

Dziś **STRONA ZDROWIA** Jakie korzyści przynosi dieta wegetariańska? Są nowe dane Str. 10

3,70
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



Po godzinach Krzyżówka,
horoskop, TV poleca Str. 13

Dziennik

ŁÓDZKI

Ukazuje się od 1884 roku

Środa 16 marca 2022

25 marca rozpocznie się w Łodzi kolejna edycja akcji „Dotknij Teatru”

STRONA 14



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Czesław Michniewicz uzupełnił kadrę. Powołania dla braci piłkarzy Widzewa

STRONY 20



Wojna w Ukrainie

Mateusz Morawiecki i Jarosław Kaczyński z misją w Kijowie

FOT. OKSZA ORESS

Towarzyszą im premierzy Czech i Słowenii. Cała czwórka reprezentuje Radę Europejską STR. 6

Ktoś podszywa się pod łódzkiego arcybiskupa

Kuria wzywa właściciela kanału na YouTube, aby zaprzestał nadawania treści, które sugerują, że nadaje je abp Grzegorz Ryś STRONA 4

Od dziś Ukraińcy mogą składać wnioski o numer PESEL. Mogą być duże kolejki

STRONA 3

Rekordzista z regionu łódzkiego dostał 800 tys. zł zwrotu za nadpłatę podatku PIT

STRONA 3

Firma Mosty Łódź wygrała od miasta prawie 6 mln zł

Urzednicy zawinili. Łódź zapłaci duże odszkodowanie

Marcin Darda

m.darda@dziennik.lodz.pl

Łódzkie

Miasto Łódź zapłaci wysokie odszkodowanie firmie Mosty Łódź. Chodzi o opóźnienia przy dwóch dużych inwestycjach z 2015 roku. Sąd przyznał rację firmie, która realizowała oba kontrakty.

Według wyroku sądu 3 mln 428 tys. 705 zł miasto zapłaci jako karę w rozliczeniu budowy pierwszego i drugiego etapu Trasy Górna, natomiast 2 mln 342 tys. 500 zł za „rozbudowę i modernizację trasy tramwaju relacji Wschód - Zachód”. Obie inwestycje realizowała firma Mosty Łódź, która tym samym zainkasuje z budżetu Łodzi grubo ponad 5,7 miliona złotych wraz z odsetkami. To sprawa ciągnąca się jeszcze od 2015 r. Obie inwestycje miały spore opóźnienia.

– Wyrok sądu był, jaki był. Wynikało z niego, że za wydłużenie prac odpowiadamy my, stąd wykonawcy należą się dodatkowe pieniądze – tłumaczył radnym z komisji budżetu, finansów i polityki podatkowej Rady Miejskiej Ło-



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Łódź zapłaci prawie 3,5 miliona złotych kary wykonawcy Trasy Górna

dzi przedstawiciel Zarządu Dróg i Transportu.

Na komisji oficjalnie zatwierdzono wszystkie zmiany w budżecie na 2022 rok, w tym przesunięcie ponad 5,7 mln zł dla ZDiT na wypłatę odszkodowania dla Mostów Łódź. Co ciekawe, z dyskusji i dokumentów wynika, że ZDiT to odszkodowanie zapłacił już w styczniu. Zapłatę zakwalifikowano jako pilną, dlatego odszkodowanie wypłacono z wydatków na utrzymanie dróg. Rada Miejska Łodzi na sesji oficjalnie przeniesie je w budżecie na wydatki majątkowe.

Rozbudowa i modernizacja trasy W-Z rozpoczęła się jesienią 2013 roku i trwała blisko dwa lata. Pierwotnie miała kosztować około 660 mln zł, ale skończyła się na 780 mln zł (w tym ponad 400 mln zł dofinansowania z UE), bo w trakcie prowadzenia modernizacji dwukrotnie podwyższano realną wartość inwestycji, a teraz dochodzi jeszcze kwota odszkodowania. Z kolei trasa Górna kosztowała około 450 mln złotych, a dofinansowanie unijne wyniosło 276 mln zł. Teraz do kosztów jej budowy należy dodać jeszcze odszkodowanie dla wykonawcy.

Władze Łodzi planują zwiększenie zadłużenia miasta. Dziś radni będą głosować nad emisją obligacji wartości blisko pół miliarda złotych STRONA 5

Wypadek koło Skierniewic. Nie żyje matka i jej 2-letnie dziecko. Drugie jest po operacji.

STRONA 3

Jutro Historia

Tropiona przez NKWD i gestapo

● Maria hr. Tarnowska była arką przymierza łączącą znakomite rody magnackie Tarnowskich i Czetwertyńskich. Do historii przeszła jako ikona PCK.



W piątek Magazyn



Dzieci uchodźców znów się uczą

● Dzieci uchodźców z Ukrainy już chodzą do szkół w Łódzkiem, ale uciec spod bomb i zacząć się uczyć w obcym, choć przyjaznym kraju, nie jest wcale prostą rzeczą.

W sobotę

Magazyn Rodzinny, a w nim:

- Przepisy na pyszne, domowe obiady.
- Kulisy życia gwiazd.
- Porady oraz szczypta weekendowej rozrywki.



Pogoda w regionie

Dzisiaj

12°C
0°CBarometr
1027 hPa
Wiatr
18 km/h
Biomet
niekorzystny

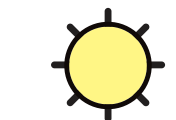
Jutro

9°C -2°C



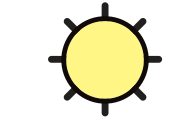
Piątek

8°C -2°C



Sobota

9°C -2°C



Dzisiaj imieniny obchodzą: Hilary, Izabela i Patryk



Kurs hrywny jest niski. To dramat dla uchodźców, którzy spieniężyli wszystko, uciekając przed wojną

Przyjechali z torbami pełnymi hrywien, ale są warte mniej niż myśleli

Łódź

Wiktor Przygodki
dziennik@dziennik.lodz.pl

W kantorach można już wymienić ukraińską walutę – hrywnę – na złotówki. Uchodźcy mieli duży problem z wymianą swoich oszczędności w pierwszych dniach wojny. Część kantorów całkowicie zawiesiła wówczas skup hrywny.

Właściciele tłumaczyli, że po nagromadzeniu hrywny nie będą mieli jak jej sprzedać w najbliższym czasie. Sytuacja uległa zmianie po licznych interwencjach w całym kraju. Ukraińską walutę można wymienić na złotówki w większości łódzkich kantorów, ale kurs jest niski. W sieci Czarny Koń wczoraj o godz. 13 za 100 hrywien płacono 7 złotych. Podobnie jest

w innych kantorach. Zakup 100 hrywien kosztuje ok. 12 zł. Trend w łódzkich kantorach jest stabilny i nie odbiega od kursu NBP (jedna hrywna jest warta 0,138 złotego, czyli prawie 14 groszy).

– Przeprowadziłem kilka rozmów z ukraińskimi rodzinami i to jest dla tych ludzi dramat – mówi Kuba, wolontariusz. – Do Polski przyjechali z torbami pełnymi gotówki. Teraz mają problem z wymianą swojej waluty. Kantory się boją, że nie będą miały jak później sprzedać hrywny, więc obniżają kursy do minimum.

W pomoc dla uchodźców zaangażowali się ekonomiści, politycy, prawnicy, a także same kantory. Punkty wymiany walut Tavex to jedna z kilku sieci w Polsce, która skupuje hrywny po stałym kursie – 9 gr – bez zarobku.

Fakenewsy wojenne zastąpiły te covidowe

Rozmowa

Z dr. Błażem Chorośem z Uniwersytetu Opolskiego.

W ubiegłym tygodniu w mediach społecznościowych pojawiła się informacja, że Dom Pielgrzyma na Górze świętej Anny kasuje sto dwadzieścia złotych na dobę od uchodźcy. Na franciszkanów, którzy dom prowadzą, wyłała się fala hejtu. Okazało się, że to fake news. Czy obserwuje Pan dużo nieprawdziwych informacji związanych z wojną i uchodźcami?

Bardzo dużo. Wojny nie traktowałbym zresztą jako cenzury czasowej w tej kwestii. Duży wzrost nastąpił już wcześniej, wraz z początkiem pandemii i pojawieniem się szczepień. Teraz zmieniła się jedynie tematyka. Treści antyszczepionkowe zastąpiła wojna i uchodźcy.

Rosja podobno utrzymuje swoich trolli w stu krajach i wydaje na to mnóstwo pieniędzy...

Tak, Rosja jest wyspecjalizowana w tego typu działaniach. Najbardziej znana farma trolli działa na przedmieściach Petersburga we wsi Ołogino pod nazwą Agencja Badań Internetowych. Jej właścicielem jest Jewgienij Prigożyn, bliski współpracownik Władimira Putina. Stamtąd te rzeczy wychodzą w świat. Ale działania ofensywne w dziedzinie informacji prowadzą wszystkie państwa. Jej częścią jest dezinformacja, która służy między innymi do destabilizacji. W działaniach dezinformacyjnych na naszym terytorium bardzo aktywne są też Chiny, co w Polsce sobie mało uświadamiamy.



Dr Błażej Choroś: – Mamy zalew fakenewsów

Ale autorem wiadomości, która stała się puntem wyjścia do naszej dyskusji, jest podobno osoba miejscowa, która przecież mogła sprawdzić, jakie są fakty. Jak to wytłumaczyć?

Trudno powiedzieć, jaka była motywacja autora tego postu. Jednak nie wydaje mi się, żeby był to element wojny informacyjnej. Coś się wydarzyło, ktoś podał jakąś interpretację lub tezę, która została przekuta w fakt i mamy plotkę gotową do powielania. Nie zawsze osoba, która jest twórcą takich materiałów ma złą wolę i świadomość jak mogą się one rozprzestrzeniać.

Dlaczego wierzymy w fake newsy?

Jesteśmy bardziej skłonni powielać informacje, które są zgodne z naszymi poglądami, w takich przypadkach mamy obniżoną czujność. W przypadku wiadomości o domu pielgrzymy za jej multiplikowaniem stoją zapewne osoby, którym potwierdzała ona ich negatywne opinie na temat działań Kościoła czy hierarchii kościelnej. Na tej samej zasadzie, ci którzy podejrzliwie traktują otoczenie Polski – NATO czy Unię Europejską – będą bardziej skłonni do powielania

nieprawdziwych informacji dotyczących na przykład nie- lojalności sojuszników.

Jak traktować krążące w sieci wyliczenia, że ukraińskie matki będą dostawać od polskiego rządu górę pieniędzy i przywilejów, zaś polskie matki nie? Czy tu już „widać” palce trolli Putina?

Ta linia narracyjna z kolei prawdopodobnie jest inspirowana w ramach wojny informacyjnej. Powiela bowiem dosyć klasyczne schematy mające wzbudzić nieufność i niechęć do obcych, zmniejszyć zaufanie do państwa, wzmocnić podziały społeczne, a dodatkowo zmniejszyć poparcie dla Ukrainy. Dziś może ona być skierowana wobec uciekinierów z Ukrainy, ale niedawno używano jej do obrzydzenia migrantów z Bliskiego Wschodu, a podczas kampanii brexitowej w Wielkiej Brytanii tak mówiono o migrantach z naszego kraju.

Czy zatem jesteśmy skazani na dezinformację?

– Zła wiadomość brzmi: tak. Dobra: możemy się przed nią bronić, a nawet z nią walczyć.

Jak się bronić przed fake newsami?

Podchodzimy świadomie do informacji w sieci. Zanim podamy dalej jakąś informację albo uznamy ją za prawdziwą sprawdzimy czy pojawiła się w mediach tradycyjnych. One znacznie rzadziej padają ofiarami manipulacji. Jeśli chodzi o wojnę na Ukrainie, szczególnie polecam stronę EUvsDisinfo.eu prowadzoną przez specjalną grupę zadaniową Komisji Europejskiej, która bada rosyjską dezinformację.

Rozm. Milena Zatylna

STAŁO SIĘ 16 MARCA

1534

Anglia ostatecznie zerwała stosunki z Kościołem katolickim.

1569

Król Zygmunt II August wydał dekret inkorporujący Prusy Królewskie do Korony.

1802

Założono amerykańską Akademię Wojskową w West Point.

1901

W Teatrze Miejskim w Krakowie odbyła się premiera „Wesela” Stanisława Wyspiańskiego.

1930

Radio Kraków po raz pierwszy przeprowadziło transmisję mszy świętej z katedry wawelskiej.

1942

Na poligonie w Peenemünde Niemcy przeprowadzili pierwszy (nieudany) start rakiety V-2.

1952

Urodził się Marek Markiewicz – łódzki adwokat, dziennikarz, działacz opozycji antykomunistycznej i poseł.

1968

Podczas wojny wietnamskiej amerykańscy żołnierze dokonali masakry kilkuset mieszkańców wioski My Lai.

1971

Telewizja Polska nadała pierwszy program w kolorze przy użyciu francuskiego systemu SECAM.

1978

W centrum Rzymu terroryści z organizacji Czerwone Brygady porwali byłego premiera Włoch Aldo Moro, którego później zamordowali.

1999

Odbyła się premiera pierwszego odcinka serialu komediowego „Świat według Kiepskich” w reżyserii Okie Khamidowa.

2007

Zakłady lotnicze PZL Mielec zostały kupione przez amerykański koncern Sikorsky Aircraft Corporation. OPR. SOW

Prenumerata ☎ Zadzwoń!

42 715 80 68

✉ prenumerata@dziennik.lodz.pl

prenumerata.dzienniklodzki.pl

Rekordzista z Łódzkiego otrzymał zwrot 800 tys. podatku

Alicja Zboińska
a.zboinska@dziennik.lodz.pl



Łódzkie

Ponad pół miliona zeznań podatkowych za ubiegły rok złożyli już mieszkańcy Łódzkiego. Spieszą się zwłaszcza ci, którym należy się zwrot nadpłaconego podatku. Rekordzista otrzymał z urzędu skarbowego ponad 800 tys. zł. To właściciel firmy z naszego regionu.

Do tej pory do urzędów skarbowych w Łodzi i całym województwie dotarło ok. 43 proc. spodziewanych zeznań, zdecydowana większość - ok. 90 proc. - została złożona przez internet. Złożonych zeznań podatkowych przybywa z dnia na dzień, 9 marca urzędnicy informowali o tym, że w województwie łódzkim wpłynęło ich ok. 330 tys., a największy zwrot podatku wyniósł wówczas 106 tys. zł.

- Dużą popularnością cieszą się usługi elektroniczne na portalu podatki.gov.pl - mówi Agnieszka Majchrzak, rzecznik Izby Administracji Skarbowej w Łodzi. - Dzięki usłudze Twój e-PIT można tam znaleźć gotowe zeznanie podatkowe, które podatnik może zmodyfikować, np. dodając ulgi podatkowe, przekazując 1 procent podatku na rzecz fundacji lub stowarzyszenia lub zmieniając adres zamieszkania.



FOT. NTO

Do urzędów skarbowych w regionie dotarło ok. 43 proc. zeznań

W tej usłudze podatnicy, którym z rozliczenia PIT wyniknie podatek do zapłaty, będą mieli wskazany swój mikrorachunek podatkowy tak, aby wygodnie dokonać płatności online.

Gotowe zeznania urzędnicy przygotowują na podstawie zeznań przygotowanych przez pracodawców i podatników, nie zawierają one jednak wszystkich informacji, np. o przysługujących ulgach czy innych okolicznościach.

Osoby, które chcą przekazać 1 procent podatku, powinny najpierw sprawdzić, czy wybrana przez nich organizacja pożytku publicznego ma do tego prawo.

Należy skorzystać z wyszukiwarki OPP dostępnej na stronie podatki.gov.pl, a następnie uzupełnić zeznanie, wpisując numer KRS w odpowiedniej rubryce.

W tym roku termin na złożenie zeznania upływa 2 maja, gdyż ostatni dzień kwietnia przypada w sobotę. Urzędnicy podkreślają, że nie będzie zeznań złożonych po terminie, ponieważ dzięki usłudze Twój e-PIT nie wszyscy podatnicy muszą osobiście zatwierdzać rozliczenia roczne. Jeśli mieszkańcy naszego regionu tego nie zrobią sami, to wyreżują ich urzędnicy Krajowej Administracji Skarbowej. Stanie się to automatycznie

po 2 maja. Zatwierdzone zostaną zeznania przygotowane przez urzędników, które może nie uwzględniać wszystkich ulg, warto więc je wcześniej sprawdzić. Jeśli okaże się, że konieczna jest dopłata podatku, to urząd skarbowy w ciągu miesiąca od dnia upływu terminu płatności tego podatku wyśle podatnikowi informację o wysokości kwoty podatku do zapłaty.

Urzędnicy zachęcają do składania zeznań przez internet, gdyż elektroniczne usługi udostępniane przez KAS pozwalają na szybsze rozliczenie się z fiskusem. Zwrot nadpłaty podatku w przypadku złożonego zeznania drogą elektroniczną trwa do 45 dni. W przypadku zeznań papierowych termin zwrotu wynosi do 3 miesięcy. Łódzka KAS oddała już podatnikom blisko 280 mln zł z wykazanych nadpłat podatku. Ta kwota również rośnie z dnia na dzień, 9 marca wyniosła nieco ponad 178 mln zł.

Chociaż większość spraw związanych z zeznaniami rocznymi i nie tylko można załatwić przez internet, to Izba Administracji Skarbowej w Łodzi przypomina o usłudze „umów wizytę”. To oferta dla tych, którzy potrzebują wybrać się do urzędu skarbowego. Najprościej umówić się przez internet za pomocą elektronicznego formularza dostępnego na stronie podatki.gov.pl. Można również skorzystać z możliwości umówienia się przez telefon. ©©

Uchodźcy zamieszkali w szkole. Śpią na sali gimnastycznej

Łódzkie

Matylda Witkowska
m.witkowska@dziennik.lodz.pl

Szkoła podstawowa w Lutomierniu udostępniła dla uchodźców salę gimnastyczną. IV LO w Łodzi oddało piwnicę na magazyn darów.

70 kobiet i dzieci z Ukrainy trafiło w weekend do szkoły podstawowej w Lutomierniu w pow. pabianickim. Na sali gimnastycznej nieczynnego gimnazjum zorganizowano punkt tymczasowego pobytu dla uciekających przed wojną. Gmina Lutomiersk z rezerwy kryzysowej zakupiła dla nich łóżka polowe, śpiwory, koce i poduszki. Zapewniła też ciepłe posiłki, środki higieny i planuje zakup kolejnych 40 łóżek.

Ponad 20 osób szybko przekierowano do sąsiednich gmin. Docelowo w szkole ma przebywać 50 uchodźców. Burmistrz Tadeusz Borkowski podkreśla, że uchodźców zakwaterowano w wydzielonej części szkoły i nie mają oni kontaktu z uczniami. - Drzwi są zamknięte, dla uchodźców zorganizowane jest zaplecze socjalne - podkreśla.

Gmina szuka noclegów dla przyjezdnych, zbiera też dary od mieszkańców. W pomoc dla „szkolnych” uchodźców z Lutomiernia włączyła się też podstawówka nr 34 na Widzewie.

Lokowanie uchodźców w szkołach to wyjątkowa sytuacja. Osoby, które nie mają się gdzie zatrzymać, trafiają ewen-



FACEBOOK/GMINA LUTOMIERSK

Szkoła w Lutomierniu udostępniła dla uchodźców salę gimnastyczną

tualnie do szkolnych burs, ale częściej do innych miejsc noclegowych. W Łódzkiem jest kilkadziesiąt obiektów. 40 proc. stworzyły służby wojewody, 60 proc. samorządy i organizacje pozarządowe na podstawie porozumień z wojewodą. Koszty tych miejsc pokrywa rząd.

Jak wyjaśnia rzecznik prezydent Łodzi Marcin Masłowski, w Łodzi w żadnej szkole nie zakwaterowano uchodźców. - Nie ma potrzeby. Jest wiele innych dostępnych miejsc, na przykład schroniska młodzieżowe czy re-mizy - mówi Masłowski.

Szkoły w Łodzi służą pomieszczeniami w inny sposób. IV LO w Łodzi oddało swoją piwnicę na magazyn darów, które przyjechały z Francji. Dyrektor Katarzyna Felde podkreśla, że pomieszczenie nie było ostatnio wykorzystywane i magazyn nie przeszkadza w funkcjonowaniu szkoły. - Piwnica jest blisko wejścia do szkoły, łatwo dary wnieść i wynieść - mówi.

Wypadek pod Skierniewicami. Zginęła matka i 2-letni chłopiec

Skierniewice

Natalia Zwolińska
natalia.zwolińska@polskapress.pl

W poniedziałek, 14 marca, około godziny 15 doszło do tragicznego wypadku w miejscowości Mokra Prawa pod Skierniewicami. Doszło tam do czołowego zderzenia samochodu osobowego z ciągnikiem siodłowym. Pomimo ponad godzinnej akcji reanimacyjnej na miejscu zginęła matka i jej 2-letnie dziecko. Drugie dziecko w wieku 7 lat zostało zabrane śmigłowcem do szpitala.



FOT. NATALIA ZWOLIŃSKA

Samochód osobowy prawdopodobnie zjechał na przeciwny pas ruchu, gdzie zderzył się z ciągnikiem siodłowym

kobieta zjechała na przeciwny pas ruchu. Uderzenie było tak silne, że przód samochodu osobowego został całkowicie zmiążdżony.

Pierwsi na miejscu pojawili się strażacy, którzy przy użyciu narzędzi hydraulicznych wy-

dostali poszkodowane osoby. Natychmiast podjęto reanimację 33-letniej mieszkanki powiatu łowickiego, która kierowała samochodem osobowym, ale nie udało się jej uratować.

Z tyłu samochodu podróżowało również 2-letnie dziecko.

Pomimo jazdy w foteliku stan chłopca był bardzo ciężki i lekarze, na miejscu, podjęli walkę o jego życie. Niestety, pomimo ponad godzinnych starań lekarzy dziecka nie udało się uratować.

Drugie dziecko, w wieku 7 lat, które siedziało z przodu, na miejscu pasażera, w stanie ciężkim zostało przetransportowane śmigłowcem LPR do jednego ze szpitali w Łodzi.

7-letni chłopiec wciąż walczy o życie. Nieoficjalnie udało nam się dowiedzieć, że chłopiec przeszedł już operację. Ma obrażenia wielonarządowe. Jego stan określany jest jako stabilny.

Kierowca tira, 37-letni mieszkaniec powiatu bełchatowskiego, w momencie wypadku był trzeźwy.

Na miejsce wypadku przyjechał również prokurator oraz technicy policyjni. Trwa śledztwo mające ustalić przyczyny wypadku. Ruch na drodze krajowej nr 70 był całkowicie zablokowany do późnych godzin wieczornych.

Ukraińcy od dziś mogą się starać o polski PESEL

Łódzkie

Matylda Witkowska
m.witkowska@dziennik.lodz.pl

Urzędy w całym regionie od dziś będą wydawać Ukraińcom numery PESEL. Urzędnicy spodziewają się ogromnego zainteresowania.

Od dziś uchodźcy z Ukrainy mogą otrzymać polski numer PESEL. Będzie on potrzebny do korzystania z opieki społecznej, leczenia czy założenia firmy. Wniosek o numer można złożyć w dowolnym urzędzie gminy. Trzeba wypełnić formularz w języku polskim lub rosyjskim, przynieść zdjęcie, a od osób po 12 roku życia pobierane są odciski palców. Proces jest bezpłatny, uchodźcy mają też prawo do darmowej fotografii. Numer nadawany jest „od ręki”, jego wygenerowanie trwa pół godziny.

Urzędnicy w całym regionie spodziewają się ogromnego zainteresowania i mocno się do tego przygotowują. W Łodzi do przyjmowania wniosków od obywateli Ukrainy wyznaczono centrum obsługi mieszkańców przy ul. Krzemienieckiej 2b. Ma tam być otwarta maksymalna liczba stanowisk. W Zgierz już wczoraj okleiono Wydział Spraw Obywatelskich informacjami o numerze PESEL w języku ukraińskim. - Spodziewamy się dużego zainteresowania, ale raczej nie tłumów - mówi Renata Karolewska, rzeczniczka Urzędu Miasta Zgierza.

Zszacunków zgierskiego magistratu wynika, że w mieście mieszka 600 uchodźców, którzy będą potrzebować numeru PESEL. W Piotrkowie Trybunalskim tylko w poniedziałek w ciągu kilku godzin ściągnięto ponad 600 formularzy. ©©

Brutalny napad na taksówkarza pod Piotrkowem

Pow. piotrkowski

Marek Obszarny
m.obszarny@dziennik.lodz.pl

Do mrozących krew w żyłach wydarzeń doszło w nocy w śróde w Uszczynie (gm. Sulejów). Taksówkarz cudem uniknął śmierci z ręki bandytów, którzy zaplanowali jego obrabowanie.

Trójka sprawców - Mateusz J., Adrian K. i Bartłomiej N. zamówiła taksówkę na trasie Piotrków - Poniatów. Była godz. 2.30. Po drodze, na skrzyżowaniu w Uszczynie, kazali taksówkarzowi skręcić w lewo, a następnie zatrzymać samochód. Jak tłumaczył jeden z napastników, w środku nocy... musiał odwiedzić siostrę. Gdy wrócił, jeden z mężczyzn, siedzący za kierownicą, wyciągnął ukryty nóż i przyłożył 46-letniemu taksówkarzowi do gardła. Zażądali gotówki.

- To był duży, kuchenny nóż - opowiada Adrian Staśkiewicz, który w obawie o swoje życie wskazał napastnikom miejsce, w którym trzyma pieniądze: był to schowek między fotelami.

