

ŁKS Łódź pokonał w Warszawie Polonię str. 19
Widzew trenował w Koluszkach przed Arką str. 20



ZDJĘCIE: ARTUR KRZEWSKI

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych. **STR. 13**

**STRONA
ZDROWIA**

Dziennik ŁÓDZKI

Środa,
11.03.2026

Wydanie A B C D
Nr 58 (27 226)

www.dzienniklodzki.pl
Cena 5,20 zł (w tym 8% VAT)

WYPADKI MIESZKANIEC REGIONU PADŁ OFIARĄ PIJANEGO KIEROWCY

Sąd przyznał mu 63 razy więcej niż ubezpieczyciel

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
łódzkie

Wyrokiem Sądu Okręgowego w Łodzi mieszkaniec Łódzkiego poszkodowany w wypadku drogowym spowodowanym przez pijanego kierowcę otrzyma 63 razy więcej niż początkowo przyznał mu ubezpieczyciel w postępowaniu likwidacyjnym. Sprawca wypadku zapłacił 2 tys. 500 zł grzywny i na rok stracił prawo jazdy.

Do wypadku doszło cztery lata temu w województwie łódzkim. Powód podróżował jako pasażer w aucie, które zostało zepchnięte z drogi i dachowało zatrzymując się w rowie. Powód opuścił wrak samodzielnie przed przybyciem służb ratowniczych. Kierowca, który doprowadził do wypadku był pijany. Kilka miesięcy później sąd wymierzył mu karę grzywny w wysokości 2500 zł i zakazał prowadzenie pojazdów na rok.

Poszkodowany pasażer po wypadku musiał zmodyfikować swoje plany zawodowe. Zamiast wracać na Wyspy Brytyjskie gdzie mieszkał i prowadził jednoosobową firmę zajmującą się remontami, musiał zostać w Polsce. Przez cztery miesiące wracał do zdrowia lecząc obrażenia odniesione w wypadku - uszkodzenie w dwóch miejscach ręki i kolana. Uszczerbek na zdrowiu biegli oszacowali na 15 proc. I choć od wypadku minęły cztery lata poszkodowany pasażer nadal cierpi z powodu bólu kolana i korzysta z rehabilitacji.

Ubezpieczyciel sprawcy wypadku w postępowaniu likwidacyjnym wypłacił poszkodowanemu pasażerowi 3 tys. zł. Żądań pokrzywdzonego nie uznał, więc ten skierował pozew o zadośćuczynienie i pokrycie przez ubezpieczyciela strat jakie poniósł - na Wyspach Brytyjskich miał podpisane wcześniej zlecenie, dzięki któremu zarobiłby równowartość ponad stu tysięcy złotych.

Sąd Okręgowy w Łodzi zasądził na rzecz powoda 125 tys. zł tytułem utraconych zarobków, 60 tys. zł zadośćuczynienia oraz blisko 5 tys. zł tytułem zwrotu kosztów opieki, bo po wypadku powód wymagał pomocy w wykonywaniu codziennych czynności i opiekowała się nim bliska rodzina. Wyrok nadal jest nieprawomocny.



Auto zostało zepchnięte z drogi i dachowało zatrzymując się w rowie (zdjęcie ilustracyjne)

Król Szwecji

Karol XVI Gustaw rozpoczął trzydniową wizytę w Polsce **str. 5**

Prezydent i premier spotkali się w sprawie „SAFE zero procent” **str. 5**

Na wojnie z Iranem

najbardziej korzysta Rosja – stwierdził szef Rady Europejskiej **str. 6**

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



FOT. FILIP KUJEWSKI

ŁÓDŹ

Kibice Lecha Poznań zapłacą za zniszczenia, których dokonali na terenie Widzewa po przegranym meczu w Łodzi? str. 4

Miasto remontuje dom do rozbiórki

Po tym jak dwóch lokatorów kamienicy przy ul. Malinowej 9 w Łodzi zmarło z wychłodzenia miasto chce remontować budynek, choć miał być rozebrany **str. 3**

Łódź

Radni organizują własne konsultacje w sprawie Dżungli 360 w „botaniku” **str. 3**

Łódź

Politechnika Łódzka wchodzi w jądrowe projekty badawcze. Ma już partnera **str. 4**

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jan Zumbach, słynny as myśliwski z Dywizjonu 303, po zakończeniu II wojny światowej wiódł burzliwe życie przemytnika i najemnika

Zamów prenumeratę

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



Timbaland od końca lat 90. współtworzył brzmienie, które zdominowało globalne listy przebojów

Timbaland czwartym zagranicznym wykonawcą Łódź Summer Festival

Dariusz Pawłowski
Kultura

Czwartym zagranicznym wykonawcą tegorocznego Łódź Summer Festival będzie Timbaland - amerykański wykonawca, kompozytor i producent hip-hopowy i R&B.

Timbaland nagrał kilka solowych płyt, stworzył beaty do wielu piosenek, ale światową sławę zdobył przede wszystkim jako producent muzyczny.

Timbaland od końca lat 90. współtworzył brzmienie, które zdominowało globalne listy przebojów. Wyróżniał się charakterystycznymi, synkopowanymi rytmem i nowatorskim podejściem do struktury utworu. Współpracował z Justinem Timberlake'em, Nelly Furtado, Beyoncé, Jay-Z, Madonną, Rihanną i wieloma innymi gwiazdami światowej sceny.

Utwory firmowane jego nazwiskiem przekroczyły blisko 9 miliardów odtworzeń na Spotify, a do największych przebojów należą: „Promiscuous”, „The Way I Are”, „SexyBack” (feat. Timbaland), „Apologize”.

Łódź Summer Festival 2026 odbędzie się w dniach 24-26 lipca na Łódzkich Błoniach. Wśród już ogłoszonych wykonawców są także brytyjski zespół Bastille, australijska formacja Jet, skład Rudimental DJ Set z Londynu, Chivas, Dresscode, Happysad, Justyna Steczkowska, Kacperczyk, Nocny Kochanek, Tede, White 2115, Żabson, Kuqe 2115, Pro8l3m, Hubert, Bedoes 2115, Dawid Kwiatkowski, Zalia. Wstęp na wszystkie koncerty jest bezpłatny i nie wymaga rejestracji.

W Łodzi rozpoczął się nabór do szkół podstawowych

Magdalena Jach
Edukacja

W poniedziałek, 9 marca o godzinie 8. rozpoczęła się elektroniczna rekrutacja do szkół podstawowych w Łodzi na rok szkolny 2026/2027.

Rodzice przyszłych pierwszoklasistów mają czas do 31 marca, aby zgłosić dziecko do szkoły obwodowej lub złożyć wniosek o przyjęcie do placówki spoza rejonu.

Miasto przypomina, że choć każde dziecko ma zagwarantowane miejsce w swojej szkole rejonowej, rodzice muszą formalnie zgłosić je w systemie naboru.

Każde dziecko ma zapewnione miejsce w szkole obwodowej, ale rodzice muszą dokonać zgłoszenia w systemie. Apeluje, aby dopełnić tego obowiązku - przypomina Małgorzata Moskwa-Wodnicka, wiceprezydent Łodzi.

Jak złożyć wniosek?

Aby zapisać dziecko do szkoły, rodzice muszą najpierw zarejestrować je w elektronicznym systemie naboru. Następnie wypełniają zgłoszenie do szkoły rejonowej lub wniosek do placówki spoza jej obwodu. Link do elektronicznego systemu rekrutacji: <https://rekrutacje-lodz.pzo.edu.pl>

W przypadku wyboru szkoły spoza rejonu można



Ślubowanie pierwszaków to wielkie przeżycie zarówno dla samych dzieci, jak i ich rodziców

wskazać maksymalnie trzy placówki, ustawione według preferencji - od najbardziej do najmniej pożądanej. Przyjęcie zależy od liczby wolnych miejsc oraz punktów uzyskanych w postępowaniu rekrutacyjnym.

Punkty przyznawane są m.in. za rodzeństwo uczące się w danej szkole, uczęszczanie do przedszkola w jej obwodzie czy miejsce pracy rodziców w pobliżu placówki.

Mniej czasu na zgłoszenie do klasy sportowej

Rodzice zainteresowani zapisaniem dzieci do klas sportowych mają mniej czasu na złożenie dokumentów. Wnioski należy przesać do 20 marca.

O przyjęciu do takich klas decydują testy sprawnościowe, które zaplanowano na 23 i 24 marca. Wyniki prób sportowych zostaną ogłoszone 27 marca.

W Łodzi klasy sportowe prowadzi sześć szkół podstawowych.

Uczniowie mogą rozwijać się w dyscyplinach: gimnastyka sportowa - Szkoła Podstawowa nr 7 przy ul. Wiosennej, gimnastyka artystyczna - Szkoła Podstawowa nr 41 przy ul. Rajdowej, łyżwiarstwo figurowe - Szkoła Podstawowa nr 46 przy ul. Żwirki, pływanie - Szkoła Podstawowa nr 190 przy ul. Malczewskiego, Szkoła Podstawowa nr 173 przy ul. Sienkiewicza, Szkoła Podstawowa nr 198 przy ul. Czajkowskiego.

