką konwencjonalną będzie ocenił stopień zaawansowania choroby i jej dokładny rodzaj, a także precyzyjnie określał rokowanie dla każdego pacjenta. To umożliwi podejmowanie dostosowanych do indywidualnych potrzeb decyzji terapeutycznych. Rak prostaty (inaczej gruczołu krokowego) jest drugim co do częstotliwości występowania nowotworem u mężczyzn; dotyczy jednego na ośmiu panów powyżej 65. roku życia. W Polsce każdego roku zapada na niego ponad 16 tys. osób. Na świecie rocznie wykrywa się ponad milion nowych przypadków tej choroby.

Skromna i pełna zalet maślanka

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Maślanka jest wymarzoną napojem podczas upałów. Pomaga organizmowi utrzymać chłód nawet w największy skwar. Rozstawili ją u nas górale podhalańscy.

Ten fermentowany napój mleczny myli swoją nazwą, bo nie zawiera masła, jest pozostałością po przeróbce pełnego mleka na masło. Maślanka składa się głównie z wody, laktozy i białka mleka - kazeiny. Jest bogata w wapń, ryboflawinę i witaminę B12, a przy tym uboga w kalorie, jedna porcja maślanki zawiera tylko 98 kalorii. To napój, który pomaga organizmowi szybko się ochłodzić, dlatego jest idealny na lato. Górale podhalańscy, którzy pili maślankę podczas żniw, rozstawili ją w kraju. Żeby osiągnąć efekt ochłodzenia, trzeba pić maślankę dwa razy dziennie, a nawet częściej. Nie powinno się jednak przesadzać. Napój czasem zawiera sporo sodu, co powoduje problemy u osób z nadwrażliwością na nabią.

Prawie same zalety

Picie maślanki jest jednak korzystne dla większości osób. Dlatego warto mieć ją pod ręką?

- Była łatwiejsza do strawienia niż inne produkty mleczne. Kwas mlekowy zawarty w maślanke ułatwia trawienie laktozy. Niektóre osoby z nietolerancją laktozy mogą pić ho-



Smak maślanki jest lekko kwaśny, orzeźwiający. Powstawała w wsiach w procesie produkcji masła, po oddzieleniu się tłuszczu od zmaślanej śmietany. Jest produktem ubocznym, ale też letnim przysmakiem, co odżywia i doskonale gasi pragnienie

dowlane produkty mleczne bez skutków ubocznych, bo laktoza jest rozkładana przez bakterie. ● Wspiera zdrowie kości. Jest dobrym źródłem wapnia i fosforu, a także witaminy D, jeśli została o nią wzbogacona. Odmiany pełnotłuste są również bogate w witaminę K2. Te składniki odżywcze są ważne dla utrzymania wytrzymałości kości i zapobiegają chorobom zwyrodnieniowym kości, takim jak osteoporoza.

- Poprawia zdrowie jamy ustnej. Fermentowane produkty

mleczne, takie jak maślanka, mają działanie przeciwzapalne na komórki skóry wyściełające jamę ustną, przeciwdziałają zapaleniu przyzębia. To ważne dla osób, które cierpią na zapalenie jamy ustnej, na przykład w wyniku radioterapii, chemioterapii lub choroby Leśniowskiego-Crohna. ● Obniża poziom cholesterolu. Nawet niewielka ilość maślanki dziennie pomaga obniżyć poziom cholesterolu i trójglicerydów u osób z wysokim poziomem cholesterolu.

- Obniża ciśnienie krwi. Picie maślanki codziennie wpływa na obniżenie skurczowego ciśnienia krwi, co wykazało badanie przeprowadzone na 34 osobach. Mimo że wyniki są zachęcające, potrzebne są dalsze badania w tej dziedzinie. ● Dzięki niej jelita będą zdrowsze. Bakterie dodawane do maślanki działają jak probiotyki i poprawiają zdrowie układu trawiennego.

Chociaż maślanka ma tyle zalet, to nie jest wolna od pewnych wad i nie każdy powinien

ją pić. W przypadku osób wrażliwych na sól, dieta wysokosodowa szkodzi. Maślanka wywołuje czasem reakcje alergiczne lub problemy trawienne u osób z nietolerancją laktozy czy alergią na mleko.

Fermentowane cuda

Niektórzy zastanawiają się w sklepie, co wybrać, maślankę, kefir, a może jogurt? Co jest lepsze dla dzieci? Maślanka jest orzeźwiająca i chociaż stanowi rodzaj produktu ubocznego, już przed wiekami była ceniona w Indiach.

Kefir to z kolei musujący napój mleczny, pochodzący z Kaukazu. Przez wieki kaukaski górale chronili go zazdrośnie przed obcymi, ale dzisiaj jest bardzo popularny. Jego zaletą jest zawartość probiotyków, rodzaj bakterii występujących w jelitach, które mogą wspierać zdrowe trawienie, odporność czy zdrowie serca. Kefir łagodzi wiele dolegliwości trawiennych, takich jak zespół jelita drażliwego, wrzody spowodowane zakażeniem H. pylori i wiele innych.

Maślanka ma łagodniejszy smak od kefiru i jeszcze mniej kalorii. Kefir zawiera wiele wapnia, fosforu i witamin z grupy B, a maślanka dużo białka, fosfolipidów i soli mineralnych. Co więc w upały podać dzieciom? To zależy od tego, jaki smak będzie im bardziej odpowiadał. Tak maślankę, jak i kefir w niewielkich ilościach dzieci mogą pić od 11 miesiąca życia. Maślanka jest lekka, zawiera pełnowarto-

ściowe białko i co ważne, sporo potrzebnej do rozwoju układu nerwowego lecytyny. A jogurt? Wytwarza się go z mleka poddanego fermentacji, pochodzi z Bułgarii. Dzieci mogą go dostawać już od początków rozszerzonej diety. Ma wiele składników odżywczych, wapń, potas, fosfor, ryboflawinę i witaminę B12. W upały jednak nie ma to jak swojska maślanka, która skutecznie poila i odżywiała pracujących w pełnym słońcu żniwiarzy.

WAŻNE

Dobre bakterie

Fermentacja to bardzo stary proces przetwarzania i utrwalać mleka. Dzięki niej mamy ukwaszone mleko, maślanki, jogurty, kefiry i sery, które zawierają kultury bakterii działające korzystnie na zdrowie. Nazywa się je probiotykami. Potrafią „uszczelniać” bariery jelitowe, w ten sposób chronią wnętrze organizmu przed przenikaniem patogennych bakterii. Zmniejszają w ten sposób nasilenie reakcji zapalnych. Mikroflora jelitowa z odpowiednią ilością pożytecznych bakterii lepiej wpływa na procesy trawienne. Naukowcy uważają, że probiotyki zapobiegają odkładaniu się tkanki tłuszczowej.

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

- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

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

- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

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

0011139364

Nieruchomość

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

MIĘDZYPOLSKIE 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

OSOBOWE SPRZEDAM

TOYOTA Verso, Sprzedam 2003r 2.0 d, tel. 600-273-215.

