

Bohater z Wembley doczekał się książki.
Promocja odbędzie się na stadionie ŁKS **str. 20**



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Warto wachać róże, cytryny i kawę.
Tak można wykryć groźną chorobę.
Sok z buraków - doskonały dla se-
niorów i sportowców **STR. 11-14**

**STRONA
ZDROWIA**

Dziennik ŁÓDZKI

140 LAT

Ukazuje się od 1884 roku

Środa,
11.09.2024

Wydanie A B C D E
Nr 212 (26.776)

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

ZABIŁ 82-LATKĘ NA TLE RABUNKOWYM I SEKSUALNYM

Szokująca zbrodnia w Ozorkowie

Wiesław Pierzchała
Powiat zgierski

Policjanci, którzy przybyli na miejsce zbrodni, byli zszokowani tym, co zobaczyli. 82-letnia mieszkanka Ozorkowa została zamordowana na tle rabunkowym i seksualnym. Według śledczych, 35-letni mężczyzna użył do tego... widelca. Potem, dla zatarcia śladów zbrodni, chciał wysadzić w powietrze mieszkanie kobiety. Grozi mu dożywocie.

Mężczyzna podejrzany o drastyczne zabójstwo, m.in. za pomocą widelca, 82-letniej kobiety w Ozorkowie został wczoraj aresztowany tymczasowo. Taką decyzję - na wniosek prokuratury - podjął Sąd Rejonowy w Zgierzu.

Morderstwo zostało popełnione w piątek, 6 września. Z ustaleń śledczych wynika, że wczesnym rankiem 35-letni mieszkaniec Ozorkowa wyszedł z psem na spacer. Po drodze spotkał starszą panią, która niosła torby z zakupami. Znali się. Pod blokiem, do którego zmierzała, zaproponował, że jej pomoże zanieść torby do mieszkania. Seniorka zgodziła się. Za pomoc otrzymał 10 zł.

- Wtedy zauważył, że w portfelu kobiety znajduje się jeszcze 200 zł. Zażądał wydania pieniędzy, a gdy po krzywdzona odmówiła, zaatakował. Zaczął ją dusić. Zdarzenie miało bardzo drastyczny przebieg. Na ciele ofiary, zwłaszcza w okolicy szyi i górnej części klatki piersiowej, stwierdzono liczne rany, które w części mogły być zadawane widelcem, a w po-

zostałym zakresie innym ostrym narzędziem, np. nożem - poinformował wczoraj Krzysztof Kopania, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Łodzi.

35-letni bandyta opuszczając mieszkanie zabrał znalezione w portfelu pieniądze, leżące nieopodal łap-topa oraz zegarek i biżuterię. Ponadto chciał spowodować wybuch w celu zatarcia śladów zbrodni i rabunku.

W tym celu włączył piekarnik elektryczny oraz przeciął przewód doprowadzający gaz z butli do kucharki. Do wybuchu nie doszło, bo butla była zakręcona, a bandyta tego nie zauważył. Mężczyzna mieszka z matką na tym samym osiedlu, kilka bloków dalej. Został zatrzymany w piątek wieczorem. Był zaskoczony i nie stawiał oporu. Policjanci dotarli do niego m.in. na podstawie nagrań osiedlowego monitoringu.

- Grozi mu kara pozbawienia wolności w wymiarze nie niższym niż lat 15 z dożywociem łącznie. Mężczyzna nie był wcześniej karany - dodaje prokurator Krzysztof Kopania. - Policjanci zostali powiadomieni o odnalezieniu ciała samotnie mieszkającej 82-letniej kobiety przez sąsiadów, którzy poczuli wydobywający się z jej mieszkania śwąd. Drzwi wejściowe nie były zamknięte na klucz. Gdy weszli do środka, zobaczyli leżące w pokoju na wersalce, częściowo obnażone ciało seniorki z widocznymi ranami.



FOT. POLICJA

Policjanci zatrzymali 35-latka w jego mieszkaniu w bloku na osiedlu w Ozorkowie. Był zaskoczony i nie stawiał oporu

Pajęczno. Kompletnie pijana 28-latka wyszła w nocy na spacer prowadząc wózek z dwuletnim synem **str. 3**

Pracownicy fabryki Beko tracą pracę. Turecki właściciel kończy produkcję w fabryce przy ul. Dąbrowskiego w Łodzi **str. 2**

Kultura. 34. Festiwal Mediów Człowiek w Zagrożeniu odbędzie się w dniach 14-23 października **str. 4**

Kultura. Malarskie tajemnice Józefa Chełmońskiego **str. 9**

Kultura. Mroczne ballady pełne biblijnych cytatów. Nick Cave wystąpi w Atlas Arenie **str. 4**

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



9 772353 618034

37



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

ŁÓDŹ

Strach wracać do kamienic nad drążonym tunelem. Co będzie, gdy „Katarzyna” znów ruszy? **str. 5**

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Życie w stalinowskiej Warszawie przypominało koszmar: terror, codzienna siemnięga, wszechobecny bandytyzm, a w tle absurda polityka gospodarcza.

Zamów prenumeratę

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



Rekonstrukcji bitwy w Kosowie koło Piotrkowa podjęli się członkowie SRH „Tobie Ojczyźno” z Tomaszowa

Ostatnia walka plutonowego Stefana Karaszewskiego

Marek Obszarny
Powiaty piotrkowski i tomaszowski

Rekonstrukcją historyczną w Skansenie Rzeki Pilicy w Tomaszowie z hukiem (dosłownie) zainicjowano ostatnią walkę plutonowego Stefana Karaszewskiego w Kosowie pod Moszczenicą.

5 września 1939 r. w Kosowie pod Moszczenicą w pow. piotrkowski plut. Stefan Karaszewski sam powstrzymywał kolumnę niemieckich czołgów i pojazdów opancerzonych, osłaniając odwrót macierzystego 85. Pułku Piechoty Strzelców Wileńskich, który wchodził w skład Armii „Prusy”.

Przypomnienia tej postaci i inscenizacji tego wydarzenia podjęło się tomaszowskie Stowarzyszenie Rekonstrukcji Hi-

storycznej „Tobie Ojczyźno”. Pozyskało 20 tys. zł na realizację zadania pod nazwą „Żywy się w ich ręce nie oddam! - ostatnia walka plutonowego Stefana Karaszewskiego”.

Najpierw zorganizowano konkurs historyczny dla uczniów w pow. tomaszowski dotyczący Września'39 i postaci plutonowego Karaszewskiego, a w sobotę, 7 września, w Skansenie Rzeki Pilicy odbyła się rekonstrukcja bohaterskiej walki plut. Karaszewskiego. Projekt zakłada także realizację filmu dokumentalnego o tej, nieznannej szerzej, postaci.

Dodatkową atrakcją były prezentacje sprzętu, umundurowania i wyposażenia grup rekonstrukcyjnych oraz 9. Łódzkiej Brygady Obrony Terytorialnej i Jednostki Strzeleckiej 1002 z Tomaszowa Maz.

Anna Groncewska
Łódź, Radomsko

Blisko 1000 pracowników łódzkiej fabryki Beko straci pracę. Zamykany jest też zakład we Wrocławiu. Dalej ma pracować fabryka Beko w Radomsku.

Informacja o likwidacji łódzkich zakładów Beko produkujących sprzęt gospodarstwa domowego była wielkim zaskoczeniem dla pracowników.

- Nikt się nie spodziewał takiej decyzji - mówi pan Mirek, który w tym zakładzie przepracował 15 lat i trzy razy zmieniał pracodawcę. - Obiecywano, że będziemy pracować na trzy zmiany, miały iść trzy linie produkcyjne, a tu nagle nas likwidują! Ledwie rok temu przejęło nas Beko i podpisywaliśmy umowy z nowym pracodawcą.

Pan Mirek zaczynał pracę w Indesicie, potem ta firma sprzedała zakład Whirlpoolowi, a rok temu jego właścicielem stało się Beko. Niestety, teraz, z końcem kwietnia 2025 r., pan Mirek straci pracę. Podobnie jak 1100 pracowników łódzkiego oddziału Beko.

Beko Europe ogłosiło plan „optymalizacji działalności produkcyjnej”. Wyjaśniono, że jest odpowiedź na spadek popytu na urządzenia wolnostojące oraz rosnącą konkurencję w europejskim sektorze AGD.



Zakład firmy Beko przy ul. Dąbrowskiego produkuje obecnie suszarki do ubrań. Produkcja ma być zakończona w kwietniu 2025 r.

„Zmieniający się rynek oraz słaby popyt na produkty wytwarzane w Polsce wpłynęły na rentowność operacji Beko Europe” - napisano w komunikacie prasowym grupy Beko Europa. - „Polskie zakłady produkcyjne, szczególnie w Łodzi i we Wrocławiu, od kilku lat notują znaczne straty finansowe. Sytuacja stała się widoczna po szczegółowym przeglądzie strategicznym, rozpoczętym w kwietniu tego roku i wymaga podjęcia zdecydowanych działań, aby zapewnić długoterminową rentowność działalności firmy. Aby sprostać tym wyzwaniom, Beko Europe podejmie niezbędne kroki w celu zakończenia działalności zakładów w Łodzi (produkcja kuchenek, suszarek i komponentów plastikowych) oraz wrocławskiej fa-

bryki lodówek, a także niektórych stanowisk biurowych.”

Produkcja ma być zakończona do końca kwietnia 2025 r. Pozostała działalność: w Radomsku, wrocławskiej fabryce kuchenek oraz w łódzkim Shared Service Center (SSC) pozostaną bez zmian.

Pan Mirek mówi, że „za czasów Indesitu” fabryka przy ul. Dąbrowskiego na Widzewie produkowała lodówki, okapy i kuchenki, „za Whirlpoola” w Łodzi produkowano okapy i kuchenki, bo produkcję lodówek przeniesiono do Wrocławia, a „za Beko” głównie suszarki do ubrań.

Teraz większość pracowników łódzkiego Beko zastanawia się, co będzie dalej, jakie dostaną odprawy. W poniedziałek na znak protestu przy-

szli do pracy w czarnych koszulkach. Myślą o wejściu w spór zbiorowy.

- Mówią nam, że przez trzy miesiące będziemy dostawać pieniądze i nie pracować - opowiada pan Mirek. - Dostaniemy trzy miesięczne odprawy. Zarabialiśmy minimalne płace, ale mieliśmy umowy na czas nieokreślony. Słyszałem, że - gdy likwidowali zakład we Włoszech - ludzie dostali tam 24-miesięczne odprawy, po 30 tys. euro.

Beko to międzynarodowe przedsiębiorstwo, które w swojej ofercie ma sprzęt dużego AGD (pralki i suszarki, lodówki, piekarniki, zmywarki, kuchenki) i małe AGD (odkurzacze, blendery, stacje pary, czajniki).

Beko jest częścią tureckiego koncernu Arçelik.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
23°C	12°C	16°C	10°C
Barometr 1007 hPa		Piątek	
Wiatr pd.-zach., 17 km/godz.			
Biomet korzystny		Dzień	Noc
		13°C	12°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		16°C	12°C

Według synoptyków, deszczowo będzie także w przyszłym tygodniu.

11 WRZEŚNIA 2024

Dziś 255. dzień roku. Do końca roku zostało 111 dni.

Wschód słońca w Łodzi o godz. 6.11, a zachód o godz. 19.07. Dzień będzie trwał 12 godz. i 56 min., będzie krótszy o 3 godz. i 42 min. od najdłuższego dnia w roku.

Dzisiaj imieniny obchodzą: Feliks, Jacek, Jacenty, Jan, Pafnucy, Piotr, Prot, Teodora i Wincenty.

Przysłowie na dziś: Jeśli na Jacka nie panuje plucha, to pewnie zima będzie sucha.

KALENDARIUM

1939

11 września - trzeci dzień bitwy nad Bzurą. Polska piechota i kawaleria błyskawicznie wypiera Niemców.

1939

85 lat temu nasi żołnierze dotarli do linii Ozorków - Stryków. Do bitwy na Bzurą przyłączyła się Armia „Pomorze”. Niemcy ponoszą straty.



FOT. NAC

1939

Uderzenie wojsk polskich na Łowicz nastąpiło od strony Kutna. Dzień wcześniej, Niemcy zbombardowali Kutno, zginęły 23 osoby.

1939

Nasi odbili Łowicz wyrzucając z niego niemiecką 24. Dywizję Piechoty, która nie zdążyła jeszcze przygotować się do obrony.

1939

Niepowodzenia Niemiec wystraszyły Adolfa Hitlera. Z tego powodu 11 września 1939 przybył do okupowanych Skierniewic (na zdjęciu).

nasz REGION

www.dzienniklodzki.pl

Miała 3 promile i prowadziła wózek z 2-letnim synkiem

Joanna Nowik
Pajęczno

Kompletnie pijana 28-latką wyszła w nocy na spacer prowadząc wózek z dwuletnim synkiem. Grozi jej do 5 lat więzienia.

Policja poinformowała wczoraj, że 7 września ok. godz. 23 na jednej z ulic Pajęczna dwie nastolatki (15 i 16 lat) zauważyły kobietę, która chwiejnym krokiem prowadziła wózek. Ledwo trzymała się na nogach, wspierała się na wózku, przechylała go na boki i będąc na chodniku zataczała wózek w kierunku jezdni.

- Dziewczynki zadzwoniły na numer 112 i do chwili przyjazdu policji obserwowały sytuację, gotowe zareagować w krytycznym momencie.

Po przybyciu na miejsce policjanci zastali 28-letnią kobietę, mieszkankę Pajęczna, od której czuć było woń alkoholu z ust, a wraz z nią dziecięcy wózek, w którym był dwuletni chłopiec - informuje asp. Wioletta Mielczarek z KPP w Pajęcznie. - Dziecko nie miało ubrań na sobie, przykryte było jedynie kocykiem. Badanie stanu trzeźwości wykazało, że kobieta miała prawie 3 prom. alkoholu w organizmie.

Na szczęście, dziecku nic się nie stało, zostało przebadane przez lekarzy i przekazane pod opiekę babci. Nieodpowiedzialna matka noc spędziła w areszcie. Usłyszała zarzut narażenia dziecka na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. O losie kobiety zdecyduje teraz sąd. Grozi jej do 5 lat więzienia.

POLITECHNIKA ŁÓDZKA

Prof. Tomasz Kubiak z Wydziału Mechanicznego Politechniki Łódzkiej został przewodniczącym Zespołu doradczego ds. infrastruktury badawczej. Zadaniem tego zespołu jest ocena wniosków o przyznanie środków finansowych na inwestycje związane z działalnością naukową oraz na utrzymanie unikatowej aparatury naukowo-badawczej i infrastruktury informacyjnej. MJ



FOT. PL

ŁÓDZKIE
Rekrutacja do Wyższego Seminarium Duchownego w Łodzi na rok akademicki 2024/2025 odbędzie się w tym roku tylko w jednym terminie - 13 września. Rok temu studia w Seminarium rozpoczęło 4 alumnów.

Łódzki rower miejski razem z wojewódzkim

Matylda Witkowska
Łódzkie

Łódzki Rower Publiczny powinien działać także w przyszłym roku - zarekomendował zespół ds. mikromobilności. A system ma objąć i inne miasta regionu.

Zainteresowanie Łódzkim Rowerem Publicznym w sezonie 2024 było na tyle duże, że działający przy magistracie zespół ds. mikromobilności zarekomendował jego przedłużenie.

- Podjęliśmy decyzję, że - jeśli projekt ma być kontynuowany - powinien być realizowany w formie projektu aglomeracyjnego, który będzie integrował Łódź z miastami



FOT. MATYŁDA WITKOWSKA

Łódzki Rower Publiczny to 1,2 tys. rowerów, które można wypożyczyć w 120 stacjach

ościnnymi - mówi radny Bartosz Domaszewicz (KO), przewodniczący rady miejskiej i zespołu ds. mikromobilności. - W

tych zakresie chcemy wypracować wspólne stanowisko z urzędem marszałkowskim.

26 września ma się odbyć połączone posiedzenie komisji transportu łódzkiej rady miejskiej oraz komisji rozwoju gospodarczego sejmiku. Radni mają dyskutować nad połączeniem systemów Łódzkiego Roweru Publicznego i Rowerowego Łódzkiego.

Przedłużenie ma dotyczyć kilku miesięcy przyszłego roku. Oba systemy pierwotnie miały funkcjonować do końca listopada 2024, ale system wojewódzki ze względu na dofinansowanie unijne musi być przedłużony do lipca 2025. Podobne przedłużenie chcą też przeprowadzić władze Łodzi.

- Oba systemy powinny zakończyć pracę w tym samym czasie, żebyśmy mogli wspólnie przeprowadzić postępowanie na nowy, duży system - wyjaśnia Domaszewicz.

Przedłużenie łódzkiego systemu o kilka miesięcy nie powinno stanowić dużego problemu. Obecna umowa przewiduje taką możliwość w ramach negocjacji. Potem konieczne jednak będzie rozpoznanie nowego przetargu. Władze Łodzi chciałyby, by był to jeden duży system, obejmujący także inne miasta. Obecnie formalnie systemy są dwa z odrębnymi stacjami i rowerami, ale ponieważ oba rowery prowadzi firma Nextbike można je wypożyczać z jednej aplikacji.

REKLAMA

0011154552

AGRO SHOW 25

edycja

20-22 września 2024

Wystawa czynna: piątek - niedziela godz. 9 - 17

WSTĘP PŁATNY

www.agroshow.pl

Międzynarodowa WYSTAWA ROLNICZA

ORGANIZATOR

25^{lat}

PATRONAT HONOROWY

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Szerszy dostęp do szczepień na HPV dla dzieci

Matylda Witkowska
Łódzkie

Program powszechnych szczepień na HPV od września obejmuje dzieci w wieku od 9 do 14 lat. Podania dostępne są w przychodniach POZ, a wkrótce będą także w szkołach.

To ułatwi dostęp do szczepienia, które chroni przed wieloma nowotworami.

Od 1 września zwiększył się dostęp do bezpłatnych szczepień dzieci na HPV, czyli brodawczaka ludzkiego. To powszechnie występujący wirus, który przenosi się bardzo łatwo, głównie drogą kontaktów seksualnych.

Przed wirusem HPV bardzo trudno się ochronić i większość dorosłych w swoim życiu gdzieś się z nim zetknie. Tymczasem część typów tego wirusa wywołuje nowotwory - najczęściej groźnego raka szyjki macicy u kobiet.

Ale może też wywołać u pań raka sromu i pochwy, a u panów raka prącia. Zaś u obu płci - nowotwory szyi, głowy i odbytu.

Jedynym sposobem zapobiegnięcia zakażeniu jest zaszczepienie się jeszcze przed zetknięciem się z tym wirusem. Szczepionki dostępne są dla dzieci od ukończenia przez nie 9. roku życia, niezależnie od płci. Badania wykazują, że im wcześniejsze jest szczepienie, tym większa jest jego skuteczność.

Dlatego od 1 września rozszerzony został powszechny program szczepień na HPV. Teraz mogą z niego skorzystać wszystkie dzieci, które skończyły 9 lat, a nie ukończyły jeszcze 14. Szczepienia są dla nich bezpłatne. Nie są obowiązkowe, ale zalecane.

Dostępne są dwa preparaty: Cervarix i Gardasil 9, oba mają podobną skuteczność i podawane są w dwóch dawkach w odstępie 6-12 miesięcy.

Jednocześnie ułatwiony został dostęp do szczepionek. Teraz podstawowym miejscem szczepień dzieci na HPV są przychodnie POZ.

Badania wykazują, że im wcześniejsze jest szczepienie na HPV, tym większa jest jego skuteczność

Wszystkie takie poradnie prowadzą szczepienia.

Anna Leder z łódzkiego oddziału NFZ podkreśla, że to ułatwia zapisy.

- Po onkologiczną szczepionkę wystarczy zgłosić się do poradni POZ, w której jesteśmy zadeklarowani lub do dowolnej poradni POZ - wyjaśnia Anna Leder.

Nowością w tym roku będą szczepienia na HPV organizowane w szkołach podstawowych. W każdej szkole odpowiadać za nie będzie koordynator szczepień.

Starsze dzieci - do ukończenia 18. roku życia - mogą zaszczepić się poza programem bezpłatną szczepionką Cervarix wydawaną na e-receptę

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi

KRÓTKO

WYSTAWA

Fotografie Andrzeja Protasiuka



Wystawa fotografii Andrzeja Protasiuka „Plenery aktu” została otwarta w Galerii Łódzkiego Towarzystwa Fotograficznego (ul. Piotrkowska 102). Autor prezentował swoje prace na ponad stu wystawach zbiorowych na sześciu kontynentach. Ekspozycja powstała w ramach obchodów jubileuszu 75-lecia ŁTF. DP

WYRÓŻNIENIA

Nagrody dla łódzkich artystów

Prezydent miasta Łodzi przyznała nagrody za „osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania i ochrony kultury” w bieżącym roku. Wyróżnienie w wysokości 16 tysięcy złotych otrzymało obchodzące 20-lecie istnienia Stowarzyszenie Teatralne Chorea. Kolejni laureaci dostali po 8 tysięcy złotych. Są to: Włodzimierz Cygan, od 44 lat zajmujący się tkaniną unikatową; Karolina Hałatek, tworząca instalacje

site-specific, obiekty, fotografie i wideo; Michał Jankowski, twórca multimedialny, reżyser światła; Marek Kądziała, muzyk, pedagog i animator kultury; Aleksandra Kietla, zaangażowana w działania upowszechniające i promujące kulturę; Marcin Podolec, twórca komiksów i animacji; Wiktor Skok, promotor i organizator koncertów oraz Magnus von Horn, reżyser filmowy, absolwent Szkoły Filmowej w Łodzi. DP

WYSTAWA

O wykorzystywaniu zwierząt



W Galerii Uniwersytetu Łódzkiego Wozownia 1/5 (ul. Franciszkańska 5) od czwartku 12 września będzie można oglądać wystawę fotografii ze zbiorów We Animals Media: „Ukryte - Zwierzęta w antropocenie”. Międzynarodowa ekspozycja, stworzona przez kanadyjską fotografkę i akty-

wistkę Jo-Anne McArthur, obejmuje prace kilkunastu fotoreporterów, którzy udokumentowali wykorzystywanie i cierpienie m.in. zwierząt hodowlanych. Łódzka odsłona wystawy - czynna do 20 października - została przygotowana przez UŁ wraz ze Stowarzyszeniem Otwarte Klatki. DP

Festiwal Człowiek w Zagrożeniu – nowy termin, stałe znaczenie

Dariusz Pawłowski
Film

34. Festiwal Mediów Człowiek w Zagrożeniu w Łodzi odbędzie się w dniach 14-23 października. Jak zwykle, przyniesie dokumenty i reportaże o największych bolączkach współczesności.

W nowym terminie, ale z niezmienną energią i znaczeniem podejmowanych tematów, odbędzie się już 34. edycja Festiwalu Mediów Człowiek w Zagrożeniu - jednego z najważniejszych łódzkich wydarzeń kulturalnych. Festiwalowym centrum pozostaje Muzeum Kineematografii, ale po raz pierwszy część projekcji i spotkań z twórcami przewidziano w kinach Narodowego Centrum Kultury Filmowej.

- Z tegorocznym festiwalem związane są nowości, mam nadzieję, że tym bardziej uda się zachęcić widzów, aby licznie i chętnie przychodzili na festiwalowe wydarzenia, by oglądać rzeczy nie najłatwiejsze, ale świetne merytorycznie i na ważne tematy - zapowiada Jakub Wiewiórski, dyrektor łódzkiego festiwalu.

Podczas festiwalu odbędą się trzy konkursy: filmów dokumentalnych, reportaży telewizyjnych i radiowych. W ramach pokazów specjalnych organizatorzy zaplanowali retrospektywę filmów Marcela Łozińskiego, jednego z najwybitniej-



Jakub Wiewiórski – dyrektor festiwalu i Małgorzata Szczepaniak z Narodowego Centrum Kultury Filmowej

szych polskich dokumentalistów, absolwenta wydziału reżyserii łódzkiej Szkoły Filmowej. Wśród wydarzeń towarzyszących imprezie jest odsłonięcie gwiazdy Marcela Łozińskiego w Łódzkiej Alei Gwiazd na ulicy Piotrkowskiej.