Szczegółowe informacje dotyczące testów sprawnościowych publikowane są na stronach internetowych poszczególnych szkół.

Ilu kandydatów do pierwszych klas?

Z szacunków magistratu wynika, że w nadchodzącym roku szkolnym do pierwszych klas łódzkich szkół podstawowych może aplikować około 4600 dzieci.

Przykładowo w Szkole Podstawowej nr 29 planowane jest utworzenie jednej klasy pierwszej liczącej około 50 uczniów.

- Szacujemy, że jedna klasa będzie się składać z dzieci kończących edukację przedszkolną w naszym Przedszkolu Miejskim nr 10, tak wstępnie wynika z rozmów z rodzicami - mówi Magdalena Pawlak, wicedyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 3.

Tegoroczna rekrutacja została uruchomiona wcześniej niż dotychczas. Jak wyjaśniają urzędnicy, zmiana wynika z prób rodziców.

W poprzednich latach zapisy do szkół podstawowych często odbywały się w tym samym czasie co rekrutacja do przedszkoli i szkół ponadpodstawowych. Powodowało to trudności z pilnowaniem różnych terminów.

Listy kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych do szkół podstawowych w Łodzi zostaną opublikowane 15 kwietnia.

Pogoda w regionie

Dzisiaj



Dzień
18°C
Noc
4°C

Barometr
1019 hPa
Wiatr
płd-zach., 29 km/godz.
Biomet
korzystny

Jutro

Dzień
13°C
Noc
2°C



Piątek

Dzień
17°C
Noc
5°C



Sobota

Dzień
17°C
Noc
3°C



Cały tydzień słoneczny, nocne temperatury również na plusie

11 MARCA 2026

Dzisiaj 70. dzień roku.
Do końca roku zostało 295 dni.

Wschód słońca w Łodzi
o godz. 6.04, a zachód o godz. 17.41. Dzień będzie trwał 11 godz. 36 min. i będzie dłuższy od najkrótszego dnia w roku o 3 godz. 45 min.

Dzisiaj imieniny obchodzą:
Balbina, Benedykt, Dominik, Edwin, Jan, Konstanty, Sylwia i Teresa

Przysłowie na dziś:
Na złodzieju czapka gore

KALENDARIUM

1930

Otwarto regularną linię pasażerską z Gdyni do Nowego Jorku. Na zdjęciu port morski w Gdyni



FOT. WIKIMEDIA

1947

W Warszawie rozpoczął się proces Rudolfa Hoessa, komendanta byłego niemieckiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau

1985

Michaił Gorbaczow został wybrany na stanowisko sekretarza generalnego KC Komunistycznej Partii Związku Radzieckiego

2004

W Madrycie islamscy terroryści przeprowadzili serię zamachów bombowych na pociągi. Zginęło 191 osób, w tym 4 Polaków.

2011

Trzęsienie ziemi i fala tsunami spowodowało katastrofę w elektrowni atomowej Fukushima w Japonii. Zginęło lub zraniono ponad 19 tys. osób.

nasz REGION

www.dzienniklodzki.pl

KRÓTKO

POW. WIELUŃSKI

Znów znaleziono zwłoki. To mężczyzna zaginiony rok temu

Zaledwie dzień po odkryciu zwłok w Olewinie pod Wieluniem, wczoraj w kanale na terenie gminy Czarnożyły, także w powiecie wieluńskim znaleziono kolejne ciało.

9 marca policjanci otrzymali zgłoszenie o znalezieniu zwłok w kanale na terenie gminy Czarnożyły. Do zdarzenia doszło podczas prac związanych z udrażnianiem przepływu wody. Policja potwierdziła już tożsamość mężczyzny. To 55-letni mężczyzna, którego zagi-

nięcie zgłosiła rodzina w kwietniu 2025 roku i od tamtej pory policjanci prowadzili intensywne poszukiwania.

W przypadku śmierci 50-letniego mężczyzny w Olewinie pod Wieluniem było inaczej. Mężczyzna zginął po awanturze z kolegą, u którego pomieszkiwał. Policjanci zatrzymali 48-latkę, który usłyszał zarzut zabójstwa. Sąd zdecydował o jego tymczasowym aresztowaniu na trzy miesiące. SB

OPOCZNO

Bomba na podwórku



FOT. KPP OPOCZNO

Mieszkaniec Opoczna podczas prac ziemnych odnalazł fragment bomby z czasów II wojny światowej i powiadomił policję. Okazało się, że jest to niemiecka bomba betonowa, która zawiera beton zamiast ładunku wybuchowego. Wykorzystywano ją do niszczenia celów przy użyciu energii kinetycznej oraz do szkoleń i testów. OBY

POW. ŁÓDZKI WSCHODNI

Staranowała szkolne ogrodzenie

Chwile strachu przeżyli wczoraj rano uczniowie i nauczyciele podstawówki szkoły podstawowej w Tuszynie, kiedy samochód wypadł nagle z trasy, staranował ogrodzenie i rozbił się na drzewie tuż pod szkołą, w pobliżu stołu do gry w tenisa.

Jadąca ulicą Narutowicza Fiatem Punto 69-letnia kobieta straciła panowanie

nad pojazdem, zjechała na pobocze, staranowała ogrodzenie i wpadła na drzewo rosnące tuż przed murami Szkoły Podstawowej nr 2 im. Władysława Reymonta. Na szczęście w tym czasie i w tym miejscu - ani pod szkolnym budynkiem, ani przy stole do gry w tenisa - nie było uczniów. WP

ŁÓDŹ

W czwartek 12 marca w Przystanku Historia przy Al. Piłsudskiego 5 odbędzie się spotkanie poświęcone 55. rocznicy strajku łódzkich włókniaerek. Obecne będą uczestniczki strajku, dr. hab. Krzysztof Lesiakowski z Uniwersytetu Łódzkiego, Anna Lisiewicz, prezes Stowarzyszenia Byłych Włókniaerek i Włókniarzy. Spotkanie poprowadzi dr Ewelina Ślęzak z łódzkiego oddziału IPN. Początek o godz. 17. SOW



FOT. MUZEUM HISTORII FOTOGRAFII

ŁÓDŹ

Policjanci zatrzymali 22-latkę ściganego listem gończym. Mieszkał w Aleksandrowie, przestępstwo popełnił w Zgierzu, a ukrywał się w Łodzi na Widzewie. Wpadł na przystanku PKP Łódź Stoki. WP

Wyremontują kamienicę, która nadaje się do wyburzenia

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Łódź

Słynna już w Polsce kamienica przy ul. Malinowej 9 w Łodzi, gdzie dwoje lokatorów zmarło z wychłodzenia, zostanie wyremontowana, choć jest w takim stanie, że nadaje się do wyburzenia.

W kamienicy przy ul. Malinowej 9 na Bałutach skupiają się wszystkie problemy z jakimi borykają się lokatorzy gminnych kamienic w Łodzi.

Budynek nie jest podłączony do sieci ciepłej ani wodociągowo-kanalizacyjnej, instalacje kominowe są nieszczelne, większość lokali stoi pusta, a sama kamienica jest spięta kłamrą i miała być wyburzona w ubiegłym wieku. To w tej kamienicy dwoje lokatorów zmarło w swoich mieszkaniach z wychłodzenia, a tydzień wcześniej troje mogło zginąć z powodu ulatniającego się tlenku węgla.

Miesiąc po tragedii zapukaliśmy do drzwi lokatorów, którzy mieszkają w budynku przy ul. Malinowej 9, przeklętej kamienicy, jak sami o niej mówią.

Dostali zakaz palenia w piecu

Paulina Piotrowska, która mieszka w kamienicy z mężem i córeczką, pytana o to, jak się im żyje w posesji przy ul. Malinowej 9, mówi krótko: „Strasznie”. Tylko 6 z blisko 30 mieszkań jest zasiedlona (statystycznie w Ło-



FOT. BARTOSZ KSIEŻAK

Na uszczelnienie drzwi lokatorzy czekali rok. Administracja zrobiła to dopiero teraz

dzi pustostanem jest co czwarte), więc w budynku jest zimno, a mieszkania trudno ogrzać.

- Większość mieszkańców w kamienicy nie ma ani ogrzewania, ani toalet - mówi młoda kobieta. - Nasza rodzina ma to szczęście, że przed laty tata na własny koszt podciągnął do mieszkania wodę i zainstalował ogrzewanie. Ale co z tego skoro instalacja kominowa była nieszczelna. O jej sprawdzenie prosiłam blisko rok, bezskutecznie. 24 stycznia też napaliliśmy w piecu, a dym wychodził na mieszkanie. Na szczęście mąż patrząc przez okno zauważył, że w pobliżu stoi samochód straży pożarnej. Zszedł do strażaków i poprosił aby sprawdzili nam in-

stalacje. Okazało się, że ulatnia się czad. Dostaliśmy zakaz palenia w piecu. Jak pomyśle, że mogliśmy razem z dzieckiem zginąć, to mnie ciarki przechodzą.

Nikt nie mówi o wyburzeniu

Jak mówi dalej lokatorka dziwi ją, że w pobliżu kamienicy są bloki, jest więc i sieć wodociągowo-kanalizacyjna i sieć ciepła (do tej niepodłączone jest nadal 60 proc. komunalnych budynków, a ich kamienicę pominięto.

