

Optymizm Widzewa przed premierą w Łodzi
Były emocje w meczu ze Stalą Mielec (1:1) **str. 20**



FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

Nowe badania wskazują, że witamina D nie przedłuża życia, nie jest też remedium na bóle kości.
STR. 12

**STRONA
ZDROWIA**

Dziennik ŁÓDZKI

140 LAT

Ukazuje się od 1884 roku

Środa,
24.07.2024

Wydanie A B C D E
Nr 171 (26.735)

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

ZDROWIE 80-LETNIA PACJENTKA UPADŁA, CZEKAJĄC NA BADANIE

220 tys. i renta za błąd pielęgniarki w szpitalu

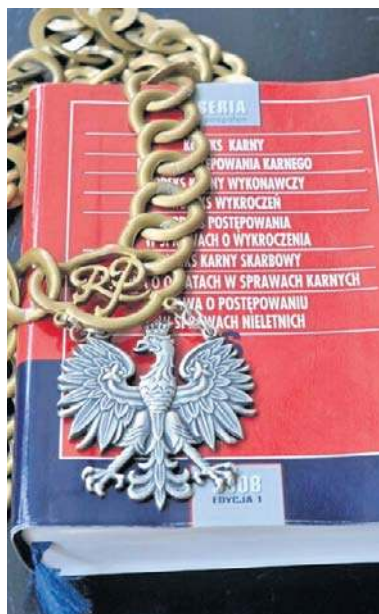
Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Łódź

80-letnia pacjentka otrzymała łącznie z odsetkami blisko 220 tys. zł zadośćuczynienia i odszkodowania oraz stałą rentę w kwocie 3120 zł. Kobieta, czekając na pomiar cukru przez 20 minut, o godz. 6 rano upadła i złamała kość udową. Od wypadku jest osobą niezdolną do samodzielnego życia.

Sąd Apelacyjny w Łodzi nie miał wątpliwości, że do wypadku doszło na skutek niewłaściwego, zawinionego postępowania pielęgniarek pożądanego szpitala. Pacjentka otrzymała łącznie z odsetkami blisko 220 tys. zł zadośćuczynienia i odszkodowania oraz stałą rentę (od dnia wypadku) aktualnie w kwocie 3120 zł. Wyrok Sądu Apelacyjnego w Łodzi jest prawomocny.

Do wypadku doszło 4 lata temu. O godz. 5.55 pacjentka hospitalizowana na Oddziale Psychiatrii Wieku Podeszłego łódzkiego szpitala zgłosiła się do dyżurki pielęgniarek na pomiar cukru. Kobieta stanęła w drzwiach dyżurki i dość długo czekała - jak ustalił sąd, od 15 do 20 minut - aby pielęgniarki poprosiły ją na pomiar.

- Ustalono, że w tym czasie w dyżurce były 3 pielęgniarki, które widziały pacjentkę, ale nie zaproponowały jej, aby weszła do dyżurki



FOT. WOJCIECH MATUSIK/PP

Wyrok w sprawie 80-letniej pacjentki jest prawomocny

i usiadła. Bezsporne jest, że w czasie oczekiwania na pomiar cukru przed dyżurką pielęgniarek powódce zakreśliło się w głowie i upadła, rozbijając głowę szybą w drzwiach - zauważył sąd.

Kobieta złamała prawą kość udową. Operacji nogi nie można było przeprowadzić, bo stan chorej się pogorszył. W konsekwencji kobieta ma krótszą nogę, co utrudnia jej normalne poruszanie się. Dodat-

kowo, leżąc po złamaniu w łóżku, miała odleżynę.

- Do wypadku podczas hospitalizacji w pożądanym szpitalu doszło na skutek niewłaściwego, zawinionego zachowania personelu medycznego tego szpitala - zauważył Sąd Okręgowy w Łodzi. - Pielęgniarka nie dochowała należytej staranności nad powódką i w konsekwencji nie zadbała o jej bezpieczeństwo.

Zdaniem sądu pielęgniarka winna mieć świadomość, że osoba w wieku powódki (80 lat) i z takimi schorzeniami, jakimi obarczona była w tamtym czasie, nie powinna samodzielnie, bezpośrednio po wybudzeniu iść do dyżurki pielęgniarek, która znajdowała się w znacznej odległości od sali, w której przebywała 80-latka.

Sąd zwrócił także uwagę na fakt, że pacjentka w tym wieku miała prawo być zdezorientowana po przebudzeniu. Była poza domem, choruje na cukrzycę. Ponieważ mogła poczuć się gorzej, badanie poziomu cukru powinno być wykonane przy łóżku pacjentki.

Od wyroku Sądu Okręgowego w Łodzi odwołał się pozwany szpital. Sąd Apelacyjny zmienił zaskarżony wyrok w ten sposób, że obniżył o kilkaset złotych zasądzoną od dnia wypadku dożywotnią rentę. Aktualnie wynosi ona 3120 złotych. Wyrok jest prawomocny.

Będzie zażalenie
na decyzję o braku aresztu wobec Marcina Romanowskiego
str. 5

Budżet Sejmu
wzrośnie do prawie miliarda złotych
str. 5

Szefowa Secret Service nie ustąpi mimo zamachu na Donalda Trumpa
str. 6

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



FOT. GRZEGORZ GAŁAŚNICKI

ŁÓDŹ

Łódź Summer Festival na 601. urodziny Łodzi. Miasto podało szczegóły obchodów
str. 3

ŁÓDZKIE

Nabór uzupełniający do szkół

Wczoraj wystartował nabór uzupełniający do szkół średnich. W piątek 26 lipca szkoły ogłoszą listy przyjętych uczniów.

Według informacji przekazywanych przez organy prowadzące szkoły jest jeszcze sporo wolnych miejsc w szkołach każdego typu - zarówno ogólnokształcących, jak i zawodowych, publicznych, niepublicznych, prywatnych. Uczniowie, dotąd nigdzie niezapisani - mogą się zgłaszać w placówkach, które tymi miejscami dysponują. Listę placówek, które nadal mogą

przyjąć uczniów, można znaleźć na stronach Kuratorium Oświaty w Łodzi oraz na stronie Urzędu Miasta Łodzi w zakładce lodz.pl/edukacja.

Do 2 sierpnia rodzice lub opiekunowie zakwalifikowanych osób muszą dostarczyć do placówki oryginały świadectwa ukończenia podstawówki i zaświadczenia o wynikach egzaminu ósmoklasisty. 5 sierpnia uczniowie dowiedzą się, czy zostali przyjęci do wybranej szkoły.

Czytaj str. 2

Kultura

Zmarł Wiesław Bednarek, wybitny śpiewak pochodzący ze Zduńskiej Woli
str. 2

Pow. zgierski

Listonoszka zginęła pod kołami własnego auta, gdy próbowała je zatrzymać
str. 3

Upalne lato jest dla bezdomnych równie trudne jak zima.

Organizacje pomocowe apelują, aby reagować na widok osób leżących na słońcu, podawać im wodę
str. 4

Łódź

W sali obsługi oddziału NFZ w Łodzi pojawił milionowy klient
str. 4

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Pałki, kastety i krew, czyli prawdziwa historia Bernarda Goldsteina, „króla warszawskiego getta” w okresie międzywojennym

Zamów prenumeratę

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



Wiesław Bednarek był odznaczony m.in. Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski

Rozpoczął się nabór uzupełniający do szkół średnich

Magdalena Jach
łódzkie

Wczoraj wystartował nabór uzupełniający do szkół średnich. W piątek 26 lipca szkoły ogłoszą listy przyjętych uczniów.

Według informacji, przekazywanych przez organy prowadzące szkoły jest jeszcze sporo wolnych miejsc w szkołach każdego typu - zarówno ogólnokształcących, jak i zawodowych, publicznych, niepublicznych, prywatnych. Uczniowie, dotąd nigdzie niezapisani - mogą się zgłaszać w placówkach, które tymi miejscami dysponują.

Gdzie szukać informacji o wolnych miejscach?

Listę placówek, które nadal mogą przyjąć uczniów można znaleźć na stronach Kuratorium Oświaty w Łodzi oraz na stronie Urzędu Miasta Łodzi w zakładce lodz.pl/edukacja.

Dokładne dane najlepiej sprawdzać na stronach naboru:

- nabor.pcsc.pl
- lodzkie.edu.com.pl

Wczoraj, tuż po godzinie 12., kiedy ruszył nabór uzupełniający, pojedyncze lub po kilka wolnych miejsc wyświetlało się m.in. w liceach w Łodzi (prowadzonych przez miasto): II Liceum Ogólnokształcące, VI LO, VIII LO, IX LO, XII LO, XIII LO, XXIX LO, XXX LO, XLIII LO, XLVII LO.

Sporo wolnych miejsc zostało w XV LO - 25, w XX LO - 24, w XVIII LO - 10, a w XI LO - 11



5 sierpnia uczniowie dowiedzą się, czy zostali przyjęci do wybranej szkoły

miejsc w klasie dwujęzycznej z językiem angielskim.

Natomiast jeżeli chodzi o szkoły zawodowe - kandydatów też mogą przyjąć niemal wszystkie. W Technikum nr 21 aż 20 wolnych miejsc było do rozdystrybucji dla chętnych, by zdobyć zawód technika architektury krajobrazu oraz 10 - hodowcy koni. W Technikum nr 5 zostało 14 miejsc w klasie: technik technologii drewna, a w Szkole Branżowej I st. nr 15 - 9 w klasie przygotowujące do zawodu stolarza.

Na rok szkolny 2024/2025 miasto Łódź przygotowało 4049 miejsc dla pierwszoklasistów:

2273 w liceach ogólnokształcących oraz 1776 w technikach i szkołach branżowych I stopnia. W rekrutacji podstawowej udział wzięło 3929 uczniów.

Wolne miejsca są też w szkołach w całym województwie łódzkim. Dostępne są m.in. w szkołach ogólnokształcących: I Liceum Ogólnokształcące im. Stefana Żeromskiego w Ozorkowie, I LO im. B. Chrobrego w Piotrkowie Trybunalskim, I LO im. J. Dąbrowskiego w Tomaszowie Mazowieckim, I LO im. Stanisława Staszica w Zgierzu, I LO w Głownie, I LO w Łasku, I LO w Pabianicach, I LO w Radomsku, II LO im. Jana Kasprzowicza w Kutnie, III LO im. J. Słowackiego w Piotrkowie Trybunalskim, IV LO im. gen. S. Rowczyńskiego w Piotrkowie Trybunalskim, VI LO w Bełchatowie, LO

(ZS w Bolimowie), I LO im. Kazimierza Wielkiego w Łęczycy, III LO w Bełchatowie, LO (ZSP im. W. Reymonta w Rawie Mazowieckiej), LO im. Adama Mickiewicza w Żychlinie, LO im. B. Prusa w Skierniewicach, Liceum Ogólnokształcące im. M. Skłodowskiej-Curie w Rawie Mazowieckiej.

Są tak miejsca w technikach, m.in.: Technikum (ZSP) Kamiński, Technikum nr 1 (ZSP nr 1 w Łasku), Technikum nr 1 (ZSP1 Tomaszów Mazowiecki), Technikum Nr 1 im. Jakuba Stefana Cezaka w Zgierzu, Technikum Nr 2 im. Jana Pawła II w Zgierzu, Technikum Nr 2 w Łęczycy (ZS im. J. Grodzkiej w Łęczycy), Technikum (ZS nr 1 w Pabianicach), Technikum (ZS nr 4) w Skierniewicach, Technikum (ZSCKR Dobryszczyce), Technikum (ZSCKR w Śędziejowicach).

Zainteresowani kandydaci mogą składać wnioski o przyjęcie do szkół ponadpodstawowych bezpośrednio w placówkach. Mają na to czas do piątku 26 lipca do godziny 12. 31 lipca szkoły opublikują listy kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych w drugiej turze naboru.

Do 2 sierpnia rodzice lub opiekunowie zakwalifikowanych osób muszą dostarczyć do placówki oryginały świadectwa ukończenia podstawówki i zaświadczenia o wynikach egzaminu ósmoklasisty. 5 sierpnia uczniowie dowiedzą się, czy zostali przyjęci do wybranej szkoły.

Nie żyje znany śpiewak operowy. Pochodził ze Zduńskiej Woli

Anna Gronczewska
Kultura

Nie żyje Wiesław Bednarek, znany śpiewak operowy pochodzący ze Zduńskiej Woli. Był profesorem Akademii Muzycznej w Bydgoszczy.

Wiesław Bednarek lubił podkreślać, że pochodzi ze Zduńskiej Woli. Urodził się w tym mieście w 1950 roku. Tu skończył Technikum Mechaniczne. Potem studiował na Wydziale Wokalnym Państwowej Wyższej Szkoły Muzycznej w Warszawie. Ukończył studia dziennikarskie na Wydziale Dziennikarstwa i Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego, Podyplomowe Studium Administracji na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego.

Przez wiele lat śpiewał w Operze Narodowej, ale występował też na deskach Łódzkiego Teatru Wielkiego.

- Przez sześć lat śpiewałem w Łodzi, zawsze była mi bliska - mówił nam w wywiadzie Wiesław Bednarek. - Byłem na etacie i współpracowałem z Łódzkim Teatrem Wielkim. Kiedy dyrektorem teatru był Kazio Kowalski, to w imię naszej długiej przyjaźni mnie angażował. Po studiach zachowałem etat w Warszawie, ale na stałe przeszedłem do Teatru Wielkiego w Łodzi.

W 1983 roku został pierwszym polskim odtwórcą roli Nabucco. Zagrał ją w Operze Śląskiej. Grał w słynnych światowych realizacjach Halki St. Moniuszki w reżyserii Marii Fołtyn. m.in. w Brazylii, Japonii, Korei Południowej.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Jutro	
Dzień 23°C		Dzień 22°C	
Noc 14°C		Noc 13°C	
Piątek		Sobota	
Dzień 25°C		Dzień 30°C	
Noc 13°C		Noc 17°C	

Barometr
1013 hPa
Wiatr
zach., 10 km/godz.
Biomet
niekorzystny

Po chwilowym ochłodzeniu zapowiada się upalny weekend

24 LIPCA 2024

Dziś 206. dzień roku.
Do końca roku zostało 160 dni.

Wschód słońca w Łodzi
o godz. 4.56, a zachód o godz. 20. 42. Dzień będzie trwał 15 godz. 45 min. i będzie krótszy od najdłuższego dnia w roku o 52 minuty.

Dzisiaj imieniny obchodzą:
Augustyn, Kinga, Krystyna, Krzesimir, Kunegunda, Olga, Wiktor i Wojciech.

Przysłowie na dziś:
Co ma wisieć, nie utonie

KALENDARIUM

1572

Hiszpańscy konkwistadorzy zdobyli i zburzyli stolicę Państwa Inków Vilcabambę w dzisiejszym Peru.

1920

Wincenty Witos objął po raz pierwszy stanowisko premiera, stając na czele utworzonego w czasie inwazji bolszewickiej Rządu Obrony Narodowej.



FOT. JAKUB POKORA / ARCH. PP

1949

Urodził się Marek Jędraszewski (na zdjęciu), biskup pomocniczy poznański, arcybiskup metropolita łódzki i karkowski

1943

Polski niszczyciel „Orkan” uratował 37 rozbitków z zatopionego niemieckiego okrętu podwodnego i brytyjskiego lotnika, który atakował U-boota.

1998

Sejm uchwalił ustawę o nowym podziale terytorialnym państwa na 16 województw i przywracając powiaty. Weszła w życie 1 stycznia 1999 r.

nasz REGION

www.dzienniklodzki.pl

KRÓTKO

POW. ZGIERSKI

Śmiertelny wypadek listonoszki

W dramatycznych okolicznościach poniosła śmierć 50-letnia Beata P., listonoszka ze Zgierza. Do zdarzenia doszło w piątek 19 lipca. Jeszcze w południe pojawiła się w sklepie w Szczawinie. Chwilę porozmawiała i poszła dalej roznosić korespondencję.

- Skarżyła się tylko, że zepsuło się jej auto i teraz jeździ samochodem męża i nie może sobie z nim poradzić - wspominała w Szczawinie.

Listonoszka wsiała do smochodu kia sorento i pojechała do pobliskiego Józe-

fowa. Zatrzymała auto i odwiedziła kolejny dom. Nagle zauważyła, że jej auto się stacza. Podobno w pobliżu była grupa dzieci. Kobieta próbowała zatrzymać samochód, który przejechał po niej.

Beata O. ostatnio obsługiwała rejon Szczawina. Była lubiana przez okolicznych mieszkańców.

- Zawsze porozmawiała, była uśmiechnięta - wspominała mieszkańcy. - Ostatnio powiedziała, że nie będzie już obsługiwała naszego rejonu, bo ją przenoszą. ANI

ŁÓDŹ

Wystawa olimpijska na PŁ



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Z okazji zbliżających się igrzysk olimpijskich w Paryżu w holi głównym Zatoki Sportu Politechniki Łódzkiej przygotowano wystawę olimpijską. Wystawę, której organizatorem jest Alliance Française Łódź oraz Instytut Francuski w Polsce będzie można oglądać do końca sierpnia. MJ

WIELUŃ

Trzylatek wbiegł pod auto

Do groźnie wyglądającego zdarzenia doszło w niedzielę 21 lipca około godziny 18:15 na ul. Świętej Barbary w Wieluniu. Trzyletni chłopiec, jak wynika z dotychczasowych ustaleń wieluńskich policjantów, wbiegł na drogę wprost pod nadjeżdżające bmw prowadzone przez 35-letniego mężczyznę. Dziecko w chwili zdarzenia znajdowało się

pod opieką ojca. Chłopiec przewieziony został do szpitala na badania, na szczęście nie doznał poważniejszych obrażeń. Zarówno kierujący, jak i ojciec dziecka byli trzeźwi. Funkcjonariusze na miejscu przeprowadzili oględziny, przesłuchali świadków. Pozwolą one na ustalenie przyczyn i okoliczności zdarzenia. MS

ŁÓDŹ

Maja Klajda, Miss Polonia 2024, odwiedziła Łódź. Przyjechała specjalnie na premierę filmu dokumentalnego o Andrzejewie Sewerynie, wybitnym polskim aktorze. Można było ją spotkać w Monopolis w czwartkowy wieczór, 18 lipca. W piątek 19 gościła w Biurze Miss Polonia w Łodzi, w loftach przy ul. Tymienieckiego. MJ



ŁÓDŹ

Senat Uniwersytetu Medycznego w Łodzi przyjął uchwałę o zmianie nazwy Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego im. WAM - Centralnego Szpitala Weteranów na Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 2 Uniwersytetu Medycznego.

FOT. GRZEGORZ GAŁAŃSKI

Łódź Summer Festival na 60l. urodziny Łodzi

Matylda Witkowska
Łódź

W tym roku Łódź kontynuuje zapoczątkowaną rok temu tradycję hucznych obchodów urodzin miasta. Będzie muzyczny Łódź Summer Festival i wiele wydarzeń towarzyszących.

Rok temu Łódź z wielką pompą świętowała 600. urodziny i wiele z elementów będzie powtórzonych w tym roku. - Wszystkim bardzo spodobały się urodziny 600. dlatego postanowiliśmy, że miasto będzie obchodziło swoje urodziny cyklicznie, tak jak robi to każdy - mówiła we wtorek na konferencji prasowej prezydent Łodzi Hanna Zdanowska.

Dlatego w najbliższy weekend znów odbędzie się Łódź Summer Festival oraz wydarzenia towarzyszące. A na logo 60l. urodzin Łodzi znów będzie motto „Ex navicula navis” czyli „Z łódzkiej łódź” opisujące rozwój miasta. Partnerem znów

Łódź Summer Festival 2024 odbędzie się na trzech scenach. Główna pod patronatem mBanku stanie na al. Kościuszkowej przy Radwańskiej. W piątek wystąpią tu Smolasty, Król, White 2115 i Milky Chance, w sobotę Kukon, Zalewski, Pro8l3m i gwiazda festiwalu czyli zespół Placebo. W niedzielę - Beata i Bajm, Kizo, Young Leosia i Röyksopp. W Manufakturze w sobotę zagra Mery Spolsky i Fisz Emade

Tworzywo, w niedzielę Oskar Cymś i Lady Pank. Koncerty zaczynają się będą o 18, wstęp jest wolny. Dodatkowo na scenie w Manufakturze wystąpią Kasia Nosowska i Brodka, ale na te koncerty nie ma już miejsc.

Oprócz koncertów atrakcje pojawią się w sobotę i w niedzielę na Starym Rynku, placu Wolności i Piotrkowskiej. Będą pokazy cyrkowe, wioska słowiańska i sceny z muzyką taneczną. Od czwartku do niedzieli w 17 restauracjach w ramach Łódź Street Food Festiwal serwowane będą inspirowane kuchnią łódzką przekąski. Specjalne wydarzenia i spektakle przygotowały też instytucje kultury.

W tym roku organizatorzy Łódź Summer Festival wycią-

gnęli wnioski z pierwszej edycji. Powiększono teren festiwalowy przed główną sceną tak, żeby mogło wspólnie bawić się już nie 25 tys. ale 40 tys. osób. Dodatkowo służby miejskie mają zwracać baczniejszą uwagę na bezpieczeństwo, by zapobiec takim zdarzeniom jak rok temu, gdy część widzów wdrapała się na pobliski wieżowiec w budowie.

Jednocześnie można spodziewać się, że zainteresowanie 60l. urodzinami miasta będzie nieco mniejsze niż okrągłym jubileuszem z ubiegłego roku. Na razie na weekend łódzkie hotele mają obłożenie w wysokości 80 proc. Hotele w samym centrum są już pełne.

Zaginęli dwaj mieszkańcy Pabianic

Anna Gronczewska
Pabianice

Zaginęło dwóch mieszkańców Pabianic. Mężczyźni pojechali na wczasy. Wyplłynęli łódką na ryby i ślad po nich zaginął.

Radek ma 44 lata i jest strażakiem. Łukasz jest młodszy o sześć lat. Pojechali na urlop w okolice Nidzicy. W niedzielę około godziny 22 wyplłynęli łódką na jezioro Kownatki i kontakt z nimi się urwał. Nie nawiązali go z rodziną, nie wrócili do miejsca zamieszkania. Nie znaleziono też łódki, którą wyplłynęli na jezioro.

„21 lipca do Komendy Powiatowej Policji w Nidzicy wpłynęło zgłoszenie o zaginięciu dwóch mężczyzn w wieku 38 i 44 lat, przebywających na wczasach w okolicy jeziora Kownatki - czytamy w komunikacie policji. - Obecnie trwają działania ratowniczo-poszukiwawcze, w których biorą udział jednostki ratownicze w tym policja, straż pożarna i ochotnicza straż pożarna. Teren jeziora Kownatki, jak i jego okolice, są dokładnie przeszukiwane m.in. przy użyciu sprzętu specjalistycznego.”

Mammografia chroni przed rakiem

Matylda Witkowska
Łódź

Zaledwie co trzecia kobieta w Polsce korzysta z programu bezpłatnej mammografii. Tymczasem wczesne wykrycie raka piersi daje szansę na pełne wyleczenie.

Z danych Narodowego Funduszu Zdrowia wynika, że zaledwie 30,5 proc. Polek w wieku 45-74 lat bada się w ramach programu profilaktycznej mammografii, która pozwala na wczesne wykrycie raka piersi. W Łódzkiem z korzystaniem jest badanych różnie: w gminie Witonia w (pow. łęczycki) regularnie bada się prawie połowa kobiet, ale np. w Łgocie Wielkiej (pow. radomszczański) już tylko niecałe 14 proc.

Część kobiet obawia się przebiegu badania lub jego wyników, część wyznaje zasadę, że jeśli pierś nie boli - jest zdrowa. W efekcie wiele pań nie bada się. Tymczasem zbyt późno wykryty rak piersi często jest śmiertelny. Przy 20 tys. przypadków co roku u Polek, jest aż 7 tys. zgonów.