W programie festiwalu znalazło się ponad 50 filmów dokumentalnych i ponad 20 reportaży oraz rozmowy z twórcami filmowymi, dziennikarzami, reporterami i gośćmi specjalnymi. Do konkursu filmów dokumentalnych zakwalifikowano dwanaście produkcji. To: „Danger Zone”, reżyseria Vita Drygas (podróż do miejsc zniszczonych przez wojnę widziana oczyma żadnych przygód tury-

stów); „Drzewa milczą”, reż. Agnieszka Zwiefka (historia nastoletniej Kurdylki, jej ojca i młodszych braci, którzy trafili do obozu dla uchodźców po tym, jak mama dziewczyny zmarła w wyniku hipotermii na polsko-białoruskiej granicy); „Gdy powieje Hamattan”, reż. Edyta Wróblewska (Barbara ma 25 lat, mieszka w Akrze, stolicy Ghany, a jako ośmioletnia dziewczynka podzieliła los tysięcy ghańskich dzieci oddanych do niewolniczej pracy przez rodziców); „Ja Rosiński”, reż. Piotr Kielar (opowieść o Grzegorzu Rosińskim, jednym z najbardziej znanych na świecie polskich twórców komiksów); „Jestem postacią fikcyjną”, reż. Ar-

kadiusz Bartosiak (twórca przez 12 miesięcy towarzyszył z kamerą Andrzejowi Sewerynowi); „Kwiaty Ukrainy”, reż. Adelina Borets (67-letnia Natalia prowadzi osobistą walkę z najeźdźcą); „Las”, reż. Lidia Duda (bohaterami są Asia i Marek, którzy po studiach kupili stary dom w Puszczy Białowieskiej, przy wschodniej granicy Polski); „Matczyzna”, reż. Alexander Mihalkovich i Hanna Badziaka (historia Swietłany, której syn w koszarach białoruskiej armii popełnił samobójstwo); „Moja siostra”, reż. Mariusz Rusiński; „Ostatnia wyprawa”, reż. Eliza Kubar-ska (prawdziwa historia Wandy Rutkiewicz); „Posłuchaj, co ci chce powiedzieć”, reż. Małgorzata Imielska (Gosia swoją historię udowadnia, że osoba żyjąca ze schizofrenią może odnosić sukcesy); „Wszystko ma życie”, reż. Tetiana Dorodnitsyna i Andrii Lytvynenko (Anna Kurkurina, wielokrotna mistrzyni świata w trójboju siłowym, dziś pomaga ratować zwierzęta z ukraińskiego zoo). Przewodniczącym konkursowego jury będzie Mariusz Wilczyński. Autorem festiwalowego plakatu jest Franciszek Maśluszczak. Są już dostępne bilety i karnety na łódzkie przedsięwzięcie.

Festiwal Mediów Człowiek w Zagrożeniu po raz kolejny we współpracy z Festiwalem Kamera Akcja współtworzy Łódzki Festiwal Filmowy i w dniach 14-23 października zaprosi na edycję online wydarzenia.

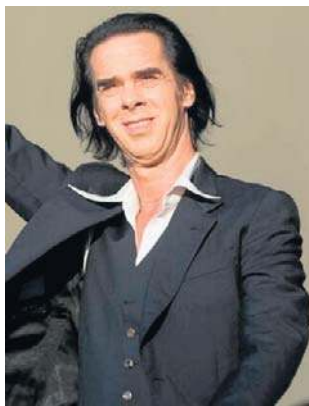
Mroczne ballady pełne biblijnych cytatów. Nick Cave & The Bad Seeds wystąpią w Atlas Arenie

Paweł Gzyl, DP
Muzyka

10 października w Łodzi wystąpi Nick Cave. Australijski piosenkarz promuje nowy album „Wild God”, który właśnie się ukazał. Wokaliście będzie towarzyszył jego zespół The Bad Seeds.

Nick Cave od dziecka przejawiał artystyczne zdolności. Najpierw rysował surrealistyczne obrazy, potem założył w szkole zespół The Boys Next Door.

Był przy tym niepokornym chłopakiem: ubierał się ekscentrycznie, wdawał w bójki z kolegami i szybko zaczął eksperymentować z różnymi używkami. Kiedy do Melbourne, gdzie mieszkał, dotarła fala punkowej rebelii z Wysp Brytyjskich, uznał, że musi przenieść się do Londynu.



Nick Cave wielokrotnie występował w Polsce

W stolicy Anglii zespół zmienił nazwę na The Birthday Party. Cave mieszkał z kolegami na skłocie i przymierał głodem. Zawsze jednak starczało mu na narkotyki, a muzyka jego zespołu była ich ewidentną pochodną: dzika, hałaśliwa, brutal-

na, pełna piekielnych wizji. Na początku lat 80. The Birthday Party byli jednym z najbardziej oryginalnych zespołów na post-punkowej scenie Anglii. Cave rozwiązał go jednak ku rozpaczy wierniej rzeszy fanów.

W 1983 roku wokalista rozpoczął solowy rozdział w swej karierze, kompletując nową grupę - The Bad Seeds. Jej muzyka była spokojniejsza, ale niewiele mniej mroczna niż dokonania The Birthday Party. I taka pozostała do dziś: pełno w niej smutku i niepokoju, ale ma bardziej stonowany ton, choć nadal nosi piętno post-punkowej brzydoty, wiele w niej elementów bluesa, folku i country, przez co ma przystępniejszy ton.

Do dziś Cave nagrał z The Bad Seeds siedemnaście albumów studyjnych, które sprawiły, że jego ponure ballady lubiane są na całym świecie.

W tzw. międzyczasie piosenkarz wydobył się z narkotykowego nałogu i założył rodzinę. Niestety: synowie poszli w jego ślady. W 2015 roku Arthur będąc pod wpływem używek spadł z klifu w rodzinnym Brighton i zabił się. Siedem lat później Jethro, który nie wychowywał się z ojcem, przedawkował narkotyki i zmarł. Cave od lat znajduje pociechę w chrześcijaństwie - w jego tekstach roi się od biblijnych cytatów i metafor.

Australijski piosenkarz wielokrotnie występował w Polsce. 10 października zaśpiewa w Łodzi w Atlas Arenie. Bilety są dostępne na stronie AlterArt.pl.

Jak poinformował muzyk, z przyczyn zdrowotnych w trasie udziału nie bierze Martyn Casey, który w The Bad Seeds gra na basie od 1990 roku. Na jego miejsce trafił basista zespołu Radiohead, Colin Greenwood.

Strach wracać do kamienic nad drążonym tunelem. Co będzie, gdy „Katarzyna” znów ruszy?

Anna Gronczewska
Łódź

Mieszkańcy kamienicy, której część runęła w sobotę, nie wiedzą, co ich czeka. O swoją przyszłość obawiają się także ich sąsiedzi. Na razie mieszkają w hotelach.

Część kamienicy (oficyna w podwórzu) przy ul. 1 Maja 23 zawałała się podczas wiercenia tunelu kolejowego. Najpierw runął strop, a potem cała ściana.

- Siedzieliśmy na podwórku, gdy usłyszeliśmy huk - mówi Zbyszek i Paweł, mieszkający w sąsiadującej z pechowym budynkiem kamienicy przy al. 1 Maja 21. - Jeden z chłopaków mieszkający w naszej kamienicy pobiegł do sąsiadki z trzeciego piętra, by nakręcić filmik. To było po zawaleniu stropu. Kręcił film i nagle runęła ściana. Wszystko nagrał. Widać unoszącą się ścianę kurzu.

Lokatorzy zawalonej kamienicy mieszkają dalej w hotelach. Nie chcą z nikim rozmawiać o swojej sytuacji. Nie wiedzą, co dalej, są załamani. Czy dostaną

od kolei odszkodowanie, czy wrócą do startych mieszkań? Boją się, że nie wydobędą stamtąd mebli, sprzętów agd i rtv.

- Przyszedł tu jeden z mieszkańców kamienicy przy al. 1 Maja 23 - dodaje Krzysiek, który mieszka pod numerem 21. - Mówił, że dwa czy trzy lata temu remontował mieszkanie. Wszystko poszło na marne! Bo on mieszkał w części, która się zawałała.

W poniedziałek w późnych godzinach wieczornych komunikat nadesłał Karol Jakubowski z zespołu prasowego PKP Polskich Linii Kolejowych.

„Po zakończonym posiedzeniu sztabu kryzysowego ustalono rozszerzenie zakresu katastrofy budowlanej o tylną oficynę kamienicy przy al. 1 Maja 23, ze względu na uszkodzenie ściany szczytowej” - czytamy. - „Oficyna przy ul. Próchnika 44 zostanie wyłączona z użytkowania do czasu usunięcia gruzowiska z parteru i pierwszego piętra.

Mieszkańcy kamienicy przy ul. Próchnika 46 i 44 w najbliższych dniach będą mogli wró-



Tak wygląda oficyna przy al. 1 Maja 23. Zagrożone są sąsiadujące z nią kamienice przy ul. Próchnika. Budynki w tej części Łodzi były budowane bez odpowiednich fundamentów

cić do swoich mieszkań. W przypadku lokatorów spod numeru 46, będzie to możliwe po potwierdzeniu możliwości rozłączenia mediów od tylnej oficyny.

Mieszkańcy tych kamienic już od ponad dwóch tygodni mieszkają w hotelach. W piątek dostali informację, że będą mogli wracać do swoich mieszkań, bo tarcza drążąca tunel przeszła

już pod ich budynkami. Jednak w sobotę, po zawaleniu kamienicy przy al. 1 Maja 23 pobyt w hotelach im przedłużono.

- Tyle, że my już nie chcemy wracać na ul. Próchnika - mówi

Joanna Gajewska-Banaszkiewicz. - Boimy się tam mieszkać! Na zebraniu w szkole syna (SP nr 36 - red.), gdzie mają być zdalne, lekcje poinformowano nas, że na al. 1 Maja „Katarzyna”, maszyna drążąca tunel, będzie stała minimum dwa tygodnie. W tym czasie wprowadzą nas do domów. Obawiam się, że - jak ona ruszy - będą się walić domy i dojdzie do katastrofy z ofiarami śmiertelnymi.

Jak zapewniają PKP Polskie Linie Kolejowe, cały czas trwają konsultacje prawne dla poszkodowanych lokatorów.

Informacje o katastrofie przy al. 1 Maja 23 zostały już przekazane ubezpieczycielowi. Budowa tunelu jest ubezpieczona od ryzyk i szkód. Przewidziane są odszkodowania dla tych, którzy ponieśli stratę w wyniku uszkodzenia kamienicy.

Przyczyny i skutki uszkodzenia kamienicy przy al. 1 Maja 23 będą wyjaśniane przez wykonawcę budowy podziemnego tunelu i ubezpieczyciela.

Słone kary za dane osobowe, również dla stowarzyszeń i drobnych przedsiębiorców. UODO nie próżnuje

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Zagubiony pendrive, otwarta szafka z dokumentami, zabłąkany mail, podpisy w kościele - kara z UODO może być bardzo bolesna niemal dla każdego.

Urząd Ochrony Danych Osobowych stał się postrachem przedsiębiorców, również tych najmniejszych. Nic dziwnego - niedopełnienie obowiązków RODO (rozporządzenie o ochronie danych osobowych) może skutkować naprawdę wysokimi karami finansowymi. Za co można narazić się UODO?

Dane uczestników konferencji

Pan B.W., prowadzący działalność gospodarczą, organizował konferencję, na którą przygotowywał listę uczestników zawierającą dane osobowe: personalia, adresy e-mail, numery telefonów, miejsca zatrudnienia oraz dane o stanie zdrowia. Niestety, lista została przez pomyłkę przesłana nieuprawnionej osobie, a baza danych nie

była szyfrowana. Prezes UODO, po otrzymaniu zgłoszenia od podmiotu trzeciego uznał to za poważne naruszenie ochrony danych osobowych i nałożył na przedsiębiorcę karę w wysokości 9903 zł. „Kara miała charakter ostrzegawczy”, ale bolesna „aby skutecznie zniechęcić do podobnych zaniedbań w przyszłości”.

Wyciek numerów telefonicznych

Inny przypadek dotyczył spółki z o.o. z siedzibą w Krakowie, której działalność skupiała się na sprzedaży detalicznej i usługach pośrednictwa finansowego. Jeden z klientów złożył skargę do UODO na nieuprawnione udostępnienie jego numeru telefonu podmiotom trzecim. Mimo kilkukrotnych prób nawiązania kontaktu spółka nie odpowiedziała na wezwania urzędu do wyjaśnienia sprawy. Tym razem więc zasądzono wyższą karę 18 864 zł, uznając, że naruszenie było wynikiem zaniechania, a brak współpracy z urzędem tylko pogorszył sytuację.



Urząd Ochrony Danych Osobowych stał się postrachem przedsiębiorców

Listy w kościele

Problemy mogą mieć również parafie. O działaniach jednej z nich powiadomiono UODO - poszło o podpisy pod projektem ustawy „StopLGBT”. Karty z danymi osobowymi obywateli, którzy poparli projekt ustawy, „leża-

sobie spokojnie na ołtarzach bocznych, a w tygodniu na stole z prasą katolicką pod chórem” - napisał autor doniesienia. „Każdy może je sfotografować, a nawet bez najmniejszego problemu wynieść z kościoła. A tam są dane wrażliwe, bo przecież ujawniają także

konkretny światopogląd i wyznanie. Dane wrażliwe osób wystawione są na niczym nieograniczoną dostępność. Mimo wezwań komitet zbierający podpisy nie dostarczył sprawozdania finansowego i nie współpracował z UODO, co wpłynęło na wysokość kary - 10 913 zł.

Kradzież danych z laptopa

Pani K.W., prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą, zgłosiła do UODO kradzież danych osobowych swoich klientów. Przestępca, korzystając z aplikacji zdalnego dostępu, pobrał dokumenty zawierające imiona, nazwiska, adresy e-mail, numery telefonów, a nawet numery PESEL.

Mimo otrzymania informacji o konieczności zgłoszenia naruszenia ochrony danych osobowych, pani K.W. nie podjęła żadnych działań w tej sprawie. Prezes UODO, uznając brak reakcji za poważne uchybienie, nałożył karę w wysokości 11 tys. zł, podkreślając, że choć firma jest mała, odpowiedzialność za ochronę danych pozostaje

staje taka sama jak w przypadku większych podmiotów.

Adresy sportowców

Stowarzyszenie „Maraton” z Gorlic przypadkowo opublikowało na swojej stronie internetowej listę uczestników zawodów sportowych zawierającą adresy e-mail i daty urodzenia. Choć zamieszczenie niektórych danych było uzasadnione - zdaniem urzędu - zakres udostępnionych informacji przekroczył to, co było konieczne. Prezes UODO uznał to za naruszenie zasad minimalizacji danych i nałożył karę w wysokości 916 zł.

Pendrive'a z danymi pracowników

Res-Gastro M. Gawęł Sp. k., firma prowadząca działalność gastronomiczną, zgłosiła incydent zagubienia pendrive'a, który zawierał częściowo zaszyfrowane dane osobowe pracowników. Ponieważ dane nie były w pełni chronione, incydent został uznany za naruszenie ochrony danych osobowych. Prezes UODO nałożył na firmę karę w wysokości 40 000 zł.

KRÓTKO

WARSZAWA

Prezes PiS oskarża o „putinadę”

Jarosław Kaczyński, 10 września, gdy przypada „miesięcznica” katastrofy smoleńskiej, wystąpił na konferencji prasowej na placu Piłsudskiego w Warszawie. Prezes PiS podkreślił, że uczestnicy obchodów nie są w należyty sposób ochraniani przez policję przed atakami i zaczepkami. Jego zdaniem, wobec uczestników „tolerowana jest agresja”, którą według niego można określić mianem „putinady”. Kaczyński ocenił, że obecna władza akceptuje działania dążące do wymazania lub znie-

kształcenia pamięci o ofiarach katastrofy smoleńskiej. „Będziemy bronić godności tych, którzy zginęli. (...) Obok mnie stoją osoby, które straciły najbliższych w trakcie zamachu smoleńskiego. (...) Są osoby, których mąż, ojciec, żona zginęły w trakcie tego strasznego wydarzenia, tego zbrodnictwa, zamachu - dzieła Putina i jego polskich sojuszników” - oświadczył prezes PiS. 10 kwietnia 2010 r. w katastrofie samolotu Tu-154M pod Smoleńskiem zginęło 96 osób. oprac. WS|PAP

BARCELONA

Policyjna obława na nożowników



Policja w Barcelonie intensyfikuje kontrole na ulicach, konfiskując broń białą, w tym noże, przed zbliżającym się corocznym świętem La Merce w stolicy Katalonii. Według władz Barcelony w mieście rozpowszechnia się „kultura noża”, co wiąże się ze wzrostem napadów i groźb z bronią w ręku.

OPOLE

Jechał hulajnogą ponad 60 km/h

Policjanci z opolskiej drogowki zatrzymali 21-latkę, który jadąc elektryczną hulajnogą, przekroczył dopuszczalną prędkość o 41 km/h. Wystawili mu za to mandat na tysiąc złotych - poinformowała we wtorek KW Policji w Opolu. Prowadzący pomiar prędkości samochodów w Komprachcicach policjanci z opolskiej drogowki zauwa-

żyli jadącego ulicą z dużą prędkością mężczyznę na hulajnodze elektrycznej. Kiedy na prędkościomierzu zobaczyli 61 km/h, zatrzymali kierującego jednośladem. Policja przypomina, że dopuszczalna prędkość dla hulajnóg wynosi 20 km/h, a kierujących tymi pojazdami obowiązują przepisy ruchu drogowego. oprac. WS|PAP

MOSKWA

– Rosja nie weźmie udziału w żadnych rozmowach z Ukrainą, dopóki siły ukraińskie nie zostaną wycofane z rosyjskiego terytorium – oznajmił we wtorek sekretarz rosyjskiej Rady Bezpieczeństwa Siergiej Szojgu w telewizji Rossija-24. Ukraińska ofensywa w obwodzie kurskim Rosji trwa od 6 sierpnia. Rosjanie mieli stracić kontrolę nad 1294 kilometrami kwadratowymi terytorium, gdzie znajduje się ponad 100 miejscowości.

”

Dopóki nie wyrzucimy ich z naszego terytorium, to naturalnie nie będziemy z nimi prowadzić żadnych rozmów

Siergiej Szojgu, sekretarz rosyjskiej Rady Bezpieczeństwa

Kijów chce dialogu z Polakami o historii, ale nie w czasie wojny

oprac. Anna Nagel
Kijów

Dialog polsko-ukraiński w sprawie kwestii historycznych trwa i nie można pozwolić, by manipulowali nim nasi wspólni wrogowie - oświadczył we wtorek premier Ukrainy Denys Szmyhał.

Szef ukraińskiego rządu zaznaczył przy tym, że w czasie wojny historia nie jest priorytetem we wzajemnych relacjach, a jest nim współpraca wojskowa.

„Mamy wspólną historię, w której są wspólne zwycięstwa i nie powinniśmy o tym zapominać. Ale są też smutne karty, o których trzeba mówić szczerze, prawdziwie i spokojnie. (...) Jestem przekonany, że idziemy dobrą drogą, idziemy spokojnie i będziemy to robić dalej, żeby nasza historia nie była manipulowana przez naszych wrogów” - powiedział Szmyhał na konferencji prasowej w Kijowie.

Pytany, w jaki sposób ukraińskie władze zamierzają rozwiązać problem sporów historycznych z Polską, Szmyhał wyjaśnił, że dialog na ten temat cały czas trwa. Prowadzą go - jak powiedział - Instytut Pamięci Narodowej w dwóch krajach.

„Cały czas podejmujemy kroki na rzecz porozumienia. Chcielibyśmy ten problem bardzo szybko rozwiązać. (...) Są



Ukraina wzywa państwa zachodnie do kupowania broni dla ukraińskiej armii od ukraińskich producentów

pewne postępy po obu stronach. Teraz, w czasie wojny, nie jest to oczywiście priorytetem. Priorytetem jest współpraca wojskowa” - podkreślił premier Ukrainy.

Jeszcze w poniedziałek nowy szef MSZ Ukrainy Andrij Sybiha zaapelował w poniedziałek do Zachodu o kupowanie broni dla ukraińskiej armii od ukraińskich producentów oraz wezwał do inwestowania w przemysł zbrojeniowy jego państwa.

Minister uznał, że jest to obecnie najlepszy sposób zwiększenia pomocy wojsko-

wej dla Ukrainy. „Nasz przemysł obronny szybko się rozwija i może produkować znacznie więcej dzięki dodatkowym inwestycjom. Jest to również szybsze i tańsze dla naszych partnerów” - napisał minister na platformie X.

Sybiha ocenił, że każdy dolar lub euro inwestycji w broń dla ukraińskich żołnierzy jest „najlepszą inwestycją w długoterminową stabilność euroatlantycką”. „Niektórzy partnerzy już kupują od naszych producentów. Wzywamy ich do zwiększenia inwestycji, a innych do pójścia w ich

ślady” - podkreślił szef ukraińskiej dyplomacji.

W piątek minister obrony Litwy Laurynas Kasciunas zapowiedział, że jego kraj prześle Ukrainie 10 mln euro na zakup broni dalekiego zasięgu od własnych producentów. Wezwał także sojuszników do utworzenia koalicji na rzecz finansowania ukraińskiego przemysłu obronnego.

Premier Denys Szmyhał informował jesienią 2023 roku, że Ukraina chce zwiększyć do 1,5 mld USD wydatki na uzbrojenie i wyposażenie wojskowe w 2024 roku, by wzmocnić swój przemysł zbrojeniowy. Władze w Kijowie zwiększają wysiłki na rzecz produkcji własnej broni z powodu obaw, że dostawy z Zachodu mogą się radykalnie zmniejszyć.

W czerwcu Państwowa Służba Statystyki informowała, że w pierwszym kwartale br. produkcja broni na Ukrainie wzrosła o 25,4 proc. w porównaniu z tym samym okresem minionego roku.

Portal Ekonomiczna Prawda przypominał, że rząd Danii wydzielił w czerwcu 170 mln USD na wsparcie przemysłu obronnego Ukrainy, a państwowy koncern Ukroboronprom podpisał wtedy memorandum o stworzeniu wspólnego przedsiębiorstwa z amerykańską firmą Ammunition Services. PAP

Wsparcie psychologiczne dzieci i młodzieży w Polsce jest niewydolne. NIK: Ostatnia reforma była nieprzygotowana

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

W ramach kontroli systemu pomocy dla dzieci i młodzieży Najwyższa Izba Kontroli stwierdziła, że działania ministra zdrowia na rzecz poprawy sytuacji w tym obszarze były nieskuteczne.

Minister zdrowia rozpoczął w 2019 r. reformę opieki psychiatrycznej dzieci i młodzieży bez właściwego przygotowa-

nia. W efekcie nie zapewniła ona wystarczającego i równomiernego dostępu do świadczeń potrzebującym pomocy pacjentom - wynika z zaprezentowanego we wtorek raportu Najwyższej Izby Kontroli.

Według NIK przed wprowadzeniem nowego modelu opieki psychiatrycznej resort nie opracował całościowej koncepcji reformy ani nie określił niezbędnych zasobów (np. dotyczącej potrzebnej liczby psychologów), oczekiwanych efek-

tów czy harmonogramu działań.

„Minister nie dysponował aktualnymi danymi epidemiologicznymi dotyczącymi zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, oparł się na danych statystycznych, w tym danych historycznych. Zatem dane te obrazowały możliwości dotychczasowego, niewydolnego systemu” - podkreśliła Karolina Wirszyt-Sitkowska, p.o. dyrektora delegatury NIK w Poznaniu.

Kontrolerzy zwrócili też uwagę, że resort zdrowia dopiero po trzech latach od wprowadzenia nowych rozwiązań opracował standardy opieki, które miały wesprzeć reformę.

„Zostało to przeprowadzone w sposób niegospodarny i nierzetelny” - powiedziała Karolina Wirszyt-Sitkowska.

Również dopiero po trzech latach przygotował akcję informacyjną o reformie - zwróciła uwagę NIK. PAP

Chińczycy chcą szkolić zagranicznych policjantów

oprac. Karolina Wrońska
Pekin

Podczas gdy Pekin mówi o „zwiększaniu globalnego bezpieczeństwa”, zachodni obserwatorzy oceniają, że jest to element rywalizacji z USA.

Chiny wyszkolą 3 tys. dodatkowych funkcjonariuszy organów ścigania z różnych krajów w ciągu najbliższego roku - poinformował we wtorek dziennik „China Daily”.

W ubiegłym roku chińska policja przeszkoliła już 2,7 tys. funkcjonariuszy.

Teraz planuje przeszkolić kolejne 3 tys. z różnych krajów w ciągu najbliższych 12 miesięcy - powiedział w poniedziałek minister bezpieczeństwa publicznego Wang Xiaohong podczas corocznej konferencji w Lianyungang w prowincji Jiangsu we wschodniej części kraju.

Wydarzenie to jest postrzegane jako część Globalnej Inicjatywy Bezpieczeństwa (GSI), przedstawionej przez chińskiego przywódcę Xi Jinpinga w 2022 r.

Minister przekonywał, że Chiny chcą „zacieśniać wymianę i współpracę (z innymi państwami - przyp. red.) oraz promować globalny system zarządzania bezpieczeństwem publicznym, który jest bardziej sprawiedliwy, rozsądny i skuteczny”.



Pekin planuje przeszkolić 3 tys. policjantów z różnych krajów w ciągu najbliższych 12 miesięcy. To część chińskiej tzw. Globalnej Inicjatywy Bezpieczeństwa z 2022 roku

Przemawiając do setek delegatów, Wang twierdził również, że chińska inicjatywa jest przez innych przedstawiana jako „upolityczniona”. „Normalna współpraca międzynarodowa jest demonizowana” - ocenił Wang, dodając, że Chiny „odrzucają wszelkie formy hegemonizmu i zastraszania”.