- Pytanie o to, czy ta kamienica powinna nadal tu stać? - zastanawia się lokatorka z parteru. - Gdy wprowadzaliśmy się tu z mężem w 1988 roku sąsiedzi się śmieli, że na chwilę. Kamie-

nica miała być wyburzona. Tymczasem 38 lat minęło, o budynek miasto nie dbało, a o wyburzeniu kamienicy już nie słychać.

Brama do kamienicy jest zepsuta, częsty obrazek w gminnych zasobach, więc na teren posesji wchodzi kto chce. Drzwi na jedną z klatek schodowych nie ma - zimno, a pod ścianami walają się puste butelki po alkoholu. To też częsty obrazek na takich posesjach.

- Wchodzi kto chce i urzędnicy popijawcy - mówi lokatorka.

Zamiast burzyć będą remontować

Do biura prasowego Urzędu Miasta Łodzi zwróciliśmy się zapytaniem o plany gminy wobec kamienicy przy ul. Malinowej 9.

„Zarząd Lokali Miejskich, informuje, że budynek przy ul. Malinowej 9 w bieżącym roku zostanie podłączony do sieci wodno-kanalizacyjnej - czytamy w nadesłanej odpowiedzi. - Zarząd analizuje również możliwość podłączenia budynku do C.O., w związku z powyższym, w tym zakresie wystąpił do Veoli.

Jak pisze dalej rzecznik prasowy w ramach bieżących prac naprawczych, 16 marca zostaną wymienione w budynku frontowym drzwi do klatki schodowej oraz nastąpi wymiana w sumie 5 okien w lokalach mieszkalnych oraz 2 na klatce schodowej. W planach jest również rozwiązanie wymiany bramy.

Radni chcą rozmawiać o Ogrodzie Botanicznym

Magdalena Rubaszewska
Łódź

Do głosów sprzeciwu mieszkańców Łodzi zaniepokojonych planami budowy pawilonu 36 w Ogrodzie Botanicznym, co planują władze Łodzi, dołączyli już niektórzy radni KO.

Nawet dla nich oficjalne konsultacje i ankieta nie spełniają odpowiednich standardów, dlatego podjęli decyzję o organizacji oddzielnych spotkań z mieszkańcami Łodzi.

Ogród Botaniczny w Łodzi to 60 tysięcy taksonów roślin, ponad 1000 gatunków owadów i kilkadziesiąt gatunków ptaków. Radni proponują spotkania z mieszkańcami, które pozwolą na szeroką dyskusję na temat tego, co powinno się zmienić w ogrodzie.

- To temat, który jest niewyczerpany, debata dotycząca tego, co się dzieje wokół Ogrodu Botanicznego, zarówno w mediach, na spotkaniach, na ostatniej sesji rady miasta jest bardzo burzliwa - podkreśla radna Magdalena Gałkiewicz z Zielonych.

- Planujemy zarówno spacerować, jak i spotkania w namiocie, podczas których m.in. pokażemy mapę ogrodu, na której będziemy zaznaczać jakieś miejsce, które może powinno się zmienić bądź nie - informuje Maja Włodarczyk. Radni chcą zebrać opinie mieszkańców Łodzi i uwzględnić je w debacie o przyszłości botanika.

Po zakończeniu spotkań, radni prześlą raport z uwagami i pomysłami mieszkańców do Urzędu Miasta Łodzi. Przyjęcie opinii mieszkańców przez urząd byłoby dowodem na to, że

miasto traktuje swoich mieszkańców na równi.

- Co prawda nie ma wymogów formalno-prawnych, by urząd uwagi i pomysły uwzględnił, ale jeżeli miasto traktuje mieszkańców poważnie, to sobie po prostu nie wyobrażam, żeby urząd miasta tych głosów nie wziął pod uwagę - mówi Magdalena Gałkiewicz.

Spotkania z mieszkańcami poprzedzą konsultacje z radą naukową do spraw ogrodu botanicznego, zarówno poprzednią, jak i tą, która teraz jest powołana.

Finał akcji Zaprzęg Świętego Mikołaja. Bon dla łódzkiego hospicjum

Emilia Kutlu
Łódź

W ramach naszej redakcyjnej akcji - Zaprzęg Świętego Mikołaja - Stowarzyszenie „Łódzkie Hospicjum dla Dzieci - Łupkowa” otrzymało 11 203 zł. Wczoraj podsumowaliśmy akcję wręczając voucher.

W tym roku zaprzęg wsparł Stowarzyszenie „Łódzkie Hospicjum dla Dzieci - Łupkowa”. We wtorek (10 marca) odbyło się uroczyste przekazanie bonu o wartości 11 203 zł.

Akcja odbyła się w listopadzie i grudniu 2025 roku i była kolejną edycją projektu społecznego realizowanego przez Polska Press Grupę. Inicjatywa opiera się na współpracy z partnerami - fir-

mami i instytucjami, które włączają się w działania, tworząc symboliczny „Zaprzęg” i wspólnie wspierając wybrany cel.

W edycji 2025 partnerami akcji zostali: Mlekovita, Muszynianka, Veolia Energia Łódź, POLREGIO S.A., Fundacja Rozwoju Gminy Kleszczów, Rejonowy Bank Spółdzielczy w Lututowie, Inter Group.

Stowarzyszenie zapewnia opiekę domową oraz na terenie hospicjum nieuleczalnie chorym dzieciom. Zapewnia opiekę lekarską, pielęgniarczą, rehabilitacyjną, socjalną, pedagogiczną, psychologiczną i duchową oraz sprzęt do oddychania. Obecnie pod opieką hospicjum znajduje się 113 pacjentów, z czego 91 ma zapewnioną opiekę domową.



Marek Krzciuk, redaktor naczelny DŁ, i Aneta Sarga-Burtan, prezes łódzkiego oddziału Polska Press (oba po prawej) przekazują bon przedstawicielom stowarzyszenia

Magdalena Jach
Łódź

Politechnika Łódzka nawiązała współpracę z firmą Amentum, rozpoczynając partnerstwo, które ma wspierać rozwój kompetencji dla budowy i funkcjonowania energetyki jądrowej w Polsce.

Podpisane porozumienie ma także zacieśnić współpracę między środowiskiem akademickim a przemysłem, szczególnie w obszarze kształcenia przyszłych specjalistów dla rozwijającej się branży energetycznej.

Umowę o współpracy podpisali rektor uczelni, Krzysztof Józwiak, oraz liderka krajowa firmy Amentum w Polsce, Natalia Kunowska.

Rektor Politechniki Łódzkiej podkreśla, że energetyka jądrowa staje się jednym z kluczowych kierunków rozwoju nowoczesnej gospodarki oraz transformacji energetycznej.

- Współpraca z partnerem przemysłowym takim jak Amentum pozwoli nam jeszcze lepiej przygotować studentów i naukowców do wyzwań związanych z rozwojem tego sektora w Polsce - podkreśla rektor Politechniki Łódzkiej, prof. Krzysztof Józwiak.

Zakres partnerstwa obejmuje przede wszystkim rozwój programów kształcenia w dziedzinie energetyki jądrowej oraz realizację wspólnych projektów badawczych. Istotnym elemen-



Umowę o współpracy podpisali rektor uczelni, Krzysztof Józwiak, oraz liderka krajowa firmy Amentum w Polsce, Natalia Kunowska

tem porozumienia będzie również bezpośrednie wsparcie dla studentów. W jego ramach przewidziano m.in. płatne praktyki zawodowe oraz możliwość uczestnictwa w wizytach studyjnych w instytucjach związanych z sektorem jądrowym.

Jak podkreśla Natalia Kunowska, celem współpracy jest stworzenie studentom Politechniki Łódzkiej warunków do zdobywania zarówno praktycznych umiejętności, jak i solidnego zaplecza teoretycznego, które ułatwi im rozpoczęcie kariery zawodowej. Zwraca również uwagę, że rozwój kadr jest jed-

nym z kluczowych elementów budowy sektora energetyki jądrowej w Polsce, a podpisana umowa stanowi ważny krok w rozwijaniu współpracy przedsiębiorstwa ze środowiskiem akademickim.

Amentum to globalna firma specjalizująca się w za-

Zakres partnerstwa obejmuje rozwój programów kształcenia w dziedzinie energetyki jądrowej i wspólne projekty badawcze

awansowanych rozwiązaniach inżynierskich i technologicznych. Przedsiębiorstwo zatrudnia ponad 53 tysiące pracowników w około 80 krajach i realizuje projekty m.in. dla sektorów obronności, bezpieczeństwa, energetyki oraz ochrony środowiska. W obszarze energetyki jądrowej firma angażuje się m.in. w budowę i modernizację elektrowni, rozwój technologii małych reaktorów modułowych (SMR), gospodarkę odpadami promieniotwórczymi oraz projekty związane z oczyszczaniem środowiska.

Opel nadaje się na złom, kierowcy nic się nie stało

Dariusz Śmigieński
Piotrków Trybunalski

Wielkie szczęście miał kierowca Opla, który roztrzaskał się na drzewie w Al. Kopernika w Piotrkowie. Samochód nadaje się do kasacji, kierowcy nadaje się do kasacji, kierowcy nic się nie stało.