- Większość kobiet dowie się jednak w wyniku badania, że jest zdrowa - mówi Anna Leder

z NFZ. - Pamiętajmy, że rak wczesnie wykryty może być skutecznie, nowocześnie leczony. Można ocalić pierś, i życie - dodaje.

Podstawowym sposobem na wczesne wykrycie raka piersi jest regularna mammografia. Można ją wykonać w ramach prowadzonego przez NFZ programu profilaktyki raka piersi. Od ubiegłego roku poszerzony został wiek kobiet objętych programem. Teraz mammografię mogą wykonywać kobiety w wieku od 45 do 74 lat, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie miały takiego badania. Kobiety z grup ryzyka mogą się badać w ramach programu nawet co rok.

Do skorzystania z badania nie trzeba mieć skierowania. Wystarczy zapisać się i zgłosić na badanie w przychodni robiającej mammografię lub do jednego z krążących po regionie łódzkim mammbusów. Badanie trwa kilka minut i jest bezbolesne. Jak ono wygląda można zobaczyć w przygotowanym przez NFZ filmie z cyklu „Zdrowie na pierw-

Zbyt późno wykryty rak piersi często jest śmiertelny. Przy 20 tysiącach przypadków co roku u Polek, jest aż 7 tysięcy zgonów.

szym planie” dostępnym na portalu YouTube na profilu Akademii NFZ.

W województwie łódzkim stacjonarne badania w ramach programu prowadzą 24 poradnie: w Łodzi, Zgierzu, Pabianicach, Sieradzu, Łowiczu, Tomaszowie, Piotrkowie, Kutnie, Radomsku, Skierniewicach i Bełchatowie. Natomiast autobusy wyposażone w mammografy docierają do wszystkich gmin regionu. Adresy i telefony placówek oraz aktualne miejsca postojów mammbusów można znaleźć na stronie łódzkiego oddziału NFZ www.nfz-lodz.pl w zakładce Profilaktyka.

Mammografię można też wykonać poza programem ze skierowaniem od lekarza.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi

W łódzkim oddziale NFZ obsłużono wczoraj milionowego klienta

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Łódź

W łódzkim oddziale wojewódzkim NFZ na sali obsługi przy ul. Targowej 35 został wczoraj obsłużony milionowy klient. Na wyjątkowego petenta czekał koszyk owoców i gadzety z logo NFZ.

Pan Mariusz, który niedawno przeprowadził się z Katowic pod Łódź, jest milionowym klientem obsłużonym w tym roku w salach obsługi NFZ w Polsce. Do sali obsługi NFZ przy ul. Targowej 35 przyszedł pierwszy raz w życiu, aby załatwić kwestie związane z ubezpieczeniem medycznym. O zdrowie, jak zapewniał, dba regularnie się badając. - Dziennie są obsługiwani około 300 klientów, a w tym

roku już 37 tysięcy - wyjaśnia Joanna Smorawska-Szewczyk, naczelnik Wydziału Obsługi Klienta w ŁOW NFZ. - Od początku roku wydaliśmy 58 tys. kart EKUZ, a od połowy marca w kiosku profilaktycznym zbadało się tysiąc osób.

W kiosku można się zmierzyć, zważyć, zmierzyć ciśnienie krwi, saturację, nawodnienie organizmu, wykonać analizę składu masy ciała oraz uścisku dłoni. Po analizie system określa wiek metaboliczny. Można też porozmawiać z doradcą do spraw profilaktyki zdrowotnej.

- Zachęcamy do odwiedzania naszego kiosku co miesiąc i zbierania wydruków. Po szóstej wizycie każdy zainteresowany otrzyma od nas upominek - dodaje Joanna Smorawska-Szewczyk.



Od początku roku w sali obsługi przy ul. Targowej 35 pojawiło się ponad 37 tys. petentów.

Agnieszka Jedlińska
Łódź

Nie bądźmy obojętni - apelują streetworkerzy, wolontariusze i pracownicy organizacji miejskich i pozarządowych zajmujący się na co dzień pomaganiem osobom w kryzysie bezdomności.

Lato jest dla takich ludzi równie ciężkie jak zima. Bezdomność i problemy nie kończą się w marcu i nie zaczynają w październiku. Nawet umiarkowany upał może zabić kogoś, kto żyje na ulicy i nie ma butelki z wodą.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej co kilka dni ogłasza nowe zbiórki dla osób w kryzysie bezdomności. Potrzebne jest to co w upał ratuje życie: od wody po bawełniane koszulki.

- O bezdomności myślimy głównie zimą, ale lato jest równie ekstremalną porą roku dla kogoś, kto żyje na ulicy. Mnie samą zaskoczyło, że jedna z osób szukająca u nas pomocy poprosiła o krem ochronny z filtrem, bo skórę miała po prostu spaloną słońcem - tłumaczy Monika Kielanowicz, kierownik Wydziału Wspierania Osób w Kryzysie Bezdomności w łódzkim MOPS.

- Bezdomność trwa cały rok, a latem jest tym ludziom równie ciężko jak zimą. Tyle że zamiast zabójczego chłodu, mamy zabójcze upały i cały dobytek na sobie. Obserwuję w Porcie Łódź, gdzie nasza fundacja ma swoją strefę



Latem zaleca się picie dużej ilości wody. W przypadku bezdomnych jej brak może się skończyć tragicznie

wsparcia, że osoby bez dachu nad głową chętnie ładują telefony, chłodzą się w klimatyzowanym pomieszczeniu, czy korzystają z łazienki. Niestety nie w każdym miejscu ochrona jest dla nich tak przychylna - mówi Anna Grabarczyk, prezes fundacji Huśtawka, zastępca dyrektora Centrum Służby Rodzinie w Łodzi.

- Nasi streetworkerzy zawsze mają w bagażniku wodę i rozdają ją swoim podopiecznym żyjącym na ulicy. Ostatnio wsparli nas w tym koledzy z MOPSu, którzy przynieśli blisko 80 bute-

lek półtoralitrowej wody do rozdania potrzebującym - dodaje Monika Kielanowicz.

Za chwilę pracownicy Wydziału Wspierania Osób w Kryzysie Bezdomności ogłoszą kolejną zbiórkę. Dary można przynosić do siedziby MOPS

Latem bezdomnym jest równie ciężko jak zimą. Tyle że zamiast zabójczego chłodu, mają zabójcze upały i cały dobytek na sobie.

przy ulicy Objazdowej 17 w Łodzi. Potrzebne są lekkie czapki z daszkiem, kapelusze, chustki na głowę, bawełniane koszulki, krótkie spodenki, lekkie koszule, klapki, sandały damskie i męskie, kremy ochronne, butelki na wodę.

Bardzo często ubrania, w których osoby bezdomne spędzają czas to ta sama garderoba, w której chodzą zimą. Problemem są też buty. Z reguły grube i ciężkie, by przetrwać w nich chłody i zimę. Tymczasem w czasie upalnego lata takie buty to dodatkowe problemy: owrzodzenia, otarcia, nieleczone odmrożenia i zagrożenie infekcją ran.

- Ważne, żeby nie być obojętnym. Kupno butelki z wodą to często nie jest duży wydatek, a takiej osobie może uratować życie. My uczulamy łodzian, żeby nie przeganiali takich osób z zacienionych ławek w parkach, czy z klimatyzowanych centrów handlowych - tłumaczy kierowniczka wydziału.

Akcję wspierania spragnionych w kryzysie bezdomności zorganizowało też Centrum Służby Rodzinie, które prowadzi miejskie łaźnie. Przed jedną z nich w czasie lipcowych upałów stanęło specjalne stoisko z wodą i tonikiem, gdzie każdy spragniony mógł się napić. O szklankę wody można poprosić również w łaźni, z której można też skorzystać. W okresie letnim zainteresowanie kąpielą jest o wiele większe.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011112012

Zabierzmy dzieci na wakacje!

Organizatorzy:



Mecenas Ogólnopolscy:



Mecenas Regionalni:



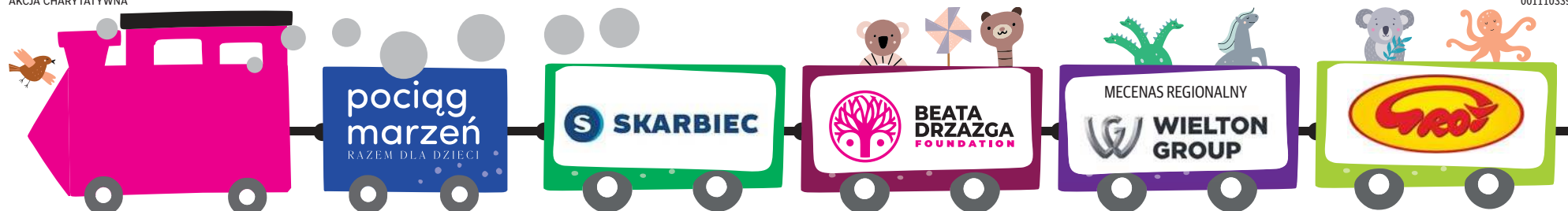
Partner akcji



Więcej szczegółów na
www.expressilustrowany.pl/pociagmarzen
www.dzienniklodzki.pl/pociagmarzen

AKCJA CHARYTATYWNA

0011103399



POLSKA i ŚWIAT

WARSZAWA

Wicepremier, szef PSL Władysław Kosiniak-Kamysz podkreślił we wtorek, że w tej kadencji Sejmu jest szansa na przegłosowanie tylko jednego projektu ws. aborcji - który zgłosiła Trzecia Droga. Chodzi o powrót do przepisów sprzed wyroku TK z 2020 r. i rozpisanie referendum ws. aborcji. - To jest wielka szansa, by ta sprawa została rozstrzygnięta - stwierdził wicepremier. | PAP

„

Jest szansa na przegłosowanie jedynie powrotu do przepisów aborcyjnych sprzed wyroku TK

Władysław Kosiniak-Kamysz wicepremier, szef MON

Bodnar: Prokuratura złoży zażalenie na decyzję sądu

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

- Prokuratura złoży zażalenie na decyzję sądu pierwszej instancji o niezastosowaniu aresztu wobec posła Marcina Romanowskiego - zapowiedział szef MS, prokurator generalny Adam Bodnar.

Posel PiS, polityk Suwerennej Polski, b. wiceminister sprawiedliwości Marcin Romanowski, który został zatrzymany w związku ze śledztwem dot. Funduszu Sprawiedliwości i usłyszał w prokuraturze 11 zarzutów, w miniony wtorek wyszedł na wolność na mocy decyzji Sądu Rejonowego dla Warszawy-Mokotowa. Powodem - jak powiedział Romanowski - był chroniący go immunitet członka Zgromadzenia Parlamentarnego Rady Europy. Prokuratura występowała do sądu o 3-miesięczny areszt dla polityka.

We wtorek rano Romanowski poinformował o złożeniu do PK zawiadomienia o możliwości popełnienia przestęp-

stwa, w związku z przekroczeniem uprawnień i bezprawnym pozbawieniem go wolności.

Szef MS, odnosząc się do tej informacji w RMF FM, ocenił, że „to kolejna amunicja wystrzelona w tym konflikcie”.

Bodnar zwrócił uwagę, że decyzję o zwolnieniu Romanowskiego podjął sąd pierwszej instancji, a we wtorek mijał termin na złożenie zażalenia na decyzję.

- Prokuratura złoży takie zażalenie - oświadczył.

- Zobaczymy, w jaki sposób do immunitetu posła Romanowskiego podejrze sąd drugiej instancji. Myślę, że są bardzo poważne argumenty wskazujące na to, że tutaj immunitet najwyżej w świecie nie przysługuje - powiedział szef MS.

Minister wyraził zadowolenie z głosów ekspertów i autorytetów prawnych z ostatnich dni, m.in. prof. Andrzeja Zolla czy prof. Marka Safjana, którzy mówili, że w tej sytuacji immunitet nie przysługuje.

- Że następuje coś w rodzaju takiej usurpacji kompetencji przez Zgromadzenie Parlamentarne Rady Europy, ponieważ



FOT. PAP/MARCIN OBARA

Adam Bodnar zapowiedział, że prokuratura złoży zażalenie na decyzję sądu pierwszej instancji

ten czyn, o który jest podejrzewany pan Romanowski, nie ma żadnego związku z jego działalnością w Radzie Europy - powiedział Bodnar.

- Jestem cały czas zdania, że tego immunitetu nie ma, że w tym przypadku ten immunitet jest wyinterpretowany nadmiernie z różnych można powiedzieć takich okoliczności, które funkcjonują w Zgromadzeniu Parlamentarnym Rady Europy,

natomiast nie wynika z umowy międzynarodowej, czyli statutu Rady Europy, który Polskę wiąże - dodał.

Romanowski zawiadamia prokuraturę

Jak wspomnieliśmy, we wtorek poseł Marcin Romanowski poinformował, że złożył w Prokuraturze Krajowej zawiadomienie o możliwości popełnie-

nia przestępstwa m.in. przez szefa MS Adama Bodnara, prokuratora krajowego Dariusza Korneluka i wiceszefa MS Arkadiusza Myrchę. Zarzuca im przekroczenie uprawnień i bezprawne pozbawienie wolności.

„Wspólnie z mec. Bartoszem Lewandowskim złożyłem do Prokuratury Krajowej zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa przez Ministra Sprawiedliwości Adama Bodnara, nielegalnego prokuratora krajowego Dariusza Korneluka, wiceministra Arkadiusza Myrchę oraz prokuratorów wchodzących w skład Zespołu Śledczego nr 2 w związku z przekroczeniem uprawnień i bezprawnym pozbawieniem wolności” - napisał Romanowski we wtorek na platformie X.

Lewandowski, również na platformie X, napisał, że z zawiadomienia materiału wynika, że zarówno przedstawiciele prokuratury jak i ministerstwa, „mieli świadomość bezprawności podejmowania wobec Romanowskiego działań i niemożności jego zatrzymania”. PAP

KRÓTKO

WARSZAWA

Magierowski chce rekompensaty

Ministerstwo Spraw Zagranicznych potwierdziło, że wpłynęła oferta od ambasadora Polski w USA Marka Magierowskiego - informuje Wirtualna Polska. Wzywany przez MSZ do kraju ambasador chce „rekompensaty” za pracę, którą miał wykonywać do 23 listopada 2025 roku.

„W ocenie MSZ propozycja pana M. Magierowskiego nie znajduje żadnego uzasadnienia w obowiązujących przepisach prawa” - przekazał resort.

Rzecznik prasowy ministerstwa powiedział, iż wobec braku podstaw do wypłaty „oczywiste, że MSZ nie rozważa takiego porozumienia”. Jednocześnie resort ocenił, że jest otwarty „na wnioski powracających ambasadorów, którzy nie są pracownikami MSZ, o rozwiązanie stosunku pracy za porozumieniem stron lub inne rozwiązania zgodne z przepisami prawa”. Według informacji przekazanych WP przez ministerstwo część ambasadorów występuje z takimi propozycjami.

Oprac. Anna Nagel | PAP

Rosną koszty utrzymania Sejmu. Budżet w przyszłym roku wyniesie prawie miliard złotych

Oprac. Adam Kielar
Warszawa

W 2025 r. utrzymanie Sejmu ma kosztować podatników 849,6 mln zł. Taką kwotę zaplanowano w projekcie budżetu Kancelarii Sejmu przez służby podległe marszałkowi Szymonowi Hołowni.

Z dokumentu, do którego dotarła „Rzeczpospolita”, wynika, że w 2025 r. utrzymanie Sejmu ma kosztować podatników

849,6 mln zł. Utrzymanie niższej izby parlamentu i jej członków nigdy nie kosztowało tak dużo.

Przypomniano, że przed dojściem do władzy PiS budżet kancelarii nie przekraczał pół miliarda. W 2023 r. wyniósł już 683,2 mln zł, a w roku obecnym 765,3 mln zł.

Z projektu wynika, że niektóre przyczyny są niezależne od Sejmu. Kancelaria chce np. zrealizować zaplanowane dla całej budżetówki podniesienie płac o 4,1 proc., które - jak wskazała

„Rz” - w rzeczywistości jest urealnieniem pensji o inflację.

Podniesienie płac ma nie dotyczyć posłów, ale kancelaria chce zwiększyć o 4,1 proc. wydatki na prowadzenie biur klubów i kół w Sejmie, a także ryć na biura, które posłowie tworzą w tzw. terenie. Dzięki temu możliwe ma być podniesienie pensji pracujących w nich osób. Kancelaria chce też, by każdy klub dostał pieniądze na zatrudnienie nowego pracownika zajmującego się ocenami

skutków regulacji projektów ustaw, których sporządzanie wymaga procedowana właśnie nowelizacja regulaminu Sejmu.

Kolejną przyczyną zwiększenia budżetu ma być prezydencja Polski w Radzie Unii Europejskiej w pierwszej połowie 2025 r. Kancelaria oszacowała, że będzie ją ona kosztować 8,3 mln zł.

Na przyszły rok kancelaria zaplanowała też m.in. zakup samochodów za 2,1 mln zł, w tym autobusu.

PAP

REKLAMA

0011134914

**Syndyk sprzeda
w ramach IV postępowania na sprzedaż
grunty w Krakowie.**

Pełne warunki sprzedaży po zapytaniu na adres:

kancelaria@syndycy.eu

(koniecznie z podaniem w temacie maila

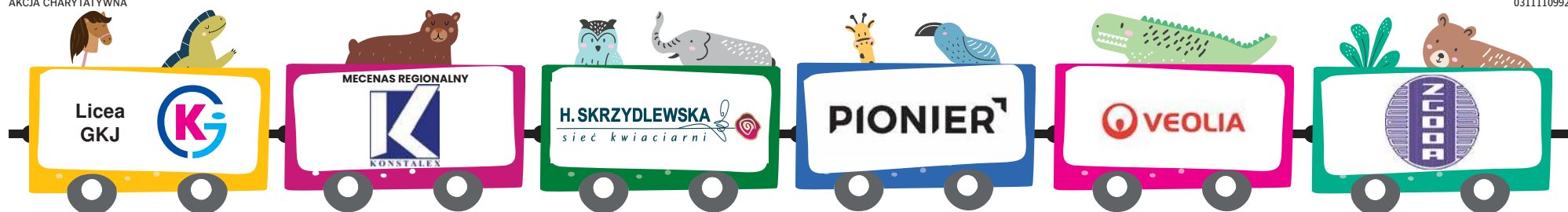
„ARRADA – grunty Kraków”

bądź w serwisie **facebook.com – funpage syndycy.eu**

– post: IV postępowanie na sprzedaż gruntów w Krakowie

AKCJA CHARYTATYWNA

0311110992



Nekrologi

zamówisz tutaj:
Łódź, ul. Skorupki 17/19, 42 665 94 55
reklama.lodz@polskapress.pl

0011135290

Drogiej Koleżance
Kamili Dudkiewiczwyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy
po śmierci**Mamy**

składają

Dyrekcja oraz koleżanki i koledzy
z Regionalnego Centrum Polityki Społecznej
w Łodzi

0011134596

Wyrazy szczerego współczucia i słowa wsparcia
Doktorowi **Grzegorzowi Krzyżanowskiemu**
Prezesowi i Wiceprezesowi
Okręgowej Rady Lekarskiej w Łodzi ubiegłych kadencji

z powodu śmierci Siostry

Doktor

Marii Krzyżanowskiej-Woźniak

składa

w imieniu Okręgowej Rady Lekarskiej w Łodzi
Prezes Paweł Czekalski
oraz Prezesi ubiegłych kadencji
Grzegorz Mazur i Ryszard Golański

0011134603

Drogiemu Koledze
Doktorowi
Grzegorzowi Krzyżanowskiemu
Prezydentowi Ogólnopolskiego
Motocyklowego Klubu Lekarzy „DoctorRiders”wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci**Siostry**

składają

członkowie Klubu „DoctorRiders”

REKLAMA

0011119338

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

Dyrektorka Secret Service nie zamierza ustąpić ze stanowiska

Oprac. Karolina Wrońska
Waszyngton**Dyrektorka Secret Service Kimberly Cheatle oświadczyła, że próba zamachu na kandydata na prezydenta USA Donalda Trumpa była „największą porażką agencji” od dziesięcioleci.**

- 13 lipca ponieśliśmy porażkę - powiedziała Cheatle podczas przesłuchania przed Komisją Nadzoru amerykańskiej Izby Reprezentantów.

- Nie udało nam się. Jako dyrektor tajnych służb Stanów Zjednoczonych biorę pełną odpowiedzialność za wszelkie naruszenia bezpieczeństwa. Próba zamachu na byłego prezydenta Donalda Trumpa, która miała miejsce 13 lipca, jest największą porażką operacyjną Secret Service od dziesięcioleci - dodała Cheatle.

Przesłuchanie przez Komisję Nadzoru jest efektem irytacji wielu amerykańskich kongresmenów, którzy zadawali pytania, jak zabójca mógł zbliżyć się tak blisko republikańskiego kandydata na prezydenta, gdy miał on być pilnie strzeżony. Wcześniej Secret Service przyznało, że odrzuciło niektóre prośby kampanii Trumpa dotyczące zwiększonego bezpieczeństwa podczas jego wystąpień.

O „porażce” mówił także sekretarz bezpieczeństwa wewnętrznej Alejandro Mayorkas, natomiast kilku innych



FOT. PAP/EPH/MICHAEL REYNOLDS

Kimberly Cheatle przyznała, że próba zamachu na Donalda Trumpa była największą porażką Secret Service od dziesięcioleci. Dodała jednak, że nie poda się do dymisji

kongresmenów wezwało Cheatle do dymisji bądź do zwolnienia jej przez prezydenta Joe Bidena.

- Jestem głęboko przekonana, dyrektor Cheatle, że powinna pani zrezygnować - mówił republikanin James Comer. - Tajne służby zatrudniają tysiące pracowników i mają duży budżet, ale teraz stały się twarzą niekompetencji - dodał.

Komisja Sądownictwa Izby Reprezentantów oświadczyła w zeszłym tygodniu, że ma dowody na to, iż Secret Service nie dysponowała odpowiednimi zasobami na wiec

Trumpa z powodu niedoborów kadrowych spowodowanych wydarzeniem w Pittsburghu z udziałem Jill Biden oraz szczytem NATO, który odbył się kilka dni wcześniej w Waszyngtonie.

Secret Service oświadczyło jednak, że szefowa agencji nie

Tajne służby znalazły się w ogniu krytyki, ponieważ dach, z którego oddano strzały do Donalda Trumpa, nie został zabezpieczony

zamierza ustąpić i - jak podkreśla AP - cieszy się ona nadal poparciem Białego Domu.

Cheatle jest pierwszą osobą, która zeznawała w Kongresie w związku z próbą zamachu na Trumpa. Dzisiaj (w środę) dyrektor FBI Christopher Wray stanie przed Komisją Sądownictwa Izby Reprezentantów, a jej spiker Mike Johnson ma wkrótce utworzyć ponadpartyjną grupę zadaniową, która będzie punktem centralnym dochodzenia w sprawie wydarzeń z 13 lipca.

PAP

Kamala Harris wskaże wiceprezydenta. Na liście astronauta, gej i miliarder

Grzegorz Kuczyński
Waszyngton**Po tym, jak Joe Biden poparł wiceprezydent Kamalę Harris jako potencjalnego następcę w roli kandydata Partii Demokratycznej, pojawiły się pytania, kto będzie jej kandydatem na wiceprezydenta.**

Za faworyta uchodzi Josh Shapiro (51 lat), od 2023 roku gubernator Pensylwanii, wcześniej pełnił funkcję prokuratora generalnego swojego stanu. Z łatwością wygrał wybory gubernatorskie, pokonując kandydata popieranego przez Trumpa. Shapiro, który jest Żydem, agresywnie stawiał czoła temu, co uważał za antysemityzm na propalestyńskich demonstracjach i demonstrował solidarność z Izraelem w jego dążeniu do wyeliminowania Hamasu. Pensylwania



FOT. SUE OGROCKI/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Kamala Harris postawi na Josha Shapiro?

jest kolejnym stanem wahającym się, a wygranie głosów 19 tu-tejszych elektorów może pomóc Harris w zwycięstwie.

