

W jakiej formie będą piłkarze Widzewa i ŁKS?
W piątek pierwsze mecze ekstraklasy **str. 18 i 20**



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Zimą mocno daje się we znaki brak witaminy D. Aby jednak stwierdzić jej niedobór, potrzebna jest specjalistyczna diagnoza. **STR. 12**

STRONA
ZDROWIA

Dziennik ŁÓDZKI

Środa,
29.01.2025

Wydanie A B C D
Nr 23 (26 890)

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

ZDROWIE W UBIEGŁYM ROKU TYLKO W ŁODZI BYŁO ICH PONAD 600

Grzywny z sanepidu za nieszczeplenie dzieci

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Łódź

Łódzki Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny, działając z upoważnienia wojewody łódzkiego, w 2024 roku nałożył 683 grzywny na rodziców za ignorowanie obowiązku szczepienia dzieci.

Jak informuje nas Zbigniew Solarz, rzecznik Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego w Łodzi, średnia wysokość grzywny wynosiła 2 tys. zł.

Dla porównania w 2017 roku takich kar nałożono 100. Za odmowę zaszczepienia dziecka mogą być ukarani oboje rodzice, wówczas każde z nich płaci po 2 tys. zł kary. Za odmowę zaszczepienia dziecka można zapłacić od 500 zł do 10 tys. zł jedno-razowej kary.

Nie ma jeszcze danych dotyczących odmów szczepień w ubiegłym roku dla całego województwa. W 2023 roku było ich 5293, w 2020 roku - 4169, a w 2016 - 886.

Rodzice nie słuchają argumentów

Coraz większa liczba odmów bierze się z rosnącej popularności ruchów antyszczepionkowych, do których przekonuje się wielu rodziców. Jak mówią lekarze, rodzice, którzy nie chcą zaszczepić swojego dziecka, mówią „nie” i nie chcą prowadzić żadnych rozmów ani z pielęgniarkami, ani z lekarzami.



FOT. MALGORZATA GENCA

Rośnie liczba rodziców, którzy nie chcą szczepić dzieci i... liczba grzywien

- Nie chcą słuchać naszych argumentów i rozmawiać o korzyściach jakie dziecko odniesie ze szczepienia - mówi doktor Kidoń, pediatra przyjmujący w poradni przy ul. Leczniczej.

Jeden z lekarzy usłyszał od matki swojej małej pacjentki, że zaszczepi dziecko tylko wtedy, gdy dostanie na piśmie zapewnienie, że dziecko nie będzie miało niepożądanych odchynów poszczepiennych. Takiego

zaświadczenia nie mógł wydać, a matka dziecka nie zaszczepiła.

Jak mówi jeden z lekarzy, zdarzają się rodzice, którzy już na porodówkę zgłaszają się z pismem przygotowanym przez prawnika i informującym lekarzy o tym, że nie wyrażają zgody na zaszczepienie dziecka w pierwszej dobie życia. Na jednej z łódzkich porodówek matka noworodka była tak zdeterminowana, aby „uchronić” swoje dopiero co narodzone dziecko przed szczepieniem, że nie czekając na wypis, uciekła z dzieckiem ze szpitala.

Wracają stare choroby: krztusiec, różyczka, gruźlica

Chodzi o kilkanaście obowiązkowych szczepień, które powinny być zrealizowane do 19. roku życia. Konsekwencją wzrastającej liczby odmów szczepień jest coraz niższa wyszczepialność dzieci w kolejnych rocznikach i powrót wielu chorób zakaźnych, w tym krztusca, różyczki i gruźlicy.

Postawę antyszczepionkowców medycy porównują do myślenia właściwego sektom. Zwolennicy tych poglądów są głusi na argumenty i przekonani, że posiadli wiedzę daną nielicznym.

Brak informacji na temat ściągalności nałożonych grzywien i skuteczności tego środka w przymuszaniu rodziców do respektowania obowiązku szczepień.

Rząd wprowadzi program ochrony wyborów. Głównie przed Rosjanami **str. 6**

Były komendant główny policji oskarżony **str. 6**

Dania inwestuje w okręty i drony, aby obronić Grenlandię **str. 7**

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

ŁÓDŹ

Łodzianie zatańczyli wczoraj poloneza na ulicy Piotrkowskiej. Największą grupę w korowodzie jak zawsze stanowili maturzyści.

WYWIAD

Europoseł Dariusz Joński o kolei, łódzkim tunelu i integracji ze stolicą

„Przy tym pierwszym tunelu, trzeba uczciwie powiedzieć, wybrano złą metodę. Powinny być dwa odwierty mniejsze zamiast jednego większego. No ale już nie ma co, musimy dojechać z tym do końca. 15 marca uruchomiona będzie tarcza drążąca i mam nadzieję, że te brakujące 960 metrów pokona do października i zamkniemy temat. (...)

Dworzec Fabryczny, przez który już powinny jeździć pociągi, jest pusty, bo jest ciągle stacją końcową. Większość ludzi, jak chce dostać się chociażby do Warszawy, to jedzie

przez Widzew i to dlatego, że na Fabryczny tylko część pociągów dojeżdża. Nie dziwny się, że on po prostu jest pusty. Fabryczny może być obudowany. Pamiętajmy, że dodatkowo będą w Łodzi 3 przystanki podziemnej kolei, więc to jest naprawdę duża zmiana. Ja uważam, że to będzie ten moment, kiedy będziemy mogli zbudować takie megapolis z Warszawą. (...)

Dużo taniej dojechać do pracy lub szkoły w stolicy w ciągu 35 minut, a tu w Łodzi mieszkać.

Czytaj str. 2

Łódź

Podczas finału wielkiej orkiestry zebrano rekordową kwotę 2 mln 380 tys. zł **str. 2**

Łódź

Rozpoczął się proces emeryta oskarżonego o zabójstwo Ukraińca **str. 3**

Hanna Zdanowska

wystosowała zaskakujący apel do członków PO w Łodzi, aby wstrzymali się od tworzenia nowych kół tej partii. **str. 4**

Pow. kutnowski

Bus zderzył się z ciężarówką. Kierowca i kobieta w ciąży są ciężko ranni **str. 4**

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Dwa oblicza Stasia Jaworskiego: muzyk i nieobliczalny psychopata. Miał wyjść z więzienia pod koniec 1939 roku, ale po wybuchu wojny zniknął.

Zamów prenumeratę

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



Jagienka Hursztyn (na pierwszym planie) zapełniła trzy skarbonki. Uzbierała rekordową kwotę ponad 13 tys. zł

Łódzki sztab Wielkiej Orkiestry pobił finansowy rekord sprzed roku

Agnieszka Jedlińska
Łódź

2 miliony 380 tysięcy zł wrzucili do puszek łódzanie, którzy wzięli udział w tegorocznym 33. finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Łodzi.

Kwotę trzeba powiększyć o to, co zostało wylicytowane w czasie rozmaitych akcji związanych z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy oraz wpłaty pieniężne w ramach wirtualnych skarbonek.

Firma Biogen dołożyła do tego swoją cegiełkę licytując pamiątkowe serduszek z numerem trzecim, za które zapłaciła 1 milion zł. Licytacje jeszcze trwają do 1 lutego. W sumie sztab zebrał do puszek (około 200 wolontariuszy) 285 tysięcy zł, a łącznie ze

wszystkich organizowanych działań na konto WOŚP wpłynęło 332 tysiące zł, o 70 tysięcy zł więcej niż przed rokiem.

Wśród wolontariuszy nie mogło zabraknąć jednej z najbardziej znanych młodych wolontariuszek - Jagienki Hursztyn, która angażuje się w wiele akcji charytatywnych, a w orkiestrze WOŚP gra już od ośmiu lat. Jak zawsze towarzyszyła jej mama Małgorzata.

- Udało mi się zbierać rekordową kwotę ponad 13 tysięcy zł i zapełniłam trzy skarbonki - cieszy się nastolatka.

Jagienka nie tylko zbierała pieniądze do puszek, ale również wystawiła na licytację swoje prace plastyczne.

Wśród tegorocznych rekordów jest również puszka prezydent Hanny Zdanowskiej, do której trafiło ponad 45 tysięcy zł.

Marek Krzciuk
Wywiad

Rozmowa z europosem Dariuszem Jońskim w ramach programu „Konkretnie” realizowanego we współpracy z TVP Łódź

Budujemy już jeden tunel kolejowy pod Łodzią, za chwilę będzie powstawał drugi. Dzisiaj wiele osób boi się tej pierwszej inwestycji. Zawaliło się kilka kamienic. Za chwilę będziemy mieli drugi tunel. Ten strach może być większy.

Przy tym pierwszym tunelu, trzeba uczciwie powiedzieć, wybrano złą metodę. Powinny być dwa odwierty mniejsze zamiast jednego większego. No ale już nie ma co, musimy dojechać z tym do końca. 15 marca uruchomiona będzie tarcza drążąca i mam nadzieję, że te brakujące 960 metrów pokona do października i zamkniemy temat. Drugi tunel to konstrukcja dla Kolei Dużych Prędkości. To w moim przekonaniu po budowie autostrad 15 lat temu będzie kolejny skok cywilizacyjny. Mówimy o szybkim przemieszczaniu, czyli 35 minut Łódź - Warszawa, kolejne 40 minut Łódź - Poznań albo Łódź - Wrocław. Jestem w komisji transportu w Parlamencie Europejskim i zależy mi bardzo, żeby Kolej Dużych Prędkości powstała. My jesteśmy tutaj, w Łodzi tym też zainteresowani, bo mamy dworzec,



Eurodeputowany Dariusz Joński

mamy wszystko przygotowane, ale trzeba pieniędzy. Koszt może być nawet 70 miliardów złotych.

Wróćmy do tego pierwszego tunelu, bo tam permanentnie brakowało funduszy i ciągle było trzeba dorzucać. Teraz też podobno nie ma pieniędzy. Tak, dlatego że rząd PiS-u w ogóle nie dorzucał pieniędzy, a pandemia i wojna w Ukrainie spowodowały, że ceny prądu, stali ale też kosztów pracowniczych wzrosły często trzykrotnie. Bez funduszy ta tarcza stała wtedy prawie 1,5 roku. Ona ruszyła bo dodatkowe pieniądze zostały w końcu uruchomione. Teraz stoi przez przeszkody, które są pod ziemią - kurzwkę i strumień wodny. Mam, jeżeli chodzi o drugi tunel, dobrą wiadomość. Składamy poprzez CPK wniosek na prawie miliard złotych na pierwszy odcinek

w Polsce KDP i to będzie na odcinek właśnie dotyczący Łodzi. Jest to symboliczne, ale kwota niemała. Jeśli dostaniemy te pieniądze na pierwszy odcinek, to jest szansa, że Unia Europejska prześle środki na całość tego projektu, który idzie przez Polskę. No i to będzie skok cywilizacyjny, krok milowy. Robimy wszystko, żeby Unię Europejską do tego przekonać. Już w połowie marca na moje zaproszenie przyjedzie do Łodzi komisarz do spraw transportu i odbędzie się pierwszy Kongres Kolei Dużych Prędkości.

Pamiętam, że kiedy budowano tunel do podziemnego dworca Fabrycznego też mówiono o przełomie. No, a jest jak jest. Wszyscy mogą sobie zobaczyć jak nam ten przełom wyszedł. Dworzec jest pusty.

Dworzec, przez który już powinny jeździć pociągi jest pusty, bo jest ciągle stacją końcową. Większość ludzi, jak chce dostać się chociażby do Warszawy to jedzie przez Widzew i to dlatego, że na Fabryczny tylko część pociągów dojeżdża. Nie dziwny się, że on po prostu jest pusty. Fabryczny może być obudzony. Pamiętajmy, że dodatkowo będą w Łodzi 3 przystanki podziemnej kolei, więc to jest naprawdę duża zmiana. Ja uważam, że to będzie ten moment, kiedy będziemy mogli zbudować takie megapolis z Warszawą. Podam przykład -

w Warszawie, ja nie mówię o centrum miasta, ale na jego obrzeżach, często cena za metr kwadratowy mieszkania dochodzi do 25 tysięcy złotych, a my tutaj przy dworcu Fabrycznym możemy kupić mieszkanie za około 10 za metr. Dużo taniej dojechać do pracy lub szkoły w stolicy w ciągu 35 minut, a tu w Łodzi mieszkać.

Jest tylko jedno „ale”: cena biletu. Kolej Dużych Prędkości może nie być atrakcyjna, kiedy koszt przejazdu będzie wynosił kilkaset złotych.

Po pierwsze, już zesłaliśmy w czasie dojazdu z Łodzi do Warszawy kolejną poniżej godziny. Po drugie, absolutnie uważam, że Unia Europejska da pieniądze na Kolej Dużych Prędkości pod warunkiem, że cena za przejazd będzie taką, którą ludzie zaakceptują. Bo jeśli ktoś będzie miał zapłacić dużą kwotę za to, że przyjedzie do celu 10 minut szybciej, to nikt przecież na to nie pójdzie. Pamiętajmy, że to jest też przejazd nie tylko między Łodzią a Warszawą czy Wrocławiem, my się w ogóle łączymy z Zachodem. Dzisiaj, jakby ktoś nawet chciał pojechać pociągiem do Brukseli, to by podróżował chyba z 15 godzin, do Paryża to jeszcze kolejne 2 godziny.

Tymczasem przejazd KDP to może być czas podwójnego przelotu samolotem. Jeśli możemy to sfinansować z pieniędzy unijnych, to zrobimy to.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Jutro	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
10°C	1°C	10°C	0°C
Barometr 1008 hPa		Piątek	
Wiatr pld-zach., 20 km/godz.			
Biomet korzystny		Dzień	Noc
		6°C	0°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		4°C	-1°C

Dzisiaj i jutro jeszcze dość ciepło, później znaczne ochłodzenie

29 STYCZNIA 2025

Dziś 29. dzień roku.
Do końca roku zostało 336 dni.

Wschód słońca w Łodzi
o godz. 7.24, a zachód o godz. 16.28. Dzień będzie trwał 9 godz. 03 min. i będzie dłuższy od najkrótszego dnia w roku o 1 godz. 13 min.

Dzisiaj imieniny obchodzą:
Aniela, Bolesław, Bona, Franciszek i Zdzisław

Przysłowie na dziś:
Pycha kroczy przed upadkiem

KALENDARIUM

1919

Stany Zjednoczone jako pierwszy kraj na świecie uznały niepodległość Polski.

1936

We Vlissingen zawarto umowę na budowę w Holandii okrętów podwodnych ORP „Orzeł” (na zdjęciu) i ORP „Sęp”



FOT. WIKIMEDIA

1963

Z powodu sprzeciwu Francji załamały się negocjacje w sprawie wejścia Wielkiej Brytanii do EWG (poprzedniczki Unii Europejskiej).

1981

W Łodzi rozpoczął się strajk studentów uczelni łódzkich, który doprowadził m.in. do rejestracji Niezależnego Zrzeszenia Studentów.

2012

Otwarto Stadion Narodowy w Warszawie. Nowy obiekt posadowiony jest na wałach ziemnych wyburzonego Stadionu Dziesięciolecia.

nasz REGION

www.dzienniklodzki.pl

KRÓTKO

ŁASK

Zostawił pocisk pod dyskoteką

Zduńskowolscy policjanci zatrzymali 65-letniego mieszkańca Łasku, który pod dyskoteką zostawił torbę z pociskiem artyleryjskim.

18 stycznia spakował pocisk do kartonu, włożył do torby, wsiadł do samochodu i przyjechał do Zduńskiej Woli. Pojechał prosto do jednego z miejscowych klubów, gdzie tego dnia miała odbyć się dyskoteka. Torbę z zawartością, postawił na schodach w pobliżu drzwi budynku i spokojnie wrócił do domu.

Na pakunek zwrócił uwagę właściciel lokalu. Gdy zobaczył jego zawartość, natychmiast wezwał służby. Policja zarządziła ewakuację, wezwano pirotechników z komendy w Zduńskiej Woli oraz kontrterrorystów z Łodzi. Sprawcą okazał się 65-letni mężczyzna. Usłyszał zarzuty posiadania bez zezwolenia pocisku artyleryjskiego i spowodowania zdarzenia zagrożającego życiu i zdrowiu wielu osób. Decyzją sądu został tymczasowo aresztowany. R

SIERADZ

W Szpitalu Wojewódzkim im. Prymasa Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Sieradzu otwarto w poniedziałek oddział neurologiczny i udarowy, który przeszedł w ostatnich miesiącach kompleksowy remont. Teraz to nowoczesny, spełniający wszystkie wymagane standardy oddział, w którym leczą się pacjenci nie tylko z województwa łódzkiego, ale i ościennych. D



ŁÓDŹ

W Łodzi otwarto nowy Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych. Znajduje się u zbiegu ulic Wersalskiej i Szparagowej na Bałutach. Obecnie w Łodzi funkcjonują już cztery takie miejsca. MR

FOT. DARIUSZ PIEKARZYK

Polak zabił nożem Ukraińca. Rozpoczął się proces

Wiesław Pierzchała
łódź

Proces w sprawie zabójstwa Ukraińca na skwerze przy placu Niepodległości zaczął się wczoraj w Sądzie Okręgowym w Łodzi. Oskarżony nie przyznał się do winy.

Oskarżony to 68-letni emeryt Bogdan S. Z zawodu jest ogrodnikiem. Był już karany i notowany w kartotekach policyjnych. Sąd Rejonowy w Łasku skazał go na sześć lat więzienia. Karę odbywał w latach 2017 - 2023. Teraz usłyszał zarzut zabójstwa Dmytra H. z Ukrainy, po którym to przestępstwie - decyzją sądu - został aresztowany tymczasowo.

wany tymczasowo. Wciąż przebywa za kratami i do sądu został dowieziony przez policyjny konwój.

Jako świadek zeznawał m.in. 37-letni policjant Piotr K., który brał udział w zatrzymaniu oskarżonego. Okazało się, że Bogdana S. zarejestrowały kamery monitoringu w rejonie zdarzenia i w sklepie, w którym robił zakupy. Dlatego policjanci dysponowali jego zdjęciem. Ponadto dotarli do taksówkarza, który tuż po zabójstwie wioził oskarżonego z miejsca zdarzenia do miejsca zamieszkania przy ul. Atutowej w Rudzie Pabianickiej. I tam udali się policjanci.

Oskarżony mieszkał w przybudówce, w której wy-

najmował pokój. Weszliśmy. Oskarżony stał, patrzył się na nas i dziwnie się zachowywał. Milczał. Sprawiał wrażenie zaskoczonego naszym przybyciem. Stawiał opór i nie reagował na nasze polecenia. Nie chciał położyć się na podłogę. Dlatego został obezwładniony, skuty kajdankami i przewieziony do VIII komisariatu na Górnej - zeznał Piotr K.

Ugodził nożem i podciął gardło

Sledztwo w tej sprawie zabójstwa prowadziła Prokuratura Rejonowa Łódź - Górna. Z jej ustaleń - opartych m.in. na zeznaniach świadków i nagrań z kamery monitoringu - wynika, że wieczorem w piątek 7

czerwca 2024 roku na skwerze przy placu Niepodległości przebywali Polacy i Ukraińcy. Niektórzy sączyli piwo i spożywali narkotyki w formie kryształów.

Nagle doszło do awantury między Ukraińcem Dmytrem H. i Polakiem Szymonem Ś. Pyskówka przekształciła się w bijatykę. I wtedy do akcji wkroczył oskarżony, który wstał z ławki, aby pomóc rodakowi. Podeszedł do Dmytra H. i zadał mu cios nożem w klatkę piersiową. Ukraińiec runął na ziemię, zaś napastnik odszedł, wkrótce wrócił i podciął nożem gardło leżącemu mężczyźnie, który skonał na miejscu. Nożownik zniknął, zaś policja wszczęła intensywne śledztwo.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PZU

0011254852

Planujesz ferie w górach? Nie zapomnij o ubezpieczeniu

Planując zimowy wyjazd na narty, często koncentrujemy się na wyborze najlepszego kurortu, sprzętu narciarskiego i pogody. Czy wiesz, co zrobić, jeśli na stoku wydarzy się coś nieprzewidzianego? Wypadki mogą zdarzyć się każdemu - a ich konsekwencje finansowe mogą być naprawdę bolesne. Sprawdź, dlaczego dodatkowe ubezpieczenie to nie opcja, lecz konieczność.

EKUZ to za mało?

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) umożliwia nam korzystanie z publicznej opieki zdrowotnej w krajach Unii Europejskiej oraz kilku innych państwach. Dzięki niej możemy liczyć na pomoc na takich samych zasadach, jak obywatele danego kraju. Problem może pojawić się jednak wtedy, gdy potrzebujemy skorzystać z usług prywatnych placówek medycznych, które są powszechne w zagranicznych kurortach. W takich przypadkach karta EKUZ nie zapewni wsparcia. Nawet drobna kontuzja, jak skręcenie kostki, może oznaczać wizytę w prywatnej klinice i rachunek na setki lub tysiące euro, do tego mo-



żemy być zmuszeni do oczekiwania w długiej kolejce... Co więcej, EKUZ nie pokrywa kosztów dodatkowych usług, takich jak akcja ratownicza czy specjalistyczny transport do kraju. Ta druga, dosyć kosztowna usługa, jest organizowana, jeżeli ze względu na stan zdrowia ubezpieczonego nie będzie mógł on wrócić wcześniej zaplanowanym środkiem transportu.

Transport medyczny - ile to naprawdę kosztuje?

Wypadki na stoku mogą

zdarzyć się każdemu, niezależnie od doświadczenia. Wyobraź sobie sytuację, w której złamanie nogi uniemożliwia samodzielne zejście ze stoku. W Alpach w takich przypadkach często wkracza ratownictwo górskie, a transport medyczny helikopterem może być koniecznością. Koszt takiej akcji wynosi od kilku do nawet kilkunastu tysięcy złotych. To jednak nie koniec. Jeśli kontuzja wymaga dalszego specjalistycznego leczenia w Polsce, transport medyczny do kraju

może być kolejnym ogromnym wydatkiem. EKUZ nie obejmuje takich kosztów, dlatego dodatkowe ubezpieczenie jest niezbędne, aby uniknąć finansowych kłopotów.

Dobre ubezpieczenie to spokojna głowa - na co zwrócić uwagę?

Wybierając ubezpieczenie turystyczne, warto zwrócić uwagę na kilka istotnych elementów:

- Koszty leczenia:** Ubezpieczenie powinno mieć w swoim zakresie leczenie również w prywatnych placówkach medycznych, które są najczęściej spotykane w alpejskich kurortach. Zatem suma ubezpieczeniowa powinna być odpowiednio wysoka.
- Transport medyczny:** Dobre ubezpieczenie obejmuje nie tylko transport ze stoku do placówki medycznej, ale także specjalistyczny przewóz do kraju, jeśli zajdzie taka potrzeba.
- Ratownictwo górskie i akcje poszukiwawcze:** Akcje ratownicze w górach są kosztowne, dlatego warto upewnić się, że polisa obejmuje również tego typu działania.
- OC w życiu prywatnym:**

Jeśli przypadkiem spowodujesz wypadek na stoku i uszkodzisz sprzęt lub zdrowie innego narciarza, ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej w życiu prywatnym zabezpieczy Cię przed wysokimi kosztami odszkodowania.

Dlaczego warto wybrać ubezpieczenie turystyczne PZU Wojażer?

Jeśli szukasz kompleksowej ochrony na zimowe podróże, warto zwrócić uwagę na ofertę PZU. Ubezpieczenie PZU Wojażer, wraz z odpowiednim do Twojego wyjazdu rozszerzeniem (np. o rekreacyjne uprawianie narciarstwa lub snowboardu na oznakowanych trasach zjazdowych), może zapewnić szeroką gamę korzyści, które pozwolą Ci cieszyć się zimowym wypoczynkiem bez obaw o nieprzewidziane wydatki. Ochrona może objąć m.in.:

- pokrycie kosztów leczenia, także w prywatnych placówkach, z możliwością rozszerzenia o jego kontynuację po powrocie do kraju;
- organizację i pokrycie kosztów transportu medycznego oraz ratownictwa górskiego;

- ubezpieczenie OC, które chroni Cię w przypadku szkód nieumyślnie wyrządzonych innym osobom;
 - ubezpieczenie bagażu podróжного, dzięki któremu w razie jego utraty, uszkodzenia lub zniszczenia możesz otrzymać odszkodowanie - również za sprzęt sportowy;
 - usługi assistance w ramach dodatkowego Pakietu Sport, takie jak np.: naprawę zniszczonego sprzętu sportowego, zakwaterowanie w razie zejścia lawiny czy zwrot kosztów niewykorzystanego skipassu (oczywiście w określonych przypadkach).
- Szczegóły ubezpieczenia PZU Wojażer znajdziesz na stronie pzu.pl.

