

To już naprawdę ostatnie chwile!
WKRÓTCE KTOŚ WZBOGACI SIĘ O 250 000 ZŁ! MOŻE TY?
 Nie czekaj i dołącz do zabawy! Wyślij SMS o treści GRAM na 7375 (3,69 zł) Więcej na loteria.telemagazyn.pl

tylko 2 DNI
 DO LOSOWANIA

Dziennik ŁÓDZKI

Ukazuje się od 1884 roku

Środa,
 6.11.2024

Wydanie A B C D
 Nr 259 (26.823)

www.dzienniklodzki.pl
 Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

ŁÓDŹ SPADA LICZBA GŁOSUJĄCYCH I RANGA PROJEKTÓW

Budżet obywatelski jest obywatelski już tylko z nazwy?

Magdalena Rubaszewska
 Łódź

Przypadkowe projekty, wiele niezrealizowanych pomysłów, spadająca liczba głosujących i upadek rangi - tak wygląda dziś budżet obywatelski w Łodzi, która kiedyś dała przykład innym miastom w Polsce, jak właśnie poprzez budżet obywatelski skutecznie zachęcać mieszkańców do współdecydowania o mieście.

Na gali w Teatrze Pinokio w poniedziałek 4 listopada podsumowano XII edycję Łódzkiego Budżetu Obywatelskiego. Uroczystość przebiegała w miłej atmosferze, padały słowa o święcie lokalnej partycypacji i lokalnej demokracji, liderzy zwyciężskich projektów cieszyli się z wygranej, na koniec był tort.

Ale nie wszystkim udzieliła się taka podniosła atmosfera wokół budżetu. A słowa padają gorzkie.

- Czułem się zażenowany, gdy ogłaszano zwycięskie projekty. Na przykład takiej rangi, jak położenie równego chodnika na al. Hetmańskiej na Janowie. Dlaczego nie wybudowano go podczas remontu jezdni? Czy dzieci poruszające się na wózkach inwalidzkich naprawdę muszą prosić

o prosty chodnik na ulicy Żabiej, zgłaszając taki projekt? Kiedyś szkoła chciała, by w ramach budżetu wyremontować jej stołówkę, wymienić okna. Takie projekty to żenada i wstyd - mówi Hubert Barański, niegdyś wielki entuzjasta tej formy partycypacji społecznej, promujący wśród mieszkańców jej zasady, a także lider projektów.

- Przerazają mnie projekty typu wołanie o pomoc, jak właśnie te o prosty chodnik na ulicy Żabiej dla niepeł-

nosprawnych dzieci. Kilka lat temu jedno z przedszkoli wnioskowało o usunięcie graffiti z elewacji. To było dla mnie straszne. Zażenował mnie fakt, że sięgamy po budżet obywatelski, by rozwiązać tak proste i podstawowe sprawy - zgadza się Jarosław Ogrodowski, ekspert w zakresie partycypacji społecznej, także przed laty mocno zaangażowany w ideę budżetu obywatelskiego.

Liczyby nie kłamią. Z roku na rok spada liczba głosujących. W tym roku na udział w głosowaniu zdecydowało się 68 tysięcy 123 łódzian. Rok wcześniej zaangażowało się 76 tysięcy 212 osób. W pierwszej edycji było ich 130 tysięcy.

Czym tłumaczyć spadek frekwencji? Być może część łódzian czuje się rozczarowana i zniechęcona. Na przykład tym, że wiele projektów mimo zdobytego poparcia nie zostało do dzisiaj zrealizowanych. Z danych podanych przez urząd miasta wynika, że jest ich ok. 30, społecznicy przypuszczają, że to zaniżona liczba. Mieszkańcy nie doczekali się tężni w parku przy ul. Lecznicej, placu zabaw w pasażu Rubinstein, nie ma zielonego dachu nad pasażem Schillera. A także parku im. Karskiego przy Manufakturze.

Dokończenie na str. 2



Podsumowanie XII edycji BO. Ale tort i piękne słowa nie przykryją smutnej rzeczywistości

FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Łódź

Grupa łódzkich uczniów i nauczycieli pojechała do szkoły w Wietnamie
str. 4

W łódzkim sądzie zanosi się na niezwykle eksperyment procesowy. Ma pomóc w identyfikacji sprawcy napadu na kantor walut. **str. 3**

Potencjalni kandydaci na prezydenta czekają na wyniki sondaży
str. 7

Sztuczna inteligencja pomoże w matematyce
str. 7

Trump czy Harris? Zdecydują głosy Afroamerykanów i Latynosów
str. 8

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



9 772353 618034 45



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

KULTURA

Teatr Powszechny w Łodzi zaprasza na premierę monodramu pod tytułem „VHS” w wykonaniu Sebastiana Jasnocha **str. 6**

ŁÓDŹ

Sekundniki pokażą czas do zmiany świateł na skrzyżowaniu

Na skrzyżowaniu ulic Milionowej i Przędzalnianej pojawi się pierwszy w Łodzi zegar odmierzający czas do zmiany świateł na sygnalizatorze. Oprócz niego będą jeszcze trzy.

Łódzianie od lat zabiegali o takie rozwiązanie, ale dopiero w tegorocznym budżecie obywatelskim umieszczony został projekt montażu sekundników na skrzyżowaniach. Najwięcej głosów, bo aż 4,5 tysiąca oddano właśnie na skrzyżowanie ulicy Milionowej i Przędzalnianej. Oprócz Miliono-

wej i Przędzalnianej łódzianie wskazywali jeszcze trzy lokalizacje: skrzyżowanie ulic Rokicińskiej i Puszkina, alei Włókniarzy i Drewnowskiej oraz Ta-trzańskiej i Grota-Roweckiego.

Sekundniki pojawią się we wskazanych miejscach, ale dopiero w przyszłym roku. Inżynieria miejska będzie musiała się zastanowić, jak wykonać sekundniki na skrzyżowaniach podpiętych do systemu sterowania ruchem.

Czytaj str. 4

Łęczycza

Znaleziono fragmenty macew z żydowskiego cmentarza, który zniszczyli Niemcy
str. 4

Łódź

Służby miejskie osłaniają zielen przed zimowym zasoleniem
str. 2

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Czarna legenda Diabła z Łańcuta. Stanisław Stadnicki w pełni zasłużył na to miano: gwałcił, mordował, za nic miał sądy i prawa innych



W centrum miasta stosuje się maty ochronne wykonane ze słomy

Słomiane maty ochronią przed solą zielen miejską podczas zimy

Magdalena Rubaszewska
Łódź

Pierwsze przymrozki już wystąpiły w Łodzi, a synoptycy zapowiadają pierwsze opady śniegu i spadek temperatury poniżej zera w połowie listopada. Łódź rozpoczęła więc przygotowania do zimy.

Na początek jest chroniona miejska zielen - drzewa rosnące przy jezdniach i posadzone przy nich krzewy i byliny. Specjalne osłony oddzielają rośliny od jezdni. Takie „płachty” rozpostarto już na Trasie W-Z na odcinku od ulicy Łąkowej do ulicy Sienkiewicza, przy ul. Nawrot i Wschodniej.

Następny etap zabezpieczania drzew, krzewów i bylin jest zaplanowany na ul. Rewolucji 1905 r., ul. Ogrodowej i Zachodniej.

Takie specjalne maty chronią rośliny przed zasoleniem. Sól drogowa zapobiega oblodzeniu nawierzchni, ale niszczy korzenie, uniemożliwiając pobieranie wody, w konsekwencji doprowadza do ich usychania i zamierania. Błoto pośniegowe, w którym z kolei znajdują się zanieczyszczenia ze spalin, np. metale ciężkie, jest również szkodliwe dla zieleni.

Osłony od strony ulicy są wykonane ze słomy, a od strony zieleni z bezpiecznego dla niej tworzywa.

Przed nadejściem zimy niektóre rośliny zostaną zabezpieczone przed mrozami. Kępy traw ozdobnych wiązuje się, by ochronić je przed zimnem, gromadzeniem się wody lub śniegu, co może spowodować gnicie.

Czy budżet obywatelski jest obywatelski już tylko z nazwy?

Dokończenie ze strony 1

Łodzian zniechęca też trwające latami wdrażanie projektów w życie i lub ich częściowa realizacja. Przykładem są pasy dla rowerów, które miały być na 40 ulicach, a wytyczono je tylko na części z nich. Pomysł zdobył 9 tysięcy głosów, zajął czwarte miejsce wśród projektów ponadosiedlowych.

- Po trzech latach rowerzyści doczekali się obniżenia krawężnika, dzięki któremu istnieje teraz połączenie drogi rowerowej z pasem dla jednośladów na ul. Łąkowej - dodaje Hubert Barański. - Byłoby mi wstyd namawiać ludzi do głosowania na takie pomysły, skoro poprzednie nie zostały zrealizowane.



Radosne podsumowanie XII edycji BO w teatrze Pinokio

Ranga, znaczenie budżetu obywatelskiego spada - zgodnie twierdzą społecznicy.

O pieniądze w budżecie obywatelskim konkurują jednostki miejskie takie jak Straż Miejska, Biblioteka Miejska, schronisko dla zwierząt. I wygrywają. W starciu z takimi gigantami lobbującymi wśród czytelników czy miłośników zwierząt, mieszkańcy, którzy chcą zaproponować projekt za kilka milionów złotych, nie mają szans. Zgłaszają więc po kilka mniejszych projektów potrzebujących 200, 300 głosów, by wygrały.

- Miasto stworzyło narzędzie do finansowania instytucji - Straży Miejskiej, bibliotek, szkół, które powinny dostawać środki z głównego budżetu. „Dostanie-

cie pieniądze, ale musicie zgłosić projekt”. Te instytucje myślą, że wyżebrzą te pieniądze od mieszkańców. A mieszkańcy w starciu z tą machiną nie są w stanie wygrać - komentuje Ogrodowski.

I kończy gorzkim stwierdzeniem.

- Formuła od strony zgłaszających projekty i głosujących wyzerpała się. Budżet stał się plebiscytem, wygrywają przypadkowe projekty dotyczące np. czegoś modnego. Dziesięć lat temu, gdy budżet wprowadzono, miał uczyć łodzian rozmowy o mieście, o priorytetach inwestycyjnych, miał być wstępem do konsultacji o budżecie miasta. Dziś o konsultacjach trwających trzy, cztery dni nikt nie wie.

Magdalena Rubaszewska

Próbne matury i egzaminy dla ósmoklasistów

Magdalena Rubaszewska
Łódź

Już za miesiąc uczniowie ostatnich klas szkół podstawowych oraz liceów i techników będą mogli zmierzyć się z testami diagnostycznymi przygotowanymi przez Centralną Komisję Egzaminacyjną.

CKE proponuje, aby młodzież mogła sprawdzić stan przygotowań do egzaminów ósmoklasisty i egzaminów dojrzałości oraz przetestować obowiązujące procedury.

Próbne egzaminy są wpisane w kalendarze, bo szkoły dbają o to, by młodzież dobrze do tych prawdziwych przygotować. Dlatego nauczyciele organizują je we własnym zakresie, korzystając z dostępnych materiałów. Zawsze też czekają na testy diagnostyczne, jakie przygotowuje Centralna Komisja Egzaminacyjna w Warszawie. I takie będą dostępne już w grudniu.

Jak zapowiedziała Centralna Komisja Egzaminacyjna udostępnione zostaną materiały do przeprowadzenia testów diagnostycznych w zakresie po-

ziomu przygotowania uczniów:

● ósmej klasy szkoły podstawowej z języka polskiego, matematyki oraz języka obcego nowożytnego

● czwartej klasy liceum ogólnokształcącego oraz piątej klasy technikum do części pisemnej egzaminu maturalnego w Formule 2023 ze wszystkich przedmiotów na wszystkich poziomach.

Większość młodzieży nazywa je po prostu próbnymi egzaminami ósmoklasisty i próbną maturą. I tak też do nich podchodzi.

- Zainteresowanie testami jest ogromne, przeprowadza je większość szkół - podkreśla Marek Szymański, dyrektor Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Łodzi. - Testy będą udostępnione dla dyrektorów szkół odpowiednio wcześniej, aby mogli je wydrukować dla uczestników. CKE udostępni je też na swojej stronie internetowej i stronach komisji okręgowych w dniu przeprowadzania testów. Tydzień później zostaną przekazane zasady oceniania i zgodnie z nimi prace uczniów będą sprawdzać nauczyciele.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Jutro	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
10°C	-1°C	6°C	2°C
Barometr 1031 hPa		Piątek	
Wiatr pld-zach., 8 km/godz.			
Biomet korzystny		Dzień	Noc
		7°C	4°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		8°C	1°C

Dziś i jutro spodziewane zamglenia

6 LISTOPADA 2024

Dziś 311. dzień roku.
Do końca roku zostało 55 dni.

Wschód słońca w Łodzi
o godz. 6.46, a zachód o godz. 16.06. Dzień będzie trwał 9 godz. 19 min. i będzie dłuższy od najkrótszego dnia w roku o 1 godz. 29 min.

Dzisiaj imieniny obchodzą:
Anita, Daniela, Feliks, Gabriela, Hieronim, Krystyna, Leonard i Walenty

Przysłowie na dziś:
Co było, a nie jest, nie pisze się w rejestr

KALENDARIUM

1861

Jefferson Davis (na grafice) został wybrany na jedynego prezydenta Skonfederowanych Stanów Ameryki.

1932

NSDAP wygrała przedterminowe wybory parlamentarne w Niemczech (37 procent). Otworzyło to Hitlerowi drogę do przejęcia władzy.



FOT. WIKIMEDIA

1949

Marszałek ZSRR Konstanty Rokossowski został mianowany marszałkiem Polski i ministrem obrony narodowej.

1948

W Gdańsku zwodowano pierwszy statek całkowicie zbudowany w powojennej Polsce. Otrzymał imię „Sołdek” (od nazwiska robotnika).

1951

Z linii montażowej FSO zjechała pierwsza Warszawa M20, kopia radzieckiego samochodu Pobieda, produkowana do 1973 roku.

eprasa.pl c580149a92

Przed łódzkimi szkołami staną stojaki rowerowe, a później także wiaty

Matylda Witkowska
Łódź

Przed 29 łódzkimi szkołami wkrótce pojawią się stojaki rowerowe. To prawie 300 sztuk stojaków, które pozostały po tegorocznym systemie Łódzkiego Roweru Publicznego.

Wkrótce przed łódzkimi szkołami pojawią się 292 stojaki na rowery. Staną pod 29 placówkami, m.in. pod SP nr 84 przy ul. Wici na Teofilowie, która wygrała tegoroczną konkurs dla uczniów Rowerowy Maj.

- Chcemy ułatwiać uczniom i nauczycielom przemieszczanie się do placówek oświatowych szczególnie tam, gdzie znajdują się one wewnątrz osiedli, gdzie przejazd z domu jest łatwy, nie jest daleki za to w miarę bezpieczny - mówił na konferencji prasowej w poniedziałek 4 listopada przewodniczący łódzkiej rady miejskiej radny Bartosz Domaszewicz (KO) - Każdy uczeń, który samodzielnie dojedzie do szkoły to prawdopodobnie jeden samochód mniej.



Niewykorzystane stojaki z roweru publicznego staną przed szkołami

Stojaki pochodzą z Łódzkiego Roweru Publicznego. W ramach przetargu władze Łodzi zamówiły system złożony z rowerów oraz ze 120 stacji w których miało być 1,2 tys. stojaków. Jednak część stojaków w centrum Łodzi była już na miejscu i nie było sensu stawiać kolejnych. Do tego stojaki systemu nie pasowały do wzorów stosowanych w centrum. Dlatego teraz zostaną wykorzystane przed szkołami. Kolejnym krokiem ma być stawianie przed szkołami zadaszonych wiat rowerowych.

Jacek Zemła
Łódź

Na skrzyżowaniu ulic Milionowej i Przędzalnianej pojawi się pierwszy w Łodzi zegar odmierzający czas do zmiany światła na sygnalizatorze. Oprócz niego będą jeszcze trzy.

Łódzianie od lat zabiegali o takie rozwiązanie, ale dopiero w tegorocznym budżecie obywatelskim umieszczony został projekt montażu sekundników na skrzyżowaniach. Najwięcej głosów, bo aż 4,5 tysiąca oddano właśnie na skrzyżowanie ulicy Milionowej i Przędzalnianej.

Sekundniki od lat z powodzeniem służą kierowcom w innych miastach. Są w Warszawie, Szczecinie, Częstochowie a nawet w Zgierzu. W Łodzi, choć co roku takie wnioski od mieszkańców wpływały do Zarządu Dróg i Transportu, przed sekundnikami broniono się nierzadko przed zarząd. Urzędnicy tłumaczyli, że obowiązująca uchwała Rady Miejskiej nie



Sekundniki od lat funkcjonują w wielu miastach Polski. W Łodzi wydawało się to niemożliwe

pozwała na montaż zegarów na skrzyżowaniach podłączonych do obszarowego systemu sterowania ruchem, a w Łodzi większość jest właśnie wpięta w system komputerowy.

Orzech do zgryzienia dla inżynierii miejskiej

Zmiana podejścia do tematu pojawiła się dopiero w tym roku, kiedy to łódzianie zgłosili do budżetu obywatelskiego kilka wniosków o montaż se-

kundników. Po burzliwej dyskusji na sesji Rady Miejskiej pozwolono tym projektom zaistnieć, a mieszkańcy zadziwili wysokim poparciem, jakiego im udzielili oddając na te projekty tysiące głosów. Sekundniki pojawią się więc we wskazanych miejscach, ale dopiero w przyszłym roku. Inżynieria miejska będzie musiała się zastanowić, jak wykonać sekundniki na skrzyżowaniach podpiętych do systemu sterowania

ruchem, czyli takiego, gdzie czas świecenia się światła jest zmienny w zależności od natężenia ruchu.

Sekundniki na czterech skrzyżowaniach

Oprócz Milionowej i Przędzalnianej łódzianie wskazali jeszcze trzy lokalizacje: skrzyżowanie ulic Rokicińskiej i Puszkina, alei Włókniarzy i DREWnowskiej oraz Tatrzańskiej i Grota - Roweckiego.

Sekundniki przyczyniają się do zmniejszania korków i wzrostu bezpieczeństwa, bo kierowcy widząc krótki czas do zgaśnięcia zielonego sygnału nie wjeżdżają na skrzyżowanie, z którego nie mogą zjechać. Ruch jest także spokojniejszy, gdyż jeśli czasu jest dużo nikt nie wciska mocniej gazu przed samym skrzyżowaniem, aby finalnie przejechać na żółtym lub nawet czerwonym świetle. Sekundniki dają też komfort oczekiwania na zmianę światła - nie musimy wpatrywać się w sygnalizator, bo wiemy ile czasu przyjdzie nam jeszcze postać.

Łódzcy uczniowie w szkole w Wietnamie

Magdalena Jach
Łódź

W poniedziałek grupa uczniów i nauczycieli II Liceum Ogólnokształcącego w Łodzi wyruszyła do Wietnamu. Łódzianie będą gościć w szkole w Hanoi.

Łódzianie będą gościć w szkole w Hanoi jako pierwsi przedstawiciele nie tylko Polski, ale i Europy. Projekt wymiany zaproponował wietnamski edukator Hung Wan Tran, nauczyciel,

który w latach 70. studiował w Polsce. To on znalazł w internecie informacje o współpracy łódzkiego II LO ze szkołą z Osaki.

- Poprzez kontakty w Uniwersytecie Łódzkim zaproponował nam współpracę - wspomina Dariusz Jędrasiak, dyrektor II LO. - Przygotowywaliśmy podstawy organizacyjne. Zaczęliśmy to już dość dawno, ale zatrzymała nas pandemia. Lecimy na dwa tygodnie do Hanoi. Grupa liczy 11 uczniów i dwoje nauczycieli.

Program wizyty obejmuje udział polskich uczniów w lek-

cjach w szkole, udział w zajęciach prezentujących kulturę i sztukę Wietnamu oraz blok wycieczek do najciekawszych miejsc Wietnamu.

Podczas części „szkolnej” uczniowie mieszkają w domach wietnamskich kolegów i koleżanek, a podczas części turystycznej - w hotelach.

Rewizyta wietnamskich uczniów i nauczycieli w Łodzi zaplanowana została na przełom maja i czerwca przyszłego roku.

Odnaleziono fragmenty macew

Joanna Kaźmierczak
Łęczyca

W Łęczycy dokonano niezwykłego odkrycia. Znalaziono fragmenty macew z żydowskiego cmentarza w Łęczycy.

To kolejna już akcja Towarzystwa Miłośników Ziemi Łęczyckiej z Klubem Poszukiwawczo-Eksploracyjnym Eksplorator z Łodzi.

- Z opowiadań naszego kolegi Tomka Zasady wynikało,

że we wskazanym przez niego miejscu zakopane były macewy. Rzeczywiście znaleźliśmy fragmenty macew: na pewno jedna z nich to płyta nagrobna kobiety, a druga mężczyzny. Na tej drugiej widać szafę z książkami. Książki nawiązują do obowiązku studiowania Tory przez mężczyzn - informują członkowie TMZŁ w Łęczycy.

W Łęczycy przy ulicy Jerzego Popiełuszki znajdował się niegdyś cmentarz żydowski. Został on zlikwidowany w cza-

sie II wojny światowej przez Niemców, a później teren ten przeznaczono pod zabudowę.

Fragmenty macew zostały zabezpieczone. Marzeniem członków TMZŁ jest stworzyć lapidarium upamiętniające ludność żydowską pochowaną na cmentarzu w Łęczycy.

TMZŁ wraz z Klubem Eksplorator od jakiegoś czasu poszukuje także w Parku Miejskim tablicy poświęconej Józefowi Piłsudskiemu, która została zdemontowana i ukryta przez łęczyckich harcerzy w 1939 roku.

REKLAMA

0011204860

Finale już za 2 dni!

włącz się do gry!

250 000 zł
nie będzie czekać
wiecznie



WYŚLIJ: GRAM
POD: 7375

loteria. TELEMAGAZYN.pl

Loteria +18. Organizatorem loterii jest Peakmake Sp. z o.o. KOSZT SMS: 3,69 Zł

Recepta na długowieczność. By cieszyć się dobrym zdrowiem

Monika Góralska

Chcesz dożyć stu lat w zdrowiu i radości? Możesz to osiągnąć zmieniając swoje codzienne nawyki. Długość życia w głównej mierze zależy od naszego stylu życia, na który składa się przede wszystkim dieta i aktywność fizyczna.

Codzienne nawyki mają wpływ

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2021 r. w Polsce średnia długość życia kobiet wyniosła 80 lat, a mężczyzn 72. Długość życia tylko w 20-30 proc. zależy od naszych genów. W większej mierze to styl życia decyduje o tym, ile lat będziemy żyć. Możemy więc zmodyfikować go w taki sposób, aby żyć dłużej w dobrym zdrowiu. Czynniki,



FOT. EVGENYATANENKO/123RF.COM

Osoby uprawiające aktywność fizyczną rzadziej chorują na dolegliwości somatyczne i na depresję

które zwiększają ryzyko przedwczesnej śmierci, to:

- alkohol, papierosy i inne używki;
- niedobór snu;
- za mało ruchu;
- nieodpowiednia dieta: nadmierne spożycie białka, węglowodanów i cukru;

- zaburzenia odżywiania;
- stres i nieumiejętność radzenia sobie z nim;
- samotność, brak interakcji społecznych.

Warto więc zadbać o każdy z tych aspektów i wyeliminować szkodliwe zachowania, a wprowadzić zdrowe nawyki

na co dzień, które pozwolą nam cieszyć się lepszym zdrowiem i dłuższym życiem. Wiedzą o tym superstulatkowie żyjący w tzw. niebieskich strefach.

Gdzie ludzie żyją najdłużej

Długowieczność nie polega jednak na tym, aby za wszelką cenę dożyć stu lat. Jest to styl życia oparty na poprawie jego jakości, a nie tylko długości, mający na celu cieszenie się dobrym zdrowiem ciała i umysłu do późnych lat. Skutkiem tego jest wydłużenie się życia oraz czerpanie z niego radości do ostatniej chwili. Nasze co-

dzienne nawyki mogą nam w tym pomóc.