- Było tam może z 500 zł, ale w drobnych banknotach, żeby mieć z czego wydawać klientom resztę - wyjaśnia taksówkarz. Gdy sprawcy zajęli się wyciąganiem pieniędzy, on poczuł, że mężczyzna za jego siedzeniem poluzował nieco ucisk ręki z nożem i wykorzystał ten



Jeden z napastników w rękach policji

moment do ucieczki. - Odepchnąłem ten nóż dłonią, co prawda miałem poranione wargi, ale udało mi się uciec. Itu uratowało mnie chyba to, że jako taksówkarz, nie muszę mieć zapiętych pasów. Gdyby nie to, nie udało by mi się wyskoczyć.

Gdy na miejsce dojechał patrol, po sprawcach nie było śladu. Trójka rozbojarzy została zatrzymana, gdy wracali w kierunku Piotrkowa. Policję powiadomili świadkowie.

Radiowóz zjechał drogę taksówce i wymusił wjazd chevroleta na pobliską stację paliw. Sąd Rejonowy w Piotrkowie zastosował wobec wszystkich trzech podejrzanych środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres 3 miesięcy.

Remont pasażu Schillera. Będą zieleńce, koncerty i fontanna

Wiesław Pierzchała
w.pierzchala@dziennik.lodz.pl

Łódź

Nowa fontanna, nawierzchnia, oświetlenie i dużo zieleni pojawi się w pasażu Schillera w centrum Łodzi. Dodatkowym magnesem, który przyciągnie łodzian i turystów w to miejsce, mają być koncerty, jarmarki, targi rękodzieła i spotkania z artystami.

Zmiany te to efekt planowanej kompleksowej przebudowy pasażu, w wyniku której zamiast betonu pojawią się szpalery drzew i krzewów oraz całoroczne zieleńce.

- Przed nami kolejny ważny projekt związany z rewitalizacją centrum Łodzi. Zainteresowane firmy mogą składać oferty do 25 marca. Następnie oferenci zostaną zaproszeni do udziału w aukcji. Wygra ta firma, która zaoferuje najniższą kwotę za realizację tej inwestycji. Planujemy, że prace budowlane rozpoczną się pod koniec lata i potrwają 12 miesięcy - zapowiada Agnieszka Kowalewska-Wójcik, dyrektor Zarządu Inwestycji Miejskich w Łodzi.

W ten sposób betonowy pasaż Schillera, łączący ul. Sienkiewicza i ul. Piotrkowską, mocno się zmieni i - jak zapewniają urzędnicy - przekształci się



Firmy zainteresowane przebudową pasażu mogą składać oferty do 25 marca



Tak po przebudowie ma wyglądać Pasaż Schillera. Ma być tam więcej zieleni

w zieloną, przyjazną dla mieszkańców przestrzeń. Ta zaś - w ramach poprawy bezpieczeństwa - zostanie wyposażona w kamery miejskiego monitoringu.

Podczas przebudowy pasażu zostanie zlikwidowany parking przed Domem Technika. Rozbrana zostanie kulista fontanna stojąca przy siedzibie Centrum Kontaktów z Mieszkańcami. Zastąpi ją nowy wodotrysk, który powstanie bliżej ul. Piotrkowskiej. Jeśli chodzi o rośliny, to w pasażu pojawi się 50 nowych drzew - m.in. gruszy i klonów. Ich uzupełnieniem będą krzewy i inne rośliny posadzone w rabatach i donicach ozdobnych. Niektóre mają być odporne na zanieczyszczone powietrze.

- Rośliny, które pojawią się w rabatach, to m.in. cebulica syberyjska, śnieżyczka przebiśnieg, zawilec mieszańcowy, ciemiernik orientalny, barwinek pospolity i jeżówka purpurowa - wylicza Małgorzata Loeffler, rzecznik prasowy Zarządu Inwestycji Miejskich w Łodzi.

U zbiegu pasażu Schillera i ul. Piotrkowskiej, w miejscu po dawnym ogródku Horteksu, będzie kamienica z tarasami widokowymi. Obiekt będzie miał cztery kondygnacje, bez stropu, z ażurową, stalową konstrukcją i schodami. Niektóre części obiektu będą przeszklone. Właśnie ruszyły prace projektowe, które pochłoną 260 tys. zł. Za kilka miesięcy odbędzie się przetarg na wykonawcę budowy.

W SKRÓCIE



Łódź Szukał go 16 prokuratur w Polsce

Policjanci zatrzymali 24-latkę poszukiwaną listem gończym. Mężczyzna był poszukiwany przez 16 prokuratur w kraju za liczne oszustwa. Trop doprowadził policjantów do Łodzi. 24-latek początkowo podał fałszywe dane, ale policjanci nie dali się zwieść. Ustalili, że jest to 24-letni mieszkaniec gminy Koluszki, który ostatecznie przyznał się, że chciał zmylić funkcjonariuszy. Był on poszukiwany listem gończym przez prokuraturę w Żarach. Został zatrzymany późnym wieczorem w miniony poniedziałek.

L

Sieradz Pijany pirat drogowy z zakazem prowadzenia

Policjanci sieradzkiej drogówki zatrzymali 49-letniego kierowcę opła, który w terenie zabudowanym pędził z prędkością 153 km/h. To nie wszystko, złamał bowiem dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów i był pijany.

- Już po chwili rozmowy z kierowcą funkcjonariusze podejrzewali, że może być on nietrzeźwy - mówi asp. sztab. Agnieszka Kula-wiecka. - Badanie alkomatem wykazało, że 49-letni mieszkaniec powiatu sieradzkiego miał w organizmie ponad 2,4 promila alkoholu. Po sprawdzeniu w policyjnych bazach danych okazało się, że na zatrzymanym ciążył także dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych. Za przekroczenie prędkości 49-latek został ukarany mandatem w wysokości 2500 zł i 10 punktami karnymi. Mężczyzna odpowie również za złamanie sądowego zakazu prowadzenia pojazdów oraz jazdę w stanie nietrzeźwości. Grozi mu nawet do pięciu lat pozbawienia wolności.

Kuria interweniuje w sprawie tajemniczego kanału arcybiskupa

Łódź

Anna Gronczewska
a.gronczewska@dziennik.lodz.pl

Na kanale YouTube jest konto abp Grzegorz Ryś official. Łódzka kuria informuje, że bez wiedzy metropolity łódzkiego publikowane są tam jego wystąpienia, wizerunek oraz adres e-mailowy, który mylnie sugeruje, że jego odbiorcą jest abp Ryś.

Kanał abp Grzegorz Ryś official istnieje od 2018 r. Jego autor zamieszcza na nim nagrania kazań metropolity łódzkiego. Ilustruje je zdjęciami arcybiskupa albo fotografiami różnych kościołów. Pojawiają się tłumaczenia kazań. Czasem homilie metropolity łódzkiego wykorzystywane są do innych celów. Autor dodawał do nich pytania i robił z nich wywiady... Kanał ten ma

już ponad 12,5 tysiąca subskrypcji.

- Kanał YT abp. Grzegorza Rysia dla odbiorców zagranicznych, który powstał w odpowiedzi na pragnienie papieża Franciszka, aby jego nauczanie było znane na świecie - można było przeczytać w informacji podanej na kanale. - Podziękowania dla rzecznika i kandydata za motywację do stworzenia tego kanału, aby Ewangelia Jezusa Chrystusa była głoszona na całym świecie. Ostatnio ta informacja zniknęła, ale jest nowa. Mówiąca, że pojawił się kanał z pytaniami do abp Grzegorza Rysia.

Tymczasem na stronie archidiecezji łódzkiej podano kolejny już komunikat, że konto abp Grzegorz Ryś official nie jest oficjalnym kanałem metropolity łódzkiego. Jedynym prawdziwym jest kanał archidiecezji łódzkiej. Tam zamieszczane są

homilie i wypowiedzi metropolity łódzkiego.

- Już po raz kolejny, w imieniu księdza arcybiskupa Grzegorza Rysia zwracamy się do właściciela kanału z oczekiwaniem zaprzestania swojej działalności, która mylnie wskazuje na metropolitę łódzkiego jako jego właściciela - czytamy na stronie archidiecezji łódzkiej prośbę ks. Zbigniewa Tracza, kanclerza kurii. - Jeśli prośby nie zostaną spełnione, zostaną podjęte stosowne kroki prawne.

Kuria nie wie, kto prowadzi kanał.

- Ksiądz arcybiskup Grzegorz Ryś nie reagował do tej pory na Pańską działalność obejmującą publikację jego tekstów, kazań, zakładając, iż podejmuje pan te działania w dobrej wierze i że może ona przynosić dobre owoce - czytamy w liście, jaki na stronie archidiecezji opubli-

kował ks. Tracza. - Jednakże, pojawienie się w przestrzeni publicznej pańskiej zapowiedzi publikacji cyklu filmów zawierających odpowiedzi arcybiskupa Grzegorza Rysia na pytania odbiorców pańskiego kanału YouTube i tam kierowane, nie pozwalają na brak reakcji. Po pierwsze, tego typu działanie tworzy mylne wyobrażenia u odbiorców, iż pytający kierują swoje pytania do biskupa. Po drugie dlatego, że arcybiskup nie będzie miał żadnego wpływu na formułowane przez pana odpowiedzi. Mając powyższe argumenty na uwadze oczekuje od pana rezygnacji z produkcji tego cyklu, zmiany nazwy kanału YouTube Abp Grzegorz Ryś official, która wprowadza odbiorców w błąd i sugeruje, iż pan reprezentuje arcybiskupa, do czego w żaden sposób nie jest Pan upoważniony oraz likwidacji adresu e-mailowego, który sugeruje, iż jest on adresem e-mailowym arcybiskupa Grzegorza Rysia. Będziemy zmuszeni poszukać rozwiązania w drodze stosownych kroków prawnych.

Łódź zadłuży się na blisko pół miliarda zł. Jaki będzie dług miasta?

Marcin Darda
m.darda@dziennik.lodz.pl

Łódź

Miasto Łódź powiększy poziom swojego zadłużenia. Dziś Rada Miejska będzie głosować m.in. punkt dotyczący emisji obligacji o wartości blisko pół miliarda złotych. Jak wysoki będzie poziom długu Łodzi na koniec 2022 roku?

Miasto Łódź wyemituje kolejne obligacje, tym razem na kwotę 472 mln 794 tys. zł. Obligacje zostaną wyemitowane w pięciu seriach, a ich wykupienie, czyli

de facto spłata, ma nastąpić w latach 2030 - 2034 z dochodów budżetu miasta osiągniętych w tym czasie.

Emisję obligacji zapowiedziano w projekcie budżetu Łodzi na 2022 r., nie powinna być więc żadnym zaskoczeniem, a jest podyktowana - jak wyjaśniono w uzasadnieniu projektu uchwały - „optymalizacją poziomu zadłużenia miasta”. Projekt uchwały w sprawie nowych obligacji miejskich trafi na dzisiejszą sesję Rady Miejskiej Łodzi. Jego przegłosowanie zdaje się formalnością, bo to projekt prezydent Łodzi Hanny Zdanowskiej (PO), poprą go zatem radni Koalicji Obywatelskiej i Nowej Lewicy, którzy dysponują większością w Ra-

dzie Miejskiej. Wczoraj bez żadnych pytań i dyskusji zaakceptowali go radni z komisji finansów, budżetu i polityki podatkowej.

Po emisji obligacji, na koniec roku 2022 zadłużenie Łodzi wyniesie 4 mld 37 mln zł, ale ma być niższe o ponad 700 tys. zł w stosunku do pierwotnego projektu budżetu Łodzi i wielo-

Wczoraj bez żadnych pytań i dyskusji zaakceptowali projekt radni z komisji finansów, budżetu i polityki podatkowej

letniej prognozy finansowej, a jak poinformował radnych skarbnik miasta Krzysztof Mączkowski, planowany poziom długu mieści się w granicach ustawowych. Według wieloletniej prognozy finansowej miasta, poziom długu Łodzi wzrośnie na koniec 2023 roku do blisko 4 mld 327 mln zł, w 2024 r. powinien spaść do ponad 4 mld 113 mln zł, w 2025 r. ma osiągnąć poziom poniżej 4 mld zł, by w 2029 r. osiągnąć wartość 2 mld 685 mln zł.

Komisja finansów wśród zmian w budżecie na 2022 r. zaakceptowała także przesunięcie 7 mln zł na podwyżki wynagrodzeń m.in. dla pracowników Zarządu Lokali Miejskich oraz Straży Miejskiej.



Po emisji obligacji, na koniec roku 2022 zadłużenie Łodzi wyniesie 4 mld 37 mln zł. Będzie mniejsze niż planowano

Mieszkańcy Łódzkiego wracają do pracy w biurach

Łódź

Alicja Zboińska
a.zboinska@dziennik.lodz.pl

Koniec z pracą zdalną, przynajmniej w takim zakresie, jak w trakcie czwartej i piątej fali pandemii koronawirusa. Mieszkańcy Łodzi i województwa łódzkiego wracają do pracy w biurach, niektórzy pracują jeszcze rotacyjnie i dzielą pracę między dom i firmę.

Rynkowi biurowemu w kolejnym roku pandemii przyjrzyli się specjaliści z firmy Walter Herz, czyli agencji nieruchomości komercyjnych. Eksperti doszli do wniosku, że wynajmowanych i budowanych jest wciąż mniej biur niż przed dwoma laty, ale w tym sektorze widać tendencję wzrostową. W ubiegłym roku niektóre rynki regionalne odnotowały spory wzrost popytu, nawet w porównaniu do 2019 roku.

To właśnie rynek biurowy był jednym z tych, które mocno ucierpiały, zwłaszcza w pierwszym roku pandemii. Zapotrzebowanie na biura spadło, gdy pracownicy byli wysyłani na pracę zdalną. Niektórzy wrócili do siedziby firmy po ponad roku, inni do dziś pracują z domu lub innego miejsca.

Co oczywiste, najbardziej rozwija się warszawski rynek biurowy. W ubiegłym roku oddano tam 325 tys. mkw. powierzchni biurowych. W sumie biura zajmują tu 6,15 mln mkw. powierzchni. Krakowski, drugi



W Łodzi w ubiegłym roku przybyło 3,6 tys. metrów kwadratowych powierzchni biurowej

co do wielkości rynek biurowy w Polsce, zwiększył w ubiegłym roku ofertę do przeszło 1,6 mln mkw. powierzchni. W Łodzi natomiast w ubiegłym roku przybyło 3,6 tys. mkw. tego typu powierzchni, a biura zajmują 583 tys. mkw.

Poziom najmu na rynkach regionalnych, jak podaje Walter Herz, był w zeszłym roku o kilkanaście procent niższy od notowanego w 2019 roku.

- Choć w drugiej połowie 2021 roku w sektorze biurowym widać było znaczne ożywienie, roczna wartość transakcyjna plasuje się nadal poniżej średniej sprzed pandemii - zaznacza Mateusz Strzelecki, reprezentujący firmę Walter Herz.

Największe zapotrzebowanie na biura w minionym roku mogliśmy obserwować w Krakowie, gdzie wynajęte zostało około 156 tys. mkw. po-

wierzchni oraz we Wrocławiu ze 153 tys. mkw. W Łodzi natomiast zakontraktowane zostało 51 tys. mkw. biur, także mniej niż w latach poprzednich.

W stolicy naszego województwa sytuacja niebawem się zmieni. Nowoczesne powierzchnie biurowe powstają w Manufakturze Widzewskiej, Fuzji i projekcie React. W samej Manufakturze Widzewskiej biura mają zająć powierzchnię niemal 30 tys. mkw.

Eksperti zwracają uwagę, że zmianie ulega model aranżacji przestrzeni biurowej. Projektowanych jest teraz więcej sal do spotkań i organizowania videokonferencji. Większa ilość biurek funkcjonuje także jako stanowiska pracy, które w zależności od potrzeb mogą być wykorzystywane przez różne osoby pracujące w systemie hybrydowym.

Łódź

Jacek Zemla
dziennik@dziennik.lodz.pl

Do kuriozalnej sytuacji doszło podczas przebudowy układu torowego stacji Łódź Kaliska. Dwa budowane z przeciwnych stron fragmenty toru nie trafiły w siebie, lecz minęły się o około dwa metry! Obydwa końce zabezpieczono drewnianymi belkami, aby żaden pociąg nie spadł na kamienie i wbiło czerwona tabliczkę.

Budowalnicy wyraźnie zakończyli pracę. Każda z ekip doprowadziła swój kawałek toru do miejsca, gdzie miały się one spotkać, ale się nie spotkały.

- Nie powinno to mieć miejsca. Jednoznacznie pokazuje brak właściwego nadzoru



Wyraźnie widać, że tory w siebie nie „trafiły”

i przygotowania tej inwestycji. To jest zbrodnia polskiej kolei. Podejrzewam, że były dwa opracowania i z jednej strony prawdopodobnie korzystano ze starszej, a z drugiej z now-

szej dokumentacji - komentuje swoim profilem Piotr Rachwałski, ekspert w dziedzinie transportu kolejowego i były szef Kolei Dołnośląskich.

- Nie ma błędów w budowie torów, przyjęta technologia nie powoduje dodatkowych prac - wyjaśnia Rafał Wilguśiak z PKP PLK. - Sposób etapowania prac koło stacji Łódź Kaliska wynika z faktu likwidacji starej kładki, dopiero po wybudowaniu nowej. Podpora starej kładki stała na trasie budowy nowego toru. Po demontażu starej kładki tor zostanie umieszczony w docelowym miejscu. Wykonawca nasunie tor w wyznaczone miejsce i połączy z torem wybudowanym od strony Łodzi Kaliskiej. Takie działanie jest zgodne ze sztuką budowlaną.

Do Sieradza trafił transport z pomocą od francuskiego miasta

Sieradz

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

Na terenie zajezdni Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji w Sieradzu przy ulicy Jana Pawła II 63 działa magazyn z darami dla Ukraińców.

Jest on czynny od 9 do 19. Jak informuje radny miejski Grzegorz Delida, który koordynuje akcję pomocy uchodźcom w Sieradzu, cały czas potrzebna jest

żywność z długim terminem do spożycia.

- Czekamy też na mleko, ryż, kaszę, konserwy, dżemy, chemię gospodarczą, proszki do prania, pasty do zębów, kremy do rąk, mało używaną odzież i bieliznę, ale nową - mówi prezydent Sieradza Paweł Osiewała.

Ostatnio do Sieradza przyjechał transport z darami z partnerskiego miasta z Francji Annemasse. - Do pomocy włączyło się także inne nasze miasto partner-

skie, a mianowicie niemieckie Gaggau - dodaje prezydent. - Zgromadzili już pewne środki finansowe i uruchomili specjalne konto, na które będzie można wpłacać pieniądze.

Paweł Osiewała dziękuje sieradzanom za spontaniczną pomoc naszym sąsiadom, dodaje jednak, że to dopiero początek i prosi, aby dalej kontynuować akcję.

W Sieradzu schronienie znalazło do tej pory ponad 400 uchodźców z Ukrainy.

Mateusz Morawiecki i Jarosław Kaczyński z wizytą w Kijowie. „Nasz obowiązek”

Lidia Lemaniak

lidia.lemaniak@polskapress.pl



Warszawa/Kijów

Premier Mateusz Morawiecki oraz wicepremier ds. bezpieczeństwa Jarosław Kaczyński wraz z premierem Czech Petrem Fialą oraz premierem Słowenii Janezem Janšą jadą do Kijowa, by pokazać Ukraincom naszą solidarność.

Mateusz Morawiecki stwierdził, że celem wizyty było potwierdzenie jednoznacznego poparcia całej Unii Europejskiej dla suwerenności i niepodległości Ukrainy oraz przedstawienie szerokiego pakietu wsparcia dla państwa i społeczeństwa ukraińskiego.

„Dziś Gruzja, jutro Ukraina, pojutrze państwa bałtyckie, a później może i czas na mój kraj, na Polskę”. Tak 14 lat temu mówił śp. Lech Kaczyński w stolicy Gruzji, Tbilisi, podczas rosyjskiej inwazji na ten kraj. Jego wizyta zmieniła wtedy percepcję tej wojny, a wielki akt odwagi dodał ducha Gruzinom i jest do dziś wspominany na całym świecie

- napisał na Facebooku premier.

Mateusz Morawiecki dodał, że dziś, w 20 dniu zbrodniczej agresji Putina na Ukrainę, razem z wicepremierem Jarosławem Kaczyńskim, premierem Czech Petrem Fialą oraz premierem Słowenii Janezem Janšą jadą do Kijowa, by pokazać Ukraincom naszą solidarność.

- Udajemy się tam w porozumieniu z Unią Europejską - dodał. Rzecznicy Rady Europejskiej i Komisji Europejskiej poinformowali, że wizyta była skoordynowana z instytucjami europejskimi.

Michał Dworczyk z kancelarii prezydenta powiedział, że o planowaniu takiej wizyty rozmawiano podczas spotkania liderów unijnych w Wersalu w weekend.

- Te wszystkie działania były prowadzone w ścisłej koordynacji, ustaleniach z przedstawicielami Unii Europejskiej. Jeszcze w nocy premier Morawiecki rozmawiał z przewodniczącym Rady Europejskiej i przewodniczącą Komisji Europejskiej, ustalając ostateczne szczegóły w Kijowie - mówił Dworczyk.

Szef polskiego rządu podkreślił, że „w tak przełomowych dla świata chwilach naszym obowiązkiem jest być tam, gdzie wykuwa się historia”. „Bo nie chodzi o nas, tylko o przyszłość naszych dzieci, które zasługują, by żyć w świecie wolnym od tyranii” - zazna-



Wizyta premiera Morawieckiego, wicepremiera Kaczyńskiego oraz premierów Słowenii i Czech ma być sygnałem wsparcia europejskich krajów dla walczącej Ukrainy

czył. W podróż do Kijowa politycy udali się pociągiem, który po drodze mijał Lwów.

- Polska jest liderem we wspieraniu Ukrainy. Mimo zagrożeń dla bezpieczeństwa nadal zapewnia naszemu państwu wsparcie wojskowe, polityczne i humanitarne. Dowodem na to jest wizyta międzynarodowej delegacji z premierem Morawieckim i wicepremierem Kaczyńskim w Kijowie - skomentował na Twitterze ambasador Ukrainy w Polsce Andrij Deszczyca.

- Co za mocny sygnał od trzech szefów rządów Polski, Czech i Słowenii. W samym środku wojny jadą do Kijowa, który jest pod ciężkim ostrzałem. Możemy się wiele nauczyć od odwagi i solidarności naszych przyjaciół ze Wschodu! - napisał na Twitterze Norbert Röttgen, członek komisji spraw zagranicznych Bundestagu (CDU).

Zdaniem Jana Piekło, byłego ambasadora RP w Kijowie, wizyta „jest wyrazem solidarności i poparcia, i ona jest w tej

chwili potrzebna Ukraincom, ponieważ takie wsparcie, okazane w ten sposób, dodaje im odwagi i determinacji w obronie własnego kraju”. - A to nie jest obrona tylko własnego kraju, ale to jest też obrona wartości europejskich i to jest właściwie obrona nas - podkreślił ambasador Piekło.

Zdaniem byłego ambasadora RP w Kijowie wizyta premierów z UE „to jest coś, co na pewno rozwścieczy Putina”. - Oczywiście, jest aspekt związany z bezpieczeństwem. Jest

tutaj zawarte pewne ryzyko, ale nie wyobrażam sobie, żeby Rosjanie i Putin mogli w jakiś sposób tutaj próbować powstrzymać to czy zaszkodzić, bo to by się wiązało z bardzo niebezpiecznymi dla Rosji konsekwencjami - uważa polski dyplomata.

- Szkoda trochę, że nie ma tam choćby jednego przedstawiciela zachodnich krajów UE, ale należy wyrazić nadzieję, że oni się pojawią na kolejnym etapie, ponieważ to powinna być zastosowana zasada rotacji, żeby zmieniali się po prostu politycy, posłowie, ważne osoby z różnych krajów świata wspierające Ukrainę, żeby oni byli tam po prostu obecni - dodaje Jan Piekło.

Przewodnicząca koła poselskiego Polska 2050 Szymona Hołowni Hanna Gill-Piątek powiedziała polskatimes.pl, komentując wizytę polityków w stolicy Ukrainy, że „prezydent Wołodymyr Zełenski w tej chwili po prostu potrzebuje wzmocnienia i pokazania, że jest częścią demokratycznego świata”.

- Wizyta premierów Polski, Czech i Słowenii oraz wicepremiera Polski ewidentnie służy temu, żeby prezydent Ukrainy wzmocnić - dodała.

- Uważam, że to jak najbardziej słuszna decyzja, żeby przywódcy państw zachodnich wsparli teraz Wołodymyra Zełenskiego - oceniła posłanka.