Cytowany przez agencję AFP Benjamin Ho, ekspert ds. Chin z ośrodka badawczego RSIS, opisał GSI jako sposób Chin na rozszerzenie globalnych wpływów i podważenie obecnego porządku bezpie-

czeństwa zarządzanego przez USA.

„To prawie tak, jakby powiedzieć: Jeśli nie podoba ci się zachodni sposób postępowania, mamy chińską alternatywę” - ocenił.

„Z pewnością więc Chiny starają się w znacznym stop-

W ramach różnych inicjatyw Chiny wysyłają swoich funkcjonariuszy do prowadzenia działań bezpośrednio za granicą

niu podkreślić swoje inicjatywy (policyjne), co jest nieodłączną częścią ich walki o wpływowy koszt Zachodu” - dodał.

W ramach podobnych inicjatyw ChRL wysłała także swoich funkcjonariuszy do prowadzenia działań bezpośrednio za granicą.

Przykładowo podpisane w połowie lutego węgiersko-chińskie porozumienie dopuszcza patrole chińskich policjantów na terenie Węgier, podobnie jak to się działo w Serbii w 2019 r.

PAP

Turcy wściekli po zabójstwie ośmioletniej dziewczynki. Chcą lepszej ochrony dzieci

oprac. Anna Nagel
Ankara

Tysiące ludzi w Turcji protestują w ostatnich dniach w związku z morderstwem ośmioletniej Narin Guran na południowym wschodzie kraju.

Organizacje na rzecz praw kobiet protestowały w Stambule, manifestacje odbyły się też we wschodnich prowincjach Wan, Diyarbakir i Dersim.

Uczestnicy akcji nieśli zdjęcia ośmioletki, której zwłoki znaleziono w niedzielę w prowincji Diyarbakir, na południowym wschodzie kraju. Ciało leżało w strumieniu nieopodal wsi, w której mieszkała.

Dziecka przez 19 dni poszukiwały tysiące ludzi. Ośmiolet-

nia Narin zaginęła 21 sierpnia, gdy wyszła z domu na zajęcia z nauki Koranu. W związku ze śmiercią dziewczynki zatrzymano 24 osoby, w tym jej rodziców, starszych braci i wujków.

Uczestnicy licznych manifestacji apelują o większą ochronę dzieci i oskarżają władze o to, że dziewczynka nie została odnaleziona wcześniej - napisał we wtorek serwis Duvar.

Jeden z podejrzanych przyznał się do udziału w przestępstwie podczas przesłuchania.

Według informacji serwisu Bianet, podejrzany, który nie jest spokrewniony z dziewczynką, miał powiedzieć, że jej wujek przywiózł zwłoki dziecka owinięte w koc i wydał mu polecenie, by „się ich pozbył” w zamian za 200 tys. lir (ok. 22 tys. złotych). PAP

0011167687

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
iż dnia 7 września 2024 roku
w wieku 96 lat zmarł
nasz kochany Tata, Dziadek

śt p

Henryk Leśniewski

Uroczystości pogrzebowe odbędą się
13 września 2024 r. o godz. 13.15
w kaplicy cmentarza katolickiego
przy ul. Ogrodowej 39 w Łodzi.

Pogrążona w smutku
Rodzina

0011166479

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 6.09.2024 r. w wieku 75 lat
zmarła nasza najukochańsza Żona, Mama i Babcia



Sławomira Kłys

długoletni pracownik Unidro S.A.

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się
na Cmentarzu Komunalnym Zarzew w Łodzi,
ul. Przybyszewskiego 325,
w dniu 13.09.2024 r., o godz. 11.50,
o czym zawiadamiają pogrążeni w smutku

Mąż, Dzieci i Wnuczka

0011159238

Korea Północna chce wzmocnić swój potencjał nuklearny. Kim Dzong Un grozi Zachodowi

oprac. Anna Nagel
Pjongjang

Według zapowiedzi północnokoreańskiego przywódcy arsenał będzie się rozwijać w sposób „przyspieszony i ciągły”.

Kim Dzong Un zapowiedział podczas spotkania z wyższymi rangą urzędnikami z okazji 76. rocznicy ustanowienia Korei Północnej „wykładniczy” wzrost potencjału nuklearnego kraju - podały we wtorek reżimowe media. Kilka dni temu Pjongjang ujawnił także swoją nową mobilną wyrzutnię rakiet.

Korea Północna „będzie stale wzmocniać swoje siły nuklearne, zdolne do stawienia czoła wszelkim zagrożeniom ze strony uzbrojonych w broń nuklearną rywali i podwoi swoje środki i wysiłki, aby wszystkie



Korea Północna znacznie zwiększyła próby broni

siły zbrojne państwa, w tym siły nuklearne, były w pełni gotowe do walki” - powiedział Kim podczas spotkania z urzędnikami.

Jak zaznacza południowokoreańska agencja Yonhap, dyktator „nie wyznaczył limitu na osiągnięcie tego celu”.

AFP zwraca uwagę, że Pjongjang już wcześniej zapowiadał „wykładniczy wzrost” broni jądrowej i stale wykorzystuje ważne rocznice państwowe jako okazję do pochwalenia się swoją rzekomą sprawnością w realizacji celu.

W niedzielę KCNA opublikowała zdjęcie przedstawiające Kim'a dokonującego inspekcji nowej, 12-osiowej wyrzutni typu TEL (Transporter-Erector-Launcher), pozwalającej na transport, ustawienie w pozycji startowej i odpalenie rakiety. Wywołało to spekulacje, że Korea Płn. może użyć tego pojazdu do wystrzelenia nowego międzykontynentalnego pocisku balistycznego (ICBM).

„Służby wywiadowcze Korei Południowej i Stanów Zjednoczonych uważnie monitorują działania Korei Północnej w zakresie rozwoju broni” - powie-

dział urzędnik wojskowy, cytowany w poniedziałek przez agencję Yonhap. „To pierwszy raz, kiedy ujawniono (taki pojazd); będziemy musieli dokładnie się jemu przyjrzeć, aby ustalić, czy jest to tylko pokaz siły, czy rzeczywiście ulepszenie systemu” - dodał.

Od 2022 r. Korea Północna znacznie zwiększyła próby broni w ramach dążeń do osiągnięcia zdolności do przeprowadzenia ataków na USA i Koreę Południową. Waszyngton i Seul zareagowały intensyfikacją ćwiczeń wojskowych, które Pjongjang nazywa próbami inwazji.

Korea Północna i Korea Południowa formalnie od ponad 70 lat pozostają w stanie wojny, gdyż konflikt zbrojny z lat 1950-1953 zakończył się podpisaniem rozejmu, a nie traktatu pokojowego.

PAP

107. urodziny KPT. Tadeusza Lutaka, najstarszego mężczyzny w Polsce

Kapitan Tadeusz Lutak ps. „Pancerz” 29 sierpnia obchodził swoje 107. urodziny, pozostając tym samym najstarszym czołgistą w historii Wojska Polskiego oraz najstarszym mężczyzną zarówno na Podkarpaciu, jak i w całej Polsce. Jego niesłabnąca energia i wyjątkowe poczucie humoru są godne podziwu i stanowią inspirację nawet dla młodszych pokoleń.

Urszula Sobol

Kapitan Tadeusz Lutak przywitał nas w swoim domu w Strzyżowie z wielką radością i serdecznością. Trudno uwierzyć, że ten pełen energii mężczyzna ma już 107 lat i jest najstarszym człowiekiem nie tylko na Podkarpaciu, ale i w całej Polsce.

Jego optymizm i wyjątkowe poczucie humoru mogłyby zawstydzić niejednego znacznie młodszego człowieka.

- Czuję się dobrze i nic mi nie dolega. Każda wizyta, bez względu na to, czy odwiedza mnie rodzina, znajomi, sąsiedzi, czy przedstawiciele wojska, sprawia mi ogromną radość - przyznaje pan Tadeusz. - Lubię rozmowy z ludźmi i cieszy mnie, że mimo mojego wieku wciąż o mnie pamiętają i okazują mi szacunek. To naprawdę wyjątkowe w dzisiejszych czasach, bo nie zawsze młodzi potrafią docenić starszych. Czuję, że troszczą się o mnie, a moja rodzina dba, by niczego mi nie brakowało.

Od zawsze kochałem wojsko

Kpt. Lutak zachwyca również swoją niezwykłą pamięcią. Z łatwością opowiada o dzieciach, wnukach, prawnukach, a także o burzliwych czasach wojennych. Jego barwne historie można słuchać bez końca.

- Kocham wojsko, a ono chyba kocha też mnie - mówi z uśmiechem 107-latek.

Przypomnijmy. Tadeusz Lutak urodził się 29 sierpnia 1917 roku we wsi Żarnowa, położonej w gminie Strzyżów. Jego ojciec, Piotr Lutak, pracował jako zwrotniczy na stacji kolejowej w Strzyżowie, a matka, Katarzyna, zajmowała się domem, dbając o rodzinę i gospodarstwo.

W 1937 roku, w wieku 20 lat, Tadeusz Lutak postanowił wstąpić do wojska. Jako ochotnik miał możliwość samodzielnego wyboru jednostki. Zdecydował się na 2. Batalion Pancerny, stacjonujący w Żurawicy koło Przemyśla. - Byłem młody, a wojsko zawsze mnie fascynowało, szczególnie



107-letni kpt. Tadeusz Lutak ze Strzyżowa, weteran walk z 1939 roku, pomimo sędziwego wieku wciąż cieszy się doskonałą pamięcią i chętnie dzieli się swoimi wspomnieniami

czołgi, dlatego wybrałem właśnie tę jednostkę - wspomina kapitan Tadeusz Lutak, najstarszy czołgistą w historii Wojska Polskiego. Z entuzjazmem opowiada o czołgu, którym miał okazję jeździć, doskonale pamiętając, że był to model Vickers. - Strzelanie szło mi naprawdę świetnie, byłem jednym z najlepszych strzelców - wspomina kapitan Tadeusz Lutak. - Już w pierwszym roku służby otrzymałem odznakę za celność, a dzięki dobrym wynikom często dostawałem dodatkowe dni urlopu.

Okrucieństwo wojny pozostawia ślad

Kpt. Tadeusz Lutak opowiada, że wybuch wojny 1 września 1939 roku zastał go w Balicach pod Krakowem. - Widziałem latające samoloty, spadające bomby, które zabi-

jały wszystkich - nie tylko żołnierzy, ale także kobiety i dzieci. Tyle razy udało mi się uciec przed śmiercią, ale byłem również świadkiem, jak wielu moich kolegów i koleżanek traciło życie. Pożegnałem mnóstwo bliskich mi osób - urywa głos nasz rozmówca.

Opowiada, że wojna to prawdziwe piekło. To ciągłe bitwy, niekończąca się tułaczka i ucieczka, zmuszająca do ukrywania się w piwnicach, lasach i na polach. To śmierć czająca się na każdym kroku, paraliżujący strach, który nie opuszcza nawet na chwilę, bezsenność oraz wszechobecny głód, który odbiera siły i nadzieję. - W czasie wojny często cierpiełem, najbardziej z głodu. Jako jeńiec byliśmy zmuszani do marszu przez kilkadziesiąt kilometrów dziennie, a wszystko, co dostawaliśmy do jedzenia, to cho-

chelka zupy. Było wtedy niezwykle gorąco, a nie dawano nam nawet wody. Byliśmy wycieńczeni, ledwo trzymaliśmy się na nogach - wspomina kpt. Tadeusz Lutak. - Pamiętam, jak na moich oczach zmarł mój dobry przyjaciel - trzymałem go za rękę, kiedy odchodził. Wojna zabrała wielu niewinnych ludzi, a jej okrucieństwo pozostawiło ślad w każdym z nas. - Pamiętam, jak jedna z kobiet w Łańcucie dała mi dwie bułki. Nie zjadłem ich sam. Zostawiłem sobie tylko ćwiartkę, a resztę podzieliłem z kolegami, którzy, podobnie jak ja, byli bardzo głodni - wspomina kpt. Lutak. - Dzięki temu skromnemu kawałkowi bułki mogłem przejść jeszcze kilka kilometrów, zyskując odrobinę sił na dalszą drogę.

Wspomina, jak niemieccy oficerowie podczas posiłków

gryźli kawałki chleba, a następnie wypylali je na ziemię. - Na te kawałki, czasem ledwo widoczne okruszki, rzucali się nasi żołnierze - opisuje. - Głód był tak przerażający, że zmuszał nas do desperackich działań, by zdobyć choćby najmniejsze resztki jedzenia.

To, że żyję, zawdzięczam tylko Opatrzności Bożej

Kpt. Lutak był uczestnikiem wojny obronnej we wrześniu 1939 roku, a następnie żołnierzem Armii Krajowej. - To, że żyję, zawdzięczam jedynie Opatrzności Bożej - mówi kapitan Lutak. - Trafiłem do niewoli, udało mi się uciec. Wykoczyłem z pociągu w drodze do Niemiec i wróciłem do domu. Byłem ciężko pobity. Pamiętam, jak mama płakała, gdy rozbiegałem się do mycia.

Moje ciało było poranione i posiniaczone. Przeszedłem trzydzieści dwie operacje z bronią w rękę i trzy razy stanąłem pod ścianą do rozstrzelania.

Dziś jest człowiekiem spełnionym, otoczonym rodziną, która jest dla niego źródłem radości i dumy. Ma troje dzieci, dziesięcioro wnuków oraz piętnastoro prawnuków. - Chciałbym jeszcze żyć przez następne dziesięć lat, ale wszystko jest już w rękach Boga - wyznaje szczerze.

Zapytaliśmy się kpt. Tadeusza Lutaka, doświadczonego życiem człowieka, o czym powinniśmy pamiętać każdego dnia. - Myślę, że najważniejsze jest, aby kierować się wartościami takimi jak uczciwość, ciężka praca i szacunek do innych. W mojej młodości byłem zafascynowany wojskiem, nauczył mnie dyscypliny i odpowiedzialności. Dzisiaj również polecam młodym ludziom, aby szanowali siebie nawzajem i dążyli do swoich celów z determinacją i pasją - podkreśla pan kapitan. - Miałem wiele trudnych chwil, w tym momenty, kiedy stałem pod ścianą do rozstrzelania. Wspomnienia te są dla mnie bolesne, ale również przypominają o wartości życia i determinacji. Pomimo licznych trudności i przeciwności losu, zawsze starałem się zachować pozytywne nastawienie.

Za każdym razem, kiedy odwiedzamy kapitana Lutaka w Strzyżowie, zaskakuje nas on niespodzianką w postaci żołnierskiej piosenki. Tak było i tym razem. - Lubię śpiewać - powiedział wczoraj kapitan Lutak i rozpoczął głośne, żołnierskie nuciwanie:

„Tam w pękach bzu,
gdzie altana,
Żegnało dziewczę ułana.
Żegnaj dziewczyno kochana,
Idę na krwawy bój.
Zdobędę wrogów sztandary,
Zagrają sławę fanfary,
Tylko dochowaj mi wiary,
Wróć do ciebie, jam twój.”

Z całego serca życzymy Panu kapitanowi wielu lat zdrowia i radości! ©©

Tajemnice Józefa Chełmońskiego, urodzonego w Boczkach koło Łowicza malarskiego piewcy polskiej wsi

Pod koniec września w Muzeum Narodowym w Warszawie ruszy ekspozycyjny hit: wystawa „Józef Chełmoński”

Mariusz Grabowski

Bez Chełmońskiego (1849-1914) próżno by mówić o polskim malarstwie. Wykreowane przez niego wizje natury, widoki wsi i sceny z życia jej mieszkańców od przeszło stu lat są uznawane za kwintesencję „polskości” w malarstwie XIX i początku XX w.

Romantyk, obdarzony żywiołowym temperamentem, ogromną siłą witalną i poczuciem humoru, tworzył w sposób instynktowny i intuicyjny, niezależny od jakichkolwiek założeń programowych. Układ wystawy będzie odzwierciedlał najważniejsze dziedziny malarskich zainteresowań Chełmońskiego: ukazuje go jako kronikarza codziennego życia wsi, artystę zafascynowanego końmi, ich urodą, charakterem, dynamiką ruchu, wreszcie jako wrażliwego obserwatora natury, dostrzegającego także duchowy, religijno-mistyczny wymiar jej bytu.

Namalować polski mit

Chełmoński nazywany był czasem „malarzem tajemnic”, który zaklął w swoich dziełach „esencję polskości”. Faktycznie, był prawdziwym fenomenem w pejzażu narodowej kultury. Pokazywał Polskę w sposób nowatorski: raz jako szczęśliwą, niemalże sielską krainę, choć czasami sierniezną, którą omiatają historyczne burze. Czasem zaś jako centrum dziejowych kaktizmów.

Można powiedzieć, że paleta tematów nie ma dla Chełmońskiego ograniczeń: ludyczny żywioł zabawowy (m.in. „Oberek”, „Pijany chłop”, „Kulig”, „Zaloty”, „Sielanka”), polskie i ukraińskie pejzaże i zmieniające się pory roku („Odlot żurawi”, „Jesień”, „Pastuszkowie przy ognisku”, „Zima w Polsce”, „Kuropatwy na śniegu”, „Zachód słońca zimą”, „Łąka z kaczeńcami”), a także karta patriotyczna i insurekcyjna („Kosynier”, „Powstańcy na postoiu”, „Epizod z powstania 1863 roku”, „Powstańcy przed karczmą” i „Modlitwa przed bitwą”).

Potrafił też oddać grozę wojny. Przypatrując się „Kozakom” (1885 r.), którzy też znajdują się na wystawie, widać siłę i mroczny upór, z jakim podążają w szyku pomimo niesprzyjających warunków pogody i widocznego zmęczenia - niektórzy z jeźdźców wręcz zasypiają w siodle.

Na stacji na Zajęcej

Sięgnijmy do CV malarza. Józef Chełmoński urodził się 7 listopada 1849 r. w Boczkach koło Łowicza. Wywodził się ze zubożałej, cokolwiek schłopiałej szlachty, ale z rodzinną dumą. Dziadek Wincenty Łoskowski był oficerem w armii napoleońskiej i m.in. brał udział w oblężeniu Saragossy, drugi - Józef Chełmoński sekretarował Michałowi Hieronimowi Radziwiłłowi, który zapisał się w dziejach Polski dwuznacznie, jako marszałek Sejmu Rozbiorowego w latach 1773-1775 i targowiczanin. W Boczkach artysta mieszkał do czasu wyjazdu do Warszawy, gdzie zapisał się do Warszawskiej Szkoły Rysunkowej, do pracowni Wojciecha Gersona.

Malarskie powołanie Chełmoński traktował niezwykle serio, ale realizował je dość oryginalnie. Legenda powiada, że do sublokatorskiej kłitki nad Wisłą przy ul. Zajęcej, przyjął pewnego dnia zaniedbanego dziada-domokrąpcę. Ten stał się dla niego modelem, jak i nieraz aprowizatorem. Innego dnia do pokoju na Zajęcej przyniósł z rzeźni końską nogę. Całymi dniami studiował i szkicował kikut, nie przerywając pracy badawczo-twórczej nawet wtedy, gdy zaczęła śmierdzieć.

Gwiazda Paryża

Lata 1872-1875 to studiował w Monachium. W końcu stycznia 1872 r. Chełmoński zgłosił się do tamtejszej Akademii Sztuk Pięknych, gdzie ponoc wzbudzał niemałą sensację swoim ubiorem - nosił czerwone rajtuzy konnicy rosyjskiej, granatową ułańską kurtkę oraz czapkę konduktorską Kolei Warszawsko-Wiedeńskiej.

W 1875 r. malarz porzucił Monachium i wyjechał do Paryża, stolicy ówczesnego świata. Malował, szczególnie rodzajowe obrazy z życia polskiej wsi i przedstawienia egzo-



Józef Chełmoński nazywany był czasem „malarzem tajemnic”, który zaklął w swoich dziełach „esencję polskości”

tycznych końskich zaprzęgów, słynnych „Trójkę” i „Czwórek” pędzących przez stepowe pustkowia i zimowe śniegi. Współpracował jako ilustrator z „Le Monde Illustré”, ale też podróżował: kilkakrotnie zwiedził Włochy, ale odbył też podróże na Podole i Ukrainę, której krajobraz i estetyka stały się dlań później skarbnicą motywów. Ustabilizował się ponadto życiowo. 18 czerwca 1878 r. ożenił się z Marią Szymanowską. Świadcami byli Stanisław Witkiewicz, ojciec Witkacego.

Czy niebo jest czarne?

W 1889 r. Józef Chełmoński otrzymał Grand Prix na Wystawie Powszechnej w Paryżu, na tej samej, po której w stolicy Francji została wieża inż. Eiffla.

„Co to za Chełmoński, co dostał wielką nagrodę w Paryżu? Czy to jaki imiennik tego, którego obrazów w tym roku nie przyjęło Towarzystwo Zachęty Sztuk Pięknych?”

- Tak, to ten sam. - Jak to? Więc Paryż nagradza medalami takich, których u nas nie uznają za godnych wystawienia? - Patrz, o ile wyżej od Paryża stoimy”.

Takim oto szyderczym dialogiem krakowski satyryczny czasopismo „Djabeł” skomen-

towało głośny w 1888 r. incydent, gdy Zachęta odrzuciła cztery z pięciu zgłoszonych przez Chełmońskiego na jesienną wystawę obrazów. Wśród odrzuconych była m.in. „Noc gwiazdzista” - letni nokturn ukazujący rozległą równinę z jeziorem, w którym odbija się rozgwieżdżone niebo. Artyście zarzucono, że niebo jest nierealistyczne, bo namalowane gwiazdy nie odzwierciedlają prawdziwych konstelacji. „Astronomowie twierdzą, że takich konstelacji, jakie są w tym obrazie, nie ma na niebie rzeczywistym, że to na chybił trafił narzucone punkciki - jest to zarzut, nie dotyczący artystycznej wartości obrazu” - zapisał w obronie Chełmońskiego Stanisław Witkiewicz.

Życie w Kuklówce

W tym samym 1889 r., rozszedłszy się z żoną, Chełmoński wrócił do Polski, zamieszkał w dworcu w Kuklówce koło Grodzicka Mazowieckiego i rozpoczął nowy etap twórczości. Zachęta urządziła mu nawet indywidualną wystawę jego malarstwa, rehabilitując się niejako za skandal z poprzedniego roku. W 1891 r. malarz otrzymał najwyższe odznaczenie, Ehren-diplom, na Międzynarodowej

Wystawie Sztuki w Berlinie, w 1892 r. złoty medal w Glass Palace w Monachium, a w 1894 r. złoty medal na Powszechnej Wystawie Sztuki w San Francisco.

Dynamiczne dotąd obrazy artysty stały się wyciszone, bardziej statyczne. Coraz częściej malował krajobrazy, często pozbawione sztafazu, czasami wzbogacone sylwetkami zwierząt lub ptaków. Powstały wtedy m.in.: „Kuropatwy”, „Bociany”, „Pogoda”. „Jastrząb” i „Dniestr w nocy”. Co ciekawe, życie w Kuklówce nie było łatwe. W zimie artysta ogrzewał pomieszczenie kozą, która nie zapewniała jednak wystarczająco ciepła, aby nie grabiały ręce, potrzebne do malowania”

Dwa chude woły

W „Tygodniku Ilustrowanym” z 1893 r. znaleźć można reportaż z Kuklówki, jeden z elementów budujących legendę Chełmońskiego. Czytamy w nim: „Pod Grodziskiem o kilka wiorst od stacji ma swoją wille, swój folwarczek Józef Chełmoński. (...) Siedzi sobie w swej burce przepasanej paskiem, w swych siedmiomilowych butach z cholewami, głodzi szpakowatą już trochę czuprynę i powichrzoną brodę, zakłada nogę na nogę, fajeczkę swą krótką pyka i przez

okno patrzy na te pola płaskie, na te wierzy garbate, na łany fałujące, na bydełko na pastwisku rozpuszczone latem; niebieskie rozmarzone oczy jego bieżą daleko i zbierają linie, barwy, światła, z których później maluje obrazy”.

Przyjrzyjmy się jednemu obrazowi z tamtego okresu, konkretnie z 1896 r. - „Orce”. Praca nad nią trwała kilka tygodni. Artyście w plenerze pozował chłop z pługiem zaprzężonym w dwa chude woły. Obraz był jest intrygujący, że zwrócił nań uwagę m.in. Stanisław Wyspiański.

„Świeci temu wszystkiemu obraz Chełmońskiego, wieśniak o świtanie orzący pługiem, woły dwa ciągną żelazo i czarne skiby odwalają, wrony przeskakują i wybierają dziobami pędraki, skowronek podfrunął i śpiewa” - pisał w liście do Lucjana Rydla.

Chełmoński i religia

Józef Chełmoński był człowiekiem głęboko religijnym. Przez dziesięciolecia przyjaźnił się z br. Albertem Chmielowskim, malarzem, powstańcem i świętym, kanonizowanym w 1989 r.