Warto w tym naśladować ludzi żyjących w tzw. niebieskich strefach. Termin ten został stworzony przez Dana Buettnera, eksperta od długowieczności i autora „The Blue Zones Of Happiness”. „Niebieskie strefy” to pięć miejsc na świecie, w tym dwa w Europie, gdzie ludzie żyją najdłużej czerpiąc radość z życia, a są to:

- Barbagia, czyli górskie rejony Sardynii we Włoszech;
- grecka wyspa Ikaria;
- japońska wyspa Okinawa;
- miasto Loma Linda w Kalifornii (USA);

• półwysp Nicoya na Kostaryce.

Osoby żyjące w tych rejonach nazywane są superstulkami, ponieważ żyją one dłużej niż 100 lat, są szczęśliwsi i rzadziej chorują również na choroby przewlekłe niż reszta ludzi żyjących na świecie. Sekret ich długowieczności jest głównie dieta oparta na nieprzetworzonej, świeżej żywności roślinnej, codzienny kontakt z naturą i utrzymywanie przyjacielskich relacji z innymi ludźmi oraz wykonywanie prac fizycznych na świeżym powietrzu.

Mają oni szczególne podejście do ruchu, które opiera się na codziennej, naturalnej aktywności fizycznej. Ich życie jest dynamiczne, nie muszą oni chodzić na siłownię, biegać maratonów, ani sprawdzać ile kroków dzisiaj zrobili, aby zapewnić sobie stałą dawkę ruchu. Ważne są nawet najmniejsze aktywności i poruszanie się niemal bez przerwy oraz zmienianie pozycji, aby nie zastygać w bezruchu na kilkanaście minut.

CHCESZ DOŻYĆ STU LAT W ZDROWIU? RÓB TE 5 ĆWICZEŃ NA DŁUGOWIECZNOŚĆ!

• Spacer

Spacer to naturalna i podstawowa czynność, która pozwala na zachowanie kondycji fizycznej ciała, wzmacnia odporność organizmu, reguluje ciśnienie krwi oraz pozytywnie oddziałuje na pracę serca, mięśni i układu nerwowego. Chodzenie wpływa także na pracę mózgu i pozwala na jego prawidłowe funkcjonowanie, a tym samym na zachowanie jego sprawności do późnych lat życia. Spacerowanie w świeżym powietrzu poprawia koncentrację, orientację w terenie, a także pamięć. Ważne jest, aby codziennie spacerować co najmniej 60 minut. Jak udowodniają badania naukowe, warto też wykonywać 6-7 tys. kroków dziennie, aby zmniejszyć ryzyko przedwczesnej śmierci nawet o połowę.

• Tai chi

Tai chi wywodzi się z chińskich sztuk walki i jest bardzo popularne na Okinawie. Jest to praktyka umysłu i ciała polegająca na wykonywaniu powolnych skon-

centrowanych ruchów oraz na głębokim oddechu. Tai chi nazywane jest również „medytacją w ruchu”; uczy panowania nad własnym ciałem i umysłem. Ćwiczenia wyciszają umysł, zwalczają stres i relaksują ciało, wpływają korzystnie na pracę serca oraz krążenie krwi, dotleniają wszystkie komórki i narządy, w tym mózg. Poprawiają zdrowie psychiczne oraz funkcje poznawcze mózgu.

• Jazda na rowerze

Dla wielu superstulatków rower to podstawowy środek transportu. Jeśli pogoda na to nie pozwala zamiast klasycznego roweru możesz wybrać rower stacyjny. Wystarczy jeździć na rowerze 30-40 minut co drugi dzień, aby wzmocnić kondycję ciała, wydolność serca i siłę mięśni. Dobrze jest też na rowerku stacjonarnym ustawić duży opór, a na rowerze klasycznym wjeżdżać pod górę. Mięśnie muszą wtedy wykonać cięższą pracę, a dzięki po- ceniu się organizm oczyszcza się z toksyn.

• Taniec

Świetną dawką ruchu jest także taniec. Zarówno szybki, jak i spokojny pozwala na pracę mięśni, przyspiesza tętno i dodaje energii. Wpływa także korzystnie na funkcje poznawcze mózgu, ponieważ wymaga koordynacji. Dodatkowo taniec z partnerem pomaga utrzymać niezwykle ważne dla zdrowia i odczuwania radości życia relacje społeczne.

• Praca w ogrodzie

Trenerzy porównują prace w ogrodzie do treningu siłowego, ponieważ taka praca wymaga siły, sprawności i konsekwencji przez cały rok. Warto pielęgnować swój ogródek, bo wiąże się to z codzienną dawką ruchu. Daje także satysfakcję oraz możliwość korzystania ze świeżych roślin z własnej hodowli. Praca w ogrodzie sprawia również wiele radości, poprawia nastrój i pomaga zwalczyć stres. Jeśli nie możemy sobie pozwolić na ogród przy domu, dobrze jest posadzić roślinki na balkonie, a nawet na parapecie.

MATERIAŁ PROMOCYJNY LFS



Łódzka Federacja Sportu

została wyłoniona w drodze rozstrzygniętego konkursu na Operatora Projektu „AKTYWNY SENIOR W ŁÓDZKIM”. Program będzie realizowany do końca bieżącego roku. Stowarzyszenie to było realizatorem tego typu Programu w latach 2017-2023. To już kolejna edycja popularnego programu, który od lat pomaga seniorom z naszego województwa zachować aktywność i zdrowie.

Dzięki zaangażowaniu 15 gmin, które na potrzeby projektu nieodpłatnie udostępniły zarządzane przez siebie obiekty.

To dowód na to, że osoby starsze chcą być aktywne i prowadzić zdrowy tryb życia. Zajęcia będą odbywać się w takich miejscowościach, jak Brzeziny, Drzewica, Kluki, Konopnica, Krośnice, Kutno, Łódź, Osjaków, Rokiciny, Sieradz, Szczerców, Tomaszów Mazowiecki, Uniejów, Żelów i Zgierz.

Projekt skierowany jest do osób od 60. roku życia, które chcą zadbać o swoje zdrowie i kondycję fizyczną. Dzięki zaangażowaniu 22 wykwalifikowanych instruktorów, seniorzy będą mogli uczestniczyć w zajęciach dostosowanych do swoich możliwości i preferencji.

W programie znajdą się m.in. ćwiczenia fizyczne, tańce, zajęcia relaksacyjne i wycieczki.

W tym roku w projekcie weźmie udział około 600 osób. Dzięki temu projektowi seniorzy mogą uczestniczyć w różnorodnych aktywnościach fizycznych, które poprawiają samopoczucie, kondycję i zdrowie.

Co daje udział w projekcie?

- Regularną aktywność fizyczną: Zajęcia

0011203376
prowadzone są przez doświadczonych instruktorów i dostosowane do potrzeb osób starszych.

- Nowe znajomości: Projekt to świetna okazja do spotkania nowych ludzi i spędzenia czasu w miłej atmosferze.
- Poprawę zdrowia: Regularne ćwiczenia pomagają zredukować stres, poprawić sen i wzmocnić odporność.

„Cieszę się, że mogę uczestniczyć w tym projekcie. Dzięki zajęciom czuję się młodziej i mam więcej energii” – mówi pani Maria, uczestniczka projektu.

Projekt „Aktywny Senior w Łódzku” jest finansowany ze środków Samorządu Województwa Łódzkiego.



ORGANIZATOR

Dziennik
ŁÓDZKIAPARTHOTEL
Termy UniejówTermy
UNIEJÓWUNIEJÓW
Uzdrowisko Termalne

SATALL

MITSUBISHI
MOTORS
Drive your AmbitionKOLOROWY
ŚWIAT
FUNDACJA
POMOCY JAKUBOWI

KRÓTKO

PERSONALIA

Wyróżnienie dla muzyka z Łodzi



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

Łódzki akordeonista Andrzej Stefan Ceglarek został uhonorowany odznaką „Zasłużony dla Kultury Polskiej”, nadawaną przez ministra kultury i dziedzictwa narodowego. Artysta jest absolwentem Akademii Muzycznej w Łodzi, od lat zdobywa uznanie nie tylko w Polsce, ale i na arenie międzynarodowej. DP

WYDARZENIE

Pokazy mody zrównoważonej

Trzecia odsłona Slow Fashion & Design odbędzie się w dniach 9-10 listopada (w godz. 10-18) w Hi Piotrkowska (ul. Piotrkowska 157a). To cykliczne wydarzenie artystyczne promujące zrównoważoną produkcję odzieży. Biorą w nim udział artyści, projektanci i producenci, a zobaczyć będzie można projekty recyklingowe, up-cyclingowe oraz hand-made i wyroby rzemieślników. W wydarzenie weźmie udział około 30 wystawców, organi-

zatorzy zaplanowali także pokazy mody zrównoważonej, artystyczne występy, warsztaty, prelekcje, wystawy, spotkania, zabawy edukacyjne. Na miejscu powstanie także strefa dla dzieci, która będzie dostępna przez cały czas trwania wydarzenia. Wśród atrakcji jest mega kolorowanka dla najmłodszych. Prowadzona będzie poza tym zbiórka odzieży dla domu dziecka i domu samotnej matki w Łodzi. DP

MUZYKA

Łódzki koncert znanego pianisty



FOT. MARCO BORGREVE

W Filharmonii Łódzkiej wystąpi pianista ze światowej czołówki - Sergei Babajan. Armeńsko-amerykański artysta, nazywany „jednym z największych mistrzów fortepianu naszych czasów”, zagra w piątek 8 listopada. Jego występy wypełniają po brzegi największe sale koncertowe świata.

W programie wieczoru znalazły się II Koncert fortepianowy Johannesa Brahmsa oraz Daphnis i Chloé Maurice’a Ravela - muzyka do baletu. Orkiestrą Symfoniczną Filharmonii Łódzkiej pokieruje tego wieczoru Scott Yoo, amerykański dyrygent i skrzypek, także znakomity muzyk. DP

Polska roku 1989 na Małej Scenie Teatru Powszechnego

Dariusz Pawłowski
Teatr

Nietypowo, bo w czwartek, 7 listopada, odbędzie się premiera nowego spektaklu łódzkiego Teatru Powszechnego. To żywiołowy monodram „VHS” w wykonaniu Sebastiana Jasnocha.

„VHS” to sztuka wyróżniona w konkursie „Komediofanie”, organizowanym przez Teatr Powszechny w Łodzi - Polskie Centrum Komedii. Autorem jest Marcin Bałczewski, łódzianin, animator kultury, dziennikarz, pisarz, fotoreporter, recenzent komiksów. - W żaden sposób nie ingerowałem w to, jak ten tekst zostanie przedstawiony na scenie. Wszystko pozostawiłem reżyserowi i aktorowi - zapewnia autor.

Spektakl reżyseruje Sławomir Narloch, znany w Łodzi między innymi z realizacji „Korepetycji z miłości” na scenie Teatru Powszechnego. Akcja „VHS” rozpoczyna się w roku 1989 i rozgrywa na początku lat 90., kiedy rodził się polski kapitalizm i marzenia o bogactwie.

- W 1989 roku jeszcze nie było mnie na świecie - przyznaje Sławomir Narloch. - Jednak lata dziewięćdziesiąte mocno zapisały się w naszej rzeczywistości, życiu mojej rodziny, a także moim wczesnym dzieciństwie. Sztuka opowiada historię mężczyzny, który marzy o tym, aby zrobić biznes stulecia. To były



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

W przedstawieniu „VHS” na podstawie tekstu Marcina Bałczewskiego występuje Sebastian Jasnoch

czasy, kiedy wszyscy, zachłystni ci wolnością, marzyli o tym, aby wziąć sprawy w swoje ręce i zrobić z nim coś sensownego. Nasz bohater wymyślił sobie, że będzie podróżował po Polsce i w małych miasteczkach, wsiach, w remizach będzie pokazywać nagrania hollywoodzkich filmów z kaset VHS. Choć jest to monodram, będzie miał bardzo rozbudowaną formę plastyczną. Będziemy wyczarowywać na scenie cały świat filmów, które nasz bohater pokazuje z kaset VHS. Pojawiają się cytaty muzyczne i z różnych kulturowych filmów, kojarzących się z latami 90. Przeniesiemy się do świata opuszczonych CPN-ów, filmów z serii „Rambo” i po-

loneza z dyndającą zapachową choinką.

Realizatorzy zadbali o detale i elementy charakterystyczne dla lat 90. To nie tylko świat poloneza - „cudu” polskiej techniki samochodowej; to niezapomniane auto naprawdę wjedzie na scenę. Widzowie zobaczą też szalone ubiory z tamtego czasu, czy odtwarzacz kaset wideo, stanowiący pierwsze domowe kino. Autorem scenografii i kostiumów jest Maks Mac, a muzyki - Jakub Gawlik.

- Przywiązaliśmy dużą wagę do szczegółów i klimatu tamtych lat, choć odwoływaliśmy się przede wszystkim do pamięci własnej, naszych bliskich i znajomych - podkreśla

występujący w monodramie Sławomir Jasnoch. - To była wspaniała podróż sentymentalna, ale też jestem przekonany, iż tamta epoka odcisnęła silne piętno w naszej mentalności. Mój bohater został rozjechany przez ówczesną rzeczywistość. Ileż takich osób przeżyło wtedy podobne dramaty?

Spektakl, zrealizowany według tekstu wyróżnionego w konkursie Teatru Powszechnego, bierze również udział w 31. Ogólnopolskim Konkursie na Wystawienie Polskiej Sztuki Współczesnej.

- „VHS” został wyróżniony w ostatniej, siódmej edycji konkursu na napisanie współczesnej polskiej komedii „Komediofanie”, który powołałam do życia wiele lat temu - wyjaśnia Ewa Pilawska, dyrektorka Teatru Powszechnego w Łodzi.

- Ilekroć jako Polskie Centrum Komedii wystawiamy nową sztukę prapremierowo, jest to dla nas duże wydarzenie, bo w ten sposób po raz pierwszy sprzedamy na scenie nowy tekst - nigdzie indziej dotąd niezrealizowany. Nieustająco cieszy mnie, że możemy podejmować ryzyko artystyczne, bo jedynie w ten sposób możemy upomnieć się o nową wartość, poszukiwać, dekonstruować obowiązujący porządek.

Prapremierowy pokaz sztuki „VHS” rozpocznie się na Małej Scenie Teatru Powszechnego o godz. 19.15. Kolejne przedstawienia: 8, 9, 10 i 11 listopada.

Patryk Vega nakręcił film pod tytułem „Putin”. Zobaczymy go w kinach na początku 2025 roku

Paweł Gzyl
Film

Film Patryka Vego „Putin” przedstawia fabularną biografię rosyjskiego dyktatora. Obraz został zaprezentowany po raz pierwszy na 53. Międzynarodowym Festiwalu Filmowym Molodist w Kijowie.

Czasy współczesne. Władimir Putin jest na szczycie władzy. Prawie spełnił swoje marzenie i odbudował rosyjskie imperium. Zamknął usta wrogom, przyjaźni nie ma, a w Moskwie rządzi strach. Cały świat boi się Rosji, ale jej nie ceni, a Putin stał się własną karykaturą. Wszyscy czekają na upadek najbardziej znienawidzonego i niebezpiecznego dyktatora naszych czasów.

Pojawiają się pytania: skąd się wziął, jak doszedł do wła-



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

Film „Putin” to protest przeciwko tyranii dyktatora

dzy, kogo zabił, a komu słono zapłacił? „Putin” to analiza życia i psychiki rosyjskiego lidera, oparta o fakty lub nieoficjalne przekazy: od wczesnego dzieciństwa, kiedy został porzucony przez matkę, aż do czasów współczesnych i wojny w Ukra-

inie. Czy da się zrozumieć motyw i działania jednej z najbardziej kontrowersyjnych postaci współczesnej polityki?

Wersja reżyserska dwugodzinnego filmu fabularnego, stworzona przy użyciu nowocześniejszej technologii, oferuje realistyczne przedstawienie Putina. „Dzięki użytej technologii zaciera się granica między aktorem, a postacią historyczną, głęboko eksplorując psychikę i motywacje rosyjskiego dyktatora” - zapowiadają realizatorzy.

W międzynarodowej obsadzie „Putina” znaleźli się: Sławomir Sobala, Thomas Kretschmann, Maksymilian Zieliński, Justyna Karłowska, Przemysław Bluszczyk, Michael Rubinfeld i Krzysztof Stawowy. Pomysłodawcą, scenarzystą, reżyserem i producentem filmu jest Patryk Vega, znany z takich

produkcji, jak „Pitbull”, „Służby specjalne”, „Botoks” czy „Polityka”. Zdjęcia są autorstwa Michała Gościka, a muzyka - Łukasza Targosza.

„Putin” został po raz pierwszy zaprezentowany w wersji reżyserskiej na 53. Międzynarodowym Festiwalu Filmowym Molodist w Kijowie, który odbył się w dniach 26 października - 3 listopada. „W obliczu trwającej rosyjskiej agresji na Ukrainę, projekcja jest aktem solidarności wobec niezłomności ukraińskiego kina oraz determinacji artystów. »Putin« to artystyczny protest przeciwko tyranii rosyjskiego dyktatora oraz wojnie w Ukrainie” - piszą dystrybutorzy.

Według nieoficjalnych informacji „Putin” ma trafić do kin w całym kraju na początku przyszłego roku.

©©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Rzecznicy piszą do szefa rządu

„Każde cudzoziemskie dziecko bez opieki w Polsce powinno mieć zapewnioną reprezentację od pierwszych chwil po zatrzymaniu. Reprezentant powinien aktywnie uczestniczyć we wszelkich czynnościach wobec dziecka” – zaapelowali w liście do premiera Donalda Tuska rzecznicy praw obywatelskich i praw dziecka. W ostatnich miesiącach zgłaszane były sprawy dzieci cudzoziemskich pozbawionych opieki, które w sposób nieuregulowany przekraczają granicę

Polski z Białorusią. W piśmie do premiera rzecznicy podkreślili, że sytuacja tych dzieci wymaga pilnych działań legislacyjnych w celu dostosowania polskiego prawa do międzynarodowych standardów. W ocenie rzeczników to nie rodzaj postępowania powinien determinować możliwość korzystania z pomocy przedstawiciela prawnego, a młody wiek cudzoziemca i wynikające z niego ograniczone możliwości kierowania swoimi sprawami. oprac. WS|PAP

ZAKOPANE

Audyt krajobrazowy zakopianki



FOT. SZYMON KORTA

Samorząd województwa małopolskiego finalizuje prace nad audytem krajobrazowym, w którym wskazano m.in. rekomendacje dotyczące likwidacji reklam wielkopowierzchniowych przy drodze Kraków - Zakopane. Dotychczas przepisy zakazujące reklam przy zakopiance wprowadziło miasto Nowy Targ.

POZNAŃ

Przyjezdni będą płacić więcej

W przyszłym roku mieszkańcy w Poznaniu i płacący tam podatki zapłacą mniej niż pozostali za pozostawienie samochodu w strefach płatnego parkowania – planują władze miasta. Zmiany miałyby wejść od września 2025 r. Aby skorzystać z niższej stawki, mieszkańiec Poznania będzie musiał figurować w miejskiej bazie podatników i posiadać kartę OK

Poznań. Niższa stawka będzie przysługiwała na jeden numer rejestracyjny pojazdu wpisany do systemu. – Chcemy premiiować tych, którzy płacą podatki w naszym mieście – powiedział wiceprezydent Poznania Mariusz Wiśniewski. W stolicy Wielkopolski mieszkać może od 50 do nawet 100 tysięcy osób niezameldowanych. oprac. WS|PAP

LONDYN

Premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer zapowiedział dodatkowe 75 mln funtów na ochronę granic. Oświadczył, że rząd zastosuje strategię antyterrorystyczną, by rozbić gangi przemytników ludzi. – Musimy połączyć zasoby, dzielić się informacjami wywiadowczymi i taktyką, by zamknąć szlaki przemytu – powiedział Starmer, zaznaczając, że jego „osobistą misją jest rozbić gangi przemytników ludzi”.

”

Będziemy traktować przemytników ludzi jak terrorystów. A nasze podejście do zwalczania terroryzmu działa

Keir Starmer, premier Wielkiej Brytanii

Potencjalni kandydaci czekają na wyniki badań wyborczych

oprac. Anna Nagel
Warszawa

15 listopada do centrali Prawa i Sprawiedliwości mają spłynąć wyniki badań dotyczących potencjalnych kandydatów tej partii na prezydenta Polski.

Pierwotnie planowano, że ogłoszenie kandydata nastąpi 11 listopada lub w okolicy tej daty.

– Terminu ogłoszenia naszego kandydata jeszcze nie ma. W najbliższy weekend na pewno to się nie stanie – powiedział jednak dziennikarzom jeden z polityków z kierownictwa PiS.

– Myślę, że nadal obowiązuje u nas druga połowa listopada jako termin bazowy, ale niewykluczone, że może to być również w grudniu. Sądzę, że w tej chwili nikt nie zna terminu, łącznie z prezesem – dodał inny z działaczy.

W grze mają pozostawać trzy nazwiska: prezes Instytutu Pamięci Narodowej Karol Nawrocki, europoseł i były kandydat na prezydenta Warszawy Tobiasz Bocheński oraz były minister edukacji i nauki Przemysław Czarnek.

Poseł PiS Jacek Sasin, zapytany we wtorek w Radiu Zet o potencjalnych kandydatów PiS na prezydenta, odparł, że widziałby jeszcze jednego kandydata, o którym media nie mówią. Pytany o termin ogłoszenia kandydata, powiedział, że jego



FOT. ADAM JANKOWSKI

PiS nie podaje dokładnej daty prezentacji kandydata w wyborach prezydenckich. KO ma to zrobić 7 grudnia

zdaniem nastąpi to do końca listopada, a najpóźniej na przełomie listopada i grudnia.

Tymczasem we wtorek jeden z wymienianych przez media potencjalnych kandydatów, obecny prezes Instytutu Pamięci Narodowej Karol Nawrocki, odniósł się do kwestii ekshumacji ofiar ludobójstwa na Wołyniu. Nawrocki powiedział, że IPN od 2020 r. wysłał 9 wniosków z prośbą o rozpoczęcie ekshumacji, z których ostatni przekazano w lutym br. Wnioski dotyczyły w sumie 65 lokalizacji. Jak podkreślił, w większości przypadków strona ukraińska nie

udzieliła żadnej odpowiedzi bądź odpowiedź była negatywna. Według Nawrockiego jest to „regularna blokada ekshumacji”.

Jak dodał, IPN nie brakuje konsekwencji w działaniu. Zadeklarował, że w lutym Instytut kolejny raz ponowi swój wniosek.

Tę samą kwestię poruszył także minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski, wskazując obok prezydenta Warszawy Rafała Trzaskowskiego jako potencjalny kandydat z ramienia Koalicji Obywatelskiej w wyborach na prezydenta RP.

Sikorski był pytany w TVN24, czy z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim „da się” dogadać w sprawie ekshumacji wołyńskich.

– Muszę powiedzieć, że jestem rozczarowany, bo minister spraw zagranicznych Ukrainy obiecywał mi postęp w tej sprawie do Wszystkich Świętych. (...) Wszystkich Świętych minęło, a postępu brak – podkreślił minister.

Zaznaczył, że „dla polskiego rządu częścią europejskiego kodu kulturowego jest to, by ciała, nawet wrogów, pochować zgodnie z chrześcijańskim obrządkiem”. – I Ukraina, zdaje się, że się z tym zgadza, bo zezwoliła na ekshumację 100 tysięcy żołnierzy Wehrmachtu, którzy tam przybyli jako najeźdźcy – powiedział Radosław Sikorski.

Szef MSZ podkreślił, że Polska przeprowadzi ekshumację na własny koszt, „a jedyne, czego potrzebuje, to zgody na powrót do ekshumacji, które zostały zawieszone w 2017 roku”.

Między Warszawą i Kijowem od wiosny 2017 r. trwa spór wokół zakazu poszukiwań i ekshumacji szczątków polskich ofiar wojen i konfliktów na terytorium Ukrainy, wprowadzonego przez ukraiński IPN. Zakaz został wydany po zdemontowaniu pomnika UPA w Hruszowicach, do którego doszło w kwietniu 2017 roku.