Z KRAJU



Warszawa
Wysoki poziom inflacji w Polsce. GUS podał dane
Inflacja w lutym wyniosła 8,5 procent licząc rok do roku wobec 9,4 procent w styczniu. Taką informację opublikował Główny Urząd Statystyczny. Główny ekonomista PKO Banku Polskiego Piotr Bujak powiedział, że wyhamowanie inflacji w lutym to efekt zastosowania rozwiązań zawartych w drugiej tarczy antyinflacyjnej. Ekspert spodziewa się wzrostu inflacji w kolejnych miesiącach i będzie już zauważalny w danych za marzec, choć największe wzrosty, przekraczające 10 procent, nastąpią później, kiedy wzrosną ceny żywności. (IAR)

Warszawa
Trzynasta emerytura zwolniona z podatku dochodowego

W tym roku trzynasta emerytura będzie zwolniona z podatku dochodowego. Każdy emeryt i rencista otrzyma „na rękę” 1217 złotych i 98 groszy - powiedziała prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Gertruda Uścińska. Przypomniała, że wypłata rozpocznie się w kwietniu, a ze świadczenia zostanie pobrana składka zdrowotna w wysokości 120,46 zł. Prezes Uścińska podkreśliła, że zaniechanie przez Ministerstwo Finansów poboru podatków jest jednorazowe oraz ostateczne. To zaś oznacza, że podatek nie zostanie zapłacony ani teraz, ani w rozliczeniu rocznym. Gertruda Uścińska wyjaśnia, że zaniechanie nie dotyczy „trzynastek” należnych za poprzednie lata. Prezes ZUS przypomniała, że zgodnie z ustawą „trzynastki” są wypłacane w wysokości najniższej emerytury, która wynosi 1338 złotych 44 grosze brutto. W 2022 roku emerytury i renty wzrosły o 7 procent. (IAR)

Ponad tysiąc domów sióstr zakonnych pomaga uchodźcom

Warszawa

Family News Service
redakcja@polskapress.pl

W 924 domach zakonnych w Polsce i 98 na Ukrainie siostry zakonne udzielają pomocy duchowej, psychologicznej, medycznej i materialnej - informuje Konferencja Wyższych Przełożonych Żeńskich Zgromadzeń Zakonnych w Polsce.

Szacuje się, że od początku wojny każde z niemal 150 działających w Polsce i na Ukrainie zgromadzeń zakonnych udzieliło pomocy od kilku do nawet 18 000 osobom.

W 498 domach zakonnych w Polsce i 76 domach na Ukrainie zorganizowano miejsca noclegowe. Dotychczas schronienie otrzymało 3060 dzieci, 2420 rodzin i ponad 2 950 osób dorosłych. W 64 placówkach przygo-



Siostry zakonne przygotowały dotychczas schronienie dla 3060 dzieci, 2420 rodzin i niemal 3 tys. dorosłych

towano ponad 600 miejsc dla sierot, a w 420 placówkach czeka niemal 3000 miejsc dla matek z dziećmi.

Siostry od początku wybuchu wojny, współpracując z in-

stytucjami państwowymi i kościelnymi, zaangażowane są w przygotowywanie i wydawanie ciepłych posiłków, żywności, środków czystości, odzieży i kocy. Zajmują się pomocą

w transporcie osób z miejsc objętych działaniami wojennymi, pośredniczą w poszukiwaniu pracy w Polsce, tworzą dodatkowe miejsca pracy w prowadzonych przez siebie ośrodkach, koordynują pomoc uchodźcom w sztabach pomocowych, pomagają dzieciom z Ukrainy w dostaniu się do polskich szkół, służą jako tłumaczki języka ukraińskiego, a także same organizują zajęcia dla dzieci i matek przybyłych z Ukrainy. W prowadzonych przez siostry placówkach mogą znaleźć schronienie także osoby starsze i niepełnosprawne.

W Polsce wspólnoty zakonne stale prowadzą zbiórki produktów żywnościowych i higienicznych, które wysyłane są na Ukrainę, wydawane uchodźcom lub przekazywane do domów zgromadzeń i innych ośrodków, w których udzielana jest pomoc ofiarom wojny. Siostry przekazują również własne środki finansowe oraz środki prowadzonych przez siebie fundacji.

Obecnie na Ukrainie przebywają 332 siostry z polskich zgromadzeń zakonnych.

Silne bombardowanie Kijowa. Dramat w Mariupolu

Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@
polskapress.pl



Kijów

Kijów ponownie znalazł się pod rosyjskim ostrzałem. W nocy z poniedziałku na wtorek pociski agresora trafiły w budynki mieszkalne w ukraińskiej stolicy.

Eksplozje wywołały pożary w dziesięcioletnim bloku i domu prywatnym – informowało ukraińskie Ministerstwo ds. Sytuacji Nadzwyczajnych.

Pierwszy wybuch miał miejsce w dzielnicy Padół w centrum ukraińskiej stolicy, a płomienie objęły pierwsze pięć pięter i pożar udało się strażakom ugasić nad ranem. Jak podały miejscowe służby do szpitala trafiła jedna osoba.

Z kolei w dzielnicy Osokorky zapalił się od wybuchu pocisku artyleryjskiego dwukondygnacyjny budynek mieszkalny. Jak na razie nie ma informacji o ofiarach.

Syreny alarmowe obudziły mieszkańców miasta we wtorek przed godziną 5. Potem słychać było serię eksplozji. Dwa ostatnie wybuchy słychać było w południowo-zachodniej części Kijowa.

Jak podało ukraińskie dowództwo siłom rosyjskim nie udało się przybliżyć do miasta,



FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Rosyjskie pociski od wtorkowego poranka spadały między innymi na bloki mieszkalne w Kijowie

obrona skutecznie powstrzymuje agresora. Wojskowi Ukrainy mówią, że Moskwa konsekwentnie stosuje barbarzyńską metodę ostrzeliwania i bombardowania obiektów cywilnych w miastach, co ma wystraszyć miejscową ludność i złamać ducha walki obrońców.

Ruszyła ewakuacja z Mariupola

Pierwsi cywilni mieszkańcy Mariupola mogli w końcu ewakuować się z tego miasta. Mariupol stał się symbolem wojennych cierpień Ukrainy.

Konwojowi 160 samochodów pozwolono opuścić teren tzw. korytarzem humanitarnym. Rosjanie otworzyli punkt kontrolny i ci, którzy mieli samochody i paliwo, zaczęli wyjeżdżać z Mariupola w kierunku Zaporozża – powiedział

Andrei Rempel z rady miasta Mariupol.

W ciągu pierwszych dwóch godzin wyjechało 160 samochodów. Prawdopodobnie będzie ich znacznie więcej. Miasto nadal jest bombardowane, ale droga ewakuacji nie jest ostrzeliwana. Nie wiemy, kiedy pierwsze samochody dotrą do Zaporozża, ponieważ jest wiele rosyjskich punktów kontrolnych, które trzeba przejechać – dodał.

Uzyskanie bezpiecznego przejścia mieszkańcom Mariupola było głównym postulatem Kijowa w kilku rundach rozmów pokojowych z Rosjanami.

Miasto jest nadal otoczone – powiedział Robert Mardini, dyrektor generalny Międzynarodowego Komitetu Czerwonego

Krzyża, a sytuacja obłożonych cywilów jest „koszmarem”.

Operacja pod fałszywą flagą?

Ministerstwo Obrony Wielkiej Brytanii ostrzegło w aktualizacji informacji wywiadowczej, że Rosja może planować użycie na Ukrainie broni chemicznej lub biologicznej w ramach operacji pod fałszywą flagą, czemu towarzyszyłaby szeroko zakrojona dezinformacja.

„Rosyjskie oskarżenia, że Ukraina zamierza użyć broni chemicznej i biologicznej trwają. Nie znaleźliśmy żadnych dowodów na poparcie tych oskarżeń. Rosja może planować użycie broni chemicznej lub biologicznej w ramach operacji »pod fałszywą flagą« – czytamy w informacji opublikowanej w poniedziałek wieczorem.

Operacja mogłaby przybrać formę sfinansowanego ataku, upozorowanego „odkrycia” środków lub amunicji albo sfabrykowanych dowodów na rzekome ukraińskie plany użycia takiej broni. Podkreślono, że „atakowi pod fałszywą flagą niemal na pewno towarzyszyłaby szeroko zakrojona dezinformacja, by utrudnić przypisanie winy”.

W aktualizacji informacji wywiadowczej napisano, że „dane wywiadowcze sugerują, że Rosja prawdopodobnie zamierzała wykorzystać operację »pod fałszywą flagą«, aby uzasadnić swoją początkową inwazję na Ukrainę w dniu 24 lutego”.

Zelenski wezwał rosyjskich żołnierzy do poddania się

Kijów

Wojciech Rogaciński
wojciech.rogacin@polskapress.pl

Ukraiński prezydent Wołodymyr Zełenski opublikował we wtorek kolejne nagranie, w którym wezwał rosyjskich oficerów i żołnierzy atakujących jego kraj, by się poddali. Zapewnił, że będą traktowani jak ludzie, lepiej niż przez własnych dowódców, a przede wszystkim ocalą życie.

- Minął dziewiętnasty dzień naszego oporu, który przybliżył nas do zwycięstwa i do pokoju - rozpoczął swoje przemówienie Wołodymyr Zełenski, kierując się do swoich rodaków.

Dodał, że rosyjscy wojskowi nie spodziewali się takiego oporu Ukraińców, gdyż uwierzyli we własną propagandę, która od dekad kłamała na temat swego sąsiada.

- Teraz jednak zrozumieli, że nie osiągną niczego na tej wojnie. Wiedzą o tym żołnierze rosyjscy, wiedzą ich oficerowie. Uciekają z pola walki, porzucając sprzęt. Bierzymy go jako zdobycz wojenną. Dzisiaj faktycznie Rosja stała się jednym z dostawców sprzętu wojskowego dla Ukrainy - mówił Zełenski.

Następnie po rosyjsku zwrócił się do rosyjskich żołnierzy, wzywając ich do porzucenia bezsensownej walki.

- Rosyjscy żołnierze i oficerowie. Doskonale wiecie, że ni-

czego nie zdobędziecie na Ukrainie. Odbierzcie życie wielu ludziom. Ale też stracie wasze życie. Po co macie umierać? W imię czego? - pytał Zełenski.

I dodał, że z podsłuchanych rozmów rosyjskich wojskowych między sobą oraz z ich rozmów z rodzinami Ukraińcy wiedzą, co sami wojskowi Rosji sądzą o całej wojnie i swoim państwie.

- Wyciągamy wnioski. Wiemy, kim jesteście. Dlatego proponuję wam wybór. W imieniu ukraińskiego narodu daję wam szansę przetrwania. Jeśli poddacie się naszym wojskom, będziemy traktować was tak, jak powinno się traktować ludzi: po ludzku, z szacunkiem. W sposób, w jaki nie jesteście traktowani we własnej armii, ani w jaki wasza armia nie traktuje naszych ludzi. Wybierajcie - mówił Wołodymyr Zełenski.

Prezydent Ukrainy powiedział jednocześnie, że odpowiedzialni za zbrodnie wojenne, za bombardowanie ukraińskich miast oraz ostrzał cywilów będą przed międzynarodowym wymiarem sprawiedliwości odpowiadać za swoje zbrodnie.

Zełenski powiedział także, że Ukraina ma pełne wsparcie Unii Europejskiej i demokratycznego świata. Powiedział, że na Rosję nałożone będą kolejne światowe sankcje, a rząd Izraela stara się działać na rzecz porozumienia pokojowego. ©

NA ŚWIECIE



FOT. 123RF

Bruksela

Czwarty pakiet sankcji na Rosję

Europejscy ministrowie finansów formalnie zatwierdzili w poniedziałek wieczorem czwarty pakiet sankcji wymierzony w ponad 600 obywateli Rosji oraz w ten kraj. Jak informuje CNN, francuski minister finansów Bruno Le Maire nazwał to „historyczną decyzją”. To „najszybszy i najsilniejszy pakiet sankcji, jaki kiedykolwiek przyjęła Unia Europejska w jej historii” - stwierdzili ministrowie finansów Unii Europejskiej. Nazwiska rosyjskich osób i podmiotów objętych nową rundą sankcji nie zostały ujawnione. - Wprowa-

dzamy nowy zakaz wwozu do Rosji niektórych towarów, takich jak dobra luksusowe, i wycofamy państwu rosyjskiemu klauzulę najwyższego uprzywilejowania w Światowej Organizacji Handlu - powiedział Le Maire, cytowany przez CNN. Według niego ma to pozwolić 27 państwom członkowskim UE zwiększyć poziom cła na wszystkie rosyjskie towary.

(AIP)

Waszyngton

Amerykański astronauta wróci na Ziemię w statku Sojuz

NASA poinformowała, że astronauta Mark Vande Hei powróci z Międzynarodowej Stacji Kosmicznej pod koniec tego miesiąca na pokładzie rosyjskiego statku kosmicznego Sojuz, jak wcześniej planowano - podała stacja CNN. Agencja potwierdziła, że nadal ściśle współpracuje z rosyjską agencją kosmiczną Rocosmos na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej, pomimo narastających napięć geopolitycznych.

(AIP)

Londyn

Trzech byłych brytyjskich żołnierzy zginęło na Ukrainie

Jak podaje brytyjski dziennik „Daily Mirror” trzech byłych żołnierzy brytyjskich sił specjalnych prawdopodobnie zginęło w niedzielnym rosyjskim ataku na poligon w Jaworowie na zachodzie Ukrainy, tuż przy granicy z Polską. Brytyjskie władze prowadzą śledztwo w tej sprawie. Na razie nie ma oficjalnego potwierdzenia śmierci brytyjskich żołnierzy. Według gubernatora obwodu lwowskiego ponad 30 pocisków spadło na poligon w Jaworowie. 35 osób miało zginąć, 130 osób zostało rannych. Brytyjski resort obrony poinformował, że może komentować tylko sprawy dotyczące personelu wojskowego, a pytane o ten atak źródła w Biurze Spraw Zagranicznych, Wspólnoty i Rozwoju (FCDO) powiedziały The Mirror, że nie są świadome jakichkolwiek brytyjskich ofiar wśród zmarłych. Jednocześnie FCDO odradza wszelkie podróże na Ukrainę obywatelom brytyjskim.

(KS)

Doradca Zełenskiego przewiduje, że wojna skończy się w maju

Kijów

Lidia Lemaniak
lidia.lemaniak@polskapress.pl

- Wojna na Ukrainie prawdopodobnie zakończy się na początku maja, kiedy Rosji zabraknie środków do ataku na sąsiada - ocenił w poniedziałek późnym wieczorem Ołeksij Arestowicz, doradca szefa sztabu prezydenta Ukrainy.

Rozmowy między Kijowem a Moskwą, w które Arestowicz nie jest osobiście zaangażowany, przyniosły jak dotąd bardzo niewiele rezultatów poza kilkoma korytarzami humanitarnymi z obłożonych ukraińskich miast.

W filmie opublikowanym przez kilka ukraińskich mediów Arestowicz powiedział, że dokładny czas zakończenia

wojny będzie zależał od tego, ile środków Kreml był gotów przeznaczyć na kampanię. - Myślę, że nie później niż w maju, na początku maja, powinniśmy mieć porozumienie pokojowe, może znacznie wcześniej. Zobaczymy, mówię o ostatnich możliwych terminach - mówił.

- Jesteśmy teraz na rozwinięciu drogi: albo dojdzie do porozumienia pokojowego zawartego bardzo szybko, w ciągu tygodnia lub dwóch, z wycofaniem wojsk i wszystkim, albo będzie próba zeskrobania niektórych, powiedzmy, Syryjczyków na rundę drugą, a kiedy ich również zmielimy, porozumienie do połowy kwietnia lub pod koniec kwietnia - ocenił.

Powiedział, że „całkowicie szalony” scenariusz może również obejmować wysłanie

przez Rosję nowych poborowych po miesiącu szkolenia.

Mimo to, nawet po uzgodnieniu pokoju, małe taktyczne starcia mogą pozostać możliwe przez rok, według Arestowicza, chociaż Ukraina nalega na całkowite usunięcie rosyjskich wojsk ze swojego terytorium.

Rozmowy pokojowe między Ukrainą a Rosją wznowiono w poniedziałek i kontynuowano we wtorek.

Doradca prezydenta Zełenskiego Mychajło Podoljak powiedział, że chociaż obie strony aktywnie wyrażają swoje określone stanowiska, a komunikacja jest utrzymywana, trudno osiągnąć porozumienie. - Powodem niezgody są zbyt różne systemy polityczne - powiedział Podoljak, dodając, że Rosja opiera się na polityce ultimatum i tłumieniu własnego społeczeństwa. ©

Wybieramy Kobięce Twarze Roku

Plebiscyt

Ponad 1000 pań z naszego regionu bierze udział w akcji Kobięca Twarz Województwa Łódzkiego.

Dziś prezentujemy pięć w każdej kategorii pokoleniowej, które spośród liderek z miast i powiatów zdobyły najwięcej głosów po pierwszych siedmiu dniach głosowania.

Na laureatki naszej akcji czekają wspaniałe nagrody. Zwycięzynie z każdego miasta i powiatów zdobędą zaproszenia na Forum Kobiecości – wyjątkowe, całodienne spotkanie

pełne atrakcji i powiązane z finałowym castingiem. Główne laureatki zdobędą nagrody i awans do ogólnopolskiego finału, w którym nagrodą będzie samochód – piękny Fiat 500.

Aktualne wyniki głosowania w naszym plebiscycie można znaleźć pod poniższym adresem internetowym:

www.dzienniklodzki.pl/kobiety

KATEGORIA POKOLENIOWA: CÓRKI



Amanda Ostojka,
Radomsko



Kasia Pawelec,
Prusynowice



Klaudia Drożdżyńska,
Lututów



Monika Andrzejczak-Walczak,
Sucha Dolna



Roksana Hetka,
Lipce Reymontowskie

KATEGORIA POKOLENIOWA: MATKI



Anna Kędzierska,
Zduńska Wola



Anna Krawentek,
Tuszyn



Anna Wiśniewska,
Kamienna-Kolonia



Beata Murzynowska-Stenka,
Łódź



Iza Kozłowska,
Zgierz

KATEGORIA POKOLENIOWA: KOBIETY DOJRZAŁE



Anna Kruk,
Zacwilki



Edyta Roźniatowska,
Żychlin



Kazimiera Jaszczak,
Pabianice



Marzena Zawiejska,
Dziebów



Mirosława Gogolczyk,
Łódź

Skończyły się złote czasy i frykasy dla drogich i niedziałających metod odchudzających!



Ten plaster błyskawicznie WYSZCZUPLI TWÓJ BRZUCH

i odchudzi Ciebie, a nie Twój portfel!

**ODBIERZ GO
GRATIS!**

Cienki jak bibułka, niewidoczny pod ubraniem i niebywale skuteczny.

Dyskretny plasterek wyszczupli Cię nawet o kilka kilogramów już w 1. tygodniu!

Nie odwodni, nie przeczyści, nie zatrjuje chemikaliami. Nasączony jest naturalnymi składnikami spalającymi tłuszcz, zebranych na przylądku Cape Grim w Tasmanii.

W najczystszej regionie świata! Nie bez powodu ogromne korporacje chcą odkupić udziały od twórców plastrów. **ZAMÓW GO, DOPÓKI JEST DOSTĘPNY, JUŻ ZA 0 ZŁ!**



Daria,
57 lat

**Zrzuciłam 22 kg
– to było banalnie proste!**

Tego jeszcze nie było. Przełomowa formuła odchudzi Cię... przez skórę! Od teraz nie musisz faszerować się tabletkami, popijać paskudnych ziółek, wylewać potów na siłowni ani rezygnować z pyszności, żeby uzyskać wymarzoną sylwetkę. Mniej kilogramów, głębokie wcięcie w tali, jędrna skóra i doskonała kondycja – małeńki, półprzezroczysty plaster da Ci to wszystko! Nic dziwnego w tym, że preziosi ogromnych firm marzą, aby odkupić ten nowatorski patent. Genialny środek, opracowany na bazie ekologicznych składników z Tasmanii, każdego dnia zyskuje nowych fanów! Do tej pory **odchudził na stałe już 568 973 osób**, a będzie ich jeszcze więcej. Przeskórny modelator sylwetki właśnie został udostępniony ZA DARMO.

TO TWOJA SZANSA NA SMUKŁE CIAŁO!



Nareszcie coś, od czego stracisz kilogramy, a nie pieniądze

Kapsułki ze znacznikiem „fit”, pasy wyszczuplające, „nasiona mocy” od celebrytów, które kosztują średnią krajową... Zastanawiasz się, dlaczego te wszystkie „wspaniałe” metody dają Ci jedynie efekt jo-jo i dziurę w portfelu? Prawda jest przykra, ale musisz ją poznać: dotychczas nikomu nie zależało, żeby odchudzić Cię raz na zawsze. Mnóstwo korporacji oferuje produkty, które działają na krótko albo wcale. Te firmy doskonale wiedzą: nawracające kilogramy to powracający klient. Spec. Oliver Munro, badacz właściwości leczniczych tasmańskiej fauny i flory, współtwórca plastrów wyszczuplających

zapewnia: Na szczęście wreszcie mamy solidną alternatywę. Do obrotu zostały dopuszczone plastry, które pracują nad Twoją sylwetką 24 h na dobę, aż stanie się idealna. I jest to trwały rezultat!

Im większą masz teraz nadwagę, tym szybciej schudniesz!

Twoja nadwaga wynosi 10 kg lub więcej? Masz genetyczną tendencję do nadprogramowych kilogramów? Przez insulinooporność tyjesz z powietrza? Tym lepiej! Składniki, którymi nasączony jest plaster, uwalniają się z niego przez całą dobę i zamieniają organizm w maszynkę do spalania podskórnej tkanki tłuszczowej. Im więcej masz zalegających komórek tłuszczowych, tym szybciej Twoje ciało zacznie się ich pozbywać.

Badania potwierdzają: 191/200 osób, które przyklejały plastry, schudło średnio ponad 25 kilogramów. – mówi spec. Munro. Dla Ciebie to doskonała wiadomość! Oznacza, że możesz zlikwidować fahajkę „oponkę” w pasie i walki tłuszczu trzęsące się przy każdym kroku. Nawet jeśli do tej pory NIGDY Ci się to nie udało!

Tym razem pozbędziesz się tłuszczu i kompleksów na stałe

Ten plaster stworzyli naukowcy, a nie marketingowcy. Naprawdę działa, daje maksymalne efekty i nie utrudnia codziennego życia. Jego stosowanie jest niezwykle wygodne: nie musisz zmieniać pór posiłków, wprowadzać dodatkowych ćwiczeń ani unikać wysokokalorycznych napojów. Chociaż jest niewiele większy od pięciocentówki, bezwzględnie rozprawia się z otyłością brzuszną, spala podskórny tłuszcz i modeluje szczupłe, kuszące pośladki, talię oraz uda. Już niedługo możesz z przyjemnością przeglądać się w lustrze i mierzyć ubrania mniejsze o nawet 2 rozmiary niż dotychczas.

OBIETNICA SPEC. MUNRO: „Zdrowe, szczupłe ciało nie musi Cię nic kosztować!”



Przyklejasz plaster i nie musisz robić już niczego więcej. Nadmiarowy tłuszcz topnieje w oczach i nigdy nie wraca. To naprawdę jest takie proste! Dziś chcę podarować Ci szansę do przetestowania wybitnych plastrów bezpłatnie. Bez wydawania pieniędzy, bez ryzyka – jedyne co musisz zrobić to zadzwonić na specjalną infolinię i zgłosić się po swoje DARMOWE opakowanie, a wykwalifikowany Doradca je do Ciebie wyśle. Pospiesz się – decyduje kolejność zgłoszeń.

Prof. Oliver Munro

Możesz ekspresowo zyskać 4 X SZYBSZY METABOLIZM!

Doskonała metoda z Tasmanii to ratunek dla tych, którzy nie lubią się męczyć i pocić, a z odchudzania chcą mieć to, co najlepsze: płaski brzuch, lekkie ciało i energię do życia. Naturalne składniki, sprasowane w tej genialnej formule, podkręcają przemianę materii aż o 300%. Jesz, co chcesz, a walki tłuszczu po prostu nie mają szans się odłożyć!

Marek Przybysz,
specjalista ds. dietytyki



ZADZWOŃ PO DARMOWE OPAKOWANIE plastrów spalających tłuszcz i na własnej skórze przekonaj się, że błyskawicznie schudniesz.

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 30.03.2022 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

ZADZWOŃ: 86 479 23 31

Pon.-pt. 08:00-20:00, sob. 08:00-20:00.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

**ZRÓB SOBIE
PREZENT
NA WIOSNE**

POLECAMY

Jak uzupełnić brakujące składniki w diecie? **Na to zwróć uwagę, gdy stosujesz dietę bezmięsną**

PESCOVEGETARIANIZM

Przy wyłączeniu z diety mięsa, a zachowaniu spożycia ryb (zwłaszcza tych tłustych z morza), ryzyko niedoboru żelaza jest znikome. Podobnie jest z cynkiem i wit. z grupy B, które zawsze tworzą białko. Wszystkie produkty zwierzęce, w tym ryby, to właśnie produkty białkowe.



FOT. 123RF

LAKTOOWEVEGETARIANIZM

Dieta bez mięsa i ryb, ale zawierająca przetwory mleczne i jaja, powinna zapewniać składniki deficytowe (w tym żelazo) dzięki zwiększeniu ilości tych produktów. A także innych, takich jak nasiona roślin strączkowych, orzechy i pestki (źródła roślinnych omega-3) oraz ziarna zbóż.



FOT. 123RF

LAKTOWEVEGETARIANIZM

Jeżeli oprócz mięsa w jadłospisie nie ma także ryb i jaj, należy zadbać też o właściwe spożycie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Obecny w rybach morskich jod dostarczą zaś produkty mleczne, jodowana sól, glony i algi w suplementach diety (często zapewniają też kwasy tłuszczowe omega-3).



FOT. 123RF

OWOVEGETARIANIZM

W diecie bezmięsnej wykluczającej też ryby i jajka należy zadbać o odpowiednie spożycie wapnia. Dostarczą go pokarmy zasobne również w żelazo (nasiona strączkowe, oleiste i zbożowe). Gdy menu bez nabiału bazuje na produktach niskoprzetworzonych, niezbędne dawki wapnia są mniejsze.