Zimą lepiej być przygotowanym

Urlop w górach to czas relaksu i dobrej zabawy. Aby nie zamienić się w finansowy koszmar, warto pomyśleć o odpowiednim ubezpieczeniu jeszcze przed wyjazdem. Dzięki temu chwile spędzone na stoku obędą się bez zbędnych trosk i bez obaw o horrendalne wydatki w razie kłopotów.

Zderzenie ciężarówki z busem pod Kutnem. Cztery osoby w szpitalu

Joanna Kaźmierczak
Pow. kutnowski

Cztery osoby zostały poszkodowane w wypadku, do którego doszło wczoraj w Adamowicach pod Kutnem. Zderzyły się tam ciężarówka oraz bus pasażerski.

Do wypadku doszło we wtorek, 28 stycznia tuż po godzinie 11 na drodze krajowej 92 w miejscowości Adamowice w gminie Kutno.

- W zdarzeniu brały udział dwa pojazdy: samochód ciężarowy i osobowy bus. Busem podróżowało siedem osób, z czego cztery trafiły do szpitala. Dwie osoby w stanie ciężkim zostały przetransportowane śmigłowcem Lotniczego

Pogotowia Ratunkowego do szpitali. Był to kierowca busa i kobieta w ciąży. Na miejscu ustalane są dokładne okoliczności tego wypadku - powiedziała nam mł. asp. Katarzyna Wasiak z KPP w Kutnie.

Na miejscu pracują także strażacy. Zadysponowano tam cztery zastępy ratowniczo-gaśnicze z Kutna oraz trzy zastępy z OSP z powiatu kutnowskiego.

- Nasze działania polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, udzielaniu pomocy medycznej poszkodowanym osobom oraz zabezpieczeniu lądowania dla śmigłowców LPR - powiedział nam mł. kpt. Krzysztof Orłowski, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Kutnie.



FOT. MAREK GOLIBIEWSKI

Dwójkę najciężej rannych pasażerów busa ewakuował śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego

Potrącił pieszą na przejściu i uciekł

Dariusz Piekarczyk
Sieradz

Policja ustaliła i zatrzymała 40-letniego kierowcę, który 23 stycznia potrącił na ulicy Jana Pawła II w Sieradzu kobietę na przejściu dla pieszych i odjechał z miejsca wypadku.

Zarzuty usłyszał również podróżujący z nim 33-letni pasażer, który podlegał go do ucieczki i nie udzielił pomocy poszkodowanej kobiecie.

- Do wypadku doszło 23 stycznia po godzinie 17 na ulicy Jana Pawła II w Sieradzu - mówi asp. szałb. Agnieszka Kula-wiecka, rzeczniczka Komendy Powiatowej Policji w Sieradzu. - Przechodząca przez przejście dla pieszych 59-letnia mieszkanka Sieradza została potrącona przez nieznanego początkowo samo-

chód. Sprawca uciekł, nie udzielając pomocy poszkodowanej. Kobieta z obrażeniami ciała trafiła do sieradzkiego szpitala. Ustalono, że samochód prawdopodobnie należy do 33-letniego mieszkańca Turku, a kierowcą nim zatrudniony u niego 40-letni mężczyzna. Policjanci z Sieradza zatrzymali 40-latkę, który przyznał się do potrącenia pieszej. Wspólnie z nim podróżował jego pracodawca, który namawiał go do ucieczki z miejsca zdarzenia. 40-letni kierowca usłyszał zarzut spowodowania wypadku i ucieczki z miejsca zdarzenia. Natomiast 33-latek odpowie za podżeganie do ucieczki oraz nieudzielenie pomocy pokrzywdzonej kobiecie. Sąd zastosował wobec 40-letniego podejrzanego 3-miesięczny tymczasowy areszt, natomiast 33-latek został objęty policyjnym dozorem.

Marcin Darda
Polityka

W łódzkiej PO wciąż stan wysokiego napięcia. Po wydarzeniach z soboty, Hanna Zdanowska napisała list do członków partii w Łodzi. Jego treść niektórych wpędziła w osłupienie.

Przypomnijmy: w sobotę (25 stycznia) na spotkaniu zarządu regionu łódzkiego PO szef regionu Cezary Grabarczyk, pod głosowanie poddał projekt utworzenia siedmiu nowych kół tematycznych obok jednego istniejącego terytorialnego koła Łódź. To do tego właśnie koła należeli wszyscy członkowie PO w Łodzi, a jego przewodnicząca, czyli prezydent Łodzi Hanna Zdanowska, de facto była również przewodniczącą PO w Łodzi. Utworzenie nowych kół siłą rzeczy zreorganizowało strukturę łódzkiej PO, czego efektem jest odsunięcie od władzy Hanny Zdanowskiej. Dziś jest tylko szefową jednego z ośmiu kół PO, natomiast Cezary Grabarczyk niejako automatycznie jako szef regionu, został też przewodniczącym partii w Łodzi.

Zdanowska, według naszych informacji, na spotkaniu regionu ostro protestowała i odmówiła udziału w głosowaniu. Jej stronnicy powiadają, że to co zrobił Grabarczyk pospołu z wiceszefem regionu Cezarym Tomczykiem, to „rozwalanie



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Hannie Zdanowskiej pozostała funkcja przewodniczącej Koła Łódź PO

partii” i ambicjonalne spełnienie Grabarczyka, który dziś „nawet nie jest posłem, a w Łodzi politykę robił w cieniu Zdanowskiej”.

Groźne nowe koła

Nowe koła założyli: poseł Paweł Bliźniuk z wiceprezydentem Adamem Wiercikiem, poseł Małgorzata Niemczyk z marszałek Joanną Skrzydlewską, senator Artur Dunin z radnym sejmiku Maciejem Riemerem, a także były radny miejski Kamil Deptuła, radna sejmiku Hanna Gill-Piątek oraz senator Krzysztof Kwiatkowski i poseł Krzysztof Piątkowski. Teraz to właśnie założyciele, a w przyszłości przewodniczący kół, zyskali poręczne narzędzie do budowania pozycji w partii, a z koła Łódź nastąpią odejścia, mówi się wręcz o „rozbiórce”.

Zdaje się, że temu zapobiec chce Hanna Zdanowska, która rozesłała list do członków łódzkiej PO. Mamy jego kopię, a oto fragment:

„Dziś jest kluczowe, aby wygrać bój o pałac prezydencki. (...) Liczę na to, że mimo ostatnich wydarzeń - niepotrzebnych w momencie walki o prezydenturę naszego kraju - zostaniecie ze mną. Zostaniecie w naszym kole - Koło Łódź. Do czasu zakończenia kampanii wyborczej. Po wyborach prezydenckich, zgodnie z moją wcześniejszą deklaracją, będzie dobry czas na tworzenie nowych kół i reorganizację. (...) Dziś nie jest czas na wewnętrzne podziały i wewnętrzpartyjne przetasowania (...)”.

Co na to inicjatorzy powołania nowych kół? Zapytaliśmy Hannę Gill-Piątek, założy-

cielkę nowego koła Łódź Centrum.

- Każdej partii potrzebny jest dopływ świeżej krwi, więc przynajmniej w moim kole 90 proc. członków to nowe deklaracje - mówi radna Gill-Piątek. - Jest to też szansa dla osób, które z jakichś powodów wycofały się z działań w Platformie i chcą do nich wrócić. Mamy w składzie młodych aktywistów, ale też doświadczonych samorządowców, prawników, byłego ministra. Wszyscy zgodnie pracujemy na Rafała Trzaskowskiego. Taka była idea tworzenia nowych kół.

To była inna partia

Nie wszyscy są jednak tak dyplomatyczni w ocenie sytuacji. Do redakcji dotarł list jednego z wieloletnich członków PO, zmęczonego zarówno Grabarczykiem, jaki Zdanowską, a treść to reakcja na pismo prezydent Łodzi.

„Platforma była kiedyś zupełnie inną partią - czytamy. - Było kilka kół, była różnorodność. (...) Kiedy Hanka zrobiła nowe jedno koło, wywołało to konsternację i kompletne zaskoczenie. I nie było u podstaw tego ruchu żadnych idei siły i jedności. Tylko i wyłącznie własny interes polityczny, by wzmocnić siebie, mieć kontrolę nad ludźmi, trzymać władzę (...)”.

Autor chciał pozostać anonimowy. W łódzkiej PO oraz regionie łódzkim jesienią mają odbyć się wybory władz partii.

Po trwającej rok przerwie wznowiono budowę parkingów wielopoziomowych w Łodzi

Jacek Zemła
Łódź

Po prawie rocznej przerwie, związanej z sądowymi nieporozumieniami pomiędzy wykonawcą a jednym z przedsiębiorców, wznowiono zostały prace przy budowie parkingów wielopoziomowych.

Powstają one w ramach tzw. partnerstwa publiczno-prywatnego. Takie budowlę, zwane też parkingami kubaturowymi, powstają w trzech lokalizacjach w centrum miasta. Łącznie pomieszczą ponad 600 aut. Na placach budowy pojawił się ciężki sprzęt, ale na oddanie parkingów do użytku w 2025 roku, tak jak to było planowane - szanse są marne.

Parkingi powstają w trzech lokalizacjach - wszystkie w ścisłym centrum miasta. Dwa



FOT. UWE

W Łodzi będą trzy parkingi wielopoziomowe

z nich ulokowane zostaną przy ul. Wschodniej - na posesjach pod numerami 62/64 oraz 67, a jeden przy ul. Tuwima.

Budowy wszystkich trzech parkingów są we wstępnej fazie. Przy ul. Wschodniej wciąż trwają prace ziemne. Obej-

mują one m.in. palowanie ścian i montaż instalacji podposadzkowych. Zakończono także montaż kanalizacji deszczowej i sanitarnej. W lutym rozpocznie się betonowanie płyt dennych, po czym postawione zostaną żelbetowe ściany. W ciągu trzech miesięcy budynki zaczną piąć się w górę.

Podobnie słabo zaawansowana jest budowa parkingów przy ul. Tuwima. Rozpoczęło tam palowanie ścian oraz budowa przyłączy wody i kanalizacji. Konstrukcja płyty dennej powinna rozpocząć się w kolejnych miesiącach, na ściany przyjdzie nam poczekać do lata. Trudno prognozować kiedy parking będzie gotowy na przyjęcie pierwszych samochodów, ale z oddaniem go w tym roku mogą być problemy.

Kierowcy z Łodzi oraz ci, którzy przyjeżdżają tu z innych miast od dawna skarżą się na brak miejsc postojowych w centrum. Pomimo zwiększania przez miasto opłaty za parkowanie, wciąż miejsc jest za mało, a rotacja samochodów zbyt wolna. Sytuację ma poprawić budowa trzech parkingów kubaturowych, dzięki którym miejsce na postój znajdzie 600 samochodów. Będą one oczywiście płatne.

- Dzięki nowym parkingom wielopoziomowym w Łodzi zwiększy się dostępność miejsc postojowych w centrum miasta oraz uporządkowana zostanie przestrzeń publiczna. Inwestycje te są kluczowe dla dalszego rozwoju Łodzi jako nowoczesnego, funkcjonalnego i przyjaznego miasta - podsumowuje tę inwestycję Urząd Miasta Łodzi.

150. pokaz spektaklu „Mroczne perwersje codzienności”

Dariusz Pawłowski
Teatr

Po raz 150. na scenie Teatru im. S. Jaracza w Łodzi zaprezentowany zostanie spektakl „Mroczne perwersje codzienności” Marca Antonia de la Parry. Jubileuszowy pokaz zaplanowano na 1 lutego.

Polska prapremiera „Mrocznych perwersji codzienności”, autorstwa chilijskiego psychiatry, pisarza i dramaturga Marca Antonia de la Parry, odbyła się jedenaście lat temu na Małej Scenie Teatru im. Stefana Jaracza w Łodzi. Spektakl zebrał znakomite recenzje, jest prowokacyjny i niezmiennie aktualny. Przedstawienie powstało w ramach Sceny Inicjatyw Aktorskich ProScenium. Wyreżyserował je Rafał Sabara, scenografię zaprojektował Waldemar Zawodniński, autorką przekładu jest Rubi Birden.

W spektaklu występują Mariusz Siudziński i Mariusz Słupiński.

– W naszym przedstawieniu podejmujemy problem wykluczenia, odrzucenia, odstawienia na boczny tor, który jest zawsze bolesny – podkreślają występujący w spektaklu aktorzy.



Mariusz Siudziński i Mariusz Słupiński w spektaklu „Mroczne perwersje codzienności” Marca Antonia de la Parry. Przedstawienie będzie można w sobotę 1 lutego od godz. 19

– Każdy pokaz tego tytułu jest inny, rozmaicie odbiera go publiczność, a nam za każdym razem występ w tym przedstawieniu sprawia przyjemność. To bowiem barwny spektakl,

który umożliwia aktorowi zaprezentowanie szerokiego spektrum jego umiejętności.

150. przedstawienie „Mrocznych perwersji codzienności” będzie można zobaczyć w sobotę 1 lutego od godz. 19, wyjątkowo na Scenie Kameralnej Teatru Jaracza. Spektakl zostanie zagrany również następnego

dnia, w niedzielę 2 lutego, także od godz. 19.

Swoistą kontynuacją wątków podjętych w przedstawieniu stała się realizacja sztuki „Orkistra Titanic” Christo Bojczewa, bułgarskiego dramaturga, w tłumaczeniu Hanny Karpińskiej. Premiera odbyła się na Scenie Kameralnej w 2023 roku.

Ogłoszony został konkurs na dyrektora Biblioteki Miejskiej w Łodzi

Dariusz Pawłowski
Instytucje

Prezydent miasta ogłosiła konkurs na kandydata na dyrektora Biblioteki Miejskiej w Łodzi. Zbierane są już oferty kandydatów.

Biblioteka Miejska w Łodzi ma swoją siedzibę przy placu Wolności 4. To największa miejska instytucja kultury.

Biblioteka Miejska powstała w wyniku centralizacji pięciu Miejskich Bibliotek Publicznych – Bałut, Górnej, Polesia, Śródmieścia i Widzewa. Instytucja w obecnej formie funkcjonuje od stycznia 2018 roku i skupia 79 placówek.

Od kandydata zainteresowanego udziałem w konkursie wymagany jest między innymi trzyletni staż pracy na stanowiskach kierowniczych lub prowadzenia działalności gospodarczej. Zawarty w ofercie autorski program w zakresie bieżącego funkcjonowania i rozwoju Biblioteki Miejskiej w Łodzi musi obejmować cztery kolejne lata.



Halina Bernat jest dyrektorem Biblioteki Miejskiej od 2022 roku

Oferty w konkursie na kandydata na dyrektora Biblioteki Miejskiej w Łodzi można składać do 28 lutego. Przewidywany termin zakończenia postępowania konkursowego – do 4 kwietnia.

Przypomnijmy, że obecnie dyrektorem Biblioteki Miejskiej w Łodzi jest Halina Bernat, która w ubiegłym roku została powołana przez minister kultury w skład Krajowej Rady Bibliotecznej przy Ministerstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego na pięcioletnią kadencję.

MATERIAL INFORMACYJNY

0011249901

4 Design Days zabrało uczestników w niezwykłą podróż w przyszłość architektury i designu

Topowi architekci i projektanci, tysiące gości oraz atmosfera pełna inspiracji – tak wyglądała dziewiąta edycja 4 Design Days w Katowicach. Tegoroczne wydarzenie zgromadziło prawie 6 tys. uczestników, którzy wzięli udział w prezentacjach, panelach i dyskusjach poświęconych przyszłości architektury i designu. Ekspertki zastanawiali się nad kierunkami rozwoju branży i przyszłości architektury i designu. 4 Design Days to nie tylko prestiżowe forum, ale również platforma do tworzenia wizji, które kształtują nasze otoczenie.

W sesji inauguracyjnej 4 Design Days, pod hasłem „Podróż w przyszłość architektury i designu”, wzięli udział czołowi eksperci o światowej sławie. Ich wystąpienia i dyskusje przyniosły szereg rekomendacji dla projektowania i kierunków, w jakich powinno podążać.

– Uczynimy design i architekturę bardziej inkluzywnymi i dostępnymi dla wszystkich. Zbyt długo „człowiek” był wykluczony z procesu projektowania. Nadszedł moment, aby usłyszeć głosy dotąd pomijane – apelował Rama Gheerawo, członek zarządu EIDD-Design for All Europe.

– Musimy na nowo przemyśleć design. Powinniśmy całkowicie przeorganizować nasze podejście. Estetyka designu będzie zupełnie inna – mówił Roger Riewe, partner zarządzający w Riegler Riewe Architekten. Mówiąc o architekturze przyszłości, trzeba pamiętać o tej istniejącej i zadbać o to, by przetrwała i była funkcjonalna – wskazywał z kolei Pete Kecher, ambasador Design for All Europe.

Zdaniem eksperta, ludzimy się fałszywą koncepcją, przez którą udajemy młodą populację.

– Pamiętajmy, że żyjemy na Starym Kontynencie, gdzie co dziewiąta osoba już niebawem będzie w podeszłym wieku, po osiemdziesiątce. Jesteśmy starą populacją i powinniśmy to cały czas powtarzać – podkreślał, wskazując, że projektowanie wyłącznie dla młodych ludzi zaprowadzi świat donikąd.

– Nie zapominajmy, że troska o naszą planetę sprowadza się do człowieka, którego potrzebujemy ją niszczyć. Powinniśmy je uwzględnić, projektując naszą architekturę – argumentował. Zapytany, jaką rolę w tym procesie odgrywają nowoczesne technologie, stwierdził: – Są one jedynym narzędziem, a nie rozwiązaniem, do którego się dąży. Jeżeli będziemy ślepo



ufać technologii, to nigdzie nie dojdziemy.

Musimy projektować z radością, z dumą i kompetencją

Jak przyznał Marcina Sapeta, architekt i partner w Kengo Kuma&Associates, architektura powinna być jak przestrzeń, w której „łatwiej oddychać”. – Projektowanie z minimalnym wpływem na otoczenie to przyszłość designu – mówił.

– Uważam, że najprostszą i najważniejszą definicją architektury jest wyrażanie w formie przestrzennej wartości społeczeństwa. Dzięki takim dyskusjom dochodzi do nas, że są, a w każdym razie – powinny być zielone, ekologiczne. Nasze środowisko, śro-

dowisko architektów, pewnie trochę słusznie zostało zagonione do narożnika. W zasadzie troszeczkę przepraszamy, że żyjemy i budujemy. Nasz zawód stał się dla ludzi myślących zawodem wątpliwym. Zawodem, który robimy z poczuciem winy. W tym, co pisze Filip Springer, w „Szarej godzinie”, krytyka jest duża, ale my musimy z kryzysu zrobić, jak to mówił Churchill, „our finest hour”. Musimy projektować z radością, z dumą i z kompetencją. To jest recepta na przyszłość – przekonywał Szymon Wojciechowski, prezes, współwłaściciel, architekt-partner w APA Wojciechowski Architekti.

Jego zdaniem czynnikiem, który najbardziej przeszkadza ar-

chitektom w projektowaniu dla przyszłości, jest biurokracja.

Recykling nie jest niczym nowym...

O tym, że zazielenianie budynków mogłoby pomóc w walce z kryzysem klimatycznym, przekonywał podczas 4 Design Days Winy Maas, współzałożyciel i główny architekt MVRDV, autor książki „The Green Dip”, która opowiada o tym, jak całkowicie zanurzyć architekturę, budynki i miasta w naturze.

– Technicznie rzecz biorąc, myślę, że możemy od teraz być w stanie tworzyć znacznie bardziej naturalne budynki. Jest wiele sygnałów, które pozwalają zacząć myśleć o krzyżowaniu materiałów i zastosowań. Tak aby np. cegły były całkowicie neutralne pod względem emisji dwutlenku węgla, tworzone z materiału, który można łatwo rozpuścić, poddać recyklingowi w materiał, który może gnić lub materiał, który może ułatwić życie roślinom, pozwolić zatrzymać wodę na dłużej itp. Jako architektki i deweloperzy możemy wybierać pomiędzy różnymi opcjami. Potrzebujemy nowego przewodnika – mówił Winy Maas.

– Świadomość młodych ludzi na temat recyklingu i wtórne- go wykorzystania odpadów

budowlanych jest naprawdę imponująca. Patrząc na ich prace dyplomowe, widać, jak bardzo są zaawansowani w tej kwestii. To pokolenie rozumie konieczność zrównoważonego podejścia do zasobów. Jednak optymalizacja wykorzystywania odpadów to proces, który wszyscy musimy kontynuować. Uczymy się go na każdym etapie, tworząc lepsze, bardziej odpowiedzialne przestrzenie dla przyszłości – wskazywał Marek Chrobak, prezes Stowarzyszenia Architektów Polskich.

Jedyna taka scena dla inspirowanych rozmów o najnowszych trendach

Z myślą o młodym pokoleniu projektantów w ramach 4 Design Days przeprowadzono cykl warsztatów z udziałem ekspertów, mentorów, właścicieli pracowni architektonicznych. Poruszono w ich ramach m.in. takie tematy, jak: niezbędny początkujący architekt, czy architekt powinien być influencerem i prowadzić blog, 10 błędów początkujących architektów i projektantów, rola strategii w rozwoju pracowni, nowoczesne narzędzia cyfrowe oraz AI w projektowaniu czy też projektowanie w kontekście silver tsunami.

KRÓTKO

POLITYKA

Przeprosiny za przejeżdżenie

- Oczywiście jest, że obozy zbudowali Niemcy, a polskich nazistów nie było. Za oczywiście przejeżdżenie przeproszam - poinformowała we wtorek minister edukacji Barbara Nowacka, odnosząc się do swojego wystąpienia podczas konferencji Związku Nauczycielstwa Polskiego. Podczas przemowy minister edukacji powiedziała m.in., że „na terenie okupowanym przez Niemcy polscy nazisci zbudowali obozy, które były obozami pracy, a potem stały się obozami masowej zagłady” - podano.

dy”. W późniejszej odpowiedzi na pytanie w tej sprawie Departament Komunikacji MEN poinformował, że minister Barbara Nowacka „wyraźnie przejeżdżyła się” w trakcie przemówienia. - Docelowa wypowiedź na podstawie przygotowanego fragmentu wystąpienia miała brzmieć: „Na terenie okupowanej przez Niemcy Polski nazisci zbudowali obozy, które były obozami pracy, a potem stały się obozami masowej zagłady” - podano. oprac. WS|PAP

ŚRODOWISKO

Klucze dzikich gęsi w całym kraju



W ostatnich dniach w różnych regionach Polski na niebie widoczne są liczne klucze dzikich gęsi. - Przy ocieplającym się klimacie powinniśmy przyzwyczaić się do takiego widoku - wyjaśnia prof. Cezary Mitrus z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Część z przelatujących ptaków zimuje w Polsce.

SPOŁECZEŃSTWO

17 lat więzienia za zabójstwo żony

Na karę łączną 17 lat pozbawienia wolności skazał we wtorek Sąd Okręgowy w Rzeszowie 43-letniego Grzegorza J. za zabójstwo swojej 39-letniej żony Marty oraz wcześniejsze fizyczne i psychiczne znęcanie się nad nią. Miał ją wiązać sznurem, bić, wyrzucać w nocy z domu. Na początku lipca 2022 r. kobieta wyprowadziła się wraz z synem do swo-

jego domu rodzinnego. Do zabójstwa doszło 19 sierpnia 2022 roku. Biegli - dwóch psychiatrów i psycholog - po przebadaniu Grzegorza J. uznali, że w czasie dokonywanych czynów był poczytalny. Jednocześnie biegły psycholog w wydanej opinii sądowo-psychologicznej stwierdził u niego poziom intelektualny poniżej przeciętnej. oprac. WS|PAP

WARSZAWA

Premier Donald Tusk zapowiedział we wtorek po spotkaniu z premierem Kanady Justinem Trudeau, że za kilka dni poinformuje o polskich planach inwestycyjnych w zakresie nowoczesnych technologii. Tusk poinformował, że tego samego dnia rozmawiał z szefową Google, która stwierdziła, iż Polska powinna stać się „centrum europejskim, jeśli chodzi o sztuczną inteligencję i bezpieczeństwo”.

”

Polska wkracza na drogę bardzo przyspieszonego rozwoju gospodarczego i technologicznego

Donald Tusk premier RP

Wybory pod specjalnym nadzorem. Chodzi o Rosję

oprac. Anna Nagel
Warszawa

W odpowiedzi na spodziewaną próbę wpłynięcia na wynik majowych wyborów prezydenckich w Polsce rząd przygotowuje program „Parasol Wyborczy”.