OSOBOWE 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 elekt hydr spaw malarz op. koparki dźwig: 601218955

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

INNE SPECJALIZACJE

Psychiatra, 604-406-067

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

Mycie kostki brukowej, 785-633-254

0011066008
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, pawi, zwierząt domowych i gospodarskich. Wypoczynek u nas to prawdziwa ośkocznia od codziennego zgiełku. Zapraszamy tel. 603605687

KRAJ - GÓRY

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

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

TYLICZ k. Krynicy-Zdrój, pokoje z łaz., doba z wyżyw. 130 zł, 509-059-915

KRAJ - MORZE

DZWIRZYNOMORZE.PL, 605-905-969

GĄSKI - domki, tel. 792 883 996

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.

Towarzyskie

ANKA, 572-878-984

AUTOPROMOCJA

Dziennik
ŁÓDZKI

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem”
dzienniklodzki.pl

AUTOPROMOCJA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie
zlecisz
bez wychodzenia
z domu
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011094973

W wykonaniu umowy mediacyjnej

My, niżej podpisani

Miłosz Kwieciński

oraz Marcin Świtalski

przepraszamy

naszą sąsiadkę

zam. pow. piotrkowski,

gm. Aleksandrów, wieś Ostrów,

p. Elżbietę Madej

za niedozwolone zachowanie

wobec jej osoby, tj.: długotrwałe nękania,

za pomówienia w środowisku lokalnym,

inwektywy kierowane pod jej adresem

i bezpośrednio do jej osoby.

Mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwą i spełnioną kobietą.
Mam też w sobie spokój, który gwarantuje mi miłość

Paulina Krupińska w „Fakcie” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 118

Katarzyna Zielińska uwielbia motyle
Popularna aktorka zamieściła niedawno zdjęcia z wakacji. Na jednym z nich widać, jak wygrzewa się w słońcu, mając po bokach obu synów. „Uwielbiam każdą chwilę, każdy słoneczny poranek, śpiew ptaków, motyle w ogrodzie, przytulasy i całusy, ciasto z borówkami, kąpiel w jeziorze, spotkania i rozmowy do późnych godzin” – podpisała fotografię.



Dług TVN 7, 20:00
Rok 1997. Byli agenci Mossadu dowiadują się, że pacjent szpitala psychiatrycznego na Ukrainie podaje się za byłego nazistowskiego lekarza, którego mieli zabić. Postanawiają dokończyć nieudaną akcję.

Omenaa Mensah czuje wdzięczność
Pogodynka obchodziła niedawno 45. urodziny i z tej okazji wydała przyjęcie, którego motywem tematycznym był serial „Bridgertonowie”. Mensah zaprezentowała się w kilku strojach, w tym w pięknej sukni z XIX w. „Szczęście i wdzięczność to słowa, które łączą ten urodzinowy weekend” – podpisała zdjęcia na Instagramie.

Krzysztof Rutkowski lubi mercedesa
Z okazji niedawnego dnia świętego Krzysztofa, który jest patronem kierowców, słynny detektyw postanowił poświęcić swoje samochody. Odbłyło się to w Aleksandrowie Łódzkim. – Można powiedzieć, że samochody, które mamy na placu, dobijają prawie do 10 mln zł. Paleta samochodów jest paletą bardzo ekskluzywną. Gdy prowadzę, najbardziej lubię jeździć mercedesem G klasą, który mam w najdroższej wersji. Kosztuje prawie 1,5 mln zł – powiedział detektyw w serwisie Show News.
Fot. Przemysław Świdorski



Emigracja XD Ale Kino+ HD, 20:10
Malcolm i Stomil to dwaj kumple z niewielkiego miasteczka w centralnej Polsce, których opłakane skutki imprezy zmuszają do wyjazdu do Londynu. To miasto zaskoczy emigrantów.

Godzilla i Kong: Nowe imperium HBO, 20:10
Godzilla i Kong stają w obliczu zagrożenia ze strony nowych przeciwników, którzy wyłaniają się ze środka planety. Muszą połączyć siły, aby ich powstrzymać.

Pogromcy duchów. Dziedzictwo Polsat, 22:20
Matka i jej dzieci przeprowadzają się do miasteczka, gdzie dochodzi do serii nadprzyrodzonych zjawisk. Bohaterowie wkrótce odkrywają, że są potomkami słynnych pogromców duchów.

Historia nudyzmu Planete+ HD, 22:55
Nudyzm, czyli praktykowanie nagości na łonie natury, narodził się w Niemczech około 150 lat temu. Autorki zastanawiają się dlaczego właśnie tam i w jaki sposób zyskał popularność.

- Poziomo:**
1) osobiwa istota, oryginał,
6) wojskowy układ międzyna-rodowy,
10) część ptasiego przełyku,
11) wśród bielizny pościelowej,
12) zjawisko akustyczne, pogłos,
13) Diana, piosenkarka z USA,
15) choroba nazywana rumieniem lombardzkim,
19) „Ostatni ...”, film z Tomem Cruise'em,
23) podpora na rowery,
25) ostatnie dni karnawału,
26) niejedzony kawałek jabłka,
27) „Książę i ...”, powieść Marka Twaina,
28) „Noc listopadowa” lub „Makbet”,
32) gaz szlachetny, liczba atomowa 54,
35) miejsce pracy kowala,
36) jedna ze starożytnych nazw Hiszpanii,
37) satelitarna na balkonie,
38) ssak zaliczany do łaszy,
39) siatkarski klub z Bełchatowa,
40) wzorce postępowania przekazywane z pokolenia na pokolenie,
41) rodzaj sieci rybackiej.
- Pionowo:**
2) jęczmień lub pszenica,
3) obraz na ekranie telewizora,
4) dźwignia w samochodzie,
5) mieszanina wielu głosów,
6) piękny kobierzec azjatycki,
7) niewielka ilość, odrobina,
8) kuzyn strusia z Ameryki,
9) państwo na południowym Pacyfiku,

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

AUTOPROMOCJA 0010990265

Dziennik Łódzki

w prenumeracie z Tele Magazynem

42 715 80 68

TELE MAGAZYN

- 14) kojarzy się z przysłowio-
wym zębem,
15) antonim tytułu,
16) roślina doniczkowa, jeżatka,
17) Balbinka z dawnej dobra-
noki,
18) miasto świętego Franciszka,
19) wzyw lub o tycze,
20) rubasznie o sympatycznym
brudasy,
21) pewność siebie, śmiałość,

- 22) terytorium Kanady na wy-
brzeżem Morza Beauforta,
24) dolina o stromych zboczach,
29) aparat projekcyjny do wy-
świetlania przezroczysty,
30) specyficzny styl artysty,
31) marka samochodu z NRD,
32) żona następcy tronu,
33) materiał budowlany z masy
cementowej i azbestu,
34) specjalista chorób ucha.