FOT. 123RF

WEGANIZM

W przypadku każdej odmiany wegetarianizmu trzeba zwrócić uwagę na przyjmowanie odpowiednich dawek białka, ale w diecie czysto roślinnej to szczególnie ważne. Odpowiednie produkty zapewnią większość deficytowych składników, ale bezwzględnej suplementacji wymaga witamina B12.



FOT. 123RF

Dieta wegetariańska to liczne korzyści. Zdrowie wspiera nawet ograniczenie mięsa!

Jadłospis bez mięsa ma udowodnione korzyści prozdrowotne. Najnowsze dane na ten temat dotyczą ochrony przed wszystkimi rodzajami nowotworów

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Wegetarianizm to dieta bezmięsna, inaczej jarska. Taki sposób odżywiania, a przynajmniej ograniczenie posiłków z udziałem mięsa, deklaruje coraz więcej Polaków. Do najważniejszych zalet jej stosowania należy korzystny wpływ na zdrowie, a zwłaszcza zmniejszenie zagrożenia chorobami cywilizacyjnymi.

Powodów do przejścia na wegetarianizm jest więcej – począwszy od kwestii etycznych i związanych z ekologią, a na dbałości o sylwetkę i modzie skończywszy. Teraz warto też dodać, że osoby ograniczające mięso i inne produkty zwierzęce rzadziej zapadają na nowotwory jako takie na przestrzeni kolejnej dekady.

Bezcenna ochrona

Związek między jedzeniem mięsa i zwiększonym prawdopodobieństwem rozwoju niektórych rodzajów nowotworów znany jest od lat. W ślad za wytycznymi światowymi również polscy eksperci zalecili ograniczenie spożycia tego produktu w prawidłowej, prozdrowotnej diecie, do pół kilograma tygodniowo w postaci surowej.

Teraz argument na rzecz bardziej roślinnej diety dotyczy ryzyka rozwoju wszystkich typów nowotworów, co potwierdzili badacze z Uniwersytetu Oksfordzkiego. Poddali oni analizie dane przeszło 472 tys. Brytyjczyków w wieku 40-70 lat, zbierane na przestrzeni ponad 11 lat.



FOT. 123RF

Mięso warto zastąpić np. kotlecikami z ciecior

Na podstawie składu diety każdego z uczestników zakwalifikowano do jednej z grup, po czym oszacowano prawdopodobieństwo zachorowania na najczęściej występujące nowotwory w porównaniu z mięsożercami (tak zdefiniowano osoby jedzące czerwone i białe mięso, w tym również przetworzone w postaci wędlin). Co ustalono?

● U osób o niskim spożyciu mięsa, które sięgały po te same produkty, co mięsożercy, ale najwyżej 5 razy w tygodniu, ryzyko rozwoju raka było o 2 proc. mniejsze niż w przypadku spożycia codziennego.

● Osoby, które nie jedzą mięsa ssaków, ale nie unikają mięsa ryb, chorowały na nowotwory o 10 proc. rzadziej niż mięsożercy.

● Uczestnicy rezygnujący z mięsa, a zwłaszcza weganie (unikający wszelkich produktów odzwierzęcych), byli o 14 proc. mniej narażeni na rozwój wszystkich nowotworów niż inne grupy.

● Dieta wegetariańska okazała się szczególnie korzystna dla kobiet po menopauzie, zmniejszając zagrożenie rakiem piersi o 18 proc.

● U mężczyzn będących jarożcami zagrożenie rakiem prostaty było niższe o 31 proc., a u jedzących ryby – o 20 proc.

● Samo zmniejszenie ilości mięsa i unikanie sięgania po nie częściej niż pięć dni

w tygodniu wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju raka jelita grubego (o 9 proc.).

Roślinne korzyści

Dobrze zaplanowana dieta wegetariańska jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika, dużą objętość przy małych dawkach kalorii i działa przeciwzapalnie. Dzięki temu wegetarianie żyją średnio o 3,5 roku dłużej i ważą o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. Przejście na wegetarianizm powoduje utratę kilogramów nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii, również w przypadku osób z insulinoopornością i cukrzycą typu 2.

Bezmięsne menu zwiększa wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jej poziomu. Dzięki temu zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy. 2. nawet o 20 procent. W badaniach klinicznych redukowało też skurczowe ciśnienie krwi o 4,8 mm Hg, a rozkurczowe – o 2,2 mm Hg oraz poziom cholesterolu całkowitego o 29,2 mg/d (w tym stężenie „złego” cholesterolu LDL). Oznacza to mniejsze zagrożenie m.in. nadciśnieniem (o 34 proc.), chorobą wieńcową serca (o 40 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek u 91 proc. badanych dochodziło przynajmniej do częściowego przy-

wrócenia sprawnego krążenia w arteriach objętych miażdżycą.

Korzyści zapewniają już jednak nawet niewielkie zmiany w menu, jak np. zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z 5-6 do 4 porcji tygodniowo.

Dla kogo?

Zbilansowana dieta jarska to menu odpowiednie dla osób w każdym wieku. Jest szczególnie polecana tym, którzy nie mogą schudnąć na konwencjonalnej diecie – albo chcą pozbyć się nadwagi łatwiej i szybciej niż jest to możliwe z pomocą innych kuracji. Wegetarianizm pomaga też poprawić stan zdrowia osób z zaburzeniami, a nawet schorzeniami metabolicznymi. Usprawnia też trawienie, wspomaga stan skóry i podnosi poziom energii.

Jeśli jednak dieta wegetariańska oprócz mięsa wyklucza również inne, albo wszystkie produkty odzwierzęce, stosowanie jej może wymagać konsultacji z lekarzem. Tak jest zwłaszcza w ciąży, podczas karmienia piersią, u dzieci, osób starszych oraz niedożywionych i z niedoborami pokarmowymi.

WARTO WIEDZIEĆ

ILE MIĘSA MOŻNA JEŚĆ NA DZIEŃ?

Odpowiednio małe porcje mięsa, która można bezpiecznie uwzględnić w diecie, to np. 70 g dziennie lub 100 g przez 5 dni w tygodniu, przy czym podana waga dotyczy produktów przed obróbką. Te oficjalne zalecenia wynikają z faktu, iż żelazo hemowe, czyli forma zawarta w mięsie, jest przyswajalne tylko w ograniczonych ilościach. Nadmiar przechodzi natomiast w jeli- tach przemiany, w których powstają rakotwórcze związki.

REKLAMA 0010427733

USG DOPPLER TĘNIC I ŻYŁ
również w domu pacjenta
„TERAPIA”
tel. 42 616 86 76;
603 885 465, 781 216 462

REKLAMA 0010427732

• **CHOROBY ŻYŁ**
• **LASEROWE USUWANIE ŻYLAKÓW**
dr dr n. med. M. W. Sławiński
tel. 42 616-86-76; 603-885-465,
781-216-462

REKLAMA 0010446092

PSYCHIATRA GABINET, WIZYTY DOMOWE
ŁÓDŹ, UL. PIOTRKOWSKA 91
TEL. 604-406-067

Potrzuje

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

PRALKA automatyczna, meble pokojowe, kuchenne, sprzęt AGD, RTV - nieodpłatnie, 661-027-265

Hobby

MUZYKA

2 Akordeony Hohner Verdi 96 basów,3 chóry. Telefon, 502-348-736

AKORDEON sprawny lub uszkodzony, kupię, 782-090-227

MUZYKA CD lata 60-90te 10zł/szt, 734-628-148

RADIO z adapterem Beskid lata 60-te 100zł, 734-628-148

KSIAŻKI

CZASOPISMO Fantastyka 5 zł/szt, 734-628-148

ANTYKI

100 mebli, obrazy, porcelanę, szable, znaczki, monety, banknoty, starocie, kupię, 608-207-652

PIANINO - sprzedam, 42-636-13-21

SPRZĘT SPORTOWY

OKAZJA 1500! taniej nowy rower elektryczny typu składak MTB, 734-628-148

Żaglówka 3-masztowa, 4-osobowa z przyczepką - 17.800 zł, 787-762-989

ZWIERZĘTA

PSY

PON. - pt. - 9-21, Sob. 9-17. Centrum Weterynaryjne, Gdańska 81, 42-209-35-35, 605-330-660

INNE

SPRZEDAM 2 nowe ule warszawskie, zwykle z wyposażeniem, 697-881-419

Domy

SPRZEDAM

DOM 110 m² z ogrodem, gm. Błaszki, sprzedam, 725-312-976

DOM z podwójnym garażem, działka 3150 m², Rębieskie, gm. Zd. Wola, 604-152-838, 600-897-935

JUSTYNÓW, działka 1000m², 2 domy, 605-244-884

POŁOWA domu 30m², działka 300m², ok. Strykowskiej, 605-244-884

KUPIĘ

DOM typu kostka - kłoczek, Łódź, 601-992-743

WOLNO stojący, Bałuty, 601-992-743

Mieszkania

BLOKI SPRZEDAM

32 m², cegła, wys. 3m, wysoki parter, bezpośrednio, 600-526-404

M2 35m 7p bezp Kurczaki, 573-476-973

M3, 51m², Chojny 295 tys.zł, 605-244-884

M4 54m² Podhalańska, po remoncie, 502-102-398

M4 59m², Zapolskiej, lp, 605-244-884

M4 Bałuty 57m² lp, 502-102-398

MIESZKANIE 81,3m², llp. umeblowane, wysoki standard, ul. Dworcowa Skierniewice, 793-654-327

SPRZEDAM mieszkanie w bl. 48m²; 3 pok.+k. Parter. Piotrków, 732-313-564

BLOKI KUPIĘ

1, 2, 3 pokoje, także zadłużone kupię, 573-915-715

AGENCJA Nieruchomości - szukamy dla naszych klientów mieszkań 1-, 2-, 3- pokojowych, 607-069-529

BIURO poszukuje mieszkań do sprzedaży dla klientów, prowizja 1%, 605-244-884 42-636-92-15

KUPIĘ M3 w bloku w Aleksandrowie lub Konstantynowie, 607-300-997

MIESZKANIA spółdzielcze lokatorskie zadłużone odkupimy, 573-915-715

ZDECYDOWANIE kupię mieszkanie za gotówkę, 693-953-531

ZGŁOŚ mieszkanie do sprzedaży bez prowizji!, 600-036-906 Biuro

STARE BUD. SPRZEDAM

130M², Śródmieście, prywatna, 35 tys. zł, 502-102-398

22M² Bałuty, parter, po remoncie, własność, 605-244-884

22M², parter, Chojny, prywatna, 605-244-884

22M², Ruda, parter, prywatna, 605-244-884

44M² llp Górna, prywatna, 605-244-884

62M al.Kościuszki, KW, 665-915-851

96 m², 3 pok. lp, balkon, wszystkie media z sieci miejskiej, Polesie 475tys, 509-500-172

SPRZEDAMY 2-pokojowe I pietro, 53,5 m² ul. Szczytowa w Łodzi. cena: 305.000,- tel. 665-160-287

TANIO! Okazyjnie Odstąpimy ładne 2-pokojowe na stałe mieszkanie ul. Krucza 60 m² w Łodzi. tel. 575-655-727

STARE BUD. KUPIĘ

1, 2, 3 pokoje - kwaterunkowe, komunalne, zamiana, 573-915-715

KAMIENICĘ, udziały kupię, 601-318-907

ZAMIENIĘ

50M², dwa pokoje, własność, Polesie na większe, 605-244-884

DO WYNAJĘCIA

12M², media, Górna, 786-080-382

2 pok. blok, ul. Lecznicza, 537-962-752

25M², Polesie, 800zł, 605-244-884

40M², Widzew, wyposażone do wynajęcia po 15.03, 600-397-060

LAS do wycinki,przycinki 600-654-146

POKÓJ w M4 mężcz., 506-753-690

POSZUKUJĘ

2 pokoje, Chojny - poszukuję, 668-254-036, 515-954-707

M2/ M3 Śródmieście, 42-636-13-21

Lokale użytkowe

SPRZEDAM

GARAŻ, ul. Broniewskiego, 605-244-884

KUPIĘ

GARAŻ kupię, 603-471-335

DO WYNAJĘCIA

14M² front, po remoncie, 607-448-615

38m², po kapitalnym remoncie, Łódź-Chojny, 509-422-183

LOKAL 30m² centrum miasta (parter) - tanio, 605-982-276

PAWILON 15m², wolno stojący w kompleksie handlowym, Bałuty, wynajmę lub sprzedam, 601-992-743

PAWILON 20m² Armii Krajowej 32, Łódź lub sprzedam, 785-193-790

PAWILON handlowy 400m² + 130m² biura, działka 3500 m², 100KW przydział energii, Ruda Pabianicka, 692-498-594

ZŁOCZEW, ul. Parkowa, lokal po sklepie 160m², media, 534-613-096

POSZUKUJĘ

NA sklep cukierniczo - piekarniczy, 501-445-051

Działki

SPRZEDAM

1000M² budowlana, 505-913-393

1000M², Nowosolna, Lipiny, 605-244-884

1200M, 512-140-146 gm. Tuszyń

300M², budynek 60m², 691-857-423

3870M² przemysłowa przy S14, 509-083-892

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

40 arów z budynkami, Kwiatkowice, powiat łaski, 696-683-128

6500M² działka, 300zł/m², Łódź, 42-652-23-63

BEŁDÓW 13.000 m² rolno - budowlana; Rośle 7.000 m², Cieklińsko 930 m². Zamiana na mieszkanie, 603-603-554

GRUNT 2,33ha częściowo zalesiony ok.Wadlewa - sprzedam., 502-609-342

RĘCZNO, działki budowlane oraz ziemię, tanio sprzedam, 669-415-123

KUPIĘ

DZIAŁKĘ kupię, 577-985-154

DZIAŁKI pod budowę domów kupię 5-15 tys. m² w Łodzi i okolicach, 607-069-529

LAS do wycinki,przycinki 600-654-146

DO WYNAJĘCIA

2300 m² lub połowa, prąd, woda, kanalizacja, 2 bramy, część utwardzona, bdb. lokalizacja, Kolumny/ Bieszczadzka, 601-387-279

Gospodarstwa rolne

SPRZEDAM

0,5HA siedlisko z zabudowaniami, las ok. 3,5ha, powiat łaski, 789-436-562

Sprzęt domowy

MEBLE

BIURKO jasne, materac dmuchany + pompka - 50 zł, 724-607-648

KRZESŁO biurko obrotowe niebieskie 40zł, brodzik 300zł, 603-177-370

STÓŁ + krzesła po 170 zł, komoda, szafa, witryna po 130 zł/szt., ławostół 75 zł, fotele po 50-60 zł/szt., 785-971-061

WERSALKA, sofa, fotel 1-2 osobowy, rozkładany, tapczan po 120 zł/szt., rogówka 140 zł, szafki kuchenne po 30-50zł/szt., 785-971-061

REKLAMA 0010452058

ANTYKWARIAT

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

Dojazd do klienta.

Tel. 503 133 524

REKLAMA



www.botanicpark.pl

DYWANY

DYWANY różne, chodniki, 785-971-061

AGD

ŁODÓWKO - zamrażarki, pralki, lodówki - tanio, gwarancja do 12 m-cy, transport gratis, 516-606-925 w godz.14-22

PRALKA Mastercook, po wymianie łożysk, fartucha i grzałki - sprzedam, 502-586-439 proszę o sms

RÓŻNE

LICZDŁO, lornetka teatralna, syfon szklany po 60zł, 603-177-370

Komputery

Pogotowie kom. dojazd, 600-670-096

1-H - laptopy od 200zł, 600-670-096

1-H cały zestaw komputerowy + monitor od 150zł, 600-670-096

INFORMATYK. Taniutko, 579-152-199

TABLET Apple i Pad fi 18 E0682 sprzedam, 734-628-148

REKLAMA 0010430818



Łódź, ul. Inflancka 52, www.kmmokno.pl tel./fax 42 659 99 77, tel. 604 976 009

OKNA z PCV

żaluzje • rolety • plisy

EKSKLUZYWNE ORAZ TANIE

KBE Roto GLASSOLUTIONS

0010433260



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

Które auto są najtańsze w segmencie A i B

Na nowy samochód wciąż trzeba czekać nawet 10 miesięcy



W roku 2018 Toyota przeprowadziła lifting Aygo. To najtańsze nowe auto na rynku: ceny od 45 800 zł

Bogusław Korzeniowski

Na problem z dostępnością nowych aut na rynku składa się kilka czynników. Coraz mniej zaskakuje informacja, że na pojazd trzeba poczekać nawet dziesięć miesięcy.

Pięć najtańszych modeli segmentu A.

- Toyota Aygo – 45 800 zł (1.0/72 KM wersja 2021 X). Oferowana jest z silnikiem 1.0/72 KM. Ceny: od 45 800 zł do 56 800 zł. Dostępność na rynku: ostatnie modele w salonach. Zastąpi go nowy model.
- Hyundai i10 – 47 000 zł (1.0/67 KM wersja PURE). Oferowany jest z silnikami: 1.0/67 KM, 1.2/84 KM, 1.0 turbo/100 KM i LPG 1.2/84 KM. Ceny: od 47 000 zł do 66 100 zł. Aktualny czas oczekiwania: od 7 do 9 miesięcy. Gwarancja ceny: NIE.
- Kia Picanto – 47 900 zł (1.0/67 KM, wyposażenie M). Ofero-

wany jest z silnikami: 1.0/67 KM i 1.2/84 KM. Ceny od: 47 900 zł do 67 400 zł. Dostępność na rynku: pojedyncze sztuki w salonach. Aktualny czas oczekiwania na wersję zamówioną do 6 miesięcy. Gwarancja ceny: TAK.

- Fiat Panda – 49 700 zł (1.0/70 KM wersja PANDA). Oferowany jest z silnikami: 1.2 LPG/69 KM, 1.0 hybrid/70 KM, 0/9 TwinAir/85 KM. Ceny: od 49 700 zł do 70 400 zł (4x4). Dostępność na rynku: wyższe wersje są dostępne, tańsze zamówienie od 2 do 3 miesięcy. Gwarancja ceny: TAK.
- Fiat 500 – 54 000 zł (1.0/70 KM wersja CULT). Oferowany jest z silnikiem 1.0 hybrid/70 KM. Ceny: od 54 000 zł do 64 100 zł. Dostępność na rynku: aktualny czas oczekiwania 3 miesiące. Gwarancja ceny: TAK.

Ceny aut. Pięć najtańszych modeli segmentu B

- Dacia Sandero – 45 000 zł (1.0/67 KM wersja Acces). Model oferowany jest z silnikami: 1.0/67 KM, 1.0/91 KM i 1.0 LPG/100 KM. Ceny modelu: od 45 000 zł do 63 900 zł. Dostępność na rynku: czas oczekiwania od 4 do 5 miesięcy. Gwarancja ceny: TAK.
- Citroen C3 (generacji III) – cena 56 500 zł (1.2 83 KM wersja LIVE. Oferta silnikowa: 1.2 PureTech/82 KM, 1.2 Puretech/110 KM, diesel 1.5 BlueHDi/102 KM. Cena: od 56 500 zł do 83 300 zł. Dostępność na rynku: jednostkowe modele w salonach. Czas oczekiwania przy zamówieniu ok. 4 miesiące. Gwarancja ceny: TAK.
- Opel Corsa VI generacji – cena 57 200 zł (1.2/75 M wersja 2022 Corsa). Oferowane silniki: 1.2 PureTech/75 KM, 1.2 PureTech/110 KM, 1.2 PureTech/130 KM, diesel 1.5/102 KM. Ceny modelu: od 57 200

do 93 300 zł. Dostępność na rynku: dostępne. Indywidualne zamówienia realizowane są do 3 miesięcy. Gwarancja ceny: TAK.

- Kia Rio IV – 57 900 zł (1.2/84 KM wersja wyposażeniowa M). Oferta silnikowa: 1.2/84 KM, 1.0 t/100 KM, 1.0 t/120 KM, 1.2 LPG/84K. Cena: od 57 900 zł do 84 900 zł. Dostępność na rynku: pojedyncze sztuki w salonach. Aktualny czas oczekiwania na wersję zamówioną do 6 miesięcy. Gwarancja ceny: TAK.
- Renault Clio V generacji – 59 900 zł (1.0/67 KM ZEN). Dostępne silniki: hybryda 1.6 e-tech/140 KM, 1.0/67 KM, 1.0t/91 KM, 1.3t/140 KM, 1.0 LPG/100 KM. Ceny modelu: od 59 900 zł do 91 900 zł. Dostępność na rynku: czas oczekiwania 3 miesiące. Droższe są dostępne. Gwarancja ceny: TAK.

Warto pamiętać o trzeciej tablicy rejestracyjnej

Mariusz Michalak

Kierowcy, którzy przewożą samochodem rower, mogą złożyć wniosek o wydanie trzeciej tablicy rejestracyjnej montowanej na bagażnik rowerowy. Gdzie składa się wniosek?

Montując bagażnik rowerowy na tylnej klapie pojazdu czy haku nierzadko zastaniemy tablicę rejestracyjną. Zabrania tego prawo o ruchu drogowym w art. 60, ust 1 pkt 2. Do końca 2015 roku osoby łamiące ten zakaz narażały się



Standardowa opłata za wydanie trzeciej tablicy rejestracyjnej wynosi obecnie 53 zł. Czas oczekiwania wynosi do siedmiu dni

na otrzymanie mandatu w wysokości 100 zł. Długo oczekiwane zmiany weszły w życie w styczniu 2016 roku. Wtedy zmieniły się rozporządzenia regulujące rejestrację pojazdów, legalizację tablic rejestracyjnych oraz związanych z tym opłat. Na podstawie obecnych przepisów, kierowca może ubiegać się o dodatkową tablicę rejestracyjną na bagażnik. Tym samym nie trzeba już wbrew prawu demontować tylnej tablicy i instalować jej na bagażniku, jak czynili to niektórzy z kierowców. Nie-

kiedy instalowano na bagażnikach rowerowych odwzorowania tablicy rejestracyjnej. Obecnie dodatkowa tablica rejestracyjna może zostać wyrobiona w dowolnym momencie, niekoniecznie przy pierwszej rejestracji pojazdu. W wydziale komunikacji starostwa powiatowego trzeba złożyć wniosek o jej wydanie. Do wglądu załączyc należy dowód rejestracyjny i kartę pojazdu o ile zostały wydane. Niezbędne jest okazanie dowodu tożsamości oraz potwierdzenia opłaty za wydanie tablicy.