Podczas wtorkowej konferencji wicepremier, szef Ministerstwa Cyfryzacji Krzysztof Gawkowski podkreślił, że już kilka tygodni temu wspólnie z ministrem spraw wewnętrznych i administracji Tomaszem Siemoniakiem zdiagnozowali, że „mamy do czynienia ze zorganizowanymi akcjami, prowokacjami, ale również z inicjatywami, które miałyby w Polsce zdestabilizować sytuację wyborczą”.

- Ten wpływ był jasno adresowany. To rosyjskie służby specjalne - i te cywilne, i te wojskowe, które z pełną premedytacją, ale również z planami operacyjnymi - chciały i mają zamiar wpływać na polską kampanię prezydencką - zaznaczył Gawkowski.

Dodał, że służby państwa pozyskują informacje, że strona rosyjska szuka również osób, które by na kampanię wyborczą chciały wpływać z wewnątrz. Gawkowski przekazał, że m.in. w związku z tym powstaje program ochrony wyborów w cyberprzestrzeni i ochrony przed dezinformacją.



Według służb strona rosyjska poszukuje osób, które chciałyby wpływać na kampanię w Polsce z wewnątrz

- Program ochrony wyborów pod nazwą Parasol Wyborczy jest odpowiedzią na to, że państwo dzisiaj staje po stronie demokracji, ustroju, chce chronić konstytucję i procesu wyborczego - wyjaśnił.

Program ochrony wyborów zacznie działać od 2 lutego i będzie połączony z działaniami Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego.

Gawkowski zapewnił, że „wzmocniony” zostanie m.in. portal bezpiecznwybory.pl.

Minister przekazał, że w ramach programu realizowane będzie bezpłatne skanowanie

cyberbezpieczeństwa domen, zostaną też przekazane informacje na temat wycieku haseł.

- Będziemy chcieli włączyć w przeciwdziałanie dotyczące dezinformacji wszystkie działające w Polsce platformy społecznościowe. To znaczy ruch w sieci ma być monitorowany w taki sposób, żeby nie można było na niego wpływać z zagranicy - powiedział Gawkowski.

Poinformował, że na portal bezpieczne wybory zostanie przeznaczone 4 mln zł, dodatkowe środki finansowe będą też skierowane na działania dotyczące szkoleń i prowadze-

nia procedur związanych z informacją dla komitetów wyborczych. - Cały proces dotyczący bezpiecznego parasola wyborczego to jest - tylko części informacyjnej - kilkanaście milionów złotych - dodał szef Ministerstwa Cyfryzacji.

Z kolei szef MSWiA zwrócił uwagę, że kampanie dezinformacyjne to „wirus, choroba, która toczy przestrzeń informacyjną”. Dodał, że „na całym świecie dezinformacje rozprzestrzeniają się niesłychanie szybko, mają wpływ na to, jak podchodzi do różnych kwestii opinia publiczna”. Zapowiedział podjęcie różnych działań i w tym kontekście zwrócił uwagę na raport komisji ds. badania wpływów rosyjskich i białoruskich w Polsce, która przygotowała, jak ocenił, „bardzo solidny materiał”. Dodał, że wnioski z tego raportu będą wdrażane.

Siemoniak powiedział, że znane publicznie informacje z ostatnich lat, dotyczące ingerowania w procesy wyborcze na różne sposoby, „są zbyt mocnym sygnałem dla wszystkich państw, żeby nad nimi przechodzić do porządku dziennego”.

- Musimy założyć, że ci, którzy źle Polsce życzą, chcą wpływać na procesy wyborcze w Polsce - powiedział Siemoniak. Stąd, jak dodał, „rozstawienie parasola wyborczego nad procesem wyborczym”. PAP

Były komendant główny policji oficjalnie oskarżony.
Chodzi o szereg zarzutów związanych z granatnikiemoprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Do eksplozji w siedzibie KGP doszło w połowie grudnia 2022 roku po wizycie gen. insp. Jarosława Szymczyka na Ukrainie.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej poinformował, że Jarosław Szymczyk jest oskarżony o to, że w dniach 2-14 grudnia 2022 roku posiadał granatnik RGW-90 bez wymaganej koncesji.

Szymczyk jest oskarżony również o przewiezienie granatnika do Polski z Ukrainy, nie zgłaszając jego przewozu funkcjonariuszom Służby Celno-Skarbowej podczas kontroli na drogowym przejściu granicznym w Dorohusku. To czyn z art. 263 § 2 kk - nielegalne posiadanie broni.

Jarosław Szymczyk jest oskarżony także o to, że 14 grudnia 2022 r. w siedzibie KGP przy ul. Puławskiej w Warszawie „nieumyślnie spowodował zdra-

żenie zagrażające życiu i zdrowiu wielu osób przebywających na terenie KGP i mieniu w wielkich rozmiarach w postaci budynku KGP”. Prokuratura uzyskała opinię z Wojskowego Instytutu Technicznego Uzbrojenia, z której wynika, że granatnik RGW-90 był sprawny, ustawiony na tryb HESH (burząco-odłamkowy). Ponadto jest to broń o przeznaczeniu wojskowym, na posiadanie której nie ma możliwości uzyskania pozwolenia przez osobę cywilną.

Jednocześnie w chwili przekazania go Szymczykowi jako prezentu, granatnik nie miał żadnych dokumentów potwierdzających pozbawienie go cech użytkowych - był tylko w trybie bezpiecznym, a później został odbezpieczony przez samego Szymczyka.

Czyn pierwszy zarzucany Szymczykowi zagrożony jest karą więzienia od 6 miesięcy do 8 lat, a drugi grozi więzieniem od 3 miesięcy do 5 lat. PAP

Deportowani z USA Brazylijczycy skarżą się na złe warunki transportu

oprac. Anna Nagel
Brasilia

Organizowana podczas weekendu deportacja miała mieć niezwykle chaotyczny przebieg.

Pierwszych 88 obywateli Brazylii deportowanych po powrocie do władzy amerykańskiego prezydenta Donalda Trumpa podróżowało ze Stanów Zjednoczonych w złych warunkach, przekazało brazylijskie ministerstwo sprawiedliwości oraz lokalne media.

Według nagrań zaprezentowanych w poniedziałek przez telewizję Globo podczas pierwszego lotu brazylijskich deportowanych od czasu rozpoczętej przed tygodniem drugiej kadencji Trumpa pasażerowie

mieli ręce i nogi skute kajdanami.

Stacja przekazała, że organizowana podczas weekendu deportacja miała też niezwykle chaotyczny przebieg, a podczas podróży doszło na pokładzie do konfliktu pomiędzy wydalnymi z USA osobami a członkami załogi. Jednym z powodów niesnasek były, według stacji Globo, trudne warunki podróży samolotem, który m.in. nie posiadał klimatyzacji.

Dodatkowy problem stanowiło opóźnienie i zmiana trasy rejsu z USA do Brazylii. Dalsza podróż odbywała się wysłanym przez brazylijską armię wojskowym samolotem transportowym. Przed wejściem na jego pokład brazylijskim deportowanym zdjęto kajdanki. PAP



Deportacje nielegalnie przybyłych do USA Brazylijczyków odbywały się także za prezydentury Joe Bidena

Dania walczy o Grenlandię ponad podziałami partyjnymi

oprac. Karolina Wrońska
Kopenhaga

Pakiet inwestycji w obronę Grenlandii o wartości prawie 15 mld koron (2,1 mld dolarów) obejmie m.in. trzy arktyczne okręty wojenne oraz dwa drony dalekiego zasięgu.

Porozumienie w tej sprawie, zwane arktycznym, podpisały zarówno partie tworzące rząd, jak i większość opozycji. Decyzję poparły władze terytoriów zależnych od Danii - Grenlandii oraz Wysp Owczych.

Według ministra obrony Danii Troelsa Lund Poulsena jest to pierwsza część umowy politycznej na rzecz bezpieczeństwa Grenlandii i północnego Atlantyku. Kolejne etapy mają zostać uzgodnione do końca lata 2025 roku.

- Chcemy powiedzieć, że trzeba będzie zrobić jeszcze więcej dla Arktyki. Chodzi zarówno o większą obecność (na Grenlandii), jak i stworzenie lepszego wizerunku - podkreślił Poulsen na specjalnie zwołanej konferencji prasowej.

Rząd Danii ogłosił decyzję o inwestycjach obronnych zaledwie trzy tygodnie po tym, jak przywódca USA Donald Trump na początku stycznia, wówczas jeszcze jako prezydent elekt, nie wykluczył użycia siły, aby przejąć Grenlandię.

Duński nadawca publiczny DR zwraca uwagę, że w week-



Porozumienie arktyczne ma być pierwszą częścią umowy między duńskimi partiami politycznymi na rzecz bezpieczeństwa Grenlandii i północnego Atlantyku

end Trump wypominał duńskim władzom, że na Grenlandię wysłały dwa psy zaprzęgi.

Minister Poulsen zaznaczył, że jego rząd chce współpracować na rzecz bezpieczeństwa w Arktyce z innymi sojusznikami w tym regionie: Kanadą, Norwegią, a także Stanami Zjednoczonymi. - Nie jest to wysiłek, który powinien odbywać się wyłącznie kosztem Danii - zaznaczył.

W poniedziałek rząd w Kopenhadze ogłosił także 12 nowych inicjatyw na rzecz skuteczniejszej walki z dyskryminacją Inuitów oraz przejawami ra-

sizmu wobec tej rdzennej ludności Grenlandii.

- Niestety, wielu Grenlandczyków mieszkających w Danii odczuwa uprzedzenia - przyznał duński minister migracji i integracji, socjaldemokrata Kaare Dybvad Bek. Zapowiedziano utworzenie instytucji odpowie-

Rdzenni mieszkańcy Grenlandii uważają państwo duńskie za kolonizatora, choć autonomia otrzymuje od rządu w Kopenhadze dotacje

dzialnej za działania państwa na rzecz równego traktowania oraz powołanie Funduszu Grenlandzkiego na sfinansowanie projektów społeczeństwa obywatelskiego.

Inne działania to m.in. poprawa warunków dla studentów z Grenlandii na duńskich uczelniach oraz zwiększenie prawa Grenlandczyków do ustnych tłumaczeń w Danii.

Duńców o rasizm wobec Inuitów oskarżył przebywający na początku stycznia w stolicy Grenlandii, Nuuk, syn prezydenta USA - Donald Trump Jr. PAP

Sąd potwierdził legalność dwujęzycznych tablic w przestrzeni publicznej na Litwie

oprac. Anna Nagel
Wilno

- Polska społeczność na Litwie z zadowoleniem przyjęła decyzję w sprawie dwujęzycznych, dekoracyjnych tablic - powiedział we wtorek mer rejonu wileńskiego Robert Duchniewicz.

Dzień wcześniej wileński sąd oddalił skargę Państwowej Inspekcji Językowej w sprawie obecności dekoracyjnych tablic po litewsku i polsku w miejscowościach Bieliszki i Orzełówka w rejonie wileńskim.

Jednocześnie zasądził od tej instytucji ponad 12 tys. euro kosztów procesowych na rzecz Samorządu Rejonu Wileńskiego.

Orzeczenie nie jest prawomocne. Inspekcja ma prawo



Polska społeczność liczy na Litwie ok. 250 tys. osób

odwołać się do Litewskiego Naczelnego Sądu Administracyjnego. Mer Duchniewicz podtrzymuje opinię, że nie naruszył prawa nie usuwając tablic, czego domagała się Inspekcja. Jej kontrolerzy podnosili, że tablice pełnią rolę

oficjalnych znaków drogowych i nie mogą zawierać informacji w języku innym niż litewski.

„Nakazując w maju 2023 r. usunięcie polskich napisów Państwowa Inspekcja Językowa wykazała nadgorliwość w interpretacji prawa” - stwierdził mer rejonu wileńskiego i podkreślił, że „na Litwie obowiązują podwójne standardy”.

„Na Żmudzi mamy tabliczki w języku żmudzki. W Wilnie są stylizowane tabliczki z nazwami poszczególnych ulic w różnych językach (ulica Warszawska po polsku, Żydowska po hebrajsku i jidysz, Islandzka w islandzkim). W rejonie wileńskim obecność takich tabliczek jest natomiast sprzeczna z prawem” - podkreślił Duchniewicz.

Na początku listopada ubiegłego roku litewski parlament uchwalił ustawę o mniejszościach narodowych.

Polska społeczność krytycznie oceniła jej zapisy podkreślając, że jest zbyt ogólna i nie reguluje konkretnych kwestii, w tym praw językowych, a także kwestii dotyczących oświaty.

W kolejnym miesiącu Naczelny Sąd Administracyjny Litwy zdecydował m.in., że tablice informacyjne w rejonie sołecznickim mogą być w dwóch językach: litewskim i polskim.

Polska społeczność na Litwie według ostatnich danych liczy ok. 250 tys. osób, co stanowi 6,7 proc. populacji kraju. Polacy w tym kraju są najliczniejszą mniejszością. PAP

0011257870

Z głębokim żalem i smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pana
Józefa Raczkowskiego

Ratownika Medycznego
w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym z Izba Przyjęć
Poddębickiego Centrum Zdrowia Sp. z o.o.
w Poddębicach.

Wyrazy serdecznego współczucia
oraz słowa wsparcia
Rodzinie i Bliskim
składają

Zarząd i Pracownicy
Poddębickiego Centrum Zdrowia w Poddębicach

REKLAMA 0011241081

H. SKRZYDLEWSKA
www.skrzydlewski.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

– Trump jest pierwszym prezydentem Stanów Zjednoczonych, który nie trzymał ręki na Biblii w czasie przysięgi. To mógł być czysty przypadek, efekt organizacyjnego chaosu, ale sprawa urosła do rangi symbolu. W amerykańskich mediach toczyła się poważna debata, czy Trump ma moralne prawo, jako przestępca, przysięgać na Pismo Święte – mówi dr Janusz Sibora, historyk, badacz dziejów dyplomacji

Tomasz Chudzyński



Janusz Sibora: W tej sytuacji doszło do pewnego bałaganu. Melania Trump, mająca trzymać dwie Biblie w trakcie przysięgi swojego męża, spóźniła się od od 2 czy 3 sekundy. To spowodowało, że ręki Trumpa na Biblii nie było. Czy była to „ustawka”, czy był to przypadek? Nie nam to rozstrzygać

Janusz Sibora: Trump, czyli prywatyzacja urzędu prezydenta

Czy w czasie inauguracji Trumpa wszystko zgadzało się z przewidzianym przepisami i zwyczajem ceremoniałem? Kiedyś powiedział pan, że protokół nie jest „wyryty w kamieniu”.

Podobnie rzecz się ma z ceremoniałem. Inauguracja amerykańskiego prezydenta ma kilka warstw. Pierwsza - to ponad dziesięć stałych elementów - jest ceremonialna. Tu mniej więcej wszystko się zgadzało. Trump zrezygnował z ludowego zaprzysiężenie pod gołym niebem. W Waszyngtonie warunki pogodowe potrafią być 20 stycznia

bardzo dotkliwe. Ostatnio aż tak zimno nie było, co nakazuje zastanawiać się, czy nie Trump nie bał się po prostu małej frekwencji i widoku pustych krzeseł. Uroczystości w Rotundzie Kapitolu, miały miejsce zaledwie czterokrotnie. Tylko wtedy gdy prezydent-elekt był w podeszłym wieku lub był chory: J. Monroe w 1821, A. Jackson w 1833 r., W.H. Taft w 1909 r. i R. Reagan w 1985 r. Kennedy'emu mroź nie przeszkadzał. Zdjął nawet płaszcz i przemawiał w garniturze. Co ciekawe - podano szampana, co prawda kalifornijskiego, kosztującego

10 dolarów za butelkę, ale w nazwie którego znalazło się sformułowanie „Russian valley”. Tu przypadków nie ma i takie sygnały powinniśmy umieć odczytywać. To miał być miły gest, wiadomo w którym kierunku. Najważniejsze jest jednak to, co zobaczyliśmy na Kapitolu i w Białym Domu, w miniony poniedziałek. Na pierwsze miejsce wysuwa się słynne już zdjęcie prezydenta, który składa przysięgę na tle trzech najbogatszych ludzi w Stanach Zjednoczonych i pewnie jednych z najbogatszych na świecie. Mark Zuckerberg, Jeff

Bezos i przede wszystkim Elon Musk dostali pierwsze miejsca w tle, a nie członkowie gabinetu, ludzie z ekipy Trumpa. To jest wyraźna manifestacja. Odpowiedź na pytanie, jaka będzie idea rządów w Stanach Zjednoczonych przez najbliższe 4 lata. Białe Dom będzie epicentrum finansowej oligarchii amerykańskiej. To oczywiście jest jeden z przymiotów amerykańskiej władzy, bo każdy prezydent ma „swoich” miliarderów. Natomiast nigdy nie byli tak manifestowani. Zdjęcie, o którym mówimy obiegło świat. Niemal od razu stało się

ikoniczne. Bernie Sanders skomentował to jednoznacznie, „czy to klasa miliarderów kontroluje nasz rząd”? Moim zdaniem dość trafnie to ujął. W Stanach Zjednoczonych zaczyna się kadencja miliarderów - darczyńców Trumpa i wielkich korporacji. Jego wyborcy mogą poczuć się oszukani. Pamiętają go z kampanii, gdy sprzedawał kanapki lub gdy jechał śmieciarką.

Posiadacze takich ego nie pokłócą się? Vivek Ramaswamy, kolejny milioner w otoczeniu Trumpa, chce odejść...

Całkiem możliwe, że dojdzie do rozstań w tym układzie, i to już niebawem. Trump jest nieprzewidywalny, bardzo niekonwencjonalny. Na razie jednak trwa miesiąc miodowy. Pierwsze zgrzyty już były, gdy chodziło o wielkość tego nowego biura, którym ma kierować Musk.

To, co zwróciło uwagę, obok kapelusza Melanii Trump to to, że prezydent nie ślubował z ręką na Biblii. To był przypadek, ale urastający do rangi symbolu.

W tej sytuacji doszło do pewnego bałaganu. Zgodnie z ceremoniałem pierwszy przysięgę składa wiceprezydent, zwyczajowo w towarzystwie najbliższych. Kiedy wiceprezydent Vance skończył składanie przysięgi, wyprowadzanie jego rodziny trwało jednak dość długo. W tym czasie sędzia przyjmujący przysięgę, zaczął czytać rotę. W związku z tym Melania Trump, mająca trzymać dwie Biblie w trakcie przysięgi swojego męża, spóźniła się od od 2 czy 3 sekundy. To spowodowało, że ręki Trumpa na Biblii nie było. Czy była to „ustawka”, czy był to przypadek? Nie nam to rozstrzygać. Oczywiście, przypadek mógłby to być, ale z drugiej strony, wiedząc, że jeśli ktoś gra rondem kapelusza (nakrycie głowy uniemożliwiło pocałunek prezydenta i pierwszej damy - red.) i chce coś przez to powiedzieć, to równie dobrze mógł zagrać tym elementem zaprzysiężenia. A pamiętajmy, że w mediach społecznościowych, amerykańskich mediach generalnie, toczyła się poważna debata, czy Trump ma moralne prawo, jako przestępca, przysięgać na Biblię. Jest na pewno pierwszym prezydentem amerykańskim, który ręki na Piśmie Świętym w czasie przysięgi nie trzymał.

Cztery lata temu w czasie inauguracji Bidena mieliśmy akcenty zgody narodowej. Wczoraj agresywne dość przemówienie prezydenta. Wiele z nich miało się z prawdą i Biden na takie nie zasłużył...

To prawda. Z reguły przemówienia prezydentów były pisane w duchu pojednania, zasympowania podziałów. Można sobie przypomnieć, co mówili Reagan, Clinton, Bush senior, Bush junior, Obama czy cztery lata temu Biden. Przemówienia Trumpa w dniu inauguracji, pierwsze, oraz drugie, jeszcze ostrzejsze od pierwszego, były kierowane tylko i wyłącznie do wyborców z grupy MAGA, do najtwardszych zwolenników nowego/starego prezydenta. Nie było miejsca na zgodę narodową, na po-

jednanie. Były za to oskarżenia w stosunku do Bidena. W mediach wyliczano wszystkie kłamstwa, które wypowiedział nowy prezydent, a było ich sporo. Skoro Trump mówi o „odzyskaniu suwerenności”, to znaczy, że Stany Zjednoczone przez ostatnie cztery lata były państwem niesuwerennym? Potem było jeszcze gorzej, bo powiedział o tym, że panowała rządowa cenzura i miał miejsce całkowity upadek systemu sprawiedliwości, oraz nastąpiło jego skorumpowanie. Tym samym dotknął tej części amerykańskiego trójpodziału władzy – sądownictwa, które w wbudowane w konstytucyjny porządek – przypomnijmy/ze hamulców i równowagi doktryna (Checks and Balance Doctrine) - pełni w tym systemie kluczową rolę. I to właśnie sądy w poprzedniej kadencji Trumpa były ostatnią deską ratunku przed jego decyzjami. Tu wydaje się, że prezydent ewidentnie mścił się za swoje kłopoty z prawem. Moim zdaniem Biden miał pełne prawo wyjść po tych słowach z sali, po pierwszych kłamstwach w przemówieniu Trumpa. Podobnie jak sędzia Sądu Najwyższego, który przyjmował prezydencką przysięgę. Byłoby to absolutnie zgodne z etykietą.

Prezydent wchodził do gabinetu Owalnego ze słowami – to wspaniałe uczucie. Jakby wygrał igrzyska, a nie zaczął administracyjną, polityczną harówkę. Cały Trump... Pamiętajmy, że on wygrał wybory zdecydowanie. Ma silny mandat, a o takiej chwili marzył od przegranych, poprzednich wyborów. Pytanie jest jednak inne, oczywiście retoryczne. Czy populizm stał się współczesnym, demokratycznym modelem rządzenia, skoro pozwala obejmować władzę niekiedy politykom kontrowersyjnym, delikatnie mówiąc? My tego trochę co się stało w Stanach Zjednoczonych, nie rozumiemy z perspektywy europejskiej. Tu warto oprzeć się na pracach, analizach, które wskazują na pewne cechy amerykańskiego społeczeństwa. Według jednej z ocen Amerykanie są łatwowierni, przyzywają do nieustannej rywalizacji i akceptują duże nierówności społeczne.

18 proc. badanych Amerykanów twierdzi, że należy do 1 proc. najbogatszych w społeczeństwie. Trump w swoim inauguracyjnym przemówieniu nie powiedział ani słowa o systemie oświaty i ochronie zdrowia. W kulturze politycznej Europy to zawsze temat ważny. Wspomniał tylko - zgrany motyw z jego kampanii, gdy na stoliku stawiał koszyk z jedzeniem - o cenie jabłek. Lekarstwem na wszystko mają teraz być podwyższone cła, wyrzucanie nielegalnych imigrantów i likwidacja wielu programów społecznych. Jego twardy, niewielkomiejski elektorat, czy też elektorat z tzw. pasardzy oczekiwał tego. Trump prowadził kampanię odpowiadającą cechom amerykańskiego wyborcy. Było bardzo nowocześnie, pomogły mu algorytmy i komunikowanie się z młodymi wyborcami przez ich ulubione platformy internetowe. Pomagał mu w tym syn Baron. Skutecznie. Ponadto dodajmy, że Trump mówi prostym językiem. To nie jest polityk intelektualnego formatu Baracka Obamy.

Zachowanie Elona Muska było... ekscentryczne, infantylne? Właściwie protokołowi uroczystości?

Wydaje się, że to było dobrze wyreżyserowane, te skoki, obroty, samo przemówienie... Nikt na to sam chyba by nie wpadł... Natomiast gest, który wykonał Elon Musk, miał nie być gestem nazistowskim, tylko podobnym do tych, które wykonują amerykańscy sportowcy, niektórych dyscyplin - takie pojawiają się interpretacje. Trudno mi to skomentować. Natomiast Muska „rozgrzeszyła” z tego zachowania największa amerykańska organizacja żydowska, mówiąc, że był to „emocjonalny gest serca”, a nie „hajlowanie”. Uważam jednak, że gdyby to zrobił polityk albo biedniejszy biznesmen, takiego rozgrzeszenia by nie było. Harry’emu do dzisiaj wpymina się mundur ze swastyką, który ubrał na pewną imprezę dwie dekady temu. On sam zresztą po dziś dzień uważa to za swój większy błąd swojego życia. W przypadku Muska natomiast przemówiła siła pieniędzy. Przed paroma dniami kolejny raz ingerował w niemieckie wybory i obraził kanclerza

Scholza. Chyba nadszedł czas, aby Europa uniezależniła się od obcych platform internetowych.

Deportacje dojdą do skutku? Kwestie płci są już regulowane.