Do groźnego zdarzenia doszło w niedzielę 8 marca przed godz. 23 na Al. Kopernika w Piotrkowie. Jadący w kierunku Ronda Sulejowskiego Opel Vectra tuż za skrzyżowaniem z ulicą Sienkiewicza uderzył po kolej w dwa przydrożne drzewa i całkowicie się roztrzaskał. Samochód nadaje się do kasacji. Mężczyzna, który kierował Oplem wyszedł z wypadku bez szwanku. Części z rozbitego pojazdu były porozrzucone w promieniu kilkudziesięciu metrów. Na miejscu-

ubyła policja, zespół ratownictwa medycznego i straż pożarna.

- Siedząc w domu usłyszałem ogromny huk i za chwilę sygnały policji i straży pożarnej, mówi Dziennikowi Łódzkiemu świadek zdarzenia. Przyszedłem na miejsce i zobaczyłem makabryczny widok doszczętnie rozbitego auta. Samochód uderzył w dwa drzewa stojące przy drodze.

W Al. Kopernika często można spotkać kierowców jadących z nadmierną prędkością. Szczególnie w weekendy słychać ryk silników, gdy czasem odbywają się tutaj nieformalne wyścigi samochodowe. Nie pomaga fotoradar zamontowany na wiadukcie kolejowym i dość częste kontrole prędkości policji na wysokości I LO im. Bolesława Chrobrego.

Kibice Lecha Poznań po przegranym meczu w Łodzi zdewastowali toalety klubu. Teraz zapłacą za naprawę?

Jan Hofman
Łódź

Po przegranym meczu kibice Lecha Poznań wyładowali swoją frustrację na infrastrukturze łódzkiego Widzewa. Zniszczyli m.in. toalety sektora gości.

W efekcie doszło do znaczących zniszczeń, które sprawiły, że sektor będzie zamknięty dla fanów drużyny przyjezdnych do końca sezonu. Straty związane z dewastacją są wstępnie oszacowane na kilkaset tysięcy złotych. Zalano jedną z głównych rozdzielni i zniszczono serwerownię, co dodatkowo komplikuje sytuację. Uszkodzone pomieszczenia wymagają gruntownego remontu, by móc ponownie przyjąć gości.

Reakcja kibiców Lecha

Takie zachowania fanów są niewątpliwie poważnym problemem dla klubu, który może liczyć się z konsekwencjami w postaci kar finansowych lub zakazów stadionowych. Kibice Lecha muszą być świadomi, że tego typu działania nie tylko szkodzą drużynie, ale również utrudniają życie in-

nym fanom sportu, którzy chcą w spokoju cieszyć się emocjami piłkarskich rywalizacji.

Oświadczenie kibiców Lecha Poznań

Lechici! Musimy odnieść się do sytuacji, która miała miejsce podczas meczu w Łodzi - napisano. - Chcielibyśmy

jednoznacznie zaznaczyć, że nie tolerujemy i nie będziemy tolerować takiego zachowania, które doprowadziło do sporych strat na łódzkim obiekcie.

Nie ma, nie było i nie będzie pozwolenia na podobne incydenty, bez względu na stadion, na którym pojawiają się jako kibice gości. Jednakże - nie możemy przejść obojętnie wokół zaistniałej sytuacji. Poczuwamy się w obowiązku do wyjaśnienia i naprawy szkód. Niestety, w tym przypadku będzie ponoszona odpowiedzialność zbiorowa, który każdy z nas, wyjazdowicz, poniesie konsekwencje. Wspólnymi siłami musimy zrobić wszystko, aby uregulować szkody, nie możemy z tym zostawić samego klubu.

Grupy Kibicowskie Lecha Poznań



Straty związane z dewastacją są wstępnie oszacowane na kilkaset tysięcy złotych

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

SAMOLOTY RZĄDOWE

Powrót do kraju będzie płatny?

W poniedziałek szef MSZ podał na platformie X, że według danych Straży Granicznej od 1 marca, czyli już po rozpoczęciu wojny w regionie Bliskiego Wschodu, wyjechało tam 736 osób, w tym 37 dzieci poniżej 15. roku życia. Jak podał, 97 osób udało się do Kataru, 271 do Omanu, a 368 do ZEA. Dodał, że ma nadzieję, że „nie będą domagać się ewakuacji na koszt podatnika”.

„Proszę Państwa o poparcie dla takiej zmiany ustaw, aby za powrót do kraju samolotem rządowym lub wojskowym

z miejsc, gdzie były ostrzeżenia o niebezpieczeństwie można było pobierać opłatę” – napisał we wtorek Sikorski na X, przypominając dane o wyjazdach na Bliski Wschód od 1 marca.

We wtorek rano rzecznik MSZ Maciej Wewiór poinformował, że do Polski z Bliskiego Wschodu dzięki 55 lotom powróciły 9772 osoby. Wiceminister sportu i turystyki Piotr Borys przekazał z kolei, że w nocy z poniedziałku na wtorek wylądowały trzy samoloty z Masekatu w Omanie realizujące rejsy na zlecenie rządu.

PSYCHO FANS

Ruszył proces apelacyjny



Proces odwoławczy 46 pseudokibiców Ruchu Chorzów – Psycho Fans, którym postawiono około 100 zarzutów, rozpoczął się wczoraj przed Sądem Apelacyjnym w Krakowie. To jedna z największych spraw dotyczących przestępczości pseudokibiców w kraju. Akta tej sprawy liczą 170 tomów.

MAZOWSZE

W wypadku zginęła 14-latka

W poniedziałek około godz. 19.30 w miejscowości Mąkolin (pow. plocki) samochód, którym podróżowało pięcioro nastolatków wypadł z drogi i dachował. Na miejscu zginęła 14-letnia dziewczyna.

W BMW znajdowało się w sumie pięcioro nastolatków, wszyscy ucierpieli w wypadku. Cztery osoby

trafiły do szpitala, dwie z nich w najcięższym stanie transportowało Lotnicze Pogotowie Ratunkowe.

Jak poinformowała Komenda Miejska Policji w Płocku, kierujący samochodem marki BMW 18-latek najprawdopodobniej stracił nad nim panowanie, wypadł z drogi, a następnie dachował. Kierowca był trzeźwy.

ŻYWNOŚĆ

Przed nadchodzącymi świętami nie zabraknie jaj na sklepowych półkach – oceniają eksperci z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej – PIB oraz Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj. Dodają, że ceny jaj są stabilne, ale wysokie. Według ostatnich danych na początku marca za tonę jaj dla przetwórstwa w skupie średnio płacono 7864 zł, czyli o 2,6 proc. mniej niż rok temu, gdy było to 8058 zł.

”

Zmiany cen ropy są trudne do przewidzenia, tak samo jak dalszy ciąg konfliktu w Iranie

Urszula Cieślak analityczka rynku paliw z biura Reflex

Król Szwecji gości w Polsce. To trzecia wizyta monarchy

Adam Kielar
Warszawa

Wczoraj przed południem prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką powitali na dziedzińcu Pałacu Prezydenckiego króla Szwecji Karola XVI Gustawa i królową Sylwię, którzy rozpoczęli oficjalną, trzydniową wizytę w Polsce.

Razem ze szwedzkim monarchą oraz jego małżonką do Polski przyjechali ministrowie (w tym obrony oraz kultury), a także delegacja przedstawicieli tamtejszego biznesu, w sumie około 60 firm. Król Karol XVI Gustaw oraz jego żona, królowa Sylwia, mają odwiedzić Warszawę oraz Gdańsk.

Zostali przywitani przez prezydenta Karola Nawrockiego oraz Pierwszą Damę Martę Nawrocką w Pałacu Prezydenckim, następnie odbyło się spotkanie głów państw oraz rozmowy plenne.

Szwedzka para królewska złożyła także wieniec przed Grobem Nieznanego Żołnierza oraz spotkała się z marszałkami Sejmu i Senatu, Włodzimierzem Czarzastym i Małgorzatą Kidawą-Błońską, a także ze szwedzką mniejszością mieszkającą w Polsce.

To trzecia wizyta w Polsce Karola XVI Gustawa, który jest królem Szwecji od 1973 roku. Wcześniej przyjechał w 1993 roku oraz w 2011 roku.



To trzecia wizyta w Polsce Karola XVI Gustawa, który jest królem Szwecji od 1973 roku

W rozmowach z dziennikarzami przedstawiciele szwedzkiej ambasady w Warszawie podkreślali, że w ciągu swojego panowania król Karol XVI Gustaw odwiedził trzykrotnie jedynie kilka państw – najważniejszych partnerów Szwecji.

Plan wizyty króla Szwecji w Polsce

Wśród monarcha weźmie udział w forum poświęconym obronie cywilnej, wraz z m.in. ministrem odpowiadającym za obronę cywilną Bohlinem oraz prezydentem Warszawy Rafałem Trzaskowskim oraz

szefem MSWiA Marcinem Kierwińskim. Po południu para królewska wraz z ministrami weźmie udział w polsko-szwedzkiej konferencji o innowacjach i inwestycjach w warszawskim Centrum Nauki Kopernik.