Handlowe

BARANA

kamaruńskiego; obornik, 698-718-022

Brykiet drzewny, 501-249-646

CZYŚCIWO

bawełniane sprzedam, 601-967-692

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

DWA

bilbordy po 16 m² przy A1 wynajmę, 795-904-590

Likwidacja zakładu kamieniarskiego - wyprzedaż urządzeń i narzędzi, 602-284-490

MASZYNY,

urządzenia i surowce do produkcji szcotek i pędzli sprzedam, 603-674-348

REGAŁ

magazynowy, 605-225-215

SKUP

złomu, makulatury, met. kol. Dojazd. Gotówka, 505-854-654

TOKARKI,

frezarki, prasy, inne do metalu - sprzedam, 602-735-683

Rozmaite

ODZIEŻ

FUTRO

(norki), długie + czapka - 400 zł, 502-969-840

ART. DZIECIĘCE

ROWEREK

3-kołowy (super) 70zł, 734-628-148

SKOCZEK

na drzwi (sprężyna) 30zł, 734-628-148

MASZYNY TEKSTYLNE

ŁUCZNIK,

wieloczyn, 514-651-387

SZWALNICZE

sprzedam, 600-939-756

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

POZNANIAK,

sadzarka, telarzówka, rotacyjna, rozsiewacz, 667-407-369

ROZRZUTNIK

2-osiowy, sprzedam - 2800 zł, 793-851-214

PLODY ROLNE

JĘCZMIEN

jary Zgierz, 607-527-919

ŁUBIN

karo zbiór 2021, wschód sprawdzony po plonie, 2 zł/kg, 515-957-128

MARCHEW

pastewna 70 gr/kg, 609-760-466

SIANO

w małych kostkach - sprzedam, Kazimierz, gm. Lutomiersk, 537-705-494

RÓŻNE

OBORNIK

koński 80 ton, 40zł/tona, hurtowo - sprzedam, 600-857-909

SPRZEDAM

dwa miesięczne byczki, 664-478-317

WAPNO

nawozowe - sprzedaj, dostawa, rozsiew, 605-231-441

Zamienię

AGREGAT

spalinowy tynkarski, wycinak do kiszki, rozrzutnik z nadstawkami na opał, 883-937-566

PRALKA

automatyczna, kuchnia indukcyjna ceramiczna, TV 21-25", drobne AGD na inną rzecz, 785-971-061

REBAK,

trak piłowy, sieczkarnia 1-rzędowa, przyczepa zbierająca jednoosiowa, lej na opał, 883-937-566

Usługi

BUDOWLANE

Aranżacje malowanie 4 zł - gładzie - VAT, 512-102-003

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

BRUKARSTWO,

tanio, schody, tarasy, 887-643-145

Budowy, dachy, 797-397-864

CIESIELSTWO

- więźby od 10zł, 505-984-501

DACH

- krycie, naprawa, 602-490-331

DACH

- Tanio, solidnie, 666-279-673

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

Dachy - dekarz, cieśla, 797-397-864

DACHY

blachodachówka 8zł, ceramika 12zł, papy termo 8zł, 505-984-501

DACHY

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

Dachy, krycie papa, naprawy, tanio, 733-466-279

DOCIEPLENIA,

odnawianie elewacji profesjonalnie i tanio, 600-538-508

GLAZURA,

hydraulika, 667-042-331

GLAZURA,

terakota, inne. Praktyka. Solidnie, 516-103-248

GŁADZIE

remonty itp, 508-700-643

GŁADZIE,

malowanie, panele, zabudowy, glazura, 662-710-928

GŁADZ

malowanie, 503-835-202

KOPARKA

JCB3CX 100zł, Minikoparka Volvo 80zł, 721-540-816

KRYCIE

dachów papą,, 693-278-268

Malarz, tapeciarnik, k-g, 600-473-617

Malarz, tapety, 606-681-792

Malowanie 4 zł gładź, 512-102-003

MALOWANIE

dachów, 785-633-254

MALOWANIE,

tapeta, panele, gipsy, sufity i ściany k-g, 693-278-268

MALUJ

- remontuj, 793-622-242

PANELE,

malowanie, łazienka, 782-195-015

PAPY

termozgrzew. 8zł, 505-984-501

REMONTY

duże i małe. Praktyka. Solidnie, 516-103-248

REMONTY

solidnie, 881-235-073

Remonty, gładź, malowanie, płytki, 501-418-836

Smarowanie i malowanie dachów, 733-466-279

UKŁADANIE

kostki brukowej, kompleksowo, krótkie terminy, 883-215-523

USŁUGI

koparko/ladowarka, wąskie wjazdy, 501-529-844

ZŁOTA

rączka - wszystko, 884-083-106

MONTAŻOWE

REMONTY,

wykończenia kompleksowo,, 511-512-655

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

24 h - rolety, żaluzje, 604-271-520

INSTALACYJNE

DOMOFONY,

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

Elektryk - całodobowo, 503-873-656

ELEKTRYK

- tanio, 667-690-775

PRACA na magazynie, 503-901-065

PRACOWNIKA do remontów, praca na miejscu, 501-529-844

PRACOWNIKA gospodarczego, Zgierz, 601-657-200

PRACOWNIKA ochrony z praktyką do pracy w hotelu w godz. 19-7, co drugi dzień, Widzew, 42-677-99-09

Pracownika ogólnobudowlanego (glazura), 607-800-328

PRACOWNIKA rozbierania silników i aluminium z okolic Andrespola, Brzezin lub Widzewa - zatrudnię, 510-724-923

PRASOWACZA, prasowaczkę, tkanina, 501-496-496

PRASOWACZA, prasowaczkę, zakłady, 501-496-496

PRASOWACZKI i pomoc szwalni, 508-450-928

Prasowaczki, również Ukrainki, 606-824-227

PRODUKCJA Łódź Widzew, 789-220-149

PRODUKCJA Łódź/Widzew, 512-098-539

PRODUKCJA Nowy Józefów, 505-132-371

Przy bydle mlecznym, pensja, wyżywienie, zakwaterowanie - od zaraz, 697-829-751

PRZYJMĘ wykwalifikowane szwaczki, 503-347-499

ROBOTNIKÓW budowlanych, zbrojarzy, 504-907-384

Stolarza meblowego zatrudnię, 602-798-876

SZWACZKI - Bałuty, 720-785-810

SZWACZKI - dzianina, 725-571-683

SZWACZKI - dzianina, tkanina, ul. Chocianowicka, 601-380-300

SZWACZKI - Górna. Konfekcja damska, 609-811-464

SZWACZKI - odzież robocza, 514-535-530,600-563-050

SZWACZKI - Retkinia, 602-270-746

Szwaczki - tkanina, 3 modele przez cały rok, Łódź, ul. Wczasowa, 730-411-788

SZWACZKI - tkanina, Łódź Górna, 792-185-195

SZWACZKI Bałuty, produkcja własna z dzianiny, proste szycie, dobre zarobki, cały rok, 505-688-080

SZWACZKI do szycia dzianiny - odzież niemowlęca, tygodniówki, zapewniamy ciągłość pracy w miłej atmosferze, 723-899-538

SZWACZKI do zakładu, konfekcja damska, tkanina - dzianina, Łódź Górna, 795-246-004, 534-594-339

SZWACZKI i chałupniczki, produkcja własna, 500-090-548

SZWACZKI i prasowaczki, 504-063-709

SZWACZKI kurtki, 606-596-099

SZWACZKI również rencistki, Bałuty, 667-240-890

SZWACZKI tkanina, 501-496-496

SZWACZKI Ukrainki, 601-810-352

SZWACZKI zakłady, 501-496-496

SZWACZKI, 600-939-756

SZWACZKI, 691-485-590

Szwaczki, duże zarobki. Pomoc szwalni, 602-371-680

SZWACZKI, dzianina, 502-765-458

Szwaczki, dzianina, wys. zarobki, rejestracja, Górna, 502-263-241

SZWACZKI, garsonki, cały rok, jeden asortyment, 514-535-530,600-563-050

SZWACZKI, proste szycie, 693-810-314

SZWACZKI, proste szycie, stała praca, Górna, 608-812-317

SZWACZKI, również do przyuczenia. Wysokie zarobki, 604-498-069

Szwaczki, również Ukrainki, 606-824-227

SZWACZKI, Tomaszowska 136, 501-230-886

ZATRUDNIĘ kierowców kat. C+E, pojedyncze/podwójne obsady, trasa Polska - kraje EU - Polska. Dobre zarobki, wolne weekendy, 799-277-337 604-237-423

Zbrojarzy, murarzy, cieśli, 784-611-377

ZPCH AJG zatrudni pracowników ochrony z orzeczeniem o niepełnosprawności, Zgierz, 515-087-318

ZPCH AJG zatrudni sprzątaczkę i pracownika gospodarczego, Zgierz, 515-087-318

SZUKAM PRACY

EMERYT, pr. jazdy B, komputer, IIIgr, na 1/4 lub 1/2, wyższe, 789-012-990

ŚLUSARZ, spawacz, emeryt - szuka pracy, 518-414-813

Nauka

KOREPETYCJE

ANGIELSKI - korepetycje, 602-238-407

Medycyna

POGOTOWIA

Anonimowi Alkoholicy Punkt Informacyjno Kontaktowy, ul. Więckowskiego 13, Łódź, codziennie w godz. 18.00 - 20.00, 42-632-44-77

STOMATOLOGIA

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

ZABIEGI

MASAŻ usprawniający, 663-716-684

SPRZĘT MEDYCZNY

KUPIĘ Solux, 603-674-348

Pozostałe

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

ODSTĄPIĘ plac Kurczaki, 573-476-973

Matrymonialne

BIURA

BIURO Capri. Superoferty, kultura, 42-648-27-53

Towarzyskie

TOWARZYSKIE-ZATRUDNIĘ

PANIE - domeczek w Centrum, dobre warunki, miła atmosfera, 505-357-436



Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

AUDI 80, 881-226-247

DACIA sander step way, 1,0 90 KM, 2016r., 35,9 tys. zł, 49 tys. km, salon, I wł, bezwypadkowy, 519-375-303

FIAT Panda, 1,2, 2013r., 28 tys. km, I wł., salon Polska, 600-944-728

FIAT Punto, 1,2, 2010r., 604-706-309

FIAT uno, 1.0, 1994r., 602-269-842

HYUNDAI I20, 1,2, 60 tys. km, rok 2010/11, I wł., salon Pl, 600-944-728

MERCEDES B kl., 2009r., 513-375-786

MERCEDES klasa C 203, 2.0, benzyna, 2001r., 120 tys. km, bdb, 501-222-834

MITSUBISHI colt, 1.1, benzyna, 2006r., klima, zarejestrowany, 609-479-568

NISSAN Almera, 1,8, + gaz, 2002r., błękitny metalik, 698-533-395

OPEL antara, 2,0 CDTI, 2007r., 24,8 tys. zł, 203 tys. km, po pełnym serwisie, stan bdb., 787-762-989

OPEL Corsa D, 1,2, 2010r., 604-706-309

OPEL corsa D, 1.2, benz., 2011r., serwisowany, 609-479-568

OPEL Meriva, 1,7, CDTI, 2007r., 8,7 tys. zł, I właściciel, 692-829-882

POLONEZ Atu, gaz, 87r., 881-226-247

SKODA fabia, 1,9, 516-590-079

TOYOTA Auris, 1.3, 2017r., 37 tys. km, I wł., salon Polska, 600-944-728

TOYOTA celica, 1,8, benzyna, 2002r., 12 tys. zł, srebrny, stan bdb, bezwypadkowa, cena do negocjacji, 507-628-176

TOYOTA yaris, 1,0, 1999r., 3,0 tys. zł, japończyk, salon Polska, 502-641-202

TOYOTA Yaris, 1,0, 2013r., 604-706-309

VW Golf V Plus, 2008r., 513-375-786

VW golf V, 1.9, TDI, 05r., 501-222-834

VW passat kombi, 1.8, benzyna + gaz, 1999r., 605-982-276

VW Passat, TDI, 2009r., 604-706-309

VW Touran, 1,9, 2006r., 604-706-309

OSOBOWE KUPIĘ

AUTOSKUP każdy stan, 502-876-173

KAŻDE auto kupię, 537-795-593

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

0 - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

0 - 01 złomowanie, 577-985-154

0 - 01, 1 zł/kg, 535-231-237

1 - 001 absolutnie autoskup każde autokasacja, 794-744-296

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

1 - 001 absolutnie każde Audi, 794-744-296

1 - 001 absolutnie każde BMW, 533-232-606

1 - 001 absolutnie każde Daewoo, 533-232-606

1 - 001 absolutnie każde Opel, 533-232-606

motoryzacja

1 - 001 absolutnie każde Volkswagen, 533-232-606

1 - 001 absolutnie każdy Citroen, 794-744-296

1 - 001 absolutnie każdy Mercedes, 533-232-606

1 - 001 absolutnie każdy Mitsubishi, 533-232-606

1 - 001 absolutnie każdy Nissan, 794-744-296



1 - 10 h autoskup - wszystkie marki osobowe dostawcze, 533-232-606

12H skup aut do 5 tys, 664-040-076



1-12h Złomowanie Autoskup. Zwrot ubezpieczenia. Każde auto. Zaświad. do wyrej. Najlepsze ceny. Gotówka. Laweta. Zgierz, Wschodnia 29, 42-717-40-10, 609-142-742, www.greenscrap.pl

1-8h autoskup-dobra cena, 533-232-606

24h każdy najlepsza cena autozłomowanie, 794-744-296

24H, każde do 9000 kupię, 665-446-143

AUTA SKUPUJĘ. Każdą markę, 881-388-982

BMW auto stan obojętny kupię, odbiór, zwrot ubezpieczenia OC, 577-985-154

CITROEN auto stan obojętny kupię, odbiór, zwrot ubezpieczenia OC, 577-985-154

DAEWOO auta każde kupię, 579-186-672

DAEWOO auto kupię w każdym stanie, najlepsza cena, zwrot OC, 603-471-335

DAEWOO tico, ew. inny od I właściciela kupi osoba prywatna, 517-427-930

FIAT auta każde kupię, 502-876-173

FIAT auto kupię w każdym stanie, najlepsza cena, zwrot OC, 603-471-335

FORD auta każde kupię, 537-795-593

FORD auto kupię w każdym stanie, najlepsza cena, zwrot OC, 603-471-335

Kasacja pojazdów, 609-142-742, www.greenscrap.pl

MERCEDES 24h, osobowe, dostawcze każde kupię, 502-876-173

MERCEDES auta każde kupię, 537-795-593

MERCEDES auto kupię w każdym stanie, najlepsza cena, zwrot OC, 603-471-335

NISSAN auto stan obojętny kupię, odbiór, zwrot ubezpieczenia OC, 577-985-154

OPEL auto kupię w każdym stanie, najlepsza cena, zwrot OC, 603-471-335

PEUGEOT auto stan obojętny kupię, odbiór, zwrot ubezpieczenia OC, 577-985-154

RENAULT auto stan obojętny kupię, odbiór, zwrot ubezpieczenia OC, 577-985-154

SKODA auto kupię w każdym stanie, najlepsza cena, zwrot OC, 603-471-335

STARE auto z silnikiem diesla kupię, 517-427-930

SYRENE, Żuka lub inne stare auto - kupi osoba prywatna, 517-427-930

TOYOTA 24h, każdą kupię, 502-876-173

VW auto kupię w każdym stanie, najlepsza cena, zwrot OC, 603-471-335

Złomowanie pojazdów, 609-142-742, www.greenscrap.pl

ROLNICZE SPRZEDAM

CZĘŚCI do mercedesa 123 50-100 zł sztuka, 698-718-022

KOPACZKA elewatorowa 1,5 tys. zł, opryskiwacz 1,5 tys. zł, 603-550-934

OPONY 12,4/24 i 11,2/24 - 100 zł, śrutownik Bąk 200 zł, 609-760-466

OPRYSKIWACZ Ślęza 1000l - 2.200zł, 602-584-266

PLUG 2,3,4,5, chwastownik, brony 3 i 5, 800zł-2.500zł, 603-550-934

REDŁA 800 zł, agregat uprawowy 3 tys. zł, 603-550-934

ROTACYJNA, 1.600 zł, kabina, śrutownik Bąk 1,5 tys. zł, 603-550-934

SADZARKA do ziemniaków 1,5 tys. zł, kombajn Anna, 603-550-934

SILNIK Mana pojemność 150 km, 3200zł, 698-718-022

SPRZEDAM: Baselier formownica, tunele foliowe, rury i akcesoria alum. do deszczowni, przyczepę 6t D50 wywr. obrabiarkę do selerów, druty i folie do zagonów dla warzyw, 601-922-602

ROLNICZE KUPIĘ

1 - 001 skup ciągników i maszyn rolniczych, 794-744-296

Dojarkę Alfa-Laval, 882-595-793

ZABYTKOWE KUPIĘ

MOTORYNKĘ, Romet, inny stary motorower, motocykl - kupi osoba prywatna, 517-427-930

USZKODZONE, ROZBITE KUPIĘ

ABSOLUTNIE każdy, 502-876-173

1-8h auto-skup każdy autozłomowanie, 794-744-296

MOTOCYKLE SPRZEDAM

SKUTER AGM, 2010r., 501-222-834

SKUTER Junak 609, 663-716-684

SUZUKI 600, 1996r., 735-121-661

CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE SPRZEDAM

FIAT dobro, 1,4, benzyna, 2010r., 16,3 tys. zł, 179 tys. km, stan idealny, 507-054-930

CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE KUPIĘ

ABSOLUTNIE każde auto, 502-876-173

0 - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

1 - 001 auta każde skup autozłomowanie, 533-232-606

MERCEDES, każdy kupię, 579-186-672

PRZYCZEPY, NACZEPY KUPIĘ

KAMPER, przyczepę kempingową lub zwykłą - kupię, 515-411-499

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

CZĘŚCI do Nissana Micry K10, K11, różne, 502-348-736

OPONY używane zima, lato, w dobrym stanie, różne rozmiary od 50 zł, 535-900-035

USŁUGI

Autozłomowanie pojazdów osobowych i dostawczych, 793-224-175

AWARYJNE otwieranie, naprawa stacyjek. Immobilisery, Zawiszy 8, 42-630-02-29, 602-724-868

PRZEPROWADZKI, wywóz śmieci i rupieci, 518-121-909

Tłumiki 42/652 29 79, 611 63 93

Stopa cukrzycowa jako powikłanie nieprawidłowo leczonej choroby

Ze stopą cukrzycową boryka się 6-10 procent chorych na cukrzycę. Powikłanie to wynika ze zmian w tkankach głębokich związanych z zaburzeniami neurologicznymi lub chorobą naczyń obwodowych kończyn dolnych

Choroby metaboliczne

Agata Siemiaszko

agata.siemiaszko@polskapress.pl

Pacjenci z objawami stopy cukrzycowej często nie potrafią ich rozpoznać i zbyt późno zgłaszają się do lekarza. Niestety, w takich przypadkach przekłada się to nawet na konieczność amputacji całej stopy.

Do objawów stopy cukrzycowej zaliczamy nie tylko rany i owrzodzenia na stopach. To także ból stóp w czasie ruchu lub w spoczynku, ich drętwienie i zniekształcenie oraz charakterystyczny sposób chodzenia. Powikłanie to rozwija się głównie w wyniku utrzymujących się wysokich poziomów cukru we krwi (hiperglikemii). Zbyt długo utrzymujący się taki stan powoduje uszkodzenie nerwów

obwodowych. Chroniczna hiperglikemia powoduje także rozwój zmian miażdżycowych oraz uszkodzenie naczyń krwionośnych w kończynach.

Właściwa diagnoza

Stopa cukrzycowa neuropatyczna i niedokrwienna wymaga różnego leczenia, dlatego konieczna jest właściwa diagnoza. Wyróżnia się 3 postaci zespołu stopy cukrzycowej: ● Stopa cukrzycowa niedokrwienna – rozwija się u 15 proc. chorych, szczególnie u osób z cukrzycą typu II. Z powodu przedłużającej się hiperglikemii następują zmiany miażdżycowe w obrębie kończyn dolnych, a tym samym powoduje to zaburzenie transportu krwi, szczególnie w palcach. Niedostateczny transport krwi prowadzi do niedokrwienia i zaczynają obumierać tkanki. Chorzy mają prawidłowe odczuwanie bodźców

w miejscach nieobjętych niedokrwieniem.

● Stopa cukrzycowa neuropatyczna – rozwija się u 35 proc. chorych, szczególnie tych z cukrzycą typu I. Na skutek neuropatii cukrzycowej dochodzi do uszkodzenia nerwów obwodowych w stopie. Chory ma obniżone odczuwanie bodźców zewnętrznych, takich jak dotyk lub zmiany temperatur. Wskutek drobnych urazów powstają skaleczenia, a następnie trudna do opanowania infekcja. Zaburzenia nerwowe powodują deformację stopy i zwiększone ryzyko otarć i odcisków.

● Stopa cukrzycowa mieszana – mają połowa pacjentów. Niedokrwienie występuje w równym stopniu z neuropatią. Rany u tych pacjentów goją się zdecydowanie trudniej.

Jak leczyć stopę cukrzycową?

Leczenie tego powikłania jest długotrwałe i wymaga zaan-

gazowania wielu specjalistów. Najważniejszym elementem jest ustabilizowanie prawidłowego poziomu glikemii. Konieczne jest zatem wprowadzenie leków oraz odpowiedniej diety.

Wymagana jest ponadto specjalna pielęgnacja, gdyż prawidłowa higiena stóp u diabetyków pomaga zmniejszyć ryzyko poważnej infekcji oraz przyspiesza gojenie się ran. Dodatkowo podczas leczenia należy odciążać chorą kończynę, aby zapewnić jej możliwie jak najlepsze warunki do gojenia. W przypadku osób z zaawansowanymi owrzodzeniami istnieje konieczność poruszania się o kulach lub na wózku inwalidzkim.

Niestety, obniżenie odczuwania bodźców w stopie może powodować trudności w zauważeniu ewentualnych uszkodzeń i odcisków. Aby te-

go uniknąć, należy codziennie oglądać stopy, zwracając szczególną uwagę na przestrzenie między palcami.

Domowym sposobem na pielęgnację stopy cukrzycowej jest przede wszystkim codzienna higiena. Ważne jest, aby stopy były myte w wodzie o temperaturze poniżej 37 stopni Celsjusza, a kąpiele nie były długie (sprzyja to wnikaniu bakterii i grzybów w głębą naskórkę). Należy używać delikatnych produktów, najlepiej przeznaczonych do skóry z owrzodzeniami. Po zakończonej kąpieeli trzeba dokładnie i delikatnie osuszyć stopę, zwracając uwagę na okolice między palcami. Paznokcie muszą być obcinane prosto i niezbyt krótko, by uniknąć ich wrastania.

W aptece dostępne są specjalne maści dedykowane osobom ze stopą cukrzycową, zawierające kwas hialurono-

wy, witaminę E, mikronizowane srebro czy masło shea. Składniki te tworzą barierę ochronną między raną a środowiskiem zewnętrznym, dzięki czemu przyspieszają proces gojenia.

Uwaga na dobór obuwia

Buty dla osoby ze stopą cukrzycową powinny być płaskie, odpowiednio szerokie i elastyczne, by nie powodować otarć i odcisków. Trzeba starannie dobrać krój i rozmiar, żeby nic nie powodowało ucisku stopy i paznokcia. Wiele firm poleca swoje produkty jako odpowiednie również przy tym problemie zdrowotnym, jednak lepiej jest wybrać obuwie od producenta specjalizującego się w tej dziedzinie. Profesjonalne buty na stopę cukrzycową mają wyściółkę z jonami srebra, która działa antybakteryjnie. Koszt takich butów zaczyna się od 150 zł.

REKLAMA

0010426450

 **apteka**
słoneczna

centrum
farmaceutyczne

**czynne 6 dni
w tygodniu**

**Łódź, ul. Piotrkowska 191, ul. Olimpijska 7a,
ul. Chryzantem 6, ul. Wyszyńskiego 12, ul. Wyszyńskiego 61**

Aleksandrów Łódzki ul. Wojska Polskiego 36 • Bełchatów ul. Mielczarskiego 2a • Pabianice ul. Zamkowa 18 • Sieradz ul. Wnuka 4
Skierniewice ul. Rawska 15 • Tomaszów Mazowiecki Pl. Kościuszki 5 • Zduńska Wola ul. Łaska 26 • Zgierz ul. Długa 6
Łowicz ul. Zduńska 38 • Łask ul. Jana Pawła II 7 • Kutno Pl. Wolności 7 • Piotrków Trybunalski ul. Słowackiego 38

WARTO PRZECZYTAĆ

Do oczyszczania zatok wykorzystaj profesjonalny irygator, spray lub zestaw z butelką i solą

W sprzedaży znajdziemy profesjonalny irygator do płukania nosa oraz zatok, który nosi nazwę nebulizatora. Urządzenie wytwarza ciśnienie, co umożliwia wtłoczenie roztworu do nosa. Irygator do oczyszczania zatok przynosowych i górnych partii dróg oddechowych może być stosowany z roztworami solnymi, lekami i wodami termalnymi. Aparat pomaga nawodnić błony śluzowe, a także rozmiękczyć i usunąć zalegającą w zatokach wydzielinę. Najlepiej zainwestować w profesjonalny zestaw do płukania nosa i zatok wraz z dołączonymi do niego saszetkami z roztworem soli fizjologicznej. Można też wybrać bardziej złożone urządzenie, które łączy funkcje irygatora i nebulizatora.

Innym rozwiązaniem są spraye oczyszczające do płukania nosa i zatok, czyli gotowe rozwiązania w postaci soli fizjologicznej lub morskiej w pojemnikach pod ciśnieniem, które są wyposażone

w odpowiednią dyszę. Warto wybrać produkt, który nie rozpyla roztworu soli pod zbyt dużym ciśnieniem.

Korzystając z wielorazowych naczyń i innych sprzętów do płukania nosa i zatok, należy zadbać o ich regularne czyszczenie i dezynfekcję, łatwo stają się bowiem siedliskiem patogenów i zamiast wspomagać leczenie, mogą sprzyjać rozwojowi infekcji. (AH)



Najbardziej znana metoda czyszczenia nosa to spray

Oczyszczanie zatok – czym i jak je płukać, aby zabieg był bezpieczny?

Zalegająca w nosie gęsta wydzielina utrudnia oddychanie. Skutecznie usuniesz ją za pomocą domowych irygacji lub zabiegów laryngologicznych

Laryngologia

Alicja Hudzik
redakcja@stronazdrowia.pl

Płukanie zatok, nazywane też irygacją, to jeden ze sprawdzonych sposobów na złagodzenie zapalenia zatok i towarzyszącego mu bólu. Zabieg pozwala na usunięcie zalegającej wydzieliny, co ułatwia oddychanie i pomaga ograniczyć stan zapalny. Płukanie można wykonać samodzielnie lub w gabinecie lekarskim.

Metoda oczyszczania zatok za pomocą odpowiednich roztworów może wspomóc leczenie ostrego i przewlekłego zapalenia zatok u dzieci i dorosłych. Płukanie nawilża błonę śluzową dróg oddechowych, usuwa nadmiar wydzieliny, udrażnia nos oraz zatoki, likwidując część patogenów oraz łagodzi stan zapalny.

Wskazania do zabiegu

Zabieg oczyszczania jest pomocny przy zapaleniu zatok przynosowych i czołowych, a także wtedy, gdy u pacjenta wystąpił obrzęk nosa, np. w wyniku alergii, stosowania leków donosowych lub infekcji. Przeprowadza się go także przy niedrożności ujść zatok powstałej w wyniku zalegania wydzieliny lub przebywania w klimatyzowanych pomieszczeniach. Płukanie nosa stosuje się także profilaktycznie, by zadbać o odpowiednią higienę dróg oddechowych i nie dopuścić do nawrotu infekcji.

Osoby cierpiące na przewlekłe lub nawracające stany zapalne mogą zdecydować się na specjalistyczny zabieg oczyszczania zatok, przeprowadzany przez lekarza laryngologa w warunkach szpitalnych.

Metoda Proetza

Płukanie zatok metodą Proetza to prosty i nieinwazyjny zabieg, który wykonuje się w gabinecie laryngologicznym. Stosuje się go w cięższych stanach zapalnych oraz w sytuacjach, gdy leczenie far-



Zabieg oczyszczania zatok można przeprowadzić w warunkach domowych lub szpitalnych. Domowe oczyszczanie wykonuje się z pomocą specjalnego zestawu dostępnego w aptece

makologiczne nie przynosi oczekiwanych rezultatów.

Do płukania zatok tą metodą wykorzystuje się roztwór chlorku soli z antybiotykiem,

który podawany jest do nosa za pomocą specjalnej dyszy, natomiast wydzielina z zatok pacjenta jest usuwana przez urządzenie ssące. Zabieg trwa kilka minut, nie wymaga znieczulenia i może być wielokrotnie powtarzany bez obaw o powikłania lub skutki uboczne.