ROZWIĄZANIE NR 117

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Przypadnie Ci dzisiaj rola rozjemcy zwaśnionych stron. Horoskop dzienny zapowiada, że wywiążesz się z tego zadania bardzo dobrze.
Ryby (19.02 - 20.03)
Horoskop na dziś wróży, że będziesz po południu uczestnikiem wydarzenia w dużej mierze kreowanym właśnie przez Ciebie.
Baran (21.03 - 19.04)
Horoskop dzienny na środę mówi, że Twoje propozycje będą dzisiaj bardzo dobrze przyjmowane przez ludzi z bliskiego Ci otoczenia.

Byk (20.04 - 20.05)
Uda Ci się sporo osiągnąć. Horoskop dzienny zapowiada, że niektóre osoby trochę pozazdroszą Ci tego powodzenia. Jak myślisz, kto?
Bliznięta (21.05 - 21.06)
Nie możesz za bardzo ogłądać się na innych. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że większości zadań musisz stawić czoła w pojedynkę.
Rak (22.06 - 22.07)
Łatwo będzie można wyprowadzić Cię z równowagi. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że niektórzy będą to perfidnie wykorzystywać...

Lew (23.07 - 22.08)
Ktoś poprosi Cię dzisiaj o pomoc w rozwiązaniu małego problemu. Horoskop dzienny mówi, że musisz postępować wyjątkowo delikatnie.
Panna (23.08 - 22.09)
Konsekwencji w działaniu będzie Ci można tylko pozazdrościć. Horoskop na dziś mówi, że ani razu nie zawrócisz z obranej drogi.
Waga (23.09 - 22.10)
Postanowisz zmodyfikować swoje plany na najbliższe dni. Horoskop dzienny na środę radzi uwzględniać oczekiwania innych osób.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Ludzie będą z uwagą słuchać tego, co masz do powiedzenia. Horoskop dzienny mówi, że niektórzy uzależnią od Ciebie podejmowane decyzje.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Postawisz wszystko na jedną kartę. Horoskop na dziś uspokaja, że mimo początkowych obaw ta decyzja okaże się słusznym wyborem.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Twoje relacje z otoczeniem będą dzisiaj bardzo poprawne. Horoskop dzienny zapowiada, że będzie w tym sporo Twojej zasługi.

RUGBY W PROGRAMIE IMPREZY: GRY I ZABAWY RUCHOWE DLA DZIECI, MECZE POKAZOWE I GWÓŹDŹ PROGRAMU

Niezwykły turniej Beach Side Rugby Manufaktura 2024. Głównym organizatorem jak zawsze jest Mirosław Żórawski

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Przed nami jubileuszowa X edycja Beach Side Rugby Manufaktura 2024 w nowej odsłonie. Spotykamy się 3 sierpnia na plaży Manufaktura.

Przypominamy historię turniejów i prezentujemy zdjęcia z zawodów 2022 roku. Jest co oglądać i tak samo będzie w tym roku.

W programie imprezy: gry i zabawy ruchowe z piłkami rugby dla dzieci (godz. 12.00), mecze pokazowe plażowego rugby kobiet (godz. 13.00), mecze pokazowe plażowego rugby juniorów (godz. 14.00) oraz „gwóźdź programu” czyli turniej zespołów amatorskich (godz. 15.00).

Tym razem bez rywalizacji zespołów klubowych, ale z udziałem gości specjalnych: AZS AWF Warszawa RUGBY i Wilki Łódzkie. Czyli jak to mawia klasyk: OJ, będzie się działo!

Zapraszamy do wspólnej zabawy i kibicowania na plaży Manufaktura w sobotę 3 sierpnia - czytamy na profilu głównego organizatora turnieju Mirosława Żórawskiego na FB.

Partnerzy imprezy: Beach Side Manufaktura, Whiskey in the Jar Łódź, Primavera, Bio Medical Pharma, Kultowy Browar Staropolski, Kęglielna Grakula w Manufakturze, Tyrolka W manu, AntoSport, Rainbow

Tours, KEEZA, GOUDA WORKS, GONGA RUGBY i BUDO on TOUR.

Beach Rugby Manufaktura to cykliczna impreza organizowana wspólnie z Łódzką Manufakturą już po raz 10.

To również impreza ciesząca się sporym zainteresowaniem łódzkich kibiców oraz gromadząca wokół plaży wielu widzów w stałym terminie, czyli w pierwszy weekend sierpnia.

Od roku 2015 impreza odbywała się jako Bierhalle Manufaktura Beach Rugby, bowiem sponsorem tytularnym był browar - restauracja Bierhalle. Od roku 2022 zaczęliśmy działać jako Beach Side Rugby Manufaktura, a nowym sponsorem tytularnym został bar przy plaży Beach Side i współpracująca z nim restauracja stekowa Whiskey in the Jar.

Pierwszy turniej został rozegrany tylko w formule klubowej, ale od roku 2016 odbywał się już w rywalizacji klubów i amatorów. W turnieju klubowym chodziło o towarzyskie spotkanie oraz integrację zespołów z regionu łódzkiego na różnym poziomie i z różnych odmian rugby (XV, XIII i rugby 7), a nawet futbolu amerykańskiego. Oczywiście zdarzały się przypadki udziału drużyn spoza regionu, co było dodatkową atrakcją, podnosiło poziom turnieju lub było dla orga-



FOT. KRZYSZTOF SZYMCIK

Na meczach plażowego rugby zawsze wiele się dzieje na piaszczystym boisku. Emocje sięgają wysoko, a takich dynamicznych akcji, jak w 2020 roku, nie brakuje

nizatorów ciekawym doświadczeniem. Bywało, że turniej amatorów otrzymywał nazwę sponsorskiego, bowiem do udziału namawialiśmy ekipy sponsorów oraz partnerów ekstraklubowej drużyny rugby. Rekord padł w roku 2018, kiedy w plażowej rywalizacji wzięło udział 15 drużyn sponsorskich. Dla bezpieczeństwa, podniesienia sportowego poziomu, a przy okazji instruktażu dyscypliny, do każdej takiej ekipy dołączali byli i często znani zawodnicy rugby. W ostatnich latach turniej stał się bardziej amatorski, a większość uczestników stanowią sympatycy i kibice

rugby. Mają oni okazję do wspólnych treningowych spotkań i przygotowań już miesiąc przed turniejem, a frekwencja na plaży dopisuje.

Minęła dekada, ale od początku jedna rzecz się nie zmieniła, bowiem głównym organizatorem imprezy pozostaje nadal Mirosław Żórawski. Niestety w 10. jubileuszowej edycji plażówki nie będzie znanej od lat formuły rywalizacji klubowej seniorów (rozpad ekstraklubowego zespołu Budo 2011), ale mimo tego nie zabraknie pokazu ciekawej gry, dobrej zabawy i rekreacji na różnym sportowym poziomie.

Oto historia turnieju:

X. Beach Side Rugby Manufaktura 2024 - Jubileuszowy Turniej w nowej formule: zabawy rugby dla dzieci, pokazowe mecze kobiet i juniorów oraz turniej amatorów ze wsparciem byłych rugbistów i rugbystek (niekoniecznie byłych).