We wspomnieniach malarki Pii Marii Górskiej z 1894 r. znalazł się opis Chełmońskiego z Mszy w kościele w Radziejowicach: „Usiadłyśmy przy wejściu do zakrystii. W pobliżu kłęczący na ziemi rozmodlony człowiek w oberszernym płaszczu z kapturem, brodaty, już nieco siwiejący. Wyglądał jak kwestarz franciszkański. Dobra głowa i dobra sylweta - pomyślałam - warto by go namalować. Msza dobiegła końca, organy odezwały się z chóru i ksiądz wraz z ludem zaintonował pieśń. Wtenczas człowiek ubrany w burkę skurczył się, zmałał, zakrył twarz rękoma i zobaczyłam, jak jego siwiejąca broda zaczyna lekko drgać. Płakał”.

Malarz zmarł 6 kwietnia 1914 r., niemal zupełnie opuszczony przez znajomych i przyjaciół, w Kuklówce pod Grodziskiem Mazowieckim. Miał 64 lata.

Wystawa „Józef Chełmoński” potrwa od 27 września do 26 stycznia 2025 r. Informacje: mnw.art.pl/wystawy.

HIPOKRATES 2024. Poznaj uczestników

Trwa wielki plebiscyt medyczny HIPOKRATES 2024. Kandydatów do nagród w 22 kategoriach zgłosili pacjenci. Laureaci zostaną wybrani w głosowaniu, które już ruszyło i dzięki temu znamy pierwszych liderów różnych kategorii.

Po raz kolejny głosami naszych Czytelników zostaną wybrani laureaci nagród między innymi dla wyróżniających się pracowników ochrony zdrowia, którzy nie tylko skutecznie pomagają, ale też wykazują się wyjątkowym, empatycznym podejściem do pacjentów. - Każdego

dnia wykonują niezwykle wartościową i wymagającą pracę, która zasługuje na najwyższe uznanie - mówi Kamila Kalinowska, koordynatorka plebiscytu. Zaszczytne tytuły zostaną przyznane najpierw w ramach województwa, a potem odbędzie się ogólnopolski finał.

Akcję zakończy uroczysta gala na Zamku Królewskim w Warszawie! Dziś prezentujemy bliżej wybranych uczestników plebiscytu oraz liderów plebiscytowych rankingów, którzy doskonale sobie w nim radzą, dzięki głosom pacjentów. Kolejna publikacja już za tydzień.

Przed wszystkim lubi ludzi i lubi to, co robi w życiu

Szansę na tytuł Lekarza Rodzinnego Roku ma Jacek Pluciński (NZOZ POJEZIERSKA, Łódź). Uwielbia widzieć, jak poprawia się zdrowie pacjentów.



Jacek Pluciński

Co poczuł Pan, otrzymując nominację do tytułu Lekarza Rodzinnego Roku w plebiscycie Hipokrates? Zawsze to zaszczyt, że nasze starania ktoś docenia i wyrażnie komuś pomaga nasza praca.

Dlaczego wybrał Pan zawód związany z medycyną? Z jednej strony trochę wpływ Cioci, która jest lekarzem. Zaś z drugiej strony, perspektywa poznawania możliwości procesu leczenia. Myślę, że przede wszystkim lubię to, co robię oraz lubię ludzi.

W takim razie, jakie momenty dają Panu największą radość z pracy? Co motywuje, by być jeszcze lepszym? Moment, gdy Pacjent wraca na wizytę kontrolną po zakończonym cyklu leczenia i widzimy poprawę stanu zdrowia oraz radość tej osoby.

Jest tą osobą, którą chory widzi najczęściej

Pielęgniarka Magdalena Kopytek (Samodzielny Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika, Piotrków Trybunalski) zawsze stara się zachować uśmiech i pozytywne nastawienie.



Magdalena Kopytek

Proszę opowiedzieć Czytelnikom, dlaczego wybrała Pani zawód związany z medycyną? Na wybór zawodu Pielęgniarki, w moim życiu złożyło się kilka czynników, natomiast najważniejsze jest poczucie, że człowiek jest na swoim miejscu.

Co najbardziej lubi Pani w swojej pracy? W mojej pracy lubię to, że mimo wielu wyzwań, jakie stawia konkretny dyżur lub pacjent, któremu trzeba pomóc, udaje się zachować uśmiech i pozytywne nastawienie.

To właśnie pielęgniarka jest tą osobą, którą chory widzi najczęściej i od niej w dużej mierze zależy jego samopoczucie. A co jest najtrudniejsze? Relacje międzyludzkie. Każdy człowiek jest inny i trzeba znaleźć klucz do dobrej współpracy.

Każdy sukces podopiecznych motywuje Go do pracy

Mikołaj Kaczmarek (Rehabilitacja Fizjoterapii Mikołaj Kaczmarek, Zduńska Wola) jest jednym z liderów kategorii Fizjoterapeuta Roku.



Mikołaj Kaczmarek

Czy zawsze chciał Pan zostać fizjoterapeutą? Zawsze czerpałem satysfakcję z interakcji z ludźmi. Moje hobby, sztuka iluzji, wymagało nie tylko opanowania technicznych aspektów sztuczek, ale przede wszystkim umiejętności budowania relacji i zaciekania publicznego. Te zdolności okazały się niezwykle przydatne w pracy fizjoterapeuty, gdzie budowanie zaufania i efektywna komunikacja są kluczowe dla osiągnięcia sukcesu terapeutycznego. To fascynacja działaniem ludzkiego ciała, skłoniła mnie do wybrania fizjoterapii.

Co motywuje Pana do pracy z tak dużym zaangażowaniem i poświęceniem? Każdy najmniejszy sukces moich podopiecznych, powoduje uśmiech na twarzy, to motywuje mnie do dalszej pracy, widzę jak duże znaczenie ma to dla moich pacjentów, usiąść, ruszyć ręką lub nogą.

Zawsze była ciekawa świata i wrażliwa na drugiego człowieka

- Nie byłam tym dzieckiem, które od najmłodszych lat wiedziało, że chce leczyć ludzi - mówi Aleksandra Sosnowska (Centrum Stomatologii Estetycznej AQUARIUS, Bełchatów).



Aleksandra Sosnowska

Jak odbiera Pani nominację do akcji Hipokrates? Jest to dla mnie wyraz ogromnego szacunku i zaufania dający duży zastrzyk energii i motywacji do dalszej pracy

Dlaczego zdecydowała się Pani na zwód ortodonty? Z całą pewnością nie byłam tym dzieckiem, które od najmłodszych lat wiedziało, że chce leczyć ludzi i być lekarzem. Nie było też żadnego konkretnego wydarzenia, które okazało się przełomowe i zdecydowało o takim wyborze

drogi zawodowej. Natomiast na każdym etapie życia cechowała mnie ciekawość świata, ludzi, wchodzenie w interakcje i wrażliwość na drugiego człowieka. Połączenie moich wyborów naukowych z charakterem i osobowością zaowocowało rozpoczęciem studiów medycznych.

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY I POZ ROKU
1. Dominika Wojś, Centrum Medyczne Ogrodowa, Skierniewice
2. Piotr Kosiński, Przychodnia Eskulap, Prywatny Gabinet Internistyczny, Kutno
3. Dawid Bednarski, Kleszczowska Przychodnia Salus, Kleszczów
PEDIATRA ROKU
1. Anna Pawlik, Mikomed, Łódź
2. Aleksandra Rosiak-Kawka, Centrum Medyczne Ogrodowa, Skierniewice
3. Krzysztof Dębowski, Szpital Wojewódzki im. Prymasa Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Sieradz
PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. Patryk Chrusliński, Hospicjum Łódzkie, Łódź
2. Joanna Wiaderek, Poddebickie Centrum Zdrowia, Poddebice
3. Magdalena Kopytek, Samodzielny Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika, Piotrków Trybunalski
STOMATOLOG ROKU
1. Ali Koussan, Optimum Clinic, Łódź
2. Iwona Piasta, Prywatna Praktyka Stomatologiczna Iwona Piasta, Piotrków Trybunalski
3. Renata Wojtal, Gabinet Stomatologiczny, Pabianice
POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. Monika Dymecka, POZ Ogrodowa, Bolimów
2. Anna Kaczmarek, Poradnia Lekarzy Rodzinnych, Łódź
3. Julia Kowalska, Szpital Wielospecjalistyczny Medeor, Łódź
GINEKOLOG ROKU
1. Barbara Maziarz-Wawszczak, Primo Medica, Radomsko
2. Mateusz Nowak, Tomaszowskie Centrum Zdrowia, Tomaszów Mazowiecki
3. Aleksandra Szczepniowska, Olkai Matka Gabinety Medyczne, Łódź
CHIRURG ROKU
1. dr n. med. Artur Terlecki, Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 2, Łódź
2. Maciej Amsolik, Tomaszowskie Centrum Zdrowia, Tomaszów Mazowiecki
3. Michał Łabęcki, Szpital Specjalistyczny w Brzezinach, Brzeziny
ORTOPEDA ROKU
1. Michał Groblewski, Salve Medica, Łódź
2. Jarosław Dębski, Tomaszowskie Centrum Zdrowia, Tomaszów Mazowiecki
3. Rafał Długozima, Sporto, Łódź
FIZJOTERAPEUTA ROKU
1. Anna Dylewska-Domiza, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki, Łódź
2. mgr Joanna Nawrotek, Kinesis Gabinet Rehabilitacji Funkcjonalnej Mariusz Zuterek, Łódź
3. mgr Michał Dębicz, NZOZ Vita-med, Opoczno
KARDIOLOG ROKU
1. dr n. med. Ewa Szymczyk, Pro Salus Lekarze Kliniczni, Łódź
2. Aneta Antkowiak, Salve Medica, Łódź
3. Katarzyna Ostrowska, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki, Łódź
NEUROLOG ROKU
1. Małgorzata Zielińska, Centrum Medyczne Księży Młyn, Łódź
2. Agnieszka Pawelec-Kuchnio, Szpital im. Kopernika, Łódź
3. Anna Karpińska-Świdarska, Salve Medicaw Łodzi i GA-Med, Ozorków
UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. Agata Łukawska Gil, Szpital Wojewódzki im. Prymasa Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Sieradz
2. Maciej Kupczak, Gminny Ośrodek Zdrowia w Parzęczewie, Parzęczew
3. dr n. med. Marcin Cichocki, Centrum Medyczne La Vida, Łódź
OKULISTA ROKU
1. dr n. med. Natalia Skuza, Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. WAM, Łódź
2. dr n. med. Zofia Pniakowska, Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 2 Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, Łódź
3. Tomasz Włodarczyk, Gabinet okulistyczny Oczy-Vista Tomasz Włodarczyk, Łódź
DERMATOLOG ROKU
1. dr n. med. Aleksandra Bała-Wojznis, AVA-MED Gabinet Lekarski, Łódź
2. Marcin Noweta, Multi Clinic Centrum Medyczne Księży Młyn, Łódź
3. Mariola Grzeszczuk, Multi Clinic Centrum Medyczne Księży Młyn, Łódź
LARYNGOLOG ROKU
1. Jolanta Chmielecka-Rutkowska, Centrum Medyczne Medyceusz, Łódź
2. dr n. med. Katarzyna Bojanowska-Poźniak, Łódzkie Centrum Medyczne Audika, Łódź
RADIOLOG/TECHNIK RADIOLOGII ROKU
1. Artur Zychowicz, Multi Clinic Centrum Medyczne Księży Młyn, Łódź
2. Konrad Cukier, PUROMED, Łódź
3. Dominika Zakrzewska, Salve Medica, Łódź
ORTODONTA ROKU
1. Aleksandra Sosnowska, Centrum Stomatologii Estetycznej AQUARIUS, Bełchatów
2. Wojciech Radliński, Ortorad Clinic, Łódź
3. Monika Telągka, Laboratorium Zdrowego Uśmiechu, Pabianice
MENEDŻER PŁACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. Marcin Kos, Miejskie Centrum Medyczne Polesie, Łódź
2. dr n. med. Waldemar Kowalczyk, Szpital Chorób Płuc im. Bł. Ojca Rafała Chylińskiego, Łódź
3. Jakub Dębski, Policlinic, Łódź
FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. Lias Saed, Apteka Rosa, Łódź
2. Magdalena Witkowska, Apteka im. Kopernika, Łódź
3. Elżbieta Kwaśniewska, Apteka Społeczna na Rawskiej Grupa Nowa Farmacja, Skierniewice
RATOWNIK MEDYCZNY/PRZEMEDYCZNY ROKU
1. Monika Sztuder, Szpital Wojewódzki im. Prymasa Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warta
2. Cezary Obuchowski, Ratownik Przed Medyczny - Sztab Ratownictwa Medycznego w Bełchatowie, Bełchatów
3. Patryk Pęczek, Szpital Wojewódzki im. Prymasa Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Sieradz

Więcej na www.dzienniklodzki.pl/hipokrates

Patronat Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Partner główny plebiscytu

APTEO+

Partner plebiscytu



Oddam za darmo

MEBLE kuchenne, 608-411-743

Potrzebuje

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

PROSPEKTY aut, motocykli z lat 60, 70, 80-tych, 608-097-274

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, koleжки, komiksy, płyty, znaczki, monety, banknoty kupię, 608-207-652

ZWIERZĘTA

RÓŻNE

GĘSI sprzedam, 506-102-357

Turystyka

NOCLEGI

PENSIJONATY

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

Mieszkania

BLOKI SPRZEDAM

31,5 m², cegła, wys. 3m, wysoki parter, Zdrowie, bezpośrednio, 600-526-404

M3 Teofilów, po remoncie, urządzone, do zamieszkania, parking 350 tys.zł do 31.10.24r, 576-331-843

M3, 52m², Retkinia 480 tys.zł, 602-554-848

REKLAMA 0011160883

ANTYKWARIAT

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

Dojazd do klienta.
Tel. 503 133 524

REKLAMA 0011162197

WSSz im. dra Wł. Biegańskiego w Łodzi

POSIADA DO SPRZEDAŻY

ANGIOGRAF INNOVA 2100 IQ

SPRAWNY TECHNICZNIE

Bliższe informacje można uzyskać
na stronie internetowej Szpitala www.bieganski.com.pl

RETKINIA, ul. Maratońska, M4, 53m², 666-615-266

STARE BUD. SPRZEDAM

27 m² sprzedam za odstępnę, do zamieszkania, 609-385-503

STARE BUD. KUPIĘ

KAMIENICĘ, udziały kupię, 601-318-907

DO WYNAJĘCIA

1 pokój w domku 1-rodzinnym dla mężczyzny, Górna, 508-216-730 516-169-343

1 pokój w M4, 506-753-690

1 pokój, Retkinia, 668-629-888

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

2-POKOJOWE w domku, I piętro, umeblowane, Żabieniec, 886-760-089

25M² mieszkanie, 535-966-563

39 m², 2 pokoje z kuchnią, wieżowiec, Inowrocławska 1800zł + czynsz + media + kaucja, 601-374-031

KAWALERKA w pełni wyposażona, ul. Narutowicza przy Łódzkim Radio, wieżowiec, 603-677-815

Kawalerka, Górna, 665-600-247

M3, Ip., Kurczaki, 513-680-324

M4 Czerwony Rynek, 508-363-655

Pokoje, Piękna 665-600-247

POSZUKUJĘ

1 lub 2 pokoje z kuchnią, umeblowane, parter lub Ip, do 2000 zł od zaraz, 516-499-009

CHATA DLA ŻAKA - DO WYNAJĘCIA

KAWALERKA w Centrum, umeblowana studentce, 532-233-890

Lokale użytkowe

DO WYNAJĘCIA

LOKAL ok. 20m² na każdą działalność, wolno stojący, przy ulicy na myjni samochodowej, Olechów, 602-645-222

LOKAL ok. 25m² Dom Handlowy Batory - na każdą działalność, 602-645-222

POSZUKUJĘ

NA sklep cukierniczo-piekarniczy, 501-445-051

Działki

SPRZEDAM

1200M, 512-140-146 gm. Tuszyn

BUDOWLANE, 883-937-566

DOMEK na działkę, namiot imprezowy sprzedam, 503-697-076

DZIAŁKA na sprzedaż, Święte Łaski, gm. Maków, 2437 m² plus media, 668-428-776

Sprzęt domowy

MEBLE

KANAPA - 120 zł, stół 110zł, szafka kuchenna - 40zł, wersalka - 100zł, 503-697-076

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

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

DYWANY

DYWANY 3 szt - 150 zł, 660-333-894

DYWANY różne, chodniki, 785-971-061

ARMATURA

NOWY Zasobnik C.W. 300litrów firmy Galmet plus grzałki 6 KW. Atrakcyjna cena, 607-917-212

Komputery

NAPRAWA Komputerów Dojazd, 579-152-199

Budowlane

MATERIAŁY

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

Handlowe

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

REGAŁY do sklepu, magazynu, biblioteczki itp., 605-982-276

WYPOSAŻENIE piekarni, cukierni, gastronomii sprzedam, 605-982-276

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

ŚRUTOWNIK - 500 zł, 660-333-894

Samochód sprzedasz
szybciej niż zaparkujesz

Tutaj zlecisz ogłoszenie!
Nie tylko dla Łodzi
ul. Skorupki 17/19, 42 665 94 55
reklama.lodz@polskapress.pl

TRAK, Orkan, sieczkarnia 1-rzędowa, Kombajn Anna, Lej 500 - 3000 zł, 883-937-566

ZESPÓŁ napędowy - 600 zł, 660-333-894

PŁODY ROLNE

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

ŻYTO. Gorczyca. Zgierz, 607-527-919

RÓŻNE

BECZKA smoły - 350 zł, 660-333-894

PROSIĘTA, siano, sionokiszonkę, paszowóz - sprzedam, 43-841-56-48, 503-481-916

SKUP bydła, 663-569-270

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

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

Zamienię

BECZKA, wycinak do kisonki, przyczepa zbier, prasa zwijająca Ostrówek, przyczep na opał, 883-937-566

HULAJNOGA, lyżworolki, namiot 4 os., pletwy na inną rzecz, 503-697-076

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

SIATKA ogrodzeniowa z drutu 3,15, wys. 170, tarcica dębowa obrzynana, drewno dębowe, pszczoły z ulami za pracę na działce, 605-850-800

Usługi

BUDOWLANE

Blacharstwo, dekarstwo, papa termozgrzewalna, 500-197-089

CIESIELSTWO - wieżby 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

GLAZURNICTWO, 889-796-963

GLĄDZIE, malowanie, 503-835-202

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

MALOWANIE dachów natryskowo. Mycie dachów. Uszczelnienia. Mycie i impregnacja elewacji. 539-316-900

MALOWANIE DACHÓW! malowanie dachów,785-633-254

MALOWANIE, itp., 693-278-268

MALOWANIE, tapetowanie z doświadczeniem, 660-289-014

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

PAPY termozgrzew. 8zł, 796-184-162

PODNOŚNIK koszowy, 511-710-125

MONTAŻOWE

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

INSTALACYJNE

10H Hydraulik: naprawy, przeróbki. Awarie, 42-640-02-60

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

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

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

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

POSPRZĄTAM, wywiozę, 518-121-909

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

AGD NAPRAWY

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

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

REKLAMA

www.botanicpark.pl

0011154277

BOTANIC

PARK

Nowe mieszkania
w Łodzi
ul. Konstantynowska 64 C

Powierzchnie
od 29 m² do 105 m²

GETMAR

Firma Budowlana

tel. 785 400 542, 601 858 400

mieszkania@getmar.com.pl

eprasa.pl d93fbd164b

Volkswagen Golf VIII w nowym wydaniu

motofakty.pl

Wszystko o samochodach

 Ryszard M. Perczak
Motofakty.pl

Po pięciu latach obecności na rynku ósma generacja Volkswagena Golfa przeszła niedawno kurację odświeżającą. To sporo czasu jeśli się weźmie pod uwagę, że niektóre marki po takim okresie od debiutu wprowadzają zupełnie nowe pokolenie.

Odświeżonego Golfa niezależnie od tego czy to będzie hatchback czy kombi (tylko takie są teraz) można rozpoznać po zmienionym, bardziej agresywnym przodzie. Charakterystyczne elementy wizualne obejmują logo VW umieszczone na wlocie powietrza do komory silnika, które po raz pierwszy w tym modelu może być podświetlane, oraz nowe matrycowe reflektory LED IQ.LIGHT, których częścią są światła drogowe o zasięgu ok. 500 m.

Jak za najlepszych czasów Golfa można wybierać z różnymi napędami, od silników benzynowych, przez diesle i „miękkie” hybrydy, po turbodiesle. Ich moce zawierają się w przedziale od 116 do nawet 333 KM.

Bazowy VW Golf ze 115-konnym silnikiem 1.5 TSI i nadwoziem hatchback kosztuje 113.190 zł. W pierwszej kolejności do salonów trafiły auta z silnikami 1.5 TSI i 1.5 eTSI mHEV, oba w dwóch wariantach mocy: 115 i 150 KM.



Do wyboru są silniki benzynowe, diesle i „miękkie” hybrydy, a także turbodiesle. Moc od 116 do nawet 333 KM

Następnie gamę jednostek uzupełnią silniki 2.0 TDI o mocy 115 lub 150 KM, 2.0 TSI 265 KM oraz hybrydy plug-in 1.5 TSI eHybrid o mocy 204 i 272 KM.

Już w podstawowej wersji, która nazywa się po prostu Golf znajdują się m.in. automatyczna klimatyzacja, wielofunkcyjna kierownica, system wyświetlania znaków drogowych, tempomat, czujniki parkowania z przodu i z tyłu, nowy system infotainment, bezprzewodowy App-Connect (integracja z Apple CarPlay i Android Auto), interfejs tele-

fonu komórkowego oraz nowe reflektory LED i tylne światła w tej samej technologii.

Od początku kiedy Golf I pojawił się w wersji GTI te sportowe odmiany kompaktowego Volkswagena cieszą się ogromną popularnością kierowców zwracających uwagę na sportowe walory swojego samochodu. Ceny tej wersji z mocą 265 KM zaczynają się od 179 790 zł. Model ten do 100 km/h przyspiesza w 5,9 s., a jego prędkość maksymalna wynosi 250 km/h. Zwieńczeniem gamy sportowych wersji tego VW są Golfy R. Są jej dwie odmiany nadwoziowe

hatchback i kombi. Każda dysponuje silnikiem o mocy 333 KM.

Pierwsze jazdy testowe które odbyliśmy odświeżonym Golfem GTI potwierdzają, że 50 lat obecności na rynku i czołowa pozycja jeśli chodzi o wysokość sprzedaży nie jest przypadkiem. Ten popularny samochód osobowy także w sportowej odmianie ma wiele do powiedzenia, począwszy od wyglądu na osiągnięciach skończywszy. To bardzo dobrze zachowujące się auto, z przewidywalnym, dobrze zestrojonym układem kierowniczym, dobrym zawieszeniem oraz wysoką jakością wy-

kończenia. GTI ma swój styl i ani na jotę nie cofa się w rozwoju, a wprost przeciwnie. Nam szkoda, że ten model nie występuje już jako trzydrzwiowy hatchback. Obręcze kół, dyskretne sportowe dodatki, sportowa kierownica i legendarna już kratka na tapicerce jedynie podkreślają osiągi GTI. A nade wszystko odgłos pracy silnika pięści uszy nie tylko kierowcy. Jednocześnie sprawność systemów wspomagających prowadzącego oraz nowoczesność infotainmentu są godne pojazdów znacznie droższych.



Aston Martin Vanquish powraca

 Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Po sześciu latach przerwy do oferty brytyjskiej marki powraca Aston Martin Vanquish. Napędza go silnik V12.

Brytyjska nowość mierzy 4850 mm długości, 1290 mm wysokości i 2044 mm szerokości. Uwagę zwraca dość duży grill z poziomymi kratkami oraz karbonowe dokładki zderzaka.

Dwuosobowe GT posiada bezprzewodową obsługę Apple CarPlay oraz Android Auto. Na wyposażeniu znalazł się także system audio Bowers & Wilkins z 15 głośnikami.

Nowy Aston Martin Vanquish napędzany jest turbodoładowanym, dwunastocylindrowym silnikiem o pojemności 5,2 litra o mocy 835 KM (przy 6500 obr/min) i 1000 Nm (przy 2500-5000 obr/min). Przyspieszenie od 0 do 100 km/h zajmuje 3,3 sekundy, natomiast prędkość maksymalna to 345 km/h.

Skoda Octavia w podstawowej wersji

 Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Wersja Essence to bazowy wariant modelu Octavia, który właśnie dołącza do gamy modelowej. Jak jest wyposażony?

W standardzie znajdziemy między innymi takie funkcje jak Front Assist i Lane Assist czy funkcję wykrywania zmęczenia kierowcy oraz rozpoznawanie znaków drogowych, a we wnętrzu cyfrowy zestaw wskaźników Digital Display. Korzystanie z samochodu jest też bardziej komfortowe dzięki Kessy GO, czy czujnikom parkowania (z tyłu). Nie trzeba się też martwić o widoczność, dzięki light and rain assist oraz światłom LED z przodu i z tyłu oferowanym w standardzie.

Wersja Essence dostępna jest ze wszystkimi standardowymi wersjami napędu. Wy-

bierać można spośród dwóch silników benzynowych o mocy 85 kW (115 KM) lub 110 kW (150 KM) o pojemności 1.5 połączonych z manualną skrzynią biegów, dwóch hybryd, o mocy 85 kW (115 KM) lub 110 kW (150 KM) połączonych z automatyczną skrzynią biegów DSG lub dwóch silników wysokoprężnych, słabszy o mocy 85

kW (115 KM) połączony jest z manualną skrzynią biegów, a mocniejszy ma 110 kW (150 KM) i oferowany jest z automatyczną przekładnią.