Endoskopowe czyszczenie zatok

Jest to również nieinwazyjny zabieg, który stosowany jest w przypadku przewlekłych stanów zapalnych w celu udrażnienia zatok. Wykonuje się go z użyciem endoskopu optycznego i narzędzi mikrochirurgicznych. Procedurę przeprowadza się w znieczuleniu ogólnym. Po wykonanym zabiegu pacjent powinien spędzić około 2 dni w szpitalu i odpoczywać.

Jak oczyścić zatoki w domu?

Aby wykonać domowy zabieg oczyszczania zatok, należy stanąć nad umywalką i pochylić głowę na bok. Następnie wtłoczyć roztwór do nosa w taki sposób, by ciecz wypłynęła drugą dziurką, oddychając równocześnie przez usta. Czynność należy powtórzyć dla drugiego otworu noso-

wego. Następnie należy dokładnie wydmuchać nos, by pozbyć się wody i śluzu. Płukanie zatok można powtarzać do kilku razy dziennie, np. cztery razy w równych odstępach czasu.

Płukanie solą fizjologiczną

Płukanie zatok najczęściej przeprowadza się z użyciem soli fizjologicznej, czyli wodnego roztworu chlorku sodu o stężeniu fizjologicznym wynoszącym 0,9 proc., ew. większym – wtedy jest to roztwór hipertoniczny, który sprawdza się zwłaszcza przy katarze. Sól fizjologiczna pomaga oczyścić nos i zatoki z zalegającej wydzieliny, działa nawilżająco i zmniejsza obrzęk błony śluzowej. Preparat można bezpiecznie stosować także u dzieci i kobiet w ciąży.

Roztwór soli można kupić w postaci gotowej lub przygotować samodzielnie, rozpuszczając w letniej wodzie dołączoną do zestawu do płukania porcję soli, wg instrukcji. Przy wykorzystaniu zwykłej soli kuchennej należy uważać na zalecane proporcje i nie rozpuszczać więcej niż pół łyżeczki na 0,5 l wody.

→ CZYTAJ

Strefa Biznesu

strefabiznesu.pl

Strefa dobrego biznesu w Twoim regionie

REKLAMA 0010447016

CZY MASZ PROBLEMY Z PAMIĘCIĄ ?

Jeżeli u Ciebie lub kogoś z Twoich Bliskich występują zaburzenia pamięci, problemy z zapamiętywaniem nowych rzeczy lub koncentracją uwagi - zapraszamy do uczestnictwa w naszym projekcie. Przy pomocy specjalistów z zakresu neurologii i zdrowia psychicznego będziesz mógł skorzystać z najnowocześniejszych metod poprawy pamięci. Projekt realizowany we współpracy z Kliniką Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

UDZIAŁ W PROJEKcie JEST BEZPŁATNY.

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS

tel. 519 432 225

Więcej informacji na stronie **www.neuromedical.pl**

PROGRAM REGIONALNY, Unia Europejska, Rządowski, Rządowski

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Stenka: Słyszałam, że jestem za stara

Popularna aktorka kończy 60 lat. Wiek nie jest jednak dla niej problemem. – Akceptuję go i absolutnie się go nie wstydzę. Mój wiek jest częścią składową mnie – powiedziała serwisowi Ohme.pl. W innym wywiadzie przyznała jednak, że sprawia on, iż ma mniej propozycji filmowych. – Słyszałam, że jestem za stara do roli postaci w moim wieku – wyznała w tygodniku „Co za tydzień”. Dodała przy tym, że kobiety mają gorzej niż mężczyźni w zawodzie aktora.



FOT. SYLVIA DĄBROWA

CELEBRYCI



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Katarzyna Figura pokazała córki

Słynna aktorka wprowadza powoli swe córki na „salony”. Podczas niedawnej edycji „Dzień dobry TVN” obie dziewczyny opowiedziały o swoich planach na przyszłość. Siedemnastoletnia Kaszmir na razie chce sobie dać czas na podróżowanie i przyznała, że aktorstwo jest nie dla niej. Z kolei dziewiętnastoletnia Koko zdradziła, że studiuje w Paryżu reżyserię i przygotowuje wspólny projekt z mamą.

Katarzyna Cichopek spędza czas bez męża

Po ogłoszeniu w miniony piątek rozstania z mężem, gwiazda TVP zrobiła sobie przerwę od mediów społecznościowych. Przez cały weekend nie opublikowała w nich żadnego wpisu. Powróciła dopiero w poniedziałek. „Dzień dobry kochani, wracam do was, dziękuję, że jesteście tutaj ze mną. Dziś zabieram was na plan serialu „M jak miłość” – napisała na Instagramie.

CELEBRYCI



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Edyta Herbuś jest kochana

Popularna tancerka pochwaliła się niedawno na Instagramie, że skończyła 41 lat. Z tej okazji Herbuś wyprawiła huczną imprezę, na której bawiła się ze swoim obecnym partnerem Piotrem Bukowieckim oraz ze swoją dawną miłością – Tomaszem Barańskim. „Dziękuję za wszystkich wspaniałych ludzi, którzy mnie otaczają” – napisała. I dodała: „Życzę każdemu takiego ukochania. Pamiętajmy, jak ważne jest, by pozwalać sobie też na chwile radości”. (GZL)

TV HIT

SPORT



Liga Mistrzów UEFA

TVP 1 20:55
W tym pojedynku LM UEFA o miejsce w fazie ćwierćfinałowej zagrają drużyny – włoski Juventus FC i hiszpański Villarreal CF. W bramce JFC powinien wystąpić Wojciech Szczęsny.

DOKUMENT



Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec

TTV HD 22:00
W trudnym dla wszystkich roku 2021 Robert i Tadeusz zrobili duży krok w kierunku poprawienia rodzinnych relacji, odkryli siebie na nowo. Jak teraz wygląda ich męska przyjaźń?

FILM



Nie jestem czarownicą

TVP KULTURA 21:10
Shula zostaje oskarżona o uprawianie czarów. Dziewczynce zostaje wytoczony proces. Uznana winną, trafia do obozu na pustyni, w którym odizolowano kobiety uznane za czarownice.

DOKUMENT



Al Pacino, gwiazda mimo woli

TVP 1 23:10
Film dokumentalny przedstawiający sylwetkę wybitnego aktora Ala Pacino. Przez jednych uważany jest za bardzo tajemniczego, a przez innych jako utożsamienie ognia i lodu.

Krzyżówka nr 42

Poziomo:

- sodowa uderza do głowy,
- cena papierów wartościowych,
- sprzęt pożarniczy, bosak,
- wynik matematycznego działania,
- płyzy do jazdy na lodzie,
- drzewo o szarej korze,
- powoli niszczy żelazo,
- mierzone na przegubie ręki,
- lichy, zniszczony płaszcz,
- w łazience z hydromasażem,
- „... Zbawiciela”, polski dramat filmowy,
- czystość i schludność w mieszkaniu,
- polski transporter opancerzony,
- poziomy drążek w kurniku,
- największy ssak z afrykańskiej sawanny,
- centralny punkt tarczy strzeleckiej,
- tipi Indian Ameryki Północnej,
- nadawca lub odbiorca,
- bunt szlachty przeciw królowi,
- otrzymywany z trzciny,
- gwałtowny, rzęsisty deszcz,
- zamyka grecki alfabet,
- ubranie sportowe lub robocze.

Pionowo:

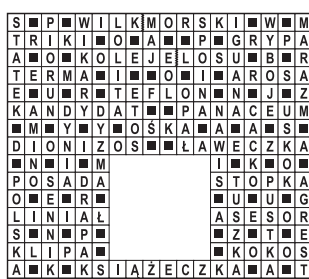
- stały rozwój, doskonalenie się,
- duże skupisko krzewów,
- doczepiany do lokomotywy,
- śpiewa psalmy w cerkwi,
- duży ptak oceaniczny,



- wręczana przez kelnera,
- część końskiej uprzęży,
- „... i chwała”, powieść Iwaszkiewicza,
- utwór satyryczny Mikołaja Gogola,
- poręczyciel bankowego kredytu,
- stadium rozwojowe owada,
- klube różgą, chłosta,
- biu piłkarski z Gliwic,
- koszenie trawy lub zboża,

- rozwija sprawność fizyczną,
- ... Spokojny, czyli Pacyfik,
- zacierzwiony osobnik,
- pośrednik handlowy na giełdzie,
- otoczenie władcy lub magnata, świta,
- główna jednostka siły,
- obraźliwe określenie, wywisko,
- ... Miedziński, polski żuźlowiec.

Rozwiązanie nr 41

Dziennik
ŁÓDZKI

www.dzienniklodzki.pl
www.naszemiasto.pl
REDAKCJA
ul. ks. J. Skorupki 17/19, 90-532 Łódź,
tel. 42 66 59 200,
dziennik@dziennik.lodz.pl

Redaktor naczelny Mirosław Malinowski
tel. 42 66 59 200, m.malinowski@dziennik.lodz.pl

Sekretarz redakcji Jacek Pajak
j.pajak@dziennik.lodz.pl

DZIAŁY:
Wydarzenia Arkadiusz Krystek
wydarzenia@dziennik.lodz.pl
Magazyn Sławomir Sowa
magazyn@dziennik.lodz.pl
Kultura Dariusz Pawłowski
kultura@dziennik.lodz.pl
Sport Dariusz Kuczmara
sport@dziennik.lodz.pl
Poradniki i dodatki
Patrycja Wacławska
dodatki@dziennik.lodz.pl
Graficzno-produkcyjny Agnieszka Gawrońska
produkcja.lodz@polskapress.pl

Foto
Grzegorz Galasiński,
Krzysztof Szymczak,
foto@dziennik.lodz.pl

ODDZIAŁY:
BEŁCHATÓW Magdalena Buchalska, tel. 44 633 12 22
KUTNO / ŁĘCZYCA
tel. 24 254 65 80, 24 721 85 65
PIOTRKÓW TRYBUNAŁSKI Marek Obszary,
tel. 44 649 55 53
RADOMSKO Jacek Drożdż, tel. 44 685 15 35
SIERADZ / ZDUŃSKA WOLA / Wieluń Daniel Sibiak,
tel. 43 824 35 90
SKIERNIEWICE Natalia Zwolińska, tel. 502 499 123
TOMASZÓW MAZOWIECKI Beata Dobrzyńska,
tel. 44 724 78 44

Prezes oddziału Polska Press w Łodzi
Marcin Polak,
tel. 42 66 59 300
Wiceprezes oddziału Polska Press w Łodzi
Michał Frontczak
tel. 42 66 59 300, biuro@polskapress.pl
Marketing Krzysztof Druszczyk,
tel. 42 66 59 200, marketing@polskapress.pl

Adresy i telefony biur ogłoszeń
na stronach ogłoszeniowych.
Prenumerata Garmond, ul. Łąkowa 7/9,
tel. 42 640 26 43; Ruch SA Łódź, 801 800 803;
Kolporter Łódź, 42 649 18 81;
Prenumerata z bezpłatną dostawą do domu
tel. 42 71 58 068

DRUK Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy
artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule,
oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania
tylko i wyłącznie po uzyskaniu zgody z cennikiem
zamieszczonym na stronie www.dziennik-
lodzki.pl/tresci i w zgodzie
z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czynietywa
PBC
POLSKIE BADANIA CZYNIE TYWA

Nakład Kontrolowany
BIBLIOTEKA

POLSKA
PRESS
GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Tomasz Przybek
Członek zarządu Dorota Kania
Członek zarządu Miłosz Szulc

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Wojciech Paczyński,
wojciech.paczynski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

Dotknij Teatru wspólnie z łódzkimi artystami. To teatr właśnie daje nadzieję i uczy życia w pokoju

Dariusz Pawłowski
d.pawlowski@dziennik.lodz.pl



Teatr

Już 25 marca rozpocznie się kolejna edycja wyjątkowej akcji - Dotknij Teatru. Tegorocznej odsłonie patronuje hasło „Nadzieja?”.

Organizatorem Dotknij Teatru - łódzkich obchodów Międzynarodowego Dnia Teatru - jest Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych. Liczne wydarzenia przedsięwzięcia, które potrwa do 10 kwietnia odbywać się będą jednak w różnych punktach miasta.

- Tegoroczna edycja Dotknij Teatru odbywa się w cieniu wojny - podkreśla Anna Ciszowska, główny koordynator akcji, dyrektor Akademickiego Ośrodka Inicjatyw Artystycznych w Łodzi. - Hasło „Nadzieja?” zostało ustanowione przez radę programową przed rokiem. Nikt się nie spodziewał, że będzie ono aktualne w tak

wyjątkowy sposób. Teatr daje nadzieję zawsze, jest miejscem wspólnoty, uczy życia w pokoju, dlatego wymaga szczególnej opieki.

Jak podkreślają organizatorzy, Dotknij Teatru to interdyscyplinarne zadanie edukacyjne dla wszystkich grup wiekowych i społecznych. Zaplanowano wydarzenia artystyczne (spektakle, performance, koncerty, wystawy) i edukacyjne (warsztaty i debata), wszystkie dostępne bezpłatnie.

Ponieważ Dotknij Teatru to przedsięwzięcie koalicyjne, do którego nieustannie dołączają nowe inicjatywy, jego program do ostatniej chwili jest płynny. Jak zawsze jednak, można się spodziewać oryginalnych projektów, wielu premier, różnorodnych działań reprezentantów głównie łódzkiego środowiska artystycznego.

Oficjalną inauguracją Dotknij Teatru 2022 będzie pokaz spektaklu „W moim początku jest mój kres” Lubelskiego Teatru Tańca, do scenariusza i w reżyserii Joanny Lewickiej. Widowisko powstało z okazji jubi-



Akcja Dotknij Teatru - łódzkie obchody Międzynarodowego Dnia Teatru odbędzie się w dniach 25 marca - 10 kwietnia

leuszu dwudziestolecia zespołu i jest oparte na cyklu poetyckim „Cztery kwartety” T.S. Eliota. Przedstawienie będzie można zobaczyć 25 marca od godz. 19.15 w Fabryce Sztuki.

Do najbardziej spektakularnych propozycji tegorocznej odsłony Dotknij Teatru należy wspólny, premierowy spektakl

Teatru Lalek Arlekin im. H. Ryla i Teatru Pinokio zatytułowany „Dzieci i ryby”.

- Chcemy upomnieć się o głos dzieci - podkreślają dyrektorzy łódzkich scen lalkowych, Wojciech Brawer („Arlekin”) i Gabriel Gietzky („Pinokio”). - Spektakl, sięgając po metaforę, odwołuje się do pro-

blemu naruszania praw dziecka, także w czasie pandemii i wojny, jednocześnie może wyposażać najmłodszych w realne sposoby radzenia sobie z nadużyciami ze strony oprawców.

Autorami tekstu są Magda Żarnecka i Przemysław Jaszczak (również reżyser przedstawienia), a scenografię (nie zabraknie między innymi lalek stolikowych) przygotowuje Aleksandra Starzyńska. Spektaklowi towarzyszyć będzie warsztat problemowy, opierający się na bezpośredniej rozmowie z dziećmi i młodzieżą.

Wśród premierowych wydarzeń jest również spektakl „Otwarte, gładkie, białe, chłodne”, zrealizowany przez Teatr Rajstopy, który pokazany zostanie w Teatrze Szwalnica. Justyna Zar Schabowska przedstawi premierowo „Dziewuchę”, a Connecting Arts and Theatre Dance Company - „Cienie wieży” w reżyserii i choreografii Darii Szymańskiej. Kolejną premierą będzie spektakl „Przy nadziei” Mateusza Olszewskiego. A także koncert performatywny „Hope in Cage?” w reżyserii Julianny Kamili Siedler-Smugi,

perkusistki, marimbafonistki, performerki, improwizatorki, który zostanie przedstawiony w Muzeum Książki Artystycznej.

Zainteresowani w programie Dotknij Teatru znajdą poza tym wystawę fotografii autorstwa Agnieszki Cytańskiej „Męskie - mądrość kręgu”, czy debatę radiową „O teatrze przyszłości i nadziejach w teatrze”. Anna Ciszowska realizuje spektakl „Litania do radości”, a także warsztat metodyczny dla animatorów kultury „Teatr jako arsenał narzędzi edukacyjnych i metod pracy z życiem”.

- Głęboko wierzymy w siłę wspólnot, a zwłaszcza wspólnota ludzi teatru, świętując spotkanie jest autentyczną nadzieją dla dobrej przyszłości. Opowieści prowadzone ze sceny mają uzdrawiającą siłę i właśnie dzisiaj musimy z niej skorzystać - podkreślają organizatorzy Dotknij Teatru.

Tegoroczne łódzkie obchody Międzynarodowego Dnia Teatru potrwać do 10 kwietnia. Szczegółowy program przedsięwzięcia można znaleźć na stronie dotknijteatru.pl.

REKLAMA

0010447661

Świetny wybór!

Już w piątek, 18 marca, z wydaniem magazynowym Twój dodatek telewizyjny.

Ciekawy, użyteczny, w przejrzystej formie graficznej.



- ✓ stacje TV w czytelnym układzie
- ✓ omówienia Twoich ulubionych seriali, recenzje filmów
- ✓ zapowiedzi wydarzeń sportowych i programów rozrywkowych
- ✓ sylwetki znanych i lubianych, rozrywka i wiele innych
- ✓ przewodnik z hitami VOD

Zaplanuj swój czas z nowym Tele Magazynem

TELEMAGAZYN

telemagazyn.pl

Koncert charytatywny „Razem z Ukrainą” w Atlas Arenie w Łodzi

Muzyka

Dariusz Pawłowski
d.pawlowski@dziennik.lodz.pl

„Razem z Ukrainą” to koncert charytatywny, z którego całkowity dochód zostanie przekazany Polskiej Akcji Humanitarnej. Wydarzenie odbędzie się w niedzielę 20 marca od godz. 20 w łódzkiej Atlas Arenie.

Celem przedsięwzięcia jest zebranie jak najwyższej kwoty na rzecz pomocy obywatelom Ukrainy. Na scenie Atlas Areny wystąpią zarówno polscy jak i ukraińscy artyści.

Podczas koncertu „Razem z Ukrainą” zaprezentują się m.in. Vito Bambino, Zalewski, Igo, Daria Zawiałow, Stanisław Soyka, Anita Lipnicka, Kayah, Natalia Przybysz, Maciej Musiałowski, Tomasz Ziętek, Tina Karol, Dagadana, Jerry Heil, Daria Psekho. Jako zapowiadają organizatorzy, repertuar wieczoru wypełnią współczesne utwory oraz te, które już na stałe zapisały się w historii polskiej i ukraińskiej muzyki. Do projektu włączyli się również wybitni polscy aktorzy - między innymi Maja Komorowska, Danuta Stenka, Vanessa Aleksander, Andrzej Seweryn, którzy



Wśród artystów, których zobaczymy i usłyszymy podczas koncertu w łódzkiej Atlas Arenie jest Daria Zawiałow

swoimi występami dopełnią część muzyczną wydarzenia.

Dyrektorem muzycznym koncertu jest Wojciech Urbański - kompozytor i producent, autor muzyki do filmów, seriali i słuchowisk. Koncepcja wydarzenia powstaje w porozumieniu z Anną Stavychenko, dyrektorką Kijowskiej Orkiestry Symfonicznej, przebywającą obecnie w Polsce. W składzie zespołu oraz chóru towarzyszą-

cego występom na scenie znajdą się polscy oraz ukraińscy wykonawcy. Projekt realizowany jest również we współpracy z Teatrem Polskim w Warszawie, organizatorem jest agencja Follow The Step.

Wstęp na koncert zapewnią zakup biletu-cegiełki - minimalna cena to 20 zł. Podczas koncertu możliwe będzie wysyłanie specjalnych SMS-ów, które zasilą zbiórkę funduszy.

0010452860

Naszemu Koledze

Michałowi Frandzel

wyrazy szczerzego współczucia
z powodu śmierci

Teścia

składają

*Zarząd MCKB Sp. z o.o.
oraz Współpracownicy*

0010453625

Rodzinie i Bliskim

wyrazy szczerzego współczucia z powodu śmierci

Grażyny Jagiełło

długoletniej Pracownicy Remondis Sp. z o.o. Oddział Łódź
składają
Dyrekcja i Pracownicy Remondis

0010453612

Naszemu Koledze

Dariuszowi Jagiełło

wyrazy szczerzego żalu i współczucia z powodu śmierci

Żony

składają
Dyrekcja oraz Pracownicy Remondis

REKLAMA 0010424179

H. SKRZYDLEWSKA

USŁUGI POGRZEBOWE Łódź - 42 672 33 33

WŁASNE KREMATORIA Główno - 42 710 71 90

FORMALNOŚCI W URZĘDACH Zgierz - 42 717 00 00

PRZEWOZY MIĘDZYNARODOWE Brzeziny - 668 137 137

www.skrzydlewski.pl Łowicz - 539 145 615

Nekrologi

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

Wspomnienia.
Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich.
Zapal im świeczkę.

Sprawdź na
neurologi.net
i dzienniklodzki.pl/neurologi

0010385891

POGRZEBY TRADYCYJNE
KREMACJE
TRANSPORT ZMARŁYCH
KWIATY
FORMALNOŚCI

HADES

☎ 42 648 32 01
🌐 www.hades-lodz.pl
✉ biuro@hades-lodz.pl
otwarte 24h/7 | Łódź, Odyńca 42

0010451843

Z ogromnym smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

śp

**Krzysztofa
Pierzchały**

wieloletniego samorządowca, działacza,
Radnego Rady Miejskiej w Bełchatowie
w latach 2006-2018.

Wyrazy współczucia
Rodzinie i Bliskim

składają

*Radni Prezydent
Rady Miejskiej Miasta Bełchatowa
w Bełchatowie Mariola Czechowska*

0010451860

Panu

Piotrowi Pierzchale

Prezesowi Zakładu Wodociągów i Kanalizacji
„WOD.-KAN.” Sp. z o.o. w Bełchatowie

wyrazy współczucia z powodu śmierci

Taty

składają

*Radni Prezydent
Rady Miejskiej Miasta Bełchatowa
w Bełchatowie Mariola Czechowska*

0010451828

„Można odejść na zawsze, by stale być blisko...”
Ks. J. Twardowski

Prezesowi Zarządu Zakładu Wodociągów i Kanalizacji
„WOD.-KAN.” Sp. z o.o. w Bełchatowie

Panu

Piotrowi Pierzchale

wyrazy współczucia i z serca płynące słowa otuchy
z powodu śmierci

Taty

składają

*Rada Nadzorcza, Wiceprezes Zarządu
i Pracownicy Spółki*

0010452110

W dniu 9 marca 2022 r. przeżywszy 76 lat zmarł

śp

Roman Rolczak

ur. 8.03.1946 r.

Pogrzeb odbędzie się 17 marca 2022 r. o godz. 12.15 na
cmentarzu pw. Wszystkich Świętych, ul. Zakładowa 4 w Łodzi.
Pograżona w żalu Rodzina

0010453430

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

śp

**księdza biskupa
Adama Odzimka**

Biskupa Seniora Diecezji Radomskiej,
przyjaciela wielu środowisk,
wielkiego orędownika trzeźwości.

Wiernym, szczególnie z diecezji radomskiej,
oraz wszystkim tym, których dotknęła śmierć
księdza biskupa, składamy serdeczne kondolencje.

*Marszałek Grzegorz Schreiber
wraz z Zarządem Województwa Łódzkiego*

0010452535

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

śp

Piotra Opasiaka

Ojca naszego Kolegi

Artura Opasiaka

Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie i Bliskim

składa

*Zespół Kliniki Ortopedii i Traumatologii
USK im. WAM w Łodzi*

0010452501

Z głębokim żalem i smutkiem żegnamy

śp

mgr. Jerzego Polaka

wiceprzewodniczącego Komisji Rewizyjnej
Stowarzyszenia.