Mark Kelly (60 lat) to były pilot i astronauta. Został senatorem z Arizony w 2020 roku. Jest mężem byłej kongresmenki Gabby

Giffords, która przeżyła zamach w 2012 roku. Arizona jest jednym z kluczowych tzw. swing states, zaś przeszłość Kelly'ego i fakt, że jest białym mężczyzną z wojskową przeszłością, może być skuteczną odpowiedzią na republikańskiego kandydata na wiceprezydenta, J.D. Vance'a.

Inną możliwością jest Andy Beshear (46 lat), od dwóch lat gubernator Kentucky (stanu, gdzie zazwyczaj wygrywają Republikanie) i wschodząca gwiazda Partii Demokratycznej. Pomógł przeprowadzić swój stan przez pandemię i dwie poważne klęski żywiołowe, a także rozszerzył dostęp do opieki zdrowotnej dla dziesiątek tysięcy osób. Beshear musi rządzić w trudnej współpracy z kontrolowaną przez Republikanów legislaturą stanową.

Roy Cooper (67 lat), kolejny „dwuletni” gubernator w tradycyjnie republikańskim stanie Ka-

rolina Północna. Jego próby zablokowania popieranej przez Republikanów ustawy nakładającej większe ograniczenia na aborcję po unieważnieniu wyroku Roe przeciwko Wade przyniosły mu uznanie w partii. Cooper nigdy nie przegrał wyborów w swojej prawie 40-letniej karierze politycznej. Cooper uchodzi za umiarkowanego Demokratę z Południa, który ma bogatą historię współpracy z konserwatystami, co może wpłynąć na Republikanów.

Sekretarz transportu w obecnej administracji Pete Buttigieg (42 lata) był burmistrzem South Bend w stanie Indiana. Jest byłym oficerem wywiadu marynarki wojennej USA, służył m.in. w Afganistanie. Za zasługi został odznaczony. Jest pierwszym przedstawicielem administracji prezydenckiej otwarcie przyznającym się do homoseksualizmu.

MISTRZOWIE SMAKU 2024 UCZESTNICY AKCJI

Trwa głosowanie na Mistrzów Smaku

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Lato trwa, a razem z nim gorący sezon dla branży gastronomicznej. Gdy ciepło na zewnątrz, chętniej jemy poza domem. Restauracje i inne lokale wypełnione są po brzegi do wieczora.

Właśnie dlatego, co roku w tym okresie, w całej Polsce prowadzony jest wielki plebiscyt gastronomiczny Mistrzowie Smaku. To akcja, w której głosami klientów przyznane zostaną nagrody dla najlepszych lokali i pracowników gastronomii.

Który kucharz gotuje najsmaczniej? Który kelner naj-

sympatyczniej obsługuje klientów? Który barman robi najlepsze drinki? Kto piecze najlepsze ciasta? Gdzie można zjeść najlepsze lody, gdzie warto wybrać się na obiad czy kolację, a gdzie na kawę lub ciasto?

Odpowiedzi na te pytania przyniosą nam wyniki głosowania właśnie.

Lokale i ich pracowników do nagrody zgłaszają ci, którzy mają największe prawo, by przyznawać kulinarne nagrody, czyli zadowoleni klienci. W ten sposób wspólnie tworzymy wiarygodną, najlepszą listę z rekomendacjami dla innych. Idealną do wykorzystania przez naszych Czytelników podczas wakacji - mówi Kamila Kali-

nowska, koordynatorka plebiscytu. - Nasza akcja to też oczywiście wspaniała okazja do promocji dla lokali. Tym bardziej, że o liderach w naszych rankingach pisać będziemy zarówno w papierowym wydaniu gazety, w serwisie internetowym, jak też w naszych social mediach.

I właśnie dziś, już po raz kolejny, prezentujemy w naszej gazecie przedstawicieli świata gastronomii, którzy opowiedzieli nam o sobie, swojej pracy. To właśnie między innymi Oni mają szansę na tytuły Mistrzów Smaku 2024, ale nie tylko o tytuły tu chodzi, ponieważ akcja prowadzona jest jednocześnie w całym kraju. Będzie miała więc swój ogólnopolski finał. A w nim już czekają główne nagrody finansowe w wysokości 20.000 złotych!

Akcja zostanie zakończona wielką Galą Mistrzów Smaku, która odbędzie się 25 września w Poznaniu. Na to wyjątkowe wydarzenie zostaną zaproszeni wszyscy zwycięzcy z każdego województwa, którzy na scenie odbiorą statuetki i nagrody. Obszerna relacja wideo z ogólnopolskiej gali i galeria zdjęć z uroczystości zostaną opublikowane w serwisach internetowych dzienników regionalnych w całej Polsce.

O akcji czytaj więcej na: dzienniklodzki.pl/mistrzowie-smaku



Julia Florczak, Klub Spadkobierców, Łódź

Kategoria: Menedżer Gastronomii Roku

Dlaczego związała Pani swoje życie z branżą gastronomiczną?

Zamiłowanie do pracy z ludźmi było jednym z głównych powodów, dla których zdecydowałam się na karierę w gastronomii. Praca ta często wymaga bezpośredniego kontaktu z klientami, obsługi, doradzania czy tworzenia przyjemnej atmosfery. Cenię sobie interakcje międzyludzkie, lubię pomagać innym, jestem komunikatywna i potrafię budować relacje. Właśnie ta możliwość nawiązywania kontaktów, tworzenia pozytywnych doświadczeń dla innych oraz budowania relacji z klientami była motywacją, by wybrać gastronomię.

Pamięta Pani swoje początki?

Rozpoczyłam od pracy na stanowisku kelnerki w wakacje, zaraz po ukończeniu szkoły. Było to dla mnie pierwsze doświadczenie w świecie gastronomii i szybko się w niej zakochałam. Praca na stanowisku kelnerki wymagała ode mnie szybkiego tempa, umiejętności obsługi klienta, skutecznego zarządzania czasem. Nauczyłam się również, jak współpracować z zespołem i jak dbać o detale, aby stworzyć doskonałą atmosferę dla gości. Praca na tym stanowisku pozwoliła mi zdobyć cenne doświadczenie, które teraz wykorzystuję w mojej dalszej karierze w gastronomii. Od tamtego czasu kontynuuję rozwijanie się w tej branży.



Monika Strawa, Staromiejska, Piotrków Trybunalski

Kategoria: Kelner Roku

Co sądzi Pani o nominacji do Mistrzów Smaku?

Nominacja do akcji Mistrzowie Smaku jest dla mnie ogromnym zaszczytem i potwierdzeniem mojej ciężkiej pracy oraz zaangażowania w gastronomię. Tego rodzaju wyróżnienie pokazuje, że moje starania są doceniane zarówno przez klientów, jak i przez branżę. To dla mnie ważne osiągnięcie, które motywuje mnie do dalszego rozwoju.

Jakie były Pani pierwsze kroki w świecie gastronomii?

Moje pierwsze kroki w gastronomii zaczęły się od pracy w restauracji jako pomocnik kucharza. To doświadczenie nauczyło mnie podstawowych umiejętności kucharzkich. Takich, jak przygotowywanie składników, utrzymywanie czystości na stanowisku pracy oraz współpraca z zespołem. Pracując w dynamicznym środowisku restauracyjnym, szybko zrozumiałam znaczenie organizacji, precyzji i pracy pod presją czasu.

Co najbardziej lubi Pani w swojej pracy?

Kreatywność i innowację, różnorodność kulturową, dynamikę i tempo pracy, satysfakcja klientów, rozwój i nauka, zespół i współpraca. Te aspekty sprawiają, że branża gastronomiczna jest nie tylko fascynująca, ale także pełna możliwości rozwoju osobistego i zawodowego.



Dominika Wewióra, Oh my cake, Bełchatów

Kategoria: Mistrz Słodkości Roku

Jak trafiła Pani do swojego zawodu i od kiedy go wykonuje?

Gastronomia, odkąd pamiętam, zawsze sprawiała mi ogromną przyjemność. Znajomi wraz z rodziną często powtarzali mi, że nie powinnam zmarnować takiego talentu, zwłaszcza jeżeli chodzi o cukiernicze przyjemności. Postanowiłam wystawić na wielką próbę moje pomysły na wspaniałe torty i monoporcje. Sama nie spodziewałam się, aż tak dużego zainteresowania. Moje pierwsze kroki z tortami i monoporcjami rozpocząłam od szkolenia u najlepszej w Polsce Justyny Sekundy.

Co według Pani jest najbardziej fascynujące w tej branży?

Najbardziej fascynującą jest dla mnie to, że w tych czasach pełnych innowacji potrafię sprawić przyjemność klientom tym, w co wkładam całe serce. Potrafią pięknymi słowami dać mi „kop” do dalszego działania.

Jak odbiera Pani nominację do akcji Mistrzowie Smaku? Jak zareagowali na nią znajomi, rodzina?

Przyjaciele oraz rodzina są zachwyceni i bardzo mnie wspierają, jestem im bardzo wdzięczna. Taka nominacja dla mnie to możliwość rozwinięcia swoich skrzydeł na większą skalę oraz jeszcze większa satysfakcja z mojej pracy.



**MISTRZOWIE
SMAKU
2024**

OTO LIDERZY W POSZCZEGÓLNYCH KATEGORIACH PLEBISCYTU PO DRUGIM TYGODNIU GŁOSOWANIA

KUCHARZ ROKU

1. **Olga Janczak**, Obiady Domowe Jagódka, Łowicz
2. **Grzegorz Gołębiowski**, Elida, Kutno
3. **Patryk Kopiński**, Peppers, Opoczno

KELNER ROKU

1. **Damian Baliński**, Rendez Vous, Piotrków Trybunalski
2. **Karolina Wawrzyniak**, W Szczerym Polu Stodoła Restauracja, Popów
3. **Milena Kasińska**, The gar, Wieluń

RESTAURACJA ROKU

1. **Restauracja Królewska**, Topola Królewska 37A
2. **Tradycja i Pasja**, Kwiatkowie, Łódźka 4
3. **Restauracja SEN**, Pajęczno, Przedszkola 3

BAR/BISTRO/JADŁOAJNIA ROKU

1. **Bar DuetBis**, Kolaszki, 3-go Maja 19G
2. **Obiady Domowe Jagódka**, Łowicz, os. Bratkowice 33A
3. **Bar Claudia**, Radomsko, Narutowicza 404

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU

1. **Fit cake kutno**, Kutno, Barlickiego 22
2. **Magiczna Komnata**, Łask, pl. 11 Listopada
3. **Kawiarnia Ekspresja**, Piotrków Trybunalski, Słowackiego 30 B

BARMAN ROKU

1. **Rafał Więckowski**, Al Dente, Łódź
2. **Mateusz Woźniakowski**, Golden Bar (DoubleTree by Hilton), Łódź
3. **Adrianna Supernat**, Klubokawiarnia Willa, Łódź

PIZZA ROKU

1. **Pizzeria & Kawiarnia Parkowa**, Gomunice, Wojska Polskiego 15
2. **Pizzeria Peppers**, Opoczno, Westerplatte 1G
3. **Grande Pizza**, Łask, Narutowicza 15A

LODY ROKU

1. **Wytwórnia Lodów Rzemieślniczych Kocham Lody**, Łódź, Rojna 41
2. **Kawiarnia nad rzeczką**, Radomsko, Reymonta 19A
3. **La Dotta Gelateria**, Łódź, Piotrkowska 130

BARISTA ROKU

1. **Illia Zoria**, The Brick Coffee Factory, Łódź
2. **Piotr Skonieczny**, Prosto z Mostu klubokawiarnia, Łódź
3. **Paweł Majocha**, Pijalnia Czekolady E. Wedel, Łódź

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU

1. **Dominika Wewióra**, Oh my cake, Bełchatów
2. **Sylwia Wloch**, Sala Bankietowa Rezydencja, Kruplin Radomszczański
3. **Martyna Radziwołek**, Only Lovely Cakes, Kleszczów

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU

1. **Julita Florczak**, Klub Spadkobierców, Łódź
2. **Łukasz Mazuchowski**, Hotel nad mroga, Rochna
3. **Tomasz Czakiert**, Restauracja Eden, Rzgów

BURGER ROKU

1. **GastroMachina Stacja Dąbrowskiego**, Łódź, Dąbrowskiego 59
2. **Pizzeria Peppers**, Opoczno, Westerplatte 1G
3. **Cochise Burger**, Zduńska Wola, Getta Żydowskiego 34

KUCHNIA AZJATYCKA ROKU

1. **Pan Bao**, Łódź, Armii Krajowej 39
2. **Aloha poke**, Łódź, al. Adama Mickiewicza 15A
3. **Ato Ramen**, Łódź, Roosevelta 6

Zamach na Trumpa. Ekspert: Punkt zwrotny, ale nie przesadza o wyniku

Nikt nie ma wątpliwości, że zamach na Trumpa to jeden z kluczowych momentów kampanii. Czy decydujący? O tym rozmawiamy z amerykańnistą Andrzejem Kohutem, autorem książki „Ameryka. Dom podzielony”

Grzegorz Kuczyński

Zacznę od pytania, które szczególnie budzi emocje po tym, co się wydarzyło w Butler: czy ten wiec był dobrze zabezpieczony? Czy Donald Trump był chroniony w odpowiedni sposób? To jest pytanie o Secret Service, o lokalne służby. Wiemy, że pojawiły się głosy krytyki ze strony Republikanów. Nawet jeden z kongresmenów GOP napisał na platformie X, że ma informację, iż szef Homeland Security odmawiał zwiększenia ochrony Donalda Trumpa.

Słowa krytyki z całą pewnością są uzasadnione. Co do tej informacji, że Trumpowi zostało odmówione rozszerzenie tej ochrony Secret Service, szefowa tej służby dementuje. Mamy na razie słowo przeciwnie, śledztwo pokaże nam to w większych szczegółach. Jednak z zabezpieczeniem tak ważnego wydarzenia coś poszło nie tak, gdy w sytuacji, w której w bezpośrednim otoczeniu wiece odbywającego się na otwartej przestrzeni, strzelec mógł znaleźć się na dachu budynku. Mało tego, są informacje od świadków, którzy twierdzą, że zauważyli go wcześniej i informowali służby, ale żadne działania w związku z tym nie zostały podjęte. Chyba tak najbardziej prawdopodobnym scenariuszem wy-

daje się pewne zlekceważenie zagrożenia, być może pewne niedopełnienie procedur. To pewnie w śledztwie wyjdzie. Secret Service dobrze zachowało się już w tej drugiej części wydarzenia, gdy osłaniało Trumpa, wyprowadzając go ze sceny, kiedy zajęto się zlikwidowaniem zamachowca. Natomiast to, że w ogóle do tego zdarzenia doszło, to jest jednak odpowiedzialność amerykańskich służb. Myślę, że zwłaszcza w tak gorącym politycznym okresie to będzie musiało być drobiazgowo wyjaśnione. Niestety, to niedoskonałe zachowanie służb prowokuje pytania, dociekania, nawet pewne teorie spiskowe, czy nie było tu być może jakiegoś ukrytego działania, jakiegoś elementu, którego dziś w pełni nie widzimy. I pytanie, czy kiedykolwiek zobaczymy. Ja starałbym się trzymać jak najdalej od tego rodzaju przypuszczeń, natomiast rozumiem, że w sytuacji generującej tak duże zainteresowanie i napięcia, tego rodzaju dociekania są nieuniknione.

Pojawiły się informacje, że zamachowiec był zarejestrowanym wyborcą Republikanów, ale były też informacje, że wpłacał pieniądze na kampanię Demokratów. Jak to jest z tym amerykańskim zjaw-

skiem, czyli rejestrowaniem się jako wyborca tej czy drugiej partii? Jak to ma znaczenie?

Nie mamy stuprocentowej pewności, że był to wyborca republikański. Aby zagłosować, amerykańscy wyborcy muszą się najpierw zarejestrować, a przy okazji mogą wskazać swoje polityczne preferencje – to często warunek udziału w prawyborach konkretnej partii, nie oznacza jednak, że wyborca jest zmuszony, by na tę partię później zagłosować. Wiemy też, że zamachowiec dokonał kiedyś wpłaty na organizację kojarzoną raczej z Demokratami. Z tych informacji trudno wysnuć jednoznaczny wniosek, czy on był zwolennikiem Republikanów, czy Demokratów. Być może było tak, że raz głosował na tych, a innym razem na tamtych. Ten człowiek miał 20 lat, więc ten okres jego politycznej zmiany też nie był długi. To jest ten element obrazu całości, którego nie widzimy dziś jeszcze w pełni.

Jak próba zabicia Donalda Trumpa może wpłynąć na kampanię? Zarówno po stronie Republikanów i sztabu Trumpa, jak też po drugiej stronie, obozu Joe Bidena?

To jest moment, który na pewno wzmocni kampanię Trumpa, która była już zresztą silna przed ostatnimi wydarzeniami. To była kampania, która miała wszelkie szanse, by skończyć się sukcesem Donalda Trumpa na jesieni. Teraz dostała jeszcze taki mocny, ikoniczny obrazek związany z zamachem na samego Trumpa. Myślę, że z perspektywy jego kampanii jest to również cenny moment, żeby zmobilizować tych wyborców, którzy gdzieś tam sympatyzowali z Republikanami, bliższe im były wartości republikańskie, ale z jakichś powodów sama osoba Donalda Trumpa jako kandydata nie wydawała im się atrakcyjna. Być może tych właśnie wyborców uda się zmobilizować, to może bardzo pomóc Trumpowi na jesieni. Z drugiej

strony, w jeszcze trudniejszej sytuacji znaleźli się Demokraci, którzy i tak już od dwóch tygodni właściwie nie prowadzą kampanii. Nie szukają sposobu, jak pokonać Trumpa, bardziej skupiają się na sobie. Kto też powinien zostać ich kandydatem w listopadowych wyborach? Czy dalej powinien to być Joe Biden, czy powinna nastąpić zmiana? A teraz dodatkowo znaleźli się w sytuacji, w której nie mogą prowadzić kampanii, jaką sobie zaplanowali.

Ta kampania dotychczasowa opierała się na założeniu, że ponieważ Joe Biden jest dość kiepsko oceniany za swoje dotychczasowe dokonania i jednocześnie pojawia się bardzo dużo wątpliwości dotyczących jego wieku, to taką drogą, która może doprowadzić go do zwycięstwa, jest tak naprawdę przedstawienie Trumpa jako jeszcze gorszej alternatywy Bidena. Zresztą Biden wielokrotnie to powtarzał: porównujcie mnie nie do Wszemocnego, ale do alternatywy. I to rysowanie potencjalnej dyktatury Trumpa, Trumpa, który zakończy wręcz istnienie Stanów Zjednoczonych w takim kształcie, jaki znaliśmy do tej pory, było pewnym motorem i pewnym pomysłem na zwycięstwo Bidena w tej kampanii. W najbliższych tygodniach sztab Bidena będzie musiał wymyślić, jak przeformułować tę kampanię, przynajmniej na jakiś czas, bo siłą rzeczy nie będzie miejsca na tak ostrą kampanię negatywną. Gdyby Demokraci podążali dotychczasową ścieżką, szybko naraziliby się na oskarżenie o podsycanie konfliktu, prowokowanie następnego tragicznego zdarzenia. Będą musieli tę kampanię przeformułować, co sprawia, że droga Bidena do zwycięstwa staje się jeszcze trudniejsza.

Co w tej sytuacji z kwestią ewentualnego wycofania się Bidena z wyborów?

Kluczowe jest, co na ten temat myśli sam Joe Biden. Bo jeśli on będzie się trzymał tego, że wciąż jest najlepszym kandydatem, by pokonać Trumpa, a to jest bardzo silne przekonanie obecnego prezydenta, to nie ma sposobu, by kandydata Demokratów wymienić. Mam wrażenie, że po debacie był taki moment, kiedy po dwóch tygodniach intensywnej wewnętrznej dyskusji, czy Bidena należy wymienić,

wielu Demokratów zbliżyło się do takiego punktu, gdzie spodziewali się, że może się to udać. Była ta konferencja Bidena po szczycie NATO, i przed nią pojawiły się informacje, że wielu kongresmenów i senatorów szykuje oświadczenia wzywające Bidena do ustąpienia. Krótko mówiąc, wyglądało to tak, jakby politycy Partii Demokratycznej zakładali, że Biden znowu wypadnie wyjątkowo źle w momencie, kiedy będzie musiał wystąpić bez uprzednio przygotowanych wypowiedzi i w następstwie tej konferencji będzie doskonały moment, żeby przypieczętować kampanię Bidena i przymusić go niejako do tego, by zrobił miejsce dla nowego kandydata. Biden na tej konferencji zaliczył oczywiście takie widowiskowe potknięcia, natomiast jego występ jako całość był jednak lepszy niż na debacie. Nie podniosła się aż taka fala krytyki. Dlatego tylko kilka oświadczeń Demokratów wzywających Bidena do rezygnacji się pojawiło. No a potem zamach na Trumpa przykrył wszystko. Ten moment więc znów minął. Im bliżej jesteśmy wyborów, tym bardziej wymiana Bidena wydaje się mniej prawdopodobna. Z perspektywy Joe Bidena to, co się wydarzyło, w takim wymiarze politycznym, nie chcę, by zabrzmiało to zbyt cynicznie, to jest taki moment wytchnienia, to jest taki moment, gdy Biden po dwóch tygodniach bycia w absolutnym centrum uwagi wszystkich komentatorów politycznych w USA nie tylko ma szansę uporządkować sytuację we własnym obozie, ale ma szansę pozbiierać na nowo swoją kampanię i nadać jej jakiś nowy rozpęd. Myślę więc, że ten zamach na Trumpa w pewnym sensie oddalił szansę na wymianę Bidena, bo ta presja, która narastała w ciągu ostatnich dwóch tygodni, ulegnie pewnemu osłabieniu. Mamy już pierwsze sygnały, że również wśród Demokratów pojawiła się taka większa ostrożność w podnoszeniu wątpliwości dotyczących Bidena właśnie w aspekcie tego zamachu. No i każdy kolejny dzień mijający od czasu tej debaty, a przybliżający nas do sierpniowej konwencji Demokratów, będzie tak naprawdę umacniał Joe Bidena i powodował, że jego pozostanie w wyścigu staje się bardziej realne.

PRZED NAMI JESZCZE BLISKO
CZTERY MIESIĄCE KAMPANII
I TEGO JEJ NAJBARDZIEJ
INTENSYWNEGO OKRESU





Donald Trump w otoczeniu córki Ivanki i żony Melanii podczas konwencji prezydenckiej Partii Republikańskiej w Milwaukee

Wiele mediów, w tonie katerycznym wręcz, pisze, że ten zamach to był moment decydujący kampanii, że Trump już wygrał wybory. Pan też podziela takie zdanie? Czy może jest jednak trochę za wcześnie przesądzać wynik wyborów?

Wydaje mi się, że gdyby do tego zamachu doszło na dwa tygodnie przed wyborami, czy w momencie, gdy byłaby już możliwość wczesnego głosowania, a zbliżałby się ten właściwy dzień wyborczy, to być może to wydarzenie rzeczywiście mogłoby zamknąć okres kampanii, przesądzić ją na rzecz Donalda Trumpa, który, jak już mówiłem wcześniej, jest w tej kampanii na pozycji uprzywilejowanej, ta jego droga do zwycięstwa wydaje się dużo łatwiejsza.