PAP

Sztuczna inteligencja pomoże w nauce matematyki 50 tysiącom uczniów szkół podstawowych w Polsce

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Program „Inteligentna matematyka - zeszyt online” opracowany został przez naukowców z Wydziału Matematyki i Nauk Informacyjnych Politechniki Warszawskiej.

50 tys. uczniów klas IV, V i VI szkoły podstawowej objętych będzie programem wspierania nauki matematyki z wykorzy-

staniem sztucznej inteligencji. We wtorek porozumienie w tej sprawie podpisali wiceminister edukacji Katarzyna Lubnauer i rektor Politechniki Warszawskiej prof. Krzysztof Zaremba.

Lubnauer podkreśliła, że program jest tak zbudowany, że mogą z nim pracować uczniowie o bardzo różnym poziomie, pomaga wyrównać szanse. – Nie tylko patrzy, jak oni sobie radzą z zadaniami, ale również bada ich zmęczenie czy znużenie – wskazała.

– Dzięki zaawansowanym algorytmom i sposobie pracy z uczniem program, zamiast skupiać się na prezentacji wiedzy, pobudza uczniów do myślenia, rozwija ich procesy poznawcze, logiczne myślenie i kojarzenie informacji. Pomaga uczniom w uczeniu się zarówno w szkole, jak i w domu, ograniczając potrzeby zaangażowania człowieka – dodała Lubnauer.

Wiceszefowa resortu poinformowała, że wartość pro-

gramu to 6 mln zł. W tym roku MEN ma przekazać Politechnice Warszawskiej 1,6 mln zł, a w przyszłym 4,4 mln zł.

Platforma „Zeszyt Online” działa bezpośrednio w przeglądarce internetowej, a uczeń po zalogowaniu otrzymuje zadania dostosowane poziomem trudności do jego aktualnych umiejętności. Z czasem, gdy uczeń rozwiązuje kolejne zadania, ich zakres i poziom trudności zwiększają się.

PAP

Prezydent Serbii chce rozpisać referendum po dużej tragedii

oprac. Anna Nagel
Belgrad

Prezydent Aleksandar Vucić zaproponował zorganizowanie referendum w sprawie swojej dymisji po zawaleniu się w piątek części dachu dworca kolejowego w Nowym Sadzie.

To jego odpowiedź na żądania jego dymisji oraz ministra budownictwa i burmistrza Nowego Sadu.

W piątek pod gruzami dachu zginęło 14 osób. Dworzec w Nowym Sadzie otwarto w lipcu bieżącego roku po generalnym remoncie, za który odpowiadało chińskie konsorcjum.

PAP

Trump czy Harris? Zdecydują Latynosi i Afroamerykanie

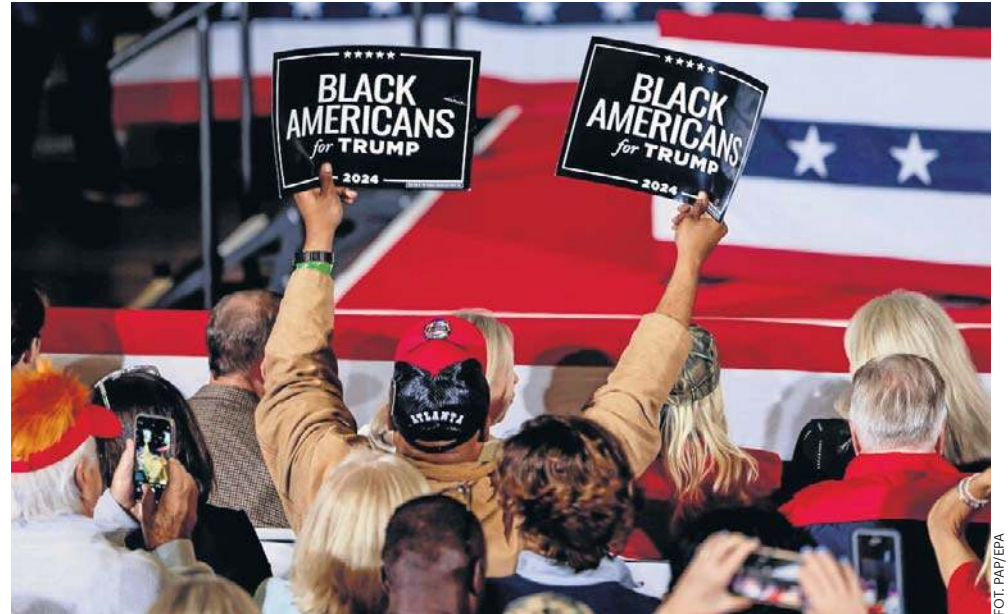
Grzegorz Kuczyński
Waszyngton

Wszyscy są zgodni, że o wyniku wyborów zdecydują siedem tzw. stanów wahających się, czyli swing states. To przemysłowe stany Północy z „pasa rdzy, a pozostałe to część „pasa słońca”.

W każdym z tych stanów o wyniku wyborów w 2020 r. decydowały dziesiątki tysięcy głosów i ułamki procentów. Czy Republikanie w 2024 roku odbiją swing states z „pasa słońca”?

Arizona to 11 głosów elektorskich. Stan ten jeszcze w 2016 roku został wzięty przez Trumpa, ale cztery lata później niewielką różnicą wygrał tu Biden. Przełamał w ten sposób trwający od dziesięcioleci trend - wszak nawet w tym stuleciu wszystkie pozostałe elekcje wygrał Republikanie. Arizona jest przykładem, jak zmiany demograficzne zmieniają polityczne nastroje w stanie. W tym roku szczególnie gorącym tematem jest tutaj sprawa nielegalnej imigracji, gdyż Arizona to stan graniczny.

Pustynna Arizona przez dekady była bastionem Republikanów. Sytuację zmienił jednak rozrost aglomeracji Phoenix, gdzie mieszka niemal 2/3 całego stanu. W 2020 r. Biden wygrał tam najmniejszą różnicą głosów - 10 tys. - m.in. dzięki poparciu umiarkowanych Republikanów, którzy odwrócili się od Trumpa.



FOT. PAP/EPA

Afroamerykanie stanowią jedną trzecią populacji - istnieje nawet specjalny termin w geografii politycznej - „czarna Atlanta” dla południowych przedmieść miasta

Stan z silnym przemysłem wydobywczym jest dziś podatny na populizm Trumpa z jego hasłem zaporowych cel importowych. Sytuację komplikuje znaczna populacja Latynosów i rdzennych Amerykanów, która tradycyjnie skłania się ku Demokratom. Latynosi z wyborów na wybory w coraz większym stopniu odwracają się od Demokratów. Kryzys na granicy sprawił, że to Trump zaczął zyskiwać nieznacznie przewagę.

„Niebieskie” są dwa główne miasta: Phoenix i Tucson. W ciągu ostatnich czterech lat Partia Republikańska pracowała

z populacjami, które zapewniły Bidenowi zwycięstwo - młodymi dorosłymi i latynoską młodzieżą. Szczegółowe sondaże wykazały „zaczernienie” przedmieść. Jednak fakt, że republikański kandydat jest nadal tak niepewny w tradycyjnie „czerwonym” stanie, który jest

Jako pierwszy obietnicę zniesienia podatków od napiwków - na które liczą głównie Latynosi - złożył Trump, a wkrótce potem Harris

również przygraniczny i uciążliwy z powodu nielegalnej migracji, jest niepokojący dla Trumpa.

Karolina Północna nie wybrała Republikanina tylko raz w ciągu ostatniego półwiecza - to był Barack Obama w 2008 roku. Ale i tu zmiany demograficzne sprzyjają Demokratom. Rośnie udział w populacji Afroamerykanów i osób z wyższym wykształceniem. Stan ten z 16 głosami elektorskimi ma strategiczne znaczenie: dla obu kandydatów jest to albo bezpośrednia, albo dobra alternatywna droga do Białego Domu.

PAP

Chiny idą na wojnę celną z Unią Europejską. Jest pozew w sprawie opłat za auta elektryczne

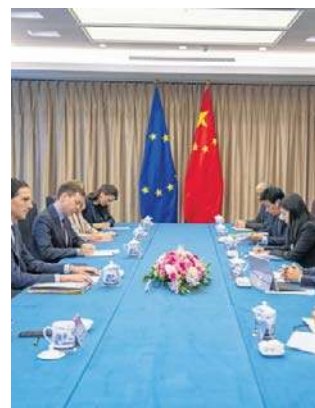
oprac. Anna Nagel
Bruksela

Chiny złożyły pozew do Światowej Organizacji Handlu (WTO) przeciwko cłom wyrównawczym nałożonym przez UE na import pojazdów wyprodukowanych w Państwie Środka.

Urzędnik WTO potwierdził w rozmowie z agencją Reutersa, że organizacja otrzymała skargę Chin.

- Otrzymaliśmy wniosek Chin o konsultacje z Unią Europejską w sprawie ostatecznych celów wyrównawczych UE na pojazdy - powiedział.

Marosz Szevcovicz, kandydat na komisarza do spraw handlu, powiedział w poniedziałek podczas wysłuchania w Parlamencie Europejskim, że urzędnicy UE odpowiedzialni za handel



FOT. EC-AUDIOVISUAL SERVICE

Bruksela postrzega Chiny jako partnera, ale i rywala

przebywają w Chinach na rozmowach.

- Dla nas bardzo ważne jest to, że nawet jeśli pójdziemy w kierunku zobowiązań cenowych, muszą być one równie skuteczne i wykonalne jak cła importowe, które wprowadziliśmy. To jest

dla nas absolutnie kluczowe - zaznaczył Szevcovicz.

Unijne cła na samochody elektryczne produkowane w Chinach zaczęły obowiązywać o północy z wtorku na środę i wynoszą od 7,8 do 35,3 procent. Powodem ich nałożenia jest subsydiowanie produkcji przez władze w Pekinie.

Cła nie obejmą sprowadzonych z Chin e-samochodów, które już są na unijnym rynku. Od kilku miesięcy media alarmują, że duża ich liczba zalega w unijnych portach.

Po dochodzeniu wszczętym w październiku 2023 r. Komisja Europejska uznała, że Chiny dofinansowują produkcję samochodów elektrycznych, dzięki czemu mogą sprzedawać je po sztucznie zaniżonych cenach. Chiny są największym producentem pojazdów elektrycznych na świecie. Globalny eksport

tych aut z Państwa Środka wzrósł o 70 proc. w 2023 roku, osiągając wartość 34,1 mld dolarów. UE jest największym odbiorcą pojazdów elektrycznych z ChRL - przypada na nią prawie 40 proc. chińskiego eksportu.

W 2023 roku państwa UE zakupiły chińskie samochody o wartości 3,5 mld euro - to prawie o 40 proc. więcej niż w roku poprzednim.

Wzbudziło to obawy Unii i niektórych unijnych stolic, ponieważ ceny chińskich aut elektrycznych są zazwyczaj o 20 proc. niższe od modeli wyprodukowanych w UE.

Stanowisko UE wobec Pekinu zaostriżyło się w ciągu ostatnich pięciu lat. Bruksela postrzega Chiny jako potencjalnego partnera w niektórych kwestiach, ale także jako konkurenta i systemowego rywala w innych.

PAP

0011205789

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 3 listopada 2024 roku zmarł przeżywszy 92 lata

śp Marian Mroziński

Honorowy Obywatel Miasta Łodzi,
odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski,
Srebrnym Krzyżem Zasługi
oraz Odznaką 1000-lecia Państwa Polskiego,
długoletni radny, zapobiegł katastrofie kolejowej,
uhonorowany Odznaką Przyjaciela Dziecka.

Pogrzeb odbędzie się w dniu 8 listopada 2024 roku (piątek) o godz. 14.00 na cmentarzu ewangelickim przy ul. Ogrodowej 43 w Łodzi.

Pograżeni w smutku
Żona i Synowie z Rodzinami

0011206434

Z ogromnym żalem żegnamy naszego wieloletniego Szefa
dr. n. med.

ANDRZEJA KĘDZIERĘ

i składamy wyrazy współczucia
Córce z Rodziną

Lekarze z dawnego Oddziału Chorób Wewnętrznych B2
Szpitala im. Wł. Biegańskiego w Łodzi

0011206561

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 30 października 2024 roku odszedł nasz Kolega

Rafał Mataśka

Łącząc się w bólu, najszczerze kondolencje i wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Najbliższym składają

Właściciele, Zarząd oraz Koleżanki i Koledzy z Grupy Atlas

REKLAMA 0011200050

H. SKRZYDLEWSKA
www.skrzydowska.pl

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

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2024. Zobacz, kto jest na czele rankingów i poznaj wspaniałych uczestników

Katarzyna Borek
katarzyna.borek@polskapress.pl

Po raz kolejny głosami naszych Czytelników zostaną wybrane placówki edukacyjne i nauczyciele cieszący się największym szacunkiem oraz uznaniem uczniów i ich rodziców.

Trwa kolejna edycja największego plebiscytu edukacyjnego w Polsce. Odbyna się równocześnie we wszystkich województwach. - Co roku w Plebiscybie Edukacyjnym nagradzani są nauczyciele z prawdziwym powołaniem. Tacy, którzy nie tylko doskonale przekazują wiedzę, ale także motywują, inspirują i wspierają swoich

uczniów, pozostając w ich pamięci na całe życie - wyjaśnia Daria Kaczmarek, menedżer plebiscytów. Jak dodaje: - Wyróżnienia zdobyte w plebiscybie są szczególnie wartościowe, ponieważ są przyznawane głosami mieszkańców naszego regionu. Każdy głos jest dowodem uznania i wdzięczności.

Uczestników plebiscytu najpierw nominują do nagród ci, którzy mają do tego największe prawo - uczniowie i ich rodzice. Zaszczególne tytuły zostaną przyznane w powiecie, później w województwie, a następnie w skali całego kraju. Laureatów wyłoni głosowanie, które będzie prowadzone na każdym szczeblu edukacji - od przedszkola, przez szkoły, licea i tech-

nika, aż po szkoły językowe. Nagrodzeni zostaną nie tylko nauczyciele, lecz także placówki edukacyjne, a także ich dyrektorzy.

Nagrody zostaną wręczone podczas uroczystej wojewódzkiej gali, natomiast wiosną przyszłego roku przyjdzie czas na wielkie podsumowanie całego plebiscytu. Na ogólnopolską galę zostaną zaproszeni laureaci w każdej kategorii z każdego województwa. Odbędzie się ona w Sali Wielkiej na Zamku Królewskim w Warszawie!

Już sama nominacja nauczyciela, dyrektora czy placówki edukacyjnej do nagrody w plebiscybie jest wyróżnieniem i powodem do dumy.

Tym bardziej, że uczestników akcji regularnie prezentujemy w naszym serwisie internetowym, Facebooku, serwisie www.naszemiasto.pl, a także w gazecie. I właśnie dziś możecie poznać bliżej kolejnych bohaterów tej prestiżowej akcji. - Naszym dziennikarskim zadaniem jest pokazanie wyjątkowej roli, jaką w lokalnych społecznościach pełnią nauczyciele. Plebiscyt edukacyjny jest do tego idealną okazją - mówi Daria Kaczmarek.

Warto podkreślić, że tę wyjątkową rolę pięknie widać już na etapie zbierania nominacji nauczycieli i komentarzy naszych Czytelników. Są one naprawdę wyjątkowe, pełne wdzięczności i sympatii.

Chce być i przyjacielem, na którego można liczyć



Joanna Kostrzewska, Szkoła Podstawowa nr 13 im. UNICEF z Oddziałami Integracyjnymi, Bełchatów

Uwielbia spędzać czas z podopiecznymi. - Wchodząc do szkoły, na mojej twarzy od razu maluje się uśmiech - mówi.

Co było najpiękniejszym momentem w Jej pracy, który sprawił, że poczuła, że to, co robi, ma głęboki sens? - Nie mogę powiedzieć, że był to jeden moment. Czas spędzony z uczniami, wymiana uśmiechów, dzielenie się radościami ale też troskami, świadomość, że możemy na siebie liczyć - to wszystko sprawia, że praca nauczyciela jest wyjątkowa - mówi. Ceni sobie otwartość, empatię, zrozumienie i zaufanie - takie wartości chciałaby przekazać swoim uczniom. Oprócz tego poczucie własnej wartości oraz wiarę we własne możliwości. Możemy osiągać

wszystko, jeśli tylko tego chcemy. Współpraca z uczniami nauczyła Ją tego, że nie ma takiej sytuacji, z której nie znajdą wyjścia: - Jeśli będziemy działać wspólnie, daryć sobie szacunekiem, to damy sobie radę ze wszystkim.

Uważa, że zawód nauczyciela to trochę taka... góra lodowa. Większość społeczeństwa widzi tylko jej wierzchołek, natomiast cała reszta jest niewidoczna: - Potrzebna jest dobra organizacja i determinacja, żeby wszystko zagrało.

Praca w szkolnictwie była Jej marzeniem z dzieciństwa. Już jako dziewczynka bawiła się w szkołę, robiła bratu kartkówki i testy, które sprawdzała czerwonym długopisem. - Tworzyliśmy szkolne przedstawienia i apele, w których udział brały maskotki- wspomina.

Nie wyobrażała sobie pracy w innym zawodzie



Krystyna Rogulska, Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika, Radzice Duże

Mówi, zawód nauczyciela stanowił Jej marzenie od zawsze. Zawsze chciała być nauczycielem, bo kocha pracę z dziećmi.

- Nie wyobrażałam siebie w pracy w innym zawodzie - dodaje Krystyna Rogulska (Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika, Radzice Duże). Inspiracją do pracy z dziećmi były doświadczenia szkolne, a przede wszystkim - Jej własna nauczycielka.

Bohaterka naszego wielkiego plebiscytu edukacyjnego lubi dzielić się wiedzą z innymi, przekazywać wartości. Każdy dzień w szkole to nowa historia. - Nawet niewielkie sukcesy oraz uśmiech moich wychowanków, a także życzliwość i szacunek rodziców to są najpiękniejsze laurki -

momenty w pracy nauczyciela. To właśnie sprawia że praca ma sens - dodaje.

Jakie wartości chciałaby przekazać swoim podopiecznym, które uważa za kluczowe w życiu? - Uczciwość, odpowiedzialność, prawda, odwaga, pewność siebie, szacunek do innych... Te mają odzwierciedlenie w codziennej pracy. Budowanie relacji i to, że ciągle trzeba się uczyć, bo to proces który nie ma końca. Posiadanie takiego systemu wartości bardzo przydaje się w życiu - wylicza.

Dodaje, że zawód nauczyciela wiąże się z ogromną odpowiedzialnością za kształcenie i wychowanie młodego człowieka, empatią oraz nieskończonymi pokładami cierpliwości.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do wtorku do godz. 10 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich i placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Barbara Gwoździak**, Niepubliczne Terapeutyczne Przedszkole Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dziecka z Oddziałami Integracyjnymi, Radomsko
2. **Marika Matyja**, Przedszkole Samorządowe nr 5 im. Jana Brzechwy, Bełchatów
3. **Regina Sadowska**, Przedszkole Niepubliczne Plastus, Parzęczew
4. **Izabela Olbomska**, Przedszkole Miejskie 42, Łódź
5. **Alicja Nieradkiewicz**, Przedszkole Niepubliczne Entliczek Pentliczek, Tomaszów Mazowiecki

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Lidia Pietrzyk**, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 2 im. Tadeusza Kościuszki, Radomsko
2. **Aleksandra Krauze**, Szkoła Podstawowa nr 19 im. Wandy Chotomskiej, Łódź
3. **Monika Szreiter**, Szkoła Podstawowa nr 5 im. Grzegorza Piramowicza, Pabianice
4. **Agnieszka Drzazga**, Tiko Szkoła Podstawowa, Rękoraj
5. **Patrycja Krawczyk**, Szkoła im. Lotników Łaskich, Teodory

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Justyna Malicha**, Szkoła Podstawowa Łódzkiego Stowarzyszenia Edukacyjnego, Łódź
2. **Sławomir Stańczyk**, Szkoła Podstawowa nr 11 im. H. Sienkiewicza, Piotrków Trybunalski
3. **Magdalena Maćkowska**, Szkoła w Rękoraju TIKO, Rękoraj
4. **Sylwia Sobańda**, Zespół Szkół, Burzenin
5. **Lech Sokołowski**, Szkoła Podstawowa nr 8 z Oddziałami Integracyjnymi im. Jadwigi Wajsołówny, Pabianice

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Renata Wrona**, XLII Liceum Ogólnokształcące im. Ireny Sendlerowej, Łódź
2. **Beata Pancer**, Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych, Drzewica
3. **Piotr Nicpoń**, Liceum Ogólnokształcące im. Henryka Sienkiewicza, Pajęczno
4. **Ewelina Kaler**, Powiatowy Zespół Szkół w Warcie, Warta
5. **Anna Haddani**, II Liceum Ogólnokształcące im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego w Radomsku, Radomsko

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **Małgorzata Gajak-Toczek**, Uniwersytet Łódzki, Łódź
2. **dr n. med. Angelika Długosz-Pokorska**, Uniwersytet Medyczny w Łodzi - Zakład Chemii Biomolekularnej, Łódź
3. **Tomasz Bartosik**, Politechnika Łódzka - Instytut Chemii Organicznej, Łódź
4. **Antonio Nevessanin**, Wydział Budownictwa, Architektury i Inżynierii Środowiska, Politechnika Łódzka, Łódź
5. **dr Maciej Fronczak**, Politechnika Łódzka - Wydział Inżynierii Procesowej i Ochrony Środowiska, Łódź

PSYCHOLOG/PEDAGOG SZKOLNY

1. **Svitlana Bukharska**, Fundacja PORTA VITAE, Piotrków Trybunalski
2. **Emilia Pająk**, Szkoła Podstawowa w Bałdzychowie, Bałdzychów
3. **Klaudia Stachnik**, Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej, Wygielzów
4. **Angelika Perdek-Chabinowska**, Szkoła Podstawowa im. Jana Jarczaka w Gaszynie, Gaszyn
5. **Małgorzata Zwolińska**, Szkoła Podstawowa, Niedźwiada

DYREKTOR PLACÓWKI EDUKACYJNEJ

1. **Franciszek Miller**, Anagra Łódzka Szkoła Mody Kosmetologii Fryzjerstwa, Łódź
2. **Anna Łuszcz Kędział**, Przedszkole Samorządowe nr 2 Akademia Bolka i Lolka, Bełchatów
3. **Marzena Skowrońska**, Publiczna Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Sławnie, Sławno
4. **Aleksandra Badziak**, Szkoła Podstawowa, Czystków B
5. **Marzena Milczarek**, Przedszkole Promyczek, Andrespol

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Przedszkole Miejskie nr 99**, Łódź, Sienkiewicza 108
2. **Przedszkole Samorządowe**, Szczerców, Akacja 1
3. **Niepubliczne Przedszkole Promyczek**, Andrespol, Niska 9

SZKOŁA ROKU

1. **Anagra Łódzka Szkoła Mody Kosmetologii Fryzjerstwa**, Łódź, Łanowa 4
2. **Szkoła Podstawowa im. Powstańców 1863 r. w Lututowie**, Lututów, Wieruszowska 28A
3. **I Liceum Ogólnokształcące im. Stefana Żeromskiego w Opocznie**, Opoczno, Stefana Żeromskiego 3

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **Lubliński**, Łódź, Żeligowskiego 17
2. **Szkoła językowa AMBER Katarzyna Kuropatwa**, Bukowiec, Bursztynowa
3. **Manufaktura języka, Łódź**, al. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 73

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.dzienniklodzki.pl/nauczyciel

Thomas Erikson: Kłamstwo niszczy mózg, ale im częściej kłamiemy, tym łatwiej nam to przychodzi

– Nie wierzę, że ludzie są z natury dobrzy. Jesteśmy jak zwierzęta – trzeba nas udomowić, byśmy stali się dobrzy.