IX. Beach Side Rugby Manufaktura 2023 - Turniej z udziałem 8 zespołów klubowych - wygrana BUDO 2011 Aleksandrów Łódzki i 6 amatorskich - wygrana Master Pharm

VIII. Beach Side Rugby Manufaktura 2022 - Turniej z udziałem 9 zespołów klubowych - wygrana Master Pharm Rugby Łódź

i 4 amatorskich - wygrana Master Pharm.

VII. Bierhalle Manufaktura Beach Rugby 2021 - Turniej z udziałem 6 zespołów klubowych - wygrana Master Pharm Rugby Łódź i 6 amatorskich - wygrana ekipy Master Pharm.

VI. Bierhalle Manufaktura Beach Rugby 2020 - Turniej z udziałem 10 zespołów klubowych - wygrana Awenta Pogoń Siedlce i 8 amatorskich - wygrana ekipy Master Pharm.

V. Bierhalle Manufaktura Beach Rugby 2019 - Turniej z udziałem 9 zespołów klubowych - Master Pharm Budowlani SA i 11 amatorskich - wygrana ekipy Master Pharm.

IV. Bierhalle Manufaktura Beach Rugby 2018 - Turniej z udziałem 7 zespołów klubowych - wygrana Master Pharm Budowlani SA i 15 amatorskich - wygrana ekipy Evergym.

III. Bierhalle Manufaktura Beach Rugby 2017 - Turniej z udziałem 10 zespołów klubowych - wygrana Master Pharm Budowlani SA i 8 amatorskich - wygrana ekipy Master Pharm.

II. Bierhalle Manufaktura Beach Rugby 2016 - Turniej z udziałem 10 zespołów klubowych - wygrana Master Pharm Budowlani SA i 4 amatorskich - wygrana ekipy Bierhalle.

I. Bierhalle Manufaktura Beach Rugby 2015 - Pierwszy Turniej z udziałem 8 zespołów klubowych - wygrana Master Pharm Budowlani SA Łódź. ©©

Marczyk i Gospodarczyk opuszczają Włochy z ważnymi punktami mistrzostw Europy

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Miko Marczyk i Szymon Gospodarczyk ukończyli Rajd Rzymu na 11. pozycji.

Oznacza to, że załoga ORLEN Team dopisała do swojego dorobku w ERC kolejne 5 punktów. Włoska impreza była niezwykle wymagająca. Była to kolejna tegoroczna runda mistrzostw Europy, w której tempo imponowało od samego początku, a stawka była niezwykle „zbita” w niewielkich odstępach czasowych.

Rajd Rzymu stanowił 5. rundę sezonu Rajdowych Mistrzostw Europy (ERC). W stawce 41 załóg w autach królewskiej kategorii RC2 Miko Marczyk i Szymon Gospodarczyk zajęli 11. miejsce. Załoga ORLEN Team prezentowała na włoskich odcinkach specjalnych dobre tempo. Różnice

w czołówce były bardzo niewielkie. To po raz kolejny zobrazowało niezwykle wysoki poziom i ogromną konkurencję w tegorocznym sezonie ERC.

Możliwości na lepszy wynik ograniczyła również przebita opona. Załoga może być jednak zadowolona ze swojego tempa, które zakreśliło się w okolicach straty na poziomie 0,6 s/km. Gdyby natomiast odjął od tego problemy takie, jak chociażby przebita opona, byłyby to realnie straty w okolicach 0,4 s/km, co jest odpowiednim fundamentem pod budowanie możliwości na lepsze wyniki w trzech finałowych rundach sezonu, a więc Rajdzie Barum, Rali Ceredigion oraz Rajdzie Śląska.

- Rajd Rzymu rozpoczynaliśmy w piątek od pięknego superoosu pod Koloseum, gdzie temperatura sięgała 40 stopni Celsjusza. Prawdziwa rywalizacja rozpoczęła się w sobotę,



FOT. FACEBOOK ORLEN TEAM

Załoga Mikołaj Marczyk i Szymon Gospodarczyk w Rzymie Samochód rozpędza się do setki w 3 sekundy

Jestem zadowolony z naszego tempa w pierwszej pętli, natomiast w drugiej straciliśmy nieco więcej, niż tego oczekiwałem. Niedzielne próby były już o wiele bardziej „włoskie” - podkreślił Miko Marczyk.

- Dzisiaj nasze tempo było dobre, natomiast przytrafiła się nam też przebita opona. Sumu-

jąc różnego rodzaju przygody, myślę, że moglibyśmy przejechać ten rajd o około 30-40 sekund szybciej. Oczekiwania były większe, natomiast cieszę się z tego, co mamy. Dojechalismy na 11. miejscu i zdobyliśmy cenne 5 punktów do klasyfikacji mistrzostw Europy. Doceniam to, bo poziom ERC w tym

sezonie jest niezwykle wysoki. Teraz myślami jesteśmy już przy kolejnych rundach, gdzie również będziemy chcieli pokazać dobre tempo. Widzimy się na Rajdzie Barum za trzy tygodnie - podsumował kierowca ORLEN Team.

Miko Marczyk ma 28 lat, urodził się 24 października 1995 roku w Łodzi. Rozpoczął przygodę z motorsportem od kartingu, gdzie trzykrotnie został Mistrzem Polski w Kartingu Halowym;

Rywalizację w rajdach rozpoczął w 2016 roku startami w Rajdowych Samochodowych Mistrzostwach Śląska, gdzie od razu zajął 3. miejsce w jednym z najlepiej obsadzonych sezonów w historii cyklu;

Szymon Gospodarczyk ma 39 lat, urodził się 19 maja 1985 roku w Rabce Zdrój. Swoją przygodę z rajdowym pilotażem rozpoczął w 2005 roku od startów w Rajdowym Samo-

chodowym Pucharze PZM. Załoga startuje razem od sezonu 2017. Wówczas wywalczyli mistrzostwo Polski w klasie Open N. W kolejnych latach Marczyk i Gospodarczyk wywalczyli dwa tytuły mistrzów Polski w klasyfikacji generalnej, a Miko został najmłodszym mistrzem Polski w historii;

Do ich największych sukcesów międzynarodowych należą m.in.: tytuł mistrzów Europy juniorów, drugich wicemistrzów Europy w klasyfikacji generalnej, wygrana w ORLEN Rajdzie Polski, 5 miejsc na podium w mistrzostwach Europy oraz 4 miejsca na podium w mistrzostwach świata;

Załoga startuje Skodą Fabią RS Rally2. Samochód ma silnik o pojemności 1.6 l i mocy ok. 300 koni mechanicznych. Rozpędza się do setki w 3 sekundy. Ma napęd na cztery koła i pięciobiegową, sekwencyjną skrzynię biegów. ©©

70. Centralny Zlot Turystów Kolarzy PTTK Tworzyjanki 2024

Dariusz Kuczmara
d.kuczmara@dziennik.lodz.pl

Przed nami arcykawe wydarzenie sportowo-rekrecyjne, czyli 70. Centralny Zlot Turystów Kolarzy Tworzyjanki 2024.