Natomiast przed nami jeszcze blisko cztery miesiące kampanii i tego jej najbardziej intensywnego okresu, który następuje po konwencjach, więc jeszcze bardzo dużo może się wydarzyć i jednocześnie, myślę, że ta historia z zamachem, mimo wszystko, bo tak się dzieje z każdą historią medialną, będzie stopniowo schodzić z nagłówek. Będzie też nieco inaczej postrzegana. Bo dziś jest postrzegana jako, raz, tragedia tych, którzy stracili bliskiego, dwa, szokująca historia z zamachem na byłego prezydenta USA. Natomiast ona

stopniowo, ta historia zamachu, będzie stopniowo wpisywana w jakieś partyjne narracje. To będzie gdzieś ubierane w te szaty amerykańskiej polaryzacji. Patrząc na doświadczenia historyczne kampanii wcześniejszych, nie wyobrażam sobie, żeby tego rodzaju wydarzenie na cztery miesiące przed wyborami mogło tę kampanię jednoznacznie przesądzić. Oczywiście, jak mówiłem wcześniej, Trump wydaje się bliższy zwycięstwa. Natomiast, myślę, tutaj jeszcze wiele może się wydarzyć.

Wspomniał Pan o polaryzacji amerykańskiego społeczeństwa, elit politycznych. Przypomniał mi się cytat, do którego nawiązuje tytuł Pana książki „Ameryka. Dom podzielony”, cytat z Abrahama Lincolna: „Dom podzielony ostać się nie może”. Niezależnie od wyniku wyborów, czy ta kampania, ten zamach na Trumpa, czy to wszystko jeszcze bardziej podzieli Amerykę, czy wręcz przeciwnie, czy to jest wreszcie jakaś okazja do tego, żeby ją raczej jednolici? Czy w ogóle jest wola polityczna po obu stronach konfliktu, żeby do czegoś takiego miało dojść?

Mam wrażenie, że w ostatnim zdaniu tego pytania pan redaktor dotknął kwestii absolutnie kluczowej, tzn. wydaje mi się,

że przez ostatnie lata, i nie dotyczy to tylko Stanów Zjednoczonych, polaryzacja, granie na tych podziałach politycznych, wzmacnianie tych podziałów, mobilizowanie swoich wyborców, bo to o to chodzi, poprzez polaryzację, stało się tak wygodnym narzędziem prowadzenia polityki i zarazem nieodzownym (trudno sobie wyobrazić, czym miałyby być zastąpione), że obawiam się, iż nie ma takiego wydarzenia, które na dłuższą metę skłoniłoby polityków do rezygnacji z używania tego narzędzia. To raz. A dwa, te podziały w następstwie używania polaryzacji do celów politycznych są już na tyle głębokie, że nie ma takiego wydarzenia, które mogłoby zasypać podziały. Spodzielam się, że w najbliższym czasie ton debaty politycznej ulegnie pewnemu złagodzeniu, politycy będą się autocenzurować, uważając, by się nie narażać na oskarżenia o podsycanie nastrojów i prowadzenie do następnego zamachu. Ale to minie. Znamy to również z polskich doświadczeń. To po jakimś czasie ustępuje takiej normalnej politycznej walce. Czasami prowadzi do pogłębienia tych podziałów. Niestety, pesymistycznie zakładam, że podobnie będzie i w tym scenariuszu, tej dyskusji, którą obserwujemy w Stanach Zjednoczonych.

REKLAMA

0011132045

OptiGO!

System zarządzania energią.
Optymalizuj zużycie energii
w budynku i płać mniej



www.energia.veolia.pl



Na łamach „Sportowca” kilka tygodni po Wembley publikowany był cykl z Kazimierzem Deyną pod hasłem: „Od Monachium do... Monachium”. Oto jak Deyna opisuje w nim drogę z hotelu na Wembley: „W autokarze jadącym na stadion przysiadł się do mnie jeden z londyńskich Polonusów. Było dość tłoczno. Nie mogłem protestować, choć dobrze wiedziałem, co mnie czeka. I rzeczywiście zaczęło się. Jak się czujecie? Jaki będzie wynik? Czy nie ma kontuzji? Rodak za wszelką cenę starał się być miły, sympatyczny i rozmowny. Ja zaś chciałem tylko jednego – spokoju. Przed meczem, zwykle właśnie w autokarze jadącym na stadion, zachowuję się dość dziwnie. Siedzę w milczeniu na swoim miejscu i myślę o wszystkim i o niczym. Są takie momenty, że zupełnie nie dociera do mnie, to co dzieje się wokół i na mijanych przez nas ulicach. Wyłączam się. Taka chwila wyobcowania jest niezbędna. Dziś już nie umiem w inny sposób przygotowywać się do meczów. Jedziemy więc na stadion, a Polonus ciągle cholernie rozmowny. Odpowiadam monosylabami, ale to go wcale nie zniechęca. Co robić? Nie chcę być niegrzeczny, w końcu jednak po setnym już chyba pytaniu mówię: «Wie pan co, porozmawiamy po meczu?». Deyna kontynuuje: „Gdy dojechalismy na stadion, ocknąłem się z zamyślenia i z radością zobaczyłem setki kibiców z transparentami, na których wypisane były «okrągłe» wyniki – cztery, pięć do zera. Oczywiście dla Anglii. Dlaczego się tak ucieszyłem? Pamiętałem przecież mecz z Walią w Chorzowie, wiedziałem więc, jak zdenerwowani muszą być nasi dzisiejsi przeciwnicy. Przecież znaleźli się oni w takiej samej sytuacji, jak my wtedy na Stadionie Śląskim. Wszyscy żądają od nich zwycięstwa i to wysokiego, a taka sytuacja nie sprzyja dobrej grze. Chce się wtedy za wszelką cenę zdobyć gola, zbyt gorączkowo, zbyt szybko...”. Giekkawe, jak ważny był to Polonus dla władz PZPN, skoro znalazł się w autokarze na stadion...

17 października 1973 roku na Empire Stadium Wembley w Londynie doszło do najbardziej znaczącego meczu w historii polskiego futbolu. Późniejszy selekcjoner, a niezwykle inteligentny obserwator futbolu od dziesiątek lat, Antoni Piechniczek zauważa: „Ten mecz otworzył nam bramki do piłkarskiego świata. I później w tym świecie przez kilkanaście lat odgrywaliśmy wielką rolę”.

Anglicy w końcu września – w swoim ostatnim sprawdzianie przed Polską – podejmowali na Wembley Austrię. I wygrali aż 7:0! Po dwa gole strzelili słynni napastnicy, Mike Channon i Allan Clarke. Friedricha Koncillę – naprawdę świetnego

17 października 1973 r. na Wembley w Londynie doszło do najbardziej znaczącego meczu w historii polskiego futbolu – piszą Roman Kołtoń, Małgorzata Kałuża, Janusz Marciniak, dziennikarze sportowi



Kazimierz Deyna jest do dziś uważany za najwybitniejszego polskiego piłkarza w historii. Dwukrotnie grał na Mistrzostwach Świata. Zginął tragicznie w 1989 roku

Jak Kazimierz Deyna grał o Mundial

bramkarza – pokonali także Martin Chievers, Tony Currie i Colin Bell.

Polacy wyszli na murawę Wembley bez lęku – w czerwonych strojach. Nasz golkipier Jan Tomaszewski w żółtej bluzie. Zaraz na samym początku spotkania Tomaszewski rzucił się pod nogi Clarke’a, który bez pardonu kopie go w rękę. „Tomek” pokazuje, że nie może grać. Widać cierpienie na jego twarzy. Jednak po interwencji doktora Janusza Garlickiego wraca do bramki i rozgrywa mecz życia. Napór Anglii jest wręcz niewiarygodny. Tomaszewski odbija piłki, które wydają się niemożliwe do zatrzymania, ale swoją rolę odgrywa również Deyna. Oddajmy głos Jackowi Gmochowi – cytat z jego głośnej książki „Alchemia futbolu”: „Lider musi znaleźć wyjście z każdej sytuacji, a więc i wtedy, gdy drużyna wypada z rytmu, gdy gra źle. Kiedy w pamiętnym me-

czu na Wembley, Anglicy w pewnym momencie zaczęli uzyskiwać miażdżącą przewagę, kiedy zaczął się sypać nasz system obrony, Kazik Deyna zaczął otrzymywać większość piłek i żeby zyskać czas dla innych, zaczął dryblować w środkowej strefie boiska, założył – jak to się po piłkarsku mówi – przeciwnikom kilka siatek, puszczając im piłkę między nogami. Takie zakładanie siatek wymaga największej umiejętności i spokoju, ośmieszając przeciwnika. Tym prostym sposobem Deyna wskazał drogę, jak należy utrzymywać się przy piłce, wytrącił Anglików z uderzenia, dodał otuchy swoim kolegom. Polscy piłkarze opanowali się, zwarli szyki i dalej toczyła się twarda i konsekwentnie prowadzona gra obronna”.

W 57. minucie Henryk Kasperczak wywalczył piłkę przy bocznej linii, podał do Grzegorza Łaty, a ten podcią-

gnął pod pole karne rywali. Mógł zagrać do Roberta Gadochy, który jednak absorbował obrońców. Lato podał do Jana Domarskiego, który zbliżał się do linii pola karnego. Ten kropnął. Piłka zeszła mu z nogi, ale pod brzuchem Petera Shiltona wpadła do bramki! W 63. minucie Adam Musiał – zdaniem arbitra z Belgii, Vitala Lorauxa – faulował w polu karnym. Allan Clarke podszedł do piłki ustawionej na jedenastym metrze i trafił pod poprzeczkę. Później kotłuje się w naszym polu karnym, ale i Biało-Czerwoni mają okazje. Najlepszą Lato, który ucieka w kierunku bramki strzeżonej przez Shiltona, ale Roy McFarland chwytając Polaka za koszulkę. Pod koniec emocje sięgają zenitu – dość powiedzieć, że Kazimierz Górski rusza w kierunku szatni na kilka minut przed ostatnim gwizdkiem. Wreszcie koniec! Polska w finałach mistrzostw świata!

Po latach komentator Jan Ciszewski wyznawał w wywiadzie dla „Sztandaru Młodych”: „Przed meczem Polska – Anglia na Wembley ziewałem bez przerwy, byłem ogromnie zdenerwowany. Już chciałem mnie wycofać, że nie podołam. A jednak zrobiłem ten mecz. I chyba to była moja najlepsza transmisja. Później oglądałem ten mecz z siedem razy. I za każdym razem dostrzegam nowe wartości w grze polskiego zespołu. Im dłużej analizuję to spotkanie, tym rzadziej przychodzą mi myśli o obronie Częstochowy”.

Grzegorz Lato tak odniósł się do meczu z Wembley kilka tygodni później na łamach „Sportowca”: „W piłce nożnej nie ma bogów, którzy byliby postrachem innych. W futbolu wszystko jest możliwe. W Anglii wszyscy skazywali nas na 5:0, 6:0, mówili, że tam nie ma siły, że nas rozbiją. A chłopcy wyszli na boisko, każdy z sercem, z wolą walki – nie mieliśmy nic co stracenia – i nie dali się pokonać! Na mistrzostwach świata też będziemy w takiej sytuacji – nic do stracenia, wszystko do zyskania”...

Kazimierz Deyna po latach o Wembley: „Najbardziej utkwilo mi w pamięci przyjęcie, jakie nam zgotowali kibice angielscy. Jechaliśmy w przekonaniu, że będziemy mieli do czynienia z najlepszą widownią na świecie. Już na rozgrzewce obrzucano nas bananami i puszkami. Wyzywano od dzikich zwierząt. W szatni nie zamieniliśmy na ten temat ani słowa. Ale widziałem, że chłopaki będą trawę gryzli. No i po tym meczu reprezentacja Anglii jeszcze się nie podniosła...”.

Deyna powiedział te słowa jesienią 1977 roku, kiedy okazało się, że Anglia kolejny raz nie pojedzie na finały piłkarskich mistrzostw świata – tym razem do Argentyny.

Piłkarze są ambasadorami Polski – takiej jaka ona wówczas jest: Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej. Poniedziałkowy „Przegląd Sportowy” – z 10 grudnia 1973 roku – zamieszcza na okładce zdjęcie Kazimierza Deyny z synem na rękę. Norbert w beciku, a obok małżonka Mariola. Deyna wrzuca kartę do głosowania na Front Jedności Narodu do wyborczej urny. Tytuł: „Cały naród głosował za rozwojem ojczyzny!”. Fotografie wykonał Mieczysław Świdorski, długoletni fotoreporter „Przeglądu Sportowego”. W redakcji pod zdjęciem podpisano:

„W lokalu Komisji Wyborczej nr 129 przy ulicy Siennej w Warszawie głosował kapitan piłkarskiej reprezentacji Polski Kazimierz Deyna”.

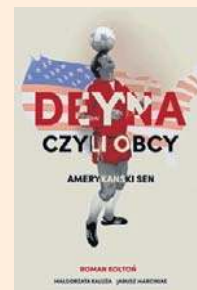
Szukam przyczyn późniejszej niechęci do Deyny. Był w Legii – to jedno. Był trochę infantylny w swoim widzeniu świata – także rodzinnego i mówił o tym w wywiadach – to drugie. Dawał się też wykorzystywać politycznie komuni-

stycznym władzom. Kto jednak wówczas z piłkarzy się nie dawał? Prasę obiegały zdjęcia z ministrem obrony narodowej, Wojciechem Jaruzelskim, czy z pierwszym sekretarzem KC PZPR, Edwardem Gierkiem. Te obrazki – Deyni i innych piłkarzy – eksponował „Dziennik Telewizyjny” w swojej żelaznej porze nadawania o godzinie 19.30. Nachalna propaganda głosiła: „By Polska rosła w siłę, a ludzie żyli dostatniej”. Ludzie jednak pamiętali, kto w grudniu 1970 strzelał do robotników na Wybrzeżu. To przesilenie kosztowało władzę ekipę Władysława Gomułki.

Przyszedł Edward Gierek. Otworzył się na świat, bez dwóch zdań – nabrał kredytów. Jednak dalej wszechobecna była Służba Bezpieczeństwa. Konstytucja PRL z 1976 roku stanowiła, że Polska jest państwem socjalistycznym, Polska Zjednoczona Partia Robotnicza „przewodnią siłą w budowie socjalizmu”, a PRL w swojej polityce „umacnia przyjaźń i współpracę ze Związkiem Socjalistycznych Republik Radzieckich”...

Deyna był wówczas bohaterem, choć kibiców z pewnością irytował serwilizm w stosunku do komunistów, a sympatii nie przysparzała mu również żona Mariola, która przefarbowała właśnie włosy na blond i taką opowieść snuła w końcu 1973 roku na łamach „Sportowca”: „Cztery lata temu naraziłam się kibicom. Kto to słyszał – pomstowali wówczas dziennikarze – żeby najlepszy piłkarz roku, zamiast po treningu wypoczywać, podróżował do Poznania, aby odwiedzić narzeczoną. Tym bardziej się cieszę, że po ślubie mąż nie stracił formy. Myślę nawet, że dzisiaj grałby lepiej niż wówczas. Chociaż to wcale niełatwo być głową rodziny i jednocześnie zdobywać bramki dla klubu lub reprezentacji. Zwłaszcza, gdy trzeba znaleźć czas i na zabawę z kilkumiesięcznym synem, i na przygotowanie się do matury”. Hm, robotnik w Stoczni im. Lenina w Gdańsku miał łatwiej? Czy może w fabryce samochodów na warszawskim Żeraniu? Albo górnik w kopalni Wujek w Katowicach?

KSIAŻKA



Roman Kołtoń, Małgorzata Kałuża, Janusz Marciniak „Deyna czyli obcy. Amerykański sen”, wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2024, cena 84,99 zł

Potrzuje

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

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

Hobby

NUMIZMATYKA

MONETY z PRL-u kupię, 884-312-678

ANTYKI

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

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

Turystyka

NOCLEGI

APARTAMENTY

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

PENSIJONATY

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

POKOJE GOŚCINNE

ŁEBA, pok. z łazienkami, 59\866-10-51

Domy

SPRZEDAM

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

Mieszkania

STARE BUD. SPRZEDAM

70M² kamienica, c.o. gazowe, 3 pok z aneksem kuchennym, Pomorska, 440tys zł do negocjacji, 883-745-420

STARE BUD. KUPIĘ

KAMIENICE, udziały kupię, 601-318-907

ZAMIENIĘ

35 m² zamienię, 501-264-562

REKLAMA 0011129846

ANTYKWARIAT

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

Dojazd do klienta. Tel. 503 133 524

DO WYNAJĘCIA

23M² pokój z aneksem kuchennym, Łódź/Górna, kamienica, 782-661-537

25M² kompletne, z ogrzewaniem + parking, 1200 zł/mc oraz pokoje dla Ukraińców 1000zł/mc, 723-987-804

25M² mieszkanie, 535-966-563

25M² Widzew, ok CKD, 506-592-529

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

30M² kawalerka, umeblowana, III p., ul. Zbaraska, Dąbrowa, 883-732-775

64M² i 46m² Bałuty, 606-706-230

JUSTYNÓW - Mieszkanie samotnej emerytce za pomoc, 788-958-077

Kawalerka, Górna, 665-600-247

M4 Czerwony Rynek, 508-363-655

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

Pokoje, kawalerka, tanio, Górna, 665-600-247

Pokoje, Piękna 665-600-247

POKÓJ z kuchnią, tanio, 602-734-605

Lokale użytkowe

DO WYNAJĘCIA

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

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

Działki

SPRZEDAM

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

1100M², ok. Tuszyna, rekreac.- bud., media, roślinność, cisza, 602-248-762

1200M, 512-140-146 gm. Tuszyn

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

7900M², blisko Żeromin, 691-857-423

BUDOWLANE, tanio, 883-937-566

BUDOWLANO - usługowa rekreacyjna przy lesie, 1 km od trasy Warszawa - Katowice, 65 km od Warszawy. Cena 80 zł/m², 518-541-931

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

DZIAŁKA rolno - budowlana 6700m², 2 budynki, woda + prąd, 25 km od Łodzi, 30 zł/m², 501-252-620

LEŚNO- bud. Dworcowa, 502-432-574

Gospodarstwa rolne

SPRZEDAM

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

Sprzęt domowy

MEBLE

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

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

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

Komputery

NAPRAWA Komputerów Dojazd, 579-152-199

Budowlane

MASZYNY

SAMOJEZDNY elektryczny podnośnik do 12 m, 12 tys. zł netto, 723-987-804

MATERIAŁY

DŹWIGARY drewniane, 501-529-844

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

PLYTY drogowe, 501-529-844

Handlowe

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

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

DMUCHAWY do zboża, niemieckie - sprzedam, 663-705-488

ŚRUTOWNIK - 1200 zł, 660-333-894

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

PŁODY ROLNE

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

RÓŻNE

UPRZAŻ konna - 150 zł, 660-333-894

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

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

ZESPÓŁ napędowy - 600zł, 660-333-894

Zamienię

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

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

Usługi

BUDOWLANE

Aranżacje malowanie 5 zł - gładzie - VAT, 512-102-003

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

DACH - krycie, naprawa, 602-490-331

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

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

DACHY krycie, naprawy, docieplenia, obróbki blacharskie, 602-281-064

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

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

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

DOCIEPLENIA przyjmie firma, 602-291-463

GLAZURA hydraul. rem., 794-168-716

GŁADZIE, malowanie, 503-835-202

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

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

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

Łazienki kompleks., 884-312-678

Malowanie 5zł gładź, 512-102-003

MALOWANIE dachów, 785-633-254

MALOWANIE elewacji, 511-710-125

MALOWANIE, panele, 783-768-050

MALUJ - remontuj,, 793-622-242

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

Mycie kostki brukowej, 785-633-254

PAPY termozgrzew. 8zł, 796-184-162

PODNOŚNIK koszowy, 511-710-125

ZŁOTA rączka - wszystko, 884-083-106

Złota rączka wszystko, 884-312-678

MONTAŻOWE

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

INSTALACYJNE

DOMOFONY, telefony instalacja, naprawa, 42-611-16-87, 606-279-898

Elektryk awarie 24h, 661-388-606

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

ELEKTRYK, 693-741-682

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

Hydraulika - awarie, 509-721-995

Hydraulika i awarie, 884-312-678

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

PORZĄDKOWE

MYCIE elewacji, 511-710-125

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

PORZĄDKOWANIE terenu, mieszkań, rozbiórki, wyburzenia, 511-710-125

POSPRZĄTAM, wywiozę, 518-121-909

AGD NAPRAWY

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

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

RTV NAPRAWY

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

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

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

ANTENY

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

0011118799

REKLAMA



BOTANIC
PARK

Nowe mieszkania
w Łodzi
ul. Konstantynowska 64 C

Powierzchnie
od 29 m² do 105 m²



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

eprasa.pl 9d9fe3623f

Alfa Romeo Junior Veloce 280 KM

motofakty.pl

Wszystko o samochodach

 Kamil Rogala
Motofakty.pl

Sprawdziłem topową odmianę elektrycznego modelu Junior w nietypowych dla tego segmentu warunkach – na torze testowym Balocco Proving Ground.

Po modelu Tonale, do którego wciąż nie mogę się przekonać (zresztą chyba nie tylko ja), przyszała pora na Milano, które – na skutek prawno-politycznych perturbacji – stało się Juniorem i początkowo nie skradło mojego serca. Wciąż uważam, że w bazowych wersjach na niewielkich felgach i np. w białym kolorze wygląda przeciętnie. Co innego Veloce w czerwieni Brera.

Jak niewiele trzeba, aby auto ze zwykłego miejskiego crossovera zmieniło się w atrakcyjny samochód o sportowym wyglądzie. Przede wszystkim felgi – 20-calowe „telefony” o dość ażurowej konstrukcji, przez które prześwituje sporej wielkości przedni układ hamulcowy z tarczami o średnicy 380 mm oraz... skromniutkie tylne zawieszenie z małutkimi tarczami. Alfa Romeo Junior Veloce charakteryzuje się wieloma elementami w czarnym kolorze tj. dach, listwy progowe, nakładka na tylny zderzak etc. Dość trudno jest mi się przyzwyczaić do tylnej zagiętej listwy z wkomponowanymi światłami LED.



Sprint od 0 do 100 km/h zajmuje modelowi Junior Veloce 5,9 sekundy, a to rewir aut sportowych i hot-hatchy

W ogóle tył Juniора wygląda specyficznie, ale jest w nim coś ciekawego i na pewno pozwala wyróżnić się na ulicy.

Wnętrze to m.in. fantastycznie wyglądające i bardzo wygodne fotele Corsa z wieloma akcentami w kształcie trójkątów, oczywiście nawiązujących do grilla „Scudetto”. Na pierwszy rzut oka prezentują się bardzo sportowo i nie zapowiadają, że mogą być wygodne podczas podróży, ale kilkadziesiąt minut spędzonych na torze udowodniły, że sprawdzają się w swojej roli. Jakość materia-

łów i spasowania jest w porządku, ale wiele detali pokryto błyszczącym plastikiem w czarnym kolorze.

Początkowo Alfa Romeo Junior Veloce miała mieć 240 KM, co i tak było wartością bardzo przyzwoitą jak na crossovera segmentu B, ale inżynierowie uznali, że konstrukcja przyjmie więcej. Przypominam, że konstrukcyjnym krewnym jest przecież Jeep Avenger, a to auto ze sportem i jazdą torową niewiele ma wspólnego. Tak czy inaczej zamiast 240 mamy 280 KM oraz 345 Nm momentu ob-

rotowego. Napęd kierowany jest na przednie koła, ale inżynierowie, aby okiełznać tą dość sporą moc w zakrętach, zastosowali mechanizm różnicowy o ograniczonym poślizgu Torsen. Sprint od 0 do 100 km/h zajmuje 5,9 sekundy.

Pokonaliśmy kilkadziesiąt kilometrów po torze Balocco Proving Ground. Po pierwsze, ciągle miałem wrażenie, że jadę autem z napędem na cztery koła. Zero uślizgów przy przyspieszaniu, bardzo neutralne prowadzenie w zakrętach i niezwykle przyjemne oraz dające mnóstwo

frajdy „układanie” auta w zakręcie za pomocą dozowania gazu. Tak, połączenie sportowych opon, obniżonego i usztywnionego zawieszenia oraz „szpery” dało fantastyczne efekty!