Z kolei jego żona będzie uczestniczyć w seminarium na temat szwedzkiego modelu wsparcia dzieci będących ofiarami przestępstw, nazywanego Barnahus.

Para królewska odwiedzi też Muzeum Warszawy, gdzie m.in. spotka się z badaczami zajmującymi historią Polski i Szwecji, w tym także kwestiami wspól-

nego dziedzictwa kulturowego. W planach jest m.in. dyskusja o tym, jak uczynić „bardziej dostępnymi” dobra kultury, w tym te zrabowane w czasie potopu.

Trzeci dzień wizyty para królewska spędzi w Trójmieście; rano zaplanowana jest wizyta w gdańskim Europejskim Centrum Solidarności, gdzie z parą królewską spotka się prezydent Gdańska Aleksandra Dulcie-wicz. W planach jest także spotkanie ze szwedzkimi studentami oraz polskimi studentami skandynawistyki w gdańskim Dworze Artusa, a także wizyta w Muzeum II Wojny Światowej.

Polsko-szwedzkie wspólne interesy

Po południu Karol XVI Gustaw wraz z ministrami oraz przedstawicielami weźmie udział w debacie na temat bezpieczeństwa regionu Bałtyku, organizowanej przez organizację Business Sweden i polską Fundację Pułaskiego.

Równolegle w Warszawie i Trójmieście odbędzie się szereg polsko-szwedzkich wydarzeń biznesowych z udziałem reprezentantów firm z obu państw, zarówno dużych koncernów, jak Saab, Volvo, Swedbank czy AstraZeneca, jak również mniejszych, niedawno powstałych firm, w tym m.in. oferujących rozwiązania przydatne dla systemów obrony cywilnej. W planach jest m.in. wizyta Szwedów w Orlenie oraz Grupie WB. PAP

Spotkanie prezydenta z premierem, szefem MON i prezesem NBP. Temat: „polski SAFE 0 proc.”

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj prezydent Karol Nawrocki spotkał się z premierem Donaldem Tuskiem w sprawie propozycji „polskiego SAFE 0 proc.”, który miałby – według prezydenta – stanowić alternatywę dla unijnego programu.

Chodzi o przedstawioną w ubiegłą środę przez prezydenta i prezesa NBP propozycję

programu „polski SAFE 0 proc.”, który ma być – jak podkreślali – korzystną i efektywną alternatywą finansowaną z pomocą NBP dla unijnego programu SAFE. Prezydent mówił wówczas, że „SAFE 0 proc.” ma zagwarantować 185 mld zł, które „nie będą wiązać się z kredytem, zmianą sytuacji w UE, będą miały potrzebną polskim siłom zbrojnym elastyczność w wyborze sprzętu”.

Ta alternatywa dla unijnego SAFE – mówił w środę Glapiński –

„nie będzie wiązała się z żadnymi odsetkami finansowymi”. Dodał, że bank centralny nie planuje sfinansować propozycji z „żadnej części rezerw” NBP – gdyż ich przekazanie byłoby wbrew prawu – natomiast „środki, które zostaną wykreowane, zostaną przekazane tak, jak każe prawo” Funduszowi Wsparcia Sił Zbrojnych. Następnego dnia – w czwartek – Glapiński ponownie zaznaczył, że zaangażowanie NBP w „polski SAFE 0 proc.”

będzie realizowane wyłącznie w granicach prawa i mandatu banku. Szef NBP dodał, że rezerwy banku centralnego, w tym złota, nie będą uszczuplane.

Z wypowiedzi przedstawicieli rządu wynika, że traktują oni pomysł „SAFE 0 proc.” jako ewentualne wsparcie działań, które już zaplanowano w ramach unijnego programu SAFE, ale nie może być to rozwiązanie alternatywne. PAP

Łódź migrantów zderzyła się ze strażą przybrzeżną. 14 ofiar śmiertelnych

Alina Mazurska
Turcja

Co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy ich łódź zderzyła się ze statkiem straży przybrzeżnej podczas pościgu u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji.

- W poniedziałek co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy łódź przewożąca ich zderzyła się z łodzią straży przybrzeżnej u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji w trakcie pościgu - poinformowali przedstawiciele władz.

Do zdarzenia doszło w pobliżu wybrzeża Demre w prowincji Antalya, gdy statek przewożący Afgańczyków zignorował wezwania do zatrzymania się i próbował wykonać manewry z dużą prędkością, aby uciec przed łodziami straży przybrzeżnej - przekazała państwowa agencja Anadolu, cytując gubernatora Hulusiego Sahina.

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną i otrzymało na-



Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną

tychmiastową pomoc medyczną. 14 innych, które dotarły na brzeg, zostało zatrzymanych przez jednostki żandarmerii.

Nadal prowadzono operacje poszukiwawczo-ratunkowe drogą lądową, morską i powietrzną w celu odnalezienia osób, które mogły zostać uznane za zaginione.

Jak poinformowała agencja Anadolu, władze wszczęły w sprawie tego incydentu zarówno dochodzenie sądowe, jak i administracyjne.

PAP

Szef RE: na wojnie z Iranem najbardziej korzystna Rosja

Alina Mazurska
Bruksela

Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa, który przemawiał na corocznej konferencji ambasadorów UE, powiedział, że jedynym dotąd zwycięzcą wojny w Iranie jest Rosja.

Costa zauważył, że wojna na Bliskim Wschodzie spowodowała wzrost cen energii, dzięki czemu Kreml zyskał nowe środki na finansowanie wojny przeciwko Ukrainie. Ponadto Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód, nie mówiąc już o tym, że konflikt w tym regionie wysunął się na pierwszy plan, spychając Ukrainę w cień. Z tego powodu - podkreślił szef Rady - UE wezwwała wszystkie strony konfliktu do „maksymalnej powściągliwości” i powrotu do negocjacji.

- Musimy uniknąć dalszej eskalacji. Taka droga zagrażałaby Bliskiemu Wschodowi, Europie i nie tylko. Konsekwencje są poważne, również w sferze gospodarczej, czego dowodem jest blokada cieśniny Ormuz (ważnej dla dostaw ropy i skroplonego gazu ziemnego z krajów Zatoki Perskiej - PAP). Jak dotąd w tej wojnie jest tylko jeden zwycięzca: Rosja - powiedział Costa.

Zaznaczył, że UE solidaryzuje się z Irańczykami i popiera



- Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział na konferencji ambasadorów Antonio Costa

ich prawo do decydowania o własnej przyszłości. - Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział.

Szef Rady Europejskiej zauważył, że w zakresie prawa międzynarodowego UE musi prowadzić wielowymiarową politykę zagraniczną. - Wszyscy wiemy, jak trudno jest osiągnąć konsensus w sprawie wspólnej polityki zagranicznej, gdy mamy do czynienia z 27 różnymi krajowymi politykami zagranicznymi i perspektywami geograficznymi. Ten wielobiegunowy

świat wymaga jednak wielostronnych rozwiązań, a nie sfer wpływów, w których polityka siły zastępuje prawo międzynarodowe - podkreślił.

Przyznał, że Europa mierzy się z nową rzeczywistością, w której Rosja działa na szkodę pokoju, Chiny zakłócają handel,

Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód

a USA podważają prawo międzynarodowe. Aby adaptować się do tych nowych warunków, UE musi przestrzegać międzynarodowego porządku i zasad zapisanych w Karcie Narodów Zjednoczonych, wzmocnić współpracę z dotychczasowymi partnerami, w tym ONZ - powiedział Costa. Musi też - dodał - zdobywać nowych partnerów, co udało się m.in. dzięki podpisaniu umowy z państwami południowoamerykańskiego bloku Mercosur, oraz przygotować się do nowego rozszerzenia, dzięki któremu Wspólnota nabierze nowej dynamiki. PAP

Z żalem i smutkiem zawiadamiam, że w dniu 5.03.2026 r. w wieku 75 lat zmarła moja Ukochana Żona

śTp

Anna Sawicka

Długoletni pracownik PSS „Społem” Łódź - Górna oraz Urzędu Dzielnicy Łódź - Górna.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w piątek, 13.03.2026 r. o godz. 12.30 w kaplicy przy Kościele św. Józefa w Łodzi, ul. Farna 12.

Pograżeni w smutku
Mąż oraz Rodzina

Nekrologi i kondolencje zlećisz

osobiście w Biurze Ogłoszeń,
Łódź, ul. ks. Skorupki 17/19

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

lub przez **internetowe biuro**
ibo.polskapress.pl

Nekrologi i kondolencje ukazują się w prasie oraz w serwisie nekrologi.net

Ursula von der Leyen twierdzi, że odwrócenie się od energii jądrowej było błędem Europy

Alina Mazurska
Francja

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen oceniła podczas międzynarodowego szczytu w sprawie energii jądrowej w Paryżu, że odwrócenie się Europy od tej energii było strategicznym błędem.

Von der Leyen przypomniała, że jeszcze w 1990 r. jedna trzecia prądu w Europie pochodziła z energetyki jądrowej, a dzisiaj jest to tylko 15 proc. - Europa odwróciła się od niezawodnego i niedrogiego źródła energii o niskiej emisji i powinna teraz to zmienić - powiedziała.