Wszyscy federalni pracownicy działów równości i różnorodności (DEI) otrzymali już przymusowy płatny urlop. Ich biura zostaną zapewne zlikwidowane. Już uczyniła to NASA i Narodowy Instytut Zdrowia. Podobnie jak prawo ziemi, dające z automatu obywatelstwo dzieciom nielegalnych imigrantów urodzonych w Stanach Zjednoczonych. Deportacje nastąpią, już granica z Meksykiem została zamknięta. Polska przygotowuje konsultaty na wsparcie naszych obywateli, którzy przebywają w USA nielegalnie i mogą zostać objęci tą operacją. Moim zdaniem są to obietnice Trumpa najłatwiejsze do spełnienia. Dodajmy do tego wyjście z Porozumień Paryskich dotyczących klimatu oraz Światowej Organizacji Zdrowia.

Prezydent Andrzej Duda, przepytany przez amerykańskich dziennikarzy nie chciał oceniać słów Trumpa na inauguracji, i wskazał, że ten mówił głównie o sprawach wewnętrznych Stanów Zjednoczonych. A była mowa o kwestiach płci, wyrzucaniu nielegalnych imigrantów ale też o odzyskaniu Kanału Panamskiego, zmianie nazwy Zatoki Meksykańskiej na Zatokę Amerykańską, i przywrócenie nazwy góry Denali Mount McKinley, czy zatknięciu amerykańskiej flagi na Marsie oraz kopaniu i drążeniu surowców.

“Poszerzymy nasze terytorium” - to są najgroźniejsze słowa jakie wypowiedział Trump na Kapitolu podczas inauguracji. Trump jest zwolennikiem amerykańskiego mesjanizmu, wyznawcą swego rodzaju religii, Manifestu Przeznaczenia (Manifest Destiny), XIX - wiecznej koncepcji mówiącej o tym, że Stany Zjednoczone mają prawo prowadzić ekspansję na cały kontynent. Według niej, Stany Zjednoczone wypracowały jakoby najlepszą ideologię regulującą życie publiczne i dysponowały najlepszym systemem rządów. A ich mieszkańcy Stworzą obdarzyli wyjątkowymi cechami psychofizycznymi. Zgodnie z zasadą poszerzania terytoriów Stany Zjednoczone przejęły od Kanady Oregon, zajęły Hawaje, chciały zająć Kubę, co działo się m.in. za czasów wspomnianego prezydenta McKinleya. Trump dokładnie w Manifest Destiny się wpisuje. Chce powiększać amerykańskie terytoria. On zresztą,

ŚWIAT JEST TAK ROZDYGOTANY, JEST W TAKIM STANIE, ŻE PRZEWIDYWANIEM POLITYCZNEJ PRZYSZŁOŚCI MOŻE ZAJĄĆ SIĘ ASTROLOG

zwróćmy uwagę, stosuje często nazwę Ameryka w odniesieniu do Stanów Zjednoczonych co ma oczywisty wydźwięk - łączy granice państwa z całym kontynentem i wskazuje - To my jesteśmy Ameryką, a inni mają się porządkować. Pamiętamy, że mówił wcześniej o Kanadzie, Meksyku, Grenlandii. W przypadku tej ostatniej groził wręcz użyciem siły. Moim zdaniem będzie chciał do tego dążyć, głównie za pomocą dyplomacji dolarowej, czy też wymuszenia oczekiwanych decyzji za pomocą systemu celi i podatków. Co ważne, koncepcja, którą chce zrealizować Trump byłaby końcem, wywróceniem fundamentu dotychczasowego globalnego porządku. Komu to będzie służyć? My znamy przecież takich, którzy poszerzają terytoria swoich państw, bo uważają, że mają do tego prawo. Zatem to mówi także wiele o tym, jak może potraktować Ukrainę.

W przemówieniu Trump nie powiedział ani słowa o rosyjskiej agresji na Ukrainę. Choć mówił o pokoju, że Stany Zjednoczone zakończą trwałą wojnę. Możemy na to spojrzeć przez pewną kłamrę, analizując słowa i gesty drugiej strony. Na dwie godziny przed zaprzysiężeniem Trumpa Putin zwołał posiedzenie Rady Bezpieczeństwa Federacji Rosyjskiej. Złożył prezydentowi USA kurtuazyjne, przyjazne gratulacje. To było bardzo ciepłe, jak na Putina, okazanie sympatii. Prezydent Rosji powiedział wówczas dwie rzeczy - po pierwsze pokój musi być trwały. To stare określenie, stosowane przez rosyjską dyplomację, wyklucza tzw. pieredyszkę, czyli przerwę w walkach, zamrożenie konfliktu, celem nabrania sił, dozbrojenia, odbudowy potencjału przed kolejną fazą walk. Powiedział również, że trzeba usunąć trwałe przyczyny konfliktu. Najważniejszy tu jest przymiotnik “trwałe”. Moim zdaniem, musimy się cofnąć do rosyjskich propozycji z grudnia 2021 roku. Putin nie akceptuje tego, że po 1991 r. Rosja stopniowo została otoczona kordonem sanitarnym poprzez poszerzanie NATO, budowanie baz amerykańskich i stałą obecność wojsk amerykańskich na wschodniej flance Sojuszu oraz pene-

tracji wywiadowczo-strategicznej w Euroazji, w krajach byłego Związku Radzieckiego. Wojskowe i wywiadowcze kanały komunikacji między Waszyngtonem i Moskwą ciągle funkcjonują. Jestem przekonany, że pierwsze, poufne, rozmowy amerykańsko-rosyjskie, na niższym szczeblu, sondujące intencje, już się toczą. Oczywiście z pominięciem Ukrainy i Europy. Nie muszę mówić, że jest to dla nas, dla Polski i Europy bardzo niebezpieczna sytuacja.

Po zaprzysiężeniu Trump dodawał, że jeśli Rosja nie zechce usiąść do rozmów nałoży nowe sankcje. Pytanie, czy można jeszcze bardziej ostre sankcje nałożyć od tych, które już zostały nałożone.

Rosjanie mają obecnie dogodną pozycję na froncie, co będą na swoje rozmowy z Amerykanami przekładać. A administracja Trumpa ma z kolei poważne przełożenie na władze Ukrainy. Choćby w postaci wstrzymania pomocy wojskowej. Już po zaprzysiężeniu Trump powtórzył słowa z kampanii. My pomogliśmy dużo, a wojna jest za Oceanem, daleko od nas. Jeśli chcecie, to teraz wy - Europa - pomagajcie więcej. Zareagował szef NATO i powiedział, że Rosja tej wojny wygrać nie może. Nie było ani słowa o NATO w przemówieniu inauguracyjnym. Choć w kolejnych dniach amerykański prezydent powtórzył swoje słowa o konieczności zwiększenia nakładów na obronność państw Sojuszu Północnoatlantyckiego do 5 proc.

Marco Rubio, sekretarz stanu, pierwszy zaprzysiężony w gabinecie Trumpa podkreślił w swoim pierwszym przemówieniu, że Stany Zjednoczone będą angażować się na świecie kierując się trzema zasadami - kiedy będzie to zgodne z amerykańskim bezpieczeństwem, interesem i dobrobytem. To przełożenie przedwyborczych deklaracji Trumpa o Sojuszu Północnoatlantyckim na praktykę. A rozumiejąc to „przez Atlantyk” - Europa musi liczyć sama na siebie. Trump mówił już po zaprzysiężeniu: my od tego konfliktu jesteśmy daleko, a wy blisko. Musicie więcej płacić.

I paradoksalnie, wbrew niektórym komentatorom powiem, że cztery lata rządów Trumpa i MAGA w Stanach Zjednoczonych mogą być szansą dla Europy. To musi ją wzmocnić. Skoro Trump i jego administracja będą tupać nogą na Europę, to może Europa powinna odpowiedzieć tym samym, tyle że jeszcze mocniej? Wojna celna wisi w powietrzu. Np. cłami i innymi regulacjami? Moim zdaniem powinniśmy po pierwsze stworzyć europejską platformę społecznościową. To najłatwiejsze w tym momencie do realizacji zadanie Europy. Nie możemy „wisieć” na chińskich czy amerykańskich komunikatorach, bo chyba nie chcemy być zależni od tego, od planów Xi Jinpinga czy Muska. Intelktualnie, technologicznie, finansowo stać nas na to. No i jeszcze jedna ważna, aczkolwiek prosta sprawa. Musi nastąpić wzrost produkcji zbrojeniowej. Europa musi produkować więcej własnego uzbrojenia. Francja walczy o to od lat. To bardzo proste, bezpieczeństwo, odstraszanie przekłada się wprost na liczbę produkowanych pocisków kalibru 155 mm.

Stany Zjednoczone upatrują w Chinach głównego rywała. To oczywiste, Chiny są dla Stanów Zjednoczonych problemem numer jeden. Chińska taktyka stosowania tzw. miękkiej siły sprawdza się. Wystarczy wymienić gigaport Chancay w pobliżu Limy. To część morskiego jedwabnego szlaku. Ale według mnie, jeśli ktoś myśli, że Trump zdoła pozyskać Putina przeciwko Chinom, to się bardzo myli. Tu decydują i geografia, rurowości, surowce, długofalowe interesy handlowe, gospodarcze, ale i polityka - sposób sprawowania władzy. Co ważne, już po zaprzysiężeniu Trumpa odbył się rosyjsko-chiński szczyt, za pomocą łączącego wideo. To nie był przypadek. Obaj przywódcy, Putin i Xi przyjaźnie do siebie machali, choć Putin, z uwagi na to, że jest w gorszej sytuacji, musiał machać mocniej. W czasie tego spotkania obaj uzgadniali światowanie zakończenia II wojny światowej w tym roku. Za to rozmowa, a następnie spotkanie Trumpa z Putinem to tylko kwestia czasu. Moskwa obecnie licytuje. Dyplomacja rosyjska jest przebiegła, a Trump niekonwencjonalny. Możemy być świadkami zaskakujących posunięć. Putin może zaprosić Trumpa na obchody zakończenia II wojny światowej w Moskwie. Świat jest dzisiaj tak rozdygotany, jest w takim stanie, że przewidywaniem politycznej przyszłości może zająć się astrolog.

*DYPLOMACJA ROSYJSKA
JEST PRZEBIEGŁA, A TRUMP
NEKONWENCJONALNY.
MOŻEMY BYĆ ŚWIADKAMI
ZASKAKUJĄCYCH POSUNIĘĆ*

Nowy gracz i nowe tematy kampanii

Karol Nawrocki uderza w gender, ale głośniej o zajmowanym przez niego apartamencie deluxe. Konfederacja żegna się z Grzegorzem Braunem, który powalczy ze Sławomirem Mentzenem o jej wyborców. Do wyścigu o Pałac Prezydencki dołącza dziennikarz Krzysztof Stanowski, który jednak prezydentem zostać nie chce. Dzieje się i będzie się dziać

Dorota Kowalska

Kampania trwa w najlepszym i co rusz pojawiają się w niej nowe tematy. Było o Ukrainie, było o aborcji i związkach partnerskich, przyszedł czas na gender. Tym razem, politycy Prawa i Sprawiedliwości postanowili odwiedzić Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie. Tam w bibliotece, znaleźli książkę pt. „Gender Queer - Autobiografia”. To komiks, którego autorką jest Maia Kobabe, amerykańska rysownicza. Kobabe jest osobą niebinarną płciowo i asekualną.

„Gender Queer” to mega potrzebna rzecz w tym kraju. Do tej pory po polsku po prostu nie było tak przystępnej, nowoczesnej i inkluzywnej pozycji o dorastaniu jako osoba trans we wszystkich, najtrudniejszych nawet aspektach i to takiej od transa dla transa. Brak tu medykamentu, postrzegania nas tylko i wyłącznie przez pryzmat naszych traum, sensacjonalizacji tego, że istniejemy. Musimy też pochwalić naprawdę super jakości, kompetentne tłumaczenie, niestroniące od form neutralnych i neozaimków. Jesteśmy dumni, że to nasz pierwszy patronat medialny!” - czytamy w opisie książki.

Do gender podczas spotkania z wyborcami w Oławie postanowił nawiązać Karol Nawrocki, kandydat obywatelski, popierany przez PiS.

- W Warszawie Rafał Trzaskowski wybudował muzeum, które bynajmniej nie spełnia form artystycznych, do których przywykliśmy. Stoi w Warszawie biały klocek za kilkadziesiąt milionów - mówił w sobotę.

I tu w górę uniósł okładkę „Gender Queer - Autobiografia”. - Nawoływanie do zmiany płci, obsceniczne obrazki, które można tu znaleźć, to indoktrynacja i ideologia naruszająca wrażliwość, bezpieczeństwo i komfort dzieciństwa, naszych dzieci, wnuków, osób młodych. Jestem za wolnością ludzi dorosłych, ale musimy chronić nasze dzieci przed tym, co już zaczęło niszczyć Zachód. Są dwie płcie - w Polsce i na całym świecie, a taka indoktrynacja i taka pro-

paganda... wiecie, gdzie się powinna znaleźć? - zapytał Nawrocki, wsadzając kartkę przedstawiającą okładkę książki do niszczarki. - Panie zastępczo Donalda Tuska, zadaję publiczne pytanie: ile jest w Polsce płci? I czemu w pana muzeum można dostać takie treści, które naruszają bezpieczeństwo i komfort dzieciństwa naszych dzieci? - pytał Rafała Trzaskowskiego.

Pytany o sprawę prezydent stolicy i kandydat Koalicji Obywatelskiej, Rafał Trzaskowski, podkreślił, że nie odpowiada za to, jakie książki trafiają do księgarni.

- Według polskiego prawa są dwie płcie biologiczne. Natomiast chcę jasno powiedzieć, że wszystkim należy się w Polsce szacunek - oświadczył Trzaskowski. - Domyślam się, że PiS znowu będzie atakował, bo niestety taką politykę prowadzi (...). Przecież to jest jasne, że sprzedaje się różne książki w warszawskich księgarniach, to naturalne, mogą się nam podobać, mogą się nie podobać. Ja nie jestem cenzorem - podkreślił prezydent Warszawy.

Oświadczenie w sprawie publikacji „Gender Queer” wydało też Muzeum Sztuki Nowoczesnej. Placówka zaprzeczyła, jakoby książka znalazła się w dziale dla dzieci w księgarni muzeum.

„Znajdowała się w sekcji książek rekomendowanych dla dorosłych. Książka nie jest już dostępna w ofercie w księgarni. Jej jedyny egzemplarz kupił dziennikarz TV Republika. Książka ta jest dostępna w szerokiej dystrybucji, w renomowanych księgarniach w całej Polsce” - głosi oświadczenie Muzeum Sztuki Nowoczesnej.

Ale głośniej jak o niszczarkę jest o pewnym apartamencie deluxe. O co chodzi? „Gazeta Wyborcza” napisała, że Karol Nawrocki jako dyrektor Muzeum II Wojny Światowej (w latach 2017-2021) przez ponad pół roku korzystał bezpłatnie z takiego właśnie apartamentu w muzealnym kompleksie hotelowym, choć mieszka zaledwie 5 km od niego.

Na konferencji prasowej w Zakopanem, Nawrocki przyznał, że jako dyrektor placówki podczas pandemii COVID-19



Rafał Trzaskowski tradycyjnie wziął udział w finale WOŚP

dwukrotnie spędził w apartamencie 10-dniową kwarantannę, pracując zdalnie.

- To nie jest prawdziwa informacja, że ja tam mieszkalem przez 200 dni. Słowo klucz - były one zarezerwowane przez tyle dni na moje imię i nazwisko, ale te apartamenty służyły też do spotkań służbowych z gośćmi z zagranicy oraz z kraju - mówił w Zakopanem Nawrocki. Zadeklarował też, że „jeżeli sprawa będzie miała swój dalszy tok” i będzie dyskutowana, to jest gotów zwrócić kwotę należną za wynajem apartamentu. Dodał, że rezerwacja lokalu na jego nazwisko i okazjonalne z niego korzystanie nie wiązały się z żadnymi obciążeniami dla muzeum i że to on jako dyrektor placówki,

skomercjalizował te nieruchomości, aby przynosiły dochód muzeum, bo pokoje można po prostu wynajmować.

Obecna dyrektorka muzeum w piątkowym oświadczeniu wypunktowała Nawrockiego. Napisała, że nie jest prawdą, iż apartamenty i pokoje gościnne usytuowane w gmachu muzeum powstały jako mieszkania przeznaczone dla poprzedniej dyrekcji. Zdaniem władz muzeum nie jest również prawdą, że to Karol Nawrocki zdecydował o udostępnieniu apartamentów i pokoi w celach komercyjnych - na wynajem zostały przewidziane już na etapie projektowania budynku muzeum.

Karol Nawrocki, zdaniem nowej dyrektorki muzeum, blo-



Karol Nawrocki objeżdża Polskę, ale musi tłumaczyć się z apartamentu

kował apartament deluxe w sumie przez 200 dni. Wśród 15 rezerwacji, których dokonał, odnotowano 10 dziesięciodniowych lub krótszych oraz 5 na okres dłuższy niż 10 dni.

„W podanym okresie apartament nie mógł być dostępny dla innych osób. Stoi to w sprzeczności z twierdzeniem Karola Nawrockiego, który na konferencji w Zakopanem powiedział: „nigdy tam nie mieszkalem dłużej ciągiem niż 10 dni” - napisano. I dodano:

„Karol Nawrocki utrzymuje, że zajmował apartament deluxe w celu wypełniania obowiązków służbowych. Tymczasem pozostawał on do jego dyspozycji przez 16 dni jego urlopu wypoczynkowego, a więc w czasie, gdy nie świadczył on pracy”.

Zespół Koalicji Obywatelskiej do spraw rozliczania PiS już złożył w tej sprawie zawiadomienie do prokuratury. Cóż, nie wygląda to dobrze.

Może dlatego, pojawiły się pogłoski, że Karola Nawrockiego za chwilę zastąpi Jacek Siewiera, szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego. Dlaczego? Otóż Jacek Siewiera dość nieoczekiwanie złożył na ręce prezydenta Andrzeja Dudy rezygnację ze sprawowanej funkcji.

- Z mojej wiedzy wynika, że pan minister, realizując swoje plany prywatne, naukowe, zdecydował o tym, aby podjąć stypendium na Uniwersytecie Oksfordzkim. Ma ono swój program, swoje kalendarium - tłumaczyła na antenie Polsat News Małgorzata Paprocka, szefowa Kancelarii Prezydenta RP.

Jak dodała, decyzja została podjęta w porozumieniu z prezydentem Andrzejem Dudą.

Co niektórzy w tę wersję jednak nie wierzą, a że jakiś czas temu nazwisko Jacka Siewiercy pojawiło się już w kontekście jego ewentualnego startu w wyborach prezydenckich, wysnuli wniosek, że to początek „wielkiej podmiarki”.

Na placu boju pojawił się też nowy gracz. Dziennikarz, założyciel Kanału Zero Krzysztof Stanowski ogłosił, że rozpoczyna zbiórkę podpisów dla swojego komitetu wyborczego. Co ważne, podkreślił, że chce

być kandydatem na prezydenta, ale nie prezydentem.

- Chcę wam w krzywym zwierciadle pokazać, jak wygląda ten prezydencki wyścig - mówił.

O tym, że Stanowski wystartuje w tym wyścigu mówiło się od dawna, więc zaskoczenia nie ma. Chociaż niektórzy nie kryją niesmaku.

- To, że polska polityka to jest miejscami cyrk, to wiemy i bez pana Stanowskiego. Nie potrzebujemy dzisiaj kogoś, kto nam o tym po raz kolejny opowie, tylko kogoś, kto ma pomysły, jak to zmienić - oznajmił marszałek Sejmu Szymon Hołownia. - Nie potrzebujemy korespondenta, tylko prezydenta. Jeśli ktoś zaczyna kampanię od komunikatu „Ja nie chcę być prezydentem”..., drodzy państwo, ja nie chcę być piłkarzem FC Barcelona i dlatego nie zwracam głowy Hansiemu Flickowi, ale rozumiem, że pan Stanowski mimo to postanowił zawrócić głowę Polakom swoją kandydaturą i tyle można w tej sprawie powiedzieć - podsumował.

Ekspertki w przypadku Stanowskiego nie mają wątpliwości: to bardzo sprytny zabieg marketingowo-reklamowy, forma autopromocji. Komu Stanowski może zabrać wyborców? Tu zdania są podzielone, jedni wskazują, że Sławomirowi Mentzenowi z Konfederacją, inni, że Karolowi Nawrockiemu, jeszcze inni, że Rafałowi Trzaskowskiemu. A zostając na chwilę przy Konfederacji, w jej szeregach wrze. Liderzy ugrupowania poinformowali właśnie, że partia rozstaje się z Grzegorzem Braunem. Decyzja zapadła po tym, jak Grzegorz Braun ogłosił swój start w wyborach prezydenckich, co oznacza konkurencję dla Sławomira Mentzena. Z drugiej strony, o głosy lewicy też walczyć będzie Małgorzata Biejat i Adrian Zandberg, do niedawna partyjni koledzy.

Cóż, trochę się dzieje. Pewnie najbliższe sondaże pokażą, jak pojawienie się Stanowskiego wpłynie na rozkład poparcia dla poszczególnych kandydatów i jak ci radzą sobie w kampanii, ilu Polaków zdolali przekonać do siebie i swoich poglądów. PAP

Nowy Ford Capri 79 kWh 340 KM

motofakty.pl

Wszystko o samochodach

 Kamil Rogala
Motofakty.pl

Ford Capri. Nazwa ta przywołuje na myśl sportowe coupe z lat 70., które zdobyło serca kierowców na całym świecie. Teraz, po latach nieobecności, Capri powraca w zupełnie nowej odsłonie.

Choć nowy model znacznie różni się od pierwowzoru, to nawiązanie do tradycji może być skutecznym chwytym marketingowym. W dobie zalewu nowych modeli na rynku, Ford stara się wyróżnić, odwołując się do emocji i historii marki. Nie da się ukryć, że nowość Forda zdecydowanie przyciąga wzrok. Muskularna sylwetka, charakterystyczne reflektory i bardzo ładne, nawiązujące do klasycznych wzorów obręcze kół robią wrażenie. Linia nadwozia nawiązuje do stylistyki coupe, co jest pewnym (raczej płytkim) ukłonem w stronę pierwowzoru. Jednak nie da się ukryć, że mamy do czynienia z SUV-em, co może rozczarować niektórych purystów.

Jeśli ktoś zna wnętrze Forda Explorera, w Capri będzie miał problemy, aby znaleźć jakiegokolwiek różnice. W zasadzie, oprócz odrobiny zmienionej kierownicy, nie znalazłem różnic wizualnych. To dobrze, czy źle? W sumie nie wiem, bo z jednej strony w Explorerze czułem się dość dobrze i doceniałem m.in.



W topowej wersji modelu Capri, jaką przyszło nam jeździć, mamy napęd na cztery koła i moc 340 KM (545 Nm)

otwierany schowek pod wielkim ekranem (o nim za chwilę) i całkiem niezłej jakości materiały, tak z drugiej chciałoby się w Capri czegoś innego, a nie tylko „rasowego” elementu na kierownicy.

W topowej wersji, jaką przyszło nam jeździć, mamy napęd na cztery koła i moc 340 KM (545 Nm). Ze względu na zimowe warunki i dość kiepskiej jakości drogi na wybrzeżu, nie udało się sprawdzić osiągnięć w pełni, ale reakcja na gaz jest błyskawiczna i dość brutalna. Niby typowe w samochodach elektrycznych,

ale ostatnio wiele modeli głównie z koncernu Stellantis, tracą tą elektryczną natychmiastowość. W Fordzie Capri tego nie brakuje, a potwierdzeniem dynamiki są nawet suche dane – 5,3 sekundy w sprincie od 0 do 100 km/h. Prędkość maksymalna to 180 km/h, a deklarowany przez producenta zasięg przekracza 560 kilometrów. Tego też nie udało nam się sprawdzić podczas pierwszego odcinka testowego, ale średnie zużycie energii podczas jazdy w różnych warunkach, głównie drogi podmiejskie, trochę dróg ekspres-

wych i krótkie odcinki po mieście, wyniosło 20 kWh/100 km.

Prowadzenie, mimo sporej masy, ma mocno sportowe naleciałości. To wciąż sporej wielkości SUV, ale zawieszenie jest dość sprężyste i pozwala na przyjemne pokonywanie zakrętów. Było dość ślisko, nawierzchnia pozostawiała wiele do życzenia, ale ani razu nie poczułem, że auto wymaga nadmiernej uwagi, walki o przyczepność czy ciągłego korygowania toru jazdy. To akurat miła niespodzianka i możemy warunkowo przyznać, że to kolejna

(drobna) konotacja z pierwowzorem. W końcu Ford mógł dać autu miękkie, pluszowe zawieszenie.