Wyrazy współczucia
Rodzinie i Bliskim

składa

*Stowarzyszenie Absolwentów
Łódzkiego Ekonomicznego i Socjologicznego
Ośrodka Akademickiego*

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Łódź, ul. Skorupki 17/19, 42 665 94 55, Łódź, ul. Kolumny 6/36, C.H. Nowa Górna (Carrefour), 42 640 32 48, Łódź, ul. Pojezińska 93 (Tesco), 42 659 59 09,
Łódź, ul. Central (I piętro), 42 630 59 34, Łódź, ul. Sterlinga 27/29 p. 305, Łódzkie Centrum Reklamy, tel. 605 895 556

reklama.lodz@polskapress.pl

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

Central (I piętro) ul. Piotrkowska 165/169, tel. 502 499 146

C.H. Nowa Górna (Carrefour): ul. Kolumny 6/36,

tel. 502 499 119

WOJEWÓDZTWO ŁÓDZKIE

Bełchatów, ul. Kościuszki 19A, tel. 502-499-406

Piotrków Tryb., ul. Narutowicza 84, tel. 797-600-743

Sieradz, Rynek 3, tel. 43 822-57-29

Skjerniewice, ul. Batorego 21, tel. 46 833-64-52

Tomaszów Maz., ul. Jerozolimska 6, tel. 698-635-623

Wieluń, ul. POW 1, tel. 43 843-07-30

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH				
NIERUCHOMOŚCI - mieszkania - sprzedam - mieszkania - kupię - mieszkania - do wynajęcia - mieszkania - wynajmę - mieszkania - zamienię - domy - sprzedam - domy - kupię - domy - do wynajęcia - domy - wynajmę - domy - zamienię - lokale użytkowe - sprzedam - lokale użytkowe - kupię	- lokale użytkowe - do wynajęcia - lokale użytkowe - wynajmę - lokale użytkowe - zamienię - działki, grunty - sprzedam - działki, grunty - kupię - gospodarstwa - garaże - pośrednictwo - inne - bank stancji HANDLOWE - AGD - RTV	- elektronika, komputery - telefony - car audio - antyki - kolekcjonerstwo, sztuka - jubilerstwo - filmy, muzyka - foto, książki - instrumenty muzyczne - lombardy - sport i rekreacja - maszyny urządzenia - materiały budowlane - materiały opałowe	- tekstylia, odzież - dla dziecka - meble - inne MOTORYZACJA - samochody osobowe - ciężarowe, dostawcze - busy autobusy - rolnicze - przyczepy, naczepy - zabytkowe - uszkodzone, rozbite - motocykle - części i akcesoria	
- języki obce - korepetycje - inne PRACA - zatrudnię - urzędy pracy - szukam pracy - inne ZDROWIE - apteki - pomoc całodobowa - chirurgia - ginekologia - interna - neurologia	- pediatria - psychologia - psychiatria - stomatologia - urologia - inne specjalizacje - przychodnie, kliniki - laboratoria - zabiegi - opieka - sprzęt medyczny - uroda - inne USŁUGI - agd rtv foto - budowlano-remontowe	- instalacyjne - biurowo - projektowe - komputerowe - krawiectwo - montażowe - ogrodnicze - porządkowe - przeprowadzki - reklamowe - stolarskie - radio taxi - transportowe - rozrywka - uroczystości - zabezpieczające - inne	TURYSTYKA - agroturystyka - kraj - świat - biura podróży - oazy i kolonie - ogrodnicze - wycieczki - przewozy - inne ZWIERZĘTA - lecznice - usługi - inne MATRYMONIALNE ROŻNE	KOMUNIKATY ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA GASTRONOMIA - dania na telefon - usługi - inne ROLNICZE - maszyny rolnicze - ogrodnictwo - plody rolne - zwierzęta hodowlane - inne TOWARZYSKIE USŁUGI KAMIENIARSKIE USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

SPRZEDAMY 2-pokojowe I piętro, 53,5 m² ul. Szczytowa w Łodzi. cena: 305.000,- tel. 665-160-287

TANIO! Okazjnie Odstąpimy ładne 2-pokojowe na stałe mieszkanie ul. Krucza 60 m² w Łodzi. tel. 575-655-727

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie z lokatorem, z komornikiem, zadłużone także powyżej wartości 695-133-322

DOMY - SPRZEDAM

DOM 90 mkw., Srock, działka 800 mkw., utwardzona, 4 pokoje, kuchnia, 2 łazienki, cena 330000 zł, tel. 509-820-820.

KOBIELE Wielkie ok., dom 90 mkw. + bud. gosp., stodoła, dz. 2600 mkw., dojazd asfalt., wszystkie media, sad, piwica, las, rzeka, jezioro w okolicy - 119 tys. zł, 660-220-855

PABIANICE okolice, dom murowany pod lasem (leśniczówka) 70 mkw., do remontu + budynek gosp., murowany 70 mkw., działka 1200 mkw., bez sąsiedztwa, piękne miejsce, prąd, woda, cena 259.000 zł. Mogę dosłać zdjęcia., 660-220-855

PIOTRKÓW okolice, dom ok. 60 mkw. do remontu + 2 budynki gosp., ładnie położony, działka 1300 mkw., prąd, woda, cena 125.000 zł. Mogę dosłać zdjęcia., tel. 660-220-855, 660-220-855

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, 609-499-555.

Handlowe

ELEKTRONIKA, KOMPUTERY

24H pogotowie komputerowe, 600-670-096

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE 609 155 327

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

12H skup aut do 5 tys, 664-040-076

24H, każde do 9000 kupię, 665-446-143

AUTA rozbite, uszkodzone, 604-542-022

AUTA SKUPUJĘ. Każdą markę, 881-388-982

ZŁOMOWANIE aut, 600-455-666

USŁUGI

Tłumiki 42/652 29 79, 611 63 93

005732012

OGŁOSZENIA DROBNE na TELEFON 800 472 852 42 647 28 52

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

0 - do 2 godz. Chwilówka, 42-658-86-44

0-1mln. zł hipoteki, 42-630-90-09, 517-668-809

100% auto bez baz, 42-630-90-09, 517-668-809

ASPER-POŻYCZKI Szybka gotówka do 5000 zł, RRSO 182,41%, tel.512514514

Ekspresowe Chwilówki do 500zł, 795-871-222, 604-177-110

GOTÓWKA z dojazdem do domu, tel. 506-554-574, 508-700-364

Pozabankowe dla firm do 4mln, 42-630-90-09, 517-668-809

POŻYCZKI bez BIK, tel., 665-370-370

POŻYCZKI dla firm i osób fizycznych., 795-409-833

Nauka

SZKOŁY

LICEA dla młodzieży i dorosłych www.gkj.edu.pl, 42-231-34-34

Praca

ZATRUDNIĘ

DO brygady sprzątającej z umiejętnościami koszenia, 502-171-984.

DO sprzątania posesji, 502-171-984.

Firma REMAX (KRAZ: 7765) oferuje pracę w Niemczech bez znajomości języka niemieckiego. Załadunek paczek kurierskich, sortowanie surowców wtórnych, pracownicy śmieciarek. Zapewniamy zakwaterowanie i transport. Premie do 250 euro. Tel. 727 010 206 www.remax-praca.pl

KIEROWCA Szwecja C+E, 55+, 504-042-500

KIEROWCĘ kat. C+E, kraj, codzienne zjazdy. Mile widziane ADR,, 515-630-879

MCDONALDS w Łodzi zatrudni pracownika gospodarczego, tel. 664-148-600

MURARZY, zbrojarzy, pomocników, cieśli, też z Ukrainy. 889-444-946

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, elektryk, spawacz: 730-011-300.

OCHRONA (z rozrządzeniem). Ozorków Adamówek, tel. 784-074-035

OCHRONA (z rozrządzeniem). Rawa Maz., Podkonice, tel. 784-074-035

PRAC. Ochrony Łódź, 22zł brutto/godz., umowa o pracę, bez doświadczenia, od zaraz 784 623 774

PRACA DLA OPIEKUNEK OSÓB STARSZYCH W NIEMCZACH, ZAROBKI DO 1800 EURO MIESIĘCZNIE NA RĘKĘ + PREMIA ŚWIĄTECZNA, SPRAWDZONE OFERTY.Tel. 501 409 214

SERWIS sprzątający, z gr. niepełnosprawności,Radomsko, 668-085-925

Technika z uprawnieniami ogólnobudowlanymi zatrudnię. tel. 501 076 219

ZATRUDNIĘ elektromontera-kierowcę kat. B+E tel. 660 747 666

ZATRUDNIĘ szwaczki, Stała praca, umowa. Wymagana znajomość szycia na stębnówce i owerloku. 604-903-674

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

ESPERAL, odtruwanie, 608-067-060

INNE SPECJALIZACJE

Psychiatra, 604-406-067

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ, Pensjonat Sanato. Zadbaj o Swoje zdrowie i zarezerwuj pobyt sanatoryjny w Pensjonacie Sanato. Tel: 41/ 378-19-48, www.sanato.com.pl

OPIEKA

Dom Seniora w Karolewie k/ Łowicza zaprasza, 798-148-874

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

USŁUGI dekarские - papa, malowanie dachów, obróbki blach., 789-723-888

INSTALACYJNE

Elektryk awarie 24h, 661-388-606

Hydraulik i czyszczenie kanalizacji, 511-333-094

KOMPUTEROWE

24H pogotowie komp. dojazd, 600-670-096

OGRODNICZE

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

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

PRZEPROWADZKI

H 24/ 40zł, rozbiórki, 518-121-909

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

STOLARSKIE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy Miodowy Raj - Tradycyjne święta Wielkanocne, możliwość dowozu, 501-642-492

Różne

STARE książki- skup 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

Skup macior. Gotówka, 600-655-567

AUTOPROMOCJA

stronaZDROWIA

Czytaj dla zdrowia

czytaj

stronazdrowia.pl

eprasa.pl 1e5527b137

Łodzianin Mikołaj Marczyk: Rajdowcy to królów kierowców

Dawid Foltyniewicz
sport@dziennik.lodz.pl

Rozmowa

Z łodzianinem Mikołajem Marczykiem, rajdowym młodzieżowym mistrzem Europy, najmłodszym w historii mistrzem Polski, laureatem plebiscytu Dziennika Łódzkiego Sportowiec Roku 2021 w regionie łódzkim.

Podobno w twojej rodzinie krąży legenda, że gdy miałeś niespełna pięć lat, prowadziłeś samochód, znajdując się na kolanach wujka?

Jak najbardziej mogę to potwierdzić. W rodzinie krąży dwie anegdoty związane z moim dzieciństwem i samochodami. Pierwszej nie mam prawa pamiętać. Kiedy miałem półtora roku, tata posadził mnie za kierownicą. Zapłacił za to mandat, bo panom policjantom takie zachowanie się nie spodobało. Z tej drugiej historii mam nawet zdjęcie w pokoju, gdy prowadzę na kolanach wujka. Twierdzi, że przez 20 km krętej drogi ani razu nie dotknął kierownicy – byłem skupiony na jeździe i prowadziłem auto, co mocno go zaskoczyło. Wydawało mu się, że kilkuletnie dziecko nie będzie w stanie być tak długo skoncentrowane. Można powiedzieć, że żyłka do motoryzacji objawiła się u mnie bardzo wcześnie.

Na początku przygody z kartingiem również czułeś, że masz intuicję do prowadzenia pojazdów?

Jako nastolatek poszukiwałem czegoś, w czym mogę być dobry. Stwierdziłem wówczas, że jeśli w młodości zacznę specjalizować się w jakiejś dziedzinie, w przyszłości osiągnę lepsze efekty. Kiedy miałem 15 lat, brat zabrał mnie na gokarty. Intuicja podpowiadała mi, jak szybko pokonywać zakręty. Kiedy okazało się, że dobrze radzę sobie za kierownicą, wszystko połączyło mi się w całość.

Czego nauczył cię karting?

Na pewno mnie zahartował pod kątem psychologii sportu i rywalizacji. Gokarty były raczej przystępne finansowo, co przekładało się



FOT. ARCHIWUM

Łodzianin Mikołaj Marczyk miał powody do radości w poprzednich sezonach. Poważne wyzwania przed nim także w tym roku

na to, że na starcie mistrzostw Polski stawało nawet 130 zawodników, którzy walczyli w pojazdach przygotowanych przez organizatorów. Na dobrą sprawę liczyli się tylko umiejętności, a nie zaplecze sprzętowe. Już wtedy miałem więc okazję, aby nauczyć się jeździć pod presją, przygotowywać się mentalnie do uprawiania motorsportu. Gdy przystąpiłem do rajdów, mogłem dość szybko zacząć realizować swoje cele.

Pierwotnie planowałeś jednak, aby do świata rajdów wejść jako mechanik. Z perspektywy czasu postawienie na edukację okazało się dobrym wyborem?

Myślę, że bardzo dobrym. Rodzice wspierali moją pasję, ale jednocześnie pilnowali, abym w przyszłości był gotowy do tzw. normalnego życia. Najpierw ukończyłem więc liceum w Łodzi, a potem poszedłem na studia w Niemczech, gdzie zajęcia były połączone z praktyką zawodową w koncernie BASF (największe przedsiębiorstwo chemiczne na świecie – red.). Miałem tam sześć trzymiesięcznych staży. Pracowałem w różnych działach – PR-u, HR-u, chemii kosmetycznej, chemii budowlanej, kontroli, ryzyka kredytowego. Dzięki temu poznałem, jak korporacja tego typu działa

od środka. Gdy w przyszłości spotykałem się z osobami, od których zależała moja przyszłość w motorsporcie, rozumiałem charakter firm, jakie reprezentowali. Byłem świadomy, jakie wartości musi posiadać sportowiec, aby jego wizerunek mógł być spójny z filozofią marki.

Gdy miałeś 16 lat, zacząłeś prowadzić w internecie swój pamiętnik. Jaki był tego cel?

Dość szybko dotarło do mnie, że aby zaistnieć w myślach kibiców i sponsorów, trzeba być nie tylko mistrzem, ale także medialnym sportowcem. Pierwszy tytuł mistrza Polski w kartingu halowym był dla mnie dużą sprawą i kosztował sporo wyrzeczeń. Poza kilkoma znajomymi i rodziną niewiele osób się tym jednak zainteresowało. Internet i media społecznościowe pozwalają na to, że praktycznie każdy może być przekazywaniem informacji. Stwierdziłem, że to, co interesuje kibiców, to nie tylko sam sport, ale także ludzka historia pokazująca drogę do osiągnięcia marzeń. W moim przypadku to zaprocentowało.

Powiedziałeś kiedyś, że kierowcy wyścigowi są szybcy i powtarzalni. Co imponuje ci zatem w rajdowcach?

Są to dla mnie królowie kierowców. Podczas rajdów asfaltowych trzeba utrzymać niemal takie samo tempo jak na torze wyścigowym, a przy okazji przewidywać wszelkie zdarzenia, które mogą mieć miejsce na trasie. Rajdowiec pojedzie po nawierzchni piaskowej, szutrowej, mieszanej, po lodzie, śniegu, na oponach niedostosowanych do warunków atmosferycznych. Na torach pokonuje się setki okrążeń, z kolei w rajdach mamy tylko dwa przejazdy na czas, w których musimy starać się wyciągnąć maksimum prędkości. Kierowcy to mistrzowie improwizacji, potrafią opisać drogę w taki sposób, że w głowie otwierają się obrazy kolejnych zakrętów. Trasy są przeróżne, ponieważ ścigamy się w różnych regionach świata, co poznajemy też kulturę innych krajów. Jest wiele powodów, które sprawiły, że zafascynowały mnie właśnie rajdy.

Kiedy twoja kariera dopiero się zaczynała, sukcesy w Formule 1 odnosił Robert Kubica. Słynny kierowca kiedykolwiek był twoim idolem?

Oczywiście zapewne jak miliony Polaków interesowałem się wyścigami z jego udziałem. W tamtych latach byłem jednak skupiony na poszukiwaniu swojej drogi

i chciałem znaleźć kogoś, kto mógłby mnie inspirować. Historia Roberta Kubicy była dla mnie bardzo odległa. W młodym wieku wyjechał do Włoch, przeszedł bardzo profesjonalną szkołę motorsportu, zaczynając od profesjonalnego kartingu, a na Formule 1 kończąc. Ja w wieku 17 lat wciąż jeździłem w kartingu, a mając 18-19 startowałem w amatorskich zawodach samochodowych. Jeśli miałbym wymieniać kierowców, którzy okazali się dla mnie autorytetami, wymienilibym Kajetana Kajetanowicza, który odnosił największe sukcesy, kiedy ja wchodziłem do rajdów.

Z Kajetanowiczem miałeś przed laty okazję porozmawiać o tym, jak wejść do profesjonalnego świata motorsportu. Co ci wówczas powiedział?

Podkreślał, dlaczego paradoksalnie nie warto być kierowcą rajdowym. Zauważył chyba jednak we mnie sporo determinacji i polecił, abym jak najszybciej rozpoczął starty w rajdach i zbierał doświadczenie.

Co uznałbyś za kamienie milowe w swojej karierze?

Na pewno współpracę z zespołem Subaru Poland Rally Team i triumf w mistrzostwach Polski w klasie Open N. Potem rok 2018 i rozpoczęcie jazdy w absolutnie wyjątkowym zespole rajdowym Škoda Polska Motorsport. Następnie 2019 i tytuł najmłodszego w historii mistrza Polski. Ważnym wydarzeniem było także wejście do zespołu ORLEN Team.

Ile wysiłku kosztowało cię dostanie się do ORLEN Teamu?

Nie jest to proste, bo wielu sportowców w Polsce zabiega o narodowe wsparcie. Sam musiałem się bardzo starać, aby je uzyskać. Z perspektywy czasu mogę przyznać, że wszystkie wysiłki były tego warte. Czasem mawiam, że sukces to przechodzenie od porażki do porażki z negatywnym optymizmem.

Kiedy zdałeś sobie sprawę, że sukcesy w Polsce to za mało?

Pamiętam, że gdy w 2019 roku zostałem mistrzem Polski i zjeżdżałem do mety ostatniego odcinka, zadałem sobie pytanie, czy taki wynik

już mnie satysfakcjonuje. Po kilku sekundach stwierdziłem, że nie. Uważałem, że nie jest to mój limit możliwości, a dopiero początek. Byłem pewien, że mogę walczyć o większe marzenia. Podjąłem decyzję, że wraz z moim pilotem Szymonem Gospodarczykiem zadebiutujemy w mistrzostwach Europy. Pierwszy rok nie był łatwy, natomiast w drugim odnosiliśmy duże sukcesy. Zostałem mistrzem Europy juniorów i II wicemistrzem Europy w klasyfikacji generalnej.

Która z ubiegłorocznych rund mistrzostw Europy sprawiła ci najwięcej frajdy, a która była najtrudniejsza?

Przyjemny i wyjątkowy był Rajd Polski. Wygraliśmy tę imprezę w mistrzostwach Polski i zajęliśmy trzecie miejsce w mistrzostwach Europy. Partnerem wydarzenia była firma PKN Orlen, czyli nasz sponsor. Ostatni odcinek był na ulicy Karowej, meta pod PGE Narodowym. Za duże wyzwania uważam z kolei Rajd Azorów i Portugalii. Były to imprezy, w których debutowałem, ponadto w Portugalii pogoda była bardzo zmienna. Podsumowując natomiast cały sezon, był on dla nas bardzo udany. W trzech z ośmiu rajdów stawaliśmy na podium, a w siedmiu byliśmy w czołowej piątce.

W 2021 r. znalazłeś się na dziewiątym miejscu w rankingu FIA Global Rally Ranking, czyli zestawieniu najlepszych rajdowców świata bez podziału na klasy czy cykle. Na ile możliwe jest, że w przyszłości znajdziesz się na szczycie w roli kierowcy WRC?

To bardzo trudne pytanie. Bycie kierowcą numer jeden na świecie wymaga połączenia wielu elementów w odpowiednim czasie. Nie jestem w stanie zapewnić na ten moment, czy mój potencjał sportowy pozwoliłby mi to osiągnąć. Celem, który wydaje się odległy, aczkolwiek realny, jest pokazanie się z jak najlepszej strony w WRC-2, a następnie dostąpienie zaszczytu znalezienia się w fabrycznym samochodzie WRC, co wcześniej nie udało się żadnemu naszemu rodakowi. Wierzę, że jestem w stanie napisać nową historię polskiego motorsportu.

ROZMAWIAŁ DAWID FOLTYNIEWICZ



Rodzina z Łucka, trener Michał Zieliński oraz kierownik sekcji Jacek Sobczyk

Niepełnosprawni sportowcy Startu pomagają uchodźcom z niepełnosprawnościami

Sport

Dariusz Kuczmara
d.kuczmara@dziennik.lodz.pl

W związku z zaistniałą sytuacją na Ukrainie Sekcja Pływacka Osób Niepełnosprawnych SSN Start Łódź zaangażowała się w pomoc uchodźcom z niepełnosprawnościami z Ukrainy - informuje trener Michał Zieliński.

- W zeszłym tygodniu uruchomiłmy zbiórkę darów „Pływacka Paczka” na rzecz osób niepełnosprawnych z Ukrainy. Wspólnie wraz z łódzkimi szkołkami pływania oraz klubami triathlonowymi zgromadziliśmy najpotrzebniejsze dary dla uchodźców. Dary dotarły do „naszego środowiska” - osób z niepełnosprawnościami, w niedzielę dary zostały przekazane Stowarzyszeniu Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym Krok za krokiem w Zamościu.

W drodze powrotnej pomogliśmy czteroosobowej rodzinie z synem niepełnosprawnym dotrzeć do Szydłowca (k. Radomia) gdzie otrzymaliśmy kolejne bezpieczne schronienie. Warto pomagać! - kończy Michał Zieliński.

Na profilu Sekcji Pływackiej Osób Niepełnosprawnych SSN Start Łódź czytamy ponadto: Pracowita sobota w wykonaniu naszych podopiecznych, gościliśmy dziś w Termy Maltańskie Poznań, gdzie mieliśmy okazję odbyć „starty treningowe” podczas XXII Otwarte Integracyjne Mistrzostwa Wielkopolski. Trzy starty i trzy medale na 50 m dowolnym, 200 m grzbietem, 100 m zmiennym wywalczył Wiktor Robak.

Sportowcy SSN Start mocno przeżywają wydarzenia w Ukrainie. Jak zdradzili, jeszcze dwa dni przed wybuchem wojny planowali start w w Parapływackich Mistrzostwach Ukrainy...

©P

Raków nowym liderem, trener stawia na Lecha

Piłka nożna

Dariusz Kuczmara
d.kuczmara@dziennik.lodz.pl

W poniedziałkowym meczu kończącym 25. kolejkę PKO Ekstraklasy Raków Częstochowa pokonał Stal Mielec 2:1. Po tym zwycięstwie częstochowianie zostali nowym liderem PKO Ekstraklasy.

Awans na fotel lidera to efekt świetnej gry częstochowian w rundzie wiosennej, w której podopieczni trenera Marka Papszuna w sześciu spotkaniach zdobyli 16 pkt i są niepokonani.

- Sędziowanie wczoraj (mecz Wisły z Lechem - przyp. dk) i dzisiaj było dla mnie nie najlepsze, ale co zrobić? Trzeba grać. Pomijając sędziowanie, Lech stworzył drużynę na miarę mistrza Polski i każde



Trener Rakowa Marek Papszun stworzył świetną drużynę w Częstochowie

inne rozstrzygnięcie będzie tutaj sensacyjne - mówił Marek Papszun po meczu Rakowa Częstochowa ze Stalą Mielec.

Gole zdobyli: 1:0 Deian Sorrescu (50), 1:1 Krystian Getinger (68), 2:1 Ivi Lopez (81-karny) ©P

ŁKS Commercecon na podium, ale kibice byli blisko zawałów



Dariusz Kuczmara
d.kuczmara@dziennik.lodz.pl

Siatkówka

Wysoka była stawka meczu siatkarek ŁKS Commercecon z Legionovią. Obie drużyny walczyły o miejsce na podium przed play-off.

Obie drużyny po 20 kolejkach zgromadziły po 40 punktów. Trzecia była Legionovia, bo miała bilans 15 wygranych, ŁKS wygrał 13 spotkań. Mniej. W bezpośrednim starciu łódzianki wygrały po raz czternasty, ale przyszło to z trudem.

W pierwszym secie Wiewiory prowadziły już 23:18, ale zgromadziły swoimi kibicom emocje i wygrały tylko 25:23. Skutecznie grały Joanna Pacak i Valentina Diouf. Łódzianki dobrze zaczęły drugą partię - od prowadzenia 7:3. Kobieta zmienną jest, a zwłaszcza siatkarka. Po kilku minutach było już 11:11 i nawet 16:17. Na szczęście podopieczne trenera Michała Cichego zdobyły siedem punktów z rzędu i wyszły na prowadzenie 23:17. Zagrywki Roberty Ratzke siał popłoch w szeregach Legionovii. Ataki gości broniła libero Paulina Maj-Erwardt.

Podobnie jak w pierwszym secie Wiewiory reżyserowały horrory. Straciły sześć punktów z rzędu i zrobiło się 23:23. Alek-



Kibice siatkarek ŁKS Commercecon przeżyli wielkie emocje

Człowiek chyba się przyzwyczaił, nawet jeżeli ŁKS ma przewagę 5 punktów to nie ma pewności że wygra seta.

Kibic ŁKS Commercecon na FB

sandra Gryka atakowała i blokowała łódzianki.

Po ataku Valentyny Diouf łódzianki miały piłkę setową. Ale nie wykorzystały jej, straciły kolejne punkty i seta.

Powtarzamy: siatkarka zmienną jest. Zrobiło się 1:1.

Po prezencie dla rywalki na szczęście łódzianki szybko wzięły się w garść. Trzeciego seta

wygrały do 16. Skutecznie grała Veronica Jones-Perry.

Czwarty set - ełkaesianki prowadziły 20:17, ale oddały rywalom prowadzenie. Który to już raz ma miejsce taka seria przegranych punktów? Zrobiło się 21:21. Atak Valentyny Diouf i zagrywka Joanny Pacak dały łódziankom dwa ważne punkty. Piłkę meczową zdobyła Valentina Diouf, a kropkę nad i postawiła Klaudia Alagierska. Brawo łódzianki, ale nerwy mamy skołatanie w maksymalnym stopniu.

MVP meczu została wybrana Paulina Maj-Erwardt. Mieliśmy rację pisząc, że kibice ŁKS poprawią sobie humory zwycięstwem Wiewiór. W ostatniej kolejce łódzianki zagrają w Bielsku-Białej

z BKS, a Legionovia ma zdecydowanie łatwiejszego rywala - zagra u siebie z ostatnim w tabeli Jokerem Świecie.

A w pierwszej rundzie play-off możliwe są derby Łodzi. W tej fazie zagra pierwsza drużyna z ósmą, druga z siódmą, trzecia z szóstą i czwarta z piątą.

Ciekawa będzie ostatnia seria TauronLigi. Karty w swoim ręku mają siatkarki Grot Budowlanych, bo w ostatniej kolejce grają z UNI Opole. Jak stracą punkty, wyprzedzi je Radomka (walczy z #Volley Wrocław). ŁKS Commercecon mimo zwycięstwa nad Legionovią, też nie są pewne trzeciego miejsca. Mogą być też czwarte, a siatkarki Grot Budowlanych - piąte lub szóste.