Szefowa KE zauważyła, że UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej i odnawialnej, które połączone mogłyby się stać gwarantem bezpieczeństwa dostaw energii. Zwłaszcza że - jak



Ursula von der Leyen: UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej

zauważyła - Europa nie jest producentem ani ropy, ani gazu, a w przypadku paliw kopalnych jest uzależniona od drogiego i niestabilnego importu, co boleśnie obnażył trwający właśnie kryzys na Bliskim Wschodzie.

Von der Leyen powiedziała, że Europa już była światowym liderem w dziedzinie technologii

jądrowej i może znowu nim zostać. Jak dodała, prace nad tym już trwają, bo w zeszłym roku UE zmieniła zasady umożliwiające rządowi państw unijnych finansowanie budowy elektrowni jądrowych oraz inwestycji w paliwa jądrowe ze środków publicznych, zawarła pierwsze na świecie przemysłowe porozumienie dotyczące małych reaktorów modułowych (SMR) i przekazała z budżetu ponad 5 mld euro na badania nad syntezą jądrową, realizowane głównie w ramach projektu ITER. Zdaniem szefowej KE europejskim produktem eksportowym powinny stać się reaktory jądrowe nowej generacji.

Polityczka zapowiedziała też, że KE przedstawi nową europejską strategię dotyczącą małych reaktorów modułowych.

- Nasz cel jest prosty. Chcemy, aby ta nowa technologia była gotowa do użytku w Europie na po-

czątku lat 30. XXI wieku, tak aby mogła odgrywać kluczową rolę obok tradycyjnych reaktorów jądrowych - powiedziała von der Leyen.

Dodała, że w ramach strategii zaproponowane zostaną trzy zestawy środków. Po pierwsze, podstawowe regulacyjne, które umożliwią przedsiębiorstwom testowanie technologii. Po drugie, wzmocnienie inwestycji. Tu KE chce przekazać 200 mln euro gwarancji, aby wesprzeć prywatne inwestycje w technologie jądrowe; środki mają pochodzić z ETS. Po trzecie, wzmocnienie współpracy między państwami członkowskimi, w tym w zakresie ujednolicenia przepisów, jak i przyspieszenia wydawania zezwoleń.

- Firmy z państw członkowskich i zaufani partnerzy również powinni połączyć siły - dodała von der Leyen. PAP

Człowiekowi bardzo potrzeba śmiechu i radości

Rozmowa z Jerzym Skoczylasem, jednym z filarów nadawanej w Radiu Wrocław audycji Studio 202, która kończy w tym roku 70 lat

Robert Migdał

Robert Migdał: Satyryk, pisarz, kabareciarz, poeta, piosenkarz, członek kabaretu Elita, Studia 202. Jurku, coś pominąłem? Aż tyle? Aż tyle?

No właśnie nie wiem, czy to wszystko...

Przed wszystkim poczuwam się do tego, że jestem rzeczywiście kabareciarzem, bo tak mi się życie potoczyło od momentu skończenia studiów. No i potem radiowcem chyba. Co jest pierwsze, co drugie to nie wiem, bo to radio zawsze było mi bliskie i zawsze kochane.

Radio było Ci bardzo bliskie i kochane, a w tym roku szykuje się wielkie radiowe święto, bo 70 lat kończy Studio 202. Kultowe Studio 202. Ta audycja powstała w 1956 roku na bazie tak zwanych przemian październikowych. To jest ewenement podobno nawet w skali światowej, że audycja cykliczna, satyryczna, ukazuje się przez tyle lat. I to bez przerwy.

Studio 202 nadal ma się świetnie...

Audycji można posłuchać, ale trzeba mieć do tego bardzo silną wolę, ponieważ trzeba wstać o... 6 rano. W takiej dziwnej porze jest nadawana, nie wiem czemu, nie nasza decyzja, no ale ważne, że się jeszcze ukazuje i że dalej trwa.

Początków na pewno nie pamiętasz, bo byłeś wtedy małym Jureczkiem, który miał 8 lat.

Byłem „małą dziewczynką” jak to się zaczynało (uśmiech), ale w momencie kiedy przyszedłem na studia do Wrocławia, a był to rok 1966, to już się słuchało audycji Studio 202 w akademiku, na radioodbiorniku Pionier.

Bo przecież Studio 202 to są kultowe teksty, skecze, piosenki. To jest kawał historii Wrocławia, historii Polski. Bez skromności fałszywej potwierdzę to, że tak rzeczywiście jest, ponieważ odbieramy takie sygnały od bardzo wielu



Audycja powstała w 1956 roku, na bazie tak zwanych przemian październikowych



Jerzy Skoczylas: Audycji można posłuchać, ale trzeba mieć do tego bardzo silną wolę, ponieważ trzeba wstać o... 6 rano. W takiej dziwnej porze jest nadawana, nie wiem czemu

osób, bardzo miłe, bardzo pozytywne. I wielu właśnie ludzi, młodzieży w moim wieku twierdzi, że się na tym Studio 202 troszkę wychowało i miało to dla nich duże znaczenie. Bo to była jakaś taka odskocznia w latach słusznie minionych i to był jakiś taki oddech czegoś optymistycznego, czegoś wesołego. Człowiekowi bardzo potrzeba śmiechu i radości. To jest potrzeba ogromna i dlatego ludzie Ignają do tego i chętnie to przyjmują. No i cieszę się, że tak mi się poto-

czyło życie, że mogłem jakiś tam element - mały - tej wesołości może w czyjeś życie wprowadzić. To jest bardzo budujące i bardzo pocieszające.

No właśnie. Mówiłeś, że jako student słuchałeś tej audycji radiowej, a później sam ją tworzyłeś. Pamiętasz ten twój początek, kiedy wszedłeś pierwszy raz do radia i zacząłeś pracować w Studiu 202? Tak, ale wcześniej cofnę się na chwilę do czasów studenckich, ponieważ dla mnie kolosalne wrażenie zrobiło pierw-

sze spotkanie z Andrzejem Waligórskim. Było to w akademiku. Andrzej przyszedł do naszego klubu Kurant. Wszyscy siedzieli, palili papierosy - palenie było wtedy obowiązkowe - można było siekierę powiesić w powietrzu - i Andrzej - w tym wszystkim - również palący bez przerwy, przyszedł z taką ogromną stertą tekstów i czytał. Tłum ludzi był. Słuchałem tego po prostu z zapartym tchem i byłem oszołomiony, że można tyle kapitalnych tekstów mieć, jeden po drugim recytować przez

godzinę z hakiem. Nie chcieliśmy Andrzeja wypuścić. I do głowy mi nie przyszło, że będę kiedyś mógł z tym właśnie panem pracować, a nawet zostać jego przyjacielem, że się tak zżyjemy.

Dołączyłeś do Studia 202 w latach 70. XX wieku.

To jest jakieś ogromne dla mnie zrządzenie losu, pozytywne, że wpadłem w takie si-
dło Andrzejka.

I jak wyglądał ten twój pierwszy dzień pracy, pamiętasz?

Przed wszystkim strach. Z duszą na ramieniu tam przyszedłem: no wiesz, zderzyć się z mistrzem i z audycją, która już wtedy miała ogromną popularność. Zastanawiałem się, czy podołam po prostu, czy dam radę. Radio dyscyplinowało, był obowiązek pisania: audycja ukazywała się wtedy trzy razy w tygodniu, trzeba było coś z siebie wydusić. Pamiętam te moje początki w pisaniu: jedno trochę mniej udane, drugie bardziej, ale tych mniej udanych było oczywiście więcej. No, ale jakoś trzeba było wszystkiego się nauczyć, do wszystkiego dojrzeć i poznać warsztat przede wszystkim.

Andrzej Waligórski był mistrzem - było się od kogo uczyć...

Był naszym mentorem i z niego korzystaliśmy pełną garścią, a było z czego korzystać.

Człowiek legenda. Jak się z nim współpracowało, tak na co dzień?

Znakomicie. Andrzej nigdy nie narzucał nikomu swojej woli. Wytwarzał wokół siebie pozytywną aurę. Pracowało się z nim bez jakiegось przymusu, bez dyscyplinowania.

Dawał cenne rady? Jakoś nakierowywał?

Zawsze to robił w sposób bardzo delikatny i myśmy już potem się wyczuwali nawzajem. I nie trzeba było wielu słów, żeby zrozumieć, czy jest OK, czy trzeba jednak coś delikatnie poprawić.

Cały czas bardzo dbasz o to, żeby kultywować pamięć o Studiu 202, o Andrzej Waligórskim...