Ceny nowego Forda Capri zaczynają się od 179 990 zł za wersję z mniejszą baterią i napędem na tył. Wariant Capri AWD z większą baterią kosztuje co najmniej 220 770 zł. To ceny z upustem rzędu 35 000 zł. Dodatkowo Ford dodaje gratis wallbox, co sprawia, że całość wydaje się naprawdę niezłą ofertą. Fakt, topowa odmiana Premium z napędem na cztery koła to koszt 229 770 zł – a to sporo.



FOT. NISSAN

Nissan GT-R R32 w wersji elektrycznej

 Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Podczas Tokyo Auto Salon 2025 Nissan zaprezentował projekt, który łączy klasykę motoryzacji z najnowszymi technologiami.

Na pierwszy rzut oka elektryczny R32 GT-R wygląda jak standardowa wersja tego modelu. Samochód w kolorze szarym metalicznym Gun zachowuje wszystkie charakterystyczne elementy, które

zdołały uznać fanów na całym świecie, a jednocześnie pod jego nadwoziem kryją się innowacyjne rozwiązania technologiczne.

Auto posiada dwa silniki elektryczne o łącznej mocy 320 kW (435 KM) i momencie obrotowym 680 Nm. Akumulator o pojemności 62 kWh, pochodzący z modelu LEAF NISMO RC02, został umieszczony w miejscu tylnej kanapy.

Nissan nie planuje wprowadzenia R32 EV do produkcji seryjnej.

Skoda Superb z nowym napędem

 Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Škoda wprowadza czwartą generację modelu Superb w nadwoziu Liftback, teraz dostępnego z napędem hybrydowym plug-in.

Druga generacja napędu hybrydowego plug-in w modelu Superb Liftback łączy czterocylindrowy silnik benzynowy 1.5 TSI z turbodoładowaniem o mocy 110 kW (150 KM) z silnikiem elektrycznym. Wspólnie generują łączną moc systemową 150 kW (204 KM), przekazywaną na przednie koła za pośrednictwem sześciobiegowej przekładni DSG. Wysokonapięciowy akumulator o pojemności brutto 25,7 kWh składa się z czterech modułów i znajduje się pod tylnymi siedzeniami.

Akumulator można w pełni naładować od 0% do 100% w 2,5 godziny przy użyciu do-

mowej ładowarki ściennej (Wallbox) lub punktu ładowania AC o maksymalnej mocy 11 kW. Akumulator można również naładować w szybkim trybie DC o mocy do 50 kW, wówczas w 26 minut poziom naładowania można wzrosnąć z 10% do 80%. Podczas jazdy akumulator jest stale doładowywany dzięki rekuperacji,

która odzyskuje energię kinetyczną podczas hamowania.

Zasięg jazdy z użyciem silnika elektrycznego wynosi do 120 kilometrów. Najnowsza generacja modelu wprowadza aktualizacje, takie jak druga generacja matrycowych reflektorów LED oraz przeprojektowane wnętrze z pokrętłami Škoda Smart Dials.



FOT. ŠKODA

Superb Liftback w wersji PHEV korzysta z silnika benzynowego 1.5 TSI i silnika elektrycznego

HISTORIA

JUBILEUSZ FORDA

60 lat Transita



FOT. FORD

Debiutując w 1965 roku nie tylko zapisał się w historii motoryzacji, ale też całkowicie zmienił sposób postrzegania pojazdów użytkowych. Pierwsza generacja Transita pozytywnie zaskoczyła nabywców oferując pasażerom więcej miejsca do siedzenia niż konkurencja. Niewątpliwą zaletą był również kształt, który nawiązywał do amerykańskiego dziedzictwa marki.

DLA KRÓLA

SEAT Ibiza Rey



FOT. SEAT

SEAT Ibiza Rey powstał na specjalne zamówienie ówczesnego króla Juana Carlosa I w 1986 roku jako prezent dla jego syna, a obecnego władcy Hiszpanii - Filipa VI Hiszpańskiego z okazji jego 18. urodzin. Podstawę stanowił SEAT Ibiza pierwszej generacji z 1984 r. Samochód po wielu latach użytkowania i jego odrestaurowaniu w 2013 r. wzbogacił kolekcję ponad 250 zabytkowych klasyków hiszpańskiej marki.

CIĘKAWOSTKI

Auta na gaz drzewny



FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Pomysł wykorzystania w motoryzacji gazu drzewnego pojawił się w Europie po I wojnie, gdy uświadomiono sobie, że ograniczenia w dostawach paliw płynnych mogą być groźne dla gospodarki i obronności. W roku 1922 Automobile Club de France zorganizował rajd wytrzymałościowy dla ciężarówek napędzanych gazem drzewnym. Trasa: około 120 kilometrów, czas: dwa dni.

Leasing samochodu w 2025 roku

motofakty.pl

Wszystko o samochodach

Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Wzrost finansowania w segmencie samochodów osobowych sprawia, że rynek leasingu wchodzi w nowy rok w dobrych nastrojach - przekonują eksperci PKO Leasing. Na wyniki rynku w 2025 r. duży wpływ będą miały m.in. unijne dyrektywy.

Polska branża leasingowa ma powody do zadowolenia, bo 2024 r. potwierdził popularność finansowania samochodów osobowych leasingiem. W pierwszych trzech kwartałach segment „osobówek” osiągnął wartość 42,7 mld zł finansowania, czyli w ujęciu r/r urosł o 26 proc. - wynika z danych Związku Polskiego Leasingu (ZPL). Pojazdy lekkie wyraźnie wyprzedziły pod tym względem transport ciężki, który urosł o 13,5 proc. r/r. W dobry nastrój wprawiają rynek nie tylko cząstkowe podsumowania, ale także prognozy.

- Pojazdy odpowiadają za prawie trzy czwarte wartości finansowanych przez firmy leasingowe przedmiotów, a samochody osobowe to standardowy segment naszego rynku. Klienci dostrzegają korzyści, które przynosi im leasing. Mam na myśli zarówno argumenty podat-



Spodziewany wzrost cen samochodów może negatywnie wpłynąć na rotację stanów magazynowych u dealerów

kowe, jak i te związane z dostępnością do aut bez konieczności ponoszenia wysokich kosztów początkowych czy jednorazowego wydatku. A także elastyczność, czyli możliwość wykupu lub wymiany pojazdu na koniec kontraktu - w zależności od potrzeb. Jestem pewien, że w 2025 r. układ sił popularności poszczególnych form finansowania pozostanie taki sam. Leasing nadal będzie najczęstszym wyborem klientów, zwłaszcza firm - mówi Maciej Matelski, Dyrektor Biura Kompetencji ds. Rynku Samochodów Osobowych w PKO Leasing.

Od lipca 2024 roku producentów obowiązuje dyrektywa GSR2, a w styczniu 2025 r. dołączyła do niej CAFE. Obie będą miały duże znaczenie dla rynku motoryzacyjnego w Polsce.

GSR2 wymusza stosowanie w nowych pojazdach większej ilości zaawansowanych systemów bezpieczeństwa. To oznacza droższą produkcję aut i pretekst do podniesienia cen. Zdaniem ekspertów należącej do PKO Leasing platformy Automarket.pl podwyżki mogą sięgnąć 10-15%. Z kolei CAFE wyśrubuje i tak rygorystyczne normy emisji CO₂, czym skieruje producentów w stronę promocji aut elektrycznych. Również z tego powodu ceny aut spalinowych mogą pójść w górę.

Ekspert przekonują, że spodziewany wzrost cen samochodów może negatywnie wpłynąć na rotację stanów magazynowych u dealerów. To otwiera firmom leasingowym przestrzeń do zacieśnienia z nimi sprzedażowej współpracy.

Osobną kwestią są dopłaty do zakupu auta. Przypomnijmy, że w programie Mój Elektryk 2.0 wsparcie będzie dostępne wyłącznie dla osób fizycznych i jednoosobowych działalności gospodarczych. - Proponowany pod koniec 2024 r. kształt kolejnej edycji programu „Mój elektryk” nie jest satysfakcjonujący i mam nadzieję, że pomimo krótkiego czasu, pozostałego do uruchomienia dopłat, głos firm leasingowych zostanie wysłuchany. Dotychczas przez nasze ręce przeszło najwięcej wniosków i największa pula dotacji. W całości wykorzystaliśmy budżet przypisany do najmu i leasingu aut elektrycznych - dodaje Maciej Matelski z PKO Leasing.

Mandat za jazdę na zderzaku

Mariusz Michalak
Motofakty.pl

Za jazdę na zderzaku przewidziane są kary. Jaki powinien być przepisowy odstęp i jaki mandat można zapłacić nie stosując się do przepisów?

Zachowanie zbyt małego odstępu pomiędzy pojazdami często bywa przyczyną niebezpiecznych zdarzeń drogowych. Nagminną na polskich drogach jest tzw. „jazda na zderzaku”, w niewielkiej odległości za poprzedzającym pojazdem. To niezwykle ryzykowana praktyka zwłaszcza na drogach szybkiego ruchu, takich jak autostrady i drogi ekspresowe.

Jak określić tę odległość? Wykorzystajmy dowolny nieruchomy obiekt, np. znak drogowy, przy którym jadący przed nami pojazd się znajduje. Jeśli minimy wybrany znaczn-



Zachowanie zbyt małego odstępu pomiędzy pojazdami często bywa przyczyną niebezpiecznych zdarzeń

nik trzy sekundy później taki odstęp zapewni bezpieczeństwo oraz komfort ruchu i zarazem umożliwi zareagowanie w razie gwałtownego i niespodziewanego hamowania pojazdu przed nami. Technika zasad kierowania podkreśla, że zachowa-

nie odstępu zgodnego z regułą „3 sekund” jest najmniejszą z możliwych odległością od pojazdu poprzedzającego.

Na drogach szybkiego ruchu odległość między pojazdami powinna wynosić połowę aktualnej prędkości w km/h. Czyli je-

żeli np. kierowca przed nami jedzie z prędkością 100 km/h, to kierowca za jadący za nim musi utrzymać dystans 50 m. Jazda na zderzaku może skończyć się mandatem od 300 do 500 zł oraz dopisaniem sześciu punktów karnych.

Auto moto

INNE

KURTKA motocyklowe, spodnie, buty, 50-150 zł, 734-628-148

Medycyna

STOMATOLOGIA

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

Pozostałe

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

AUTOPROMOCJA

strona **zdrowia**

Czytaj dla zdrowia

czytaj

stronazdrowia.pl



Oto kolejni liderzy akcji Osobowość Roku

Minął kolejny tydzień głosowania na uczestników naszej prestiżowej akcji Osobowość Roku 2024. Poznajcie bliżej obecnych liderów plebiscytu!

Osobowość Roku 2024 prowadzimy w pięciu kategoriach: 1) Kultura, 2) Nauka, 3) Działalność społeczna i charytatywna, 4) Biznes i Przedsiębiorczość oraz 5) Polityka, samorządność i społeczność lokalna.

Akcja ta jest wyjątkowa i wybija się na tle innych z wielu powodów. Osobowość Roku to okazja, by docenić osoby, które codziennie pracują z poświęceniem, żeby zmieniać rzeczywi-

stość wokół nas. Walczą z ubóstwem, chorobami, problemami społecznymi, edukują i pobudzają kulturę do zmian i rozwoju w dobrym kierunku. Nasza coroczna akcja ma na celu wyróżnienie osób, które w danym roku osiągnęły coś wielkiego i niemożliwego, choć często niezauważalnego. Z tego powodu umożliwiamy Wam - Czytelnikom - oddanie głosu na osobę, która swoim hartem ducha, katorżniczą pracą i ogromnym zaangażowaniem, zasłużyła na wyróżnienie.

Osobowość Roku to jedna z najstarszych i najbardziej prestiżowych akcji, którą prowa-

dzimy w ramach 16 gazet regionalnych na terenie całej Polski. Pierwszy etap to ten podzielony na miasta i powiaty. Następnie przechodzimy do etapu wojewódzkiego, skąd osoby z największą liczbą głosów kwalifikują się do ogólnopolskiego. Z tego powodu to tak ważne, by kibicować i wspierać kandydatów bliskich naszemu sercu na każdym etapie trwania plebiscytu. Im wyższa lokata nominowanej osoby, tym bardziej wartościowe nagrody i wyjątkowy tytuł Osobowości Roku 2024. Rokrocznie pragniemy nagradzać tych, którzy swoją działalnością wybili się

na tle innych osób z branży, stąd tak obfita ilość kategorii, w ramach których nasi Czytelnicy nominują bohaterów dnia codziennego. Od tych, którzy zmienili na lepsze wspólne otoczenie, przez osoby oddające się rozwojowi nauki i odpowiedzialnego biznesu, aż po prawdziwych, cichych herosów, którzy uratowali ludzkie życie. To Wy decydujecie, kto zasłużył na to niepowtarzalne wyróżnienie.

To właśnie z tego powodu dla naszych zwycięzców na każdym z trzech etapów Osobowości Roku przygotowaliśmy wyjątkowe nagrody. To

nie „tylko” dyplomy i statuetki. Osoby zajmujące najwyższe miejsca w rankingach zostaną przedstawione w wyjątkowym, pamiątkowym albumie oraz otrzymają markowe pióra wieczne sygnowane pamiątkowym, grawerowanym napisem. To także przeżycie wyjątkowej, podniosłej okazji, jaką jest wręczenie owych nagród podczas uroczystej gali na Zamku Królewskim w Warszawie. Poznajcie więc bliżej osoby, które wielkimi krokami zbliżają się do tego wydarzenia - naszych obecnych Liderów pierwszego etapu akcji Osobowość Roku 2024!



LIDERZY PLEBISCYTU PO DRUGIM TYGODNIU GŁOSOWANIA



● **DOMINIK WIDARSKI**, właściciel firmy Dom-Wid, Prandotów. Nominacja za myślenie o przyszłości lekkiego lotnictwa. Działanie w prężnie rozwijającej się firmie produkującej maszyny sądownicze.



● **LILIANA KUŁAK**, prezes zarządu Fundacji Free&Power, Piotrków Trybunalski. Nominacja za nadzorowanie pracą fundacji FREE&POWER, udzielającej pomocy społecznej, w tym pomocy rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz promocję wolontariatu i działalności charytatywnej w regionie.



● **ADAM SĘCZKOWSKI**, społecznik, z-ca przewodniczącego Zarządu Osiedla Karolew - Retkinia Wschód, Łódź. Nominacja za pracę na rzecz mieszkańców Osiedla Karolew w Radzie Nadzorczej, składowe projekty do Budżetu Obywatelskiego.



● **MARIUSZ PILAWSKI**, dyrektor Teatru Małego w Manufakturze, aktor, reżyser, Łódź. Nominacja za konsekwentne, już od ponad 10 lat, prowadzenie instytucji wiernej swojemu motto: „Lekki teatr na ciężkie czasy, wpadnij do nas po wytchnienie”.



● **dr IZABELA FLORCZAK**, prodziekan Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Łódzkiego ds. współpracy międzynarodowej i projektów, Łódź. Nominacja za działalność naukową i promocję Uniwersytetu Łódzkiego.

Pomaganie najuboższym stało się dla Niego misją. Działalność na rzecz innych daje Mu sens i wiarę

Aleksander Zubko (lider Szlachetnej Paczki, Przedbórz) energię do pracy czerpie z głębokiej wiary w to, że Jego działalność ma sens.

W naszym plebiscycie Aleksander Zubko zyskał sympatię Czytelników i dzięki temu stał się jednym z liderów w kategorii Działalność Społeczna i Charytatywna. Do akcji został nominowany głównie za aktywność w Szlachetnej Paczce, jako lider gminy Przedbórz, angażowanie się w tworzenie niesamowitej atmosfery, dbanie o każdego,

z kim współpracuje i o każdy szczegół w swoim działaniu. A jak zaczęła się przygoda z tą wspaniałą akcją pomocową? - O Szlachetnej Paczce dowiedziałem się od znajomych, a ponieważ lubię pomagać, to zaangażowałem się jako wolontariusz. Z roku na rok awansowałem do lidera i teraz myślę, że w pełni wykorzystuję swój potencjał - wspomina drogę, którą przeszedł. Zawodowo realizuje się jako szef kuchni, zarządza zespołem, co daje Mu dużą satysfakcję. Cieszy się także, że dzięki Jego zaangażowaniu, po 5 latach, wskrzesił Szla-

chetną Paczkę w Przedborzu. Warto dodać, że nominowany nie mieszka tam na co dzień. Nawet trwające półtorej godziny dojazdy w jedną stronę, nie zniechęciły Go, do udziału w spotkaniach związanych z niesieniem pomocy. Bardzo zależy Mu na tym, aby także z tego regionu wpływało wsparcie dla tych, którzy najbardziej go potrzebują. Skąd czerpie siłę? Szczególnie ceni sobie wsparcie najbliższych, na których może zawsze liczyć. Dodatkowo, świadomość, że się komuś realnie pomogło z pewnością dodaje wiatru w żagle.

Dobre i serdeczne słowa z ust uczniów i studentów uważa za swoje największe osiągnięcie zawodowe

Adam Rychlik (doktor nauk humanistycznych, wykładowca akademicki, Zduńska Wola) w naszym plebiscycie radzi sobie doskonale, jest jednym z liderów w kategorii Nauka.

- Decyzja o tym, co będę robił w życiu dojrzała i zapadła mniej więcej w okresie matury. Później, z upływem czasu, nabywałem doświadczenie i umiejętności - stawiałem się coraz bardziej nauczycielem. Moja droga zawodowa to praca w szkołach podstawowych, średnich i obecnie w wyższych. Myślę,

że o dojrzałości i trafności wyboru tego zawodu świadczy 55 lat nieprzerwanej pracy i, nade wszystko, słowa uznania i wyrazy szacunku byłych i obecnych uczniów i studentów - opowiada o swoim zawodzie dr n. hum. Adam Rychlik. Za swego rodzaju misję, uznaje On troskę o poprawność językową, o zachowanie piękna i bogactwa języka. Dlatego wiele swojego czasu poświęca działalności popularyzatorskiej - wykłady otwarte, prelekcje, dyktanda regionalne, kilka lat pracy w Zarządzie Głównym Towarzystwa Kultury Języka oraz utworzenie

pierwszego w Polsce Oddziału TKJ w ośrodku nie akademickim. Inspirację czerpał, jak pewnie nietrudno zgadnąć, z książki, oczywiście. Naróżnych etapach życia i doświadczenia czytelniczego, różne książki były Jego drogowskazami. Obecnie obserwuje wiele realizacji „Nowego Wspaniałego Świata” Aldousa Huxley’a. - Wielce pożyteczne i konstruktywne w oglądaniu świata są dyskusje z profesorem filozofii - Tadeuszem Skalskim (moim szwagrem). Bardzo ważną osobą w moim życiu zawodowym był promotor mojej dysertacji, prof. Edward Polański - dodaje.

Czytaj więcej o akcji na www.dzienniklodzki.pl/osobowosc

W NUMERZE:

Kiedy zrobić test na gripę?

Grypa potrafi ściąć z nóg w ciągu kilku godzin. Jest ona szczególnie niebezpieczna dla osób przewlekle chorujących, dzieci i seniorów. Dla-

tego jeśli zauważysz u siebie pierwsze objawy grypy, natychmiast biegnij do lekarza lub apteki i zrób test na gripę. Pierwsze dni decydują o sposobie leczenia.

Test na gripę możesz zrobić za darmo w przychodni lub kupić za grosze w aptece.

ZA TYDZIEŃ:

- Jedzenie smażone w głębokim oleju szkodzi nam na potęgę. Zatkane tętnice to tylko jedna z jego konsekwencji
- Co jeść w czasie choroby i po infekcji?



FOT. PIXABAY

Masz za niski poziom witaminy D? Tak sprawdzisz, czy to już niedobór

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Zima to czas, gdy najbardziej doskwierają nam braki witaminy D. Choć niski poziom tego składnika jest powszechny, stwierdzenie niedoboru wymaga diagnozy.

Witamina D należy do składników odżywczych, których brakuje większości Polaków. Jej niski poziom we krwi, czyli poniżej 30 ng/ml, ma 9 na 10 zdrowych osób dorosłych. Wynika to ze zbyt małej ekspozycji skóry na promienie słoneczne.

Drugim czynnikiem przyczyniającym się do powszechnych niedoborów wit. D w Polsce jest niskie spożycie źródeł pokarmowych wit. D - tłustych ryb (nie tylko morskich, bo także węgorza) oraz dobrej jakości pełnotłustego nabiału czy wątroby zwierzęcej.

Na niski poziom witaminy D3 w organizmie wpływają też m.in. przyjmowanie leków (m.in. sterydowych, antywirusowych, immunosupresyjnych) oraz choroby: jelit, wątroby i nerek, a także metaboliczne, jak cukrzyca typu 2, zaburzenia trawienia i wchłaniania, schorzenia autoimmunologiczne czy endokrynologiczne.

W przypadku niedostatecznego zaopatrzenia organizmu w wit. D i występowania opisanych wyżej czynników, a także osłabienia kości, starszego wieku czy otyłości, wskazana jest kontrola stężenia tego składnika za pomocą badania krwi.

Niedobór wit. D3 według nowych badań sprzyja rozwojowi demencji, a także zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci nawet o 25 procent. Zwiększa też zagrożenie rakiem i chorobami z autoagresji. Powoduje niedostateczną mineralizację kości i rozwój krzywic u dzieci i dorosłych, przy czym w tym drugim przypadku jest nią osteomalacja, nazywana też rozmiękaniem kości.

Konsekwencje zdrowotne niskiego poziomu witaminy D3 to rozwój osteopenii i osteoporozy, zwiększenie ryzyka złamań i zwyrodnienia w układzie kost-



FOT. FREEPIK

Niski poziom witaminy D w organizmie może powodować wystąpienie poważnych chorób

nym, zaburzeń nerwowych i mięśniowych. Objawy to bóle kostne zwłaszcza nóg i złamania kości długich nawet bez urazu, a także bóle mięśni, obniżenie odporności i częste zakażenia, osłabienie, brak apetytu, przewlekłe biegunki, zaburzenia snu.

Niedobór witaminy D3 w organizmie można wykryć w badaniu poziomu 25(OH)D w osoczu krwi. Pod tą nazwą kryje się metabolit wit. D - 25-hydroksywitamina D, inaczej kalcydiol. Warto jednak wiedzieć, że we krwi można oznaczać także najbardziej aktywny i nietrwały 1,25-hydrokscholekalcyferol, czyli kalcytriol o wzorze 1,25(OH)2D. Jego stężenie bada się ponadto wraz z kalcydiolem w teście 25(OH)D total.

Do badania należy przystąpić z rana na czczo, przy czym minimalnie na 10 dni przed pobraniem krwi należy przerwać

przyjmowanie suplementów diety z witaminą D.

Wynik badania witaminy D jest dostępny po jednym do trzech dni. Należy skonsultować go z lekarzem, zwłaszcza że laboratoria stosują różne kryteria do jego opisu. Wyniki badania są podawane w nanogramach na mililitr osocza krwi.

Zbyt wysokie stężenie wit. D jest zwykle skutkiem przedawkowania suplementów diety lub leków z tym składnikiem, również w długim terminie. Skutkiem jest wysoki poziom wapnia w osoczu krwi (hiperkalcemia)

Braki witaminy D nie są łatwe do uzupełnienia za pomocą zmian w stylu życia, dlatego zalecana jest suplementacja diety tym składnikiem

i wydalaniem moczu (hiperkalcycuria), co zaburza pracę układu krwionośnego, nerwowego i moczowego. Poziom wyższy od podanego oznacza wartość toksyczną.

Lekarz POZ nie ma uprawnień, by wystawić skierowanie na badanie poziomu witaminy D3 we krwi, co wynika z powszechności niedoborów w społeczeństwie. U niektórych osób refundacja jest jednak możliwa. Oznaczenie 25(OH)D na koszt NFZ zlecić może lekarz specjalista w poradni endokrynologicznej albo poradni zaburzeń metabolicznych, w której bada się zaburzenia gospodarki kostnej.

Cena badania poziomu witaminy D bez refundacji wynosi zwykle 80-100 zł. Taki koszt wyznacza stężenie 25(OH)D w surowicy krwi dotyczący zwłaszcza sieci laboratoriów i szpitali. Za test na wit. D w in-

nych miejscach może być jednak konieczny wydatek rzędu nawet 120 zł.