Auto pojawi się w sprzedaży w drugiej połowie tego roku w cenie 215 700 złotych. Czy to dużo? Oczywiście, ale zacząłem konfigurację wersji Ellettrica Speciale, czyli bogatszego wariantu elektrycznego o mocy 156 KM i po dodaniu większości możliwych dodatków, cena również znacząco przekroczyła 200 000 złotych.



Można składać zamówienia

 Paweł Piątek
Motofakty.pl

Po niedawnej premierze nowej Frontery Electric i nowej Frontery Hybrid, marka Opel uruchamia zamówienia i podaje ceny nowości.

W cenie zaczynającej się od 102 900 zł, Frontera Hybrid jest wyposażona w 1,2-litrowy silnik benzynowy turbo o mocy 74 kW (100 KM), zaprojektowany

specjalnie do wykorzystania w technologii hybrydowej. Ponadto Frontera Hybrid jest również oferowana z silnikiem 1.2 turbo o mocy 100 kW (136 KM) w cenie zaczynającej się od 108 200 złotych.

Klienci mogą zamówić także elektryczną Fronterę Electric oferującą zasięg do 305 kilometrów (według WLTP2) od 125 900 zł. Natomiast wersja o „dużym zasięgu”, będzie mogła przejechać około 400 kilometrów.

Renault Symbioz wyceniony w Polsce

 Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Model Symbioz, plasujący się między Capturem a Australiem, ma umocnić pozycję marki w segmencie C. Na pojazd można już składać zamówienia.

Nowy model o długości nadwozia 4,41 m uzupełni ofertę pełnych hybryd E-Tech, która składa się obecnie z Arkany (4,57 m) i Australa (4,51 m), oraz

ofertę E-Tech 100% electric z modelami Megane i Scenic. Symbioz dysponuje najnowszymi technologiami Renault. Jest między innymi wyposażony w system multimedialny openR link z wbudowanymi usługami Google i w przyciemniany szklany dach solarbay. W wersji Iconic na pokładzie znalazło się 29 systemów wspomagania prowadzenia najnowszej generacji, które zapewniają najwyższy poziom bezpieczeństwa i komfortu.

Ceny modelu zaczynają się w Polsce od 135 900 zł w przypadku wersji techno. Wersja esprit Alpine jest dostępna w cenie od 144 900 zł, a topowa wersja Iconic w cenie od 151 900 złotych.

Jeszcze w tym roku gama modelu zostanie uzupełniona o wersję evolution E-Tech full hybrid 145, a w 2025 roku do sprzedaży trafią dwa warianty z napędem mild hybrid. Ich ceny zostaną potwierdzone w późniejszym terminie.



Ceny nowego modelu Renault Symbioz zaczynają się w Polsce od 135 900 złotych

PREMIERY

POWRÓT DO EUROPY

Honda Prelude



Oryginalny model Prelude zadebiutował w Europie 45 lat temu i do 2001 roku – przez pięć generacji – był doskonałą wizytówką Hondy. Nowy Prelude będzie miał napęd hybrydowy, podobny do tego z modeli Civic, CR-V i ZR-V. Na szczegóły techniczne musimy poczekać. Premiera pojazdu jest zaplanowana na 2025 lub 2026 r. Szacuje się, że auto mogłoby kosztować ok. 200 tys. złotych.

ZNAMY CENY

Nowy Renault Master



Nowy Master jest dostępny z czterema wersjami wysokoprężnego silnika Blue dCi o mocy 105, 130, 150 i 170 KM, współpracującego z mechaniczną skrzynią biegów. Ceny wersji podstawowej (z silnikiem Blue dCi 105) dla poziomu wyposażenia extra zaczynają się od 133 400 zł netto. Auto można już zamawiać, a pierwsze dostawy Mastera zostały zaplanowane na wrzesień tego roku.

NA PRĄD

Hyundai Inster



Model Inster plasuje się pomiędzy tradycyjnymi subkompaktowymi samochodami segmentu A, a większymi kompaktowymi modelami segmentu B. Wyposażony został standardowo w akumulator o pojemności 42 kWh, ale będzie również dostępny opcjonalnie w wersji Long-Range z akumulatorem o pojemności 49 kWh. Zadebiutuje latem tego roku, w pierwszej kolejności w Korei, a następnie w Europie.

Jazda latem na oponach zimowych

motofakty.pl

Wszystko o samochodach

Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Polsce przepisy nie zabraniają jazdy na oponach zimowych w okresie letnim. Ale czy to oznacza, że rozsądne jest jeżdżenie na „zimówkach” w lecie? Niekoniecznie.

Dla przypomnienia głębokość bieżnika wcale nie wynosi 1,6 mm – jak powtarzają niektórzy. Zgodnie z przepisami pierwszeństwo w określeniu głębokości ma wskaźnik zużycia na oponie, który może być na poziomie 2 czy nawet 3 mm w zależności od producenta. Dopiero gdy takich wytycznych nie ma, to minimalna głębokość wynosi 1,6 mm. Pamiętajmy o tym, bo policja ma prawo zatrzymać nam dowód rejestracyjny za zły stan opon!

Opony letnie mają twardość mieszanki bieżnika dostosowaną do wysokich temperatur – rzędu nawet 65 st. C – do jakich nagrzewa się jezdnia w gorące dni. Opony zimowe odwrotnie. Z kolei twardość mieszanki bieżnika opon całorocznych jest pośrednia. Dlatego polecane są głównie do tych samochodów, które jeżdżą po mieście i latem i zimą oraz robią małe przebiegi roczne, do 10 tys. km. Inaczej zużyją się całkowicie nawet w rok! Ich bieżnik jest bardziej miękki niż w typowej oponie letniej i w taką pogodę szybciej się ściera.

- Jazda na nieodpowiednich oponach w różnych porach roku to przejaw niefrasobliwości i braku wyobraźni. Ważne jest, aby kierowcy zawsze pa-



FOT. PIXABAY.COM

Jazda na nieodpowiednich oponach w różnych porach roku to przejaw niefrasobliwości i braku wyobraźni kierowcy

miętali, że wymiana ogumienia sezonowego to wyraz troski o nich i innych uczestników ruchu drogowego. Stosowanie właściwego ogumienia zwiększa bezpieczeństwo jazdy i poprawia skuteczność hamowania oraz odporność na poślizgi w warunkach deszczu. Opony zimowe latem to dużo dłuższa droga hamowania i 2,5x większe ich zużycie – więc na zimę nic z nich nie zostanie. Jeśli więc ktoś myśli o dojeżdżaniu opony zimowej – to nie jest dobry pomysł ze względu na własne bezpieczeństwo – tłumaczy Piotr Samecki, dyrektor generalny Polskiego Związku Przemysłu Oponiarskiego (PZPO).

Badania przeprowadzone przez TÜV SÜD Polska ujawniły ogromne różnice w drodze hamowania opon letnich i zimowych w okresie wakacyjnym. Testy wykonane przy temperaturze tylko +23°C (przy rozgrzanej nawierzchni do +40°C) wykazały, że korzystanie z opon zimowych na suchym asfalcie powoduje znaczące wydłużenie drogi hamowania. Jak długi jest

ten dodatkowy odcinek? Z wyników badań wynika, że różnica przy prędkości jedynie 85 km/h wynosi 9 metrów – czyli ponad dwie długości samochodu lub przejścia dla pieszych!

- Wysokie temperatury latem prowadzą do przegrzewania się opony zimowej. Może to z kolei powodować deformację boczną, pęknięcia lub inne uszkodzenia strukturalne – obniżając w ten sposób żywotność gumy nawet o 60 proc. Wysoka temperatura powoduje także, że zimowe ogumienie staje się zbyt miękkie – co zwiększa opory toczenia i negatywnie wpływa na zużycie paliwa. Badania wykazują, że w zależności od temperatury i stylu jazdy, zużycie paliwa na zimowym ogumieniu stosowanym latem może być nawet o 20-30 proc. większe. Ponadto opony zimowe zużywają się w lecie nawet czterokrotnie szybciej niż ich letnie odpowiedniki. Z tego powodu, jeden komplet zimówek wystarczy na dwa razy krócej – wylicza Piotr Samecki.

Coraz więcej takich aut na sprzedaż

Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Od kwietnia do czerwca br. utrzymywał się trend spadkowy liczby ofert sprzedaży samochodów używanych na wtórnym rynku. Z raportu Barometr AAA AUTO wynika, że, wzrosła liczba ofert tylko w jednej kategorii.

Z danych AAA AUTO wynika, że wiosną br. na rynku wtórnym kierowcy mogli wybierać spośród 49 468 aut w wieku do 5 lat. W porównaniu z tym samym okresem w 2023 roku, oznacza to

wzrost liczby samochodów młodszych o 12 168 aut. Przy czym najwięcej przybyło aut w wieku 5 lat – 4 370, a mediana cen samochodów w tym wieku wynosiła wiosną br. 82 500 złotych.

Wyższa inflacja, bardzo wysokie ceny nowych samochodów i wciąż rosnące koszty życia powodują, że dla coraz większej liczby kierowców samochody używane stają się alternatywą dla zakupu nowego auta. Pod względem komfortu użytkowania różnica między nowymi a prawie nowymi używanymi samochodami jest stosunkowo niewielka.

- Niektóre roczne czy dwuletnie egzemplarze są tańsze o 30-40 proc. w porównaniu z cenami aut nowych. W przypadku dużych sprzedawców aut używanych z bogatą ofertą, alternatywa dla nowego samochodu ma jeszcze dwie istotne zalety, tj. brak konieczności oczekiwania na samochody i możliwość dokonania wyboru nie tylko spośród kilku modeli jednej marki, ale także spośród modeli wielu innych producentów – powiedziała Karolina Topolová, Dyrektor Generalna AURES Holdings, operatora międzynarodowej sieci autocentrów AAA AUTO.

ANTENY Sat DVBT tanio, 579-152-199

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

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Mielenie gałęzi, 696-618-834

Ogrody. Trawniki. Fachowo, 605-307-582

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

PRACE ogrodnicze, 507-331-011

Usuwanie pni drzew, 696-618-834

Wycinanie drzew, 696-618-834

WYCINKA drzew, rębak, 511-710-125

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

TRANSPORT

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

Praca

ZATRUDNIĘ

BRUKARZA z doświadczeniem i pomocnika, 501-529-844

Brukarza z doświadczeniem, 793-515-313

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

CUKIERNIKA zatrudnię, 609-552-111

DIAGNOSTĘ samochodowego na część etatu, 604-210-562

DO prac w zieleni, 795-665-652

DO sprzątania posesji, 502-171-984.

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

AUTOPROMOCJA

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

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

HYDRAULIKÓW zatrudnię, 601-394-718

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

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

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

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

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

MECHANIKÓW samochodowych, 665-020-455

Montaż sprzętu AGD. Bonus pieniężny dla nowo-zatrudnionych. Również dla osób z niepełnosprawnościami. Łódź, 734-108-163

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

MURARZY do murowania z cegły, 601-578-989

OSOBĘ do sprzątania bloków, odpowiedzialną, Łódź/Górna,, 570-131-103

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

PARKING, ul. Turoszowska 24 - przedemeryta i emeryta. Zgłoszenia osobiste w dniu 25.07.2024r

POMOC kuchni 1/2 etatu, kuchnia szkolna od września, Górna, 604-895-316

POMOC szwalni, kontrola jakości, 601-304-676

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

PRACOWNIKA do remontów, 501-529-844

PRASOWACZKI i szwaczki, Łódź Dąbrowa - zatrudnię, 733-561-140

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

SZWACZKI i prasowacza, 507-939-336

SZWACZKI, Bałuty, 693-810-314

SZWACZKI, dzianina, 667-887-788

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

Szwaczki, Rąbień, 606-824-227

Szwaczki. Prasowanie. Krojczy. Duże zarobki!!!, 602-371-680

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

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

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

SZUKAM PRACY

PRACOWNIK gospodarczy, konserwator, 573-673-443

Nauka

KOREPETYCJE

MATEMATYKA - tanio, 515-913-941

Medycyna

STOMATOLOGIA

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

Pozostałe

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

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia
z domu.



ibo.polskapress.pl

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Cudowny makaron

Białym wodospadem zajądają się Japończycy i nie mogą się nachwalić. U nas to wciąż nowość, którą warto podawać na obiad, zwłaszcza domownikom przy tuszy. Opuusz-

czamy tym, którzy ciężko fizycznie pracują, wszyscy inni biegiem do talerzy z wodospadem i warzywami. Ten makaron pozwala się najeść, ale choćby zjadło się i trzy porcje, nie można przytyć. Być szczupłym i najedzonym, widział kto takie cuda?

ZA TYDZIEŃ:

- Cera z wypryskami? Wypróbuj chwalony suplement diety na trądzik.
- Wirusowe zapalenie wątroby (WZW) to choroba zakaźna. Wykonaj bezpłatny test anty-HCV i chroń się.



FOT. UNSPLASH.COM

Jagody w jagodziance na pewno uchronią nas przed bąblowicą

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jagody zbierane o tej porze roku w lesie to smak lata w soczystej, czarnej kulce. Ale jeśli kusi cię, żeby jeść te owoce prosto z krzaczka, lepiej się powstrzymaj.

Na leśnym spacerze łatwo zarażać się groźnym pasożytem, którego larwy rozwijają się w ludzkiej wątrobie, płucach, a nawet w mózgu. Dzieje się tak, gdy nie można oprzeć się pokusie zjadania w plenerze świeżo zerwanych owoców. Mogą jednak znajdować się na nich jaja tasiemców bąblowcowych, wywołujących bąblowicę. Zараżamy się tą poważną chorobą, jedząc niemyte owoce leśne, borówkę czarnicę nazywaną potocznie jagodą czy też poziomki, nieco rzadziej inne owoce i warzywa.

Dzisiaj wiedza o tym zagrożeniu jest większa niż kiedyś, rodzice częściej przestrzegają dzieci przed jedzeniem niemytych jagód w lesie. Tłumaczą, że lisy załatwiają się na owoce i tak roznoszą choroby. Jest w tym wiele racji, bo jaja bąblowca znajdują się w odchodach zwierząt leśnych, właśnie lisów, ale też wilków czy rysiów, czasem nieodrobaczonych psów i kotów. Rosnące blisko ziemi jagody są mocno narażone na tego rodzaju skażenie. Mycie jagód przed jedzeniem jest więc koniecznością, w przeciwnym razie można nabawić się pasożyta, który czasem ujawnia się dopiero po kilku latach.

Bąblowica objawia się niespodziewanie

Objawy bąblowicy zależne są od tego, w jakim narządzie zagnieździły się larwy tasiemca. Może to być:

- wątroba - ból w prawym boku pod żebrami, żółtaczką,
- płuca - bóle w klatce piersiowej, duszności, kaszel, krwiotłucie,
- nerki - nawracający ból nerki, zaburzenia czynności nerek,
- mózg - bóle głowy, zaburzenia psychoneurologiczne.



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Jagodzianki zawierają sporo węglowodanów i tłuszczów, zdrowe w nich są pieczone jagody, które nie zagrażają zakażeniem bąblowicą

Bąblowica (echinokokoza) to odzwierzęca choroba pasożytnicza. Istnieją dwa jej rodzaje: bąblowica jednojamowa i wielojamowa, ta druga jest bardzo niebezpieczna dla ludzkiego życia. W Polsce jest na szczęście rzadka.

Pasożyt bytuje w jelicie cienkim głównie lisów, a jaja tasiemca z odchodami zwierzęcia trafiają na runo leśne, skąd bez problemu bywają przenoszone na rosnące nisko owoce. Tasiemiec jest mały, ma tylko dwa milimetry długości, a jego jaja nie są dostrzegalne gołym okiem. Oględziny owoców nic na dadzą, jaj pasożyta po prostu nie da się zauważyć.

Co się dzieje po zjedzeniu brudnych jagód zainfekowanych jajami tasiemca? Trafiają do ludzkiego układu pokarmowego i szukają sobie miejsca. Larwy tasiemca zagnieźdżają

się najczęściej w wątrobie i niszczą ten narząd, ale też w płucach, nerkach, śledzionie, ośrodkowym układzie nerwowym, kościach, oku, mózgu. Organizm próbuje bronić się przed pasożytem, wytwarza wokół niego torbiel, która z czasem rośnie i uciska tkanki.

Największym jednak zagrożeniem dla życia jest pęknięcie torbieli, co objawia się nagłą gorączką, silnym bólem, kaszlem i intensywnymi, wodnistymi wymiotami. Takie sytuacje mogą doprowadzić nawet do śmierci.

Żeby całkiem pozbyć się obaw przed skażeniem jagód, warto je upiec lub ugotować w cieście, ale takie potrawy są kaloryczne

Bąblowica rozwija się czasem kilkanaście lat, nie dając żadnych objawów. Larwy powoli rozprzestrzeniają się po organizmie, tworząc cysty, które pojawiają się w różnych narządach jak guzy i przerzuty w chorobie nowotworowej. Objawy pojawiają się dopiero na zaawansowanym etapie rozwoju choroby, która przez błędną diagnozę może być nieodpowiednio leczona, co również zagraża życiu. Terapia polega na zastosowaniu leków przeciwpasożytniczych, torbiele można także usuwać operacyjnie.

Porządnie płukać, piec lub gotować

Jak pozbyć się bąblowicy z jagód? Nie wolno jeść nieumytych, bo to jest hazard, owoce zawsze należy płukać kilkakrotnie pod bieżącą wodą.

Jeśli jednak są skażone bąblowicą, to samo płukanie zimną wodą nie wystarczy. Jaja tasiemca mogą przetrwać w temperaturze od minus 70 do plus 60 stopni Celsjusza, niestety, potrafią wytrzymać 96 godzin w temperaturze najniższej. Zamrożone jagody nadal więc mogą stanowić zagrożenie.

Przed zamrożeniem czy bezpośrednim przygotowaniem do zjedzenia trzeba wypłukać jagody w gorącej wodzie. Ale wtedy można pozbawić delikatne owoce jędrności i urody, zdarza się, że pękają, tworzą miążgę. Wtedy nadają się do wypieków, zrobienia jagodzianek, bułeczek, pierogów czy klusek z jagodami. Dzięki tym daniom i wypiekom można w pełni cieszyć się leśnym smakiem lata, bez obaw przed bąblowicą, chociaż narażając swoją dietę.

Nie warto rezygnować z jagód, bo poprawiają pamięć i koncentrację, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają znacząco ryzyko zawału serca. Badanie naukowców z King's College w Londynie udowodniło, że codzienne jedzenie jagód lub borówek w różnych postaciach usprawnia przepływ krwi w mózgu oraz w naczyniach krwionośnych. Poprawiają się funkcje poznawcze i wydolność mózgu, obniża ciśnienie krwi, polepsza pamięć i zdrowie układu sercowo-naczyniowego, zwłaszcza u osób w starszym wieku. Nie trzeba koniecznie jeść świeżo zerwanych jagód, badani pili na przykład napój ze sproszkowanego ekstraktu z jagód. Naukowcy podali, że wystarczy niewielka ilość tych owoców w różnej postaci, żeby odnieść korzyści dla zdrowia serca i mózgu.



Stosowanie domowych mieszanek reklamowanych jako „naturalny SPF” to pomysł, którego można pożałować

Domowy filtr UV to ryzykowny letni trend

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Własnoręcznie zrobiony filtr SPF? Ciekawe, ale może być problem. Zanim zaczniesz mieszać, przeczytaj ostrzeżenia dermatologów.

Trend DIY, czyli „zrób to sam” (ang. do-it-yourself), jest bardzo popularny, a wśród przepisów na domowe kosmetyki najczęściej jest receptur na szampony, pasty do zębów, maseczki do twarzy, kremy nawilżające. To jednak zupełnie co innego niż produkt, który ma zapewniać ochronę skóry przed rakotwórczym promieniowaniem ultrafioletowym. To, czy kremy do opalania DIY rzeczywiście działają, oceniono w badaniu opisanym na łamach „Journal of Cosmetic Dermatology”. Przygotowano 15 takich miksów w oparciu o receptury dostępne w internecie. W mieszkankach znalazły się różne kombinacje wybranych produktów, na przykład:

- tlenek cynku w proszku;
- naturalne woski, np. pszczeni czy jojoba;
- masła i oleje roślinne, w tym masło shea (lub inaczej karite), oliwa z oliwek;
- naturalne olejki eteryczne, najczęściej lawendowy, ale także miętowy czy z mirry;

- witamina E;
- dodatki antybakteryjne.

W efekcie uzyskano białe lub żółte kremy, głównie o gęstej konsystencji z uwagi na częste użycie oleju kokosowego, a tylko niewielką część stanowiły emulsje. Niestety, naukowcy mieli co do nich wiele zastrzeżeń. Szkodliwość takich receptur wynika nie tylko z braku działania, ale również z reakcji w skórze. Autorzy pracy wskazali, że jakość nabywanych osobnych surowców najczęściej jest nieznana, wiele składników nie miało działania filtrującego UV, a jedynym realnym filtrem był tlenek cynku (ZnO). Ten składnik występował w recepturach w stężeniu nawet 35 procent, ale w UE dopuszczone stężenie w gotowym produkcie to tylko 25 procent. Wśród receptur żadna nie spełniała wymogów, żeby móc nazwać ją kremem SPF. - Stosowanie domowych filtrów przeciwsłonecznych naraża użytkowników na oparzenia słoneczne, przedwczesne starzenie się skóry, a także na raka skóry - ostrzega dr Daniel D. Bennett z Amerykańskiej Akademii Dermatologii (AAD). Najlepiej więc kupić krem do opalania, bo producenci muszą spełniać określone warunki i są kontrolowani. To bezpieczniejsze rozwiązanie.



Produkty przeciwsłoneczne z filtrem SPF muszą zapewniać ochronę skóry przed oparzeniem

Upadek królowej. Witamina D nie przedłuża życia, nie jest remedium na bóle kości

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Witamina D należy do najczęściej zażywanych suplementów diety. Nowe badania ostrzegają jednak przed jej nadużywaniem.

Sprawa suplementacji witaminy D budzi dzisiaj sporo pytań. Uporządkowaniem zaleceń na ten temat zajęli się naukowcy z amerykańskiego Towarzystwa Endokrynologicznego. Choć dla niektórych jego wnioski są zaskakujące, nie pozostawiają złudzeń - suplementacja witaminy D często nie była i nadal nie jest prawidłowa.

Przyjmowanie witaminy D uważano przez wiele lat za konieczność, głównie z powodu niedoboru światła słonecznego, zbyt małej ekspozycji na słońce sporej grupy populacji. Ale zdaniem naukowców, uzupełnianie tego składnika nie ma sensu. Eksperci wzywają teraz do ograniczenia przyjmowania witaminy D, dopuszczając suplementację tylko do specyficznych grup ryzyka. Wobec poprzednich zaleceń to bardzo duża zmiana.

Mogą, ale nie muszą

Specjaliści przedłożyli swoje ustalenia w dokumencie opracowanym w oparciu o dowody naukowe. Jego treść przedstawili na dorocznym spotkaniu Towarzystwa Endokrynologicznego w dniu 3 lipca 2024 roku. Wnioski opublikowali także na łamach pisma „Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism”.

Według najnowszych ustaleń badaczy, do grup, które mogą, ale nie muszą, skorzystać na suplementacji witaminą D, należą:

- dzieci i młodzież w wieku do 18 lat, żeby zapobiec krzywiczy i ewentualnemu obniżeniu ryzyka rozwoju infekcji układu oddechowego,
- kobiety w ciąży, żeby zmniejszyć zagrożenie powikłań u matki i dziecka,
- dorośli w wieku powyżej 75 lat, w celu zmniejszenia ryzyka przedwczesnej śmierci,
- dorośli ze stanem przedcukrzycowym, dla obniżenia zagrożenia rozwojem cukrzycy typu 2.