Za podstawową Octavię w wersji wyposażenia Essence, z benzynowym silnikiem 1.5 o mocy 115 KM i manualną, 6-biegową przekładnią trzeba zapłacić 108 500 złotych.



Wersja Essence dostępna jest ze wszystkimi standardowymi odmianami napędu nowej Octavii

PREMIERY

START ZAMÓWIEŃ

Opel Zafira Electric



Marka rozpoczęła właśnie przyjmowanie zamówień na nową, elektryczną Zafirę. Ten rodzinny van oferowany w wersji elektrycznej pozwala na przejechanie na jednym ładowaniu do 347 kilometrów. Jest dostępny z akumulatorem o pojemności 50 kWh lub 75 kWh. O bezpieczeństwo kierowcy i pasażerów zadba aż 18 systemów wsparcia kierowcy. Ceny zaczynają się od 228 900 złotych.

ZNAMY CENY

Kia EV3



Nowa Kia EV3 wyposażona w akumulator 81,4 kWh ma zapewnić zasięg w cyklu mieszanym WLTP wynoszący aż 605 km. 29 minut ma wystarczyć, aby doładować akumulator od 10 do 80 proc. Pierwsi klienci mają odebrać swoje samochody już za dwa miesiące. Ceny EV3 zaczynają się od 166 900 zł (wersja Air, akumulator 58,3 kWh) i kończą na 222 400 zł (wersja GT Line, akumulator 81,4 kWh).

PO MODERNIZACJI

Toyota GR Supra GT4 EVO2



Toyota Gazoo Racing (TGR) uruchomiła proces rezerwacji egzemplarzy nowej odsłony wyścigowej GR Supry GT4 EVO2. Auto otrzymało poprawione hamulce i układ jezdnny. Za napęd odpowiada zmodernizowany, rzędowy, sześciocylindrowy silnik z turbosprężarką typu twin-scroll o pojemności 2998 ccm. Ceny zaczynają się od 202 000 euro, czyli około 863 tys. zł.

Nie lekceważ tego podzespołu!

motofakty.pl

Wszystko o samochodach

Paweł Piątek
Motofakty.pl

Układ hamulcowy w każdym pojeździe jest skomplikowanym systemem połączeń, które muszą działać ze sobą w harmonii. Kierowcy przy regularnym serwisowaniu hamulców koncentrują się głównie na tarczach i klockach hamulcowych. Zapominają przy tym o przewodach hamulcowych.

W branży motoryzacyjnej często mówimy o znaczeniu grubości tarcz i klocków hamulcowych, jednak w kontekście bezpieczeństwa na drodze nie możemy zapominać o równie ważnym elemencie układu hamulcowego - przewodach hamulcowych. Warto mieć na uwadze, że sprawność tych elementów ma bezpośredni wpływ na skuteczność hamowania i ogólne bezpieczeństwo pojazdu.

Przewody hamulcowe, zarówno sztywne, jak i elastyczne, pełnią kluczową rolę w przenoszeniu siły hydraulicznej z pedału hamulca na elementy wykonawcze, takie jak tłoczki i cylinderki hamulcowe. Ich głównym zadaniem jest zapewnienie, że ciśnienie płynu hamulcowego jest przekazywane efektywnie. Co jest niezbędne do prawidłowego działania hamulców. Nawet najdrobniejsze uszkodzenia przewodów mogą prowadzić do poważnych problemów, takich jak utrata ciśnienia w układzie. To znacząco wydłuża drogę hamowania lub w skrajnych przypadkach całkowicie uniemożliwia zatrzymanie pojazdu.

Przewody hamulcowe dzielą się na dwa główne typy: sztywne i elastyczne. Sztywne przewody są najczęściej wykonane ze stali lub miedzi i odpowiadają za transport płynu hamulcowego na dłuższe odcinki w samochodzie. Z kolei przewody elastyczne, które łączą przewody sztywne z zaciskami hamulcowymi, muszą być odporne na zginanie i zmiany ciśnienia. Ich zużycie objawia się najczęściej w postaci pęknięć, wycieków lub puchnięcia, co może być wynikiem długotrwałego działania ekstremalnych temperatur, wilgoci, soli drogo-



FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Specjaliści zalecają regularne kontrole stanu przewodów hamulcowych podczas każdej większej inspekcji pojazdu

wej oraz mechanicznych uszkodzeń.

Brak regularnej kontroli prowadzi do uszkodzenia przewodów hamulcowych i poważnych konsekwencji. W przypadku przewodów sztywnych, korozja jest głównym wrogiem, która może skutkować rozszczelnieniem się układu lub zatykania przepływu płynu, co zagraża bezpieczeństwu hamowania. Z kolei przewody elastyczne mogą tracić swoją elastyczność, co prowadzi do ich pęknięcia lub deformacji pod wpływem ciśnienia, a w efekcie do awarii hamulców.

Specjaliści z firmy Steinhof zalecają regularne kontrole stanu przewodów hamulcowych podczas każdej większej inspekcji pojazdu lub przy okazji wymiany klocków hamulcowych. - Specjaliści w warsztatach powinni szczególnie uważać na wszelkie oznaki zużycia przewodów, takie jak pęknięcia, wycieki płynu czy deformacje, które mogą być sygnałem do natychmiastowej wymiany. Wymiana przewodów elastycznych i sztywnych powinna być wykonana zgodnie z zaleceniami producenta oraz przy użyciu certyfikowanych części zamiennych, aby zapewnić najwyższy poziom bezpieczeństwa - mówi Dawid Taracha, kierownik działu badań i rozwoju Steinhof. Przestrzegamy przed kupowaniem przewodów niewiadomego pochodzenia. Są parę złotych tańsze, ale klienci w zamian dostają rurkę, której struktura wewnętrzna nie jest przystosowana do ciśnień występujących w układzie hamulcowym.

StronaZDROWIA



**ZAŁECANE
ŹRÓDŁO
WIEDZY**



Czytaj dla zdrowia,
tak jak lubisz,
w każdym regionie
Polski

stronazdrowia.pl

REKLAMA 0011160411

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, czyściwa, papieru sanitarnego

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

Artykuły wysyłamy również paczkami lub kurierem

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

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

KRAWIECKIE

NABIJANIE nap, 502-128-415

FINANSOWO-DORADCTWO

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

PRACE ogrodnicze, 507-331-011

Usuwanie pni drzew, 696-618-834

Wycinanie drzew, 696-618-834

WYCINKA drzew, rębak, 511-710-125

Wykasanie 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

RUTKOWSKI Kumpel z ciężarówką
www.przeprowadzki-lodz.pl, przeprowadzki@przeprowadzki-lodz.pl, 501-781-201

**Z kuponem
rabatowym
zawsze
taniej!**

**Kupony prosimy
realizować
w dniach
11 - 17 września
2024 roku**

Praca

ZATRUDNIĘ

BRUKARZY i pomocników - zatrudnię, 605-119-427

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

CUKIERNIKA zatrudnię, 609-552-111

DO sprzątania posesji i mycia klatek schodowych, 661-359-332

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

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

Dziewiary, produkcja skarpet, rajstop, Łódź, ul. Łąkowa 3/5N, 42-686-00-11, 606-352-750

EKSPEDIENTKĘ, 501-445-051

EMERYTA, rencistę, solidnego na portiernię. Zgłoszenia osobiste: Al. Jana Pawła II 19, pn-pt, w godz. 16-18.

FIRMA Korprint zatrudni sprzątaczkę, 798-905-498

KIEROWCA kat B NA 1/2 etatu, paca na terenie Łodzi w godz:6.00-10.00, więcej informacji, 609-043-138

KIEROWCA kat. C+E, cysterna chemiczna. Kraj, zagranica. Komunikatywna znajomość angielskiego, 531-681-570

KIEROWCĘ z kat. C, 508-230-333

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

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

MECHANIKÓW samochodowych, 665-020-455

MURARZA, do 7 tys zł na rękę. Praca przez cały sezon, 506-340-288

MURARZY do obmurowania dużego domu z cegły klinkierowej, 601-578-989

Ogrodnika zatrudnię, 604-234-376

OVERLOCZKI, 506-102-150

OVERLOCZKI, 602-727-738

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

POMOC szwalni, 506-102-150

POMOC szwalni, 602-727-738

PORTIERA - emeryta, rencistę, tylko mężczyzna (parking), z ok.Widzewa Wschodu, 602-645-222

PRACA na parkingu, Radogoszcz Wschód, 604-086-163, 602-444-105

PRACOWNIKA magazynu (zewnątrzny magazyn stali), 42-681-86-11, 601-612-210

SPAWACZY i robotników budowlanych - zatrudnię, 504-907-384

STOLARZA - zatrudnię, 608-502-044

Szwaczkę na dwuigłówkę, Polesie, 503-073-280

SZWACZKI kurtki, 506-102-150

SZWACZKI kurtki, 602-727-738

SZWACZKI, Bałuty, 513-912-297

SZWACZKI, bluzki z dzianiny, Górniak, dobre warunki, 502-263-241

SZWACZKI, dzianina, tkanina, 516-103-278

SZWACZKI, dzień-noc, 794-464-307

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

SZYCIE spodni garniturowych, 1/2 etatu chałupniczo zlecę. Bardzo dobrze płacę, 600-036-670

ZPC AJG zatrudni pracownika gospodarczego na umowę o pracę, z grupą, Zgierz, 515-087-318

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

ZRB poszukuje brygady do dociepleń ścian ok. 2000 m, 508-275-110

0011033610

OGŁOSZENIA DROBNE
na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

SZUKAM PRACY

KIEROWCA C+E, emeryt, na 1/2 etatu, 601-241-013

Medycyna

STOMATOLOGIA

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

Auto moto

KUPIĘ

STARE motocykle, samochody oraz części kupię, tel. 513-185-357.

Pozostałe

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

Matrymonialne

PANOWIE

EMERYT pozna Panią z mieszkaniem. Cel matrymonialny, 517-373-996

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Czarny bez

Rośnie przy polnych drogach, nad rzekami, w lasach, jest niezwykłą samosiejką, ale ofiaruje wyjątkowe dary. Nie tylko urodę, ale kwiaty i owoce, które od tysiącleci wykorzy-

stuje się do podnoszenia odporności, zwalczania infekcji i stanów zapalnych, łagodzenia migreny. Kiedyś był bezcenny dla ludu, dzisiaj znowu jest doceniany. Uszanuj to, że broni swoich niedojrzałych owoców i zrób sok, syrop czy oryginalną konfiturę. Str. 4

ZA TYDZIEŃ:

- Jakich witamin brakuje nam jesienią i jak je najlepiej uzupełnić.
- Tajną broń przeciwko demencji masz pod ręką, w kuchni. Sposoby na trening umysłu i pamięci.



FOT. RITAE/PIXABAY

Wąchaj róże, cytryny i kawę. Tak można wykryć groźną chorobę

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Obiad ładnie ci pachnie? Zapach kawy w kawiarni nęci? To bardzo dobrze.

Choroba Alzheimer'a to forma demencji, która rozwija się często przez wiele lat. Mało osób wie, że pewne mniej znane, wstępne symptomy tego schorzenia można zauważyć w codziennym życiu, na przykład podczas posiłków. Chodzi o problemy z węchem. Anosmia, czyli utrata węchu lub hiposmia - jego zmniejszenie to ważne wskaźniki zagrożenia. Pojawiają się wcześniej, co ma znaczenie w diagnozowaniu, bo prędkie wykrycie choroby jest ważne w spowolnieniu jej postępów.

W jedzeniu liczy się zapach, smak, ostrość, temperatura i tekstura potraw. Duża część smaku pochodzi właśnie z zapachu, dlatego gdy chorzy tracą tę zdolność, ich życie staje się trudniejsze. Często jedzenie nie sprawia im przyjemności, mogą też sięgać po produkty nieświeże. Zaburzenie węchu wiąże się z depresją.

Atak na węch

Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), ponad 55 milionów ludzi na całym świecie cierpi obecnie na demencję. W Polsce według rejestrów jest około 360 tys. przypadków alzheimera i chorób pokrewnych. Sporo osób jednak nie wie, że ma już pierwsze symptomy otępienia, zapowiadające rozwój choroby.

Wczesne wykrycie schorzenia daje możliwość jego zahamowania, dlatego ważne jest obserwowanie siebie i bliskich. Ale należy pamiętać, że na brak węchu wpływają również inne czynniki, w tym;

- przeziębienie,
- grypa,
- reakcje alergiczne,
- problemy z zatokami.

Takie zaburzenia zakłócają zmysły, ale nie świadczą o chorobie Alzheimer'a. Jeżeli jednak po kilku tygodniach zapach lub smak nie powrócą do stanu



FOT. OXANA ABRAMOVA/GETTYIMAGES.COM

Reakcja na zapach jedzenia, napojów i kwiatów ma duże znaczenie we wczesnym wykryciu choroby Alzheimer'a i w spowolnieniu jej postępu

wyjściowego, należy skonsultować się z lekarzem.

Słabnący zmysł węchu ma związek z szybszą akumulacją patologii związanej z chorobą Alzheimer'a, wynika to z badań przeprowadzonych przez amerykański National Institute of Ageing. Obserwacje wykazały, że osoby w wieku 70 lat, które nie były w stanie zidentyfikować zapachów, takich jak róże, cytryny, kawa i cebula, były znacznie bardziej narażone na rozwój demencji w ciągu następnej dekady niż osoby, które potrafiły rozpoznać te zapachy.

Willa Brenowitz, główna badaczka stojąca za tymi badaniami stwierdziła: - Opuszczy węchowe, czyli struktury w mózgu odbierające bodźce związane z zapachami, wcześniej zostają dotknięte chorobą Alzheimer'a. Uważa się, że właśnie problemy z węchem mogą

być przedklinicznym wskaźnikiem demencji.

Wsparcie technologii

Nad kwestią zmysłu węchu w chorobie Alzheimer'a pracuje wielu naukowców. Eksperti z Uniwersytetu Warwick w Wielkiej Brytanii przygotowali technologię, która potrafi odtworzyć smak niemal każdego jedzenia czy napoju. Metodę można wykorzystać w teście, który skutecznie pomaga we wczesnej diagnostyce Alzheimer'a. Zaletą tego rozwiązania jest jego powtarzalność

Osoby, które nie rozpoznają prawidłowo zapachów, są bardziej narażone na choroby otępienne w najbliższej przyszłości

z zachowaniem tych samych czynników oraz higiena, co ma znaczenie, gdy chodzi o żywność. Wstępne wyniki pokazują, że osoby chore na Alzheimer'a mają inną, słabszą zdolność wykrywania smaku i węchu niż osoby zdrowe. Zanim jednak takie narzędzie będzie ogólnie dostępne, ważna jest własna czujność na zmiany sensoryczne, zachodzące u nas czy u bliskich.

Dr Andrew Bubak z amerykańskiego Uniwersytetu Kolorado przedstawił wyniki badań dowodzące, że infekcje wirusowe zaburzają przesyłanie sygnałów węchowych do mózgu. W efekcie zakłócają pracę hipokampa, czyli struktury mózgu odpowiedzialnej za pamięć, przyczyniają się zwłaszcza do postępów dziedzicznej choroby Alzheimer'a. Zdaniem naukowców, niektóre wirusy, ta-

kie jak wirus półpaśca oraz opryszczki pospolitej, również mogą powodować odkładanie się w opuszkach węchowych beta-amyloidu - białka, ściśle związanego z rozwojem choroby Alzheimer'a.

Głównie depresja

Z kolei naukowcy z Instytutu Mózgu w Paryżu skupili się bardziej na objawach dotyczących różnic w samopoczuciu osób zdrowych i chorych. Podali listę zaburzeń, które ich zdaniem zapowiadają chorobę Alzheimer'a. Pierwsze zwiastuny tego schorzenia można zauważyć na dziewięć lat przed pełnym rozwojem choroby. W badaniach wykorzystano dokumentację medyczną ponad 20 tys. pacjentów w Wielkiej Brytanii i około 20 tys. z Francji. Okazało się, że najwcześniej u osób, u których

później zdiagnozowano Alzheimer'a, występowała depresja. Inne symptomy to;

- poczucie lęku,
- utrata masy ciała bez uzasadnienia,
- spondyloza szyjna - rodzaj zapalenia stawów,
- złe samopoczucie i zmęczenie, omdlenia,
- zaburzenia adaptacyjne,
- deficyt słuchu i węchu,
- zaburzenia snu.

Badanie nie uwzględniało jednak takich czynników, jak uwarunkowanie genetyczne i status społeczno-ekonomiczny pacjentów, które też mają znaczenie. Dlatego nie można było stwierdzić czy zaburzenia wymienione na liście przyczyniają się do choroby, czy już są wczesnymi objawami Alzheimer'a. Ustalenie tej kwestii będzie celem naukowców na dalszym etapie badań.



Badania wskazują, że najlepszą liczbą dla odchudzania nie jest 10 tysięcy, ale 15 tysięcy kroków dziennie

Spacer nie zawsze pomaga schudnąć

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Wędrowka musi być długa, żeby trochę schudnąć. Dasz radę pokonać codziennie dziesięć kilometrów?

Chodzenie wymaga dodatkowych kalorii. Ich liczba jest indywidualna, ale podaje się, że przeciętna osoba o wadze 63 kg spala średnio 40 kcal na kilometr, idąc w umiarkowanym tempie. Natomiast ktoś o wadze 90 kg powinien spalić wtedy 54 kcal. Wykonując 10 tys. kroków, pokonuje się zwykle osiem kilometrów, wymienione osoby spalają więc orientacyjnie 320-432 kcal. To wydatek energetyczny, ale czy spowoduje schudnięcie?

Dziesięć tysięcy kroków dziennie uznano ogólnie za działanie korzystne dla zdrowia. Coraz więcej osób używa urządzeń monitorujących taką aktywność, trackery są zainstalowane w smartfonach, a krokomierze stają się łatwiej dostępne. Kwestię wpływu chodzenia na wagę zajmuje się prof. Bob Buresh z Laboratorium Fizjologii Ćwiczeń Uniwersytetu Stanowego Kennesaw w Georgii. Naukowiec wyjaśnił, że przyczyną dzisiejszej epidemii otyłości są nadwyżki energii z diety, ale też redukcja

poziomu aktywności fizycznej. A co, gdy zaczniemy więcej chodzić, zapominając o samochodach i kurierach? Niestety, to oznacza jedynie i najwyżej umiarkowany spadek wagi. Ekspert nie ukrywał, że rola spacerów w odchudzaniu często była dla nich rozczarowaniem. Jak się okazało, opinia, że „robiąc dziesięć tys. kroków spalasz 300-400 kcal” - nie jest oparta na prawdzie. Prof. Buresh stwierdził, że liczba spalanych kalorii zależy na przykład od zawartości tkanki mięśniowej. Osoba, która ma jej więcej, jest zwykle cięższa od tej, która ma z kolei dużo tłuszczu. Masę mięśniową można utrzymać dzięki obfitemu jedzeniu. Taka bardziej umięśniona osoba musi też więcej chodzić, żeby utrzymać swój skład ciała. Kobieta ważąca 70 kg i mająca 30 proc. tłuszczu w ciele, musi wykonać 11 450 kroków dziennie, żeby schudnąć. 8700 kroków dziennie wystarczy jej do utrzymania takiej wagi, jaką ma. Mężczyzna o wadze 80 kg z 25 proc. tłuszczu w organizmie, musi pokonać 10 900 kroków dziennie, żeby utrzymać stałą masę ciała. Osoba o wadze 100 kg i z 20 proc. tkanki tłuszczowej, musi wykonać aż 15 300 kroków dziennie czyli iść przez prawie 12 kilometrów, żeby schudnąć. Niełatwe.



Spacer warto przeplatać marszami, marszobiegami i biegami, a także chodzić po nierównym terenie

Zrób seniorom sok z buraka i zostaw trochę dla siebie, więcej, gdy uprawiasz sport

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Skromne i tanie buraki zawierają składniki, takie jak w drogich lekarstwach.

Burak to dietetyczny superstar, ale sok z buraka to dopiero hit. Niezbyt często jadamy buraczki jako samodzielne danie, nie jest to ulubione warzywo Polaków, ale surowe buraki z sokowirówki, z jabłkiem i marchewką należy polubić. Taki sok szybko gasi pragnienie i jest bombą zdrowia, zwłaszcza dla osób osłabionych i z problemami układu krążenia. Jest idealny dla seniorów, bo dostarcza składników obniżających ciśnienie, a poza tym składniki są tanie i dostępne. Uważać powinny tylko osoby z kamicą nerkową i rzadką alergią na buraki.

Wartość tego warzywa docenili brytyjscy naukowcy z Uniwersytetu Queen Mary w Londynie, którzy ogłosili, że nieorganiczne azotany zawarte w burakach są tak skuteczne w obniżaniu ciśnienia krwi, jak apteczne leki. Pacjenci z nadciśnieniem, którzy przez cztery tygodnie pili codziennie 250 ml soku z buraka, wykazali znaczący spadek ciśnienia krwi, natomiast u pacjentów przyjmujących placebo nie zauważono poprawy.

Gotuj małe porcje

Surowe buraki są bogate w witaminę C, której zawierają około 35 mg w 100 g. Taka dawka pokrywa połowę zapotrzebowania na kwas askorbinowy dla kobiety i około 30 proc. dla mężczyzny. Ale pod-



Buraczki mogą być nudne jako dodatek do obiadu, ale sok ujawni wszystkie zalety

czas gotowania wartość witaminy C ulega znacznemu obniżeniu. Indeks glikemiczny surowych buraków ćwikłowych jest niski (IG 30), ale, niestety, po ugotowaniu lub upieczeniu wartość indeksu znacznie wzrasta. Gotowane buraki mają średnio IG wynoszące 65. Nie jest to najwyższy wskaźnik, ale jednak wysoki. Dlatego osoby z cukrzycą mogą jeść gotowane buraki w porcji nie większej niż 150 g. Taka ilość ma niski ładunek glikemiczny, ale należy uważać z dodawaniem do nich innych produktów, które są źródłem węglowodanów.

Mięsz buraków jest zasobny w związki o antyoksydacyjnym działaniu, w tym:

- Kwasy organiczne - aktywnie uczestniczą w przemianie materii, likwidują szkodliwe bakterie w przewodzie pokarmowym.

- Flawonoidy - to naturalne związki roślinne, które chronią komórki ludzkiego organizmu przed uszkodzeniami.

- Flawonole - mogą spowalniać spadek zdolności umysłowych związany z wiekiem.

- Kwasy fenolowe - mają działanie przeciwpalne, przeciw-cukrzycowe, przeciwmiażdżycowe.

- Karotenoidy - wspierają wzrok, układ odpornościowy, funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, chronią przed chorobami nowotworowymi.

Buraki dobrze sprawdzają się w leczeniu anemii. 100 g tego warzywa dostarcza aż 1,7

mg i kwasu foliowego - 87 mcg. w 100 g. Inne składniki mineralne obecne w burakach to niewielkie ilości wapnia, cynku, magnezu i manganu. Wartość odżywcza buraków nie kończy się na witaminach i składnikach mineralnych. Związkami o wysokim potencjale prozdrowotnym jest cholina nazywana czasem witaminą B4, która wspiera pracę wątroby, układu nerwowego i procesów poznawczych oraz betanina, o właściwościach przeciwnowotworowych. Buraki swoją barwę zawdzięczają obecności antocyjanów i betalain, które jednocześnie są silnymi przeciwutleniaczami, chroniącymi komórki organizmu przed uszkodzeniami.

Pij, gdy biegasz

Chorzy na cukrzycę powinni sięgać po sok z buraków kiszonych, bo w takiej postaci warzywo dostarcza składników hamujących procesy glikacji. To reakcja występującej we krwi glukozy z białkami w organizmie, co powoduje uszkodzenie komórek i tkanek, prowadząc do rozwoju powikłań, w tym retinopatii czy nefropatii cukrzycowej.

Buraki ćwikłowe są zawsze dobrym źródłem błonnika pokarmowego, który działa profilaktycznie przeciw nowotworom jelita grubego. Błonnik zwiększa uczucie sytości i ułatwia odchudzanie. Zalecaną minimalną dawką błonnika pokarmowego dla osób dorosłych jest 25 g dziennie, dla dzieci to

nie mniej niż 15 g. Zwiększając dawkę błonnika w diecie, trzeba pamiętać o większej ilości płynów, bo błonnik swoje właściwości ujawnia dopiero po wchłonięciu wody.

Sok z kiszonych buraków zawiera oprócz witaminy C także kwasy organiczne, które wzmacniają wchłanianie żelaza. Medycyna ludowa uważała taki napój za remedium na anemię i słusznie, bo buraki są dobrym źródłem żelaza i kwasu foliowego. Przewlekły niedobór tych składników powoduje niedokrwistość. Anemia wpływa na gorsze funkcjonowanie organizmu, a nawet może zagrażać życiu. Dlatego nawet gotowane buraki warto jeść z sokiem z cytryny, papryką, żurawiną lub kiszoną kapustą, bo takie dodatki zwiększają wchłanianie żelaza roślinnego. Cennym bonusem w pić soku z buraka są naturalne azotany, które mają działanie rozszerzające naczynia krwionośne. Buraki mogą śmiało dostarczyć odznaczenie za wysoką zawartość potasu, który działa hipotensyjnie, czyli obniżając ciśnienie.