Braki witaminy D nie są łatwe do szybkiego uzupełnienia za pomocą zmian w stylu życia, dlatego zalecana jest suplementacja diety tym składnikiem. Eksperti zaznaczają, że w zalecanych dawkach wit. D jest bezpieczna do stosowania każdego dnia, przez całe życie. Polecaną formą tego składnika jest witamina D3 - cholekalcyferol, która w przypadku żywności występuje tylko w produktach odzwierzęcych. Drugą formą jest wit. D2 - ergokalcyferol. Jest obecny w drożdżach, grzybach i produktach fermentowanych, jednak z badań wynika, że gorzej niż D3 uzupełnia poziom witaminy we krwi i nie ma takiego działania wspierającego odporność.

Profilaktyczna dawka witaminy D dla osób dorosłych wy-

nosi 800-1000 IU/dobę (gdzie IU to jednostki międzynarodowe - j.m.). Natomiast dawka lecznicza to 5000-7000 IU/d (nawet do 10 000), przy czym warto nie przekraczać ilości 50 000 IU/tydzień.

W przypadku zażywania leczniczych dawek witaminy D3 jej optymalne stężenie we krwi rzędu 30-50 ng/ml można osiągnąć w ciągu 1-3 miesięcy. Na koniec każdej kuracji należy powtórzyć badanie poziomu tego składnika. Witamina D3 w dawkach do 4000 j.m. jest dostępna w formie suplementów diety, które podlegają regulacjom dotyczącym żywności. Wyższe dawki wit. D3 występują już w wyrobach medycznych, które są regulowane przez prawo farmaceutyczne. Leki wydawane są na receptę i mogą zawierać nawet 30 000 j.m. w dawce. Powinny być stosowane tylko pod ścisłą kontrolą lekarza.

Kiedy zrobić test na gripę? Gdy pojawią się te objawy, biegnij do apteki lub przychodni

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Grypa potrafi ściąć z nóg w ciągu kilku godzin. Jeśli zauważysz u siebie pierwsze objawy, natychmiast biegnij do lekarza lub apteki i zrób test na gripę.

Pierwsze dni decydują o sposobie leczenia. Test na gripę możesz zrobić za darmo w przychodni lub kupić za grosze w aptece.

Czym jest grypa? Testy na gripę w aptece

Grypa to zakaźna ostra choroba wirusowa układu oddechowego. Najczęściej atakuje jesienią i zimą od października do kwietnia, a szczyt zachorowań występuje między styczniem a marcem. Istnieją dwa główne typy wirusa: grypa typu A i grypa typu B, z których najpowszechniejszy jest pierwszy typ.

Grypę diagnozuje się na podstawie objawów oraz za pomocą testu PCR (molekularnego, genetycznego) lub szybkiego testu antygenowego (RAT - rapid antigen self-test). Do wykonania obu testów pobiera się wydzielinę z nosa/nosogardła lub gardła za pomocą wymazówki. Test PCR wykrywa w pobranej próbce materiał genetyczny wirusa. Jest on wykonywany w laboratorium, a na wynik trzeba poczekać 1-2 dni.

Natomiast szybki test antygenowy wykrywa antygeny białka nukleokapsydu grypy A i grypy B. Można go wykonać samodzielnie w domu. Jego wynik jest widoczny już po 15



Wykonaj test, gdy zauważysz pierwsze objawy grypy, m.in. gorączkę, dreszcze, kichanie

minutach w postaci ciemnej linii na teście kasetkowym lub jej braku.

Obecnie za darmo w ramach świadczeń gwarantowanych w POZ można wykonać w swojej przychodni szybki test antygenowy 3w1, inaczej test combo.

Musi go zlecić lekarz, a test wykonuje się zwykle w gabinecie zabiegowym od razu w przychodni. Za jego pomocą już w ciągu 15 minut możesz dowiedzieć się, czy jesteś zakażony wirusem grypy typu A lub B, a także wirusem RSV lub SARS-CoV-2.

Zarówno testy combo, jak i szybkie testy kasetkowe na gripę dostępne są odpłatnie bez recepty w aptece. Ich cena waha się od 10 do 30 zł w aptekach stacjonarnych, natomiast w aptekach internetowych można je kupić nawet w cenie 5-8 zł za sztukę. Testy na gripę służą do wykrywania tylko antygenów wirusów grypy typu A i B.

Kiedy zrobić test na gripę? Zwróć uwagę na te objawy

Test na gripę należy wykonać zwłaszcza u chorych z objawami grypy z grupy zwiększonego ryzyka ciężkiego przebiegu i rozwoju powikłań. Są to szczególnie osoby chorujące na serce, cukrzycę czy nadciśnienie, a także dzieci i seniorzy powyżej 65. roku życia oraz osoby z ciężkimi, nasilonymi objawami, gdy wynik wpływa na sposób leczenia.

W pierwszych dniach choroby możliwe jest bowiem zastosowanie leków przeciwwirusowych, które szybko zahamują rozwój choroby i zapobiegną wystąpieniu ciężkich powikłań.

Test na gripę wykonaj, gdy wystąpią u ciebie następujące objawy grypy:

- gorączka, czyli temp. powyżej 38 st. C,
- dreszcze,
- kichanie,
- zatłoczony nos lub ciekący katar,
- suchy kaszel,
- ból gardła,
- zmęczenie,
- ból głowy,
- bóle mięśni i stawów.

Grypa rozprzestrzenia się drogą kropelkową w czasie kichania, kaszlu, a nawet rozmowy z zarażoną osobą lub poprzez kontakt z zakażonymi przedmiotami np. przez picie z jednej szklanki.

Objawy grypy pojawiają się bardzo szybko, bo już 1-2 dni po kontakcie z zakażoną osobą czy przedmiotem. Rozwijają się również błyskawicznie i są bardzo silne.

Jak zapobiegać zarażeniu się gripą i ciężkim powikłaniom?

Grypa to choroba wirusowa, na którą nie ma leku, a jedynie istnieje leczenie objawowe. Leki przeciwwirusowe stosowane są tylko u niektórych pacjentów ciężko przechodzących chorobę i wyłącznie na zlecenie lekarza.

U osób z prawidłową odpornością leczenie polega natomiast głównie na odpoczynku i łagodzeniu objawów.

Można przyjmować leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe dostępne bez recepty, tabletki na ból gardła czy krople do nosa.

Jednak u osób z obniżoną odpornością oraz dzieci poniżej 5. roku życia i seniorów może dojść do niebezpiecznych powikłań.

Wśród nich są m.in. zapalenie oskrzeli i płuc, zapalenie mięśnia sercowego czy opon mózgowych, które może doprowadzić nawet do śmierci.

Szczepionka przeciw grypie

Dlatego najlepszym sposobem zapobiegania zakażeniu jest szczepionka przeciwko grypie. Co roku opracowywana jest jej nowa wersja dostosowana do obecnie panującej mutacji wirusa, ponieważ wirus grypy cały czas się zmienia, próbując obejść nasz system odpornościowy.

Szczepionka na gripę jest bezpłatna dla dużej grupy osób, możesz więc otrzymać ją za darmo nawet w swojej aptece.

Aby zmniejszyć ryzyko zakażenia wirusem grypy, myj często ręce ciepłą wodą z mydłem lub środkiem dezynfekującym, załóż maskę i usta podczas kichania lub kaszlu oraz używaj chusteczek jednorazowych i od razu wyrzucaj je do kosza po użyciu.



Kaszel to sygnał, że twój organizm chce oczyścić drogi oddechowe

Jak długo po chorobie może utrzymywać się kaszel?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Kaszel potrafi być prawdziwą zimą. Choć zazwyczaj pojawia się jako skutek przeziębienia lub grypy, może trwać dłużej niż sama choroba.

Kaszel to odruchowe działanie, które ma na celu oczyszczenie dróg oddechowych z flegmy i czynników drażniących, takich jak kurz lub dym. Rzadko jest oznaką czegoś poważnego, choć czasami może być objawem poważnej choroby. Może być określany jako mokry (produktywny) lub suchy (nieproduktywny). Lekarze definiują kaszel też na podstawie czasu jego trwania: kaszel ostry - trwa krócej niż 3 tygodnie, kaszel podostry - trwa od 4 do 8 tygodni, kaszel przewlekły - trwa dłużej niż 8 tygodni.

- Kaszel to objaw, który może mieć różne przyczyny, dlatego jego długość zależy od źródła problemu - mówi dr Katarzyna Bukol-Krawczyk, internistka z Grupy LUX MED. - Po infekcjach dróg oddechowych kaszel może utrzymywać się nawet do 6 tygodni, co jest związane z regeneracją śluzówek i nadprodukcją śluzu, który może drażnić gardło. Taki kaszel zwykle mija samoistnie, choć inhalacje

ze sterydami mogą przyspieszyć powrót do zdrowia.

Jeżeli kaszel nie mija, umów się na wizytę u lekarza. Lekarz zbada cię i pomoże ustalić, co jest jego powodem.

- Jeśli kaszel utrzymuje się dłużej niż 2 tygodnie po infekcji, szczególnie jeśli towarzyszą mu inne objawy (np. duszność, gorączka), warto skonsultować się z lekarzem, aby wykluczyć poważniejsze przyczyny i wdrożyć odpowiednie leczenie - radzi lekarka.

Zgłoś się do lekarza, jeżeli twój kaszel:

- zawiera krew lub duże ilości śluzu;
- występuje z gorączką, świszczącym oddechem lub wymiotami;
- powoduje ból w klatce piersiowej, który nie jest związany z kaszlem;
- może być związany z utratą apetytu lub niewyjaśnioną utratą masy ciała.

Kaszel to sygnał, że twój organizm chce oczyścić drogi oddechowe, ale może być przy tym męczący i uciążliwy. Jak szybko pozbyć się kaszlu? Zażyj dostępne bez recepty leki na kaszel, zjedz łyżeczkę miodu, odpoczywaj, użyj nawilzacza powietrza lub weź prysznic z dużą ilością pary wodnej, pij dużą ilość płynów, unikaj alergenów takich jak dym, pyłki lub kurz, rzuc palenie.



Jeśli kaszel jest bardzo dotkliwy i utrzymuje się dłużej, trzeba zasięgnąć porady lekarza

Co jeść na śniadanie zamiast chleba? Te zamienniki pieczywa pomogą ci schudnąć



Na śniadanie zamiast chleba możesz wybrać różne rodzaje owsianki, ale nie tylko. Świetnie sprawdzą się też kasze, warzywa czy owoce w różnej postaci

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Chleb to podstawowy produkt spożywczy. Jednak to źródło węglowodanów, które powodują tycie i podwyższają poziom cukru we krwi. Jeśli chcesz zadbać o zdrowie, wybierz zamienniki pieczywa.

Chleb i bułki to wyroby z mąki, które zawierają duże ilości węglowodanów. Z tego względu dostarczają spore ilości kalorii, a więc zmniejszenie ich w diecie pomaga w odchudzaniu. Dodatkowo białe pieczywo dostarcza sporo energii, ale jest też szybko trawione. Zawiera duże ilości skrobi, która równie szybko zamienia się w cukier. Zjedzenie białej bułki czy chleba z jasnej mąki powoduje więc szybki wzrost poziomu glukozy we krwi, a następnie jego szybki spadek. To właśnie dlatego jakiś czas po śniadaniu możesz poczuć się senny, rozkojarzony i bez energii. Takie wahania cukru we krwi nie są też dobre dla organizmu, ponieważ z czasem mogą doprowadzić do rozwoju insulinooporności, cukrzycy typu 2, nadwagi i otyłości.

Zamienniki chleba i bułek pozwolą więc obniżyć poziom cukru we krwi, a zastąpienie pieczywa produktami pełnoziarnistymi, kaszami czy warzywami poprawi także trawienie i doda więcej energii.

Oto co jeszcze zyskasz, jedząc zamienniki chleba na śniadanie:

- uczucie sytości na dłużej;
- mniejsza ochota na słodkie;
- prawidłowy poziom cukru we krwi;
- lepsza odporność i trawienie;
- więcej witamin;
- obniżenie ryzyka chorób przewlekłych.

Pożywne, zdrowe i proste śniadanie można zrobić równie szybko co kanapki z białego pieczywa. Możesz je także przygotować wieczorem i rano tylko wyjąć z lodówki. Co zamiast chleba na śniadanie?

Wypróbuj te pomysły:

- płatki owsiane - to śniadaniowy i może trochę oklepany klasyk, ale płatki owsiane to naprawdę pożywne, sycące i smaczne danie, które zawiera m.in. magnez, żelazo, witaminy B i E. Owsiankę zrobisz szybko i na wiele różnych sposobów. Dzięki zastosowaniu przeróżnych dodatków owsianka nigdy ci się nie znudzi. Możesz do niej dodać owoce takie jak banany, jabłka, borówki, truskawki, maliny, a także rodzynki, orzechy, nasiona słonecznika, pestki dyni, ale też warzywa takie jak przecier z dyni, rzodkiewka czy kiełki. Wypróbuj owsiankę na noc. Możesz ją także jeść w postaci owsianych placzków, naleśników czy pełnoziarnistych krakersów;
- kasze - jaglana, żytnia, gryczana, quinoa (komosa ryżowa)

czy amarantus to tylko przykłady zdrowych i pełnowartościowych kasz, którymi możesz zastąpić chleb i urozmaicić poranne posiłki. Ugotuj je wieczorem, a rano podgrzej lub zjedz na zimno z dodatkiem swoich ulubionych składników.

Kasze sprawdzą się zarówno w potrawach wytrawnych, np.

z dodatkiem surowych lub pieczonych warzyw, mięs czy ryb, jak i na słodko - z owocami, powidłami czy bakaliami;

- liście sałaty - zamiast na pieczywie ser, pieczone mięso, kawałki łososia, pomidora, ogórki czy awokado możesz położyć na liściach sałaty. Zwiń je jak naleśniki i jedz ze smakiem. W liście sałaty możesz też zawinąć różnego rodzaju sałatki warzywne, z jajkiem, z tuńczyka czy z kawałkami kurczaka;

- surowe warzywa - zawierają duże ilości błonnika oraz witaminy i składniki mineralne. Zapewnią uczucie sytości i dodadzą energii na dłużej. Pokrój w słupki marchewki czy ogórki lub łodygi selera naciowego i maczaj w hummusie lub wykorzystaj je do zrobienia pożywnych sałatek czy surówek. Możesz dodać do nich także pełnoziarnisty makaron lub kasze - taka sałatka zapewni uczucie sytości na długie godziny;

- smoothie - surowe warzywa, a także jogurt, owoce, gotowane kasze czy płatki owsiane, jaglane lub żytnie możesz wrzucić do blendera i przygotować z nich smaczne i zdrowe smoothie. Możesz wzbogacić go dodatkowo przyprawami lub odżywczymi składnikami w proszku, takimi jak spirulina, maca czy kurkuma.

Taki napój jest łatwy i szybki do zrobienia, a także zjedzenia, bo wystarczy go wypić nawet w drodze do pracy.

Terapia dla hazardzistów w Klinice Wolmed

Kamila Sochacka
Zdrowie

Porad w sprawie terapii dla hazardzistów udziela dr n. med. Sławomir Adam Wolniak, lekarz specjalista psychiatra, prezes Wolmed Sp. z o.o. Szpital i Poradnie.

Uzależnienie od hazardu to poważny problem, który może dotknąć ludzi w każdym wieku, niezależnie od statusu społecznego czy finansowego. Jest to rodzaj uzależnienia behawioralnego, które charakteryzuje się niekontrolowaną potrzebą angażowania się w gry losowe, mimo negatywnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego, relacji z bliskimi czy sytuacji finansowej. Zjawisko to w ostatnich latach nabiera na sile, szczególnie w dobie łatwego dostępu do kasyn online, zakładów bukmacherskich i innych form hazardu dostępnych w internecie.

Jednym z pierwszych objawów uzależnienia od hazardu jest trudność w kontrolowaniu czasu i pieniędzy przeznaczanych na gry losowe. Osoby dotknięte tym problemem często odczuwają silną potrzebę „odrobienia strat”, co prowadzi do jeszcze większych wydatków i wpadania w spiralę zadłużenia. Charakterystycznym sygnałem ostrzegawczym jest również zaniedbywanie codziennych obowiązków, pracy czy relacji z bliskimi na rzecz hazardu. Uzależnieni mogą kłamać na temat swojej aktywności, ukrywać straty finansowe i izolować się od otoczenia, aby uniknąć konfrontacji. Często towarzyszy temu wzrost napięcia, drażliwość, a nawet objawy depresji w momentach, gdy dostęp do gier zostaje ograniczony.

Hazard wpływa także na funkcjonowanie mózgu w sposób podobny do substancji psychoaktywnych, aktywując układ nagrody i powodując wzrost poziomu dopaminy. Z czasem prowadzi to do potrzeby coraz większych dawek „emocji”, co oznacza, że osoba uzależniona angażuje się w coraz bardziej ryzykowne gry lub obstawia coraz większe kwoty. W rezultacie hazard staje się nie tylko nałogiem, ale również sposobem na ucieczkę od rzeczywistości, stresu czy problemów emocjonalnych.

Terapia uzależnienia od hazardu jest procesem złożonym, wymagającym zaangażowania zarówno osoby uzależnionej, jak i jej otoczenia. Pierwszym krokiem jest zawsze uświadomienie sobie problemu i poszukiwanie po-



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

mocy. W tym celu warto skorzystać z profesjonalnej terapii, prowadzącej do identyfikacji myśli i zachowań prowadzących do hazardu oraz wypracowania zdrowszych strategii radzenia sobie z emocjami. Ważnym elementem terapii jest także odbudowa relacji z bliskimi, którzy często odgrywają kluczową rolę w procesie zdrowienia. Edukacja rodziny na temat uzależnienia oraz wspólne ustalanie granic mogą znacząco zwiększyć szanse na sukces terapii. W niektórych przypadkach konieczne może być także wsparcie farmakologiczne, zwłaszcza gdy uzależnieniu towarzyszą inne zaburzenia, takie jak depresja czy lęki.

Dla uzależnionych od hazardu osób, często zadłużonych w związku z przegranymi np. w zakładach bukmacherskich, niewątpliwie istotny jest aspekt finansowy związany z leczeniem. Odpowiedzią na to jest bezpłatna terapia, która od wielu lat odbywa się w Klinice Wolmed w Dubiu k. Bełchatowa.

Obecnie Klinika dysponuje jeszcze wolnymi miejscami na 6-tygodniową bezpłatną terapię dla osób uzależnionych od hazardu na turnus, który rozpocznie się 1 marca 2025 roku. Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń. W czasie terapii pacjenci korzystają z grupowych warsztatów umiejętności, indywidualnych sesji terapeutycznych, zajęć edukacyjno-informacyjnych, konsultacji prawnych oraz doradztwa finansowego. Uczestnicy mają zapewnione wyżywienie i zakwaterowanie w Klinice Wolmed. Projekt jest współfinansowany przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom ze środków będących w dyspozycji Ministra Zdrowia. Zapisy i szczegółowe informacje pod numerem telefonu 691 92 92 92.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

„NATURALNY OZEMPIC”

Dlaczego nie należy odchudzać się Ozempikiem?

Ozempik nie jest lekiem na odchudzanie. To lek przeznaczony dla diabetyków. Preparat wstrzykiwany raz na tydzień zapewnia spektakularne efekty utraty wagi – i równie uderzające efekty uboczne. Przybywa doniesień o ciężkich przypadkach wypadania włosów, gdy kosmyki z głowy wychodzą dosłownie garściami. Przybywa też niepokojących doniesień na temat wyglądu skóry. Choć żaden w tych objawów nie jest rozpoznawany jako oficjalny skutek uboczny leczenia, stanowi naturalne następstwo gwałtownych zmian, jakie zachodzą w organizmie podczas kuracji. Przyjmowanie semaglutynu powoduje szybką utratę

tkanki tłuszczowej, która znajduje się w oczywistych magazynach na brzuchu czy udach, ale także m.in. pod skórą. Efektem jej ubytku jest postarzała, zapadająca się twarz (notabene nazywana twarzą ozempikową). Przy szybkim chudnięciu skóra nie ma dosłownie czasu, by dostosować się do zmian. Staje się więc luźna lub wręcz obwisła. Dotyczy to także miejsc takich, jak pośladki. Kobiety przyjmujące ten lek mówią o całkowitym zaniku pupy, a nawet powstaniu w jej miejscu zwisającego fałdu skóry.

Czym jest „naturalny Ozempic”?

„Całkowicie naturalny” Ozempic opracowali brytyjscy naukowcy. Jak twierdzą, pozwala on schudnąć bez skutków ubocznych, jakie mogą wystąpić przy stosowa-

niu leków z semaglutynem. Dodatkowo, w przeciwieństwie do syntetycznych odpowiedników w formie zastrzyków, jest tabletką.

Co wchodzi w skład leku?

Elcella, nazywana „naturalnym Ozempikiem”, już wkrótce może zastąpić najbardziej pożądane leki stosowane do odchudzania. Cudowna pigułka ma zostać wprowadzona na rynek w Wielkiej Brytanii w połowie 2025 roku. W skład Elcelli wchodzi tylko trzy składniki: olej lniany, olej kokosowy i olej MCT (również pochodzący z kokosa). To połączenie wyzwala uwalnianie hormonów w jelitach – glukagonopodobnego peptydu-1 (GLP-1) i pep-

tydu YY – które powodują uczucie sytości. Leki odchudzające, takie jak Ozempic, Wegovy i Mounjaro, działają, naśladując GLP-1, jednak mogą powodować m.in. nudności i inne niepokojące, a nawet zagrażające życiu skutki uboczne.

Jak wykazało badanie kliniczne Elcelli, pacjenci z otyłością zmniejszyli spożycie kalorii o 18 proc. podczas przyjmowania tabletek. Nie zgłosili też żadnych powikłań. Dr Madusha Peiris, która jest wynalazczynią Elcelli, i dr Rubina Aktar z Queen Mary University w Londynie, mają nadzieję, że odkrycie to „rozwiąże globalną epidemię otyłości”.



Jak działa Elcella?

Ozempic, Wegovy i Mounjaro to leki na cukrzycę, które są stosowane przez wiele osób jako „zastrzyki na odchudzanie”. Z tego powodu jest tak pożądanym przez osoby z nadwagą. Otyłość jest nazywana pandemią XXI wieku. Elcella, w przeciwieństwie do leków odchudzających, uwalnia własne, naturalnie występujące hormony zmniejszające apetyt. Leki odchudzające mogą powodować nudności, bezsenność i wysokie ciśnienie krwi i inne dolegliwości.

Czy Elcella ma skutki uboczne?

W trzech badaniach klinicznych nie zaobserwowano żadnych skutków ubocznych. Elcella jest podawana w postaci tabletek dwa razy dziennie, podczas gdy leki odchudzające są zwykle wstrzykiwane.

Olej lniany to bogate źródło kwasu alfa-linolenowego, który może wspomagać redukcję masy ciała u osób z otyłością. Z kolei suplementy z siemienia lnianego spowodowały znaczny spadek odczuwania głodu i apetytu, zmniejszenie spożycia pokarmów i uczucie sytości. Według niektórych wstępnych badań również pochodzący z oleju kokosowego olej MCT może pomóc w utracie wagi. Jak wykazało badanie z 2013 r., spożywanie go zwiększyło poziom hormonów odpowiedzialnych za uczucie sytości u mężczyzn z otyłością.

Naukowcy odkryli, że połączenie składników odżywczych wyzwala hormony, które kontrolują apetyt, dzięki czemu jesz mniej i tracisz na wadze – mówi ekspertka. Odkrycie oznacza, że mamy nowy sposób, aby pomóc ludziom odzyskać zdrowie.

Ten napój zmniejsza ryzyko raka

Monika Górska
monika.gorska@polskappress.pl

Niedawno opublikowane badania wykazały, że określona dawka kawy lub herbaty może zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory głowy i szyi, takie jak rak gardła czy krtani.

Z badań wynika, że określona dawka kawy lub herbaty może znacząco zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory głowy i szyi, takie jak rak gardła czy krtani. Jednak ta dość spora ilość nie jest wskazana dla każdego.

Kawa i herbata zmniejszają ryzyko raka głowy i szyi

Nowe badanie opublikowane w czasopiśmie „Cancer” dowodzi, że picie określonej ilości kawy i herbaty obniża ryzyko zachorowania na raka szyi i głowy. Nowotwory głowy i szyi to zmiany rozwijające się m.in. w obszarach takich jak usta, gardło i krtani. Naukowcy wykorzystali połączone dane z International Head and Neck Cancer Epidemiology Consortium (INHANCE). Przeprowadzili zbiorczą analizę 9548 przypadków nowotworów głowy i szyi oraz 15 783 przypadki kontrolnych z 14 badań.

Okazało się, że picie pewnych ilości kawy i herbaty z kofeiną wiązało się ze zmniejszonym ryzykiem raka głowy i szyi w porównaniu do niepicia tych napojów.