Dobroć rodzi się w społeczeństwie o właściwych wartościach – mówi Thomas Erikson, szwedzki pisarz, psycholog komunikacji i trener personalny

Anita Czapryn

Psychopaci, idioci, kłamcy, narcyzi, wampiry energetyczne - czy spotykając wszystkie te osoby, o których pisze książki, czuje się pan jak detektyw, który musi rozszyfrowywać ukryte motywy ludzi?

To świetne pytanie na początek, ale odpowiedź na nie brzmi: i tak, i nie. Często ludzie pytają mnie, czy kiedy spotykam kogoś nowego, to mogę powstrzymać się, by tej osoby nie analizować? Odpowiadam na to: nie. Czytam każdego, przez cały czas patrzę ludziom w oczy i staram się odczytywać ich mowę ciała. Zwykle tak brzmi moja odpowiedź. Ale w rzeczywistości to nie do końca prawda. To byłoby wyczerpujące, kompletnie bym oszalał. Natomiast faktycznie interesuje mnie ludzkie zachowanie. Uważam, że ludzie są fascynujący. Myślę, że nosimy w sobie dziwne zachowania, postępujemy w sposób tak dziwny i skomplikowany, że należy to zgłębiać, trzeba to interpretować. I na tym właśnie polega moja praca, tym się zajmuję. Staram się wyjaśniać złożone zachowania, schematy, w sposób zrozumiały dla moich czytelników.

W najnowszej książce, „Otoczeni przez kłamców” stawia pan ważne pytania dotyczące prawdy i kłamstwa. Pierwszą moją myślą, kiedy zaczęłam czytać tę książkę, było: dlaczego właściwie powinniśmy demaskować oszustów? Pan zawsze tak robi? Zawsze de-

maskuje pan człowieka, który kłamie?

Istnieje stare powiedzenie, które brzmi jakoś tak: Najgorszą osobą dla kłamcy jest odbiorca, który nie demaskuje kłamcy, bo wtedy kłamca nie wie, co go spotka w przyszłości. Czy zostanie zdemaskowany, czy nie? To bardzo ciekawe. Gdy słyszę kłamstwo, instynkt zwykle podpowiada mi: to kłamstwo, nie mogę ci ufać, okłamujesz mnie, co ty robisz. Ale uważam, że czasem mądrze byłoby się powstrzymać, żeby przekonać się, jak daleko to zabrnę, jak bardzo ta osoba zamierza mnie okłamywać, lepiej tylko przytakiwać: „aha, mhm, mów dalej, proszę”, żeby dać jej niejako więcej liny, na której może się powiesić. Ja zwykle tak właśnie robię. Badam ludzkie zachowania od trzydziestu lat, czytam mowę ciała i mimikę i wiem, że istnieją mikroekspresje mimiczne, które są obecne na całym świecie, we wszystkich kulturach, czy to w Polsce, Norwegii, czy gdziekolwiek bądź. Niektóre rzeczy występują powszechnie u homo sapiens. We mnie budzi się ciekawość: „Mów dalej, to przekonamy się, co się stanie”. Wtedy być może zyskam więcej materiału do ujawnienia kłamstwa. Jeśli od razu powiem do kłamcy: „Myślę, że jesteś ze mną nieszczerzy”, ta osoba może zmienić strategię i spróbować czegoś innego, i być może tej strategii nie

rozpoznam. Chcę poznać pełen obraz, dlatego wolę czekać. Na tym polega moja taktyka.

Naukowcy mówią, że jesteśmy w stanie rozpoznać, kiedy ktoś kłamie - że to widać - właśnie w twarzy, mikroekspresjach, w języku ciała. Pan zawsze rozpoznaje, kiedy ktoś kłamie?

No cóż, naukowcy się mylą. To błędne rozumowanie. Jeśli spojrzysz na narcyzów lub psychopatów, to osoby, które ćwiczyły się w kłamstwie i manipulacji być może od trzydziestu lat. Nie zorientujesz się, że kłamią; nie zdołasz tego dostrzec. Niektórzy tak umiejętnie oszukują, że nie dasz rady ich zdemaskować. Nawet dwadzieścia lat może zająć dojście do wniosku, że to wszystko było kłamstwem. Czy ja sam dostrzegam każde kłamstwo, zawsze? Oczywiście, że nie. Dzisiaj też zapewne ktoś mnie okłamał. I to nierzad, jestem o tym przekonany. Nie pani, oczywiście. Ale inni ludzie. Jestem tego bardziej świadomy niż przeciętna osoba. Jako młody człowiek byłem bardzo naiwny, wierzyłem w zasadzie każdemu. Mawia-

łem: udawajmy, że wszyscy ludzie są dobrzy i osądzajmy ich później w oparciu o ich czyny. To się zmieniło. Nie jestem zadowolony z tego, że tyle razy zostałem okłamany i zmanipulowany. Naiwność dużo mnie kosztowała. Naiwność nie jest cnotą; tak naprawdę jest cholernym przekleństwem, proszę wybaczyć wyrażenie. Każdy, kto mówi, że zawsze potrafi wskazać kłamcę, sam jest kłamcą. To po prostu nie jest możliwe. Niektórzy są w tym tak dobrzy, są prawdziwymi zawodowcami. Być może agent CIA mógłby rozpoznać, kto kłamie, ale bym się o to nie założył. Ujawnienie kłamstw - na przykład - naszych polityków, przerasta nasze możliwości. A czasem nie chcemy usłyszeć kłamstwa. Wolimy przyjemne kłamstwo zamiast brutalnej prawdy. Prawda boli. Prawda może zabić. Dzięki kłamstwu można poczuć się dobrze. Z mowy ciała w romantycznej relacji mogę wyczytać, że żona widzi, że mąż kłamie, ale woli unikać z nim konfrontacji, woli udawać, że to nieprawda. On powie: „Miałem mnóstwo pracy, dlatego wróciłem bardzo późno w sobotni wieczór. Pra-

cowałem po godzinach w sobotę”. Biedacek. Ale ona wie, że to nieprawda. Nie chce się z nim konfrontować. Nie chce poznać prawdy. Uduje, że mu wierzy. Udawanie też jest rodzajem kłamstwa, życiem w kłamstwie.

Kto kłamie częściej - mężczyźni czy kobiety? Jak się kłamstwa facetów, a jakie kobiet? Mam kolegę, który mówi, że dlatego nie ożenił się po raz drugi, bo kobiety zawsze rozpoznają kłamstwo; zawsze odkrywają, kiedy mężczyzna kłamie. Co pan na to?

Nie ma jednoznacznych danych na ten temat. Tak naprawdę nie wiemy, kto kłamie częściej - mężczyźni czy kobiety. Przeczytałem tysiące badań i nie znalazłem żadnych liczb, które by to potwierdzały. Moja odpowiedź będzie oparta wyłącznie na doświadczeniu. A z mojego doświadczenia wynika, że mężczyźni kłamią równie często, ale kłamią inaczej. Kłamią na temat innych rzeczy. Kobiety i mężczyźni różnią się w podejściu do kłamstwa. Kobiety potrafią manipulować. Kobiety są łagodne, delikatne, piękne i urocze, a mężczyźni potężni, włochaci, bardziej agresywni, szorstcy. Dlatego wygląda to trochę inaczej. Mężczyźni wysyłają bardziej agresywne sygnały niż kobiety. Wszyscy to wiemy, jest to związane z testosteronem. Ale myślę, że kobiety są w stanie lepiej manipulować, bo mogą wykorzystać swoją kobiecość. Mężczyźni się na to zwykle nabierają. Za to lepiej zrozumieją męskie kłamstwo, bo opierają się na innych schematach. Ale kłamiemy wszyscy. Mężczyźni kłamią na temat kariery, pracy, tego, ile pieniędzy zarabiają, liczby partnerek, które mieli czy których nie mieli, zależnie od tego, kto tego słucha - przechwalają się, żeby podbudować swoje ego. Z kolei kobiety kłamią - znów, jest to oparte na moich przekonaniach, nie jestem w stanie tego udowodnić - bardziej emocjonalnie. Przedstawiają siebie jako bardziej życzliwe, kochające, troskliwe, dbające o wszystkie dzieci na świecie, całe dwa miliardy. To oczywiście nie zawsze jest prawda, ale dobrze to powiedzieć, bo wydajesz się bardziej fantastyczna, cnotliwa. Myślę, że różnica polega na tym, w jaki sposób przedstawiamy te kłamstwa. Kobiety też lepiej wyczuwają kłamstwa - są w tym sprytniejsze, mają intuicję, szósty zmysł, który pomaga im wychwycić kłamstwo. Są w stanie wyczuć, że coś jest nie tak, czego mężczyźni nie potrafią. Kobiety mają stale wystawione czułki, które są nastawione na sprawdzanie, co się dzieje. Rozglądają się za kłamstwem i mani-

pulacją. Mężczyzna, gdyby zorientował się, że inny facet go okłamuje, pewnie dałby mu w twarz i na tym by się skończyło. Kobieta natomiast będzie obserwować, krążyć, czekać i analizować, bo dla niej emocje są narzędziem do wyczuwania i oceny sytuacji. Mężczyźni też mogą postępować w kobiecy sposób, ale istnieją pewne różnice. Najbardziej agresywnymi osobami zawsze są mężczyźni, najbardziej neurotycznymi osobami zawsze są kobiety - nie wiem, dlaczego natura tak to urządziła. Natomiast więcej nas łączy niż dzieli. Moim zdaniem kobiety są lepsze w wyczuwaniu różnych rzeczy. Używają emocji jako narzędzia służącego im do wycucia sytuacji, sprawdzenia, czy wszystko jest w porządku. Jeśli czują się dobrze, jest dobrze, jeśli źle - coś może być nie tak. Mężczyźni są mniej skomplikowani, ich mózgi są mniej złożone, wiemy to dzięki badaniom neurobiologów. Kobiecie mózg jest znacznie bardziej złożony. To także prawda. To bardzo smutne dla nas, chłopaków.

Pamięta pan ten moment, w którym sam musiał wybrać między prawdą a kłamstwem, będąc świadomym, że prawda mogłaby kogoś zranić? I czy dzisiaj wiedząc już to, co pan wie, podjąłby taką samą decyzję?

W odpowiedzi na to pytanie przychodzi mi na myśl konkretne miejsce i czas w moim życiu - mówię o złym związku, w którym byłem. Byliśmy niedopasowani. Starałem się zmienić, dostosować, być kimś innym, co samo w sobie jest rodzajem kłamstwa, bo jeśli staramy się nadmiernie dopasować i udawać kogoś innego w relacji, to jest to kłamstwo. Jeśli prowadził nas to do pogwałcenia własnej osobowości, to jest to złe. Czuję się źle. Pewnego wieczoru siedziałem w fotelu i zastanawiałem się, co mam powiedzieć. Czy mam powiedzieć prawdę? Piekielnie się tego bałem. Byłem wtedy świeżo po lekturze książki „Feel the Fear and Do It Anyway” autorstwa amerykańskiej psycholożki Susan Jeffers (pol.: „Poczuj strach i zrób to mimo wszystko” - polska wersja tytułu to: „Nie bój się bać” - red.). Gdy moja partnerka się obudziła i usiadła, powiedziałam, że musimy porozmawiać. Powiedziałem jej, że nie wierzę już w ten związek. Zareagowała wybuchowo - zdemolowała mieszkanie, poczułem, że mnie nienawidzi. Czuję jednak, że to, co zrobiłem, było właściwe. Przeprowadziłem się, wyprowadziłem do małego domku w lesie. Myślałem, że spędzę tam resztę życia. Potem poznałem moją obecną żonę, która jest

*CZY JA SAM DOSTRZEGAM
KAŻDE KŁAMSTWO, ZAWSZE?
OCZYWIŚCIE, ŻE NIE. DZISIAJ TEŻ
ZAPEWNE KTOŚ MNIE OKŁAMAŁ.
JESTEM O TYM PRZEKONANY*

Potrzuje

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

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

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

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

Hobby

ANTYKI

Kupię stare radio Cezar, Radmor i inne oraz starocie, może być uszkodzone, 888-755-851

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

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

Mieszkania

BLOKI SPRZEDAM

KAWALERKA, Ip., balkon, Koziny, 602-212-139 po 17.00

M2 Górna, 210 tys. zł, 880-134-400

STARE BUD. KUPIĘ

KAMIENCE, udziały kupię, 601-318-907

DO WYNAJĘCIA

2-POK. 43m² Żabieniec, 508-605-656

38M² częściowo umeblowane, Teofilów, 2.000 zł wszystko, 609-599-590

Kawalerka, Górna, 665-600-247

M2 Teofilów, 609-122-172

Pokoje, Piękna 665-600-247

POKÓJ, również dla studenta/ studentki, 797-427-227

POSZUKUJĘ

EMERYTKA poszukuje pokoju z kuchnią w domku jednorodinnym, parter lub I p., 739-130-916

REKLAMA0011204508

ANTYKWARIAT

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

Dojazd do klienta. Tel. 503 133 524

Lokale użytkowe

DO WYNAJĘCIA

24M² pawilon wolnostojący, 694-099-923

MAGAZYN 250m², ocieplany, 42-214-16-14, 665-710-714

Działki

SPRZEDAM

1000M² rekreac. - bud, 42-230-90-60

1200M, 512-140-146 gm. Tuszyn

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

BUDOWLANE, 883-937-566

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

Sprzęt domowy

MEBLE

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

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

DYWANY

DYWANY różne, chodniki, 785-971-061

Komputery

NAPRAWA Komputerów Dojazd, 579-152-199

Budowlane

MATERIAŁY

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

Papa termozgrzewalna szara, niebieska, zielona, brązowa, czerwona, 601-225-213

Handlowe

Agregat prądotwórczy Himoina profesjonalny, do ciągłej pracy, stan idealny, 20tys zł, 601-225-213

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

Suche drewno opałowe sprzedam. Dowiozę, 696-618-834

Rozmaite

INNE ROZMAITOŚCI

MONETY PRL inne kupię, 884-312-678

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PŁODY ROLNE

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

RÓŻNE

SKUP bydła, 663-569-270

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

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

Zamienię

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

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

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

Usługi

BUDOWLANE

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

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

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

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

GLAZURNICTWO, remonty, 889-796-963

GLĄDŹ, mal. remonty, 510-322-848

MALOWANIE DACHÓW! malowanie dachów,785-633-254

MALOWANIE, panele, płytki, gładzie, płyty k-g, docieplanie budowlane, 783-157-648

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

PAPY termozgrzew. 8zł, 796-184-162

PODNOŚNIK koszowy, 511-710-125

MONTAŻOWE

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

INSTALACYJNE

Elektryk awarie 24h, 661-388-606

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

ELEKTRYK, 693-741-682

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

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

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

AGD NAPRAWY

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

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

RTV NAPRAWY

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

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

ANTENY

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

Anteny - DVB-T2, 601-963-492

ANTENY Sat DVBT tanio, 579-152-199

FINANSOWO-DORADCZE

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

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Cięcie drzew owocowych. Fachowo, 605-307-582

CIĘCIE drzew, żywopłotów, koszenie traw, także wojewódwz., 695-238-997

Mielenie gałęzi, 696-618-834

Usuwanie pni drzew, 696-618-834

Wycinanie drzew, 696-618-834

WYCINKA drzew, rębak, 511-710-125

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

Praca

ZATRUDNIĘ

BELOWACZA - pracownika fizycznego na umowę zlecenie, 535-967-692

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

CUKIERNIKA, 501-445-051

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

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

EKSPEDIENTKI, 501-445-051

ELEKTRYKA budowlanego. Tel. 42 272-34-55; 42 272-34-57

FREZERA, 601-284-465

KIEROWCÓW kat.: B+C. Praca na terenie Łodzi. Tel. 665-020-455

KUCHARZA, pomoc, 501-445-051

MECHANIKÓW samochodowych. Tel. 665-020-455

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

MURARZA. Tel. 42 272-34-55; 42 272-34-57

OSOBĘ do sprzątania wspólnoty mieszkaniowej, praca dorywcza - Retkinia, 502-145-900

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

PANIĄ do sprzątania domu. Pana do sprzątania podwórka, 785-154-399

PANIĄ do sprzątania w biurach, 502-145-900

POMOCNIKA budowlanego z prawem jazdy, 730-852-589

PRACOWNIKA budowlanego z prawem jazdy, 501-429-666

REKLAMA0011204608





BOTANIC
PARK

Nowe mieszkania
w Łodzi
ul. Konstantynowska 64 C

Powierzchnie
od 29 m² do 105 m²



GETMAR
Firma Budowlana

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

Renault 5 E-Tech. Pierwsza jazda

motofakty.pl

Wszystko o samochodach

Kamil Rogala
Motofakty.pl

Nowe Renault 5 to elektryczny samochód miejski, który ma szansę stać się prawdziwym przebojem. Nawiazując stylistyką do kultowego modelu z lat 70. i 80. XX wieku, trafia w nostalgiczne nuty wielu kierowców, jednocześnie oferując nowoczesne technologie.

Już na pierwszy rzut oka widać, że nowe Renault 5 to hołd dla swojego kultowego poprzednika. Smukłe kształty, charakterystyczne przetłoczenia i szeroki rozstaw kół przywodzą na myśl klasycznego malucha z lat 70. i 80. Jednak nie jest to ślepe kopiowanie starego wzoru. Nowoczesne akcenty, takie jak wąskie reflektory LED z charakterystycznym światłem do jazdy dziennej w kształcie poziomej linii oraz specyficzne kwadraty w zderzaku, nadają samochodowi świeżości i dynamiki. Z tyłu również możemy dostrzec nawiązania do pierwotnego wzoru, choćby w kształcie tylnych lamp, które są pionowe i umieszczone na krańcach nadwozia. Ciekawym detalem jest umieszczony na masce wskaźnik naładowania akumulatora w kształcie cyfry „5”.

Wnętrze nowego Renault 5 również łączy retro inspiracje z nowoczesnymi rozwiązaniami. Minimalistyczna deska rozdzielcza z dominującym panelem złożonym z dwóch ekranów przywodzi na myśl klasyczne modele, ale jednocześnie oferuje dostęp do najnowszych technologii. Tradycyjne zegary zastąpiono cyfrowymi wskaźnikami.

Renault 5 E-Tech wchodzi na rynek z silnikiem o mocy 150 KM (110 kW) i momentem obrotowym 245 Nm dostępnym od razu po wciśnięciu pedału gazu. Zapewnia to dynamiczne przyspieszenie od 0 do 100 km/h w 8 sekund i sprawne wyprzedzanie (80-120 km/h w 6,1 s). Prędkość maksymalna została ograniczona elektro-

nicznie do 150 km/h, a zużycie energii w cyklu WLTP wynosi 14,9 kWh/100 km. Podczas jazdy testowych w zróżnicowanych warunkach wokół Nicei i okolicach, średnie zużycie energii wyniosło nieco ponad 13 kWh/100 km, a podczas spokojnej jazdy po zatłoczonym mieście oscylowało w okolicach 10 kWh/100 km. Moim zdaniem, to znakomity wynik, ale na weryfikację w polskich warunkach przyjdzie jeszcze czas.

ilnik Renault 5 E-Tech, bazujący na jednostce napędowej Megane E-Tech, to synchroniczny silnik elektryczny z uzwojenym wirnikiem, pozbawiony magnesów z metalami ziem rzadkich. Dzięki temu jest bardziej przyjazny dla środowiska. Oprócz wersji 150-konnej, Renault 5 E-Tech będzie dostępny z silnikami o mocy 120 KM (90 kW) i 95 KM (70 kW) z akumulatorem 40 kWh. W Polsce najlepsza wersja 95-konna nie będzie potrzebna, ale kto wie, może w przyszłości pojawi się i ta bazowa odmiana.

Wielowahaczowe zawieszenie z tyłu naprawdę robi ogromną różnicę. Samochód prowadzi się pewnie i mimo swojej masy jest zaskakująco zwrotny i pewny w prowadzeniu. Momentami miałem wra-

żenie, że wspomaganie układu kierowniczego jest nieco zbyt mocne, ale z drugiej strony nie jest to samochód sportowy, tylko miejski. Da się nim jeździć dynamicznie i szybko, ale jego żywioł i środowisko naturalne to oczywiście miasto i tam wspomaganie jest jak najbardziej odpowiednie.

Cena nowego Renault 5 nie jest jeszcze znana, ale producent zapowiada, że będzie to samochód dostępny dla szerokiego grona odbiorców. Można się spodziewać, że cena bazowej wersji będzie kształtować się w okolicach 120-150 tysięcy złotych.

Model Alpenglów, zaprezentowany po raz pierwszy w 2022 roku jako model koncepcyjny, powraca w 2024 w pełni dopracowanej wersji, Alpenglów Hy6. Za napęd odpowiada silnik widlasty V6 o pojemności 3.5 litra. Rozwija moc 544 kW (740 KM), czyli ponad 150 kW/l (210 KM/l). Trzy zbiorniki Alpenglów Hy6 napełnione są wodorem w postaci gazowej (2,1 kg wodoru w każdym) pod ciśnieniem 700 barów.

Cena nowego Renault 5 nie jest jeszcze znana, ale producent zapowiada, że będzie to samochód dostępny dla szerokiego grona odbiorców. Można się spodziewać, że cena bazowej wersji będzie kształtować się w okolicach 120-150 tysięcy złotych.

PREMIERY

ZNAMY CENĘ

Toyota Proace Max Electric



W salonach Toyota Professional oraz u dealerów Toyoty można już zamawiać największy samochód dostawczy w gamie - Proace Max Electric. Auto z napędem elektrycznym kosztuje od 267 900 zł netto. Nowość ma dopuszczalną masę całkowitą od 3500 do 4250 kg, ładowność 1500 kg i uciąg wynoszący 2400 kg. Silnik dostarcza 270 KM mocy oraz 410 Nm momentu obrotowego.

NA WODÓR

Alpine Alpenglów Hy6



Model Alpenglów, zaprezentowany po raz pierwszy w 2022 roku jako model koncepcyjny, powraca w 2024 w pełni dopracowanej wersji, Alpenglów Hy6. Za napęd odpowiada silnik widlasty V6 o pojemności 3.5 litra. Rozwija moc 544 kW (740 KM), czyli ponad 150 kW/l (210 KM/l). Trzy zbiorniki Alpenglów Hy6 napełnione są wodorem w postaci gazowej (2,1 kg wodoru w każdym) pod ciśnieniem 700 barów.

NA BEZDROŻA

Lexus NX Overtrail



NX Overtrail to najnowsza wersja najpopularniejszego SUV-a Lexusa w Europie. W modelu tym zastosowano opony AT oraz tryb Trail, które mają ułatwić jazdę po bezdrożach. Pojazd posiada prześwit zwiększony do 200 mm, dzięki czemu auto jeszcze lepiej radzi sobie z jazdą po nieutwardzonych drogach. Do wyboru jest pełna hybryda lub hybryda plug-in.



Ta marka aut wejdzie do Polski

Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Polska to kolejny rynek w Europie, na który Leapmotor wprowadzi, za pośrednictwem wybranych dealerów marek Stellantis, samochody elektryczne.

Na polski rynek na początku 2025 roku trafią dwa modele: T03 i C10. Leapmotor T03 to kompaktowy, pięciodrzwiowy samochód z segmentu A, oferujący przestrzeń wnętrza segmentu B i zasięg 265 km (wg

WLTP). Natomiast C10 to SUV z segmentu D, oferujący zasięg na poziomie 420 km wg WLTP. Leapmotor T03 produkowany jest w fabryce w Tychach.

Ceny aut w Polsce nie są jeszcze znane. A jak kształtują się w Europie? T03 jest oferowany w cenie od 18 900 euro (około 80 661 zł). Cena Dacii Spring, bezpośredniego konkurenta T03, to 76 900 złotych. SUV C10 jest dostępny w cenie od 36 400 euro (około 155 380 zł). Za tyle nie kupimy europejskiego SUV-a tej wielkości z napędem spalinowym.

Peugeot E-3008 Long Range

Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Peugeot E-3008 Long Range debiutował w październiku na Salonie Samochodowym w Paryżu. Na pojazd można już składać zamówienia w Polsce.

Zaprojektowany i produkowany we Francji w zakładzie w Sochaux, Peugeot E-3008 230 Long Range, to pierwszy model grupy Stellantis wyposażony w akumulatory produkowane w gigafabryce ACC w Douvrin. Konstrukcja platformy STLA Medium „BEV-by-design” pozwala na magazynowanie większej ilości energii.