Sok z buraka powinni mieć zawsze w zapasie zawodnicy trenujący sporty wytrzymałościowe, ale też wszyscy, którzy dla zdrowia biegają, jeżdżą na rowerze, pływają lub wiosłują. Wiele badań naukowych potwierdziło, że skromne buraki mają imponujące działanie, które wspomaga wysiłek i budowę wytrzymałości tlenokrzęciowej.

WARTO WIEDZIEĆ

Jakie warzywa najczęściej jadają Polacy?

Pomidory - 39 proc.
Ogórki - 23 proc.
Ziemniaki - 15 proc.
Kalafior - 10 proc.
Marchew - 10 proc.
Sałata - 10 proc.
Papryka - 7 proc.
Kapusta - 6 proc.
Brokuł - 6 proc.
Cebula - 3 proc.
Rzodkiewka - 2 proc.
Burak - 2 proc.
Cukinia - 2 proc.
Fasola - 2 proc.
Dyń - 1 proc.
2 proc. badanych stwierdziło, że nie jada warzyw. (Badania Kantar Public).

Jesienna aura jest korzystna nie tylko dla zdrowia, ale także dla portfeli kuracjuszy

Gabriela Fedyk
aredakcja@stronazdrowia.pl

Jesienią w uzdrowiskach jest cicho i spokojnie, a jakość leczenia jest ta sama.

Jeżeli ktoś wybierze się do sanatorium jesienią, może sporo zaoszczędzić. Od przyszłego miesiąca pobyt będzie kosztował taniej niż latem, co jest związane z sezonem rozliczeniowym trwającym od 1 października do 30 kwietnia. Pacjenci zapłacą w tym czasie nawet 11,3 zł mniej za dobę. To ekonomiczne w skali 21- lub 28-dniowego turnusu.

Pobyt w sanatorium jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Można z niego skorzystać, jeżeli w wyniku choroby, również zawodowej czy wypadku, chory wymaga określonych zabiegów dla odzyskania sprawności.

Wygody są droższe

Wyjeżdżając do sanatorium z Narodowym Funduszem Zdrowia, trzeba zapłacić pewną kwotę za zakwaterowanie i wyżywienie. Ceny różnią się w zależności od sezonu. Pierwszy sezon rozliczeniowy obowiązuje od 1 października do 30 kwietnia, a drugi od 1 maja do 30 września. Właśnie podczas tego pierwszego sezonu są niższe. NFZ tłumaczy, że wysokość opłaty za jeden dzień pobytu pacjenta zależy także od standardu pokoju. Wysokość tych opłat nie jest dowolna, ale ściśle określona przez resort zdrowia. Najmniej płaci się za pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego, a najwięcej za pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym, wtedy trzeba się liczyć z wydatkiem w wysokości 32,6 zł.

Różnice opłat w zależności od sezonu są dość istotne dla portfela seniorów.

- Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym to koszt 32,6 zł od 1 października do 30 kwietnia, ale 40,9 zł od 1 maja do 30 września.
- Pokój jednoosobowy w studiu to 26,1 zł w pierwszym sezonie, a 37,4 zł w drugim.
- Pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego to 24,9 zł w pierwszym sezonie, a 33,2 zł w drugim.



Jesienią pogoda potrafi zaskoczyć wysokimi temperaturami, ale też niepogodą. Na pewno jednak ceny pokoi, zabiegów leczniczych i rehabilitacyjnych osiągają ceny, jakich nie ma w szczycie sezonu urlopowego

- Pokój dwuosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym to 19,5 zł w pierwszym sezonie, a 27,3 zł w drugim.
- Pokój dwuosobowy w studiu to 16,5 zł w pierwszym sezonie, a 24,9 zł w drugim.
- Pokój dwuosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego to 14,2 zł w pierwszym sezonie, a 19,5 zł w drugim.
- Pokój wieloosobowy z pełnym węzłem kosztuje 12,5 zł w pierwszym sezonie, a 14,8 zł w drugim.
- Pokój wieloosobowy w studiu to koszt 11,9 zł w pierwszym sezonie, a 13,6 zł w drugim.
- Pokój wieloosobowy bez pełnego węzła kosztuje 10,6 zł w pierwszym sezonie, a 11,9 zł w drugim.

Za to nie płacisz

Na leczenie sanatoryjne kwalifikują się tylko te osoby, które są na tyle sprawne, że mogą samodzielnie korzystać z zabiegów leczniczych. Skierowanie do sanatorium wystawia lekarz poradni rodzinnej lub specjalistycznej, bezpośrednio po określeniu stanu zdrowia pacjenta. Podczas pobytu nie płaci się za zabiegi w ramach potwierdzonego uzdrowiskowego leczenia ambulatoryjnego. Część wydatków należy jednak ponieść z własnej kieszeni. W tym za dojazd do sanatorium i z powrotem do domu, pobyt ewentualnego opiekuna, opłaty klimatyczne jeśli obowiązują w danej miejscowości, koszty zabiegów przyrodoleczniczych i rehabilitacyjnych, niezwiązanych z chorobą podstawową, która jest przyczyną skierowania na leczenie uzdrowiskowe.

Kolejka na pobyt w sanatorium z NFZ w cieplejszych miesiącach jest bardzo długa, czas oczekiwania wynosi co najmniej kilka miesięcy, a czasami nawet dłużej. Dlatego warto zastanowić się, czy nie skorzystać z leczenia w uzdrowisku jesienią, zimą lub wczesną wiosną. NFZ zaleca korzystanie z sanatorium nie częściej niż raz na 18 miesięcy, ale skierowanie można złożyć do oddziału NFZ już po upływie 12 miesięcy. Najdłużej czeka się w województwie śląskim, świętokrzyskim, dolnośląskim, lubuskim i mazowieckim, najkrócej w woj. lubelskim.

WARTO WIEDZIEĆ

W sanatorium stosowane są różne metody leczenia, w tym z wykorzystaniem:

- naturalnych surowców, jak wody termalne czy borowina,
- bodźców klimatoterapeutycznych, jak górskie i morskie powietrze,
- hydroterapii, czyli leczenia za pomocą wody,
- fizykoterapii, zastosowania bodźców fizycznych, w tym elektroterapii, magnetoterapii, światłolecznictwa, laseroterapii i hydroterapii,
- kinezyterapii, czyli leczenia ruchem przez wykonywanie różnych ćwiczeń fizycznych. Stosuje się kąpiele, biczę szkockie, masaże, zawijania i okłady, gimnastykę indywidualną i zbiorową, kuracje pitne.

„Różowe oko” po powrocie z wakacji? To nowy objaw dobrze znanej infekcji

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Do zakażenia często dochodzi w podróży, podczas przebywania w dużych skupiskach ludzi.

Powroty z wakacji, do szkoły i do pracy sprzyjają rozprzestrzenianiu się koronawirusa, który wcale nie zniknął z powierzchni ziemi. Jakże się obecnie objawy COVID-19? Raczej się uodporniliśmy. U niektórych osób infekcja nie powoduje żadnych objawów - szacuje się, że dotyczy to 17 proc. osób zakażonych SARS-CoV-2. Są to tak zwani pacjenci bezobjawowi. Wśród tych, u których objawy koronawirusa jednak występują, symptomy pojawiają się od dwóch do 14 dni po ekspozycji. Łatwo można je



Chociaż sporo zakażonych nie ma objawów, to pewna grupa wciąż cierpi

pomylić z przeziębieniem lub grypą. Warto w takiej sytuacji wykonać test na koronawirusa, który można kupić w aptece

i wykonać w warunkach domowych, żeby upewnić się, czy mamy do czynienia z COVID-19. Typowe, niepokojące objawy COVID-19 to duszność, kaszel, który nasila się z czasem, przekrwienie błon śluzowych lub katar, gorączka, dreszcze, zmęczenie. Mniej powszechne objawy koronawirusa to ból gardła, głowy i mięśni, utrata smaku lub węchu, zatkany lub ciekący nos, objawy żołądkowo-jelitowe, przebarwienia palców rąk lub nóg, „różowe oko”, czyli zapalenie spojówek, wysypka. Infekcje związane z powrotami z wakacji przebiegają z objawami grypopodobnymi, gorączką, bólami kostno-stawowymi, kaszlem, a czasem potami nocnymi. Liczba chorych na COVID-19 stale rośnie od końca czerwca 2024 roku.

Cynk jest nam potrzebny do życia i zdrowia. Gdzie szukać tego pierwiastka?

Martyna Jaros
redakcja@stronazdrowia.pl

O niedobór cynku dość łatwo, ale w zwykłej diecie nie można go przedawkować.

Cynk jest niezbędny w procesach immunologicznych, a jego niedobór w diecie bywa przyczyną częstego łapania infekcji. Ten pierwiastek ma działanie antyoksydacyjne, wpływa korzystnie na samopoczucie, poprawia stan włosów, skóry i paznokci, przyspiesza gojenie się ran. Wchodzi w skład lub aktywuje do działania aż 300 różnych enzymów. Może chronić mózg przed rozwojem choroby Parkinsona. Ten ważny składnik znajdziemy w popularnej kaszy gryczanej, gorzkiej czekoladzie, pestkach dyni i słonecznika, sezamie,



Jedz kaszę. Cynk w niej bierze udział w wytwarzaniu białek, przemianach tłuszczów i węglowodanów. Jest bardzo ważny dla osób z cukrzycą i depresją

kakao, serze żółtym, parmezanie, mięsie wołowym i wieprzowym, migdałach, jajach, łosiosie, boczniakach i pieczarkach. Cynk pozyskiwać należy

z codziennego jadłospisu. Niezróżnorodna suplementacja w tabletkach bywa szkodliwa, może doprowadzić do niedokrwistości, czyli anemii.

REKLAMA

0011163652

Diagnoza autyzmu i zespołu Aspergera ADOS-2

Diagnostyka obejmuje:

- wywiad z rodzicem • badanie dziecka wg modułu ADOS-2
- ocena zachowań dziecka przez psychologa i logopedę
- pisemny raport z badania wraz z uzasadnieniem

NARZĘDZIE ADOS-2 UWAŻANE JEST ZA „ZŁOTY STANDARD DIAGNOZY”

Certyfikowani diagności ADOS-2

Izabela Klin – logopeda

Hubert Cabała - psycholog

tel. 505 370 799



PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZDROWIE ZĘBÓW

Moja córka myje zęby, kiedy tylko coś zje albo wypije sok, ale uzębienie ma coraz słabsze i bardziej żółte.

Po zjedzeniu kwaśnych pokarmów, na przykład owoców czy pomidorów, wypiciu napojów gazowanych lub soków zęby są nieco osłabione, a szczotkowanie zamiast im pomóc, jeszcze szkodzi. Kwaśne pokarmy czasem niszczą szkliwo, więc jeśli szczotkuje się zęby zaraz po ich zjedzeniu, kwas jest bardziej rozprowadzany po jamie ustnej. Szorowanie odślawia wtedy tę bardziej żółtą warstwę pod spodem i sprawia, że zęby wydają się na mniej jasne. Wiodoczną część zęba składa się ze szkliwa, zębiny i miazgi, a korzeń z cementu korzenio-

wego, zębiny i miazgi. Najbardziej zewnętrzną tkanką korony zęba jest szkliwo. Dr Ezzard Rolle z Uniwersytetu Columbia ogłosił, że zdecydowanie należy wstrzymać się ze szczotkowaniem zębów po spożyciu czegokolwiek o kwaśnym smaku, dla dobra szkliwa. Zęby najczęściej żółkną z dwóch powodów, właśnie po zbyt szybkim szczotkowaniu osłabionych zębów, co może powodować trwałe ich przebarwienia. Po drugie, z powodu szczotkowania zębów bez wystarczającej ilości wody, co uniemożliwia działanie pasty. Przed szorowaniem zębów trzeba koniecznie umiarkowanie zwilżyć szczoteczkę. To właśnie nieprawidłowe nakładanie pasty bezpośrednio na zęby, bez wystarczającej ilości wody jako środka nawilżającego, bywa główną przyczyną przebarwień zębów. Mycie zę-

bów wydaje się proste, łatwo jednak popełnić błąd. Szczotkowanie na sucho może początkowo wydawać się skutecznym sposobem na pozbycie się przebarwień powierzchniowych, ale bez wody pasta do zębów nie spełnia swojego zadania. Są jednak eksperci, którzy mają odmienne zdanie. Znany szwedzki stomatolog dr Michael Formenius uważa, że dodanie wody do szczoteczki do zębów zbyt zmniejsza włosie i z tego powodu staje się mniej efektywne w walce z płytką nazębną. Dlatego dentysta zaleca swoim pacjentom szorowanie zębów na sucho. Inni stomatolodzy są zdania, że zmiękczenie włosia, ale delikatne, może

być w rzeczywistości korzystne dla zdrowia zębów. Kiedy zwilża się włosie szczoteczki, oczywiście staje się bardziej miękkie. To oznacza, że podczas szczotkowania jest o wiele łagodniejsze dla dziąseł i szkliwa zębów, pomagając uniknąć podrażnień lub uszkodzeń, o które bardzo łatwo.



A jak często należy myć zęby?

Dla zdrowia zębów najbardziej kluczowa jest częstotliwość i jakość mycia zębów. Żeby mieć naprawdę czyste zęby, według zgodnych tym razem rad ekspertów, trzeba

myć je przez dwie minuty dwa razy dziennie, czyścić język raz dziennie i oczywiście regularnie odwiedzać dentystę, nawet jeśli żaden ząb nie powoduje bólu. Po zjedzeniu lub wypiciu czegoś kwaśnego należy odczekać pół godziny, zanim umyje się zęby.

A czy nitkowanie zębów jest dla nich korzystne?

O nitkowaniu często zapominamy, ale niestety, szczoteczka do zębów nie jest w stanie dotrzeć do wszystkich miejsc. Kiedy pomijamy nitkowanie zębów, przyczyniamy się do nagromadzenia płytki nazębnej między zębami i wzdłuż linii dziąseł, co z czasem może doprowadzić do próchnicy i chorób dziąseł. Płytką nazębną to lepka

warstwa, która nie jest czymś, co chcemy mieć w jamie ustnej. Często twardnieje i przekształca się w ciemny kamień nazębny. Regularne nitkowanie pomaga w usunięciu resztek jedzenia i tej lepkiej substancji, chroni w ten sposób przed powstawaniem ubytków. Używanie nici dentystrycznych co najmniej raz dziennie jest bardzo wskazane. Jeżeli systematycznie nitkujemy zęby, zmniejszamy ryzyko migotania przedsionków i niewydolności serca. Szczotkowanie zębów dwa razy dziennie i nitkowanie raz dziennie wyraźnie zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób jamy ustnej. Profesjonalne czyszczenie zębów przez dentystę lub pomoc stomatologiczną co pół roku, również przyczynia się do utrzymania dziąseł w zdrowiu i higienie.

Dzikie perełki zdrowia i odporności

Justyna Śmigaruk
redakcja@stronazdrowia.pl

Dojrzejają właśnie owoce bzu czarnego. Stworzone do tego, żeby tanio leczyć.

Czarny bez to prawdziwy „król odporności”, ceniony przez medycynę ludową, która nadała mu różne nazwy, na przykład bez apteczny czy lekarski. Badania naukowe potwierdzają jego antywirusowe, przeciwbakteryjne, napotne i stymulujące odporność działanie. Ale ten krzew potrafi też zaszkodzić, w niedojrzałych owocach ma truciznę - sambunigrinę, która działa toksycznie na przewód pokarmowy. Mimo wszystko z owoców czarnego bzu już tysiące lat temu szkowano przetwory, skuteczne przy infekcjach i migrenie.

Krzew pełen zalet

Sambucus nigra dorasta do dziewięciu metrów wysokości i występuje na terenie całej Polski. Jego właściwości znano już w starożytnym Egipcie. Nie był to pewnie taki sam krzew, jaki rośnie u nas na polach, bo wyróżnia się kilkadziesiąt podgatunków dzikiego bzu czarnego. Owoce są zawsze ładne, kuliste, w nasyconym kolorze fioletowoczerwonym. To właśnie one są najczęściej surowcem leczniczym. Zebrane w duże baldachogrona, wydzielają charakterystyczny słodki zapach, dla wielu osób bardzo przyjemny. Twarde owoce utrzymują się na gałęziach aż do października. Zbierając je, trzeba pa-



Robiąc przetwory z bzu czarnego, należy uważać. W jego niedojrzałych owocach, których nie poddano obróbce termicznej, a także w ogonkach owocowych, łodygach i liściach znajdują się lektyny oraz glikozydy cyjanogenne, działające toksycznie

miętać, żeby pomijać te niedojrzałe. Czarny bez nie jest wymagający, rozsiewa się łatwo.

W celach leczniczych i kosmetycznych wykorzystuje się zwykle sok z owoców czarnego bzu, chociaż cenny jest też wyciąg z jego kwiatów. Krzewu warto szukać na terenach zalewowych i na skrajach lasów. Zbiory kwiatów powinny odbywać się w słoneczny dzień, zanim zaczną przekwitać. W kwiatkach występują prozdrowotne składniki, odpowiadające za działanie przeciwutle-

niacze, garbniki, antyoksydacyjne antocyjany, kwasy fenolowe, witamina C, witaminy B - kwas foliowy, niacyna, kwas pantotenowy, kwercetyna, rutyna, hyperozyd. W białych kwiatkach bzu czarnego występuje nawet dziesięć razy więcej przeciwzapalnych flawonoli niż w owocach.

Czarny bez jest ceniony przede wszystkim za właściwości bakteriobójcze i wirusobójcze. Dowiedziono, że wyciąg z kwiatów bzu czarnego skutecznie hamuje rozrost bakterii,

takich jak *Helicobacter pylori*, które mogą doprowadzić do groźnych chorób układu pokarmowego. Na łamach „Journal of Medicinal Plants Research” udowodniono też, że wyciągi z kwiatów bzu czarnego działają hamująco na rozwój szczepów gronkowca złocistego, odpowiedzialnych za niebezpieczne zakażenia szpitalne.

Pij sok i zdrowiej

Równocześnie badania norweskie omówione w „Journal of Internal Medicine” wyka-

zały, że przyjmowanie syropu z owoców czarnego bzu przyspiesza zdrowienie u pacjentów zakażonych wirusem grypy o cztery dni, w porównaniu z grupą przyjmującą placebo. Kto chorował na grype ten wie, że cztery dni to dużo.

Udowodniono, że flawonoidy zawarte w owocach bzu czarnego mają zdolność hamowania działania wirusa grypy H1N1, a ich ekstrakt blokuje namnażanie niektórych szczepów wirusa HIV. Czarny bez wykazuje też inne udowodnione naukowo korzystne właściwości, w tym działanie:

- **Przeciwutleniające** - kwiaty i owoce czarnego bzu przyczyniają się do hamowania procesów utleniania cholesterolu LDL. Ograniczają stres oksydacyjny w całym organizmie, co oznacza ogólny korzystny wpływ na stan zdrowia.
- **Napotne i przeciwzapalne** - tak owoce, jak i kwiaty czarnego bzu wykazują działanie napotne za sprawą flawonoidów, które przyczyniają się do wzrostu odpowiedzi gruczołów potowych na podniesienie temperatury ciała. To sprzyja zdrowieniu podczas przeziębienia czy grypy.
- **Wykrztuśne** - triterpeny powodują wzrost produkcji wydzieliny dróg oddechowych oraz odruch kaszlu, co przekłada się na łatwiejsze odkrztuszanie wydzieliny w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych.
- **Obniżające poziom cukru, cholesterolu i lipidów** - sok z czarnego bzu przyjmowany

w regularnych dawkach w połączeniu z odpowiednią dietą, obniża poziom lipidów we krwi i stężenie glukozy.

● **Wspomagające układ odpornościowy** - badania wykazały, że preparaty z czarnego bzu wyraźnie zwiększały produkcję cytokin, białek wydzielanych przez leukocyty. Udowodniono też, że te substancje zwiększają liczbę białych krwinek, które stanowią podstawowy element układu odpornościowego.

WAŻNE

Stary przepis na sok z czarnego bzu.

Wpisano go na listę produktów tradycyjnych w woj. podkarpackim. Zbierano dojrzałe, czarne jagody bzu, najlepiej we wrześniu, bo wtedy są odpowiednio dojrzałe. Należało je oczyścić, przez krótką chwilę sparażyć wrzącą wodą przez najwyżej kilka minut. Następnie owoce zgniatano, można było umieścić je w woreczku lnianym, zgniatając rękami i wycisnąć sok albo zgniatano w specjalnej prasce, ale raczej rzadko. Wyciśnięty sok trzeba było dosłodzić. Osłodzony już sok podgrzewano dość mocno i jeszcze gorący wlewano do uprzednio przygotowanych butelek lub słoików.

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 - do wynajęcia - mieszkania - do wynajęcia - mieszkania - wynajem - mieszkania - zamienię - domy - sprzedam - domy - kupię - domy - do wynajęcia - domy - wynajem - domy - zamienię - lokale użytkowe - sprzedam - lokale użytkowe - kupię
LOKALE UŻYTKOWE	- lokale użytkowe - do wynajęcia - lokale użytkowe - wynajem - lokale użytkowe - zamienię - działki, grunty - sprzedam - działki, grunty - kupię - gospodarstwa - garaże - pośrednictwo - inne - bank stacji
HANDLOWE	- AGD - RTV
ELEKTRONIKA, KOMPUTERY	- 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	- tekstylia, odzież - dla dziecka - meble - inne
MOTORYZACJA	- samochody osobowe - ciężarowe, dostawcze - busy autobusy - rolnicze - przyczepy, naczepy - zabytkowe - uszkodzone, rozbite - motocykle - części i akcesoria
ZAMIANIĘ	- zamienię - motofinanse - motousługi - inne
FINANSE BIZNES	- kredyty, pożyczki - usługi finansowe - usługi prawne - biura rachunkowe - ubezpieczenia - oferty - inne
NAUKA	- szkoły - kursy/szkolenia
JĘZYKI OBCE	- języki obce - korepetycje - inne
PRACA	- zatrudnię - urzędy pracy - szukam pracy - inne
ZDROWIE	- apteki - pomoc całodobowa - chirurgia - ginekologia - interna - neurologia
PEDIATRIA	- pediatria - psychologia - psychiatria - stomatologia - urologia - inne specjalizacje - przychodnie, kliniki - laboratoria - zabiegi - opieka - sprzęt medyczny - uroda - inne
INSTALACYJNE	- instalacyjne - biurowo - projektowe - komputerowe - krawiectwo - montażowe - ogrodnicze - porządkowe - przeprowadzki - reklamowe - stolarskie - radio taxi - transportowe - rozrywka - uroczyści - zabezpieczające - inne
TURYSTYKA	- agroturystyka - kraj - świat - biura podróży - ochozy i kolonie - wycieczki - przewozy - inne
KOMUNIKATY	- ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA - GASTRONOMIA - dania na telefon - usługi - inne
ROLNICZE	- maszyny rolnicze - ogrodnictwo - plody rolne - zwierzęta hodowlane - inne
TOWARZYSKIE	- USŁUGI KAMIENIARSKIE - USŁUGI POGRZEBOWE
ZWIERZĘTA	- lecznice - usługi - inne
MATRYMONIALNE	ROZNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Kupię mieszkanie. Garaż. Gotówka do 7 dni, 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 doślać 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 doślać zdjęcia, tel. 660-220-855

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

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ DZIAŁKĘ lub BUDYNEK włodzi GOTÓWKA 729-086-074 PRYWATNIE

KUPIĘ działkę w Łodzi. Tel: 794 193 218

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

EMERYTA, renciście, solidnego na portiernię. Zgłoszenia osobiste: Al. Jana Pawła II 19, pn- pt, w godz. 16-18.

MURARZY, zbrojarzy, cieśli, pomocników budowlanych, podwykonawców 889-444-946

NIEMCY, cieśla, murarz, malarz, hydr., spawacz, op. kop., dźwig. 601-218-955

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

INNE SPECJALIZACJE

Psychiatra, 604-406-067

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

0011066008

OGŁOSZENIA DROBNE na TELEFON

800 472 852 42 647 28 52

INSTALACYJNE

Elektryk awarie 24h, 661-388-606

OGRODNICZE

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

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

PRZEPROWADZKI

H 24/ 40zł, rozbiórki, 518-121-909

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

STOLARSKIE

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

Różne

STARE książki- skup 881-934-948

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus Wielkanocny, 1100 zł, w górach koło Wadowic, tel.: 517-958-006.

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

KRAJ - MORZE

KOŁOBRZEG ! Wczasy Tydz. Od 1250 zł Tel. 94/354-36-65.