Zlot dla wszystkich, którzy kochają rowerowe wędrówki, organizowany jest w centralnej Polsce, tylko 20 km od Łodzi, 7 km od węzła kolejowego Koluszki w Gmina Koluszki, na terenie kompleksu wypoczynkowego Projekt Lisowice, w pięknych okolicznościach przyrody w dolinie rzeki Mrogi. Impreza odbędzie się od 10 do 17 sierpnia br.

W zlocie uczestniczyć mogą turyści kolarze z Polski i zagranicy reprezentujący organizacje turystyczne, młodzieżowe, sportowe, szkoły i instytucje oraz osoby indywidualne. Młodzież do lat 18 bierze udział w zlocie pod opieką osoby dorosłej i musi posiadać Kartę Rowerową.

Organizatorem 70. Centralnego Zlotu Turystów Kolarzy Tworzyjanki 2024 są: Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze Oddział Łódzki im. Jana Czeraszkiewicza, Łódzki Klub Turystów Kolarzy PTTK



Łódzki Klub Turystów Kolarzy PTTK im. Henryka Gintera w Łodzi organizuje bardzo ciekawe wycieczki rowerowe, nie inaczej będzie na opisywanym przez nas zlocie

im. Henryka Gintera, Wojskowe Koło PTTK przy Klubie 25. Brygady Kawalerii Powietrznej w Tomaszowie Mazowieckim.

Współorganizatorami są: Urząd Miejski w Koluszkach, Urząd Miasta Brzeziny, Urząd Gminy Brzeziny. Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego i Marszałek Joanna Skrzydlewska.

Jak informuje komandor zlotu Włodzimierz Jacek Siech, celem zlotu jest poznanie walo-

rów krajobrazowych, przyrodniczych, historycznych i kulturowych ziemi łódzkiej, popularyzacja turystyki rowerowej jako jednej z form aktywnego wypoczynku, krzewienie zamiłowań krajoznawczych i umiejętności turystycznych, integracja turystów kolarzy i wymiana doświadczeń.

Strona internetowa zlotu: www.lktk.pl/70zlot. Baza miejsc: w Starym Folwarku Tworzyjanki 10. Adres do Biura Zlotu: 70cztkpttk@gmail.com.

Podczas zakończenia zostanie wręczony Puchar przechodni Centralnego Zlotu Turystów Kolarzy, ufundowany przez komanadora Włodzimierza Jacka Siecha dla najliczniejszego Klubu/Koła zgłoszonego i przybyłego na zlot.

Program zlotu: 10.08.2024 r. - Sobota, 13:00 - 20:00 Przyjmowanie uczestników zlotu. Indywidualne zwiedzanie Tworzyjanek i Lisowic 11.08.2024 r. - Niedziela, 10:00 - 12:00 Uroczyste rozpo-

częcie 70. CZTK Tworzyjanki 2024 w Lisowicach, 13:00 Wyjazd Uczestników Zlotu kolumną z Lisowic do Koluszek, 13:30 - 17:30 Zwiedzanie Koluszek i okolic z Przewodnikami Towarzystwa Historycznego Koluszek, 19:30 Projektacja filmu „Bał na dworcu w Koluszkach”. Po filmie spotkanie z reżyserem p. Filipem Bajonem

12.08.2024 r. - Poniedziałek, 9:00 - 17:00 Start. Trasa: Tworzyjanki - Rogów (Arboretum, Muzeum Lasu i Drewna, Skansen Kolejki Wąskotorowej) - Przyłęk Duży (Lipa i pomnik Reymonta) - Lipce Reymontowskie (Muzeum Regionalne im. W. S. Reymonta, Zagroda Ludowa, Muzeum Czynu Zbrojnego, Galeria Staroci i pamiątek regionalnych, Muzeum drogi żelaznej Warszawsko - Wiedeńskiej, kościół Znalezienia Krzyża Świętego, domek dróżnika, obelisk Reymonta, Stary cmentarz z drewnianą kaplicą, mogiła żołnierzy z września 1939, pomnikami pamięci, Pomnik Tadeusza Gółka) - Wola Cyrusowa (Kościół Mariawitów, cmentarz z I wojny światowej) - Tworzyjanki Stary Folwark - (69 km).

19:30 - 21:00 Spotkanie z Ryszardem Bonisławskim (Senatorem Rzeczypospolitej Polskiej

VIII i IX kadencji, polskim regionalistą, przewodnikiem turystycznym po Łodzi i regionie łódzkim, prezesem Towarzystwa Przyjaciół Łodzi).

Następne dni także będą stały pod znakiem atrakcyjnych wycieczek.

Organizatorzy zapraszają także wszystkich chętnych 10 sierpnia 2024r. do Rawy Mazowieckiej na Placu Marszałka Józefa Piłsudskiego o godz. 11.00, gdzie odbędzie się Uroczysta Przysięga Wojskowa żołnierzy VI turnusu szkolenia podstawowego Dobrowolnej Zasadniczej Służby Wojskowej (w ramach projektu MON „Wakacje z wojskiem”) z Ośrodka Szkolenia Podstawowego 7 batalionu kawalerii powietrznej z Tomaszowa Mazowieckiego. W ramach przysięgi wojskowej na placu w godz. 9.00 - 13.00 dodatkowo odbędzie się prezentacja statyczna sprzętu i uzbrojenia Wojska Polskiego, w tym m.in. 25 Brygady Kawalerii Powietrznej i 9 Łódzkiej Brygady Obrony Terytorialnej. Akcja ta połączona zostanie z punktem rekrutacyjno-informacyjnym „Zostań Żołnierzem RP” Wojskowego Centrum Rekrutacji ze Skierniewic.

©@

Piłkarskie Orły. Lider z ŁKS, peleton z Widzewa

Dariusz Kuczmara
d.kuczmara@dziennik.lodz.pl

Zwycięzcą lipcowej edycji naszego rankingu Piłkarskie Orły został piłkarz ŁKS.

Dwa gole strzelone przez Aleksandra Ślęzaka dla rezerw ŁKS w meczach drugiej ligi dały ełkaesiakowi zwycięstwo nad kolicją widzowiaków w lipcowej edycji naszego rankingu Piłkarskie Orły. Fran Alvarez, Jakub Łukowski i Jakub Sypek strzelili po jednym golem w PKO Ekstraklasie i choć gonili lidera z ŁKS, to jednak ten widzowski peleton nie dał rady.

Jeden gol w meczu z Arką w Gdyni nie wystarczył Adrianowi Louveau i stoper ŁKS zajął piąte miejsce.

Podajemy współczynniki, przez które mnożymy liczbę goli przysługującą miejscu w naszym rankingu: dla ekstraklasy/ekstra-

ligi - 2; dla I ligi - 1,75; dla II ligi - 1,5; dla III ligi - 1; dla IV ligi - 0,625; dla Pucharu Polski - 2; dla europejskich pucharów - 2,5.