Nowy Peugeot E-3008 230 w wersji o zwiększonym zasięgu jest wyposażony w akumulator o pojemności 96,9 kWh, który w połączeniu z silnikiem 230 KM/170 kW zapew-

nia zasięg 700 km (cykl mieszanego WLTP).

W trybie 4, E-3008 230 w wersji o zwiększonym zasięgu, może korzystać ze źródła ładowania prądem stałym o mocy do 160 kW. Naładowanie akumulatora od 20 do 80 proc. zajmuje 27 minut, a w stopniu potrzebnym na przejechanie 150 km, tylko 10 minut.

Pojazd można zamawiać w dwóch wersjach wyposażenia Allure i GT. Peugeot E-3008 230 Long Range Allure kosztuje 253 100 zł, natomiast E-3008 230 Long Range GT - 269 500 zł.

Marka wkrótce rozszerzy swoją ofertę o trzeci elektryczny układ napędowy przeznaczony również dla tego modelu: wersję 320 Dual Motor AWD, wyposażoną w napęd na cztery koła.



Auto posiada akumulator o pojemności 96,9 kWh

Opony całoroczne. Fakty i mity

motofakty.pl

Wszystko o samochodach

Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Wielu kierowców wybierających nowe opony coraz częściej rozważa opony całoroczne. Dla kogo będzie to dobre rozwiązanie?

- Firmy oponiarskie prześcigają się w opracowywaniu innowacyjnych rozwiązań. Dzisiejsze opony całoroczne od renomowanych producentów to jednak zupełnie inny produkt niż gumy stosowane w latach 80. Obecne technologie pozwalają w jednym produkcie łączyć niektóre cechy opon zimowych i letnich - mówi Piotr Sarnecki, dyrektor generalny Polskiego Związku Przemysłu Oponiarskiego (PZPO).

Posiadanie dwóch kompletów oraz konieczność wymiany opon dwa razy w roku dla wielu kierowców jest dość kłopotliwe, dlatego z pewnością dużą wygodą jest brak potrzeby sezonowej wymiany opon całorocznych - jak sama nazwa wskazuje, opony te przeznaczone są do jazdy we wszystkich czterech porach roku. Opony całoroczne mają mieszankę gumową bardziej miękką niż komplety letnie, ale nie tak miękką jak typowe zimówki. Mają też bieżnik wyposażony w lamelle do wgryzania się w śnieg, ale nie tak agresywny w budowie jak opony zimowych.



Jeśli nasze roczne przebiegi sięgają ponad 10 tys. km, to opony całoroczne nie będą opłacalne. W takim przypadku lepiej zdecydować się na opony sezonowe

Przed zakupem opon całorocznych powinniśmy upewnić się, że mają one jedyny oficjalny znak homologacji zimowej - symbol płatka śniegu na tle trzech szczytów górskich. Opona bez takiego symbolu nie może być uznana ani za całoroczną, ani zimową, ponieważ nie zastosowano w niej mieszanki gumowej zapewniającej przyczepność w niższych temperaturach.

Opony całoroczne są zazwyczaj droższe od opon sezonowych, co oznacza, że choć oszczędzamy na ich wymianie, musimy więcej zapłacić za ich zakup. Nie sprawdzają się w sytuacji kiedy pokonujemy ponad 10 tys. km rocznie - szczególnie po trasach szybkiego ruchu.

Opony całoroczne są z pewnością dla tych z nas, którzy mało jeżdżą - jeśli nasze roczne

przebiegi sięgają ponad 10 tys. km, to opony całoroczne nie będą opłacalne.

Często można usłyszeć stwierdzenie, że opony całoroczne nie radzą sobie w warunkach zimowych. To mit. Opony całoroczne są certyfikowane do jazdy na śniegu. Opony całoroczne są oznaczone tym samym standardowym oznaczeniem „trzech szczytów górskich i płatka śniegu” (3PMSF), co opony zimowe. Oznacza to, że spełniają wszystkie wymagania niezbędne do jazdy po śniegu. Aby uzyskać ten certyfikat, zarówno opony zimowe, jak i całoroczne, są testowane zgodnie z branżowymi standardami.

Opony całoroczne nadają się tylko do małych samochodów miejskich. To stwierdzenie to kolejny mit. Opony całoroczne

pasują do większości pojazdów. Wielu kierowców nadal uważa, że opony całoroczne sprawdzają się jedynie w małych, kompaktowych pojazdach, co nie jest prawdą. Opony są dostępne w różnych rozmiarach mogą być z powodzeniem stosowane w większych pojazdach, ponieważ osnowa każdego rozmiaru opony została dostosowana do konkretnego zastosowania.

- Kupując nowe opony i zastanawiając się czy wybrać opony sezonowe czy całoroczne powinniśmy przede wszystkim rozważyć nasze indywidualne potrzeby. Jeżeli zarówno w pierwszej, jak i drugiej połowie roku często pokonujemy długie trasy, a nasz samochód jest większy niż kompakt - lepiej zaopatrzyć się w dwa komplety opon - wyjaśnia Piotr Sarnecki.

PORADY

Skontroluj za darmo



W ramach ogólnopolskich działań „Twoje Światła - Nasze Bezpieczeństwo”, kierowcy ponownie będą mogli bezpłatnie sprawdzić ustawienie świateł w swoim samochodzie, w wybranych terminach w Stacjach Kontroli Pojazdów w całej Polsce. Akcja odbędzie się jeszcze 16 listopada, 23 listopada oraz 7 grudnia. Zbyt nisko ustawione reflektory nie będą dostatecznie doświetlać drogi. Z kolei, zbyt wysoko ustawione lampy samochodowe będą oślepiać innych kierowców którzy poruszają się po przeciwnym pasie.

Będą zmiany w kasowaniu punktów?

Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Kierowcy, którzy spłacają mandat na raty, dłużej muszą czekać na wykreślenie punktów karnych z ewidencji, przez co są w gorszej sytuacji od tych, których stać na zapłatę od razu - wskazał Rzecznik Praw Obywatelskich, Marcin Wiącek.

„Konieczne jest ujednolicenie i zrównanie momentu rozpoczęcia biegu terminu wygaszania punktów karnych osób, które ze względu na gorszą sytuację majątkową dobrowolnie podjęły się spłaty grzywny w ratach, jak i tych, które ze względu na lepszą sytuację majątkową mogły uiścić zobowiązanie od razu lub w terminie wskazanym w mandacie kredytowanym” - ocenił RPO.

Wystąpienie RPO wywołane zostało wnioskami kierowcami do Biura RPO przez kierowców ukaranych mandatami i z doliczonymi punktami karnymi, którzy ze względu na sytuację materialną wnioskują o rozłożenie należności na raty.



Punkty karne kasują się po roku od opłacenia mandatu

wanymi do Biura RPO przez kierowców ukaranych mandatami i z doliczonymi punktami karnymi, którzy ze względu na sytuację materialną wnioskują o rozłożenie należności na raty.

„Takie niekorzystne różnicowanie ma polegać na tym, że sprawcom wykroczeń dysponującym pieniędzmi na grzywnę punkty karne są wykreślane z ewidencji po roku od jej zapłaty. W sto-

sunku zaś do sprawców, którym mandat rozłożono na raty, nastąpi to po roku od zapłaty ostatniej raty” - przypomniał Wiącek.

Jak wskazał RPO w wystąpieniu „przedłużanie okresu posiadania punktów karnych poprzez oddalenie w czasie początku rozpoczęcia biegu ich usunięcia, jest postrzegane jako nierówność w traktowaniu kierowców ze względu na ich status majątkowy”.

REKLAMA 0011203676

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

OFERUJEMY:

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

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

WYGODNY PARKING, PRZYMIERZALNIA

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

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

Z TYM KUPONEM 5% TANIEJ MOŻNA PŁAĆ KARTA

PRACOWNIKÓW gospodarczych. Tel. 42 272-34-55; 42 272-34-57

PRACOWNIKÓW ochrony z I lub II grupą inwalidzką, nie emerytów, Łódź, 42-682-26-32, 534-277-777

PRZYJMĘ Panią do pracy w ogrodnictwie, okolice Rudy Pabianickiej/ Rzgowa, 510-228-989

SOLIDNĄ uczciwą Panią do sprzątania mieszkania, 793-153-722

STOLARZA - zatrudnię, 608-502-044

SWACZKI i chałupniczeki, szycie operacjami, Ozorków, 602-193-505

SWACZKI zatrudnię, praca całoroczna, Zgierz, 502-107-480

SWACZKI, Bałuty, 513-912-297

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

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

TYNKARZA, murarza, Łagiewniki - zatrudnię, 601-578-989

TYNKARZA. Tel. 42 272-34-55; 42 272-34-57

Z kuponem rabatowym zawsze taniej!

Kupony prosimy realizować w dniach 6 - 12 listopada 2024 roku

ZAKŁAD Opiekuńczo - Lecznicy zatrudni pielęgniarki, opiekunów i pracownika biura, 783-977-017

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

Medycyna

STOMATOLOGIA

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

INNE MEDYCZNE

PSYCHOLOG wizyty domowe, 666-704-804

Pozostałe

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

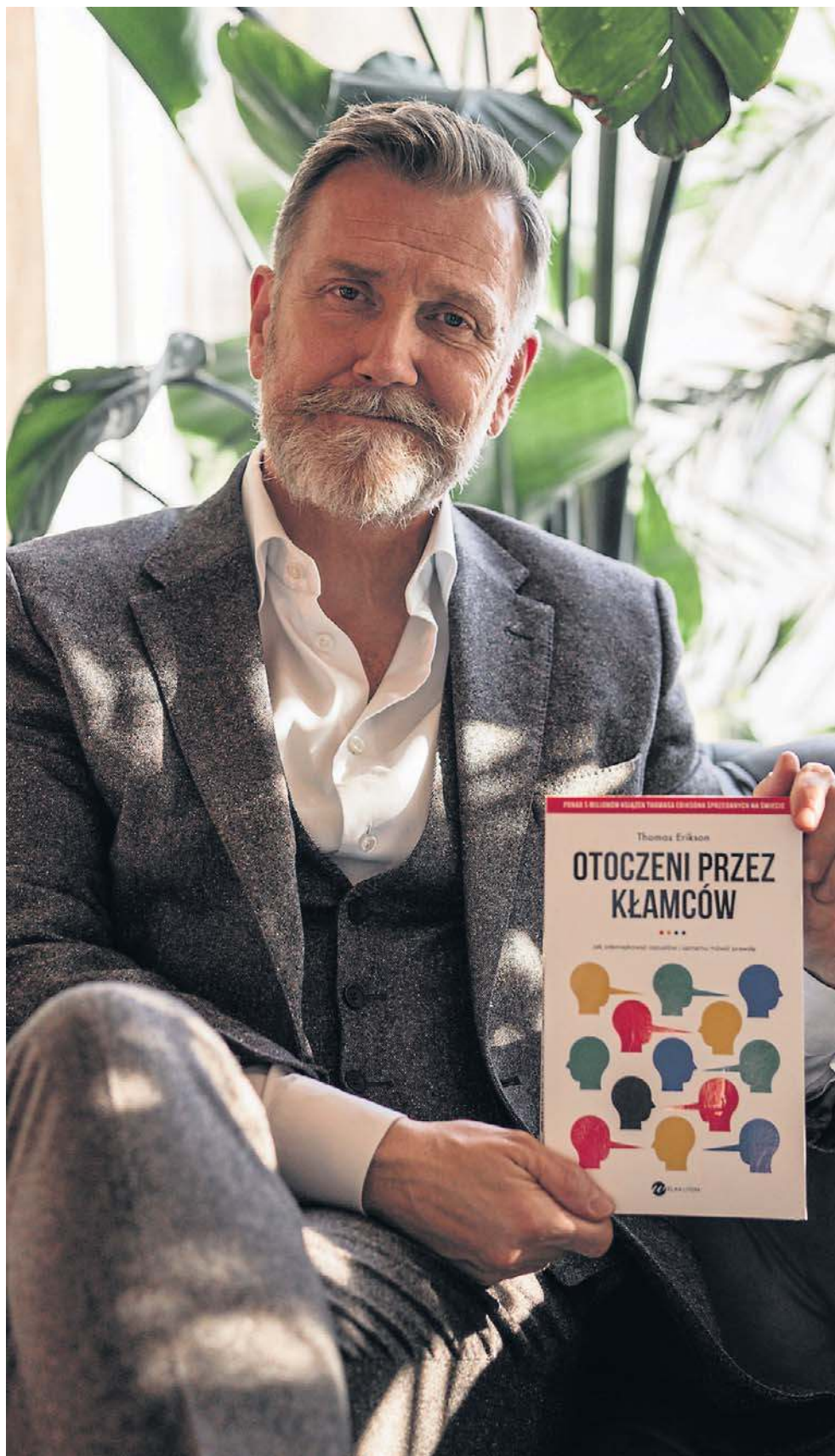
AUTOPROMOCJA

stronaZDROWIA

Czytaj dla zdrowia



czytaj
stronazdrowia.pl



FOT. MICHAŁ SZCZERBA/MATPRAŚ.

Thomas Erikson: W książce „Otoczeni przez kłamców” jest test, który ma na celu sprawdzić, czy ktoś jest kłamcą, czy bardziej uczciwą osobą

teraz moją mużę, królową, wspaniałą kobietą. Ogromnie kocham Christinę i nie poznałbym jej, gdybym nie zdecydował się na szczerą w tamtej sytuacji. Wniosek z tego doświadczenia jest taki, że po tamtym wydarzeniu już niczego się nie boję. Mimo że dawna partnerka mnie okradła, zgłosiła mnie na policję, chciała mnie ukarać. Bo kim jestem, żeby mówić jej, że ona nie jest dla mnie? Przestałem się bać. Po tych dziesięciu latach, które właśnie minęły, mogę powiedzieć, że nie boję się nawet śmierci. Oczywiście nie chcę umierać, ale się tego nie boję. Może zabrzmiało to hol-

lywoodzko, ale ta prawda mnie wyzwoliła - i był to dla mnie wielki dar.

I tym sposobem wywołał pan kolejne pytanie: co kryje się za słowami, że prawda nas wyzwoli? Spotkałam się z tym zwrotem już wcześniej, na przykład przy okazji pisania o sprawach kryminalnych, kiedy policjanci mówią do przestępców: „Powiedz prawdę; prawda cię wyzwoli”. Jak pan rozumie te słowa? Neuronaukowcy, czyli badacze zajmujący się nauką o mózgu, udowodnili, że kłamstwo niszczy mózg - ma na niego szkodliwy wpływ. Co cie-

kawe, dzieci kłamią już w wieku dwóch lat - oczywiście uczą się kłamać od nas, dorosłych. Z jednej strony więc kłamstwo niszczy mózg, a z drugiej - stale kłamiemy. Te dwa fakty współistnieją; ale im więcej kłamiemy, tym bardziej nasz mózg się do tego przyzwyczaja. To ułatwia kolejne kłamstwa. Badania wykazały, że przestępcy, którzy popełnili bardzo ciężkie zbrodnie, często po przyznaniu się do winy odczuwają tak wielką ulgę, że zasypiają. Puszczają im emocje. To jednak nie dotyczy narcyzów i psychopatów - oni wierzą, że kłamstwo jest dobre, i to prze-

konanie podtrzymują przez całe życie. Dla specjalisty z naszymi potrzebami nawet sześciu miesięcy, aby dostrzec ich schemat kłamstw. Większość ludzi, gdy przestanie kłamać, poczuje się lepiej. Nawet jeśli konsekwencją wyznania prawdy miałyby być więzienie czy samotność. Starożytni myśliciele już dawno podkreślali wagę uczciwości i prawdy. Wielcy filozofowie, jak Immanuel Kant, podkreślali, że należy mówić prawdę, niezależnie od tego, jakie konsekwencje nas czekają. Niektórzy mówią, że czasem musimy skłamać, nie powinniśmy zawsze mówić prawdy, bo może to kogoś zranić. Ale jestem absolutnie przekonany, że im bardziej jesteśmy szczerzy, tym lepiej dla nas i dla naszego otoczenia. Oczywiście całkowita szczerść czasem oznaczać będzie dla nas konflikt, spór. Może jednak lepiej się z tym uporać zamiast dalej kłamać, bo prawda prędzej czy później i tak wyjdzie na jaw, a kłamstwo nas dopadnie. Niewinne kłamstwo: „nie zauważyłem cię”. Następnie budujesz całą opowieść, a trzy tygodnie później i tak się dowiaduję, że mnie widziałeś. Mówienie stuprocentowej prawdy jest oczywiście bardzo trudne, bo wymaga spojrzenia w lustro i pracy nad własnymi standardami moralnymi oraz etycznymi. Na koniec warto dodać, że nie zawsze trzeba mówić wszystko. Przykład? Gdy ktoś mówi „Masz okropną koszulę, źle w niej wyglądasz”. Jeśli nie masz nic miłego do powiedzenia, lepiej tego nie mów.

Zwłaszcza, jeśli nie prosimy o opinię na temat naszego ubioru, prawda? Czy pisanie tej książki o kłamstwach zrodziło w panu pewną refleksję? Inaczej spojrzal pan na swoje życie? I jakie największe kłamstwo odkrył pan o sobie samym?

Pomyśl na napisanie książki o kłamstwach siedział w mojej głowie przez 5-6 lat. Chciałem o tym napisać, ale z początku było bardzo mało materiału na ten temat. Wahałem się, zastanawiałem, czy jestem w stanie napisać coś nowego. Zwykle staram się przedstawić złożony problem w przystępny sposób, ale tutaj materiałów było naprawdę mało. Oczywiście mój amerykański wydawca namawiał mnie, mówiąc: „Politycy kłamią, Trump kłami - zajmij się tym tematem”. Podjąłem go, bo kłamstwo ma wiele przyczyn. Chronimy siebie, chronimy innych, chronimy czyjeś uczucia. Czasem kłamstwo służy wykorzystywaniu innych ludzi. Swoistym rodzajem kłamstwa są także negocjacje - tam również pojawia się kłamstwo, na przykład gdy ktoś mówi: „Nie

mam teraz pieniędzy” czy „Nie jestem w stanie tyle zapłacić”. Jeśli chodzi o mnie, myślałem, że jestem ponadprzeciętnie uczciwy i szczerzy. Tak właśnie powiedziałaby kłamca, co komplikuje sprawę. W książce „Otoczeni przez kłamców” jest test, który ma na celu sprawdzić, czy ktoś jest kłamcą, czy bardziej uczciwą osobą. Jednak z drugiej strony kłamca też przecież skłamię w odpowiedziach, tylko przedstawi siebie w jak najlepszym świetle, więc to wszystko jest trochę postawione na głowie. Najważniejszy wniosek z pracy nad tą książką to odkrycie, że wiele rzeczy, w które wierzymy, to kłamstwa. Przykładem jest piramida żywienia - nie została oparta na żadnych badaniach naukowych, lecz stworzona przez amerykański przemysł spożywczy. To kłamstwo, które przez lata uważano za prawdę. Zacząłem się zastanawiać, bo wiele rzeczy, w które wierzymy, to przekłamania. Kiedyś wierzono, że Ziemia jest płaska, że czerwone mięso powoduje raka, że Słońce krąży wokół Ziemi, nie trzeba myć rąk przechodząc od zwłok do porodu. Oczywiście wiemy, że to nieprawda, ale kiedyś ludzie byli gotowi o te prawdy walczyć. Najważniejszy wniosek z pracy nad książką jest taki: w jakich jeszcze kwestiach jesteśmy oszukiwani? Jak bardzo skorumpowany jest ten system? Kto mnie okłamuje i w co teraz wierzymy, a co okaże się kłamstwem? Czy to będzie globalne ocieplenie, wojna w Ukrainie, wojna w Iraku, pandemia COVID, czy to, co mówią politycy? Nie twierdę, że któraś z tych rzeczy jest kłamstwem, ale zastanawiam się, co odkryjemy za 20 lat. Ta obawa jest tym, co wyniknęło z mojej pracy nad tą książką. To sprawia, że czuję się naiwny: czemu tego nie widzę? Czy system jest aż tak zepsuty, że nie mogę tego dostrzec? Jeśli dożyję osiemdziesięciu, osiemdziesięciu pięciu lat, wtedy dowiem się prawdy. I dla mnie właśnie to jest frustrujące - w jakiej sprawie oni mnie okłamują. Kimkolwiek są, bo tego nie wiem. Ci ludzie za kulisami. Ci, którzy pociągają za sznurki.

Pana książki sięgają głęboko do ludzkiej natury - czy po latach pracy nad tak trudnymi tematami jak kłamstwa, manipulacje, toksyczne relacje, wciąż pan wierzy, że człowiek jest dobry z natury?

Nie. Nie uważam, że ludzie są z natury dobrzy. Jesteśmy w tym podobni do innych zwierząt - trzeba nas udomowić, byśmy postępowali we właściwy sposób. W dobrym społeczeństwie, o właściwych wartościach, to się może wy-

darzyć. Jeśli wychowamy dzieci na dobrych obywateli, to istnieje szansa, że staną się lepszymi ludźmi. Każdy, kto czytał „Władcę much” Williama Goldinga, wie, że z natury nie jesteśmy dobrzy. Ta książka dobrze to pokazuje. Zwłaszcza młodzi ludzie potrzebują przewodnictwa, aby ich ukierunkować. Być może to, co mówię, jest przygnębiające, ale tak właśnie uważam.

Są takie momenty w pana życiu, kiedy przestaje pan analizować ludzi i ich zachowania, rezygnuje z tego, żeby wszystko zawsze rozumieć i po prostu się pan relaksuje? Jak pan odpoczywa?

Na początku naszej rozmowy, na pani pytanie, czy zawsze analizuję ludzi, odpowiedziałem: tak i nie, bo gdybym to robił cały czas, to bym oszalał. Oczywiście, czasem się wyłącza. Mam wewnętrzny przełącznik, który działa jako mechanizm przetrwania. Wśród przyjaciół i rodziny po prostu się wyłączam, choć jest to trudne. To trochę tak, jakby znając angielski, nie słuchać londyńczyków rozmawiających obok. Więc wiem, że to trudne, bo mimowolnie to robię. Dlatego, jeśli chcę się naprawdę wyłączyć, zostaję w domu. Mam posiadłość w lesie i tylko jednego sąsiada. Tam mogę być sobą, przy żonie i najbliższych. Unikam podróży, mimo że zawodowo podróżuję bardzo dużo, więc w wolnym czasie nie wyjeżdżam, tylko siedzę w lesie i się wyłączam. A jeśli chodzi o relaks, to moim ulubionym sposobem na odpoczynek jest kawa albo whisky i książka mojego ulubionego pisarza, Stephena Kinga.

Pomyślałam sobie, że jeśli ktoś pisze książkę o kłamstwie i kłamcach, to pewnie potrafi rozpoznać, czy ktoś kłamie. Podam trzy informacje z mojego życia - czy rozpoznasz pan, które z nich są kłamstwem? Spróbujmy!

Pierwsza: urodziłam się w województwie, które dziś nie istnieje. Druga: boję się psów. Trzecia: mój partner zajmuje się sprzedażą ryb. Trzecia odpowiedź jest nieprawdą.

Rzeczywiście. Po czym pan to poznał?

Po tym, że zaczęła pani mrużyć. To była jedyna widoczna zmiana, która mnie naprowadziła, bo dwie pierwsze odpowiedzi podała pani w taki sam sposób. A potem pojawiła się różnica. Może pani napisać, że ujawniłem pani kłamstwo; może dzięki temu sprzedamy więcej egzemplarzy tej książki (śmiech).

Źnamaczyła: Anna Klingofer-Szostakowska

Co zdecydowało, że opuściła pani szeregi Razem, wspólnie z pięcioma innymi parlamentarzystkami? Rezultat wewnętrznego referendum w tej partii o opuszczeniu klubu Lewicy, tworzącego większość parlamentarną i rząd?