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

ona

- STRONA KOBIEC -

Mocna strona kobiet

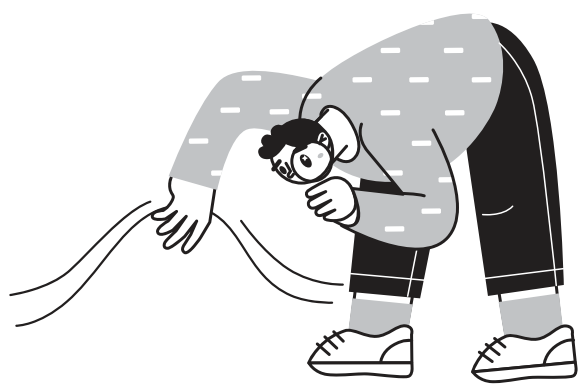


czytaj

stronakobiet.pl

Dziennik ŁÓDZKI

Czwartek z dreszczykiem



Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

dzienniklodzki.pl

Czas z dziećmi jest najcenniejszy dla każdego rodzica, ale czasem warto spędzić czas samemu ze sobą

Małgorzata Socha na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Anita Werner uśmiechnęła się

Prezenterka TVN-u wybrała się ostatnio na wesele znajomego – dziennikarza sportowego Jacka Kurowskiego. Na jej Instagramie pojawiło się ich wspólne zdjęcie. Największą sensację wzbudził fakt, że Werner uśmiecha się na nim szeroko, co niezwykle rzadko jej się publicznie zdarza.

Blanka Lipińska chciała wyjąć implanty

Kiedy ostatnio jedna z fanki zapytała celebrytkę w internecie czy jest zadowolona z wymiany implantów piersi, ta odpowiedziała zdecydowanie, że nie jest zadowolona: – Szczerze? Chciałam wyjąć całkiem i mieć święty spokój, ale po 10 latach to niestety nie jest takie proste – dodała Lipińska.

Agnieszka Włodarczyk nie odebrała obrączek

Zapytana w internecie, dlaczego nie nosi obrączki ślubnej, Włodarczyk napisała: „Nie nosiliśmy ich, bo schudliśmy i trzeba je było zmniejszyć. Oddaliśmy obrączki do salonu, który te obrączki zrobił, miały zostać zmniejszone i wysłane do nas kurierem przed naszym wylotem do Bahrajnu, ale zostały zgubione. Najlepsze jest to, że firma kurierska wysłała pismo, że odebrałam obrączki w dniu, w którym wylądowałam w Bahrajnie. Czy ktoś tutaj kręci? Bo ja ich nie odebrałam”. (GZL) Fot. Karolina Misztal



W TELEWIZJI



1920. Wojna i miłość Kino Polska, 19:00

Akcja serialu rozpoczyna się w 1918 r. w ogarniętej chaosem porewolucyjnej Rosji. Główni bohaterowie to trzej młodzi mężczyźni z trzech zaborów. Po zakończonej wojnie razem przedzierają się do ojczyzny, która odzyskała niepodległość.

Francuska suita TVP Kultura, 20:00

Mieszkająca w okupowanej Francji Lucille żyje w małżeństwie pozabawionym miłości. Gdy do jej domu wprowadza się niemiecki żołnierz, musi wybrać między uczuciem a ojczyzną.

Lot 93 Stopklatka, 20:00

Boeing 757 był jednym z czterech samolotów, które zostały porwane 11 września 2001 r. Podczas lotu do kabiny pilotów wdarło się czterech zamaskowanych terrorystów, którzy przejęli kontrolę nad maszyną.

World Trade Center TVN 7, 21:00

Nowy Jork, 11 września 2001 r. Dwóch policjantów przełamuje bezradność i zaskoczenie wobec ataku terrorystycznego na WTC i rusza na pomoc ofiarom.

Na noże TVP 1, 21:05

Słynny detektyw musi wyjaśnić tajemnicze okoliczności śmierci autora kryminałów. Od początku wie jedno – wszyscy członkowie tej dysfunkcyjnej rodziny są podejrzani.

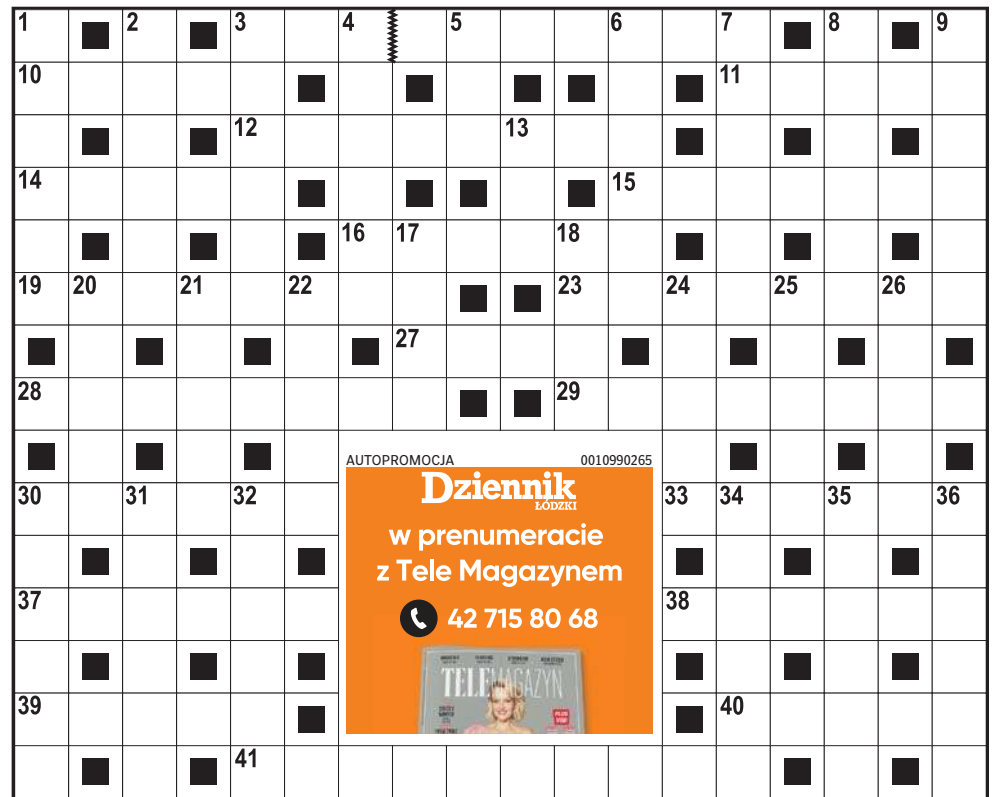
KRZYŻÓWKA NR 141

Poziomo:

- 3) złe samopoczucie spowodowane pocuciem wina,
10) „... czerwona”, amerykański western,
11) roślinny motyw dekoracyjny,
12) coś bardzo smacznego do jedzenia lub picia,
14) jadalna ryba morska,
15) badanie składu substancji,
16) wielki ptak padlinożerny,
19) Julio, autor powieści „Gra w klasy”,
23) stojak dla malarza,
27) przyszła do woza (w porze kadle),
28) drewno brzozy i topoli,
29) zarządzana przez biskupa,
30) księstwo z Monte Carlo,
33) pobiera świadczenie z ZUS-u,
37) 1/3 meczu hokeja na lodzie,
38) Marcin z kabaretu „Ani Mru Mru”,
39) film science fiction na podstawie powieści Franka Herberta,
40) ... Preis, aktorka z serialu „Ojciec Mateusz”,
41) odkryty powóz czterokołowy.

Pionowo:

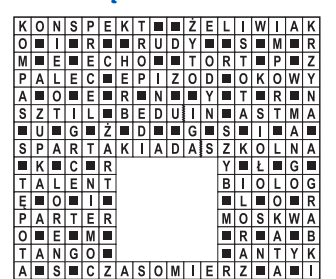
- 1) mały chłopiec, szkrab,
2) rządy strachu i przemocy,
3) skrzynia na czcionki,
4) pilotka lub bejsbolówka,
5) pańskie konia tuczy,
6) kardiochirurg lub ortopeda,
7) japoński konkurent Kawasaki,
8) bóstwo Indian Ameryki Północnej,
9) metropolia Kraju Klonowego Liścia,
13) idealny w pokoju czystości,
17) morski drapieżnik, miecznik,
18) fusy lub szlam,
20) wodne w ogrodzie botanicznym,
21) wszystko bieli zawdzięcza (w aforyzmie),
22) kruszec dla dezertów,
24) w parze z morelami,



- 25) belgijski port nad Mozą,
26) Tadeusz, polski poeta,
30) określony sposób postępowania, reguła,
31) nie imponuje spokojem,
32) rodzaj masy cukierniczej,
34) nastoletnia dziewczyna, podłotek,
35) olej z nasion rącznika,
36) stan w USA nad Zatoką Meksykańską.

- 25) belgijski port nad Mozą,
26) Tadeusz, polski poeta,
30) określony sposób postępowania, reguła,
31) nie imponuje spokojem,
32) rodzaj masy cukierniczej,
34) nastoletnia dziewczyna, podłotek,
35) olej z nasion rącznika,
36) stan w USA nad Zatoką Meksykańską.

ROZWIĄZANIE NR 140



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Twoja uwaga będzie w dużej mierze skupiona na potrzebach innych osób. Horoskop dzienny mówi, że możesz liczyć na ich wdzięczność.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kierować się będziesz tylko swoją intuicją. Horoskop dzienny na środę mówi, że zdanie innych nie będzie się dla Ciebie liczyć.

Baran (21.03 - 19.04)

Niech lepiej nikt nie wchodzi Ci w drogę. Horoskop na dziś mówi, że będziesz przez cały dzień w bojowym nastroju. Awantura wisi w powietrzu...

Byk (20.04 - 20.05)

W pojedynkę nie poddasz wszystkim zaplanowanym obowiązkom. Horoskop dzienny na środę mówi, że musisz prosić o wsparcie. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Horoskop dzienny bardzo wyraźnie zapowiada, że podejmowane przez Ciebie działania zostaną dzisiaj zaważone i docenione.

Rak (22.06 - 22.07)

Przygotuj się na konieczność zmiany powziętych planów. Horoskop na dziś mówi, że wprowadzi to trochę chaosu w Twe uporządkowane życie.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie będziesz dzisiaj w najwyższej formie. Horoskop dzienny mówi, że realizacja nawet prostych zadań będzie nastrożać Ci problemy. Panna (23.08 - 22.09) Nie rozminiaj swojego zaangażowania na drobne. Horoskop na dziś radzi skupić się na tym, co ważne dla Ciebie oraz Twoich bliskich. Waga (23.09 - 22.10) Nie obarczaj dzisiaj innych ludzi swoimi problemami. Horoskop dzienny zapowiada, że raczej nie możesz liczyć na zrozumienie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Będziesz dla kogoś ze znajomych ostatnią deską ratunku. Horoskop dzienny na środę mówi, że od Twojej interwencji będzie wiele zależało. Strzelec (22.11 - 21.12) Poczujesz znużenie codziennymi obowiązkami. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wieczorem położysz się wcześniej spać. Koziorożec (22.12 - 19.01) Ktoś będzie krytycznie ocenił to, co zrobisz. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie ostrzega, że może to stać się zarzewiem sporej awantury.

Pięściarze z UKS Victoria Boxing Łódź zaczęli nowy sezon

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

BOKS. Koniec wakacji także na pięściarskich ringach. Najzdolniejsi bokserzy znów krzyżują rękawice.

- Pierwsze starty moja szkolna sekcja bokserska UKS Viktoria Boxing Łódź z Międzynarodowej Szkoły Mistrzostwa Sportowego Edukacja i sport w Łodzi zaliczyła w sobotę w Skierniewicach - informuje trener Bogdan Szuba.

Relacjonuje trener Bogdan Szuba: Był to zwykły turniej bokserski, w którym mogłem sprawdzić przygotowanie moich zawodników do jesiennej sezonu bokserskiego. Sezon z pewnością będzie bardzo ciężki. Do turnieju oprócz gospodarzy AKB Skierniewice zgłosiło się 10 klubów takich jak: Bastion Bełchatów, Sportowy Żyrardów, Akademia Bliźniak Team Warszawa, Włókienik Łódź, Skorpion Żychlin, Ciechanowski Klub Bokserski, KS Shark Łódź, RKS Łódź, KS Kumite Łódź i nasz UKS Victoria Boxing Łódź.

Wspólnie z trenerem Andrzejem Bodnarczkiem wystawiliśmy 9-osobowy skład: młodzik Aleks Łachut 52 kg, młodzik Nesterko Danylo 57 kg, kadet Borys Stefaniak 57 kg, kadet Nikodem Olczyk 80 kg, kadet Kostek Zagózda 63 kg, juniorka Natalia Mucha 54 kg, junior Artem Fontani 54 kg, ju-



Trener Andrzej Bodnarczuk pokazuje, że jest zadowolony, sędzia Bogdan Szuba - też

nior Roman Zazubik 67 kg, młodzieżowiec Denis Bilow 75 kg.

Niestety z braku przeciwników nie mogli pokazać swoich bokserskich umiejętności Artem Fontani, Kostek Zagózda i Denis Bilow.

Zdobyliśmy łącznie 6 medali 3 złote i 3 srebrne, a swoje pojedynki wygrali: Danylo Nesterko, który swój zwycięski pojedynek stoczył z miejscowym zawodnikiem Aleksandrem Kaczorem z AKB Skierniewice.

Kolejne nasze złotko to Roman Zazubik, który już w pierwszej rundzie pokonał Andrzeja Juszczynskiego Aka-

demia Bliźniak Team Warszawy.

W pięknym stylu pokazała się nasza brązowa medalistka Mistrzostw Polski Juniorek Natalia Mucha, która jednogłośnie na punkty pokonała Sylwię Kaczmarek ze Skorpion Żychlin. Natalia po Mistrzostwach Polski nie odpuszcza trenowała całe wakacje zaliczyła dwa obozy sportowe. Byłem pewny, że do swojego pojedynku wyjdzie skoncentrowana i pewna siebie. Chociaż nie mogłem jej pogratulować osobiście gdyż na tym Turnieju bokserskim pełniłem rolę sędziego. Ale obowiązki pierwszego trenera przejął Andrzej Bodnarczuk

Srebrne krążki zdobyli: Aleks Łachut, Borys Stefaniak i Nikodem Olczyk

Jestem zadowolony z postawy moich zawodników, z każdej walki wyciągamy wnioski i szykujemy się na kolejny Turniej Bokserski w Łodzi w hali RKS Łódź już za dwa tygodnie.

A od wtorku ruszyły Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w Toruniu, w których startuje nasz wychowanek MSMS Edukacja i sport Mikołaj Dmytruk wraz z trenerem Andrzejem Bodnarczkiem - kończy swą relację trener UKS Victoria Boxing Łódź Bogdan Szuba.

© ©

Mistrzostwa Świata FIM SuperEnduro odbędą się w Atlas Arenie w Łodzi

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

SPORTY MOTOROWE. 1 lutego 2025 roku w łódzkiej Atlas Arenie najlepsi zawodnicy z całego świata spotkają się na bramkach startowych czwartej rundy Mistrzostw Świata FIM SuperEnduro.

Bilety na to wyjątkowe wydarzenie, będące jednocześnie półmetkiem sezonu 2024/2025, są już dostępne - informują organizatorzy zawodów z Agencji Sport UP.

W sezonie 2024/2025 Polska, jako jedyny kraj w historii, zostanie organizatorem aż dwóch rund halowych, motocyklowych Mistrzostw Świata FIM SuperEnduro. Będzie to już drugi raz, kiedy możemy pochwalić się tym wyjątkowym wyróżnieniem - informują organizatorzy zawodów. Dzięki Wam, najlepszym kibicom SuperEnduro, Polskie rundy od lat uznawane są za najlepsze w całym cyklu. To widowisko, które co roku przyciąga tłumy kibiców wypełniając po brzegi największe areny naszego kraju - info

Inauguracyjna runda nadchodzącego sezonu odbędzie się 14 grudnia w Gliwicach. Następnie seria zawita kolejno do Niemiec oraz Węgier, a już 1 lutego najlepsi zawodnicy świata zameldują się w Łodzi podczas czwartej przystanku tegorocznego cyklu.

Kalendarz Mistrzostw Świata FIM SuperEnduro 2024/2025: 14 grudnia 2024 - Gliwice, Polska, 4 stycznia 2025 - Riesa, Niemcy, 18 stycznia 2025 - Cluj-Napoca, Rumunia, 1 lutego 2025 - Łódź, Polska, 8 lutego - Budapeszt, Węgry, 1 marca - Newcastle, Wielka Brytania, 8 marca - Liévin, Francja

Łódzka runda ma szczególne znaczenie dla białoczerwonych

kibiców, to właśnie tutaj, w 2011 roku, rozegrano pierwsze Mistrzostwa Świata SuperEnduro w naszym kraju. Lutowe wydarzenie będzie już 15. przystankiem tej spektakularnej serii w Polsce, a Atlas Arena ponownie wypełni się sportowymi emocjami na najwyższym, światowym poziomie.

Sobotni wieczór rozpoczniemy widowiskową ceremonią otwarcia, pełną ognia, muzyki oraz laserów. Następnie czekać nas będzie wydarzenie główne - rywalizacja najlepszych zawodników świata w trzech kategoriach: Prestige, Junior oraz Open. Na bramkach startowych nie zabraknie również najmłodszych adeptów tego sportu, którzy zaprezentują swoje umiejętności podczas wyścigu pokazowego Kids Race.

Organizatorzy informują: Dla najwierniejszych fanów przygotowaliśmy również ofertę specjalną - limitowaną pulę biletów na poranną sesję treningową, podczas której będzie można podejrzeć przygotowania zawodników do wieczornych zmagania.

Nie zabraknie także okazji do spotkania „twarzą w twarz” z gwiazdami SuperEnduro podczas sesji autografów, gdzie każdy kibic będzie miał okazję zdobyć podpis swojego idola.

Mistrzostwa Świata FIM SuperEnduro w Łodzi to prawdziwa uczta dla fanów motocyklowych emocji.

Nie przepag okazji, by stać się częścią tego spektakularnego wydarzenia i dopingować swoich faworytów w walce o najwyższe trofea!

Bilety już dostępne w sprzedaży na:

Eventim.pl: <https://bit.ly/SuperEnduro-eventim>

E-bilet.pl: <https://bit.ly/SuperEnduro-ebilet>

© ©

Zapisy do kolejnej edycji LDZ 3x3 Basket Liga

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

KOSZYKÓWKA. Łódzki Związek Koszykówki informuje, że kolejna edycja LDZ 3x3 Basket Liga ponownie wystartuje już niedługo.

Amatorska liga koszykówki 3x3, grana będzie cyklicznie co tydzień. Mecze rozgrywane będą: w niedzielę, w godz. 16-20, w okresie październik-grudzień 2024, na boisku do 3x3 w Vera Sport w Łodzi.

Co tydzień do wygrania blisko 650 zł (300 zł za I m-ce, 200 zł za II m-ce, 100 zł za III m-ce, 50 zł za IV m-ce) lub równowartość tej kwoty na koniec.

Do ligi, w jednej drużynie, może być zgłoszonych 6 osób. W jednym dniu rozgrywkowym, mogą grać jednak tylko 4 osoby (trzy na boisku i jedna rezerwowa). Tak więc można rotować zawodnikami pomiędzy

dniami rozgrywkowymi. Liga jest dla wszystkich! Zawodników z licencją PZKosz, ŁZKosz lub bez niej, mężczyzn i kobiet, powyżej 16 roku życia. W jednej drużynie może grać jeden zawodnik z licencją okresową (tzn. biorący udział w rozgrywkach okręgowych i krajowych, w sezonie 2024/25). Do rozgry-

wek przyjętych zostanie ograniczona liczba drużyn, wg zasady „kto pierwszy ten lepszy”. Wpisowe tylko 490 zł!

Zapisy tylko do 16 września br. pisać na adres mejlowy: 3x3@lzkosz.pl.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 506 590 025.



Koszykówka 3x3 ma w naszym regionie wielu zwolenników, a mecze są nad wyraz interesujące

Krajowa Grupa Spożywcza Arka Gdynia pokonała KK Włocławek 3x3 17:13 w finale pierwszego turnieju kwalifikacyjnego LOTTO 3x3 Ligi rozgrywanego w Sosnowcu. Do przyszłorocznego turnieju finałowego awans zapewniły sobie także drużyny MKS LOTTO 3x3 Dąbrowa Górnicza oraz Legia LOTTO 3x3 Warszawa.

Zwycięzcy z rąk Prezydenta Sosnowca, Arkadiusza Chęcińskiego oraz Prezesa Polskiej Ligi Koszykówki, Łukasza Koszarka otrzymali wysokiej klasy zegarki marki Aerowatch.

- Po tym turnieju LOTTO 3x3 Ligi widać, że cała dyscyplina bardzo szybko rośnie i jest coraz więcej zawodników chętnych, aby się pojawić na tego typu imprezie - podkreśla Przemysław Zamojski.

Drugi turniej kwalifikacyjny, a także turniej finałowy LOTTO 3x3 Ligi zostanie rozegrany w pierwszej połowie 2025 r. © ©



W Atlas Arenie stworzony zostanie arcytrudny tor przeszkód dla startujących zawodników

To jest wielki sukces! Łaskowianin w złocie na trzeciej paralimpiadzie

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

W Paryżu zakończyły się igrzyska paraliimpijskie. W klasyfikacji medalowej zwyciężyli Chińczycy - 220, w tym 94 złote, a Polacy zajęli 16. miejsce - 23 (8-6-9).

„Świętowaliśmy historyczne lato, które zostało wyryte w naszej pamięci” - powiedział przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Tony Estanguet.

Paraliimpijski płomień zgasiło kilku francuskich sportowców, którzy zabłyszeli podczas imprezy w stolicy Francji, m.in. mistrzyni w boccie Aurelie Aubert.

„Zakończyliśmy rekordowe igrzyska paraliimpijskie w Paryżu, w których wzięła udział większa liczba krajów, więcej kobiet i które miały większy zasięg globalny niż kiedykolwiek wcześniej. Paryż 2024 wyznaczył punkt odniesienia dla wszystkich przyszłych igrzysk paraliimpijskich. Do tej pory słyneliśmy z mody i jedzenia, a teraz Francja słynie też ze swoich kibiców” - powiedział przewodniczący

Międzynarodowego Komitetu Paraliimpijskiego (IPC) Andrew Parsons.

Sportowcy z Chin sięgnęli po 94 złote medale, 76 srebrnych i 50 brązowych. Wyprzedzili Brytyjczyków - 124 (49-44-31) i Amerykanów - 105 (36-42-27). Biało-czerwoni wywalczyli 23 medale (8-6-9).

Na najwyższym stopniu podium stawali tenisiści stołowi Rafał Czuper, Patryk Chojnowski, Piotr Grudzień i Karolina Pęk, lekkoatletki Barbara Biegowska-Zajac i Karolina Kucharczyk oraz dwukrotnie pływak Kamil Otowski.

Tenisista stołowy Patryk Chojnowski to wychowanek Łaskiego Towarzystwa Sportowo-Rekreacyjnego. Wcześniej triumfował w paralimpiadach w Londynie 2012 i Tokio 2020. - Patryk w wieku 7 lat wpadł rowerem pod samochód, a auto zmiażdżyło mu prawy staw skokowy tak mocno, że chciano mu amputować nogę - wyjaśnia trener Longin Wróbel, który przez 9 lat szkolił Patryka w Łasku, zdobywając z nim nawet medale mistrzostw świata i Europy kadetów i juniorów. ©©



Tenisista stołowy Patryk Chojnowski to wychowanek Łaskiego Towarzystwa Sportowo-Rekreacyjnego



Polscy medaliści paralimpiady w Paryżu pozują podczas powitania na warszawskim lotnisku Chopina

Piłkarskie nadzieje rozegrały ciekawy turniej AKS SMS Cup

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. Na obiektach Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Łodzi odbył się wyjątkowy turniej piłkarski, którego organizatorem był klub AKS SMS Łódź.

Wydarzenie to skierowane było do młodych zawodników z rocznika 2013 i zgromadziło niemal 200 uczestników z całej Polski. Turniej był bezpłatny, co stanowiło dodatkowy atut, przyciągając najlepsze drużyny z tego rocznika, które rywalizowały na bardzo wysokim poziomie - informuje Joanna Miller-Stępień, wiceprezes AKS SMS Łódź.

Sprawną organizacją i wysoki poziom sportowy

Organizatorzy, czyli klub AKS SMS Łódź, zasłużyli na ogromne pochwały za profesjonalne przygotowanie turnieju. Zarówno sprawna organizacja, jak i wysoki poziom sportowy turnieju sprawiły, że wydarzenie to zyskało prestiż wśród młodych piłkarzy i trenerów. AKS SMS Cup stał się doskonałą platformą do rozwijania talentów piłkarskich i integracji drużyn z całego kraju. Największą sensacją turnieju była drużyna gospodarzy - AKS SMS Czarne Pantery 2013, której udało się zwyciężyć w turnieju w znakomitym stylu.