ŁKS Commercecon - Legionovia 3:1 (25:23, 24:26, 25:16, 25:22)

ŁKS Commercecon: Roberta Ratzke 7, Veronica Jones-Perry 17, Joanna Pacak 11, Valentina Diouf 19, Martyna Grajber 9, Klaudia Alagierska 8, Paulina Maj-Erwardt (I) oraz Pietra Jukoski. Trener: Michał Cichy.

Tabela TauronLigi

1. Developres Rzeszów	55	20-1	62-22
2. Chemik Police	53	17-4	57-17
3. ŁKS Commercecon	43	14-7	48-32
4. Legionovia	40	15-6	50-36
5. Grot Budowlani	33	10-11	42-37
6. Radomka Radom	33	10-11	43-38
7. BKS Bielsko-Biała	28	10-10	39-43
8. UNI Opole	26	9-12	38-48
9. MKS Kalisz	23	7-13	33-47
10. #Volley Wrocław	17	6-15	27-53
11. Pałac Bydgoszcz	14	4-17	29-56
12. Joker Świecie	10	3-18	19-58

19.03: BKS B. - Biała - ŁKS Commercecon (19).

20.03: Grot Budowlani - UNI Opole (17.30).

©P

Łyżwiarstwo szybkie

Karolina Bosiek i Artur Janicki daleko

Kaja Ziomek, siódma w rywalizacji na 500 metrów w Heerenveen, zajęła trzecie miejsce w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata w łyżwiarstwie szybkim. Drugi w ostatnim biegu mężczyzn na tym dystansie był Piotr Michalski. Karolina Bosiek (Piłica Tomaszów) na 1000 metrów była ósma (1:16.909). W klasyfikacji generalnej tomaszowianka została sklasyfikowana na siódmej pozycji (170 pkt). Z kolei w biegu masowym Bosiek z jednym punktem była dziesiąta. Bosiek skończyła sezon w tej konkurencji na szesnastej pozycji. W mass starcie mężczyzn zapunktował Artur Janicki. Panczenista UKS Błyskawica Domaniewice z dwoma punktami zajął dziewiąte miejsce (dziewiętnasty w klasyfikacji generalnej). Występy w finale PŚ w Heerenveen były ostatnimi startami dla polskich panczenistów w tym sezonie. Biało-czerwoni spotkają się na pierwszym zgrupowaniu do nowego sezonu w maju. (DK)

Tenis

Triumf Jana Zielińskiego w ATP Challenger Tour

Jan Zieliński (LOTOS PZT Team) triumfował w challengerze ATP w Roseto degli Abruzzi (pula nagród 44 730 euro). Zawodnik Centralnego Klubu Tenisowego Grodzisk Mazowiecki wystąpił we Włoszech w parze z Hugo Nysem z Monako i byli najwyższej rozstawieni w drabince. Zieliński i Nys w drodze do finału nie stracili seta, wygrywając kolejno: z Włochami Francesco Maestrellim i Gabrielem Piraino 6:2, 7:5; Słowakiem Andrejem Martinem i Austriakiem Tristanem-Samuelem Weissbornem 7:5, 6:4, a także ze Słowakiem Jozefem Kovalikiem i Czechem Lukaszem Rosolem 7:6 (10-8), 7:5. W finale pokonali w sobotę rozstawionych z „dwójką” Czech Romana Jebavy'ego i Austriaka Philippa Oswalda 7:6 (7-2), 4:6, 10-3. Również Karol Drzewiecki wystąpił w tej imprezie, w parze z Jeevanem Nedunchezhiyanem z Indii, ale odpadł w pierwszej rundzie. (DK)



Piłka nożna

Dziś w Pucharze Polski grają piłkarze TME SMS

Dziś rozegrane zostaną mecze 1/8 finału piłkarskiego Pucharu Polski kobiet. O godz. 14.30 wicemistrzyni Polski z TME SMS Łódź zagrają na wyjeździe z szóstym zespołem pierwszej ligi Polonią Środa Wielkopolska. Łódzianki to liderki ekstraklasy i są faworytkami. Na zdjęciu powyżej udany drybling Dominiki Gąsieniec podczas wygranego 6:0 meczu z Tarnovią oklaskiwał siedzący na try-

busach medalista mundialu Marek Dziuba.

W innych dzisiejszych meczach 1/8 finału Pucharu Polski: Czarni Sosnowiec - AZS UJ Kraków (14), Medyk II Konin - Stomil Olsztyn (15.30), Respekt Myślenice - Ostrovia 1909 Ostrów Wielkopolski (13.30), Skra Częstochowa - Medyk Konin (18), Stomil Olsztyn - Rekord Bielsko-Biała (11), Śląsk Wrocław - KKP Bydgoszcz (12), Pogoń II Tczew - Czarni II Sosnowiec (12).

(DK)

Pod batutą Pawła Drechslera ŁKS wystąpi w Rzeszowie

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl



Piłka nożna

Ledwo zaczęły się wiosenne zmagania w I lidze, a ŁKS Łódź poprowadzi już trzeci trener. W niedzielnym meczu w Rzeszowie z Resovią pierwszym będzie Paweł Drechsler.

Będzie z konieczności, bowiem Marcin Pogorzała ukarany został czerwoną kartką podczas nieszczonego starcia ze Stomilem Olsztyn. W Rzeszowie nie wystąpi również Nacho Monsalve, bo i on obejrzał „czerwien”. Do składu, po kartkowej pauzie, wracają natomiast Maciej Dąbrowski oraz Maciej Wolski.

Dodajmy, że Javi Moreno i Piotr Janczukowicz mają na koncie po trzy żółte kartki, więc każda następna oznaczać będzie pauzę.

Do dyspozycji sztabu szkoleniowego będą ponadto Jakub Tosik, Adrian Klimczak oraz Piotr Janczukowicz. Dwaj pierwsi nie grali w ostatnich trzech meczach z Koroną Kielce, Puszcą Niepołomice oraz Stomilem Olsztyn. Z kolei Piotra Janczukowicza uraz palca u nogi wykluczył z udziału w dwóch ostatnich potyczkach. Początek niedzielnego meczu w Rzeszowie za-



Paweł Drechsler będzie trzecim w rundzie wiosennej trenerem, który poprowadzi ŁKS Łódź

„ŁKS w meczu z nami będzie chciał się przełamać, ale mamy plan na spotkanie z nimi”

Dawid Kroczyk, trener Resovii

planowano na 12.40. W rundzie jesiennej rywal wygrał na alei Unii 3:0 (2:0). Niedzielne starcie będzie czwartym w historii obu ekip w I lidze. Bilans jest korzystny dla rzeszowian, który górami byli dwa razy, Oprócz jesiennego triumfu w Łodzi zwyciężyli także 10 kwietnia 2021 roku na swoim

boisku 1:0 (0:0), po bramce Jakuba Wróbla, byłego ełkaesiaka. A więc w Rzeszowie łodzianie jeszcze nie wygrali. Triumfowali natomiast 4 października 2020 roku na swoim boisku 2:0 (0:0). Do siatki rywali dwukrotnie z rzutów karnych trafił Antonio Dominguez.

Trenerem miejscowych jest Dawid Kroczyk, szkoleniowiec mieszkający w Łodzi, a poprzednio prowadzący samodzielnie Sokoła Aleksandrów, który obecnie drży o trzeciologowy byt. W Resovii zaczynał jako asystent Radosława Mroczkowskiego, a potem zajął jego miejsce. - Co sądzę o naszym rywalu - zastanawia się trener Resovii. - W meczu ze

Stomilem ełkaesiacy mieli ciężkie chwile. Z kolei po słabszych wynikach widać w klubie sporo nerwowości, co ma też przełożenie na ruch kadrowy. Z nami będą się chcieli przełamać, bo porażka znacznie ogranicza ich szansę na baraże. Czekaj nas ciężkie spotkanie, ale mamy plan jaki ich pokonać. Wyjdziemy w najsilniejszym składzie, bo nikt u mnie nie pauzuje za kartki, ani też nie jest kontuzjowany. Liczymy też na doping kibiców, a powinno być ich nawet i około 3500. Sprzedano już prawie 2000 biletów.

W Resovii występuje były piłkarz łódzkiego klubu - to Jakub Wróbel. ©©



Zapaśnicy Akademii GKS Bełchatów na podium w Radomsku

Piłka w GKS upadła, ale zapasy mają się dobrze

Piłka nożna

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

Seniorska drużyna GKS Bełchatów wycofała się z II ligi piłkarskiej. Honor seniorów ratują rezerwy rywalizujące w grupie drugiej Keeza Klasy Okręgowej.

Sukcesy odnoszą natomiast zapaśnicy z Akademii GKS Bełchatów, którzy podczas rozegranych w Radomsku mistrzostw województwa łódzkiego, czterokrotnie stawiali na podium. Był nawet złoty medal zdobyty przez Jakuba Zjawńskiego, który rywalizował w kategorii wagowej do 51 kg. Trzy pozostałe krążki to medale koloru brązowego, które wywalczyli dwaj młodzieży Aleksander Sałuda (75 kg) i Norbert Szymanek (68 kg) oraz 11-letni Igor Sałuda. Piąty w kategorii wagowej 57 kg

był Krystian Grzyb, który walczył z zawodnikami rok i dwa lata starszymi. - W mojej opinii turniej stał na wysokim poziomie, o czym świadczy liczna grupa startujących zawodników, którzy zaprezentowali solidny poziom - mówi Sebastian Krzaczynski, trener sekcji zapaśniczej Akademii GKS Bełchatów. Cieszę się, że udało nam się wywalczyć cztery medale, a młodzi zapaśnicy zebrali cenne doświadczenie, które zapewne zawojują w nadchodzących startach. Przed nami teraz wyczerpujące treningi, w trakcie których skupimy się na poprawie błędów, które zauważyliśmy podczas zawodów.

Treningi zapaśnicze GKS odbywają się cztery razy w tygodniu, w godzinach popołudniowych na stadionie przy Sportowej 3. Szczegółowe informacje pod numerem telefonu 505 041 084. ©©

W Lipcach Reymontowskich rozegrano turnieje, w których każdy otrzymał medal

Piłka nożna

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

Na obiekcie w Lipcach Reymontowskich rozegrano turniej piłkarski drużyn roczników 2013 i 2014.

Rywalizowało około 140 młodych piłkarzy z 14 drużyn. Jak twierdzi Sławomir Supera z GOKSiR, głównego organizatora zawodów, były to największe zmagania w powiecie skierniewickim. - Mecz toczyły się systemem każdy z każdym - opowiada działacz. - Grano na siedmiu boiskach przez ponad dwie godziny. Odbyły się aż 43 potyczki. Nie prowadziliśmy żadnej klasyfikacji, a wszyscy piłkarze otrzymali złote medale.

Swoje drużyny wystawiły kluby: GOKSiR Lipce Reymontowskie, Młody Widzew Olechów-Janów, Champions Ło-



W hali sportowej w Makowie rywalizowały drużyny rocznika 2015 z klubów, które są partnerami Widzewa Łódź

wicz, Pelikan Łowicz, KKS Kozłuski, Unia Skierniewice oraz Widok Skierniewice. Niektóre kluby wystawiły więcej niż jeden zespół.

Maków był gospodarzem halowego turnieju klubów partnerskich Widzewa. Rywalizowało osiem zespołów rocznika 2015:

GOKSiR Lipce Reymontowskie, Młody Widzew Olechów-Janów, KKS Kozłuski, Champions Łowicz i Progres Zduńska Wola. Także i tu niektóre kluby wystawiły więcej niż jedną drużynę. Organizatorzy nie prowadzili klasyfikacji, a wszystkich piłkarzy nagrodzono medalami. ©©

Skierniewiczanie blisko Eigeru

Alpinizm

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

Skierniewiczanie Mariusz Szczechowicz, mający w dorobku między innymi wejście na najwyższą górę Europy Mont Blanc, ma za sobą kolejną wyprawę.

Tym razem udał się w Alpy Berneńskie (Szwajcaria) z zamiarem wejścia na Eiger (3970 metrów n.p.m), jedną z najbardziej trudnych gór do zdobycia.

- Wspólnie z kolegą z Wrocławia rozpoczęliśmy akcję wejścia na szczyt w miejscowości Grindenwald - mówi skierniewiczanie. - Kolega zawrócił jednak na wysokości około 2700 metrów. We znaki dał mu się głównie zmarznięty śnieg, więc szło się ciężko. Ja, mimo wewnętrznego sprzeciwu poszedłem sam, zachowując wszelkie środki bezpieczeń-



Mariusz Szczechowicz na szczycie Rys, które mają ponad 4300 metrów. Na Eiger nie udało mu się wejść

stwa. Dotarłem do wysokości około 3800 metrów, a więc byłem naprawdę blisko szczytu. Tam natrafiłem jednak na niestabilny teren i postanowiłem zrezygnować, choć biłem się z myślami, czy jednak nie spróbować. Zdrowy rozsądek jed-

nak zwyciężył i zszedłem na dół.

Alpinista deklaruje jednak, że nie zrezygnował z wejścia na górę, która zaliczana jest do ekstremalnych. Jeśli nic nie stanie na przeszkodzie, to spróbuje jeszcze w tym roku. ©©



Może Dominik Kun też pójdzie w ślady brata

Piłkarze Widzewa kibicują reprezentacji

Piłkarze

Dariusz Kuczmara
d.kuczmara@dziennik.lodz.pl

W Widzewie trwają poszukiwania bramkarza z kartą na rękę, bo tylko takiego może klub zatrudnić poza okienkiem transferowym.

W piątek o 20.30 piłkarze Widzewa grają z Odrą Opole na stadionie przy al. Piłsudskiego. Nie wystąpi Jakub Wrąbel, który doznał zderzenia ścięgna Achillesa. Zastąpi go Konrad Reszka. Klub nie do końca wierzy, czy rezerwowi bramkarz łódzian sobie poradzi w trudnej walce o awans do ekstraklasy i poszukuje bramkarza za granicą. Zobaczymy, jakie efekty przyniosą te poszukiwania.

W każdym razie z powodu kontuzji bramkarza koszty utrzymania drużyny na pewno wzrosną. Inna sprawa, że rezerwowi bramkarze często spisują się rewelacyjnie, gdy wskazują do bramki w zastępstwie za pierwszego. Tego życzymy Konradowi Reszce. Całą rundę wiosenną sezonu 1980/81 za zawieszono Józefa Młynarczyka grał w bramce Widzewa Jerzy Klepczyński i klub zdobył mistrzostwo Polski!

Wczoraj w Widzewie najwięcej gratulacji odebrali Paweł

Zieliński i Dominik Kun. Bracia obu piłkarzy Widzewa otrzymali powołania do reprezentacji Polski. O ile nie zaskakuje powołanie dla Piotra Zielińskiego z Napoli, o tyle po raz pierwszy powołanie przyszło dla Patryka Kuna z Rakowa Częstochowa. Obaj bracia grali w Vegorii Węgorzewo i Stomilu Olsztyn, ale później ich drogi się rozeszły. Dominik poszedł do Pogoni Szczecin, Wisły Płock, Pogoni Siedlce, Sandecji i Widzewa, a dwa lata młodszy Patryk – do Rozwoju Katowice, Arki i Rakowa. Praca z Markiem Papszunem ukształtowała Patryka Kuna. Może tak samo będzie z Dominikiem Kunem i Januszem Niedźwiedziem.

Kiedy doczekamy się powołania dla piłkarza Widzewa?

Ostatnim widzowiakiem w reprezentacji Polski byli Mariusz Stępiński i Łukasz Broż, którzy zaliczyli występ w meczu Rumunia - Polska 1:4 w Maładze. Mariusz Stępiński wszedł w 84 min za Waldemara Sobotę, a Łukasz Broż grał całe spotkanie. Jeszcze wcześniej powołanie przyszło dla widzewskiego napastnika Marcina Robaka, który zagrał 10 grudnia 2010 w meczu Bośnia i Hercegowina - Polska (2:2) wszedł w 63 minucie za Pawła Brożka, strzelca obu goli. ©©

Michniewicz uzupełnił kadrę. Cztery nazwiska z Ekstraklasy



Tomasz Dębek
Twitter: @T_Debek

Piłkarze

Czesław Michniewicz uzupełnił skład na marcowe mecze reprezentacji Polski. Powołał piłkarzy z Ekstraklasy: Kamila Grosickiego, Patryka Kuna, Bartosza Salomona i Mateusza Wieteskę.

W sumie kadra na sparing ze Szkocją (24 marca) i finał barażu o awans do mistrzostw świata (29.03, ze Szwecją bądź Czechami) liczy więc 33 nazwiska. Czesław Michniewicz tłumaczył to ryzykiem kontuzji i zakażeń koronawirusem wśród piłkarzy. Mniej fortunny był argument, którego użył w audycji Radiowej Trójki „Trzecia strona medalu”.

– Przyjeliśmy założenie, że powołamy więcej zawodników z uwagi na to, że jeśli jednak trzeba będzie grać z Rosją, być może nie wszyscy będą mogli tam polecieć – podkreślił selekcjoner, choć piłkarze i prezes PZPN Cezary Kulesza zarzekali się, że po ataku wojsk Władimira Putina na Ukrainę mecz z Rosjanami nie jest wykluczony.

Tak czy siak na swoim pierwszym zgrupowaniu Michniewicz będzie miał do dyspozycji dużą grupę piłkarzy. Mimo obaw dołączył do niej Salomon, który w końcu niedzielnego meczu Lecha z Wisłą Kraków doznał groźnie wyglądającej kontuzji kolana. Obawiano się nawet zerwania więzadeł krzyżowych. Na szczęście badanie rezonansem magnetycznym nie wykazało uszkodzeń w obrębie stanu kolanowego. Powrót 30-latk do treningów uzależniony jest od tego, jak szybko ustąpi ból.

Dla Salomona to pierwsze powołanie od września 2016, kiedy



Kamil Grosicki po roku przerwy wrócił do reprezentacji Polski

to rozegrał 90 minut w Kazachstanie (2:2). Choć z Orzełkiem na piersi wystąpił tylko dziewięć razy, stał w kadrze ma jeszcze z czasów Franciszka Smudy. Ten zszokował w 2010 r. media zabierając 19-latkę z III-ligowej Foggi na zgrupowanie, podczas którego kadra zagrała z USA i Ekwadorem. Zadebiutował jednak dopiero trzy lata później, już u Waldemara Fornalika. Były piłkarz m.in. AC Milan znalazł się też w kadrze na EURO 2016, lecz nie zagrał tam nawet przez minutę.

O miejsce w wyjściowej jedenastce, podobnie jak Wietesce, Salomonowi nie będzie łatwo. Pewniakami do gry są Jan Bednarek i Kamil Glik. Nawet jeśli Michniewicz postawi na taktykę z trzema stoperami, będzie miał jeszcze do wyboru regularnie

grających w Championship i 2. Bundeslidze Michała Helika i Marcina Kamińskiego bądź przesunięcie do środka jednego z bocznych obrońców.

Najciekawszym pytaniem jest to, kto zagra na skrzydłach. O ile w ustawieniu 3-5-2 w rolach wahałowych spodziewamy się nominalnych obrońców, to w alternatywnym 4-3-3 potrzebni będą już klasyczny skrzydłowi. A zawodnicy grający na tej pozycji nas nie rozpieszczają. Przemysław Płacheta w czterech ostatnich meczach ligowych Norwich nie wszedł na boisko. Jego imiennik Frankowski w Lens gra ogony, podobnie jak Konrad Michalak z Konyasporu, którego powołanie wzbudziło duże emocje. Wobec kontuzji Kamila Jóźwiaka (który zresztą „odbił się

od średniaka z Championship i odszedł do MLS) Michniewicz nie ma jednak po prostu zbyt szerokiego pola manewru.

Szanse dostać mogą więc Grosicki i Kun, którzy przynajmniej grają regularnie na polskich boiskach. „Grosika” nie trzeba nikomu przedstawiać, 83-krotny reprezentant Polski wraca do kadry po rocznej przerwie. 26-lletni Kun to z kolei debiutant, którego powołania nie spodziewał się chyba nikt.

– To idealny piłkarz na wahałdło. Gra w tym systemie w klubie, więc powinien się szybko wkomponować. Ma szybkość i wydolność, nie boi się gry jeden na jednego. Kogoś takiego nam potrzeba – chwali go Michniewicz w rozmowie z Interią.

Niepokojące wiadomości dobiegły we wtorek z Monachium. Robert Lewandowski poślizgnął się podczas treningu strzeleckiego i nie dokończył zajęć. Na razie nie wiadomo, czy doznał kontuzji i jak szybko powróci do ćwiczeń. ©©

Reprezentacja Polski na mecze ze Szkocją i Szwecją/Czechami:

Bramkarze: Bartłomiej Dragowski (Fiorentina), Kamil Grabara (FC Kopenhaga), Łukasz Skorupski (Bologna), Wojciech Szczęsny (Juventus); **Obrońcy:** Jan Bednarek (Southampton), Bartosz Bereszyński (Sampdoria), Matty Cash (Aston Villa), Kamil Glik (Benevento), Michał Helik (Barnsley), Marcin Kamiński (Schalke 04), Tomasz Kędziora (Dynamo K.), Tymoteusz Puchacz (Trabzonspor), Arkadiusz Reca (Spezia), Maciej Rybus (Lokomotiw M.), Bartosz Salomon (Lech Poznań), Mateusz Wieteska (Legia Warszawa); **Pomocnicy:** Krystian Bielik (Derby), Przemysław Frankowski (Lens), Kamil Grosicki (Pogon Szczecin), Jacek Góralski (Kajrat Almaty), Grzegorz Krychowiak (Krasnodar), Patryk Kun (Raków Częstochowa), Konrad Michalak (Konyaspor), Jakub Moder (Brighton), Przemysław Płacheta (Norwich), Sebastian Szymański (Dynamo M.a), Piotr Zieliński (Napoli), Szymon Żurkowski (Empoli); **Napastnicy:** Adam Buksa (New England Revolution), Robert Lewandowski (Bayern), Arkadiusz Milik (Olympique Marsylia), Krzysztof Piątek (Fiorentina), Karol Świerkowski (Charlotte FC).

Ronaldo zachęcił, Jordan zainspirował? Tom Brady wraca z emerytury

Futbol amerykański

Filip Bares
Twitter: @Bares34

Niecały miesiąc temu Tom Brady zakończył swoją karierę w NFL po 22 latach gry. Teraz czas... na 23 rok. Rozstanie ze sportem nie trwało długo i w nowym sezonie zobaczymy go już jako 45-latkę.

Siedem tytułów Super Bowl, 4-krotny MVP Super Bowl, 3-krotny MVP sezonu regularnego, lider i rekordzista takich zestawień jak „liczba zwycięstw”, „podania na touch-

down” czy „podane jardy” – Tom Brady osiągnął wszystko co możliwe w NFL. Przez 20 lat terroryzował ligę z dynastią New England Patriots, by potem zdobyć tytuł z Tampa Bay Buccaneers jako 43-latek. To wszystko nie ma jednak znaczenia, bo Brady zawsze będzie pamiętał, że był 199. wyborem w Drafcie 2000 i zawsze będzie miał coś do udowodnienia. Nawet mając piękną żonę super-modelkę, trójkę dzieci, miliony na koncie i status najlepszego futbolisty w historii sportu – głód wygrywania wciąż w nim siedzi.

W sobotę Brady’ego można było zauważyć na meczu Manchesteru United z Tottenhamem. To nie przypadek. Zdaniem amerykańskich mediów 44-latek miał pojechać na Old Trafford negocjować wykupienie swojej karty zawodniczej. Właściciele Czerwonych Diabłów, Glazerowie, są również właścicielami Buccaneers. Brady chciał wrócić do NFL, ale nie do Tampa Bay, a ponoć do San Francisco 49ers. „TB12” urodził się w Kalifornii i kibicował 49ers od dziecka, w tym swojemu idolowi Joe Montanierowi – niedługo uważanemu za najlep-

szego rozgrywanego w historii, zanim ten tytuł odebrał mu Brady.

Glazerowie się jednak nie zgodzili i powrót do NFL wiódł przez Tampa Bay. Brady spotkał się po meczu z Cristiano Ro-

Nie tylko rywale są wściekli, że Brady wraca. Jeden pechowy fan kupił piłkę z jego „ostatniego” meczu za 500 tys. dolarów...

naldo. Kamery wychwyciły pytanie Portugalczyka „Czyli definitywnie skończyłeś [karierę]?”, na co Brady zrobił dziwną minę i uniknął odpowiedzi.

Tęsknota za sportem to nic nowego, a w szczególności na takim poziomie. Skoro zawodnik jest wciąż jednym z lepszych w swojej dyscyplinie to czemu ma rezygnować? Brady ma wiele powodów, ale nie jest osamotniony. Kibice NFL dobrze znają Brett’a Favre’a (niektórzy nawet lepiej niż by chcieli), który trzy razy kończył karierę. W NBA wszyscy znamy

przypadek Michaela Jordana, który najpierw zrezygnował na rzecz baseballa (lub został do tego zmuszony przez Davida Sterna), a za drugim razem wrócił do Washington Wizards, gdzie dostał udziały w klubie.

Brady robi jednak coś czego nie zrobił nikt. Na inaugurację sezonu rozgrywanego Buccaneers będzie miał już 45 lat, a nie wiele jest sportowców trudniejszych fizycznie niż futbol amerykański, nawet jeśli jest się rozgrywanym. Trzeba jednak pamiętać o ulubionym pierścieniu mistrzowskim Brady’ego – „Następnym”.