Dyskusja na temat tego, jak powinna dalej funkcjonować partia, czy powinna być nadal częścią klubu Lewicy, czy go opuścić, trwała wewnątrz Razem już od jakiegoś czasu. Rysował się wyraźny podział, on był coraz głębszy i narastał, a jego efektem był wynik referendum. Jasne zatem stało się, że nie da się pogodzić dwóch przeciwstawnych żywiołów. Uznałyśmy, że trzeba opuścić partię i iść swoją drogą.

Adrian Zandberg, tak można rozumieć jego słowa, że partia Razem będzie „bardziej szorstko” traktować rząd. Stawia na przykład warunki w sprawie poparcia dla przyszłorocznego budżetu.

Wewnątrz Razem obecne były absolutnie skrajne stanowiska. Trudno jest pracować w organizacji, mając przeciwstawne strategie niż inni jej członkowie, na temat tego, jak ona ma funkcjonować w parlamencie. My zdecydowałyśmy o kontynuowaniu naszej pracy w klubie Lewicy, póki co, jako parlamentarzystki bezpartyjne. Być może w najbliższym czasie będziemy próbowały zorganizować się, czy to w formie stowarzyszenia, a docelowo, być może, w formie partii, która będzie miała szansę skupić osoby, które do tej pory wahały się, czy w ogóle do jakiegokolwiek ugrupowania na lewicy przystępować. Odzywają się do nas takie osoby i zgłaszają swoją chęć współpracy w ramach nowej, potencjalnej organizacji.

Joanna Senyszyn mówi, że Razem zrobiło dobrze wychodząc z klubu Lewicy, bo z „Czarzastymi”, czyli Nową Lewicą, nie da się porozumieć...

Przepraszam, ale ja nie czytam, nie słucham rozmów z panią Senyszyn. Nie będę się odnosiła do słów osoby, która nie jest aktywną uczestniczką bieżącej polityki.

Nie boicie się Czarzastego?

Chcemy budować silną formację lewicową. Lewica powinna być silna w polskiej demokracji, ponieważ niesie na sztandarach postulaty, które zmieniają na lepsze nasz kraj. To m.in. prawa pracownicze, równość, klimat, mieszkalnictwo, infrastruktura, dostępność do transportu i wiele innych istotnych kwestii. To wszystko

Umacnianie Lewicy. Lepiej w rządzie i bez Zandberga

– Chcemy budować silną formację lewicową. Lewica powinna być silna w polskiej demokracji, ponieważ niesie na sztandarach postulaty, które zmieniają na lepsze nasz kraj. To m.in. prawa pracownicze, równość, klimat, mieszkalnictwo, infrastruktura, dostępność do transportu. I nikt nam nie przeszkodzi w umacnianiu lewicy – mówi sentaorka Anna Górską

Tomasz Chudzyński



Anna Górską i Adrian Zandberg. Senatorka opuściła szeregi Razem i pozostaje w klubie Lewicy jako niezależna

ROZŁAM W RAZEM

Senatorki Magdalena Biejat i Anna Górską oraz posłanki: Dorota Olko, Daria Gosek-Popiołek i Joanna Wicha niedawno opuściły szeregi partii Razem. Łącznie z ugrupowania odeszło blisko 30 osób – obok parlamentarzystek, również lokalni działacze, w tym radni i radni z poszczególnych samorządów. – W partii Razem dzieliła nas fundamentalnie wizja tego, jak chcemy działać w polityce. Uważamy, że trzeba zmieniać otaczającą nas rzeczywistość tu i teraz. Nie za rok, nie za dwa, nie w kolejnej kadencji – dziś. (...) Lewica w koalicji rządzącej, dalekiej od naszych marzeń, może mówić własnym głosem. Uważamy, że naszym obowiązkiem jest ten głos wzmacniać. Im silniejszy klub parlamentarny Lewicy, tym silniejsza lewica w rządzie. Nasz cel jest jasny – realizacja jak największej liczby postulatów jeszcze w tej kadencji – brzmiało oświadczenie odchodzących z Razem. Ruch ten uprzedził krok partii Razem. W miniony weekend, po wewnętrznym referendum w łonie partii Razem, ugrupowanie opuściło klub parlamentarny Lewicy. Lider Razem, Adrian Zandberg, uzasadniał ten krok, krytykując rząd Donalda Tuska. Mówił, że zawiódł on wyborców, a projekt budżetu jest „antyspołeczny” i „zły”.

w pewnych sprawach jest zgoda, a w innych nie i trzeba wypracować konsensus. Tak właśnie wygląda demokracja. My się przyzwyczailiśmy przez ostatnich 8 lat, że jest tak, jak zdecydował jeden prezes, cały kraj funkcjonuje pod jego dyktando. Był to stan groźny, niedemokratyczny. Polki i Polacy zdecydowali, jak pokazał rezultat zeszłorocznych wyborów, że takiej formuły sprawowania rządów nie chcą, a stery w Polsce ma przejąć koalicja kilku podmiotów politycznych. Odpowiedzialnością Lewicy jest znajdować w niej jak najwięcej przestrzeni do realizacji postulatów swojego programu.

W kampanii przed zeszłorocznymi wyborami parlamentarnymi jeździła pani pociągiem po Kaszubach wraz z posłanką Pauliną Matysiak z partii Razem, która później rozpoczęła współpracę z Marcinem Horałą z PiS, czym oburzyła przedstawicieli koalicji rządzącej...

Ten przejazd pociągiem to było wydarzenie zorganizowane przez stowarzyszenie, z którym współpracowała wcześniej, przez wiele lat, Paulina Matysiak. Ja również zostałam zaproszona na to wydarzenie. Spotkałyśmy się z Pauliną Matysiak przy okazji kampanii. I tyle. Osobiście nie rozmawiałam z nią od lipca. Nie znam jej planów...

Wyobraża sobie pani, że wzorem posłanki Matysiak, partia Razem, która opuściła klub Lewicy, będzie „ponad podziałami” współpracować z PiS?

Proszę o to pytać w partii Razem. Ja już nie jestem w tym ugrupowaniu...

A podoba się pani to, co robi Paulina Matysiak?

Wielokrotnie już to komentowałam. Uważam działania Pauliny Matysiak za złe, szkodzące lewicy, za służące tylko jej. Być może są one obliczone tylko i wyłącznie na potrzebę jakiejś chwilowej rozpoznawalności i budowania samej siebie. Ja na pewno nie wykonałabym takiego posunięcia politycznego. Bo jest to ewidentnie posunięcie polityczne.

Mamy teraz dyskusję w sprawie związków partnerskich w łonie rządzącej koalicji. Jakie projekty czekają w kolejce?

Projekt o związkach partnerskich jest na etapie konsultacji międzyresortowych w rządzie. Rzeczywiście, trwa tu dyskusja. Liczę, że konsultacje się zakończą jak najszybciej, a projekt uzyska akceptację Rady Ministrów i trafi do Sejmu. Jako Lewica złożyliśmy ustawę o wolnej Wigilii, będziemy ponadto pracować nad skróceniem czasu pracy, nad zmianami w kodeksie pracy, bo musimy spełnić pewne wymogi związane z dyrektywami Unii Europejskiej. Będę się również zajmować działalnością mojego zespołu do spraw regulacji rynku taxi. Coraz więcej, niestety, jest patologii na tym rynku, związanych z działalnością platform cyfrowych. Mamy przykłady niewystawiania przez nich paragonów za przejazdy i tym samym rośnie problem z fiskalizacją usług przez nie świadczonych.

Wspominała pani o działalności w swoim okręgu wyborczym.

Spotkamy się w Chojnicach na dniu pracownika socjalnego. W listopadzie będę miała dyżury w pięciu moich biurach, które otworzyłam w pierwszym roku kadencji i będę się zajmowała problemami, które zgłaszają mieszkańcy, w ramach interwencji. Nie jest ich mało, a dotyczą bardzo różnych rzeczy - od leczenia onkologicznego, przez kwestie dostępności transportu, po remonty dróg gminnych. Również w listopadzie będę na dyktandzie kaszubskim w Chojnicach. Sprawdzę swoje siły, jak idzie mi nauka języka kaszubskiego, jakie mam tu efekty.

Czy Magdalena Biejat, z którą odeszła pani z partii Razem, zostanie kandydatką Lewicy w wyborach prezydenckich?

Będziemy o tym decydować w najbliższych tygodniach, wspólnie z naszymi partnerami w koalicji parlamentarnej. ©©

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Słabszy wzrok jesienią? Widzenie da się poprawić

Zauważyłeś w ostatnim czasie, że nagle pogorszył ci się wzrok, masz słabszą ostrość widzenia i podrażnione oczy?

Zanim pójdziesz do okulisty po okulary lub nowe szkła, sprawdź, co może być tego przyczyną. Na osłabienie wzroku wpływają także warunki zewnętrzne związane z porą roku. Podpowiadamy, jak zapobiegać problemom związanym z jesienną aurą.

ZA TYDZIEŃ:

- Jak rozpoznać raka płuca? Jego objawy łatwo przeгаć lub pomylić z infekcją
- Nie jedz tych produktów, gdy boli cię gardło. Dowiedz się, czego lepiej unikać, żeby nie pogorszyć sytuacji



FOT. PIXABAY.COM

Męskie nowotwory to nie tabu. Rozpoznaj je, zanim będzie za późno

Monika Górska

monika.gorska@polskapress.pl

Wczesne wykrycie raka daje duże szanse na jego wyleczenie. Niestety, panowie badają się zbyt rzadko, a nowotwór u nich rozpoznawany jest za późno.

W Polsce nowotwory są drugą, zaraz po chorobach układu krążenia, przyczyną śmierci, a liczba zachorowań i zgonów stale rośnie. Według danych dostępnych na stronie zwrotnikraka.pl co trzeci mężczyzna w wieku 50-80 lat oraz 80 proc. mężczyzn po 80. roku życia zachoruje na raka prostaty. Na zachorowanie narażeni są mężczyźni już po 45. roku życia, a ryzyko to wzrasta wraz z wiekiem.

Niestety, nowotwory męskie to nadal temat tabu. Mężczyźni nie chcą o nich rozmawiać głównie z powodu pokutującego przekonania, że prawdziwy mężczyzna nie choruje, a dbanie o zdrowie i przeprowadzanie badań to okazywanie słabości. Dodatkowo choroby gruczołu krokowego należą do sfery intymnej, o której się nie mówi, a nawet się jej wstydzi.

Tymczasem brak świadomości na temat chorób nowotworowych sprawia, że rak u mężczyzn zwykle wykrywany jest w zaawansowanym stadium, gdy szanse na powodzenie leczenia drastycznie maleją. Nowotwór wykryty we wczesnej fazie zaawansowania w większości przypadków jest uleczalny, dlatego tak ważne jest poznanie objawów oraz korzystanie z badań profilaktycznych. Do najczęstszych objawów nowotworów u mężczyzn należą: problemy z oddawaniem moczu, ucisk w klatce piersiowej, duszności, kaszel, utrata masy ciała, ból w kroczu, ból jąder, uczucie ciężkości w mosznie.

Najczęstsze rodzaje nowotworów u mężczyzn to:

● Rak prostaty (rak gruczołu krokowego)

Nazywany również rakiem stercza jest jednym z najgroźniejszych nowotworów występujących u mężczyzn. Jest trudny do wykrycia, ponieważ na wczesnym etapie nie daje żadnych objawów i nie boli, a gdy się one pojawiają, mogą być skojarzone z łagodnym przyrostem gruczołu krokowego i nieprawidłowo leczone. Do najczęstszych objawów należą problemy z oddawaniem moczu, bóle podbrzusza, poczucie ciągłego parcia na mocz, częstomocz, zaburzenia wypróżniania, obrzęk kończyny dolnej, krwiomocz, zakażenia dróg moczowych.



FOT. FREEPIK

Nie bój się pójść do lekarza, aby przeprowadzić badania kontrolne. Wczesne wykrycie raka daje duże szanse na jego wyleczenie

Rak prostaty wykrywany jest za pomocą badania per rectum (palcem przez odbytnicę), a także badania PSA wykonywanego z próbki krwi.

● **Rak jąder**
Chociaż rak jądra jest nowotworem rzadkim, a na jego złośliwą postać choruje tylko 1 proc. wszystkich zmagających się z nowotworami mężczyzn to jednak u osób młodych w wieku 15-35 lat jest on najczęstszym rodzajem raka. Rak jądra rozwija się z komórek rozrodczych produkujących plemniki i istnieje

jego 2 rodzaje: nasieniaki i nienasieniaki.

Do głównych objawów należy powiększenie jądra, któremu może towarzyszyć zaczerwienienie oraz uczucie ciężaru w obrębie moszny. Może być również odczuwany ból i dyskomfort, a w badaniu jąder wykrywalny palpacyjnie i nieprzewidywalny guzek, który nie da się oddzielić od jądra. Dość szybko daje przerzuty m.in. do węzłów chłonnych czy płuc, dlatego tak ważne jest, aby przy zauważeniu pierwszych zmian w obrębie jąder udać się do lekarza. Najczęściej w przypadku tego nowotworu rokowania są dobre, oczywiście jeśli zostanie on wykryty we wczesnym stadium.

● Rak piersi

Tak, to nie pomyłka! Rak piersi to nie tylko kobiecy nowotwór, mogą na niego zachorować również mężczyźni. Jest on wśród panów niezwykle rzadki, ale niestety tak samo groźny jak

u pań. Głównie z powodu nieświadomości oraz wstydu rak piersi u mężczyzn wykrywany jest zwykle w zaawansowanym stadium, co znacznie zmniejsza szanse na jego wyleczenie.

Do głównych objawów należy pojawienie się wyczuwalnego pod palcami twardego guzka zwykle umiejscowionego tuż za brodawką sutkową. Mogą wystąpić także zmiany na skórze (przebarwienia, deformacja) oraz ból piersi, wyciekająca z niej wydzielina, powiększenie węzłów chłonnych. Diagnostyka raka piersi u mężczyzn przebiega tak jak u kobiet, czyli podstawowym badaniem jest mammografia lub USG piersi.

● Rak płuca

Rak płuca jest najczęstszym nowotworem złośliwym oraz stanowi najczęstszą przyczynę śmierci u mężczyzn. Rocznie umiera na niego 1,6 mln osób na świecie. Głównym czynni-

kiem rozwoju tego nowotworu jest palenie papierosów zarówno czynne, jak i bierne, a także obciążenia genetyczne oraz zanieczyszczenie środowiska.

Do najczęstszych objawów raka płuc należy kaszel, duszność, świszczący oddech (jak u astmatyków), chrypka, ból i ucisk w klatce piersiowej i krwioplucie. Objawy te mogą pojawić się dopiero w zaawansowanym stadium raka. Szczególnie nie są onespecyficzne w przypadku palaczy, którzy kaszel i duszności odczuwają bardzo często i nie utożsamiają tych objawów ze stanem chorobowym.

Rak płuca najczęściej daje przerzuty do węzłów chłonnych, kości, wątroby i mózgu. Diagnostyka polega na przeprowadzeniu dokładnego wywiadu lekarskiego, badań RTG klatki piersiowej i tomografii komputerowej, a także badań krwi: morfologii, markerów nowotworowych CAE i CA 125 oraz badania ogól-

negu moczu. W celu oceny zaawansowania raka przeprowadza się badanie cytologiczne płwowin i bronchoskopię (pobranie próbek materiału z dróg oddechowych).

● Rak jamy ustnej

Rak jamy ustnej jest nowotworem złośliwym częściej występującym u mężczyzn niż u kobiet. Czynnikiem ryzyka jest palenie papierosów oraz zakażenie wirusem HPV. Objawy początkowo przypominają zapalenie jamy ustnej przez co mogą być zignorowane. Najbardziej charakterystycznym objawem jest najpierw niewielka, a następnie powiększająca się i utrzymująca się zmiana na wardze, dziąśle, błonie śluzowej policzka lub języku. Inne objawy to mrowienie i drętwienie języka, ślinotok, szczękoscisk, nieprzyjemny zapach z ust. Diagnostyka polega na przeprowadzeniu wywiadu lekarskiego i zbadaniu zmiany.



Ból brzucha może mieć wiele przyczyn, jednak przewlekła dolegliwość to sygnał ostrzegawczy

Mało znane objawy raka jelita grubego. Warto je znać

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

12 tysięcy lub więcej osób umiera co roku na raka jelita grubego. Lekarze mówią o pladze. O rozwoju tego nowotworu mogą świadczyć pewne wczesne objawy, które koniecznie trzeba znać.

Rak jelita grubego to zmiana, która najczęściej rozwija się z polipa. Na rozwój nowotworu mogą wskazywać jednak pewne objawy, których można nie skojarzyć z tą chorobą. Na rozwój nowotworu jelita grubego mogą wskazywać:

- **Anemia** - rozwija się, gdy brakuje zdrowych czerwonych krwinek, które odpowiadają za natlenienie komórek. Niedobór tlenu powoduje objawy takie, jak zmęczenie, niska zdolność mięśni do wysiłku oraz bledność skóry i błon śluzowych. Przyczynę tych problemów należy zdiagnozować i leczyć, ponieważ anemia prowadzi do powikłań.
- **Nocne poty** - mogą być objawem różnych rodzajów nowotworów, jednak zbyt często są ignorowane albo wyjaśniane stresem czy zmianami hormonalnymi. Ten niepokojący symptom nie powinien być lekceważony.
- **Tenesmus** - uczucie parcia na stolec, gdy nie udaje się go od-

dać, to objaw wywołujący wyjątkowy dyskomfort. Może wiązać się z nadmiernym napięciem, które sprzyja powikłaniom, a także odczuwaniem bólu i kolików. Dolegliwość może być wynikiem skurczów mięśni stymulujących ruchy perystaltyczne jelita związanym z nowotworem, ale także nierakowymi naroślami w jelicie czy innymi problemami takimi, jak zaparcia lub infekcje.

- **Wypadanie odbytu** - dochodzi do niego, gdy ma on niedostateczne podparcie tkanek, najczęściej u kobiet w starszym wieku. Związane z tym dolegliwości to ból, zaparcia i krwawienie.
- **Ból** - choć ból brzucha może mieć niezliczone przyczyny, w tym związane z dietą, przewlekła dolegliwość bez oczywistej przyczyny powinna stanowić sygnał ostrzegawczy. Choć nie jest to częste, dolegliwość może sygnalizować raka jelita grubego.

Do pierwszych objawów raka jelita grubego należą: krwawienie z odbytu krwią o jasnoczerwonym lub ciemnym kolorze, biegunki i zaparcia, zwężenie stolców, utrzymujące się bóle brzucha, niedobór żelaza, niewyjaśniona utrata wagi.

W związku z rozwojem choroby pacjenci mogą cierpieć również z powodu nudności, wymiotów, utraty apetytu i osłabienia, bywa też, że rozwija się żółtaczka.



Rozwój nowotworu może dać objawy takie, jak zmęczenie, niska zdolność mięśni do wysiłku i bledność

Słabszy wzrok jesienią? Nie wymieniał soczewek. Widzenie da się poprawić

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Słabszy wzrok, pieczenie oczu, a nawet ból głowy. Tak jesień wpływa na wzrok. Jakiś widzenia osłabia kilka czynników. Zobacz, co możesz z tym zrobić i jak poprawić wzrok.

Zauważyłeś w ostatnim czasie, że nagle pogorszył ci się wzrok, masz słabszą ostrość widzenia i podrażnione oczy? Zanim pójdziesz do okulisty po okulary lub nowe szkła sprawdź, co może być tego przyczyną. Na osłabienie wzroku wpływają także warunki zewnętrzne związane z aktualną porą roku.

Jesienią nasze oczy nie mają lekko. Są szczególnie narażone na zmęczenie i podrażnienie. Mniejsza ilość światła dziennego, suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach oraz chłodne, wietrzne dni mogą negatywnie wpływać na wzrok. Dlatego warto podjąć odpowiednie kroki, aby zapobiegać problemom związanym z jesienną aurą, a także zadbać o zdrowie oczu. Jak jesień wpływa na wzrok?

Mniej słońca w jesienne dni pogarsza wzrok

Coraz krótsze jesienne dni sprawiają, że więcej czasu przebywamy w sztucznym oświetleniu. Brak naturalnego światła i długotrwałe korzystanie z ekranów komputerów, telefonów czy telewizorów zmusza nasze oczy do większego wysiłku. Przez to są zmęczone, a ty możesz odczuwać nieprzyjemne objawy takie jak pieczenie oczu,



Na osłabienie wzroku wpływają także warunki zewnętrzne związane z porą roku

suchość, a także bóle głowy i karku.

Suche powietrze w pomieszczeniach wysusza też oczy

W chłodne dni korzystamy z ogrzewania, co sprawia, że powietrze w pomieszczeniach się wysusza. Suche powietrze wysusza także nasze oczy i może prowadzić nawet do wystąpienia tzw. zespołu suchego oka, czyli uczucia piasku pod powiekami, pieczenia i podrażnienia oczu. Nasze oczy w takich warunkach produkują mniej łez, co pogarsza ich nawilżenie i komfort widzenia.

Wiatr i chłód podrażniają oczy

Zimny, jesienny wiatr może powodować wysuszenie powierzchni oka oraz podrażnienie spojówek. Oczy mogą też nadmiernie łzawić, ponieważ próbują się nawilżyć. Stają się też bardziej podatne na infekcje, a także bardziej wrażliwe na zanieczyszczenia, które mogą być unoszone w powietrzu, jak pyły czy drobne cząsteczki.

Sztuczne światło i za mało patrzenia w dal

Jesienią, gdy jest zimno, szaro i często także deszczowo, częściej przebywamy w zamkniętych pomieszczeniach. Więcej czasu spędzamy też przed ekranami telefonów czy telewizorów oraz czytając książki. Nasz wzrok jest skupiony na przedmiotach, które są blisko. Rzadkie patrzenie w dal

prowadzi do zaburzeń akomodacji oka, a więc dostosowywania się wzroku do widzenia w różnych warunkach i na przedmioty w różnych odległościach. Taka sytuacja może doprowadzić do rozwoju krótkowzroczności, szczególnie u dzieci i młodzieży.

Jesienne infekcje źle działają także na oczy

Jesień to okres wzmożonych zachorowań na infekcje bakteryjne i wirusowe, które mogą dotyczyć też narządu wzroku. W wyniku zmniejszonej odporności organizmu często rozwija się w tym czasie zapalenie spojówek. W wyniku choroby występują takie objawy jak zaczerwienienie, obrzęk, świąd i światłowstręt.

Jak poprawić wzrok i dbać o oczy jesienią?

Oslabienie wzroku może być więc skutkiem jesiennych zmian codziennych nawyków:

- Aby chronić oczy przed niekorzystnymi warunkami jesiennymi, warto stosować się do kilku prostych zasad - wyjaśnia Piotr Toczolowski, specjalista optometrii klinicznej z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok.

Ekspert podpowiada więc jak dbać o wzrok jesienią:

- **Przed wszystkim należy stosować nawilżenie powietrza w pomieszczeniach.** Używanie nawilżaczy powietrza może pomóc utrzymać odpowiednią wilgotność, co korzystnie wpłynie na komfort naszych oczu.

- **Regularne przerwy od ekranów.** Ważne jest, aby co 20 minut oderwać wzrok od ekranu na co najmniej 20 sekund i spojrzeć w dal.

- **Ochrona oczu przed wiatrem i chłodem.** Noszenie okularów przeciwsłonecznych może ochronić oczy przed wiatrem oraz drobnymi zanieczyszczeniami.

- **Stosowanie kropli nawilżających** może pomóc w walce z suchością oczu, zwłaszcza podczas pracy w suchych, ogrzewanych pomieszczeniach.

- **Wzbogacenie diety** o produkty bogate w witaminy A, C, E oraz kwasy omega-3 pomoże utrzymać zdrowe oczy i dobre widzenie.

Czego nie lubią nasze oczy?

Bez względu na porę roku, często nie zdajemy sobie sprawy, że nasze codzienne nawyki mogą być bardzo szkodliwe dla wzroku i negatywnie wpływać na ostrość widzenia.