Aleksander Ślęzak strzelił dwa gole w meczu ze Skrą Częstochowa w 21 i 48 minucie. Drugiego gola zdobył z karnego. Który to już sezon skutecznego stopera w ŁKS? W 2014 roku zagrał po raz pierwszy w przeplatankę na koszulce. Miał przerwę na dwa sezony w Sokole Aleksandrów i jeden w RKS Radomsko. W naszym rankingu promujemy strzelców, ale nie sposób przypomnieć wyczynu naszego bohatera na początku 2014 roku. W trzeciej lidze w barwach ŁKS w meczu z Omegą Kleszczów ujrzał czerwoną kartkę. Cztery dni później w meczu z WKS Wieluń ta przykreść spotkała go ponownie, ale nie koniec na tym. Po 17 dniach w meczu z Radomiakiem musiał opuścić boisko już w 45 minucie. Na pięć

kolejnych występów w ŁKS w trzech Aleksander Ślęzak karany był czerwonymi kartkami. Na szczęście jest też skuteczny.

Swego czasu kapitan rezerwowej drużyny udzielił wywiadu dla klubowej strony. Remigiuszowi Piotrowskiemu mówił: - Kibice napędzają każdy derby pojedynek. Wówczas już chyba trzy tygodnie przed meczem na Widzewie mocno ten temat akcentowali. Nie sposób było nie zauważyć, jak ważne to dla nich wydarzenie. Na boisku, gdy sędzia już zagwiżdże, jest trochę inaczej. W gruncie rzeczy to mecz jak każdy inny, tylko ze smaczkiem... tego ważniejszego od innych. Należy wyjść na boisko i dać z siebie wszystko. Nie ma sensu za dużo myśleć o randze spotkania w trakcie walki na murawie.

Nie łatwo postawić taką granicę. Pamiętam, że wtedy, czyli



Tak gra Aleksander Ślęzak (biała koszulka). W 2016 roku grał w pierwszym zespole trzecioligowego wtedy ŁKS

trzy lata temu, trenerzy starali się podejść do tematu z głową. Raczej studzili emocje niż je przesadnie rozniecali. Próbowali nas motywować i „wchodzić” mentalnie do głowy zawodników, ale tak jakoś nie do końca, byśmy nie odnieśli wrażenia, że na tym jednym meczu kończy się świat, a w razie niepowodzenia nie będzie czego zbierać.

Ciekawe, kto będzie się liczył w sierpniowej edycji naszego rankingu, w którym promujemy strzelców goli. Nasz ranking wyłania najlepszych strzelców piłkarskich w kategorii męskiej i kobiecej, biorąc pod uwagę sumę goli zdobytych przez zawodników/zawodniczki klubów biorących udział w krajowych, zawodowych rozgrywkach ligowych na poziomie: ekstraklasy/ekstraligi, I, II, III, IV ligi oraz w Pucharze Polski, a także bramek zdobytych w europejskich pucharach. ©@



RANKING



PATRONAT
HONOROWY



PARTNER
MERYTORYCZNY



Nasza laureatka Aleksandra Szulc w turnieju drużynowym

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Podczas reinspekcji weterynaryjnej koń Żanety Skowrońskiej-Kozubik nie został dopuszczony do startu, więc w drużynowym konkursie ujeżdżenia zastąpi ją rezerwowa Aleksandra Szulc.

Aleksandra Szulc to zawodniczka z Klubu Jeździeckiego Golden Dream Feliksów Główny. W organizowanym przez Dziennik Łódzki plebiscyte plebiscyt Sportowiec Roku w regionie łódzkim Aleksandra Szulc zajęła 11 miejsce w 2014 roku. Trzymamy kciuki za start w Paryżu.

We wtorek o godz. 13:28 na czworobok wyjechała Katarzyna Milczarek na swoim Guapo, a w środę o godz. 13:06 reprezentująca Polskę Litwinka Sandra Sysojeva na klaczy Maxima Bella, Aleksandra Szulc na Breakdance zaprezentuje się planowo o godz. 14:04.

Co się stało z koniem Żanety Skowrońskiej-Kozubik? 17-letni wałach Love Me wzbudził wątpliwości komisji sędziowskiej już w pierwszym przeglądzie i został wysłany na wtorkową reinspekcję, w której akceptu nie uzyskał, a powodem ma być nieregularność chodu. Lekarz kadry dr n. wet. Maciej Przewoźny był decyzją zszokowany. „Nie mieliśmy wątpliwo-



Aleksandra Szulc z dyplomem od naszej redakcji za miejsce w gronie laureatów plebiscytu

ści, co do stanu konia, był on regularnie sprawdzany. Opisano nieregularność prawej przedniej nogi, z którą nigdy nie miał problemów. Czujemy się skrzywdzeni, ale decyzja komisji jest nieodwołana i nie ma, jak z nią dyskutować” - powiedział PAP.

Specjalista końskiej ortopedii dodał, że w swojej pracy korzysta z aplikacji do analizy regularności chodu, a wierzchowiec nie wykazywał żadnych odstępstw od fizjologicznej normy. Przewoźny wcześniej obserwował przeglądy koni zawodników WKKW i analizował, jakie fizjologiczne asymetrie są przez komisję akceptowalne, a jakie nie.

„Bez problemu Love Me się w tych granicach łapał. Za to bezpośrednio po nas był prezentowany Abercrombie Rosjanki jeżdżącej w mołdawskich barwach Alisy Glinki, który ewidentnie był kulawy, a przegląd przeszedł. Czujemy się ewidentnie poszkodowani” - opisał.

Dodał, że dwóch doświadczonych lekarzy weterynarii zwróciło uwagę na trudy polskiej zawodniczki podczas wymaganej przepisami prezentacji konia.

Ze względu na weterynaryjny aspekt, z grona 60 zawodników aż 15 nazwisk zostało zmienionych i zastąpionych na jeźdźców rezerwowych. ©

Michał Bryl i Bartosz Łosiak zaczęli walkę o medal od zwycięstwa

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Siatkarze plażowi Michał Bryl (UKS SMS Łódź) i Bartosz Łosiak (KS Borynia) od zwycięstwa zaczęli rywalizację w grupie C olimpijskiego turnieju w Paryżu.

We wtorek pokonali Australijczyków Thomasa Hodgesa i Zachery'ego Schuberta 2:0 (21:16, 21:16).

W czwartek rywalami białoczerwonych będą Francuzi

Remi Bassereau i Julien Lyneel, a w sobotę Niemcy Nils Ehlers i Clemens Wickler. W spotkaniu tych duetów Niemcy wygrali 2:0 (21:15, 21:17).

Po dwie najlepsze pary z każdej z sześciu grup bezpośrednio awansują do 1/8 finału. Te, które zajmą trzecie miejsca, wystąpią w barażu.

Urodzony w Łasku Michał Bryl i Bartosz Łosiak to jedyni w Paryżu polscy siatkarze plażowi. W ubiegłym roku zdobyli brązowy medal mistrzostw świata. ©



Urodzony w Łasku siatkarz UKS SMS Łódź Michał Bryl startował też w poprzednich igrzyskach w Tokio

Zmarł Józef Szmidt, dwukrotny mistrz olimpijski w trójskoku

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

W nocy z niedzieli na poniedziałek w wieku 89 lat zmarł Józef Szmidt, mistrz olimpijski w trójskoku z 1960 i 1964 roku.