Badania wykazały, że kawa i herbata zmniejszają ryzyko zachorowania na raka gardła, ust i przełyku. Korzystny wpływ napoju zależy od jego rodzaju, ale też ilości. Trzeba jednak pamiętać, że duże ilości kawy i herbaty nie są wskazane dla każdego

Ile kawy trzeba wypić, żeby trzymać raka na dystans?

Badanie wykazało, że picie więcej niż czterech filiżanek kawy z kofeiną dziennie wiązało się ze zmniejszonym ryzykiem zachorowania na nowotwory głowy i szyi, a szczególnie raka jamy ustnej i raka gardła. Ustalili także, że picie:

- od 3 do 4 filiżanek kawy dziennie wiązało się z niższym ryzykiem raka gardła dolnego;
- od 0 do 1 filiżanki kawy bezkofeinowej dziennie wiązało się z niższym ryzykiem zachorowania na raka jamy ustnej;
- od 0 do 1 filiżanki herbaty dziennie wiązało się również ze zmniejszonym ryzykiem

zachorowania na raka gardła dolnego i raka głowy oraz szyi w ogóle.

Jednak znaleziono też niekorzystny wpływ napoju z kofeiną na zdrowie zależny nie tylko od jego rodzaju, ale też od ilości.

Okazało się bowiem, że picie więcej niż 1 filiżanki herbaty dziennie wiązało się ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka krtani.

– To badanie wykazało zmniejszone ryzyko zachorowania na raka głowy i szyi wraz ze zwiększeniem spożycia kawy lub herbaty. Największy efekt zaobserwowano u osób pijących więcej niż cztery filiżanki kawy z kofeiną i mniej

niż jedną filiżankę herbaty dziennie – powiedział dla Medical News Today Kanwar Kelly, certyfikowany otolaryngolog, który nie był zaangażowany w badanie.

Czy powinien pić więcej kawy, żeby nie mieć raka?

Wyniki badania wskazują, że trzeba wypić co najmniej cztery filiżanki kawy dziennie, aby uchronić się przed nowotworami głowy i szyi.

– Ilość kawy, którą należy wypić, aby uzyskać efekt, jest prawdopodobnie większa niż zwykle spożywana w ciągu dnia. Osoby wrażliwe na kofeinę prawdopodobnie będą miały trudności

WAŻNE

Bezpieczna dawka kofeiny

Kofeina, podobnie jak każda inna substancja, może stać się źródłem uzależnienia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Może zdarzyć się tak, że stopniowo kawa, a właściwie zawarta w niej kofeina, będzie stanowiła problem. Według specjalistów spełnia ona aż cztery z siedmiu kryteriów kwalifikujących ją jako substancję uzależniającą. Niebezpieczną granicą spożycia kawy jest regularnie przyjmowanie więcej niż 600 mg kofeiny dziennie, co odpowiada czterem do siedmiu filiżanek kawy. Bezpieczna dzienna dawka kofeiny dla osoby dorosłej wynosi około 400 mg, a dla kobiet w ciąży do 200 mg.

z wypiciem takiej ilości kawy, aby doświadczyć efektu. Podsumowując, badanie pokazuje, że nadal możemy cieszyć się kawą rano, ale nie musimy próbować pić więcej niż zwykle, aby chronić się przed rakiem głowy i szyi – zauważa otolaryngolog Kanwar Kelly.

Wypijanie takiej ilości kawy może być nawet niebezpieczne, szczególnie dla osób chorujących na nadciśnienie czy choroby serca. Należy pamiętać, że maksymalna dzienna dawka ko-

feiny dla dorosłej osoby to 400 mg. Jest ona zawarta w 4-5 filiżankach kawy, jednak niektóre osoby nie tolerują aż tak dużej dawki kofeiny. Należy też wziąć pod uwagę ograniczenia tego badania. Chociażby to, że dane z badań nie zawierały informacji na temat czasu ich trwania, a także rodzaju wypijanej kawy lub herbaty czy temperatury napoju. Naukowcy nie byli też w stanie wyróżnić herbat kofeinowych, bezkofeinowych i ziołowych. Może to być cenna informacja w przyszłych badaniach.

– Nie mieliśmy wystarczających informacji, aby ocenić temperaturę napojów, wszelkie dodatki do napojów, sposób ich przygotowania i konkretne rodzaje. Dlatego pomocne byłoby zbadanie, czy spożycie kawy i herbaty będzie miało jakiekolwiek inne skutki uboczne lub wpływ na ogólny stan zdrowia, a także uwzględnienie większej ilości szczegółów na temat spożycia kawy i herbaty – podsumowała autorka badania, dr Yuan-Chin Amy Lee, adiunkt w Huntsman Cancer Institute i School of Medicine na Uniwersytecie Utah.

REKLAMA 0011246109

**PSYCHIATRA
GABINET,
WIZYTY DOMOWE**

**ŁÓDŹ, UL. RADWAŃSKA 19
TEL. 604-406-067**

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52

Przez internet: www.dzienniklodzki.pl

W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska,

m.sliwinska@dziennik.lodz.pl

tel. 502 499 114

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH									
NIERUCHOMOŚCI • mieszkania - sprzedam • mieszkania - kupię • mieszkania - do wynajęcia • mieszkania - wynajmę • mieszkania - zamienię • domy - sprzedam • domy - kupię • domy - do wynajęcia • domy - wynajmę • domy - zamienię • lokale użytkowe - sprzedam • lokale użytkowe - kupię	• lokale użytkowe - do wynajęcia • lokale użytkowe - wynajmę • lokale użytkowe - zamienię • działki, grunty - sprzedam • działki, grunty - kupię • gospodarstwa • garaże • pośrednictwo • inne • bank stacji HANDLOWE • AGD • RTV	• elektronika, komputery • telefony • car audio • antyki • kolekcjonerstwo, sztuka • jubilerstwo • filmy, muzyka • foto, książki • instrumenty muzyczne • lombardy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opałowe	• tekstylia, odzież • dla dziecka • meble • inne MOTORYZACJA • samochody osobowe • ciężarowe, dostawcze • busy autobusy • rolnicze • przyczepy, naczepy • zabytkowe • uszkodzone, rozbite • motocykle • części i akcesoria	• zamienię • motofinanse • motousługi • inne FINANSE BIZNES • kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne NAUKA • szkoły • kursy/szkolenia	• języki obce • korepetycje • inne PRACA • zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne ZDROWIE • apteki • pomoc całodobowa • chirurgia • ginekologia • interna • neurologia	• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne USŁUGI • agd rtv foto • budowlano-remontowe	TURYSTYKA • agroturystyka • kraj • świat • biura podróży • obozy i kolonie • wycieczki • przewozy • inne ZWIERZĘTA • lecznice • usługi • inne MATRYMONIALNE RÓŻNE	KOMUNIKATY ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA GASTRONOMIA • dania na telefon • usługi • inne ROLNICZE • maszyny rolnicze • ogrodnictwo • plody rolne • zwierzęta hodowlane • inne TOWARZYSKIE USŁUGI KAMIENIARSKIE USŁUGI POGRZEBOWE	

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 782-300-200

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 dośłać zdjęcia, 660-220-855

ŁÓDŹ okolice, dom/leśniczówka ok. 80 mkw. + budynek gosp. ok. 80 mkw., wyremontowany na wysoki poziom, pod samym lasem, działka ok. 1200 mkw., piękne miejsce, cena 449.000 zł. Mogę dośłać zdjęcia, tel. 660-220-855

Motoryzacja

OSOBEWIE KUPIĘ

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

007 Auto Bond - Autoskup, 579-258-526

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

ZABYTKOWE KUPIĘ

0011250399

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

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

Nauka

SZKOŁY

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

0011242694

OGŁOSZENIA DROBNE na TELEFON 800 472 852 42 647 28 52

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

SERWIS sprząający z gr.niepełnosprawności Podkonice Duże 668-085-925

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń ibo.polskapress.pl

Q404452460D

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

H 24/ 40zł, rozbiórki, 518-121-909

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

STOLARSKIE

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

0011257036

PROMOCJA

Magazyn biznesowy dla menedżerów, właścicieli firm i specjalistów

Strefa Biznesu

BEZPŁATNY MAGAZYN DOSTĘPNY W PRESTIŻOWYCH LOKALIZACJACH W ŁODZI

Już 8 LAT na rynku!

strefa BIZNESU

100 Złota Setka Łódzkiego

Jesteśmy liderem polskiego Internetu

Zapraszamy do współpracy

Biuro Reklamy Oddział w Łodzi | reklama.lodz@polskapress.pl

Dziennik ŁÓDZKI

POLSKA PRESS ŁÓDŹ

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

sporządzony zgodnie z §6 ust. 5a Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14.09.2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz.U. 2021 poz. 2213).

Burmistrz Gminy Sieraków

ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż prawa wieczystego użytkowania nieruchomości gruntowej położonej w Sierakowie, jak niżej:

Nieruchomość gruntowa będąca własnością Skarbu Państwa, położona w Sierakowie przy ulicy Daszyńskiego, na którą składają się dwie niezabudowane działki gruntowe oznaczone numerami 1516/1 o powierzchni 0,1921 ha i 1516/2 o powierzchni 0,2419 ha. Łączna powierzchnia nieruchomości wynosi 0,4340 ha.

Nieruchomość zapisana jest w księdze wieczystej nr KW PO2A/00032294/6 Sądu Rejonowego w Szamotułach Zamiejscowego Wydziału Ksiąg Wieczystych w Międzychodzie i jest wolna od wszelkich obciążeń.

1. Opis nieruchomości: niezabudowana nieruchomość gruntowa Skarbu Państwa będąca w użytkowaniu wieczystym Gminy Sieraków położona jest przy powiatowej drodze publicznej i posiada możliwość uzbrojenia w media: prąd, wodę, kanalizację i gaz. Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego nieruchomość gruntowa obejmująca działki w Sierakowie nr 1516/1 i 1516/2 położona jest na terenie przeznaczonym pod tereny obiektów produkcyjnych, składów i magazynów oraz na terenach zabudowy usługowej.

2. Cena wywoławcza sprzedaży prawa użytkowania nieruchomości została ustalona na kwotę 580.000,00 zł netto. Przedmiotowa sprzedaż nieruchomości objęta jest podatkiem VAT w wysokości 23%.

3. Termin i miejsce przetargu: 1 kwietnia 2025 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Gminy Sieraków przy ulicy 8 Stycznia 38, sala nr 2 (parter).

4. Wysokość wadium: 60.000,00 zł. Termin wpłacenia wadium do 27 marca 2025 r.

5. Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu: tablica ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Sieraków przy ul. 8 Stycznia 38, 64-410 Sieraków oraz strona internetowa Gminy Sieraków <https://www.sierakow.pl> i Biuletyn Informacji Publicznej <https://bip.sierakow.pl>.

6. Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu: Urząd Gminy Sieraków, ul. 8 Stycznia 38, 64-410 Sieraków, pok. nr 25, tel. 61 29-55-875, e-mail: rolnictwo@sierakow.pl.

Wydarzało mi się, że im dzieci będą starsze, tym będzie prościej, ale tak nie jest

Agnieszka Hyży w „Fakcie”, Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 15

Magda Mołek umie nosić spodnie

Dziennikarka samodzielnie wychowuje dwóch synów. Podczas wizyty w „Halo, tu Polsat” powiedziała: - Umie nosić spodnie w sensie metaforycznym. Sprawdziłam się nie raz w tym. Wiem, że jestem odpowiadająca. Wiem, że jestem pracowita. Wiem, że jestem lojalna. Z samodzielnością mi dobrze.



Ewa Gawryluk naładowała baterie

Popularna aktorka zamieszczała na Facebooku wpis, w którym wspomina wakacje. „Zaledwie miesiąc temu – słoneczne Miami, szum wody i chwile tylko dla siebie. To zdjęcie jest dla mnie przypomnieniem, jak ważne jest czasem zwolnić, zrobić krok w tył i po prostu naładować baterie” – stwierdziła.

Patrycja Markowska zaprosiła garstkę osób

Piosenkarka odwiedziła niedawno studio „Halo, tu Polsat” i po raz pierwszy zdradziła szczegóły swego ubiegłorocznego ślubu. – Było elegancko, ale bardzo kameralnie. Zaprosiłam garstkę osób, byli najbliżsi ludzie, to było bardzo nasze. Były oczywiście występy, bo sobie jamowaliśmy, puszczaaliśmy w nocy lampiony, ale nie było pompy. I dodała: – Mam wrażenie, że jak kamery towarzyszą prywatnym sytuacjom, to odbiera to im wagę i przeżywanie. (GZL)

Fot. Joanna Urbaniec



Ghostbusters. Pogromcy duchów

Polsat, 21:10

Nowa wersja jednego z największych przebojów kinematografii. Erin Gilbert (Kristen Wiig) i Abby Yates (Melissa McCarthy) są autorkami książki o duchach. Jednak ich praca zostaje wysmiana przez naukowców. Ale nadchodzi czas rewanżu, kiedy duchy opanowują Manhattan...

Master Crimes

FX, 22:00

Louise Arbus, błyskotliwa profesor psychokryminologii z Sorbony, zostaje wciągnięta w śledztwo, gdy na ciele ofiary pojawia się cytata z jej książki. Wspierana przez czwórkę studentów, tworzy nietypowy zespół, który stawia czoła zbrodniom. Jej zawodową partnerką zostaje Barbara Delandre, pragmatyczna kapitan policji.

Na rauszu

TVN 7, 22:00

Historia grupy przyjaciół, nauczycieli szkoły średniej, którzy testują na sobie teorię, że nawet niewielka dawka alkoholu pozwala otworzyć się na świat i lepiej w nim funkcjonować.

Twórca eunuchów

CI POLSAT HD, 22:00

Historia Mariusa „Theo” Gustavsona, który przeprowadzał w swoim domu operacje usuwania narządów płciowych, które transmitował online. Marcel Theroux rozmawia z ofiarami oraz z ekspertami z całego świata.

Poziomo:

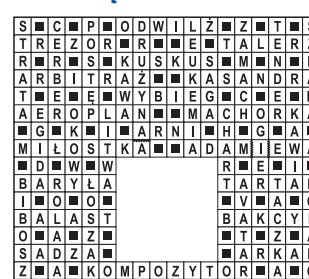
- 3) gromadzenie owiec na hali,
5) rodzaj nawierzchni drogowej, kocie łby,
9) nadzienie krokietu lub pierogów,
10) ... Kazan, reżyser filmu „Viva Zapata”,
11) ryba z rodziny śledziowatych,
12) drobna moneta starogrecka,
14) wafel z bitą śmietaną,
16) złe przyzwyczajenie, nawyk,
17) stan w USA z Topeką,
18) siekacze górnej szczęki słonia,
19) wesola i radosna zabawa,
20) muzyczne talerze, czyniele,
21) kasynowa moneta, liczman,
24) ruchowa gra młodzieżowa,
25) roślina nazywana świńską trawą,
30) urządzenie do usuwania zmarszczek na ubraniu,
31) myśl przewodnia, motto,
34) deseczka do krycia dachów,
38) ... Bilewski, serialowy Kwiczol,
39) Giorgia ..., od 2022 r. premier Włoch,
40) osesek drapieżnego ptaka,
41) figura przestrzenna, np. ośtrostóp,
42) Kaja, gra w telenoweli „Klan”.
- Pionowo:
- 1) mityczny uskrzydłony potwór,
2) dostojnik w kościele katolickim,
3) serial z rolą Richarda Chamberlaina,
4) stan w USA nad Atlantykiem,
5) na dachu lub z tyłu auta,



- 6) karna cela w więzieniu,
7) zdobi głowę jelenia,
8) cienka, przejrzysta tkanina,
13) odprowadza kuchenne opary,
15) pospolity chwast polny,
22) roślina z herbarium,
23) ssak spokrewniony z żyrafą,
26) samochód rodem z Rumunii,
27) Tadeusz, prezenter teletur-nieju „Jeden z dziesięciu”,
28) wydrzyk wielki,

- 29) dawna osada obronna,
31) Maria, aktorka z filmu „Bo we mnie jest seks”,
32) średniowieczny aktor wę-drowni,
33) część harcerskiej drużyny,
35) dzieło Myrona lub Rodina,
36) srebrzysto żółty metal, lan-tanowiec,
37) niemiecki producent sprzę-tu sportowego.

ROZWIĄZANIE NR 14



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Staniesz dzisiaj przed dużym wyzwaniem. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że będzie dość ciężko, ale dobrze sobie poradzisz.

Ryby (19.02 - 20.03)

Ludzie będą chętnie reagować na Twoje propozycje. Horoskop na dziś mówi, że niektóre pomysły szybko przejdą do fazy realizacji. Baran (21.03 - 19.04) Nie trać z pola widzenia potrzeb innych osób. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że lekceważenie ich oczekiwań może źle się zakończyć.

Byk (20.04 - 20.05)

Wszystko, za co się weźmiesz, zwieńczysz sukcesem. Horoskop dzienny mówi, że niektórzy pozazdrosczą Ci tego powodzenia. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Ktoś zainspiruje Cię do zmiany pewnego przyzwyczajenia. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że chętnie skorzystasz z tej propozycji. Rak (22.06 - 22.07) Zrealizujesz zadanie odkładane od pewnego czasu „na później”. Horoskop dzienny na środę mówi, że dostarczy Ci to satysfakcji.

Lew (23.07 - 22.08)

Łatwo będzie przychodziło Ci wywiązywanie się z codziennych obowiązków. Horoskop dzienny wróży, że postanowisz to jakoś uczcić... Panna (23.08 - 22.09) Życie wokół Ciebie będzie toczyło się w szybkim tempie. Horoskop na dziś zapowiada, że niektóre osoby nie będą w stanie za nim nadążyć. Waga (23.09 - 22.10) Twoje możliwości będą dzisiaj niemal nieograniczone. Horoskop dzienny na środę mówi, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Chętnie zaangażujesz się w przedsięwzięcia realizowane przez inne osoby. Horoskop dzienny mówi, że razem sporo osiągniecie. Strzelec (22.11 - 21.12) Ktoś będzie uważnie przyglądał się realizowanym przez Ciebie zadaniom. Horoskop na dziś radzi wywiązywać się z obowiązków jak najlepiej. Koziorożec (22.12 - 19.01) Nie ryzykuj dzisiaj bez potrzeby. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że brawura jest ostatnią rzeczą, jakiej potrzebujesz...

Pierwsze gole i pierwsza wygrana ŁKS w 2025 roku

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIĘKANOŻNA. Pierwszoligowcy z ŁKS Łódź rozegrali we wtorek, w tureckim Side, mecz sparingowy z Ukraincami z zespołem Obolon Kijów i odnieśli pierwsze w 2025 roku zwycięstwo.

Dla ekipy prowadzonej przez trenera Jakuba Dziółkę był to drugi w tym roku pojedynek kontrolny. W pierwszym zremisowali bezbramkowo z FK Andijon z Uzbekistanu. Tym razem było dużo lepiej, bo pokonali Obolon Kijów, plasujący się na 14 miejscu w ukraińskiej ekstraklasie 3:0 (2:0). Wprawdzie pozycja odległa, na dodatek spadkowa, ale ekstraklasa, to zawsze ekstraklasa. Pierwszego gola dla ŁKS w 2025 roku strzelił Szwed Gustaf Norlin, który został zawodnikiem klubu z alei Unii 2 kilka dni temu. Ba, pokonał bramkarza ukraińskiego zespołu już w pierwszej akcji meczu. Toż to prawdziwe wejście smoka piłkarza do łódz-



Jakub Dziółka ma powody do zadowolenia, bo ełkaesiacy pokonali w Turcji zespół z ukraińskiej ekstraklasy

kiej drużyny. Na 2:0 podwyższył Hiszpan Andreu Arasa, który w jesiennych pierwszoligowych meczach zapisał na swoim koncie sześć bramek. W pierwszej części spotkania więcej goli już nie było. W drugiej natomiast efektowny sukces pierwszoligowca przypieczętował Mateusz Wzięch. Efektowna wy-

grana, mimo że sparingowa, cieszy. Warto też odnotować, że na boisku pojawił się Japończyk Koki Hinokio, co oznacza, że uraz z pierwszego meczu nie był groźny. Całe spotkanie zaliczył bramkarz Łukasz Bomba. W Turcji, z którą poznaczają się w najbliższą sobotę (1 lutego) ełkaesiacy zmierzają się jeszcze z drugoligowcami

z Wieczystej Kraków. Tradycyjnie już, tuż przed startem wiosennej rywalizacji w I lidze, zamieścimy w „Dzienniku Łódzkim” duże zdjęcie ŁKS. Poinformujemy także o zmianach kadrowych w zespole trenera Jakuba Dziółki oraz innych drużynach z którymi łodzianie będą rywalizować o punkty. Przypomnijmy, że rozpoczną wyjazdowym pojedynkiem z Górnikiem Łęczna, który zaplanowano na 16 lutego na boisku rywala. Początek o 14.30. ©P

ŁKS Łódź - Obolon Kijów 3:0 (2:0)

Bramki

1:0 - Gustaf Norlin (1)

2:0 - Andreu Arasa (37)

3:0 - Mateusz Wzięch (75)

ŁKS. Pierwszopolowa: Łukasz Bomba - Kamil Dankowski, Sebastian Rudol, Łukasz Wiech, Mateusz Książek (24, Antonio Majcenic) - Gustaf Norlin, Mateusz Kupczak, Michał Mokrzycki, Kacper Terlecki, Jędrzej Zajac - Andreu Arasa. **Drugopolowa:** Łukasz Bomba (65, Hubert Idasiak) - Kamil Dankowski (76, Mateusz Książek), Sebastian Rudol (69, Krzysztof Falcowski), Levent Gulen, Piotr Glowacki - Maksymilian Sitek, Mateusz Wysokiński, Koki Hinokio, Aleksander Iwaniczuk (69, Mateusz Wzięch), Antoni Młynarczyk - Stefan Feiertag. Trener: Jakub Dziółka.

To się dzieje! Staltom Bedlno ma na wyciągnięcie ręki awans do futsalowej II ligi

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

FUTSAL. Tylko jednak wygrana dzieli drużynę Staltomu Futsal Bedlno od historycznego awansu do II ligi.

Na jedną kolejkę przed końcem sezonu zespół z Bedlno ma punkt przewagi nad Futsalem Team Parzęczew. W walce o awans liczą się już tylko te dwie drużyny. W przedostatnie kolejce lider tabeli pokonał we własnej hali Futsal Radom-

sko 9:2, natomiast ekipa z Parzęczewa wygrała z KAS Konstantynów 9:3. Z kolei Witonianka Witonia okazała się lepsza od Ławeczkowców Sieradz 8:5. Promocję do II ligi wywalczy jedynie mistrz. ©P

III LIGA FUTSALU

Aktualna tabela

1. Staltom Futsal Bedlno	9	22	71-39
2. Futsal Team Parzęczew	9	21	62-42
3. Ławeczkowcy Sieradz	9	13	62-47
4. Witonia Witonia	9	12	38-46
5. Futsal Radomsko	9	6	39-67
6. KAS Konstantynów	9	6	34-65



Futsalowa drużyna Staltomu Bedlno jest o włos od historycznego awansu do II ligi

W pierwszy weekend marca w III lidze startuje wiosna. Kluby kompletują kadry szkoleniowe i zawodnicze

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIĘKANOŻNA. Zaniecaponad miesiąc rozegrana zostanie pierwsza wiosenna kolejka grupy pierwszej III ligi.