Niedobre nawyki, z którymi trzeba walczyć, to:

- Praca przed komputerem bez przerw
- Niewłaściwa dla wzroku dieta
- Nieodpowiedni demakijaż
- Zaniechanie regularnych wizyt u okulisty

Powinniśmy przeprowadzać regularne wizyty profilaktyczne, aby na bieżąco kontrolować stan swojego wzroku. Dzięki temu możemy w porę rozpoznać wadę wzroku lub choroby oczu i leczyć je, zanim się rozwiną.

Pożegnaj cukrzycę typu 2. Ta dieta pomoże ci skutecznie obniżyć poziom cukru we krwi



W diecie niskowodorowęglanowej nie trzeba unikać wszelkich węglowodanów. Wystarczy wybierać produkty pełnowartościowe, nieprzetworzone oraz bogate w błonnik, takie jak np. zielone warzywa liściaste

Monika Górska
monika.gorska@polskappress.pl

Na rozwój cukrzycy w dużej mierze wpływ ma nasz styl życia, a przede wszystkim dieta. Co więc jeść, żeby cofnąć łagodną postać cukrzycy typu 2?

Cukrzyca to choroba cywilizacyjna, a więc taka, która wynika z rozwoju cywilizacji i jest zależna od trybu życia współczesnego człowieka. W Polsce choruje na nią już 3 mln osób, z czego 90 proc. zmagają się z cukrzycą typu 2. Badania udowadniają, że zmiana stylu życia, czyli głównie diety i aktywności fizycznej może zapobiegać rozwojowi cukrzycy typu 2 lub opóźniać, a nawet odwracać chorobę.

Najnowsze badania naukowców sugerują, że zmiana diety może spowolnić rozwój łagodnej postaci cukrzycy typu 2, a nawet odwrócić chorobę. Dzięki temu chorzy mogliby zrezygnować z przyjmowania leków.

Cukrzyca typu 2 rozwija się głównie z powodu niewydolności komórek beta. Są to wyspecjalizowane komórki trzustki odpowiedzialne za produkcję i uwalnianie insuliny, hormonu, który pomaga kontrolować poziom cukru we krwi. U osób z cukrzycą komórki te przestają reagować na podwyższony poziom cukru we krwi.

Z tego powodu organizm produkuje niewystarczającą ilość insuliny i nadmiar cukru nie jest usuwany z organizmu, co prowadzi do jego kumulacji

i toksycznego działania. Taka sytuacja może być częściowo spowodowana nadmiernym spożyciem węglowodanów. Połączenie niewydolności komórek beta i insulinooporności powoduje rozwój i postęp cukrzycy typu 2.

Naukowcy powiązali rozwój cukrzycy typu 2 ze spożyciem zbyt dużych ilości węglowodanów. W badaniu wzięło udział 57 osób w wieku od 35 do 65 lat z „łagodną” cukrzycą typu 2. Mieli oni hemoglobinę A1c (HbA1c) mniejszą lub równą 8,0 proc. i wskaźnik masy ciała (BMI) między 25 a 50. Uczestnicy otrzymali diagnozę cukrzycy typu 2 w ciągu ostatnich 10 lat i byli leczeni dietą lub lekami, ale nie stosowali insuliny.

Pacjenci przestali stosować leki na jeden lub dwa tygodnie przed badaniem, a następnie zostali podzieleni na dwie grupy i stosowali dwie różne diety przez 12 tygodni:

- dieta o obniżonej zawartości węglowodanów, zawierająca ok. 9 proc. węglowodanów i 65 proc. tłuszczu,
- dieta o wyższej zawartości węglowodanów, zawierająca ok. 55 proc. węglowodanów i 20 proc. tłuszczu.

Obie diety zostały opracowane przez dietetyka i zapewniały uczestnikom odpowiednią ilość kalorii do utrzymania masy ciała. Naukowcy zbadali funkcję komórek beta i uwalnianie insuliny u uczestników na początku i na końcu 12-tygodniowego badania.

Po 12 tygodniach naukowcy zaobserwowali znaczną po-

prawę funkcji komórek beta i uwalniania insuliny u uczestników na diecie niskowęglowodanowej w porównaniu do tych na diecie wysokowęglowodanowej. Odpowiedź komórek beta po 12 tygodniach stosowania diety niskowęglowodanowej była o 22 proc. większa w porównaniu do osób na diecie wysokowęglowodanowej oraz poprawiła wpływ insuliny na poziom glukozy we krwi o 32 proc.

WARTO WIEDZIEĆ

Dieta niskowęglowodanowa w leczeniu cukrzycy

Naukowcy zalecają:

- elastyczne podejście do spożycia węglowodanów – nie musisz ściśle trzymać się zaleceń dietetycznych unikać wszelkich węglowodanów. Wystarczy wybierać produkty pełnowartościowe, nieprzetworzone
- wprowadzanie różnorodnych produktów tak, aby jedzenie sprawiało ci przyjemność
- regularne monitorowanie poziomu cukru we krwi
- konsultacje z lekarzem. Należy sięgnąć po produkty bogate w błonnik, takie jak brokuły, pieczarki, zielone warzywa liściaste, kalafior, nasiona chia, migdały, orzechy włoskie, mielone siemię lniane.

– Z zastrzeżeniem, że [ograniczenie węglowodanów] może być trudne dla niektórych pacjentów, taka dieta może pozwolić pacjentom z łagodną [cukrzycą typu 2] na odstawienie leków i cieszenie się posiłkami i przekąskami, które zaspokajają ich zapotrzebowanie na energię, jednocześnie poprawiając funkcję komórek beta, czego nie można osiągnąć za pomocą leków – doszli do wniosku naukowcy.

Jednak badanie wykazało, że wrażliwość na insulinę, czyli to, jak skutecznie organizm wykorzystuje insulinę, nie zmieniła się znacząco wraz z interwencjami dietetycznymi. Poprawa działania komórek beta prawdopodobnie wynika z mniejszej ilości glukozy dostarczanej z dietą do organizmu. Dzięki temu komórki te nie są przeciążone produkcją dużych ilości insuliny i mogą pracować sprawniej.

Naukowcy przestrzegają jednak cukrzyków przed stosowaniem diety ketogenicznej, która jest jednym z rodzajów diety niskowęglowodanowej opartym na niemal całkowitej redukcji węglowodanów.

REKLAMA 0011159343

**PSYCHIATRA
GABINET,
WIZYTY DOMOWE**

ŁÓDŹ, UL. PIOTRKOWSKA 91
TEL. 604-406-067

Zapalenie pęcherza i dróg moczowych można pokonać bez antybiotyków. Działaj szybko

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskappress.pl

Ten nieprzyjemny problem ma w pewnym momencie życia nawet co druga kobieta. Objawy zapalenia pęcherza czy cewki moczowej można jednak łagodzić domowymi sposobami.

Infekcje pęcherza i dróg moczowych to problemy, które ze względu na budowę anatomiczną są częstsze u kobiet niż u mężczyzn. Proste i mało nasilone zakażenia w 25-42 proc. przypadków ulegają samowyleczeniu. W takich sytuacjach w pierwszej kolejności warto wypróbować naturalne sposoby, które pomagają pozbyć się chorobotwórczych bakterii i wyleczyć stan zapalny.

Na zapalenie układu moczowego wskazują objawy takie jak:

- silna potrzeba częstego oddawania moczu, czyli mikcji,
- uczucie kłucia lub pieczenia podczas mikcji,
- mętny mocz lub o mocnym zapachu,
- mocz z brązowymi lub czerwonymi śladami krwi,
- ból w okolicach miednicy, w podbrzuszu i/lub plecach.

W pewnym momencie swojego życia zapalenia pęcherza i dróg moczowych doświadcza ich co druga z pań, a u wielu z nich i dolegliwości nawracają regularnie. U mężczyzn problem jest częsty w przypadku przerostu i zapalenia prostaty.

Skuteczna domowa kuracja przy zapaleniu pęcherza powinna dawać następujące efekty: zwiększać ilość produkowanego moczu, zakwaszać mocz, zmniejszać przyleganie bakterii do ścian pęcherza moczowego i nabłonka wyściełającego drogi moczowe, działać antyseptycznie, czyli odkażająco.



Parcie na mocz, pieczenie i ból to objawy zapalenia dróg moczowych, które jest szczególnie częste u kobiet

W zwalczaniu zapalenia pęcherza i/lub dróg moczowych domowymi sposobami szczególnie polecanymi są: napoje, które nie podrażniają pęcherza (zwłaszcza bez kofeiny i alkoholu), witamina C, żurawina, D-mannoza, probiotyki, rozgrzewające okłady, działania profilaktyczne.

W przypadku dolegliwości bólowych pomóc może lek OTC, np. ibuprofen. Jeśli po kilku dniach do tygodnia nie ma poprawy, należy skonsultować się z lekarzem.

Przy infekcjach dotyczących dróg moczowych trzeba pić jak najwięcej wody oraz ciepłych płynów, m.in. herbatek ziołowych o działaniu moczopędnym. To sprawia, że mocz jest odpowiednio rozcieńczany i wydalany częściej, a obecne w nim patogeny nie mają czasu, by zagnieździć się w narządach.

Skuteczne domowe środki ziołowe na zapalenie cewki i pęcherza moczowego to m.in.: sok z owoców żurawiny amerykańskiej, herbata z liści borówki brusznicy lub mącznicy, herbata z owoców jałowca, herbata ze znamion kukurydzy.

REKLAMA

0011199473



Kompleksowość i koordynacja

Szanowni Pacjenci!

Uprzejmie informujemy, że „Centrum Medyczne – Szpital Świętej Rodziny” sp. z o.o. od 1 sierpnia 2024 r. nawiązało współpracę z Panią doktor Renatą Jencek-Religą, lekarzem Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ).

Serdecznie zapraszamy do naszego Centrum Medycznego przy ul. inż. pilota Wigury 19 w Łodzi! Tel. 42 254 96 00

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DLACZEGO PO KAWIE
CHCE SIĘ SPAĆ?

W jaki sposób kofeina pobudza mózg?

Kofeina to związek stymulujący mózg, który spożywany m.in. w kawie. Zapobiega aktywacji receptorów prowadzącej do odczuwania senności – i w ten sposób zapewnia zwiększoną uwagę i czujność. Kofeina wywiera bezpośrednie działanie na ośrodkowy układ nerwowy. Jest antagonistą adenozyiny – związku, który spowalnia aktywność neuronów, ułatwiając relaksację i sen. Kofeina wiąże się z receptorami adenozyiny i blokuje je, powodując wydzielanie pobudzających neuroprzekazników w postaci noradrenaliny i dopaminy. Pod wpływem kofeiny dochodzi także do hamowania neuroprzekazników takich jak kwas gamma-aminomasłowy

(GABA), który promuje relaksację i rozluźnienie.

Kofeina wpływa ponadto na komórki mięśni i tkanki tłuszczowej, co prowadzi do rozkładu tłuszczów z uwolnieniem wolnych kwasów tłuszczowych i glicerolu. Stanowią one paliwo dla mięśni, co oszczędza zapasy glikogenu w mięśniach i wątrobie, odpowiadając za „zastrzyk” energii. Fizjologiczne działanie kofeiny to stan pobudzenia, który pomaga zachować uwagę, pomimo zmęczenia.

Taki sposób spożywania kawy prowadzi jednak do wytworzenia sytuacji błędnego koła, w której kofeina staje się niezbędna dla uzyskania stanu rozbudzenia, a jej unikanie prowadzi do silnego zmęczenia. Uzyskanie efektu zwykle wymaga przy tym ciągłego zwiększania dawek kofeiny.

Po wypiciu kawy u niektórych osób mechanizm pobudzenia może nie działać, co może wiązać się z działaniem kilku czynników – a zwłaszcza z ich nałożeniem się.

DLACZEGO
KAWA
NA MNIE NIE
DZIAŁA?

Przyczyn usypiającego działania kawy jest kilka. Główną jest regularne picie tego napoju od dłuższego czasu, co prowadzi do wytworzenia tolerancji kofeiny. Przyczynia się to do zmniejszenia efektu stymulującego kawy, który może spaść nawet do zera. Pod wpływem nieprzerwanej konsumpcji kawy w organizmie zachodzą dwie istotne zmiany, by przeciwdziałać blokującemu efektowi kofeiny. To

zwiększona obecność receptorów adenozyiny w komórkach i podniesiony poziom tego związku w mózgu. Zmiany te mają na celu wiąza-

nie większych ilości adenozyiny, jednak mogą doprowadzić do jej nagromadzenia w mózgu, co uniemożliwia pobudzenie.

Kofeina zaczyna działać już po 5-10 minutach, a w ciągu pierwszych 45 minut wchłaniane jest 99 procent spożytego związku i wtedy działa on najsilniej. Czas dalszych przemian tego związku jest jednak odmienny u różnych osób. Czas eliminacji z ustroju połowy kofeiny może wynosić od 1,5 do 12 godzin. Dostarczanie w tym czasie kolejnych dawek może więc nie zadziałać



na mózg, ale za to mieć wpływ na metabolizm, prowadząc do zmian wywołujących zmęczenie i senność.

Czy to możliwe,
że kawa usypia?

Kofeina działa na ludzi w różny sposób, co zależy m.in. od sprawności wątroby, która metabolizuje ten związek, a także czynników genetycznych i nawyków takich, jak palenie tytoniu (nikotyna osłabia działanie kofeiny) czy stosowanie doustnych leków antykoncepcyjnych u kobiet (wydłużają metabolizm kofeiny nawet dwukrotnie). W efekcie na niektóre osoby kawa może działać inaczej niż na większość ludzi, a za odczuwanie senności odpowiadają zmiany metaboliczne.

Kawa może mieć istotny wpływ na poziom glukozy we krwi. Bezpośrednio po jej wypiciu poziom cukru we krwi ro-

śnie, czego naturalną konsekwencją jest jego spadek – tym większy, jeśli do kawy dodaliśmy cukier lub inne dodatki słodzące. Szybkie zmniejszenie glikemii prowadzi do odczuwania zmęczenia, spadku energii i koncentracji. Do zmęczenia po kawie może przyczyniać się także moczące działanie tego napoju, który spożywany bez uzupełnienia odpowiednich ilości płynów prowadzi do odwodnienia. Objawy tego stanu to właśnie uczucie zmęczenia i zawroty głowy. Nie można zapomnieć także o działaniu zaburzającym sen, jakie wykazuje kofeina. Nadmierne oraz zbyt późne spożycie kawy może skracać sen i obniżać jego jakość, co prowadzi do uczucia ciągłego zmęczenia. W połączeniu z wytworzoną tolerancją, może to sprawiać, że wypicie kawy nie zadziała w oczekiwany sposób.

Oczyści wątrobę, doda blasku skórze

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Ostropest wygląda jak chwast, ale ma wiele cennych właściwości. Herbatka z jego nasion oczyści wątrobę i skórę z toksyn. Dzięki temu wspomaga trawienie i niweluje zmiany trądzikowe.

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*) to gatunek rośliny jednorocznej należącej do rodziny astrowatych (z łac. Asteraceae). Z wyglądu bardzo przypomina on zwykły osiet, a tak właściwie ostrożeń polny, który należy do tej samej rodziny.

To roślina lecznicza, z której pozyskuje się surowiec leczniczy głównie w postaci nasion (nazywa się je też owocami, gdyż są nimi botanicznie). Porcja 100 g tego produktu dostarcza 376 kcal, 24 g zdrowego tłuszczu, 4 g węglowodanów, 12 g białka i 25 g błonnika.

Nasiona ostropestu posiadają wiele cennych właściwości leczniczych, determinowanych obecnością w łupinach nasennych rośliny sylimaryny. To kompleks flawonolignanów zawierających sylibininę, sylidianinę i sylikrystynę.

Sylimaryna wykazuje wielokierunkowe działanie ochronne i wspomagające funkcje wątroby. Stymuluje syntezę białek w tym narządzie, przyczyniając się do regeneracji i odnowy jego komórek nazywanych hepatocytami. Zapobiega odkładaniu się w nich kolagenu, hamując w ten sposób zmiany martwicze wątroby.



Herbatka z ostropestu oczyści wątrobę i cerę. Wspomaga trawienie i niweluje zmiany trądzikowe. W literaturze naukowej zawarta w ostropeście sylimaryna określa jest jako obiecujący środek o działaniu przeciwnowotworowym

Sylimaryna jest powszechnie stosowana w leczeniu ostrych i przewlekłych chorób wątroby, takich jak stłuszczenie czy marskość.

Ochronne właściwości ostropestu związane są także z aktywnością antyoksydacyjną, przeciwzapalną i przeciwwirusową sylimaryny. Uszczelniając błony komórkowe, chroni wątrobę przed działaniem czynników toksycznych. Ostatnie badania wskazują, że sylimaryna to składnik leków przeciwwirusowych stosowanych w przypadku

wirusowego zapalenia wątroby typu C (HCV).

Choć ostropest najlepsze działanie wykazuje stosowany regularnie, działa również doraźnie, np. pomaga na niestrawność spowodowaną spożyciem ciężkostrawnego dania. Usprawnia procesy trawienia, ponieważ wzmacnia wydzielanie soków i enzymów odpowiadających za ten złożony i skomplikowany proces.

Działa delikatnie żółciopędnie, wspomagając trawienie ciężkostrawnych potraw zasob-

nych w tłuszcz, smażonych i pieczonych.

Są to najważniejsze, lecz nie jedyne wartościowe właściwości tego ogólnodostępnego na rynku zioła.

W literaturze naukowej zawarta w ostropeście sylimaryna określana jest jako obiecujący środek o działaniu przeciwnowotworowym i ochronnym na drugi narząd detoksykujący, czyli nerki.

Związek ten wpływa na syntezę materiału genetycznego RNA i DNA.

W Polsce ostropest plamisty ma status produktu ziołowego, natomiast w Niemczech jest lekiem oficjalnie stosowanym pomocniczo w leczeniu stanów przewlekłego zapalenia wątroby oraz marskości tego organu.

Herbatka z nasion tej rośliny szczególnie zalecana jest osobom chorującym na alkoholową chorobę wątroby, niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby, zapalenie wątroby, a nawet raka wątroby.

Ze względu na swoje właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne i antybakteryjne ostropest plamisty może być również przydatnym suplementem dla osób cierpiących na trądzik. Oczyszcza on cerę i likwiduje zmiany skórne. Herbatkę można stosować także doraźnie przy niestrawności po zjedzeniu pokarmów ciężkostrawnych.

Ekspertka ds. zdrowia Jennifer Temple, która jest certyfikowanym praktykiem medycyny ajurwedyjskiej oraz zajmuje się medycyną holistyczną i naturalną na swoim TikToku zamieściła filmik na temat detoksykującej herbatki z ostropestu. TikTokerka, która ma 566 tys. obserwujących podała krótki i prosty przepis na napój działający jak „minidetoks”, który oczyści wątrobę i doda blasku skórze.

Pij jedną filiżankę codziennie przez tydzień, aby oczyścić wątrobę, dodać sobie energii i zredukować toksyny w organizmie – coś w rodzaju minidetoksu. Pij raz dziennie – i nie zdziw się, jeśli zauważysz, że Twoja skóra jest o wiele bardziej

promienna i wygląda zdrowiej po tygodniu.

Jak zrobić i pić herbatkę z ostropestu? Bardzo łatwo: 1 łyżeczkę ostropestu mielonego lub w ziarnach zalej 250 ml wrzącej wody. Parz pod przykryciem 15-20 minut w przypadku ostropestu mielonego, a ok. 30 minut w postaci całych ziaren.

Pij raz dziennie przez tydzień, żeby wykonać łagodny i naturalny minidetoks organizmu.

WAŻNE

Kto nie powinien pić
ostropestu plamistego?

Ostropest plamisty i herbatka z ostropestu nie są zalecane:

- dzieciom do lat 12,
- kobietom w ciąży,
- matkom karmiącym,
- osobom w podeszłym wieku.

Ostropest zwiększa wydzielanie żółci, dlatego nie mogą go stosować osoby z niedrożnością kanalików żółciowych. Ostropestu nie zaleca się też łączyć z lekami takimi jak metronidazol czy indinawir. Metronidazol jest stosowany przede wszystkim w leczeniu zakażeń drobnoustrojami beztlenowymi oraz florą mieszaną z udziałem beztlenowców. Indinawir jest stosowany w leczeniu osób zakażonych wirusem HIV-1.

DROBNE

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

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

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Kupię mieszkanie. Garaż. Gotówka do 7 dni, 794-450-907

DOMY - SPRZEDAM

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

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

OGŁOSZENIA DROBNE na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

ZABYTKOWE KUPIĘ

KUPIĘ AUTA I MOTOCYKLE Z CZASÓW PRL /1940-90/ krajowe lub zagraniczne, rozbite, uszkodzone lub niekompletne.
☎ 510 644 013 ☎ 513 640 246

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY, cieśla, murarz, malarz, hydr., spaw., tokarz CMC, ślus. el. 601218955

OCHRONA Skierniewice, z gr. niepełnosprawności, 604-630-556

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Podkonice Duże, 664-023-485

SERWIS sprząający Piotrków Trybunalski z gr. niepełnosprawności, 668-085-925

SERWIS sprząający Wola Bykowska z gr. niepełnosprawności, 668-085-925

SERWIS sprząający z gr. niepełnosprawności Podkonice Duże, 664-023-485

SZUKAM PRACY

PODEJMĘ prace porządkowe lub wykańczarka, inne, 571-429-374

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

INNE SPECJALIZACJE

Psychiatra, 604-406-067

Usługi

INSTALACYJNE

Elektryk awarie 24h, 661-388-606

OGRODNICZE

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

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

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

STOLARSKIE

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

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Towarzyskie

ANKA, 510-917-716 Łódź

AUTOPROMOCJA Q801564732A

nasze komunikaty.pl

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

Każdy człowiek i każdy związek rozwija się przez konflikty. Nie przez sielankę

Ewa Chodakowska na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Karolina Korwin-Piotrowska przeżyła horror

Popularna dziennikarka zamieściła w internecie emocjonalny wpis, w którym poskarżyła się, że jej mały piesek zatruł się czymś podczas spaceru. Aby ratować mu życie, Korwin-Piotrowska trafiła z nim na pogotowie. Okazało się, że ktoś rozrzucił na jej osiedlu trutkę. „Nigdy w życiu nie przeżyłam czegoś takiego” – podsumowała.

Elżbieta Jaworowicz złamała prawo

W jednym z odcinków „Sprawy dla reportera” prowadząca pokazała przed kamerą kartkę, na której można było dostrzec adresy i numery telefonów bohaterów programu. Pokazane przed kamerami dane są chronione przez przepisy RODO. Według prawa ich ujawnienie może skutkować sankcjami karnymi.

Katarzyna Grochola miała operację

2 listopada popularna pisarka opublikowała w internecie nagranie z wnętrza karetki. Nie wchodząc w szczegóły, napisała jedynie, że wymagała pilnej hospitalizacji, dziękując całemu zespołowi medycznemu za troskę i udanie przeprowadzonej operacji. Nieco więcej informacji przekazała Dorota Szełągowska, wyjaśniając w mediach społecznościowych, w jakim stanie jest jej mama. „Na szczęście wszystko jest w porządku. Wyrastek robaczkowy, sytuacja nagła” – powiadomiła. Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Miłość na pierwszą stronę Polsat, 21:50

Historia Niny (Olga Bołądź) – zwykłej dziewczyny z sąsiedztwa i Roberta (Piotr Stramowski) – syna pary prezydenckiej, najlepszej partii w kraju. Czy uczucie, które ich łączy, będzie tylko tematem dla brukowców, czy też prawdziwą miłością?

Elsbeth FX, 22:00

Nowe miasto, nowa, fascynująca praca. Chicagowska prawniczka Elsbeth Tascioni (Carrie Preston) spełnia swoje marzenie i przeprowadza się do Nowego Jorku, gdzie pomaga policji jako konsultantka. Jej spostrzegawczość i kryminalistyczny talent stanowią niezwykle cenną pomoc.

Katastrofy pod lupą National Geographic, 22:00

Dzięki zaawansowanym technologiom eksperci odtwarzają przebieg katastrof, analizując każdy szczegół, by zrozumieć, dlaczego doszło do tragedii. Przyjrzymy się m.in. tragedii w tunelu pod Mont Blanc, wybuchowi pocisku jądrowego i zatonięciu promu Estonia.