To były rekordzista świata (17,03), dwukrotny złoty medalista mistrzostw Europy - poinformował Polski Związek Lekkiej Atletyki. Do historii sportu przeszedł jako pierwszy, który w tej konkurencji pokonał granicę 17 metrów.

Na żuźlowym rozbiegu Stadionu Leśnego w Olsztynie „polski kangur” 5 sierpnia 1960 roku poprawił o 33 centymetry rekord świata Rosjanina Olega Fiedosiejewa (16,70 m, z maja 1959 r.). Sędziowie pół godziny mierzyli i sprawdzali rekordowy rezultat trójskoczka. Potem był już szal radości. Koleżdy Szmidta, trenerzy, a nawet sędziowie podrzucali w górę rekordzistę. Po latach, oszczędny w słowach i nieskory do okazywania emocji Szmidt powiedział o tym wydarzeniu: „to był pierwszy skok konkursu. Zdarzyło się już”.

Urodził się w Miechowicach na Śląsku 28 marca 1935 roku.



Józef Szmidt podczas uroczystego spotkania w stolicy

Za przykładem starszego brata Edwarda miał zostać sprinterem. Próbował sił na 100 m, w skoku w dal, ale w końcu wybrał trójskok i trafił pod opiekę wybitnego trenera kadry Tadeusza Starzyńskiego.

Na 3,5 miesiąca przed igrzyskami 1964 r. w Tokio, musiał przejść poważną operację kolana. Nie poddał się, a zawzięcie walczył o powrót do pełnej sprawności. Rehabilitacja dawała rezultaty, ale jeszcze w To-

kio z trudem wchodził na schody budynku wioski olimpijskiej. Kilka godzin przed zawodami zdjął bandaż z nogi, tłumaczył, że wstydziałby się pokazać widzowi z obandażowanym kolaniem. I ten rekonwalescent, twardy Ślązak, skoczył najdalej ze wszystkich, niemal upokarzając pewnych siebie Rosjan - Olega Fiedosiejewa i Wiktora Krwawczenkę, dla których pozostały tylko niższe stopnie podium. Zwyciężył wynikiem - 16,85 m, co było wówczas rekordem olimpijskim.

W Polsce wybuchła euforia. W prasie ukazywały się entuzjastyczne tytuły: „Fenomenalny wyczyn Szmidta”. Od ówczesnego premiera Józefa Cyrankiewicza Szmidt odebrał Order Sztandaru Pracy.

Na sporcie Szmidt „kokośów” nie zrobił. Czasami trafiały się takim sportowcom jak on nagrody rzeczowe. Jak wspominał kolega Szmidta ze skoczni Jan Jaskólski, za rekord świata z Olsztyna nie dostał nic. Nie do uwierzenia w czasach, gdy za rekord globu światowa federacja (World Athletics) płaci oficjalnie po 100 000 dolarów. ©

REKLAMA

0011119615

TEAM

We Are

One Team

SPONSORZY PKOl I POLSKIEJ REPREZENTACJI OLIMPIJSKIEJ PARYŻ 2024

SPORT

www.sportowy24.pl

Piotrkowianin rozpocznie nowy sezon meczem w Hali Relax z MKS Kalisz

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA RĘCZNA. Superliga, w której rywalizuje między innymi Piotrkowianin, ogłosiła terminarz na nowy sezon.

Pierwsza seria zostanie rozegrana w weekend 31 sierpnia-1 września. Drużyna prowadzona przez trenera Michała Matyjasika rozpocznie rozgrywki, w których wystartuje 14 ekip, pojedynkiem w Hali Relax z Energą MKS Kalisz. W drugiej serii spotkan (4 września) piotrkowianie zmierza się na wyjeździe z beniaminkiem Śląskiem Wrocław. Natomiast koniec fazy zasadniczej jest zaplanowany na weekend 5-6 kwietnia przyszłego roku. Pierwsze spotkania fazy play-off rozegrane mają być w 18 i 19 kwietnia. Rywalizacja w fazie play-off będzie się toczyć do dwóch zwycięstw. Mecze decydujące o medalach Mistrzostw Polski zaplanowano na 28 maja i 4 czerwca. W przypadku remisu trzeci spotkanie odbędzie się 7 lub 8 czerwca.



FOT. PIOTRKOWIANIN

Piłkarze ręczni Piotrkowa (czerwona stroje) przegrali pierwszy letni sparing w Kwidzynie z tamtejszym zespołem o nazwie MMTS

Drużyny, które uplasują się w tabeli końcowej na pozycjach 9-14 rozegrają spotkania w ramach grupy spadkowej, która zakończy zmagania w weekend 24-25 maja. Zespół, który zajmie ostatnie miejsce w rozgrywkach spadnie do Ligi Centralnej. Tymczasem w pierwszym letnim sparingu podopieczni trenera Michała Matyjasika przegrali w Kwidzynie z MMTS 31:32.

PIOTRCOVIA ROZPOCZNIE W CHORZOWIE Z RUCHEM.

Poznaliśmy terminarz sezonu 2024/2025 Superligi Kobiet w Piłce Ręcznej, w której gra Piotrcovia. Inauguracyjną kolejkę zaplanowano na weekend 31 sierpnia - 1 września. Na dzień dobry piotrkowianki czeka wyjazdowe spotkanie z beniaminkiem Ruchem Chorzów. 14 lub 15 września do Hali Relax zawitają mistrzynie Polski z Zagłębia Lubin. Rywalizować będzie 10 drużyn. D



FOT. PIOTRCOVIA/FB

BENIAMINEK SIATKARSKIEJ II LIGI ROZPOCZĄŁ ZAJĘCIA. Akademia Siatkówki Zdunowska Wola już trenuje. Szkoleniowcem żeńskiej drużyny pozostał sędzia Radosław Szymczak. Pomagać mu będą Mateusz Ziarniak oraz Łukasz Jendrychowski. D

Klops! ŁKS Łódź rozpoczął sezon w I lidze od porażki

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. Nie tak miało być! Spadkowicz z PKO Ekstraklasy ŁKS Łódź rozpoczął batalię o powrót do elity od wyjazdowej przegranej z Arką Gdynia.