Lechia Tomaszów Mazowiecki, która w rundzie jesiennej spisała się grubo poniżej oczekiwań kibiców, bo zdobyła zaledwie 22 punkty i zagrożona jest spadkiem do Betcris IV ligi, poinformowała oficjalnie o pozyskaniu 21-letniego Mateusza Kempskiego, który zaczynał przygodę z piłką nożną w Radomszczańskim Akademii Piłkarskiej. Potem grał w miejscowym Mechaniku z którego przeniósł się do Skry Częstochowa. Kolejnym jego klubem był GKS Bełchatów, gdzie w sezonie 2021/2022 zaliczył pięć meczów w II lidze. Jesienią 2022 roku przeniósł się do Widzewa Łódź i tam zadebiutował w ekstraklasie. Potem występował w zespole rezerw, a ostatnio bronił barw Sparty Katowice, która zajmuje trzecie w śląskiej IV lidze. Jesienią katowiczanie wywalczyli 37 punktów. Liderujący Raków II



Mateusz Kempski został nowym zawodnikiem Lechii Tomaszów Mazowiecki, rywalizującej w III lidze

Częstochowa zgromadził 41, a drugi w rankingu Rozwój Katowice 39. Asystentem nowego trenera Warty Sieradz Marka Przybyła (zastąpił Krzysztofa Orzeszka) został Łukasz Markiewicz, który przez 12 sezonów, piłkarzem Biało-Zielonych. Po zakończeniu przygody zawodniczej prowadził w klubie drużyny młodzieżowe, w tym w Lidze Makroregionalnej Juniorów, a w sezonie 2016/2017 został szkoleniowcem pierwszego zespołu, który wprowadził do III ligi, ale także wywalczył Puchar Polski na szczeblu wojewódzkim. Na szczeblu ogólnopolskim sieradzianie wyeliminowali, po rzutach karnych, pierwszoligowy wówczas Stomil Olsztyn. Potem odpadli z występującą w ekstraklasie Sandecją Nowy Sącz. Potem był w pierwszej drużynie drugim szkoleniowcem, a z rezerwami Warty, które prowadził wywalczył wicemistrzostwo Klasy Okręgowej. Ostatnio odpowiadał natomiast za wyniki LZS Brąsz-

ewice, zespołu rywalizującego w grupie trzeciej Klasy Okręgowej. Trenerem bramkarzy został natomiast Grzegorz Skorupski, który przyszedł z czwartoligowej Błonianki Błonie. Z zespołem z Sieradza trenuje natomiast Wiktor Płaneta, który był ostatnio zawodnikiem czwartoligowego RKS Radomsko, do którego przeszedł z sieradzkiego klubu. A więc powrót. Na tym zapewne nie koniec transferów Warty, która także nie jest pewna pozostania w trzeciol-



Łukasz Markiewicz wraca do sztabu szkoleniowego Warty Sieradz - tym razem jako asystent Marka Przybyła

wice, zespołu rywalizującego w grupie trzeciej Klasy Okręgowej. Trenerem bramkarzy został natomiast Grzegorz Skorupski, który przyszedł z czwartoligowej Błonianki Błonie. Z zespołem z Sieradza trenuje natomiast Wiktor Płaneta, który był ostatnio zawodnikiem czwartoligowego RKS Radomsko, do którego przeszedł z sieradzkiego klubu. A więc powrót. Na tym zapewne nie koniec transferów Warty, która także nie jest pewna pozostania w trzeciol-

gowym towarzystwie. W Pelikanie Łowicz trenuje duża grupa piłkarzy. Jak twierdzi kierownik zespołu Radosław Domińczak, na razie nie zapadła decyzja w sprawie podpisania kontraktu z którymś z tych graczy. - W najbliższą sobotę gramy w Bełchatowie z GKS, a następnie w Toruniu z Elaną i zapewne po tych spotkaniach trener Paweł Jakóbiak podejmie decyzję, którego z graczy przebywających na testach zatrzymamy - mówi. - Na razie przygląda się piłkarzom. ©P

Dragon Bojano nie dał rady Widzewowi w Pucharze Polski

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

FUTSAL. Występujący w ekstraklasie Widzew Łódź awansował do 1/8 Pucharu Polski. Drużyna trenera Marcina Stanisławskiego wygrała z Dragonem Bojano.

Łodzianie pokonali rywala w jego hali 7:2 (1:0). Mecz był popisem Erica Sylli, który strzelił aż pięć goli. Bramki zdobyli także Kamil Kucharski oraz Gracjan Milczarek. Najbliższy mecz o ekstraklasowe punkty łodzianie mają rozegrać na wyjeździe z Kamienicą Królewską. To spotkanie zaplanowano na 8 lutego (sobota).

Po 19. kolejkach łodzianie plasują się w ekstraklasowej tabeli na ósmym miejscu - mają na koncie 23 punkty. Prowadzi Piast Gliwice - 51, przed Constructem Lubawa - 48, Rekordem Bielsko-Biała - 43. Dalej mamy Futsal Leszno - 43 oraz Eurobus Przemyśl - 42. Na czele klasyfikacji skutecznych Facundo Setti z Gwiazdy Ruda Śląska, który strzelił dotychczas 26 goli. ©P

Kolejna niezwykle ważna rocznica w historii ŁKS Łódź

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

28 stycznia 2025 roku minęła 34. rocznica śmierci patrona stadionu ŁKS Władysława Króla.

- To legendarna postać w historii klubu z al. Unii - przypomina Jacek Bogusiak, kustosz tradycji ŁKS. - Władysław Król był olimpijczykiem, piłkarzem, trenerem ŁKS. W Łodzi istnieje ulica jego imienia (położona na terenie osiedli: Piaski, Zagrodniki i Pienista), jest też patronem stadionu przy al. Unii.

Dzień przed rocznicą śmierci Grupa Elkaesiak, czyli Jacek Bogusiak, Tadeusz Marczewski, Jerzy Leszczyński i Irek Kowalczyk, odwiedziła grób Władysława Króla na Cmentarzu Starym. Pomnik został ozdobiony symbolami ŁKS, zapalono znicze pamięci.

Jacek Bogusiak napisał dwa tomy o Władysławie Królu. Warto przeczytać. Autor ujawnia nieznane fakty z życia legendy ŁKS. Dziennik Łódzki pisał o Władysławie Królu:

- Pan Władysław Król zmarł 28 stycznia 1991 roku w poniedziałek, a nie 29 stycznia - proste fakty Jacek Bogusiak. - Dwa dni przed śmiercią 26 stycznia po południu w parafii św. Stanisława Kostki, czyli w łódzkiej katedrze, wziął ślub. Był bardzo chory, jakby prze-czuwał, co się stanie i związał się ze swoją ukochaną Wandą.



Władysław Król na tle pamiątek z czasów, kiedy sam grał w piłkę w ŁKS

W czasie okupacji w 1942 roku Władysław Król wziął ślub cywilny ze swoją Wandą, ale na kościelny musiał czekać do 1991 roku.

Od kilku lat podawana jest nie tylko błędna data śmierci Władysława Króla, też prostuje te dane Jacek Bogusiak.

- Często mylone są także inne fakty z życia legendy ŁKS - mówi Jacek Bogusiak. - Władysław Król był synem Szczepana, a nie Stefana. W akcie urodzenia Króla była pomyłka w imieniu ojca. Władysław Król po latach w czasie okupacji dokonał poprawki w swoim akcie urodzenia. Poprawił imię ojca na Szczepan. Mam na to oficjalne dokumenty, że Włady-

śław Król jest synem Szczepana i Rozalii.

Kolejna prostowana przez Jacka Bogusiaka informacja o legendarnym Władysławie Królu dotyczy jego miejsca urodzenia.

- Na tysiąc procent Władysław Król urodził się w Nałęczowie, a nie w Kijanach - mówi Jacek Bogusiak. - Z miejscowości Kijany pochodziła mama Władysława Króla, Rozalia z domu Tarka. Ktoś zasłyszawszy błędną informację i powiełał ją w swoich historycznych pracach. Błąd powiełał także pan Andrzej Górzewski.

Zdaniem Jacka Bogusiaka w Kijanach urodziła się mama Władysława Króla.

- Bratanek Władysława Jacek Król też potwierdził, że legenda ŁKS urodził się w Nałęczowie - dodaje Jacek Bogusiak.

Zapamiętamy raz na zawsze: Władysław Król urodził się 30 października 1907 roku w Nałęczowie. Do dziś stoi tam historyczna willa o nazwie Zofiówka. Ta willa przechodziła kilkakrotnie w prywatne ręce, jest wynajmowana dla odpoczywających tam ludzi na uzdrowiska. Właściciel willi otrzymał książkę o Władysławie Królu od Jacka Bogusiaka.

Książki są do nabycia w księgarni książek historycznych „Odkrywczy” przy ul. Narutowicza 46. ©©

Nie żyje były piłkarz ŁKS Janusz Ostalczyk. Strzelał gole ze Staszkiem Terleckim

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Smutną informację przekazał nam Jacek Bogusiak, kustosz tradycji ŁKS.

Nie żyje były piłkarz ŁKS Janusz Ostalczyk. W lutym skończyłby 70 lat, urodził się 23 lutego 1955 roku w Milejowie. Był młodszym bratem Grzegorza Ostalczyka.

7 października 1978 roku strzelił gola dla ŁKS w meczu ekstraklasy: Wisła Kraków - ŁKS 1:4. Pierwszą bramkę zdobył Stanisław Terlecki, drugą właśnie Janusz Ostalczyk, trzecią Jan Sobol, a czwartą Marek Chojnacki. Doborowe towarzystwo wybitnych piłkarzy ŁKS. W tym meczu grał też brat zmarłego Grzegorz Ostalczyk.

Rodzina Ostalczyków tworzyła niespotykaną drużynę piłkarską. Pisaliśmy o niej w artykule: „Bronili barw Piotrcovii, ŁKS i Widzewa. W piłkę grało siedmiu braci Ostalczyków, wujek i synowie”. Trzech braci: Grzegorz, Janusz i Zbigniew grało w ekstraklasie. Trzej następni brylowali w trzeciej lidze w barwach Piotrcovii: Marek, Tomasz i Piotr. Siódmy brat, najmłodszy Rafał trenował w juniorach Piotrcovii, ale gry w seniorskiej drużynie nie podjął. Najstarsi bracia mieli synów, ale wybitnym piłkarzem został tylko Tomasz, syn... Tomasza (grał m.in. z Bogusławem Wyparło, Tomaszem Kł-

sem). To już mamy ośmiu zawodników tej drużyny. Do drużyny Ostalczyków musi też dołączyć Michał Jończyk, syn ciotki Magdy, czyli siostry Grzegorza i spółki. Ostatnim piłkarzem w drużynie Ostalczyków jest Bogdan Ostalczyk, syn brata Stanisława, męża pani Lucyny - głowy tej piłkarskiej rodziny.

To niezwykła rodzina związana z łódzką i piotrkowską piłką, często spotykająca się na rodzinnych uroczystościach w rodzinnym Milejowie, położonym w gminie Rozprza.

I jeszcze jedna smutna informacja: w wieku 78 lat zmarł Maciej Petruczenko, wybitny dziennikarz, wieloletni publicysta i honorowy redaktor naczelny „Przeglądu Sportowego”. ©©



Janusz Ostalczyk w lutym tego roku skończyłby 70 lat

Iga Świątek goni liderkę

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

TENIS. Iga Świątek w najnowszym notowaniu światowego rankingu tenisistek zmniejszyła stratę do liderki Białorusinki Aryny Sabalenki do 186 punktów.

Trzecia pozostała Amerykanka Coco Gauff. Do czołowej „10” wróciły Amerykanka Madison Keys i Hiszpanka Paula Badosa.

W poniedziałkowym notowaniu Białorusinka, która nie zdołała obronić trofeum w wielkoszlemowym Australian Open i straciła przez to sporo punktów, wyprzedza Polkę, która poprawiła się w porównaniu do zeszłej edycji turnieju dochodząc do półfinału, o zaledwie 186 punktów. Na zniwelowanie tej straty w najbliższych miesiącach Świątek ma jednak małe szanse.

Teraz to 23-latką z Raszyna będzie pod większą presją. W poprzednim sezonie Świątek wygrała turnieje rangi 1000 w Dausze, Indian Wells, Madrycie i Rzymie. Potem zwyciężyła w wielkoszlemowym French Open. Polka od lutego do początku czerwca zdobyła aż 6705 pkt, a trzy lata starsza Sabalenka konto powiększyła o 2033 pkt.

Teoretycznie Świątek może wrócić na szczyt już w lutym, ale potrzebowałaby zwycięstw w Dausze i Dubaju oraz potknięć Sabalenki na wczesnych etapach obu turniejów.

Hubert Hurkacz po blisko czterech latach wypadł z czołowej „20” światowego rankingu tenisistów. W poniedziałkowym notowaniu spadł z 17. na 21. miejsce. Na prowadzeniu wciąż jest Włoch Jannik Sinner, który w niedzielę obronił tytuł w wielkoszlemowym Australian Open. ©©

Awans drużyny piłki nożnej UKS Victoria Łódź do I Ligi

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Drużyna piłki nożnej UKS Victoria Łódź zrealizowała swój cel awansu do I Ligi Wojewódzkiej.

Zespół, który pod barwami klubu trenuje od września 2024 roku, zdobył w minionej rundzie jesiennej 24 punkty w II lidze wojewódzkiej A1 Junior, co pozwoliło zająć mu 3 miejsce w tabeli i awansować do wyższej ligi - informuje Izabella Rzeźniowiecka-Walter, prezes UKS Victoria Łódź.

Piłkarze drużyny, będący jednocześnie uczniami Międzynarodowej Szkoły Mistrzostwa Sportowego „Edukacja i Sport” w Łodzi, wyróżnili się doskonałą formą i determinacją. Zespół rozegrał 11 meczów w rundzie jesiennej, z których 8 wygrał, 1 zremisował, a tylko w 2 poniósł porażkę. Ta znakomita postawa na boisku przy-

niosła drużynie 24 punkty i pewne miejsce na szczycie tabeli.

Zawodnicy, którzy łączą edukację z pasją do piłki nożnej, trenują w Uczniowskim Klubie Sportowym Victoria Łódź oraz w ramach programu klasy mistrzostwa sportowego w MSMS „Edukacja i Sport”, co pozwala im na rozwój zarówno

sportowy, jak i naukowy. Tak wysoki poziom osiągnięty przez drużynę w tak krótkim czasie to dowód na solidne przygotowanie, dyscyplinę oraz ciężką pracę, jaką młodzi sportowcy wkładają w każdy trening i mecz.

Gratulujemy zawodnikom oraz trenerom, a także dziękujemy wszystkim osobom, które

wspierają drużynę UKS Victoria Łódź w drodze do kolejnych sukcesów. Awans do I Ligi Wojewódzkiej A1 Junior to dopiero początek i z pewnością możemy spodziewać się w niedalekiej przyszłości jeszcze wielu emocjonujących meczów - informuje Izabella Rzeźniowiecka-Walter, prezes UKS Victoria Łódź i zaprasza do prowadzonego przez siebie klubu.

W Uczniowskim Klubie Sportowym Victoria treningi są prowadzone w dyscyplinach: piłka nożna, piłka ręczna, boks, badminton, strzelectwo sportowe, taniec. Jak informuje strona klubu, zawodnikom UKS Victoria gwarantujemy: wysoki poziom treningów, najlepszych trenerów, opiekę lekarską, zajęcia sportowe w małych grupach, nowoczesne obiekty i urządzenia sportowe, obozy letnie i zimowe, udział w turniejach i zawodach, bezpieczeństwo. ©©



Piłkarze UKS Victoria niczym na plakacie dla kibiców

SPORT

www.sportowy24.pl

Zbigniew B. o zarzutach prokuratury: „obrzezucono błotem uczciwych ludzi”

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Przeciwko Zbigniewowi B. i 13 innym osobom prokuratura skierowała do Sądu Okręgowego w Szczecinie akt oskarżenia.

W komunikacie Prokuratury Krajowej poinformowano, że „Prokurator skierował do Sądu Okręgowego w Szczecinie akt oskarżenia przeciwko Zbigniewowi B. oraz 13 innym osobom, którym zarzucono łącznie popełnienie 23 czynów”.

„Polityczny paszkwil. Obrzucano błotem uczciwych ludzi, a że potem wszyscy będą z tego uniewinnieni, to już nikogo nie będzie interesowało” - powiedział PAP Zbigniew B. „Przed wszystkim trudno ustosunkować się do aktu oskarżenia, w którym jest nieprawda” - dodał były wybitny piłkarz reprezentacji, a w latach 2012-21 prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej.

„Celspełniony, uczciwi ludzie
obrzuceni błotem. A że akt
oskarżenia nie ma nawet 0,5
proc. szans obrony? A kogo to
może za 4/5 lat interesować? Hu-
uuuuuuurrrraaaa” - napisał były
preze PZPN na platformie X.

Jak poinformowano na stronie prokuratury krajowej, „Zbigniew B. został oskarżony o to, że w okresie od listopada 2014 r. do sierpnia 2021 roku, jako prezes PZPN, działając wspólnie

i w porozumieniu z Gabriłą M., Jakubem T., Maciejem S. oraz Andrzejem P., nadzysługując przysługujących mu uprawnień w zakresie negocjowania umów i niedopełniając obowiązków dbałości o mienie, wyrządził PZPN szkodę majątkową wielkich rozmiarów, poprzez zapłatę spółce O. sp. z o.o. kwoty 1.016.902 zł za fikcyjne negocjacje umowy sponsorskiej pomiędzy PZPN a U. sp. z o.o.”.

„Ustalono, iż faktyczny okres sporządzenia i podpisania porozumienia ze spółką O. sp. z o.o. nastąpił już po podpisaniu umowy sponsorskiej pomiędzy PZPN a U. sp. z o.o., co wykluczało możliwość udziału O. sp. z o.o. w jakichkolwiek negocjacjach dotyczących tej umowy sponsorskiej, albowiem zostały one zakończone przed jej podpisaniem” - dodano.

Prokuratura Krajowa przypomniała, że „w okresie objętym zarzutem Maciej S. był sekretarzem generalnym PZPN, Andrzej P. prezesem zarządu S. sp. z o. o., Jakub T. był członkiem zarządu PZPN i jednocześnie pełnomocnikiem O. sp. z o. o., natomiast Gabriela M. od lipca 2018 r. pełniła funkcję prezesa zarządu O. sp. z o.o.”. W komunikacie PK przekazano, że „Zbigniew B. oraz pozostali oskarżeni nie przyznali się do popełnienia zarzucanych im czynów. Oskarżeni złożyli obszernie wyjaśnienia, które były sprzeczne z ustaleniami śledztwa”. ©P



FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

Prokurator skierował do sądu akt oskarżenia przeciwko Zbigniewowi B. oraz 13 innym osobom

NEYMAR DO WZĘCIA. ROZWIĄZANO Z NIM UMOWĘ

Saudyjski klub Al-Hilal rozwiązał kontrakt z Neymarem. Za obopólną zgodą. Słynny brazylijski piłkarz podpisał w sierpniu 2023 roku umowę, szacowaną na 100 mln euro za sezon, ale grał bardzo niewiele ze względu na kontuzje. „Nie może już grać na poziomie, do jakiego jesteśmy przyzwyczajeni. Niestety sytuacja stała się dla niego trudna” – ocenił niedawno portugalski trener Al-Hilal, Jorge Jesus. **DK**



EOT DAD

TRANSFER KAROLA

Grał w Widzewie 2020/21...

Arka Gdynia potwierdza nadchodzącą sprzedaż Karola Czubaka do KV Kortrijk. Karol to najskuteczniejszy zawodnik w historii klubu i lider strzelców w 1 lidze w bieżącym sezonie. **DK**

Daniel Myśliwiec: Bardzo chcę być trenerem Widzewa

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Już czuć piłkarską wiosnę. W piątek o godz. 20.30 piłkarze Widzewa zagrają w Poznaniu z Lechem. Będzie to drugi mecz rundy rewanżowej PKO Ekstraklasy.

Widzewiaci zaczynają wiosnę od wysokiego C, bowiem zmierzają się z liderem Lechem na jego boisku. Można jednak budować optymizm, bo przecież Widzew wygrał z Kolejorzem w Łodzi 2:1, a poznański zespół też zalicza wpadki - 1:2 z Motorem w Poznaniu, 1:2 z Górnikiem w Zabrze, czy 0:2 z Puszcą w Krakowie.

Trener Daniel Myśliwiec mówił wczoraj o swoim ewentualnym przedłużeniu kontraktu: - Bardzo chcę być trenerem Widzewa. Niewiele jest takich miejsc w Polsce, można je policzyć na palcach jednej ręki. I to jest koniec mojej wypowiedzi.

Szkoleniowiec łódzian tak ocenił przygotowania drużyny do rundy wiosennej: - Trzy tygodnie to wystarczająco, żeby na tyle być przygotowanym do meczu, by wywalczyć pełną pulę. Fajnie byłoby mieć więcej czasu na przygotowania, ale jeszcze fajniejsze jest granie w meczach o punkty. I to jest coś, czego piłkarze najbardziej wypatrują, ja też z mojej perspektywy nie mogę się tego meczu doczekać.



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Do sezonu gotowi są nie tylko piłkarze Widzewa, ale także ich całe rodziny. Życie zawodników toczy się wokół spotkań o ligowe punkty, a te właśnie przed nimi

Czy kontuzje wpływają na ból głowy trenera? - Nie, są wyzwaniem - mówił trener Daniel Myśliwiec. - Mamy kilka wariantów. Zaprezentowałem piłkarzom kilka rozwiązań. Dziś mieliśmy pierwszą okazję ich dotknąć. Mogliśmy trenować na swoim boisku. Mamy kilka wątpliwości, ale nie dotyczy samego mechanizmu, ale chodzi o to, by złapać odpowiednie relacje. Te rzeczy są dla nas kluczowe. Jeszcze raz obejrzymy analizę naszych treningów. Będziemy robić wszystko, aby być na polowie rywa.

Mateusz Żyro mówił na spotkaniu z dziennikarzami o meczu z Lechem: - To dla kibiców będzie ciekawy, otwarty mecz

do oglądania. Lech i my wyjdziemy grać w piłkę i obyśmy patent na Lecha utrzymali.

Widzew Łódź po pierwszej części sezonu piłkarskiej ekstraklasy zajmuje miejsce w środku tabeli i choć ambicje w klubie są dużo większe, w przerwie zimowej nie było nerwowych ruchów. „Cechuje nas spokój i dążenie do celu, którym jest przekroczenie bariery 50 punktów” - przyznał prezes Michał Rydz.

Drużyna z Łodzi do sezonu przystępowała z zamiarem sukcesywnego pięcia się w górę tabeli, czyli zajęcia wyższego niż dziewiąte miejsce z poprzednich rozgrywek i zdobycie co najmniej 50 punktów. Start był optymistyczny, bo w pierw-

szczych kolejkach piłkarze trenera Daniela Myśliwca pokonali m.in. Lecha Poznań i Cracovię, ale dobrej formy nie potrafili utrzymać na dystansie całej rundy. W efekcie Widzew po pierwszej części rozgrywek plasuje się w samym środku ligowej stawki - na dziewiątym miejscu z 25 punktami.

Prezes Michał Rydz zadeklarował przy tym, że cel na ten sezon się nie zmienił i choć ambicje w klubie z Łodzi są duże, zimą w gabinetach zachowano spokój. Prezes, mimo gorszych notowań trenera Myśliwca u kibiców, już w grudniu wyraził wotum zaufania dla 39-letniego szkoleniowca deklarując, że poprowadzi on zespół wiosną. © P

Gala „Piłki Nożnej”. Lewandowski po raz 12.

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Uroczysta gala tygodnika „Piłka Nożna” za nami. Wręczono nagrody za 2024 rok.

Nagrody otrzymali: Piłkarz Roku: Robert Lewandowski. Piłkarka Roku: Ewa Pajor. Trener Roku: Adrian Siemienieć. Odkrycie Roku: Kacper Urbański. Drużyna Roku: Jagiellonia Białystok. Obcokrajowiec Roku: Imaz. Pierwszoligowiec Roku: Angel Rodado. Ligowiec Roku: Taras Romanczuk.

W imieniu kapitana reprezentacji Polski 12. statuetkę odebrała mama - Iwona Lewandowska.

„Jestem dumny, że mam 37 lat. To pokazuje, że jest to coś fajnego. Nagrodę dedykuję rodzinie, szkoleniowcom i przede wszystkim kibicom, bo to oni sprawiają, że grając dla nich mam uśmiech na twarzy. Czuję się bardzo dobrze zarówno w klubie, jak i na ulicach. Chcę jeszcze pograć na tych zielonych boiskach” - powiedział Robert Lewandowski w przesłaniu.

Wydarzeniem Roku 2024 uznano awans naszych piłkarek na Euro! Po raz pierwszy w historii! Warto dodać, że to wyróżnienie specjalne, bez standardowych nominacji. „Nasze marzenia zaczęłyśmy realizować trzy lata temu. Wydawało się to niemożliwe, ale w takich wypadkach należy użyć wyobraźni. Dziś cieszymy się z awansu i z tej nagrody” - powiedziała trenerka reprezentacji kobiet Nina Patalon.

Na gali było wiele osób związanych swego czasu z Widzewem i ŁKS: Władysław Żmuda,

Michał Probierz, Stefan Majewski, Tomasz Iwan, Waldemar Fornalik, Łukasz Masłowski, Jakub Rzeźniczak. Szkoda, że nie było obecnych piłkarzy naszych klubów.

Nominacje na ligowca roku otrzymali: Kamil Grosicki, Taras Romanczuk i Bartosz Kapustka, a na pierwszoligowca Karol Czubak, Angel Rodado, Kacper Karasek. Znajome jest nazwisko tego ostatniego gracza - występował w Widzewie, pochodzi z Łowicza, jest wychowankiem Unii i Widoku Skierniewice. ©P