Zwycięzca TVP 1, 23:05

Historia Jessiego Owensa (Stephan James), czarnoskórego członka amerykańskiej reprezentacji na igrzyska olimpijskie w Berlinie w 1936 roku, który przeszedł do historii, burząc propagandowe plany Hitlera i zdobywając cztery złote medale.

KRZYŻÓWKA NR 172

Poziomo:

- 1) kielbaska spożywana na gorąco,
- 6) rodzaj zapięcia przy skafandrze,
- 10) ogólnie przyjęta zasada,
- 11) urządzenie do kontrolowania,
- 12) dęty instrument muzyczny,
- 13) polski serial sensacyjno-kryminalny Jana Holoubka,
- 16) miasto-państwo w Azji Południowo-Wschodniej,
- 19) ażurowe pończochy dla tancerki,
- 24) dba o porządek w szpitalu,
- 25) wojskowe prawo do awansu,
- 27) angielski tytuł szlachecki,
- 28) podium na występy artystyczne,
- 29) ptak łowny spokrewniony z siewką,
- 31) doskonały partner w tańcu,
- 33) ... po pekińsku w jadłospisie,
- 34) pojedyncza lub mnoga,
- 36) wierzchnie okrycie dla pasażerów z Ameryki Południowej,
- 37) ciężka kara przy wiosłach,
- 38) miejsce wypasu holenderek,
- 39) oficer przyboczny generała,
- 40) ryba morska, podeszwica.

Pionowo:

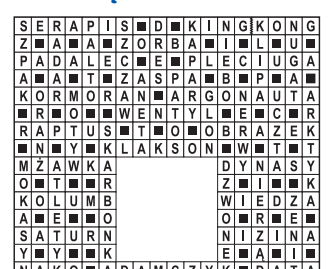
- 1) przerwa w podróży konno,
- 2) bezwonny gaz szlachetny,
- 3) okazały dom jednorodzinny,
- 4) Artur, dziennikarz i artysta kabaretowy,
- 5) fason sukienki lub koszuli,
- 6) zabezpiecza spłatę długu,
- 7) roślina warzywna z Afryki, kalebasa,
- 8) jęczmień lub pszenica,
- 9) szklane naczynie na przetwory,
- 14) modląca się postać w sztuce,
- 15) Octavia lub Superb,
- 17) absolutna doskonałość, perfekcja,
- 18) ozdobny trawnik lub kwietnik,
- 20) ... z wozu, koniom lżej,
- 21) miedziany przewód hydrauliczny,
- 22) afrykańska stolica z zespo-



- 9) szklane naczynie na przetwory,
- 14) modląca się postać w sztuce,
- 15) Octavia lub Superb,
- 17) absolutna doskonałość, perfekcja,
- 18) ozdobny trawnik lub kwietnik,
- 20) ... z wozu, koniom lżej,
- 21) miedziany przewód hydrauliczny,
- 22) afrykańska stolica z zespo-

- 1) kielbaska spożywana na gorąco,
- 6) rodzaj zapięcia przy skafandrze,
- 10) ogólnie przyjęta zasada,
- 11) urządzenie do kontrolowania,
- 12) dęty instrument muzyczny,
- 13) polski serial sensacyjno-kryminalny Jana Holoubka,
- 16) miasto-państwo w Azji Południowo-Wschodniej,
- 19) ażurowe pończochy dla tancerki,
- 24) dba o porządek w szpitalu,
- 25) wojskowe prawo do awansu,
- 27) angielski tytuł szlachecki,
- 28) podium na występy artystyczne,
- 29) ptak łowny spokrewniony z siewką,
- 31) doskonały partner w tańcu,
- 33) ... po pekińsku w jadłospisie,
- 34) pojedyncza lub mnoga,
- 36) wierzchnie okrycie dla pasażerów z Ameryki Południowej,
- 37) ciężka kara przy wiosłach,
- 38) miejsce wypasu holenderek,
- 39) oficer przyboczny generała,
- 40) ryba morska, podeszwica.

ROZWIĄZANIE NR 171



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Będziesz dzisiaj w wyjątkowo dobrej formie. Horoskop dzienny bardzo wyraźnie zapowiada, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.

Ryby (19.02 - 20.03)

Przyjdzie Ci wystąpić w roli rozjemcy zwaśnionych stron. Horoskop na dziś wróży, że dobrze zrealizujesz pokładane w Tobie nadzieje. **Baran (21.03 - 19.04)** Przez palce popatrzyś na drobne błędy innych osób. Horoskop dzienny na środę radzi jednak nie przesadzać z tą pobłażliwością...

Byk (20.04 - 20.05)

Twoje spostrzeżenia i oceny będą z uwagą przyjmowane przez otoczenie. Horoskop dzienny mówi, że niektóre osoby poproszą Cię o radę. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Nie czyń sobie wyrzutów, jeśli nie wszystko będzie szło po Twojej myśli. Horoskop na dziś uspokaja, że to tylko przejściowe problemy. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie interesuj się zbytnio sprawami innych ludzi. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że niektóre osoby mogą uznać to za wścibstwo.

Lew (23.07 - 22.08)

Problem, z którym trudno było Ci się uporać od dłuższego czasu, wejdzie na ostatnią prostą. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to uczcić. **Panna (23.08 - 22.09)** Podejmowane przez Ciebie wysiłki będą przynosić oczekiwane efekty. Horoskop na dziś wróży, że ucieszy to również Twoich najbliższych. **Waga (23.09 - 22.10)** Ktoś podda Ci prosty sposób na oszczędności w domowym budżecie. Horoskop dzienny na środę mówi, że chętnie go wykorzystasz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dzień minie Ci w miłej atmosferze. Horoskop dzienny zapowiada, że uśmiech będzie Twoim znakiem rozpoznawczym do późnego wieczora. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nie trać z pola widzenia oczekiwania innych osób. Horoskop na dziś ostrzega, że egoizm może popsuć Twoje relacje z otoczeniem. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Odkładanie czegośkolwiek na później to zły wybór. Horoskop dzienny na środę wyraźnie radzi mierzyć się z wszystkimi planami na bieżąco.

W piątkowy wieczór zmierzą się w I lidze byli mistrzowie Polski

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. Po porażce Ruchem Chorzów ŁKS Łódź zmierzy się w najbliższy piątek na swoim stadionie w Polonię Warszawa.

Początek meczu zaplanowano na 20.30. Będzie to spotkanie byłych mistrzów Polski. Oba kluby dwukrotnie były najlepszymi piłkarskimi w naszym kraju. Poloniści, często nazywani „Czarnymi Koszulami”, zdobyli zresztą pierwsze powojenne mistrzostwo. Zespół ze stolicy przystąpi do tego pojedynku w dużo lepszych nastrojach niż Łódzianie, bo w poprzedniej kolejce pokonał na swoim boisku Stal Rzeszów 1:0 (0:0). Łódzianie natomiast, ulegli na alei Unii 2 chorzowskiemu Ruchowi 0:1 (0:00). Podopieczni trenera Mariusza Pawlaka (były szkoleniowiec między innymi GKS Bełchatów) zdobyli w dotychczasowych meczach 20 punktów, czyli o cztery mniej od ŁKS, co daje im 10 miejsce w ligowej tabeli. Na wyjazdach drużyna ze



Aleksander Bobek, bramkarz ŁKS Łódź w dwóch ostatnio rozegranych meczach I ligi dał się pokonać trzy razy

stolicy specjalnie nie błyszczy, bo wygrał dwukrotnie, dwukrotnie zremisował i trzy razy schodził z boiska pokonana. Przypomnijmy, że zespół prowadzony przez trenera Jakuba Dziółkę wygrał na alei Unii trzykrotnie. W dwóch meczach z jego udziałem był remis, ale

były także trzy porażki. Liderem Polonii jest Łukasz Zjawiński, który strzelił w tym sezonie już siedem goli w meczach o punkty. Lider tej prestiżowej klasyfikacji Angel Rodado z krakowskiej Wisły ma na koncie 10 goli. Wróćmy do piłkarza Polonii, bo warto. To 23-latek, który

pierwsze kroki w futbolu stawiał w juniorskiej Iskrze Pszczyna. Był potem między innymi w Legii Warszawa, ale do kadry pierwszej drużyny nie przebił się, grał natomiast w rezerwach. Ma natomiast 24 meczów w ekstraklasie, a bronił barw Stali Mielec, Lechii Gdańsk i Widzewa Łódź (19). W kadrze Polonii jest także bramkarz Michał Brudnicki. Były zawodnik między innymi ŁKS, Sokoła Aleksandrów i Unii Skierniewice nie pojawił się jednak w tym sezonie na boisku w meczu ligowym. Grają natomiast byli widzowi Michał Grudniewski (13 meczów), Bartłomiej Poczuć (14 meczów i bramka) i Ernest Terpiłowski (13 meczów i gol). Dwukrotnie na boisku pojawił się Mykyta Wasin, który mgrał w Unii Skierniewice. W poprzednim sezonie w drużynie z Warszawy występował Mateusz Michalski, poprzednio Widzew Łódź. ©©

ILIGA

Poniedziałkowe mecze 15. kolejki: Polonia Warszawa - Stal Rzeszów 1:0 (0:0), Wisła Kraków - GKS Tychy 0:0.

Turniej zapaśniczy Grand Prix na 10-lecie Masters

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

ZAPASY. Ponad 200 zawodników z całej Polski, Arabii Saudyjskiej oraz republik Kaukazu, wzięło udział w turnieju z okazji 10-lecia klubu Masters Łódź.

Klasyfikacja zespołowa padła łupem gospodarzy, którzy zdobyli 162 punkty. Na miejscu drugim uplasowała się Fundacja Złota Łódka (39), a na trzecim Zgierskie Towarzystwo Atletyczne. Najlepszymi zawodnikami turnieju w grupie dzieci uznano Alicję Danke (Atleta) oraz Dakarę Debirową (Kaukaz). W grupie kade-

tów Jagodę Górską i Andrija Koriaka (oboje Masters). Przed turniejem miał z kolei miejsce finał programu „Mali siłacze na maty”, w którym udział wzięli uczniowie łódzkich szkół podstawowych. Triumfowała reprezentacja SP nr 111. Warto dodać, że przez 10 lat zawodnicy Mastersa zdobyli kilkadziesiąt medali mistrzostw Polski w zapasach, ale także sumo. Do tego było także kilkanaście medali mistrzostw Europy oraz dwa mistrzostw świata. Zawodnicy Mastersa rywalizowali w takich krajach, jak choćby Czechy, Niemcy, Białoruś, Norwegia, Szwecja, Rosja, Estonia, Gruzja, Włochy i Japonia. ©©



Przedstawicielka Masters Łódź z pucharem za zwycięstwo

Piłkarskie Orły. Brazylijczyk z RKS strzelił trzy gole

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. Finiszujemy realizacją tytułu króla strzelców grupy pierwszej III ligi oraz Betcris IV ligi rundy jesiennej. Zdobywcy bramek punktują w naszym rankingu Piłkarskie Orły.

Po weekendowych meczach bez zmian na czele klasyfikacji skutecznych. W III lidze na czele pozostaje Hubert Antkowiak z ŁKS Łomża, który tym razem nie pokonał bramkarza drużyny przeciwnej, ale jego drużyna wygrała hitowy mecz z rezerwami warszawskiej Legii 2:1 (0:0). Piłkarz ma na koncie 14 goli i wszystko wskazuje, że zostanie królem strzelców rundy jesiennej. Do zakończenia pierwszej części sezonu w tej lidze pozostały jeszcze dwie kolejki, choć awansem ma

być rozegrana jedna wiosenna. Strzelecka niemoc w III lidze ogarnęła Kamila Sabiło z Unii Skierniewice, który ma za sobą już pięć meczów bez gola. Na szczęście trafiają koledzy z zespołu i skierniewiczianie pozostają liderem tabeli. Piłkarz zdobył osiem bramek i zajmuje w rankingu trzecie miejsce. Drugi jest Kostiantyn Czernij z zespołu beniaminka Polonii Lidzbark Warmiński. Siedem goli strzelił Patryk Czarnowski (Pelikan Łowicz) oraz Iwan Hurenko (Mławianka). Po sześć Bartłomiej Bartosiak (GKS Bełchatów), Jakub Adkonis (Legia II Warszawa), Hleb Kuczek (Wisła II Płock), Jordan Majchrzak (Legia II) i Michał Stryjewski (Mławianka).

Do zakończenia rundy jesiennej w Betcris IV lidze pozostały dwie kolejki i wszystko wskazuje, że królem strzelców pierwszej części sezonu pozo-

stanie Daniel Gryzio z Widzewa II Łódź. Jego drużyna zapewniła już sobie mistrzostwo jesieni. Piłkarz może się pochwalić natomiast 20 golami, choć w ostatnio rozegranym meczu z Zjednoczonymi Stryków (2:0) do bramki drużyny przeciwnej nie trafił. Na miejsce drugie powrócił Kacper Drzazga z ekipy beniaminka Zawiszy Rzgów. On strzelił 11 goli. Z kolei Przemysław Kot z AKS SMS Łódź 10 razy skierował piłkę do bramki drużyny przeciwnych. Po dziewięć goli na koncie mają Bartłomiej Trzeboński (Omega Kleszczów) i Vinicius Ferreira (RKS Radomsko), który w meczu z Orłem Nieborów popisał się hat-trikiem, a radomszczanie triumfowali 6:0 (3:0). Jakub Szlaski, który jest liderem Skalnika Sulejów strzelił osiem goli. Po siedem z kolei Kacper Popławski (ŁKS III Łódź), Filip



Brazylijczyk Vinicius Ferreira z RKS Radomsko strzelił w Betcris IV lidze już dziewięć goli

Przybulek (Widzew II Łódź) oraz Cezary Stefańczyk z działoszyńskiej Warty, który rozegrał w ekstraklasie 121 meczów, z czego 13 w barwach ŁKS Łódź. Piłkarz ma 40 lat.

Przypominamy, że nasz ranking wyłania najlepszych strzelców piłkarskich w seniorskich kategoriach męskiej i kobiecej, biorąc pod uwagę sumę goli zdobytych przez zawodników/zawodniczki klubów biorących udział w krajowych, zawodowych rozgrywkach ligowych na poziomie: ekstraklasy/ekstraligi, I, II, III, IV ligi oraz w Pucharze Polski, a także bramek zdobytych w europejskich pucharach. Podajemy wspólny ranking, przez który mnożymy liczbę goli przyznając miejsca w naszym rankingu: dla ekstraklasy/ekstraligi - 2; dla I ligi - 1,75; dla II ligi - 1,5; dla III ligi - 1; dla IV ligi - 0,625; dla Pucharu Polski - 2; dla europejskich pucharów - 2,5. ©©



RANKING



PATRONAT
HONOROWY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PARTNER
MERYTORYCZNY



SPORT

www.sportowy24.pl

21 lat i koniec! Monika Mularczyk zakończyła bogatą sędziowską karierę

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.plPIŁKA NOŻNA. **To już jest koniec. Monika Mularczyk ze Skierniewic zakończyła bogatą karierę sędziowską.**

Przez wiele lat Monika Mularczyk była wizytówką kobiecej piłki nożnej na boiskach całego świata. Przygodę z sędziowaniem rozpoczęła w 2003 roku, a więc 21 lat temu. Już pięć lat później została sędzią FIFA. W 2015 roku została sędzią Elite, ale cztery lata później zaliczyła spadek do pierwszej grupy. W roku 2021 powróciła do Elite i została tam do końca.

- Dwa razy byłam na kobiecym Euro, a było to w latach 2013, 2017 - mówi. - W 2013 sędziowałam z kolei turniej finałowy mistrzostw Europy w kategorii U19. Na tej imprezie prowadziłam mecz finałowy pomiędzy Anglią i Francją. Było to dla mnie ogromne wyróżnienie. Z kolei w roku 2016 roku prowadziłam mecze mistrzostw świata do lat 20 w Papui Nowej Gwinei, dwukrotnie brałam też udział w turniejach Algarve Cup. W sumie w UEFA poprowadziłam 67 oficjalnych meczów, a w 39 pełniłam rolę sędzi technicznej. Na krajowym podwórku

trzy razy miałam okazję poprowadzić mecze finałowe Pucharu Polski kobiet. Byłam także rozjemcą w trzech spotkaniach drugiej ligi męskiej oraz czterech w charakterze sędzi technicznej w ekstraklasie. Ostatni mecz w karierze poprowadziłam 3 listopada, a było to spotkanie kobiecej Ekstraligi pomiędzy Pogonią Szczecin, a Śląskiem Wrocław. - To była dla mnie przystępna chwila życia - mówi Monika Mularczyk. - Najbardziej cenię sobie jednak znajomości i i przyjaźnie, jakie udało mi się nawiązać praktycznie na całym świecie. Jeśli chodzi o osiągnięcia sportowe, to na pewno mistrzostwa Europy w Holandii, gdzie prowadziłam mecze jako sędzia główna. Wcześniej byłam na mistrzostwach w Szwecji, ale jako arbiter techniczny. Co zdecydowało o podjęciu decyzji o rozbracie z gwizdkiem? Mój organizm, który po licznych urazach i kontuzjach zaczął się buntować. Długo dojrzewałam do tej decyzji ale wreszcie uznałam, że to odpowiedni moment. Oczywiście, że nie biorę całkowitego rozbratu z piłką nożną, to nie w moim stylu. Pozostaję futbolu, ale już w roli obserwatora, także spotkania się zapewne na piłkarskich boiskach.

©©



Od lewej: Julia Bukarowicz, Michalina Diakow, Monika Mularczyk, Anna Dąbrowska

HUBERT HURKACZ ZANOTOWAŁ SPADEK W RANKINGU.

Hubert Hurkacz spadł z 14 na 16 miejsce w najnowszym notowaniu światowego rankingu tenisistów. Na czele utrzymał się Włoch Jannik Sinner, a na drugie miejsce awansował Niemiec Alexander Zverev. Najlepszy polski tenisista nie ma ostatnio dobrej passy. Po lipcowej kontuzji kolana nie może dojść do siebie. W turnieju ATP 1000 w Paryżu odpadł już w pierwszej rundzie. D



©SH.ROLEXMASTERS/X

ZMARŁ TRENER SIATKÓWKI. W wieku 71 lat odszedł Zbigniew Krzyżanowski.

To były selekcjoner siatkarskiej reprezentacji Polski kobiet w kategorii kadetek, juniorek o seniorek (1999-2003). Pracował też w strukturach PZPS. D

Po dwóch z rzędu porażkach Widzew zmierzy się z Zagłębiem

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.plPIŁKA NOŻNA. **Widzew Łódź nie ma ostatnio dobrej passy, przegrał w ekstraklasie dwa mecze z rzędu.**

Najpierw podopieczni trenera Daniela Myśliwca ulegli na swoim stadionie przy Piłsudskiego 0:2 (0:1), a w minioną niedzielę nie sprościli w Warszawie Legii przegrywając 1:2 (1:1). Ta druga porażka musi boleć, bo łodzianie nie byli gorszym zespołem, a gola decydującego o przegranej stracili tuż przed końcowym gwizdkiem sędziego.

Tamte mecze już jednak historia. W sobotni (9 listopada) wieczór łodzianie zmierzają na swój boisko z Zagłębiem Lubin i ten mecz powinni wygrać, choć rywal w poniedziałkowy wieczór pokonał na swoim boisku beznadziejnie grający Śląsk Wrocław 3:0 (1:0). W każdym razie łodzianie są faworytem spotkania, bo rywal, to przeciętna ekstraklasowa drużyna, która na boiskach rywali tylko raz triumfowała, przegrała natomiast czterokrotnie. Dwa mecze zespół prowadzony przez trenera Marcina Włodarskiego zremisował. Jeśli chodzi o widzów, to na swoim stadionie trzykrotnie byli górą, raz zremisowali i dwa razy ponieśli klęskę. W poprzednim sezonie łodzianie zremisowali w Lubinie 1:1 (0:0), natomiast



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Kamil Cybulski (czerwony strój) wystąpił w tym sezonie w 11 ekstraklasowych meczach Widzewa Łódź, ale gola dotychczas nie strzelił

na swoim boisku ulegli Zagłębiu 1:3 (0:2). Dodajmy, że w zespole gości brak jest łowców goli. Tomasz Pieńko i Mateusz Wdowiak mają na koncie po trzy bramki. Najsukuteczniejszy z widzów Imaq Ron-dić siedmiokrotnie zmusił do kapitulacji bramkarzy drużyn przeciwnych. Cztery bramki zdobył natomiast Fran Alvarez, a trzy Jakub Łukowski. Dodajmy, że podstawowym (14 meczów w tym sezonie) graczem najbliższego rywala łodzian jest Adam Radwański,

który grał dwukrotnie w łódzkim zespole - było to w czasie, kiedy Widzew rywalizował o trzeci ligowy punkt, ale także w I i II lidze. Po odejściu z Łodzi wyjechał w Termalce Nieciecza. Mamy tam także Tomasza Makowskiego, wychowanka Rosanowa i byłego zawodnika UKS SMS Łódź. Drużyna trenera Daniela Myśliwca przygotowania do spotniej potyczki rozpoczęła we wtorek treningiem w ośrodku na Małachowskiego. Piłkarze ćwiczyli na boisku, ale mieli też

zajęcia na siłowni. W środę spotkają się na Piłsudskiego, aby w czwartek i piątek wrócić na Łódziankę. ©©

PKO EKSTRAKLASA

15. kolejka. Piątek (8 listopada): Piast Gliwice - Motor Lublin (18), Pogoń Szczecin - Rado-miark Radom (20.30). **Sobota (9 listopada):** Cracovia - GKS Katowice (14.45), Korona Kielce - Lechia Gdańsk (12.15), Śląsk Wrocław - Górnik Zabrze (20.15), Widzew Łódź - Zagłębie Lubin (17.30). **Niedziela (10 listopada):** Jagiellonia Białystok - Raków Częstochowa (14.45), Lech Poznań - Legia Warszawa (17.30), Stal Mielec - Puszcza Niepołomice (12.15).

Termy Poddębice połączyły siły ze Skrą Belchatów

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

SIATKÓWKA. **Występująca w Plus Lidze Skra Belchatów poinformowała o pozyskaniu kolejnego partnera biznesowego na trwający obecnie sezon.**

Zostały nim Termy Poddębice. - Termy Poddębice, to świeży obiekt na mapie województwa łódzkiego wykorzystujący naturalną wodę termalną - mówi Paweł Plewiński, prezes zarządu Geotermii Poddębice -

Skra to jeden z najbardziej utytułowanych klubów siatkarskich w Polsce. Nasza współpraca to coś więcej niż sportowe partnerstwo - to wspólne dzielenie się energią i pasją.

- Chcemy jak najmocniej promować firmy z naszego regionu - mówi z kolei Danuta Rękawica, dyrektor marketingu Skry. - Dlatego też cieszymy się, że Termy Poddębice dołączyły do naszych partnerów. Jako klub promujemy zdrowy i aktywny tryb życia, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży, dlatego taki partner to dodatkowa

wartość dodana dla naszych działań. Już teraz mogą zdradzić, że nasi kibice będą mogli zdobyć w konkursach wejściówki do Term.

Przejdźmy do drużyny prowadzonej przez trenera Gheorghe Cretu, która w najbliższą sobotę (9 listopada) zmierzy się w hali Energia z Ukraincami z Barkomu Każany Lwów (20.30). Trwa już sprzedaż biletów na to spotkanie. Gospodarze są jego zdecydowanym faworytem. Skra z 14 punktami zajmuje w tabeli Plus Ligi dziewiąte miejsce. Lwowianie są

na przedostatniej, czyli 15 pozycji. W poprzedniej kolejce wygrali dopiero drugi mecz w tym sezonie, a pokonali w Tarnowie, bo tam rozgrywają mecze domowe, Trefla Gdańsk 3:2. Belchatowianie, jak kibice pamiętają, nie mieli nic do powiedzenia w konfrontacji z wice-mistrzem Polski Aluronem CMC Wartą Zawiercie i przegrali gładko w trzech setach. Liderem tabeli jest Jastrzębski Węgiel, który zgromadził dotychczas 28 punktów i o trzy wyprzedza rewelacyjną Bogdanę LUK Lublin.