Według nowych rekomendacji, małe dawki witaminy D można przyjmować codziennie, zamiast większych ilości w wybrane dni. Eksperci odra-



Naukowcy jednak nie wiedzą, komu i w jakiej ilości witamina D może pomóc

dzażają zażywanie dawek witaminy D większych od tych, które zostały przyjęte w 2011 roku przez amerykańską Narodową Akademię Medycyny. Chodzi o takie dawki, jak:

- 600 IU (jednostek aktywności substancji biologicznie czynnych) dziennie dla osób w wieku 1-70 lat,
- 800 IU dziennie dla tych po 70. roku życia.

W raporcie przyznano jednak, że optymalna dawka dla wskazanych grup nie jest znana. W każdym razie jego autorzy odradzają łykanie większych ilości witaminy D w przypadku osób poniżej 75. roku życia. Wskazówki naukowców odnoszą się tylko do osób zdrowych i nie są odpowiednie na przykład dla pacjentów z osteoporozą. Oni muszą mieć indywidualne ustalenia, jak podał autor opracowania dr Anastassios G. Pittas, profesor medycyny w Szkole Medycznej Uniwersytetu Tufts w Bostonie.

Będą kolejne badania

Tymczasem w kwestii dawek suplementów z witaminą D panuje całkowity bałagan. W sprzedaży dostępne są preparaty dostarczające nawet 20 000-50 000 IU, natomiast mniejsze dawki rzędu 400-800 IU są najrzadziej dostępne w produktach handlowych.

Niektórzy pacjenci w obawie o swoje zdrowie wykonywali w laboratoriach indywidualne badania stężenia witaminy D we krwi, w Polsce to

koszt około 100 zł. Czasem takie analizy zlecał lekarz rodzinny, wtedy były bezpłatne.

W nowych rekomendacjach endokrynolodzy zalecają, żeby nie badać stężenia witaminy D w populacji ogólnej. Dotyczy to również osób otyłych i z ciemną karnacją, które wytwarzają witaminę D pod wpływem światła słonecznego w mniejszych ilościach. Za tym stwierdzeniem stoją silne argumenty.

- Kiedy lekarze badają poziom witaminy D, zmuszeni są do podjęcia trudnych decyzji - przyznał na sesji dr Clifford J. Rosen, autor wytycznych z 2011 roku, dyrektor Wydziału Badań Klinicznych i Translacyjnych Instytutu Badawczego Main. Obecnie panel naukowców zaleca, żeby nie badać poziomu witaminy D u osób bez specyficznych schorzeń. Dr Rosen oznajmił, że to słuszne, bo nie ma wiarygodnych danych; wyszło na jaw, że badania przesiewowe nie poprawiają u nikogo jakości życia. Takie analizy nie przynoszą korzyści w żadnej grupie wiekowej.

Podczas panelu nie zabrakło głosów rozczarowania, że dokument dotyczy tylko osób zdrowych. A przecież utrzymanie odpowiedniego stężenia witaminy D w osoczu krwi jest wyzwaniem dla chorych ze schorzeniami takimi, jak osteoporoza (zrzesztnienie kości) i osteopenia (obniżenie masy kostnej stanowiącej zagrożenie osteoporozą), przewlekła choro-

lenie jelit (IBD). Na razie jednak nie ma odpowiednich danych, żeby przygotować wskazówki dla takich pacjentów.

Przeszkodą jest brak randomizowanych badań klinicznych - czyli prowadzonych wśród osób wybranych losowo, czy też informacji na temat najlepszej profilaktyki wymienionych chorób. Potrzebne są więc dalsze prace, wykonanie analiz na dużą skalę i wyznaczenie markerów, które mogą pomóc przewidzieć rozwój choroby. W sumie specjaliści stwierdzili, że nie mają jednej odpowiedzi na temat roli witaminy D tak u osób zdrowych, jak i chorych. Nadal w tej sprawie pozostaje wiele pytań.

WARTO WIEDZIEĆ

Na astmę nie pomoże

Uważano dotąd, że witamina D zapobiega atakom astmy. Ale dokładniejsze badania udowodniły, że suplement nie przynosi jednak żadnych korzyści w przebiegu tej choroby. Wnioski naukowców z Uniwersytetu Królowej Marii w Londynie oraz Uniwersytetu Edynburskiego stoją w sprzeczności z poprzednimi zaleceniami. Okazało się, że przyjmowanie witaminy D nie ma wpływu na ryzyko ataków astmy ani na kontrolę objawów astmy w porównaniu z placebo.

Komary to koszmary. Kaprysy tych bzyczących wampirów mogą pomóc je odstraszyć



Ugryzienie komara powoduje swędzenie, zaczerwienienie i opuchliznę, wywołując znaczny dyskomfort, a nawet reakcję alergiczną. Gdy jest już za późno na ochronę, warto sięgnąć po środki łagodzące przykre objawy

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

To, jak „lubią” ludzi te pijące krew owady, zależy też od rodzaju naszego mydła.

Komary przyciągają i odstraszają pewne zapachy, brakowało jednak badań sprawdzających, jak ma się do tego mydło. Tymczasem ponad 60 procent wrażeń odbieranych jako woń skóry po umyciu pochodzi właśnie z detergentów, a nie naturalnych związków wydzielanych przez organizm.

Odpowiedź na pytanie, jakie mydło lubią komary, znaleźli naukowcy z amerykańskiego Instytutu Politechnicznego i Uniwersytetu w Virginii (Virginia Tech), którzy rozpoznali różne rodzaje woni w produktach do mycia ciała i twarzy.

Tylko nie kokos

Przez samą zmianę mydła ktoś, kto mocno przyciąga komary, może jeszcze bardziej wzmocnić lub zmniejszyć to zjawisko - stwierdził Clément Vinauger, biochemik i główny autor badania z Katedry Nauk Biomedycznych i Patobiologii Virginia Tech. W jego badaniu przeanalizowano profile zapachowe uczestników przed i po umyciu różnymi mydłami. Żeby sprawdzić, jaki zapach najbardziej przyciąga komary, badacze dali owadom do wyboru zapachy nieumytej skóry

oraz skóry po umyciu różnymi mydłami. Próbkę zebrano za pomocą nylonowego rękawa z przedramion ochotników, którzy poświęcili się dla nauki. Nie wszystkie zapachy wywoływały ten sam efekt u wszystkich osób. Naukowcy odkryli, że większość mydeł przyciągających komary miała zapach owocowy lub kwiatowy.

Bardzo możliwe, że tak samo działają na komary inne kosmetyki o roślinnej woni, od środków do prania i płukania tkanin, przez dezodoranty, po perfumy. Istotna jest też trwałość tych zapachów, bo im dłużej utrzymują się na ciele, tym dłużej mogą działać na komary. Są jednak wyjątki, komary odstraszają niektóre naturalne aromaty. W omawianym badaniu zauważono, że te owady nie lubią zapachu kokosowego. Nie była to jednak wielka niespodzianka. W literaturze naukowej są inne dowody na to, że podwyższenie poziomu niektórych kwasów tłuszczowych, obecnych na przykład w oleju kokosowym, może działać odstraszająco na komary i inne owady.

Dla zniechęcenia komarów warto więc używać środków z wonią kokosu, który jest idealnym letnim zapachem. Tego rodzaju kosmetyków nie brakuje i nie muszą to być produkty ze sztucznym aromatem. Może uda się znaleźć takie, które zawierają naturalny

olej kokosowy. Może to być na przykład tradycyjny olej monoi z wyspy Tahiti. Powstaje ze wspaniale pachnących kwiatów czy pąków gardenii tahitańskiej (Gardenia taitensis, inaczej tiare), które maceruje się w nierafinowanym oleju kokosowym. 50 g oleju monoi można kupić u nas za kilkanaście złotych, chociaż są i droż-

WARTO WIEDZIEĆ

Jak złagodzić skutki ukąszenia przez komary?

Znane są wypróbowane domowe sposoby.

- Gorąca łyżka. Rozgrzaną pod ciepłą wodą łyżkę przyłożyć do miejsca ugryzienia.
- Cytryna. Miejsce ukąszenia natrzeć grubym plasterkiem cytryny albo wacikiem nasączonym jej sokiem.
- Ziemniak. Położyć na ból plasterki surowego ziemniaka.
- Biała kapusta. Przyłożyć kawałek świeżego liścia.
- Sól. W roztworze soli, przygotowanym z łyżeczki soli w 250 ml wody, zamoczyć gazę i przyłożyć do miejsca ukąszenia.
- Mleko z wodą. Wymieszać w proporcji 1:1, smarować ukąszenie.
- Banan - potrzeb skórka.

sze opcje. Używa się go jednak oszczędnie.

Metod nie brakuje

Nie tylko kwiatowe zapachy przyciągają komary. Już pół wieku temu naukowcy odkryli, że komary preferują osoby z grupą krwi O. W kolejnych badaniach też wybierały żywicieli z grupą krwi O, na nich osobniki najchętniej lądowały. Drugą chętnie wybraną przez nie grupą krwi była A.

Komary odstrasza się nie tylko za pomocą substancji наносzonych na skórę, ale też środków, które będą zapobiegać ich obecności w pobliżu człowieka. Dostępne są specjalne wtyczki do kontaktu wyposażone w zbiornik z płynem odstraszającym lub nasączonymi wkładami, spirale do spalania i zapachowe świece. W mieszkaniu można wypróbować urządzenia ultradźwiękowe. Działają też kadzidełka i olejki eteryczne. Jako repelent na komary stosuje się również olejki cytrynowy, sosnowy, anyżowy i waniliowy. Pomocna będzie waleriana i kamfora czy nawet zwykła cebula. Można też wykorzystać ocet, a najlepiej mieszanek octu jabłkowego i liścia orzecha włoskiego. Nasączona nim gąbka na parapecie zniechęci bzyczące wampiry do uciążliwych odwiedzin w naszych domach.

Chcesz dobrze spać, mieć zdrowszą skórę i lepszy humor? Weź prysznic

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Sprawdź, jakie korzyści może ci przynieść kąpiel pod prysznicem o konkretnej porze dnia.

Prysznic nie tylko zmywa brud, ale także wprowadza w stan relaksu. Wieczorny poranna samopoczucie, poranny z kolei budzi i orzeźwia. Co polecają eksperci?

Według nich lepszym rozwiązaniem jest branie prysznica przed snem, bo kładzenie się do łóżka po umyciu pomaga zmniejszyć gromadzenie się potu, brudu i kosmetyków na pościeli. Ciepła woda rozluźnia mięśnie i uspokaja umysł, zmniejszając stres nagromadzony w ciągu dnia. Po takim prysznicu można szybciej zasnąć i lepiej spać. Ciepły prysznic obniża temperaturę ciała, co jest naturalnym sygnałem dla organizmu, że nadszedł czas na sen. Szybkie ochłodzenie ciała po wyjściu spod ciepłego prysznica wywołuje senność. Może tego nie wiesz, ale gorąca kąpiel pozwala szybciej zasnąć w upalną noc.

Noc to czas, gdy skóra przechodzi naturalny proces naprawy. Czysta jest w stanie lepiej wchłaniać kremy, zwiększając skuteczność specyfików. Prysznic przed snem pomaga osobom z chorobami skóry, na przykład z egzemą. Drażniące czynniki środowiskowe i brud pogarszają wiele problemów skórnych, na wieczornej kąpieli skorzystają więc osoby ze skłonnością do wyprysków skóry. W ciągu dnia ciało gromadzi alergeny, takie jak pyłki, kurz i sierść zwierząt domowych. Prysznic przed snem zapewni ich zmycie i spokojniejszą noc.



Rano brakuje czasu na radość z kąpieli. Kap się wieczorem, przed snem

Ogarnęło cię lenistwo i nie chcesz ćwiczyć. Jest inny sposób na schudnięcie

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Gorąca kąpiel odchudzi, złagodzi stan zapalny, poprawi metabolizm i obniży poziom cukru we krwi.

Brytyjscy naukowcy sugerują, że kąpiele w gorącej wodzie mogą być zamiennikiem ćwiczeń fizycznych. Zalecają je zwłaszcza osobom z nadwagą, otyłością i cukrzycą, u których występuje niebezpieczny dla zdrowia przewlekły stan zapalny. Osobom tym zalecane są

ćwiczenia fizyczne, które mają wiele zalet. Podczas treningu następuje krótkotrwałe nasilenie stanu zapalnego oraz ostra reakcja układu odpornościowego, co jest korzystne dla organizmu. Okazało się, że podobnie działa gorąca kąpiel. Po dziesięciu kąpielach w gorącej wodzie wykazano u badanych zmniejszenie poziomu cukru we krwi i insuliny na czczo, a także obniżenie stanu zapalnego. Naukowcy chcą teraz uzyskać wyniki wykorzystając do leczenia tych osób z otyłością, które nie mogą sprawnie się poruszać.



Otyłość nie jest po prostu dużą nadwagą. To choroba, która wymaga fachowego leczenia, ale także ruchu. Jeśli mało ćwiczysz, pomyśl o gorącej kąpiele

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

„ROZWÓD SENNY”

Moja siostra wzięła na lato z mężem „rozwód senny”. Czy to nie zaszkodzi jej małżeństwu?

„Rozwód senny” oznacza, że partnerzy będą spać w osobnych łóżkach lub nawet pokojach. Może to być szczególnie korzystne podczas fali upałów, kiedy dwa ciała obok siebie dodatkowo się ogrzewają. Jeżeli więc można sobie na to pozwolić, warto wypróbować ten sposób. Może być dobroczynny dla snu, ale i związku. Jak twierdzi zaufany portal farmaceutyczny Pharmica w Wielkiej Brytanii, ciało ludzkie ma optymalny zakres temperatur, zwykle wynoszący około 36,1°C do 37,2°C, do inicjowania i utrzymywania snu. Zakres ten wspiera naturalny spadek tempera-

tury ciała, który jest ważnym elementem procesu snu. Gdy temperatura otoczenia wzrasta, organizm ma trudności z efektywnym rozpraszaniem ciepła, co jest niezbędne do rozpoczęcia snu. W czasie snu (szczególnie w fazie snu głębokiego i REM) zdolność organizmu do regulowania temperatury się zmniejsza. Utrudnia to ochłodzenie się, gdy jest gorąco - z tego powodu można częściej budzić się i mieć lżejszy sen. Problem potęguje jeszcze uczucie dyskomfortu i pocenie się. Wszystko to może spowodować, że się nie wysypiamy, a w nocy, zamiast wypocząć, człowiek się męczy. Dodatkowe ciepło dostarczane przez inne ciało zdecydowanie nie jest wtedy pomocne. Dzielenie się ciepłem ciała jest ratunkiem w chłodzie, ale gdy jest gorąco, przebywanie w pobliżu innego źródła cie-

pła tylko zwiększa problem. Rozwiązaniem jest właśnie „rozwód senny”. Nie tylko nie ma się wtedy obok siebie ludzkiego grzejnika, ale ma się pełną kontrolę nad tym, jak przewiewny i ciemny jest pokój, jakiej kołdry użyć lub nie. Spanie osobno może wydawać się negatywnym krokiem w związku, ale jeśli oznacza to lepszy sen dla jednej lub obu osób, korzyści zdrowotne przyniosą pożytek także związkowi.

Czyli spanie osobno jest zdrowsze?

Latem tak może być. Dobry sen jest jednym z najważniejszych elementów prawidłowego funkcjonowania. Sen jest dla człowieka jak oddychanie, jest nam niezbędny do życia i prawidłowego funkcjonowania, ale często się nad nim nie zastanawiamy. Uznajemy go za automatyczną czynność, która jest nam dana raz na zawsze, a nawet uważamy, że nie jest nam potrzebny, bo w tym czasie moglibyśmy zrobić tyle innych rzeczy. Tak jest dopóki nie pojawią się problemy. Oprócz korzystnego działania snu na organizm, może mieć też wpływ na związek. Wiedzą o tym Skandynawowie, wśród których „rozwód senny” jest popularny. Twierdzą, że poczucie bycia



wypoczętym, zregenerowanym, mniej obolałym, z mniejszym apetytem na węglowodany i większą energią to świetny sposób na rozpoczęcie nowego etapu w związku. Są też inne powody, dla których warto rozważyć spanie osobno: to stan zdrowia, odmienne preferencje, rutyny i rytmy dnia, na przykład praca zmianowa, a także uciążliwe chrapanie. Najbardziej znaczącą korzyścią ze spania w oddzielnych łóżkach jest potencjalna poprawa jakości snu dla obojga osób, poprawa ich wspólnego zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz wzmocnienie ich więzi jako pary - tak twierdzą eksperci z Pharmica. „Rozwód senny” może również pomóc zminimalizować konflikty wynikające ze zmian nastroju pary, co doprowadzi do większej stabilności związku.

Spanie w oddzielnych łóżkach wielu parom pozwala docenić intymność wspólnych chwil. Fizyczny dystans, który wynika ze spania w oddzielnych łóżkach, może zwiększyć tęsknotę za sobą nawzajem, a to przyczynia się do bardziej udanego związku. Ale trzeba wziąć pod uwagę, że nie zawsze się tak dzieje i permanentny „rozwód senny” nie będzie służył wszystkim. Czasem bardziej od niewygody liczy się obecność ukochanej osoby obok, możliwość przytulenia się, poczucie bezpieczeństwa. Jeżeli stan zdrowia, rytmy dnia czy chrapanie nie są przeszkodą w wysypianiu się razem, osobne spanie może być dobrą odmianą tylko w upalne noce. W pozostałe lepiej cieszyć się wspólnym zasypianiem, co buduje i wzmacnia bliskość.

Biały wodospad - makaron cudo

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

To jest wyjątkowe danie rodem z Indochin. które sprawia, że dłużej czujemy się syci, idealnie pomaga w skutecznym schudnięciu.

Makaron konjac, znany też jako makaron shirataki, jest wytwarzany z azjatyckiej rośliny konjac. Konjac z kolei to warzywo korzeniowe, znane specjalistom ze swojej skrobiowej bulwy, wykorzystywanej do produkcji bogatego źródła rozpuszczalnego błonnika pokarmowego - glukomannanu. Bulwę konjac mieli się i przerabia na oryginalną mąkę. Shirataki stanowi doskonały zamiennik dla tradycyjnego makaronu. Jest bardzo sycący, ale jednocześnie niskokaloryczny. Eksperci twierdzą, że makaron z konjac pomaga schudnąć nawet w trudnych przypadkach nadwagi, dzięki długiemu utrzymywaniu sytości i skutecznego wymiatania resztek z organizmu. Mieszkańcy Indochin, Chin, Japonii wiedzą to od dawna.

Woda i ciut błonnika

Ludzie nazywają go cudownym makaronem, bo pozwala się najeść jak inne makarony, ale bez węglowodanów i kalorii. „Shirataki” oznacza po japońsku „biały wodospad”, co odnosi się do półprzezroczystego, galaretowatego wyglądu makaronu. W Indochinach, gdzie znany jest od VI wieku, nazywa się go też „stoniową



Makaron z mąki konjac pęcznieje w żołądku i nasila uczucie sytości. Zawarty w nim błonnik glukomannan pomaga obniżyć poziom cholesterolu i glukozy we krwi. Nie ma wyraźnego smaku, nabiera go z dodatkami. Najwięcej jedzą go Japończycy

bulwą”, „diabli językiem” czy „lilia woodoo”.

Wytwarza się go przez zmieszanie mąki glukomannanowej ze zwykłą wodą i odrobiną wody limonkowej, która pomaga makaronowi zachować swój kształt. Taka mieszanka jest gotowana, a następnie formowana w makaron lub kawałki przypominające ryż. 97 proc. makaronu konjac stanowi woda, dlatego jest bardzo niskokaloryczny. Jest też bogaty w glukomannan, który ma imponujące korzyści zdrowotne,

w licznych badaniach wykazano, że powoduje realną utratę wagi. Powinny go jeść osoby, które z różnych powodów nie mogą opanować dużego apetytu. Ale „biały wodospad” jest cenny także dla osób z nietolerancją pszenicy, glutenu czy jajek.

Smak dają dodatki

Lepki błonnik glukomannan wpływa na wolniejsze opróżnianie żołądka, dzięki czemu dłużej pozostaje się sytym i mniej się później zjada.

Jak wykazały badania, zastąpienie porcji jedzenia o wysokiej zawartości węglowodanów taką samą porcją makaronu konjac spowodowało, że ogólne spożycie kalorii zmniejszyło się od 23 do 47 proc.

Makaron shirataki nie zawiera witamin, minerałów ani przeciwutleniaczy, a niska zawartość kalorii i węglowodanów nie zapewni nam jednak dużego zastrzyku energii. Można to jednak uzyskać przez dodanie odżywczych sosów i dodatków.

Jedzenie makaronu konjac ma wiele korzyści zdrowotnych, w tym;

- pomaga obniżyć poziom cholesterolu i glukozy we krwi,
- pomaga w regulacji układu pokarmowego,
- zmniejsza trądzik i poprawia zdrowie skóry,
- zmniejsza reakcję alergiczną i poprawia gojenie się ran.

Makaron shirataki, podobnie jak tofu, wchłania smaki potraw, z którymi jest przygotowywany. Różni się wyglądem od popularnych w Europie makaronów pszennych, jest od nich jaśniejszy, ma barwę przejrzystej bieli. Jeśli w produkcji doda się do mąki konjac przyprawy czy warzywa dające kolor, barwa makaronu wyraźnie się zmienia.

Shirataki na początku może wydawać się trudny do podania. Niektórzy uważają, że ma rybi zapach i smak, zwłaszcza ten pakowany w wodzie. Jest to spowodowane substancją chemiczną o nazwie trimetyloamina, która jest podobna do amoniaku. Żeby pozbyć się tego aromatu, należy porządnie przepłukać makaron w zimnej, bieżącej wodzie, przed samym przyrządzeniem.

U nas jest nowinką

Chociaż pakowany na młoko makaron jest już ugotowany, większość konsumentów gotuje go jeszcze raz. Nie trzeba jednak poddawać go temu procesowi długo. Suchy jest gotowy do spożycia po około trzech minutach gotowania we wrzącej wodzie. Można

też podgrzać shirataki na patelni przez kilka minut bez dodatku tłuszczu. Usuwa się przez to nadmiar wody, a całość nabiera bardziej makaronowej konsystencji. Jeśli pozostanie zbyt dużo wody, będzie niestety papkowaty.

W Polsce odchudzający „biały wodospad” jest wciąż nowinką, można go kupić w sklepach ze zdrową żywnością, ale coraz częściej także w hipermarketach. Jest tylko trochę droższy od zwykłego makaronu pszennego.

WAŻNE

Smaczne kluski nie tylko z pszenicy.

Warto jadać takie makarony, jak:

- Z soczewicy, ciecioriki, grochu, białej czy czarnej fasoli, które składają się tylko z mąki z nasion roślin strączkowych.
- Japoński makaron gryczany soba. Ma brązowy odcień i lekko orzechowy aromat i smak.
- Makaron tzw. sojowy, a tak naprawdę z fasoli mung. Podobny może być też wytwarzany ze skrobi z tapioki, batatów czy ziemniaków.
- Makaron ryżowy z białego ryżu. Bywa też z ryżu brązowego, ma wtedy wyższą zawartość błonnika i białka, a także o połowę więcej witamin z grupy B i składników mineralnych.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52
Przez internet: www.dzienniklodzki.pl
W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska, m.sliwinska@dziennik.lodz.pl
tel. 502 499 114

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię

- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stacji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe

- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA

- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria

- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia

- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

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

TURYSTYKA

- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- ogrodnicze
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

- maszyn rolnicze
- ogrodnictwo
- plody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomość

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

DOMY - SPRZEDAM

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

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

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

INNE

Nadleśnictwo Bełchatów ogłasza przetarg pisemny na dzierżawę zabudowanej nieruchomości o pow. 1,6891 ha w Chociwiiu, gm. Widawa, dz. 13. Oferty można składać do 22.08.2024 r. do godz. 9.00 w siedzibie Nadleśnictwa Bełchatów, ul. Lipowa 175, 97-400 Bełchatów. Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie www.belchatow.lodz.lasy.gov.pl.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY cieśla murarz elekt hydr spaw malarz op. koparki dźwig: 601218955

UWAGA! PRACA. Sprzątanie. Magazyn - Łódź lub Pawlikowice k/ Pabianic. Stawka: 28,50 zł brutto. Premia frekwencyjna. Praca 6 dni w tygodniu. Zapewniamy dojazd. Kontakt 510-015-347- dla osób z Polski. Kontakt 510-011-915 - dla osób z Ukrainy.