Gospodarze triumfowali 2:1 (1:1) strzelając zwycięskiego gola, tuż przed końcowym gwizdkiem sędziego. Jego autorem był rezerowy Kacper Skóra, który wykorzystał dokładne dogranie piłki przez Joao Oliveirę. Gdynianie wyszli na prowadzenie już w 7 minucie. Po krótko rozegranym rzucie rożnym dośrodkował Gapińdaszwili, a z bliską piłką głową skierował do siatki Michał Marcjanik. W dolnym czasie gry do pierwszej połowy Adrien Louveau głową skierował piłkę do siatki miejscowych. W odpowiedzi huknął potężnie Michał Borecki, ale świetnie interweniował debiutujący w bramce łódzian Łukasz Bomba. Po zmianie stron przewagę mieli gdynianie, ale długo nie potrafili sforsować obrony gości. W końcu jednak



FOT. MATEUSZ SŁODKOWSKI/ICYFRASPORT

Elkaesiacy (czerwone koszulki) rozpoczęli pierwszoligowy sezon od przegranej w Gdyni z Arką (żółte koszulki)

dopieśli swego w 88 minucie. Mecz był nie tylko oficjalnym debiutem szkoleniowca ŁKS i niektórych piłkarzy. W roli komentatora TVP po raz pierwszy pokazał się Adam Marciniak, były piłkarz obu klubów. **Arka Gdynia-ŁKS Łódź 2:1 (1:1)**
Bramki:
1:0 - Michał Marcjanik (7)

1:1 - Adrien Louveau (45+1)
2:1 - Kacper Skóra (88)
Arka: Paweł Lenarcik - Marc Navarro, Kamil Górecki (82, Przemysław Stok), Michał Marcjanik, Dawid Gojny - Tomik Gapińdaszwili, Michał Borecki (70), Wojciech Zieliński, Michał Rzuchoński, Hide Vitalucci (66, Kacper Skóra), Joao Oliveira - Szymon Sobczak (66, Karol Czubak). Trener: Wojciech Łobodziński.
ŁKS: Łukasz Bomba - Kamil Dankowski, Levent Gulen (89, Ivan Mihaljević), Adrien Louveau, Antonio Majce-

nić - Antoni Młynarczyk (80, Aleksander Pawlak), Mateusz Kupczak, Pirulo (80, Michał Mokrzycki), Mateusz Wysokiński, Jędrzej Zając (67, Maksymilian Sitek) - Hussein Balać (67, Andreu Arasa). Trener: Jakub Dziółka.
Żółte kartki: Levent Glen, Adrien Louveau - ŁKS.
Sędziował: Marcin Szczerbowicz (Olsztyn).

I LIGA

Pozostałe wyniki 2. kolejki: Ruch Chorzów - Znicz Pruszków 0:0, Wisła Kraków - Polonia Warszawa 0:0, Górnik Łęczna - Stal Rzeszów 2:1 (1:0), Miedź Legnica - Stal Stalowa Wola 4:2 (3:0), Kotwica Kołobrzeg - GKS Tychy 0:0, Warta Poznań - Wisła Płock 1:2 (1:0), Chrobry Głogów - Bruk-Bet Termalika Nieciecza 0:4 (0:0), Odra Opole - Pogon Siedlce 4:1 (2:0).

1. Termalika Nieciecza	2	6	7-0
2. Górnik Łęczna	2	6	3-1
3. Miedź Legnica	2	4	6-4
4. Ruch Chorzów	2	4	2-0
5. Wisła Płock	2	4	3-2
6. Znicz Pruszków	2	4	1-0
7. Odra Opole	2	3	4-3
8. Arka Gdynia	1	3	2-1
9. Stal Rzeszów	2	3	2-2
10. Chrobry Głogów	2	3	2-5
11. GKS Tychy	2	2	2-2
12. Kotwica Kołobrzeg	2	2	1-1
13. Wisła Kraków	1	1	0-0
14. Polonia Warszawa	2	1	0-1
15. ŁKS Łódź	1	0	1-2
16. Stal Stalowa Wola	2	0	2-5
17. Pogon Siedlce	2	0	2-6
18. Warta Poznań	2	0	1-5

III liga: Unia Skierniewice, GKS Bełchatów, Legia II i ŁKS faworytami do mistrzostwa

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. W ten weekend sierpnia startuje nowy sezon we wszystkich czterech grupach III ligi.

Zespoły województwa łódzkiego rywalizują w grupie pierwszej. Sezon 2024/2025 będzie dla trzecioligowców inny niż poprzednie, głównie za sprawą zmiany regulaminu rozgrywek. Dotychczas awans do II ligi mieli zapewniony jedynie mistrzowie czterech grup. Tym razem promocję uzyska jeden wicemistrz, bowiem w barażach rywalizować będą cztery drużyny, które zakończą sezon na drugich miejscach. Kluby, które uplasują się na koniec sezonu na miejscach 15-18 spadną do IV ligi, do której przynależą terytorialnie. Przypomnijmy, że grupę pierwszą tworzą zespoły z województwa łódzkiego, mazowieckiego, podlaskiego oraz



FOT. DAMIAN AGATOWSKI/GKS BEŁCHATÓW

Celem trzecioligowej drużyny z Bełchatowa (niebieskie stroje) jest awans do II ligi

warminsko-mazurskiego. Liczba spadkowiczów może być większa, a jest to zależne od tego, czy z II ligą pożegnają się drużyny, bądź drużyna z wy-

mienionych okręgów. Bezpośrednio do grupy pierwszej awansują mistrzowie właściwych grup IV ligi. Dodatkowo promocję uzyska także jedna

z drużyn, która przebrnie przez baraże. Rywalizować w nich będą czwartoligowi wicemistrzowie. Najpoważniejszym faworytem do mistrzostwa wy-

daje się być Unia Skierniewice, która dokonała kilku spektakularnych transferów. Bez wątpienia najwyższą trzeba ocenić pozyskanie z Pelikana Łowicz Szymona Sołtyśńskiego, który w minionym sezonie strzelił w meczach o punkty 19 goli. Królem strzelców sezonu 2023/2024 w grupie pierwszej został Kamil Sabiło z Unii, który aż 26 razy pokonał bramkarzy rywali. Duet może być postrachem trzecioligowych bramkarzy. Z Victorii Sulejówek doszedł Jakub Czarniecki, a Eryk Woliński z Pelikana Łowicz. GKS Bełchatów po raz drugi z rzędu będzie walczył o awans. Poprzednio nie udało się, i zapłacił za to „głową” trener Bogdan Jóźwiak. Jego miejsce zajął Artur Derbin, który nie miał ostatnio najlepszego czasu, ale przecież z Bełchatowem już świętował awans, tyle że do I ligi. Klub pozyskał między innymi bramkarza Konrada Kassyjanowicza z Legii Warszawa,

Patryka Nowakowskiego z Unii Tarnów, Sebastiana Kwaczreliśzkiego z Sokola Sieniawa, Patryka Czerecha z rezerwy Jagiellonii Białystok, Jakuba Bartosińskiego, który grał w poprzednim sezonie w Unii Skierniewice, czy Piotra Gryszkiewicza z Kartuz. Nowym szkoleniowcem Legii II Warszawa został Filip Raczkowski, który dotychczas pracował z zespołem U-19. Zastąpił Piotra Jacka. Drużynę opuścili między innymi Igor Korczakowski, Michał Zięba i Damian Byrtek, Cyprian Pchełka i Franciszek Chojak, Sebastian Kieraś, Maciej Radaszkiewicz i Franciszek Saganowski. Ten ostatni przeniósł się do pierwszoligowego ŁKS Łódź. Szaleje transferowo ŁKS Łódź, który prowadzi Marcin Płuska, w przeszłości szkoleniowiec Widzewa Łódź i Pelikana Łowicz. Klub pozyskał między innymi doświadczonych Krystiana Putona i Cezarego Sauczka.