Zależy mi na tym bardzo. I moim kolegom również. No niestety, wiadomo, że czas jest nieubłagany, że zespół się wykruszył, że część już tworzy audycję gdzieś tam w górnych rejonach, ale uważam, że to jest moim obowiązkiem, że to jest obowiązkiem wielkim i tak samo wielką jednocześnie satysfakcją i radością, że mogę w dalszym ciągu w jakimś tam sensie kultywować tę działalność i staram się o to. Oczywiście dlatego, przy wszystkich rodzaju imprezach, czy właśnie kabaretowych, czy miejskich, zawsze o Studio 202 dbamy: ja, Leszek Niedzielski, Staszek Szalc. Dbamy o to, żeby pamiętać o Andrzej Waligórskim, o Ewie Szumańskiej, czy o Janku Kaczmarsku. Dopóki my żyjemy, to na pewno będziemy ich wspominać, żeby ta twórczość była po prostu na scenie, w radiu i w telewizji.

Jak będziemy w tym roku świętować urodziny, siedemdziesiąte, Studia 202?

W czerwcu będzie Waligóriada, tradycyjnie w Parku Południowym we Wrocławiu, przy zbiegu ulic Andrzeja Waligórskiego i Alei Jaska Kaczmarska, jak zwykle w niedzielę, 21 czerwca. Następnie 23 czerwca jest zaplanowany kolejny duży koncert w Bastionie Sakwowym. Następnie planujemy też wyjazd w teren, na Dolny Śląsk, gdzie też mamy wiernych słuchaczy. Odwiedzimy takie miasta jak Jelenia Góra, Wałbrzych, Kłodzko czy Legnica - to będą koncerty poświęcone Studiu 202. No i jeszcze obiecano nam tramwaj. Bo tramwaj Andrzeja Waligórskiego już jeździ po Wrocławiu a ma być tramwaj „Studio 202”. Mamy nadzieję, że gdzieś na trasie się spotkają te dwa tramwaje, miną albo będą za sobą podążać: tramwaj Andrzeja Waligórskiego na czele oczywiście, a tuż w ślad za nim tramwaj „Studio 202”.

Kadłub, Mława, Jelenia Góra, warszawski Wawer. Statystyki policyjne nie pozostawiają złudzeń: coraz więcej młodych ludzi popełnia najcięższe przestępstwa: mordy i gwałty. Często w sposób niezwykle brutalny. Bywa, że swoimi dokonaniem nastolatkom chwala się potem w internecie, bo to właśnie w sieci toczy się dziś duża część ich życia – spotykają się tam, zakochują, doświadczają emocji

Dorota Kowalska

Młodzi: coraz bardziej brutalni, coraz bardziej bezwzględni

Kadłub, niewielka wieś w woj. opolskim. Kilka domów wzdłuż asfaltowej drogi, naokoło pola. W czwartek, 26 lutego, około godz. 4.00 rano policjanci z Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości znaleźli w sieci nagranie. Dramatyczne. Film zbrodni.

Szybko trafili do Kadłuba, to tu miał mieszkać jego autor. W budynku odkryli ciała 87-letniej kobiety i 38-letniego mężczyzny. Mieszkało w nim pięć osób: małżeństwo, starsza matka kobiety i jej 17-letni syn, Łukasz G. W dniu zbrodni w domu było trzech lokatorów. Matka nastolatka przebywała w szpitalu na planowanym zabiegu. Nie żyli ojczym i babcią chłopca. Oboje zabił siekierą.

Po kilku godzinach obławy policjanci odnaleźli i zatrzymali Łukasza G.

- Do zatrzymania nastolatka doszło kilka minut po godzinie 13 w powiecie krapkowickim. Mężczyzna ukrywał się w zaroślach. W chwili zatrzymania nie był uzbrojony, nie stawiał oporu. Był spokojny i niczego nie wyjaśniał. 17-latek został doprowadzony do strzeleckiej komendy - podała w czwartek 26 lutego podkomisarz Marta Białek z Komendy Wojewódzkiej Policji w Opolu.

Nastolatek przyznał się do popełnienia zbrodni.

- Nie przedstawił żadnego konkretnego motywu, którym się kierował. Wspominał natomiast o pewnych zdarzeniach związanych z jego sytuacją zawodową i szkolną, które wystąpiły w ostatnim czasie w jego życiu - mówił prokurator Piotr Krzemionka-Kowalski.

Chłopcu grozi co najmniej 15 lat pozbawienia wolności. Jest

niepełnoletni, więc nie może dostać dożywocia.

Jak przekazał prokurator, na tym etapie nie ma podejrzeń co do złego stanu psychicznego Łukasza G. Nastolatek nigdy nie leczył się psychiatrycznie, zostaje jednak przebadany. Weryfikowane są również nagrania, które zostały opublikowane w sieci. Łukasz G. nie kwestionuje ich autentyczności.

Wiadomo, że najpierw ćwiczył ciosy siekierą w przydomowym garażu. Potem ustawił kamerę w pokoju i zaatakował babcię i ojczyma. Ofiary nie mogły się bronić, spały. Łukasz G. zadawał ciosy tak, żeby zabić. Potem upublicznił kilka brutalnych filmów na portalu społecznościowym. Na nagraniach widać nie tylko moment zabójstwa, ale to, jak 17-latek smakuje krew, liżąc siekierę. Film był rozsyłany WhatsAppem i Messengerem.

Użytkownicy popularnego portalu Wykop.pl przyjrzeni się cyfrowym śladom pozostawionym przez 17-latka. Według ich ustaleń, miał posługiwać się w sieci co najmniej kilkoma pseudonimami: „Herkowskyyyy” oraz „nozownik555sigma”. W jednym z wpisów opublikowanych w sieci dokładnie w dniu morderstwa zapowiedział: „MOJA RODZINA BĘDZIE DZIŚ MARTWA”.

Ktoś nie dowierzał. Dostał taką odpowiedź (zachowujemy oryginalną pisownię): „CZYTAJ JUTRO NEWS, ZABÓJCA RODZINNY JUTRO NA NEWS, JA ZABIJĘ SVOJĄ RODZINĘ”.

Sprawa zabójstwa w Kadłubie zszokowała nie tylko policjantów czy okolicznych mieszkańców, także polityków.

Robert Biedroń podkreślił, że media społecznościowe zostały dosłownie zalane makabrycznymi nagrańiami z egze-

kucji, którą 17-latek nagrał tylko po to, by pokazać ją światu. Łukasz G. już wcześniej wykazywał w internecie chorobliwą fascynację przemocą i zabijaniem.

- Ta sprawa bardzo mnie przejęła, bo wiem, że tę tragedię można było zatrzymać. Wystarczy zacząć traktować cyfrowy świat tak samo jak ten nasz materialny. Internet nie może być dłużej wolną amerykanką dla przestępców, którzy mając poczucie bezkarności, szerzą nienawiść i patologię - mówił Robert Biedroń.

I zaapelował o natychmiastowe wdrożenie aktu o usługach cyfrowych.

To drugie podwójne morderstwo, do którego doszło w województwie opolskim tego dnia. W Sadach pod Niemodlinem policjanci wysłani do interwencji w jednym z domów znaleźli zwłoki 24-latki i jej 29-letniego znajomego. Na strychu domu ukrywał się 29-letni brat zamordowanej kobiety. Mężczyzna podczas zatrzymania zaatakował policjanta. Śledczy zarzucają mu zabójstwo ze szczególnym okrucieństwem.

Młodzi w gangach

Statystyki policyjne nie pozostawiają złudzeń: coraz więcej młodych ludzi, często nastolatków, popełnia najcięższe przestępstwa: mordy i gwałty. Młodzi są przy tym coraz bardziej

brutalni, agresywni, źli. I nie jest to tylko problem Polski.

Według policyjnych statystyk z 2024 roku, do których dotarł tygodnik „Der Spiegel”, brutalna przestępczość w Niemczech osiągnęła nowy rekord od 2010 roku.

Według magazynu wzrost liczby przestępstw z użyciem przemocy wśród nieletnich był szczególnie znaczący: powiększył się o 11,3 proc. wśród dzieci i 3,8 proc. wśród młodzieży. Jednym z powodów może być coraz większy stres psychiczny, który wraz z „innymi niekorzystnymi czynnikami” zwiększa prawdopodobieństwo, że ktoś stanie się sprawcą, pisze „Der Spiegel”. Liczba gwałtów, poważnych napaści na tle seksualnym i wymuszeń również znacznie wzrosła - do 13 320 przypadków, czyli o 9,3 procent.

Z kolei szwedzki rząd przedstawił w październiku 2025 roku projekt ustawy przewidującej obniżenie z 15 do 13 lat wieku odpowiedzialności kamej za popełnienie najcięższych przestępstw, w tym morderstw. To reakcja na rosnącą przestępczość gangów rekrutujących dzieci.

W środku dnia ojciec rodziny został zastrzelony na oczach swojego syna. O popełnienie zbrodni podejrzany jest 17-latek. W innej strzelaninie rannych zostało sześć osób, a policja aresztowała 13-latka. W lesie znaleziono ciała dwóch 14-latków,

którzy mieli powiązania ze środowiskiem gangów. Takie wiadomości, jak piszą media, stały się w Szwecji niemal codziennością.

Plany szwedzkiego rządu krytykują eksperci, organizacje praw dziecka i pracownicy socjalni. Tłumaczą, że to zła droga, bo obniżenie wieku odpowiedzialności kamej nie zapobiegnie przestępstwom, a może jedynie utrudnić resocjalizację.