ZATRUDNIMY opiekunów seniorów, praca w Niemczech. Teraz wyższe stawki dla nowozatrudnionych, nawet 1950Euro na rękę/ 1 miesiąc. Bonus wakacyjny do 400EUR Telefon: 22 250 55 00 Promedica24

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

INNE SPECJALIZACJE

Psychiatra, 604-406-067

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów, 785-633-254

Mycie kostki brukowej, 785-633-254

AUTOPROMOCJA

Dziennik
ŁÓDZKI

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem
„Pod paragrafem”

dzienniklodzki.pl

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

Turystyka

AGROTURYSTYKA

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

KRAJ - GÓRY

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

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

KRAJ - MORZE

DZWRZYNOMORZE.PL, 605-905-969

GAŚKI - domki, tel. 792 883 996

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

ŁEBA- pokoje z łazienk., 606-687-996.

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

Towarzyskie

ANKA, 572-878-984

REKLAMA

0011133664

POLANEX
SINCE 1945
teofilow
S.A.
NAJLEPSZE POLSKIE DZIANYNY

Zarząd spółki Polanex sp. z o.o.

z siedzibą w Gnieźnie przy ul. Słonecznej 40, 62-200 Gniezno

zaprasza do udziału w aukcji na sprzedaż aktywów trwałych w postaci maszyn i urządzeń tekstylnych i urządzeń pomocniczych m.in.:

- drukarek cyfrowych do druku tkanin
- barwiąrek tkanin i dzianin
- farbiarek tkanin i dzianin
- parowników wysokotemperaturowych
- gotowych linii technologicznych do barwienia tkanin

Aukcja odbędzie się 7 sierpnia 2024 roku o godzinie 10:00 w siedzibie Oddziału Polanex sp. z o.o. przy ul. Szparagowej 6/8, 91-211 Łódź (dawna siedziba spółki „TEOFILÓW” S.A.)

Obwieszczenie o aukcji wraz z wykazem przedmiotów nią objętą oraz ze szczegółowymi warunkami uczestnictwa znajdują się na stronie internetowej www.polanex.com.pl w zakładce Dokumenty Korporacyjne.

Przed udziałem w aukcji wymagane jest wpłacenie wadium w kwocie 10% wartości danego przedmiotu aukcji do dnia 6 sierpnia 2024 r. Ogłoszenie oraz warunki aukcji mogą być zmienione lub odwołane bez podania przyczyny.

Oględzin przedmiotów aukcji można dokonać do dnia 6 sierpnia 2024 r. w siedzibie Oddziału w godz. od 9:00 do 14:00 po wcześniejszym uzgodnieniu terminu pod numerem 48 785 998 834 lub 48 785 998 847.

W przypadku jakichkolwiek pytań w zakresie aukcji, zwracamy się z uprzejmą prośbą o kontakt pod numerem 48 791 005 240 lub pod adresem e-mail: sekretariat@polanex.com.pl

Serdecznie zapraszamy do udziału w aukcji.

Kocham pieniądze i od dziecka wiedziałam, że na pewno będę kiedyś bogata

Julia Wieniawa w serwisie Eska.pl Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Agata Rubik

na urlopie w ojczyźnie

Od roku celebrytka mieszka z rodziną w słonecznym Miami. Teraz w ramach wakacji wraz z mężem, dwiema córkami i psem przyleciała do Polski. Relacjonując urlop w ojczyźnie, Rubik zamieściła na Instagramie zdjęcie, jak wszyscy wypoczywają nad luksusowym basenem. „Jak w Miami” – podpisała fotografię.

Sebastian Fabijański

przytulony przez Jezusa

Młody aktor opowiedział niedawno Żurnaliście o walce z depresją. Wyznał, że bardzo pomogła mu wiara. – Przycho- dziłem do kościoła dominika- nów w bardzo trudnych mo- mentach. Stawałem przed ob- razem „Jezu ufam Tobie”. Pa- trzyłem mu w oczy i auten- tycznie czułem, jakby ktoś mnie przytulił – opowiada.

Michał Szpak nie poddał się

Popularny piosenkarz wystą- pił w minioną sobotę w Sie- mianach. Niestety, pod ko- niec koncertu wysiadł prąd. Szpak nie poddał się jednak i zaśpiewał a capella bez na- głośnienia. Relacja z koncer- tu migiem obiegła całą sieć. Wokalista skomentował sytu- ację wpisem na Instagramie. „Ta akustyczna wymiana energetyczna przypomniała mi siłę tego, co jest unplugged. Tego ładunku, którym się wymieniamy bez elektro- niki. To było też dla mnie od- świeżające – podsumował. (GZL) Fot. Aneta Żurek



W TELEWIZJI



Vera

Ale Kino+ HD, 18:20

Vera Stanhope (Brenda Blethyn) to grubawa, nieco nadekspresyjna inspektor policji w wieku powyżej średniego. Zna ludzi, umie obserwować, a dzięki błyskotliwej inteligencji kojarzy pozornie odległe fakty, więc w szukaniu sprawców jest bardzo skuteczna. Jej pry- watność za to niedomaga – jest samotna, lubi wypić i matkuje swojemu policyj- nemu partnerowi.

Aspromonte

TVP Kultura, 20:00

W miateczku w Kalabrii wszystko pozostaje w stanie zawieszenia, co wzmacnia fru- strację mieszkańców. Czarę goryczy przelewa śmierć kobiety w trakcie porodu, gdy z powodu braku drogi lekarz nie zdążył. Miesz- kańcy postanawiają wziąć sprawy w swoje ręce...

Włamanie na śniadanie

TVP 2, 20:10

Duet speców od okradania banków przygotowuje się do ostatniego napadu, dzięki któremu chcą sobie zapewnić spokojną sta- rość. Sprawy się komplikują, gdy wtrąca się sfrustro- wana gospodyni domowa.

Des

Epic Drama, 22:50

Aresztowany w 1983 r. seryjny morderca, Dennis Nilsen, przyznał się do po- pełnionych zbrodni, ale nie pamiętał nazwisk swoich ofiar. Ruszyło największe policyjne śledztwo w histo- rii Wielkiej Brytanii.

KRZYŻÓWKA NR 114

Poziomo:

- 3) „Biały ...”, powieść Jacka Londona,
- 6) cena papierów wartościowych,
- 11) pierożek w barszczu,
- 12) twórca obrazu „Bachus i Ariadna”,
- 13) osesek ssaka z bródką,
- 14) barwi lakmus na czerwono,
- 15) system rozgrywek np. pił- karskich,
- 16) sarmacka czułośćka,
- 17) ludowy wyrób tkacki,
- 18) stan upadku, zniszczenia,
- 19) akwen pokryty rzęsą,
- 22) polski zespół rewelersów,
- 24) płynie przez Nowy Dwór Mazowiecki,
- 26) Monika, polska piosenkarka,
- 27) konkurent Mercedesa,
- 28) barowy sprzęt,
- 29) opanowany sposób bycia,
- 32) regres ekonomiczny kraju,
- 36) kulisty model naszej planety,
- 37) jasnobrzowa maść konia,
- 38) sklepka dla modelarza,
- 39) interpunkcyjne w zdaniu,
- 40) pozycja w hierarchii zawo- dowej.

Pionowo:

- 1) drobna kasza z pszenicy,
- 2) naczynie do picia malagi,
- 3) odmiana jabłoni o niewiel- kich owocach,
- 4) część Tour de Pologne,
- 5) szczyt w Górach Święto- krzyskich,
- 6) pustynia w południowej Afryce,
- 7) uchylenie się przed ciosem,
- 8) polska komedia filmowa z 1948 roku,
- 9) wydawany przez instrument,
- 10) roślina z rodziny astrowatych,
- 20) okres godowy szczupaków,
- 21) z kołowrotkiem, sławikiem i haczykiem,
- 22) niewielki wiejski dom,
- 23) jeden z siedmiu krasnolud- ków,
- 24) anielskie na choince,
- 25) czepliwe zapięcie,
- 29) całokształt zjawisk atmos- ferycznych,
- 30) miejsce pobytu sportowców na igrzyskach,
- 31) polski serial dla młodzieży,
- 33) polski serial komediowy z Cezarym Żakiem,
- 34) twierdza z Trylogii Sienkie- wicza,
- 35) austriacki kraj związkowy.

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

AUTOPROMOCJA 0010990265

Dziennik
ŁÓDZKI

w prenumeracie
z Tele Magazynem

☎ 42 715 80 68

TELE MAGAZYN

ROZWIĄZANIE NR 113

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Cechować Cię będzie wyjąt- kowe przywiązywanie wagi do szczegółów. Horoskop dzienny ostrzega, że nie wszystkim to się spodoba...
Ryby (19.02 - 20.03) Będziesz przez cały dzień w „bojowym” nastroju. Horos- kop na dziś mówi, że będzie to miało zgubny wpływ na relacje z innymi osobami.
Baran (21.03 - 19.04) Ktoś będzie próbował zrzucić na Twoje barki swoje obo- wiązkę. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że może to zakończyć się awanturą.

Byk (20.04 - 20.05)

Po południu wygospodaru- jesz więcej niż zazwyczaj czasu na relaks. Horoskop dzienny radzi spędzić go w gronie najbliższych.
Bliźnięta (21.05 - 21.06) Ludzie będą z uwagą słuchać tego, co masz do powiedze- nia. Horoskop na dziś mówi, że będą uzależniać od Two- ich słów swoje decyzje.
Rak (22.06 - 22.07) Przed Tobą wyjątkowo uda- ny dzień. Horoskop dzienny na środę wróży, że z wszyst- kimi zadaniami uporasz się sprawnie i na czas.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie trać dzisiaj z pola widze- nia potrzeb i oczekiwań in- nych osób. Horoskop dzienny ostrzega przed zachowaniem odcierającym się o egoizm.
Panna (23.08 - 22.09) Zatrósz się o potrzeby swojego organizmu. Horos- kop na dziś przestrzega przed lekceważeniem niepokojących sygnałów.
Waga (23.09 - 22.10) Wykażesz się wyrozumiało- ścią wobec innych osób. Horoskop dzienny na środę mówi, że przez palce popa- trzysz na ich drobne błędy...

Skorpion (23.10 - 21.11)

Trudno będzie nakłonić Cię do zmiany podjętej decyzji. Horoskop dzienny zapowia- da, że ta sztuka nie uda się nawet Twoim najbliższym.
Strzelec (22.11 - 21.12) Nie oglądaj się na innych. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że wszystkim zapla- nowanym zadaniom musisz stawić czoła w pojedynkę.
Koziorożec (22.12 - 19.01) Twoje relacje z otoczeniem będą układać się wyjątkowo poprawnie. Horoskop dzien- ny zapowiada, że będzie w tym sporo Twojej zasługi...

Piotrcovia rozpoczęła treningi. Są cztery nowe zawodniczki, pierwszy sparing z Lublinem

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIĘKARĘCZNA. Piotrcovia rozpoczęła przygotowania do nowego sezonu Superligi. Z zespołem prowadzonym przez Agatę Cecotkę trenują cztery nowe zawodniczki.

Są to Patrycja Noga, Auśra Arciśevskaja, Romana Roszak oraz Oliwia Domagalska. - Zaczynamy czas ciężkiej pracy, którego nie lubią zawodniczki, a efekty będzie widać podczas sezonu. - mówi Agata Cecotka, trener Piotrcovii. - Do zespołu doszły bardzo dobre zawodniczki, które wniosą jakoś w naszą grę. Do 2 sierpnia będziemy trenować na własnych obiektach, a pierwszym sparingiem będzie spotkanie z MKS Lublin. Rozegramy ten mecz w Kielcach. W planach mamy jeszcze dwa turnieje - w tym próbę generalną

przed sezonem, którą będzie Memoriał imienia Krzysztofa Kazimierskiego i Grzegorza Tomczyńskiego. Prezes klubu nie postawił celu na ten sezon, ale zrobimy wszystko, aby włączyć do walki o miejsce w czołówce.

Serię spotkań kontrolnych Piotrcovia rozpocznie 2 sierpnia wspomnianym meczem z MKS Lublin. 10 i 11 sierpnia zespół weźmie udział w Memoriale Henryka Kruglińskiego, w Lubinie. Zmierzy się tam z Zagłębiem Lubin, KPR Gminy Kobierzyce i HC Złin. 16 sierpnia drużyna Agaty Cecotki zmierzy się w Gnieźnie z MKS Urbis, a trzy dni później podejmie tego rywala w Hali Relax. Na 23 i 24 sierpnia zaplanowano w Piotrkowie 4. Memoriał imienia Krzysztofa Kazimierskiego i Grzegorza Tomczyńskiego. Zagracją w nim: Piotrcovia, Start Elbląg, KPR Kobierzyce i MTS Żory. Będzie to ostatni sprawdzian przed ligą.



FOT. PIOTRCOVIA PIOTRKÓW TRYBUNAŃSKI

Prowadząca Piotrcovię Piotrków Trybunański trener Agata Cecotka liczy, że jej zespół uplasuje się w czołówce Superligi

Arka Gdynia przegrała ze Stalą, w poniedziałek zmierzy się z ŁKS

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIĘKANOŻNA. W najbliższy poniedziałek ŁKS Łódź zainauguruje pierwszoligowy sezon wyjazdowym meczem z Arką Gdynia.

W pierwszej kolejce drużyna trenera Jakuba Dziółki miała grać z Wisłą Kraków, ale na prośbę „Białej Gwiazdy”, rywalizującej jednocześnie w eliminacjach Ligi Europy spotkanie przełożono na inny, jeszcze nieznany termin. Gdynianie mają już za sobą debiutancki mecz, którego nie będą dobrze wspominać, bo przegrali w miniony poniedziałek w Rzeszowie ze Stalą 0:1 (0:0). Była to druga z rzędu przegrana zespołu Wojciecha Łobodzińskiego w oficjalnym meczu. 2 czerwca, w finale baraży o PKO Ekstraklasę, drużyna prowadzona przez uległa na swoim boisku Motorowi Lublin 1:2 (1:0), tracąc gole w 87 i 90 minucie. W jakże krótkiej letniej przerwie w klubie z Gdyni doszło do prawdziwego kadrowego trzęsienia ziemi. - Przedni sezon pokazał, że nie możemy myśleć o niczym innym jak tylko o awansie do ekstraklasy - mówił szkoleniowiec gdynian Wojciech Łobodziński. - Bardzo bym chciał zająć jedno z dwóch pierwszych miejsc, choć jeżeliby to by się udało w inny sposób, to nie będziemy wybrzydzać. Celem jest ekstra-



FOT. ŁKS ŁÓDŹ

Tak trenuje ŁKS, a szkoleniowiec zespołu Jakub Dziółka nie oszczędza się podczas zajęć

klasa i będziemy się o nią bić. Faworytami do awansu będą spadkowicze z ekstraklasy oraz Termalica, Tychy, Płock.

Przejdźmy do najważniejszych zmian kadrowych w zespole. Do Arki przyszli między innymi Hiszpan Enrique (Mike) Hermoso (FC Rayo Majadahonda), Japończyk z włoskim paszportem Hide Vitalucci (Chojniczanka Chojnice), Michał Rzuchowski (Śląsk Wrocław), Portugalczyk ze szwajcarskim paszportem Joao Oliveira (Debreceni VSC z Węgier,

a w przeszłości między innymi Lechia Gdańsk), Damian Węglarz (Chrobry Głogów, a w przeszłości między innymi ekstraklasowa Jagiellonia Białystok). Wśród graczy, którzy odeszli warto odnotować przeprowadzkę Olafa Kobackiego do angielskiego klubu Sheffield Wednesday FC. W kadrze Arki są piłkarze związani z naszym regionem, czyli bramkarz Paweł Lenarcik, który występował w GKS Bełchatów oraz Karol Czubak, grający wcześniej w Widzewie. Jest też Adam Rajczyk, to były ełkaesiak, który

w barwach zespołu z alei Unii 2 zaliczył w sezonie 2019/2020 aż 18 spotkań w ekstraklasie, w których strzelił jednego gola i to w zwycięskim meczu z Zagłębiem Lubin (3:2).

Ełkaesiacy rywalizowali ostatnio o punkty z Arką w sezonie 2022/2023. Na swoim stadionie pokonali rywala 3:1 (1:1). Z kolei na wyjeździe był remis 1:1 (1:0). Gola dla łódzian strzelił wówczas Mateusz Kowalczyk, który po nieudanym epizodzie w Brøndby FC z Danii, wrócił do Polski, ale nie do ŁKS, lecz GKS Katowice.

III liga: Z Mieszka Gniezno do GKS Bełchatów, a z Sokoła Aleksandrów do Warty Sieradz

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIĘKANOŻNA. Już 2 sierpnia pierwszy mecz nowego sezonu w grupie pierwszej III ligi, w której rywalizują drużyny województwa łódzkiego.

W gronie faworytów do mistrzostwa wymieniane są często Unia Skierniewice oraz GKS Bełchatów. Ten drugi klub poinformował właśnie o kolejnym letnim transferze. Otóż nowym zawodnikiem zespołu trenera Artura Derbina został Oliwier Niklas. To 18-letni Oliwier Niklas, który w przeszłości reprezentował barwy między innymi AKSMS Łódź i Mieszkę Gniezno. Piłkarską przygodę, bo trudno jeszcze mówić o karierze, zaczynał Szkole Futbolu Gniezno. Następnie trafił do klubu Mieszko Gniezno, a później przez cztery lata grał w AKSMS Łódź. Rundę jesenną sezonu 2023/24 spędził

w czwartoligowym klubie naszego regionu Zryw Węgoda, gdzie w meczach o punkty strzelił cztery gole. Wiosną powrócił do Gniezna, gdzie wystąpił we wszystkich wiosennych spotkaniach wielkopolskiej IV, a zdobył cztery bramki. Teraz przed nim kolejne wyzwanie, czyli walka z II ligą dla Bełchatowa. Z GKS związał się rocznym kontraktem, ale z opcją przedłużenia o kolejne 12 miesięcy.

W najbliższą sobotę (27 lipca) bełchatowianie mają rozegrać ostatnie przed sezonem mecze sparingowe. Zmierzą się z Rakowem II Częstochowa, który w minionym sezonie nie zdołał utrzymać się w grupie trzeciej III ligi i będzie rywalizował w IV lidze śląskiej oraz Omegą Kleczków prowadzoną przez trenera Jacka Berensztajna, byłego zawodnika GKS. Pierwszy mecz o 11, a drugi o 13.

Zawodnikiem Warty Sieradz ponownie został Wojciech



FOT. DAMIAN AGATOWSKI

Oliwier Niklas spędził miniony sezon w Mieszkę Gniezno, ale został zawodnikiem trzecioligowego GKS Bełchatów

Pawlak. Miniony sezon piłkarz spędził w Sokole Aleksandrów, który został mistrzem IV ligi. Wcześniej występował w Pogoni Zduniska Wola (grupa trzecia Klasy Okręgowej Kipsta). 19-latek strzelił pięć goli. Dodajmy, że w sezonie 2022/2023 piłkarz

zaliczył w sieradzkim zespole osiem trzecioligowych potyczek. W najbliższy piątek (26 lipca) Warta rozegra ostatni letni sparing w Kleczewie z Sokołem (grupa druga III ligi).

Sokół Aleksandrów poinformował oficjalnie o czterech



FOT. MATEUSZ ZGORZYK

Wojciech Pawlak będzie grał w Warcie Sieradz

transferach. Do drużyny trenera Radosława Koźlika doszedł więc Łukasz Dynel, grający ostatnio w drugoligowych rezerwach ŁKS Łódź (w minionym sezonie 23 mecze i jeden gol). Adam Patora to wychowanek klubu z alei Unii 2, który

w poprzednim sezonie był gwiazdką czwartoligowych Zjednoczonych Stryków, a w meczach o punkty strzelił 18 goli. Oliwier Suda przyszedł z RKS Radomsko, natomiast Ormianin Vahe Mnatsakanyan, tak jak i Łukasz Dynel występował w ŁKS II. To nie koniec letnich transferów klubu z Aleksandrów.

Przejdźmy do Pelikana Łowicz, dla którego generalnym sprawdzianem przed sezonem będzie sobotnie (23 lipca) spotkanie w Łaguszewie z Błonią Błonie (IV liga mazowiecka).

Lechia Tomaszów Mazowiecki ma na sobotę zaplanowany mecz z czwartoligowym Widzewem II Łódź (11). Wzorem lat ubiegłych w „Dzienniku Łódzkim” oraz internetowych wydaniach gazety, ale także w serwisach Naszego Miasta, na bieżąco relacjonować będziemy trzecioligowe zmagania.

Hubert Hurkacz nie wystartuje w igrzyskach olimpijskich w Paryżu

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Hubert Hurkacz poinformował, że nie wystartuje w igrzyskach olimpijskich w Paryżu.

„Była to bardzo, bardzo trudna decyzja” - napisał na Instagramie polski tenisista, który doznał kontuzji kolana podczas niedawnego turnieju w Wimbledonie.

W ubiegłym tygodniu Hurkacz przeszedł zabieg, po którym jego stan zdrowia poprawiał się, ale nie na tyle, by wystarto-

wać w igrzyskach, których otwarcie nastąpi 26 lipca.

„Rehabilitacja naprawdę przebiega bardzo dobrze i cały czas idę do przodu, rozwijam się. Jednak podjęliśmy decyzję z teamem, że nie jestem w stanie zagrać w Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu. Była to bardzo, bardzo trudna decyzja, ponieważ marzyłem o tym, żeby reprezentować Polskę na igrzyskach i móc zdobyć medal dla reprezentacji, ale niestety zdrowie mi w tym roku na to nie pozwoli” - wyjaśnił Hurkacz. ©



Hubert Hurkacz nie będzie rozdawał autografów w Paryżu. Pozostanie mu oglądanie igrzysk w telewizorze

Broendby znów może być rywalem, ale nie Widzewa Łódź

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

W siedzibie UEFA w szwajcarskim Nyonie odbyło się losowanie pucharów.

Duńskie Broendby IF lub Lłapi Podujeve z Kosowa, z którym w Lidze Europy rywalizowała Wisła Kraków, to potencjalni rywale piłkarzy Legii w trzeciej rundzie kwalifikacji Ligi Konferencji. Wcześniej warszawski klub musi się jednak uporać z walijskim Caernarfon Town FC.

Legia w przypadku awansu, w 3. rundzie pierwszy mecz rozegra na wyjeździe.

Z kolei Śląsk Wrocław, który w środę rozpocznie rywalizację w 2. etapie z łódzkim FK Ryga, w kolejnej rundzie może trafić na lepszego w dwumeczu między szwajcarskim FC Sankt Gallen a Tobołem Kostanaj z Kazachstanu. Zespół trenera Jacka Magiery pierwszą potyczkę rozegrałby na terenie przeciwnika.

W 3. rundzie kwalifikacji tych rozgrywek może też zna-



Marek Hanousek podczas meczu ze Stalą w Mielcu. Widzewiak zna mecze z Broendby tylko z opowiadań

leżać się Wisła Kraków, jeśli w 2. rundzie eliminacji Ligi Europy okaże się gorsza od Rapidu Wiedeń. W takim przypadku „Biała Gwiazda” trafi na zwycięzcę konfrontacji w 2. rundzie LK między bośniackim FK Sarajewo a słowackim Spartakiem Trnawa. W takim wypadku

zdobycy Pucharu Polski zaczęłyby zmagania w roli gości.

Spotkania 3. rundy eliminacji LK zaplanowano na 8 i 15 sierpnia. Awans do fazy ligowej uzyskuje się po przejściu 4. rundy eliminacji.