Trenerzy Mateusz Zasiadczyk i Sebastian Radzio z dumą podkreślają zaangażowanie i umiejętności swoich podopiecznych. To zwycięstwo było efektem ciężkiej pracy oraz konsekwentnego treningu młodych piłkarzy. Wyniki finałowe prezentują się następująco: - 1. miejsce: AKS SMS Łódź 2. miejsce: Wisła Płock 3. miejsce: Varsovia. Wyróżniono także najlep-



Największą sensacją turnieju była drużyna gospodarzy - AKS SMS Czarne Pantery 2013



W szeregach drużyny AKS SMS Łódź nie brakowało piłkarzy o nienagannej technice

szych zawodników turnieju. Najlepszy zawodnik (MVP) Tymoteusz Partyka (AKS SMS Łódź), najlepszy strzelec: Arkadiusz Dąbrowski (Wisła Płock), najlepszy bramkarz: Antoni Roessler (MKS Piaseczno).

Niepodważalny prestiż turnieju
Turniej AKS SMS Cup cieszył się dużym zainteresowa-



Najlepszym zawodnikiem turnieju (MVP) został wybrany Tymoteusz Partyka z AKS SMS Łódź

niem i przyciągnął uwagę kibiców oraz ekspertów piłkarskich. Działacze klubu podkreślają, że wydarzenie zostało zorganizowane na bardzo wysokim poziomie, a jego prestiż w regionie łódzkim oraz w kraju jest niepodważalny.

AKS SMS Łódź zapowiedział już kolejną edycję turnieju, która odbędzie się

za rok, i z pewnością będzie równie emocjonująca.

Organizacja turnieju nie byłaby możliwa bez wsparcia partnerów wydarzenia, którym zarząd klubu serdecznie dziękuje.

Oni pomogli w organizacji

Szczególne podziękowania kierowane są do: Urzędu Miasta Łodzi oraz Województwa Łódzkiego, a także do firm zaangażowanych w to wydarzenie: Tomadex (producent marki Keeza), Artal Medale, Creative Boutique, Q8Oils, Qarmax oraz Paul Hartmann Polska. Turniej AKS SMS Cup zgromadził najlepsze drużyny rocznika 2013 z całej Polski i stał się wizytówką piłkarską Łodzi oraz województwa łódzkiego. To wydarzenie pokazuje, że młodzieżowa piłka nożna w naszym regionie jest na bardzo wysokim poziomie, a organizacja takich turniejów to doskonała okazja do promocji talentów oraz integracji środowiska sportowego. Gratulujemy klubowi AKS SMS Łódź za tak prestiżowe wydarzenie i czekamy na kolejną edycję!

Postawili pomnik rywalce Justyny Kowalczyk

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Marit Bjoergen, legendarna norweska biegaczka narciarska i w swoim czasie najgroźniejsza rywalka Justyny Kowalczyk, doczekała się pomnika.

Odślonięto go w weekend w jej rodzinnej gminie Midtre Gauldal w prowincji Trøndelag.

Wykonana z brązu rzeźba ma wysokość 190 centymetrów i przedstawia Norweżkę w biegu pod górę techniką do-

wolną. Na podstawie z białego granitu widnieje napis „Królowa nart” i wygrawerowany autograf biegaczki.

- Jestem wzruszona i pełna pokory - powiedziała Bjoergen. Dodała, że w planach kolorem rzeźby miał być kolor złoty, ze względu na jej osiągnięcia. Uznała jednak, że byłaby to przesada i brąz pasuje lepiej, ponieważ jest naturalnym materiałem dla tego typu dzieł” - wyjaśniła.

44-letnia dziś Bjoergen jest liderką medalowej klasyfikacji zimowych igrzysk olimpijskich.

Zdobyła ich 15, w tym osiem złotych, cztery srebrne i trzy brązowe. W swojej karierze zdobyła też 26 medali mistrzostw świata, w tym 18 złotych, pięć srebrnych i trzy brązowe. Cztery razy triumfowała w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata i odniosła 114 zwycięstw indywidualnych.

Zakończyła karierę po zimowych igrzyskach olimpijskich w Pjongczangu w 2018 roku, gdzie zdobyła pięć medali - dwa złote, srebrny i dwa brązowe. Później startowała w cyklu biegów długodystanso-

wych Ski Classics. W kwietniu 2022 poinformowała o definitywnym zakończeniu kariery zawodniczej.

Pełni teraz funkcję drugiego trenera kobiecej reprezentacji Norwegii w biegach narciarskich. W Norwegii stoi dziś ponad 80 pomników, rzeźb i popiersi sportowców.

Są na nich uwiecznieni m.in. biathlonista Ole Einar Bjoern-dalen, biegaczka długodystansowa Grete Waitz, skoczkowie narciarscy Birger Ruud i Bjoern Wirkola czy tyżwiarka figurowa Sonja Henje. ©©

W piątek ŁKS gra z Pogonią. Mecz z „Białą Gwiazdą” bez fanów gości

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. To już w najbliższy piątek. Tego dnia elkaesiacy zmierzają się na stadionie przy alei Unii 2 z Pogonią Świdłce, beniaminkiem I ligi.

Drużyna trenera Jakuba Dziółki trenuje przed meczem na własnych obiektach. Udział w zajęciach biorą Maksymilian Sitek, Pirulo i Husein Balić. Po powrocie ze zgrupowania reprezentacji Litwy dołączy Artemijus Tutyskinas. Z kolei na zgrupowaniu młodzieżowej reprezentacji naszego kraju przebywają Aleksander Iwańczyk i Krzysztof Fąłowski. Dodajmy, że w zajęciach bierze udział bramkarz Aleksander Bobek, który marzenia o grze w zagranicznym klubie odłożył, przynajmniej na jakiś czas. Na najbliższy sezon pozostaje w ŁKS i podejmuje walkę bluzę z numerem jeden. Trenuje też nowy gracz Łukaszy Więch. Tymczasem sternicy klubu z alei Unii 2 podjęli decyzję, że zaległego meczu z Wisłą Kra-



Mecz ŁKS z Wisłą Kraków obejrzą jedynie fani gospodarzy

ków zaplanowanego na 17 września nie obejrzą kibice „Białej Gwiazdy”. Początek spotkania o 19.30. W piśmie przesłanym przez ŁKS do klubu spod Wawelu czytamy: „Wobec zaistnienia przesłanek wskazujących na możliwość pojawienia się zagrożenia dla bezpie-

czeństwa oraz przebiegu imprezy masowej informujemy, że ŁKS Łódź S.A. powołując się na Uchwałę nr 11/85 z dnia 20 lutego 2013 roku Zarządu Polskiego Związku Piłki Nożnej ws. zasad udziału kibiców drużyny gości na meczach piłki nożnej podczas rozgrywek

szczebla centralnego organizowanych przez PZPN i Ekstraklasę S.A., odmawia przyjęcia zorganizowanej grupy kibiców klubu Wisła Kraków na ww. spotkanie”. Oto riposta kluby spod Wawelu: Klub Wisła Kraków wnioskuję, że próba zapewnienia bezpieczeństwa jest ponad możliwości klubu - w szczególności po skandalicznym zachowaniu kibiców z Łodzi i braku możliwości panowania nad nimi w meczu z Wartą Poznań, gdy sytuacja ewidentnie wymknęła się klubowi spod kontroli - pokazuje, że kibice Białej Gwiazdy w meczu z ŁKS mogą nie czuć się bezpiecznie. Dodajmy, że od ponad roku kibice krakowskiego klubu nie oglądają wyjazdowych meczów swoich ulubieńców, bo nie są przez kluby będące gospodarzami meczów wypuszczani. Do Krakowa fani innych drużyn nie jeżdżą. To efekt tzw. tak zwanej ustawki sprzed ponad roku z udziałem fanów Wisły, w wyniku której zmarł sympatyk Podbeskidzia Białego-Biała. ©©

Polonia Gorzędów świętuje! Klub ma 75 lat, był mecz gwiazd oraz odznaczenia

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. Polonia Gorzędów, której drużyna seniorów z powodzeniem rywalizuje w grupie drugiej klasy Okręgowej ma 75 lat!

W miniony weekend była więc okazja na świętowanie, które rozpoczęło się mszą świętą, podczas której wspomniano zmarłych działaczy i piłkarzy. Dalsza część uroczystości miała już miejsce na miejscowym stadionie. Tam prezes klubu Tomasz Markiewicz oraz burmistrz Kamińska Jarosław Bąkiewicz wręczyli odznaczenia i dyplomy. W gronie nagrodzonych znalazły się osoby, które przyczyniły się do rozwoju Polonii: Dariusz Barański, Łukasz

Kopcik, Łukasz Płomiński, Robert Rozpończyk, Cezary Szklarek, Andrzej Warzyński, Paweł Włoka, Jan Zawisza i Marcin Zawisza. Nagrodzono także byłych piłkarzy: Sylwestra Albrycha, Krzysztofa Ciupińskiego, Jerzego Glejzera, Andrzeja Kijewskiego, Krzysztofa Kopcika, Mariusza Kopcika, Michała Krawczyka, Józefa Kułaka, Jarosława Markiewicza, Jacka Możdżenia, Jerzego Motykę, Jerzego Olejnika, Józefa Rozpończyka, Włodzimierza Szadkowskiego, Tomasza Szklarka, Józefa Szulca i Wiesława Zawiszę. Koniec zwińczył mecz Reprezentacji Gwiazd z Przyjaciółmi Polonii. Wygrali ci pierwsi 4:3. Gole: Maciej Żurawski 2, Jarosław Bąkiewicz, Konrad Cichosz - Mateusz Baryla, Marcin Zawisza.



Przed meczem reprezentacji Gwiazd i Przyjaciół Polonii

Piłkarskie Orły. Liderzy klasyfikacji nie strzelali

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. Nabiera rumieńców rywalizacja o tytuł króla strzelców grupy pierwszej III ligi oraz Betcris IV ligi. Zdobywcy bramek punktuja w naszym rankingu Piłkarskie Orły.

Weekendowe mecze nie służyły liderom klasyfikacji skutecznych w grupie pierwszej III ligi oraz Betcris IV ligi. W wyższej z tych lig Kamil Sabiło spadł na drugie miejsce w rankingu, bo nie strzelił gola dla Unii Skierniewice w hitowym meczu w Łomży z ŁKS (1:1). Samodzielnym liderem został Hubert z zespołu gospodarzy, który strzelił siedem goli o jedno trafienie wyprzedza piłkarza Unii. Lidera klasyfikacji goni Patryk Czarnowski z Pelikana Łowicz, który wspólnie z Iwanem Hurenko z Mława-

wianki Mława plasuje się na pozycji trzeciej z pięcioma bramkami.

W Betcris IV lidze na czele klasyfikacji skutecznych niepełna 17-letni Daniel Gryzio z zespołu lidera tabeli Widzewa II, który ma na koncie 11 trafień. W meczu z trzecim zespołem ŁKS gola wprawdzie nie strzelił, lecz zespół trenera Michała Czaplarskiego zapisał na swoim koncie siódme zwycięstwo (1:0) i dalej lideruje. Dobrą postawę nastolatka dostrzegł natomiast trener pierwszej drużyny Widzewa i zaprosił piłkarza na trening ekstraklasowej ekipy. Po siedem bramek na koncie mają Jakub Szlaski ze Skalnika Sulejów oraz Kacper Drzazga z Zawiszy Rzgów. Sześciokrotnie bramkarzy drużyn przeciwnych pokonał Przemysław Kot z AKS SMS Łódź. To sportowiec, który przyszedł z piłką nożną rozpoczął

w Orle Parzęczew. - Chciałem jednak rywalizować na wyższym poziomie i pojechałem na testy do Sokoła Aleksandrów, gdzie pokazałem się z dobrej strony i do tego klubu się przenieśliem - mówi. - Po półtora roku gry na szczeblu wojewódzkich zgłosił się ŁKS Łódź i przeszedłem do tego klubu. Tam grałem między innymi w zespole U19 oraz trzeciej drużynie seniorskiej. Latem tego roku stanąłem przed kolejnym wyzwaniem, bo zmieniłem barwy klubowe i zostałem zawodnikiem AKS SMS Łódź. Gram w drużynie czwartoligowej. Liczę, że tu podniosę swoje umiejętności. Początek sezonu wypadł zachęcająco.

Po pięć goli strzelili Bartłomiej Trzeboński z Omegi Kleszczów oraz były widzewiak, a poprzednio piłkarz trzecioligowej Unii Skierniewice Jakub Jasiński z Orła Nieborów.



Przemysław Kot z AKS SMS Łódź strzelił w rozegranych meczach czwartoligowych obecnego sezonu sześć goli

Po cztery bramki w meczach o punkty zdobyli Karol Zieliński (Ceramika Opoczno), Mateusz Roczek (Omega Kleszczów) oraz Filip Przybulek z widzewskich rezerw.

Przypominamy, że nasz ranking wyłania najlepszych strzelców piłkarskich w kategorii męskiej i kobiecej, biorąc pod uwagę sumę goli zdobytych przez zawodników/zawodniczek klubów biorących udział w krajowych, zawodowych rozgrywkach ligowych na poziomie: ekstraklasy/ekstraligi, I, II i III, IV ligi oraz w Pucharze Polski, a także bramek zdobytych w europejskich pucharach.

Podajemy współczynniki, przez które mnożymy liczbę goli przysługującą miejsca w naszym rankingu: dla ekstraklasy/ekstraligi - 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. ©©



RANKING



PATRONAT
HONOROWY



PARTNER
MERYTORYCZNY



SPORT

www.sportowy24.pl

Komu w piątkowym meczu Widzewa będzie kibicować król strzelców?

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.plPIŁKA NOŻNA. **Niewiele jest klubów w polskiej lidze, których nazwa tak blisko wiąże się z Widzewem Łódź.**

Na pewno takim klubem jest GKS Katowice. Z dwóch względów, które tak na szybko przyszły nam na myśl. Po pierwsze GKS Katowice to klub, z którym Widzew rozegrał jedyny do tej pory mecz w finale Pucharu Polski. I do tego to zwycięski mecz, więc tak pamiętny. Było to w 1985 roku.

Drugi wspólny mianownik jest jeszcze istotniejszy. Otóż najlepszym strzelcem Widzewa w historii występów w ekstraklasie jest Marek Koniarzek, który przed przyjazdem do Łodzi i po okresie gry w Widzewie występował w GKS Katowice. Marek Koniarzek zajmuje 25. miejsce na liście Klubu 100 goli. Ma na koncie 104 trafienia: (Szombierki Bytom 3, GKS Katowice 32, Zagłębie Sosnowiec 4, Widzew Łódź 65). To miejsce zajmuje z niebyle kim, bo Waławem Kucharem i Eugeniuszem Faberem.

Na czele widzewskiego rankingu goli strzelonych w ekstraklasie jest Marek Koniarzek z 65 bramkami, drugie miejsce zajmuje Włodzimierz Smolarek (61), a trzecie Zbigniew Boniek (50). Za nimi plasują się Leszek Iwanicki (39), Zdzisław Rozbor-

ski (34) oraz Krzysztof Surlit (30). Marek Koniarzek na każdym kroku podkreśla ścisłe związki z Widzewem, ale i GKS Katowice. Jego serce zajmuje miłość co obu klubów. Komu będzie król kibicować w piątek o 20.30, gdy GKS podejmie w Katowicach Widzew?

Ten mecz pokaże, kto lepiej spędził przerwę na mecze reprezentacji. Dwóch piłkarzy Widzewa Łódź przebywało na zgrupowaniach swoich reprezentacji. Premierowe powołanie do seniorskiej drużyny Słowacji otrzymał Samuel Kozlovsky. Lewy obrońca najpierw przesiedział całe spotkanie z Estonią (1:0) na ławce rezerwowych, ale kilka dni później doczekał się debiutu. Pojawił się na boisku w doliczonym czasie meczu z Azerbejdżanem, a Słowacy wygrali go 2:0.

Do reprezentacji Polski U-20 powołany został Marcel Krajewski. Piłkarz początkowo pracował na zgrupowaniu konsultacyjnym w Rącznej, a później znalazł się wśród wybranych na drugą część obozu. Jego zwieńczeniem była poniedziałkowa potyczka z Portugalią w ramach rozgrywek Elite League. Prawy obrońca, w kadrze ustawiony na wahadle, spędził na boisku 45 minut, w trakcie których ukarany został żółtą kartką. W przerwie jego miejsce zajął Łukasz Gerstenstein. Biało-czerwoni przegrali 1:2 - informuje widzew.com. ©



Widzewiaczy cieszą się po strzelenym голу: Marcel Krajewski, Fran Alvarez, Jakub Sypek, Kamil Cybulski

PKO INTERCITY STRACIŁO ZAUFANIE DO PKOl

PKP Intercity wypowiada umowę sponsorską Polskemu Komitetowi Olimpijskiemu (PKOl) ze skutkiem natychmiastowym. Jako powód spółka podała utratę zaufania do PKOl, wynikającą z „istotnych z punktu widzenia PKP Intercity okoliczności”. Dodano, że „brak realizacji wszystkich świadczeń wskazanych w umowie sponsorskiej dla PKP Intercity przez PKOl spowodował dla PKP Intercity straty marketingowe”. DK



FOT. ARCHIWUM

KONIEC WSPÓŁPRACY
Sponsor MKOl też ma dość Panasonic zakończy w tym roku kontrakt sponsorski z Międzynarodowym Komitetem Olimpijskim. Wspierał finansowo tę światową organizację od 1987 roku. DK

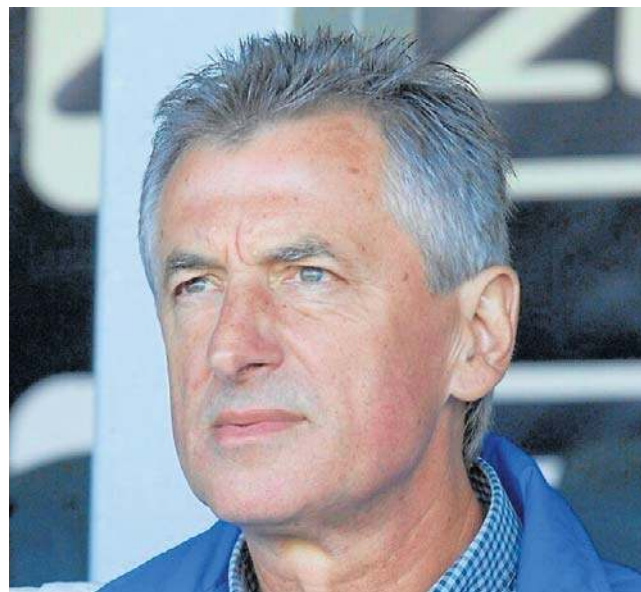
Na stadionie ŁKS promocja książki o Miroslawie Bulzackim

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl**Po wakacyjnej przerwie odbyło się zebranie Koła Seniorów ŁKS.**

Gościem specjalnym był Piotr Gąsiński, który dziś działa w Kole Seniorów Łódzkiego Związku Piłki Nożnej, a kiedyś grał w Widzewie. Zajmuje się promocją szczególnej książki o byłym piłkarzu ŁKS, bohaterze z Wembley.

Piotr Gąsiński na spotkaniu Koła Seniorów ŁKS ujawnił: - Jestem w trakcie organizacji promocji książki Miroslawa Bulzackiego. Autorem książki jest Zbigniew Pawłowski z Płocka. Ja jestem współautorem. Zbyszek Pawłowski pisze serię książek o piłkarzach polskich, o których jest cicho. To nie jest Grzesiu Lato, Jan Domarski. Byli tacy, których się nie wspomina. Pierwsza wyszła książka o Jerzym Krasce. Będzie też o Zbigniewie Gucie.

Promocja książki ma się odbyć na stadionie ŁKS 17 października w 51. rocznicę pamiętnego meczu na Wembley. Na spotkanie ma przyjechać prezes PZPN Cezary Kulesza i wielu reprezentantów Polski: Jan Domarski, Jerzy Kraska, Leszek Ćmikiewicz, Kazimierz Kmiecik, Marek Kusto, Zdzisław Kapka, Grzegorz Lato, Andrzej Strejlau. Na uroczystości obecna będzie prezydent Łodzi Hanna Zdanowska i marszałek województwa łódzkiego Joanna Skrzydlewska.



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Bohater z Wembley Miroslaw Bulzacki nostalgicznie spogląda w przyszłość

wództwa łódzkiego Joanna Skrzydlewska.

Do organizacji mają włączyć się członkowie Koła Seniorów ŁKS. Bohater z Wembley będzie podpisywał książkę dla kibiców. Miroslaw Bulzacki tak mówił Dziennikowi Polskiemu o swojej przygodzie z piłką:

- Miałem udaną karierę. Grałem w reprezentacji Polski juniorów, młodzieżowej i seniorów. Przez 14 lat występowałem w ŁKS Łódź, nie chciałem bowiem opuszczać rodziny i przyjaciół. Żałuję tylko, że nie wystąpiłem w mistrzostwach świata w RFN i nie pojechałem na igrzyska olimpijskie w Montrealu.

- Na Wembley pracy w naszym polu karnym było co nie-miara. „Tomka” obwołano bohaterem meczu, choć popełniał błędy i musieliśmy je naprawiać. Ja byłem jednak z nim zgrany, bo występowałem razem w ŁKS. Gdy wybiegał z bramki, asekurowałem go. W końcówce meczu, po kolejnym dośrodkowaniu, Anglicy go przyblokowali, któryś z nich oddał strzał, a ja wślizgiem wybiłem piłkę z linii bramkowej. Chwilę później znowu była wrzutka, zagrałem głową i... sędzia odgwizdał koniec gry.

- W tym meczu pilnowałem Martina Chiversa. Był wyższy ode mnie i wydawał się dwa razy

szerszy. Anglicy słynęli z dobrej gry głową, dlatego trener Kazimierz Górski dobierał do drużyny wysokich stoperów i wysokiego bramkarza. Na Wembley starałem się uprzedzać Chiversa.

- W 1974 roku zacząłem studia na AWF. Przez pierwsze dwa lata uczęszczałem na zajęcia w filii w Łodzi. Na trzecim i czwartym roku studiów miałem dwutygodniowe zajęcia w Warszawie. To kolidowało z treningami. Ćwiczyłem sam i dojeżdżałem na mecze ŁKS. To były zaoczne studia. Chciałem studiować, bo zadawałem sobie pytanie, co będę robił, gdy złapię poważną kontuzję. Wielu moich kolegów doznawało kontuzji i przechodzili operacje. Wydawało mi się, że mogę być trenerem. Od trzeciego roku była właśnie specjalizacja trenerska. Igrzyska mnie kusiły, ale nie chciałem przerywać studiów; teraz bym się nad tym zastanowił. W dodatku wiosną 1976 roku nie mogłem grać w ośmiu meczach. To była kara za moje „przewinienie” w meczu o Puchar Polski ze Stoczniovcem w Gdańsku. W końcówce meczu na linii pola karnego został sfaulowany jeden z graczy ŁKS. Pobiegłem po piłkę za bramkę, a tymczasem sędzia wskazał, że to był faul naszego zawodnika. Kopnąłem ze złości piłkę, a ta trafiła w arbitra, który był policjantem. Zostałem zawieszony i dlatego przez większą część rundy wiosennej nie grałem. Nie mogłem więc trafić do kadry. ©

Nowa siatkarka w Grot Budowlanych Łódź

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl**Do drużyny prowadzonej przez Macieja Biernata dołączyła grająca na pozycji libero Kornelia Drosdowska.**

Niespełna 18-letnia siatkarka reprezentowała wcześniej barwy drużyn SMS PZPS Szczyrk oraz MUKS LO 47 Budowlani Łódź.

- Bardzo się cieszę, że w tym sezonie dostałam szansę dołączenia do zespołu Budowlanych Łódź. Będzie to

dla mnie pierwszy sezon w TAURON Lidze, dlatego tym bardziej doceniam okazję wejścia do najwyższej ligi z tak doświadczonym zespołem. Już nie mogę się doczekać pierwszego meczu. Do zobaczenia na hali - mówi Kornelia Drosdowska.

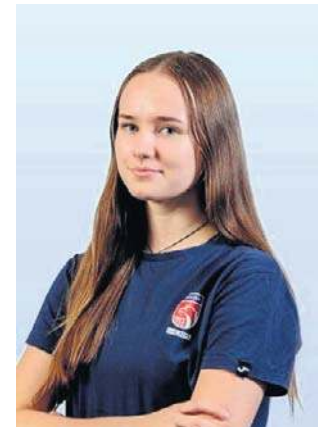
- Kornelia zadebiutuje w najwyższej klasie rozgrywkowej. To dla niej duża szansa na naukę i zdobycie cennego doświadczenia w młodym wieku. Mam nadzieję, że wykorzysta to jak najlepiej oraz będzie wsparciem dla całego

zespołu - mówi Marcin Chudzik, prezes klubu.

W sezonie 2024/25 Kornelia zagra z numerem 16 na koszulce.

W sezonie 2024/25 kapitanem drużyny będzie Jelena Blagojević. Miano vicekapitan przypadło Dominice Sobolskiej-Tarasovej.

Nowy sezon TAURON Liga siatkarki Grot Budowlanych rozpoczyna meczem wyjazdowym z ITA TOOLS Stal Mielec. Spotkanie odbędzie się 27 września o 20:30. ©



FOT. SMS PZPS SZCZYRK

Kornelia Drosdowska