Zwycięzca dwumeczu między norweskim FK Bo-

doe/Glimt a RFS Ryga może być rywalem Jagiellonii w trzeciej rundzie eliminacji Ligi Mistrzów. Wcześniej piłkarze z Białegostoku muszą się uporać z litewskim FK Panevezys.

Losowanie potencjalnych par 3. rundy kwalifikacji odbyło się w poniedziałek w siedzibie UEFA w szwajcarskim Nyonie. Spotkania tej fazy zaplanowano na 6-7 i 13 sierpnia. Pierwsze odbędą się ew. w Białymstoku.

We wtorek na Litwie drużyna trenera Adriana Siemienia zadebiutowała w Champions League i spotkała się w pierwszym meczu z ekipą z Poniewieża. Rewanż - 31 lipca w stolicy Podlasia. Jeżeli Jagiellonia odpadnie, to trafi do Ligi Europy, a potencjalnego przeciwnika pozna w losowaniu o godz. 13.

By awansować do fazy ligowej LM białostoczanie muszą wyeliminować trzech rywali. Wygrana już jednego dwumeczu w kwalifikacjach zapewni im udział w zasadniczej części jednego z trzech europejskich pucharów. ©

Piłkarskie Orły. Z UKS SMS Łódź do USA

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Bardzo zróżnicowane są koleje losu młodych piłkarzy i piłkarki.

Ostatnio działacze UKS SMS Łódź, którzy wzorowo szkolą piłkarską młodzież, informowali, że ich zawodniczka Amelia Majtczak, kapitan łódzkiej drużyny U-18, która ma również na swoim koncie kilka powołań do młodzieżowych reprezentacji Polski swoją dalszą karierę piłkarską będzie kontynuować w Stanach Zjednoczonych.

Amelia uzyskała stypendium sportowe na University of Louisiana at Lafayette i tym samym zasilili Uniwersytecką drużynę piłki nożnej tej uczelni - czytamy na Facebooku.

Drużyna ta rywalizuje w Division 1, czyli najwyższej aka-

demickiej lidze rozgrywkowej w USA, w której początki swojej kariery miało wiele gwiazd amerykańskiej piłki nożnej kobiet. Aby uzyskać uniwersyteckie stypendium nie tylko trzeba pochwalić się niezwykle umiejętnościami piłkarskimi, ale również należy uzyskać bardzo dobre wyniki w nauce. To akurat w Szkole Mistrzostwa Sportowego im. Kazimierza Górskiego w Łodzi idzie w parze. Amelia Majtczak jest najlepszym przykładem, że w szkole z ulicy Milionowej może łączyć sport z nauką.

Pani kapitan dziękujemy za 6 pięknych lat, za wiele emocji, za wiele wzruszeń, za wszystkie medale, za poświęcenie i charakter. Jesteśmy z Ciebie dumni. Spełniaj swoje marzenia - napisano na FB.

Takich utalentowanych piłkarek w seniorskiej i juniorskich kadrach UKS SMS jest

wiele. Wystarczy wymienić te piłkarki, które były powołane do reprezentacji Polski: Do reprezentacji powoływane były: Wiktoria Zieniewicz, Oliwia Domin, Nadia Krezyman, Paulina Filipczak, Amelia Majtczak, Oliwia Bałdyga, Zofia Pagowska, Klaudia Kielczewska, Katarzyna Matuszczyk, Jana Stashkova, Anna Potrykus, Aleksandra Grzelak, Olga Wieremiejczyk, Anastazja Piłat, Dominika Lemańczyk, Marta Wochnik oraz wiele powołań na zgromadzenia Akademii Młodych Orłów.

Po wielu zmianach w składzie pierwszej drużyny UKS SMS zajął wysokie czwarte miejsce w Ekstralidze kobiet pokonując w ostatniej kolejce ubiegłorocznego mistrza Polski - GKS Katowice - 1:0 i nie przegrywając ani jednego spotkania w rundzie rewanżowej. Wymiana piłkarek na młodsze



Amelia Majtczak uciszyła wszystkich niedowiarów, którzy nie wierzyli w jej sukces. A jednak się udało!

z drużyn juniorskich okazała się doskonałym pociągnięciem.

Wierzymy, że bohaterki tego tekstu w nadchodzącym sezonie będą się liczyły w naszym rankingu, w którym promujemy strzelców goli. Nasz ranking wyłania najlepszych strzelców piłkarskich w kategorii męskiej i kobiecej, biorąc pod uwagę sumę goli zdobytych przez zawodników/zawodniczki klubów biorących udział w krajowych, zawodowych rozgrywkach ligowych na poziomie: ekstraklasy/ekstraligi, I, II, III, IV ligi oraz w Pucharze Polski, a także bramek zdobytych w europejskich pucharach.

Podajemy współczynniki, przez które mnożymy liczbę goli przyznając 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



Kwiatkowski zakończył Tour de France i szykuje się na igrzyska

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

- To była niezła jazda, dziękuję - napisał w mediach społecznościowych Michał Kwiatkowski, jedyny polski uczestnik Tour de France, który będzie reprezentował Polskę w igrzyskach.

Polski kolarz w klasyfikacji generalnej zajął 54. miejsce, ale był na tyle widoczny na trasie, że jego nazwisko znalazło się m.in. w głosowaniu kibiców na najbardziej aktywnego kolarza 111. edycji Tour de France. Wielką Pętlę wygrał niesamowity Słoweńiec Tadej Pogacar, który był też najlepszy na ostatnim etapie.

Przed startem wyścigu Kwiatkowski nie ukrywał, że ma ochotę na powtórzenie sukcesu z ubiegłego roku, gdy wygrał, zresztą po raz drugi w karierze, etap na Tour de France. Wielką szansę miał na to na osiemnastym etapie, kiedy ostatecznie finiszował w Barcelonette na trzeciej pozycji. - Ciężko przełknąć ten końcowy wynik, bo dałem z siebie sto procent. To jeden z tych dni na Tourze, gdzie emocje są miazdzące. Dorosły człowiek, a płacze jak dziecko. Gratulacje dla Victora Campenaerts - napisał wtedy Polak w mediach społecznościowych.

Bez wątpienia jednak Kwiatkowski, który nie był jedynym polskim akcentem w trakcie te-



Ostatnie chwile odpoczynku Michała Kwiatkowskiego przed startem na igrzyskach

gorocznego Tour de France - oficjalnym partnerem wyścigu była przecież znana polska marka, Grupa InPost - nie ma powodu do niezadowolenia, bo zaprezentował się w wielu momentach Tour de France z dobrej strony - kilka razy próbował zabierać się w ucieczkach i mocno atakował. Trzeba też pamiętać, że to był już dziesiąty start „Kwiato” w najśłynniejszym wyścigu świata.

Polak jest przekonany, że dzięki temu, iż biało-czerwoni potrafią z dobrej strony pokazać się w peletonach najważniejszych wyścigów świata - on, Rafał Majka, czy choćby Katarzyna Niewiadoma wśród kobiet - coraz więcej ludzi chę-

tniej wsiada na rower, choćby po to, by pojeździć rekreacyjnie, ale nie tylko.

- Mamy w Polsce coraz lepszą infrastrukturę, wiele miast inwestuje w nowoczesne ścieżki rowerowe, dostrzegając że rower to zdrowy i ekologiczny środek transportu. Moim zdaniem to jest właśnie nasza przyszłość kolarstwa powstaje wiele fajnych rozwiązań mobilnych, które zachęcają do jazdy na rowerze. Mnóstwo jest inicjatyw, które pozwalają łączyć się w grupach, dzielić się swoimi przeżyciami - mówi Michał Kwiatkowski.

W trakcie Tour de France miłośnicy jeżdżenia na rowerze mogli brać udział w niezwyklej

aktywności Tour de InPost. To świetne.

- Fajnie, że są takie akcje społeczne, które motywują ludzi - dodaje zawodnik, który za kilka tygodni w Paryżu wystartuje już w swoich czwartych igrzyskach olimpijskich. - Ścieżka w kolarstwie nie jest jasna i łatwa do wytęczenia.

Widzimy w naszym kraju osoby z wielkim potencjałem, ale młodzi ludzie potrzebują dużo wytrwałości i cierpliwości. Kolarze szosowi w Paryżu zaprezentują się kibicom już w sobotę, 27 lipca, podczas jazdy indywidualnej na czas. Wyścig ze startu wspólnego z kolei zaplanowany jest na 3 sierpnia. ©©

Pływak Trójki Łódź Jan Kałusowski złożył ślubowanie i poleciał już do Paryża

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Ślubowanie zakończone, flaga podpisana. We wtorek wylot na moje pierwsze Igrzyska Olimpijskie, a starty już od soboty.

Tak napisał na swoim profilu na Facebooku pływak Trójki Łódź Jan Kałusowski. Trzymamy kciuki.

Jan Kałusowski był w kolejnej grupie sportowców, która złożyła w siedzibie Polskiego Komitetu Olimpijskiego w Warszawie ślubowanie przed igrzyskami w Paryżu. W poniedziałek uroczyste „ślubuję” wypowiedzieli pływacy, judocy, wioślarze, bokserzy, kolarze, koszykarze 3x3 i tenisiści stołowi.

W obecności m.in. wicepremiera i ministra cyfryzacji Krzysztofa Gawkowskiego, przedstawicieli kancelarii pre-

zydenta i polskich związków sportowych zawodnikom wręczono nominacje olimpijskie, a następnie tekst ślubowania w ich imieniu odczytała judoczka Andżelika Szymańska.

Wcześniej życzenia sukcesu złożył sportowcom i trenerom Gawkowski, odczytano także list od prezydenta Andrzeja Dudy. Do tych życzeń dołożył się prezes PKOl Radosław Piesiewicz.

„W sumie na igrzyskach olimpijskich zdobyliśmy 298 medali. Może na tej sali są ci, którzy zdobędą ten trzysetny? Będziemy mocno wam kibicować, trzymać kciuki i mamy nadzieję, że spełnicie własne marzenia” - powiedział Piesiewicz.

To druga grupa biało-czerwonych, która złożyła olimpijskie ślubowanie. W czwartek w tym samym miejscu zrobili to przedstawiciele m.in. lekkiej atletyki, kolarstwa.



Jan Kałusowski - członek TEAM PL - Polski Komitet Olimpijski jest w dobrej dyspozycji przed startem

Piłkarze AKS SMS Łódź U16 przygotowują się do sezonu

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Po intensywnym obozie treningowym w Zakopanem, drużyna U16 AKS SMS Łódź wraca do codziennych treningów, aby zmierzyć się z wyzwaniami nadchodzącego sezonu.

Pracowity tydzień w górach przyniósł wiele korzyści, a zespół jest gotowy na nowe wyzwania - informuje Piotr Stępień, prezes AKS SMS Łódź.

Pod okiem doświadczonych trenerów - Sebastiana Radzio, Szymona Kołosowskiego, trenera przygotowania motorycznego Jakuba Rychlika oraz trenera bramkarzy Macieja Humerskiego - młodzi piłkarze przeszli przez wymagający program treningowy. Obóz w Zakopanem to nie tylko praca na boisku, ale również integracja i budowanie zespołowego ducha.

- Zagraliśmy kilka gier wewnętrznych, co pozwoliło nam ocenić formę zawodników i wprowadzić nowe strategie - powiedział trener Radzio. - Wielu zawodników dołączyło do nas tuż przed obozem, ale bardzo dobrze zaaklimatyzowali się w grupie.

Dzięki wyjazdowi do Zakopanego, drużyna nie tylko poprawiła swoją formę fizyczną, ale także wzmocniła więzi między zawodnikami. Wspólne wycieczki, takie jak wejście na Gubałówkę czy wizyta na Krupówkach, były doskonałą okazją do zacieśnienia relacji i odpoczynku.

- Praca motoryczna, którą wykonaliśmy, na pewno przyniesie efekty na boisku. Jesteśmy zadowoleni z postępów, jakie chłopcy osiągnęli - zaznaczył trener przygotowania motorycznego Jakub Rychlik. Po powrocie do Łodzi, drużyna

kontynuuje intensywnie przygotowania. W planach są sparingi z wymagającymi rywalami, które pozwolą na dalsze doskonalenie umiejętności. Każdy trening jest szansą na poprawę i osiągnięcie lepszych wyników.

- Już od poniedziałku wracamy do treningów, bo w tygodniu czekają nas sparingi z jakosciowymi rywalami - zapowiedział trener Radzio. - Kolejny weekend chłopaki dostaną kilka dni wolnego, aby złapać oddech po bardzo wy-

magającym okresie i ze świeżą głową przystąpić do ostatnich tygodni przygotowań do sezonu.

Drużyna U16 AKS SMS Łódź z pewnością jest gotowa na nadchodzący sezon, pełna zapału i determinacji. Obóz

w Zakopanem pokazał, że ciężka praca, zaangażowanie i zespołowy duch są kluczowe dla osiągnięcia sukcesu. Trzymamy kciuki za młodych piłkarzy i życzymy im powodzenia w nadchodzących meczach! ©©



Młodzi piłkarze AKS SMS w malowniczej scenerii przygotowawali się do trudów nadchodzącego sezonu

SPORT

www.sportowy24.pl

Niecodzienny spalony Imada Rondicia odebrał zwycięstwo widzowiakom

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. Piłkarze Widzewa w pierwszym meczu nowego sezonu PKO Ekstraklasy zremisowali w Mielcu ze Stalą 1:1, ale trzeba przyznać, że byli bliżej zwycięstwa.

Widzew przeważał zwłaszcza po wejściu na boisko trzech muszkieterów: Sebastian Kerk, Hilary Gong i Jakub Łukowski. Z zakontraktowanych latem zawodników w wyjściowej jedenastce wyszedł tylko boczny obrońca Samuel Kozlovsky oraz nowy-stary pomocnik w kadrze czerwono-biało-czerwonych - Jakub Sypek, który podczas wcześniejszego okresu gry w Widzewie jedyną bramkę w lidze zdobył właśnie w Mielcu.

Widzewiacy stracili gola do szatni w przedłużonym czasie pierwszej połowy. Ilia Szkurin wygrał główkowy pojedynek z Juanem Ibizą i precyzyjną główką pokonał Rafała Gikiewicza.

W 61 minucie trener Daniel Myśliwiec wprowadził na boisko Sebastiana Kerka, Hilarego Gonga i Jakuba Łukowskiego. Po akcji pierwszego i trzeciego minutę później piłkę efektywnie z metra do bramki Stali wbił Imad Rondić. Okazało się po weryfikacji, że Imad był na centymetrowym spalonym. Nawet komentator Canal Plus

nazwał tego spalonego Niecodziennym. Był niecodzienny, ale kosztował stratę strzelonej bramki.

W 73 minucie Jakub Łukowski prawie zza narożnika pola karnego popisał się mierzonym strzałem i zdobył wyrównującą bramkę. Trzeba przyznać, że nowy nabytek z Korony zagrał bardzo dobrze po wejściu z ławki rezerwowych. Będzie wzmocnieniem drużyny.

Emocje były do końca, obie strony miały szanse bramkowe, ale wynik nie uległ zmianie. Łodzianie kończyli mecz w dziesiątkę po czerwonej kartce dla Juana Ibizy.

Ależ ciekawie zapowiada się sobotni mecz Widzewa z Lechem w Łodzi.

Stal Mielec - Widzew Łódź 1:1 (1:0)
1:0 Ilia Szkurin (45+2), 1:1 Jakub Łukowski (73).
Stal: Mateusz Kochalski - Alvis Jaunzems (87, Mateusz Stępień), Bert Esselink, Mateusz Matras, Marvin Senger, Krystian Getinger (81, Krzysztof Wolkowicz) - Fryderyk Gerbowski (86, Dawid Tkacz), Matthew Guillaumier, Piotr Wlazło, Maciej Domański (75, Koki Hinokio) - Ilja Szkurin (81, Ravve Assayag). Trener: Kamil Kiereś.

Widzew: Rafał Gikiewicz - Lirim Kastrati, Mateusz Żyro, Juan Ibi, Samuel Kozlovsky - Jakub Sypek (62, Hilary Gong), Fran Álvarez (82, Luis Silva), Marek Hanousek, Antoni Klimek (62, Sebastian Kerk), Kamil Cybulski (62, Jakub Łukowski) - Imad Rondić (89, Hubert Sobol). Trener: Daniel Myśliwiec.
Żółte kartki: Esselink, Stępień - Ibi. Czerwona kartka: Juan Ibi (80. minuta, Widzew, za drugą żółtą). Sędziował: Wojciech Myć (Lublin). Widzów: 6446. ©



Było gorąco przed meczem i w jego trakcie. Zraszanie murawy na stadionie w Mielcu przed meczem Widzewa

ŁODZIANKA W DRUGIEJ RUNDZIE W PRADZE

Rozstawiona z numerem szóstym Magdalena Fręch wygrała z Australijką Astrą Sharmą 6:4, 2:6, 6:2 w 1. rundzie turnieju tenisistek WTA 250 na ziemnych kortach w Pradze. Wcześniej startująca z „czwórką” Magda Linette pokonała Niemkę Monę Barthel 7:6 (7-4), 6:4. Obie Polki przygotowują się do igrzysk olimpijskich w Paryżu. W poniedziałek ich rywalkami były zawodniczki znacznie niżej notowane. DK



FOT. MARIUSZ KAPALA

MESSI NIE ZAGRA
Bardzo żałują kibice w USA. Argentyńczyk Lionel Messi z Interu Miami, który od czasu finału Copa America z Kolumbią leczy kontuzję, nie wystąpi w śródownym Mecz Gwiazd MLS - poinformowały władze ligi. DK

Żałuję okoliczności, w jakich straciliśmy piłkarza Widzewa

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Co po końcowym gwizdku sędziego mówili bohaterowie meczu pomiędzy Stalą Mielec a Widzewem Łódź?

Trener Widzewa Daniel Myśliwiec (cytaty za widzew.com): - Dużo się działo w tym meczu. Jakość naszej gry była dobra, ale ze względu na zbyt wolne i pozbawione płynności decyzje wykreowaliśmy za mało sytuacji, które by nas zadowalały. Bramka zdobyta przez nas po minimalnym spalonym potwierdziła jednak, że jesteśmy blisko i gdy nabierzemy więcej swobody w naszym sposobie grania, to będziemy się cieszyć ze zwycięstw.

Żałuję okoliczności, w jakich straciliśmy piłkarza (Juan Ibi opuścił boisko po czerwonej kartce za ostry faul - przyp. dk), bo złapaliśmy dobry moment i mogło skończyć się to dla nas zdobyczą trzech punktów, a nie jednego. Nie chcę jednak, żeby to zabrzmiało jako umniejszanie przeciwnikowi, bo nie jako defensywa nie potrafiliśmy przeciwstawić wykreowanemu przez niego okazjom. Jestem niezadowolony ze straconej bramki, ale jak na etap, w którym jesteśmy, akceptuję ten wynik.

Jakub Łukowski: - Cieszę się z tej bramki, ale najważniejszy cel dla drużyny nie został osiągnięty, bo wyjeżdżamy tylko



FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

Piłkarz Stali Mielec Piotr Wlazło (od lewej) i debiutujący w barwach Widzewa Hilary Gong. Po wejściu Nigeryjczyka, Niemca i Polaka na boisko gra nabrała rumieńców

z jednym punktem. Można powiedzieć, że jestem tak po prostu zadowolony. Weszliśmy w momencie, gdy zawodnicy rywala byli już trochę podmęczeni, a my byliśmy na świeżości. Dobrze, że od razu zaatakowaliśmy. W pierwszej minucie po naszym wejściu udało mi się zanotować asystę, która później została niestety anulowana.

Wszyscy, którzy grali dzisiaj w pierwszym składzie, jak i rezerwowi, dali z siebie sto procent i to jest zasługa całej drużyny. W każdym meczu będziemy grali o zwycięstwo. Dzisiaj sytuacja była trudna, bo graliśmy o jednego zawodnika mniej, ale nie ustępowaliśmy

rywalom i chcieliśmy zdobyć kolejną bramkę.

Od razu po meczu ze Stalą Mielec drużyna Widzewa zaczęła kolejny mikrocykl treningowy, który zakończy rozegranie w najbliższą sobotę spotkania z Lechem Poznań na swoim stadionie.

Czerwono-biało-czerwoni po meczu w Mielcu pozostali na Podkarpaciu, gdzie we wtorkowe przedpołudnie w dobrze sobie znanym ośrodku w Woli Chorzelskiej odbyli trening. Po nim ruszyli w podróż powrotną.

Przez kolejne dni widzewiacy będą trenować w Łodzi. Środowe zajęcia będą miały miejsce w ośrodku przy ul. Ma-

łachowskiego - ich początek zaplanowano na godzinę 10:30 i będą one otwarte dla dziennikarzy oraz kibiców. Po południu piłkarze mają w planie też pracę w siłowni.

W czwartek drużyna będzie ćwiczyć na boisku głównym stadionu przy al. Piłsudskiego, a w piątek ponownie na Łodziance. W sobotę, 27 lipca, o godzinie 20:15 Widzew rozegra swój pierwszy ligowy mecz w sezonie 2024/25 w Łodzi. Rywalem drużyny RTS będzie Lech Poznań.

Jeszcze w tym tygodniu Widzew może mieć nowego napastnika. Według informacji Łódzkiego Sportu może to być Said Hamulic. ©

Sponsor Widzewa podwoił stawkę. Teraz Lech

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

W ubiegłym sezonie Deante było Oficjalnym Sponsorem czterech domowych meczów Widzewa Łódź.

Teraz firma zdecydowała się podwoić stawkę i objąć patronatem aż osiem spotkań czerwono-biało-czerwonych!

Na mocy podpisanej umowy Deante uzyskało tytuł Sponsora Mecz w przypadku jesiennych domowych starć z Lechem, Śląskiem i Górni-

kiem oraz wiosennych z Cracovią, Pogonią, Lechią, Motorem i Legią - informuje oficjalna strona klubu widzew.com.

W trakcie wszystkich tych spotkań logo Sponsora Mecz będzie eksponowane w klubowych social mediach, materiałach prasowych, na kanale WidzewTV oraz na bandach LED i telebimach. Przed pierwszym gwizdkiem sędziego przedstawiciel firmy odbierze podziękowanie, a piłkarze ustawią się do pamiątkowego zdjęcia.

- Wierzmy, że wspólne działania przyniosą jeszcze więcej

sukcesów i pozytywnych emocji zarówno dla naszych klientów, jak i fanów Widzewa - powiedziała Natalia Pietraszczyk, Marketing Manager Deante.

PKO EKSTRAKLASA

Najbliższy mecz: 27.07: Widzew - Lech Poznań (go dz. 20.15)

1. Pogoń Szczecin	1	3	3-0
2. Jagiellonia Białystok	1	3	2-0
- Lech Poznań	1	3	2-0
- Legia Warszawa	1	3	2-0
- Raków Częstochowa	1	3	2-0
6. Radomiak Radom	1	3	2-1
7. Cracovia	1	1	1-1
- Lechia Gdańsk	1	1	1-1

- Piast Gliwice	1	1	1-1
- Stal Mielec	1	1	1-1
- Śląsk Wrocław	1	1	1-1
- Widzew Łódź	1	1	1-1
13. GKS Katowice	1	0	1-2
14. Górnik Zabrze	1	0	0-2
- Puszcza Niepołomice	1	0	0-2
- Zagłębie Lubin	1	0	0-2
- Motor Lublin	1	0	0-2
18. Korona Kielce	1	0	0-3

26.07: Puszcza Niepołomice - Górnik Zabrze, Lechia Gdańsk - Motor Lublin. 27.07: Stal Mielec - GKS Katowice, Radomiak Radom - Jagiellonia Białystok, Widzew Łódź - Lech Poznań. 28.07: Zagłębie Lubin - Pogoń Szczecin, Piast Gliwice - Śląsk Wrocław, Korona Kielce - Legia. 29.07: Raków Częstochowa - Cracovia. ©