Wiek odpowiedzialności karnej różni się w poszczególnych krajach Unii Europejskiej. W Portugalii i Luksemburgu przed sądem stanąć można dopiero od 16. roku życia.

W Polsce za popełnione przestępstwa odpowie osoba, która ukończyła 17 lat. Sąd jednak zamiast kary więzienia zastosuje wobec niej środki wychowawcze. Do odpowiedzialności karnej może być pociągnięty także 15-latek, jeśli dokona ciężkiego przestępstwa.

W Niemczech wiek odpowiedzialności kamej wynosi 14 lat, jednak do ukończenia 18. roku życia sprawy młodocianych przestępców rozpatruje sąd dla nieletnich.

W żadnym innym kraju UE wiek odpowiedzialności karnej nie jest tak niski jak w Irlandii. Zgodnie z ustawą o ochronie młodzieży dla większości przestępstw wynosi on 12 lat, a w przypadku szczególnie poważnych przestępstw, takich jak morderstwo, zabójstwo lub gwałt, nieletni mogą być ścigani już od 10. roku życia.

UNICEF, Rada Europy, aktywiści w Irlandii krytykują taki stan rzeczy i zwracają uwagę, że obecne przepisy są sprzeczne ze standardami ochrony dzieci. Dają przykład Danii. Tam w 2010 roku centroprawicowy rząd obniżył wiek odpowiedzialności

kamej z 15 do 14 lat. Dwa lata później nowy rząd cofnął zmianę. Badania nie wykazały spadku liczby przestępstw popełnianych przez czternastolatków. Zamiast tego pojawiły się dowody na to, że więzienie dla nieletnich „produkuję” recydywistów.

Zabił i podpalił

Tyle że młodzi są coraz brutalniejsi i bezwzględni. 10 marca 2023 roku w centrum Jaworzna 13- i 14-latka pobiły 16-latkę. Bez opamiętania znęcały się nad koleżanką. Całe zajście nagrały, potem filmik wrzuciły do sieci.

W grudniu ub. roku w Jeleniej Górze zginęła 11-letnia Danusia. Podejrzana o zabójstwo jej rok starsza koleżanka.

W maju 2019 roku w szkole w stołecznej dzielnicy Wawer 15-letni Emil B. zabił rok starszego kolegę. Zadał mu dziewięć ciosów nożem: w głowę, szyję, klatkę piersiową i brzuch. Znał się z ofiarą. Miał pretensje do Kuby, bo ten był mu winny pieniądze. Miał chodź o 1,5 tys. zł.

Rok temu media żyły sprawą zabójstwa 16-letniej Mai Kowalskiej. Jej ciało podpalono, wcześniej zadano jej wiele ciosów w głowę. Śledczy postawili zarzut zabójstwa ze szczególnym okrucieństwem byłemu chłopakowi dziewczyny, z którym w dniu śmierci miała się spotkać.

Maja od pewnego czasu na stałe mieszkała w Olsztynie. Często przyjeżdżała jednak do rodzinnego miasta, Mławy, aby zobaczyć się ze znajomymi, także z rok od niej starszym Bartoszem G.

- Oni kiedyś byli parą. Później, kiedy Maja wyjechała stąd do swojej mamy, ich kontakt się urwał. Mamy zdjęcie, które pokazuje obrażenia, jakie miała

*WIADOMO, ŻE NAJPIERW
ĆWICZYŁ CIOSY SIEKIERĄ
W GARAŻU. POTEM USTAWIŁ
KAMERĘ W POKOJU I ZAATAKO-
WAŁ BABCIĘ I OJCZYMĄ*

Maja, to było w kwietniu 2022 roku. Napisała, że pokłóciła się z Bartoszem G., on rozbił jej łuk brwiowy - opowiadali Łukasz Tusiński i Patryk Szulc z Kanału Kryminalnego Extra na YouTube.

23 kwietnia 2025 roku, krótko przed godz. 20.00 Maja na chwilę wyszła z domu. Bliskim powiedziała, że idzie spotkać się z Bartoszem. Miała wrócić za pół godziny. Nie wróciła. Rodzina, znajomi zaczęli jej szukać.

Ponoć Bartosz był podczas poszukiwań „bardzo nerwowym”, sugerował, że może Maja miała jakiś wypadek. Mai zdarzało się uciekać z domu, ale zawsze była w stałym kontakcie telefonicznym z mamą. Tym razem jej telefon przestał być aktywny, co zaniepokoiło rodziców.

Wcześniej, chwilę przed zniknięciem, Maja napisała jeszcze wiadomość do swojej przyjaciółki z prośbą o szybki kontakt.

- Mnie się wydaje, że prosiła o pomoc. Może uciekała przed nim, gdzieś się schowała i znalazł ją - opowiadała koleżanka zamordowanej Mai. W trakcie poszukiwań Bartosz wyjechał do Grecji. To była wymiana uczniowska, Erasmus.

Był za granicą, kiedy na pobliskim torowisku znaleziono telefon Mai. Tydzień po zaginięciu odnaleziono jej ciało. Było ukryte w gęstych chaszczach, kilkaset metrów od domu Bartosza G. Tego samego dnia przebywając w Grecji chłopak został zatrzymany. Prokuratura postawiła mu zarzut zabójstwa ze szczególnym okrucieństwem.

- Została wielokrotnie uderzona w głowę i to było przyczyną śmierci. Doszło również do podpalenia, doszło do obłania ciała lub żywej osoby substancją żrącą. Trzeba mieć naprawdę silną psychikę, żeby tak potraktować ludzkie ciało - ocenił Łukasz Tusiński z Kanału Kryminalnego Extra.

Kilka dni później rodzina zamordowanej Mai zorganizowała w Mławie marsz milczenia.

Problem złożony

Urszula Cur, psycholog, była policjantka, profilerka, mówi, że zabójstwa popełniane przez nieletnich nadal należą do zjawisk rzadkich, jednak wywołują ogromne emocje.

- Jeśli chodzi o przyczyny przestępczości u nieletnich sprawców, najprościej jest podzielić je na indywidualne i społeczne, choć w praktyce one zawsze się przenikają - mówi.

I tłumaczy, że dojrzewanie (fachowo adolescencja) jest okresem szczególnym biologicznie i psychicznie. Intensywne zmiany hormonalne wpływają na reaktywność emocjonalną, a struktury mózgowe odpowiedzialne za kontrolę impulsów i przewidywanie konsekwencji dojrzewają



Po kilku godzinach obławy policjanci odnaleźli i zatrzymali Łukasza G. Grozi mu co najmniej 15 lat pozbawienia wolności. Nie jest pełnoletni, więc nie może dostać kary dożywocia

później niż układy odpowiedzialne za emocje i nagrodę. To oznacza, że w tym wieku impulsywność bywa wyższa, a zdolność do długofalowej refleksji - słabsza.

Z perspektywy psychologii osobowości istotne są takie cechy jak wysoka impulsywność, niska ugodowość, skłonność do poszukiwania silnych doznań, trudności w regulacji emocji czy niski poziom empatii. W części przypadków występują zaburzenia zachowania lub utrwalone wzorce agresywne. Większość młodych osób z problemami psychicznymi nie dopuszcza się jednak tak drastycznej przemocy. Sama diagnoza nigdy nie jest prostą przyczyną zabójstwa - decydujące jest nałożenie się wielu czynników.

- Okres adolescencji jest też czasem, w którym mogą po raz pierwszy ujawniać się symptomy, a czasem już w pełni rozwinięte, zaburzenia psychiczne, w tym takie, których jednym z objawów może być podwyższony poziom agresji. Dotyczy to przede wszystkim zaburzeń zachowania, zaburzeń opozycyjno-buntowniczych, a w części przypadków rozwijających się zaburzeń osobowości z pogranicza struktur antyspołecznych czy borderline. W tym wieku mogą także

pojawiać się pierwsze epizody psychozy, ciężkiej depresji z drażliwością i impulsywnością, zaburzeń afektywnych dwubiegunowych czy zaburzeń związanych z używaniem substancji. U młodzieży depresja często nie przyjmuje obrazu smutku, lecz właśnie rozdrażnienia, wybuchowości i zachowań agresywnych - mówi Urszula Cur.

Z perspektywy rozwojowej jest to moment szczególnie wrażliwy - intensywne zmiany biologiczne, kształtowanie się tożsamości i duże obciążenie emocjonalne mogą działać jak czynnik wyzwalający u osób predysponowanych. Jeżeli dodatkowo brakuje stabilnego wsparcia dorosłych, wczesnej diagnozy i dostępu do pomocy psychiatrycznej czy psychoterapeutycznej, objawy mogą eskalować.

I żeby było jasne: zdecydowana większość młodych osób chorujących psychicznie nie dopuszcza się przemocy wobec innych. Choroba psychiczna sama w sobie nie jest prostą przyczyną zabójstwa. Ryzyko rośnie wtedy, gdy współwystępują inne czynniki - wcześniejsza przemoc w środowisku, uzależnienia, impulsywność, izolacja społeczna.

Kolejna sprawa: przeniesienie dużej części życia społecz-

nego młodzieży do świata online. Kontakty w mediach społecznościowych pozbawione są bezpośredniej, pełnej informacji zwrotnej, która w relacjach twarzą w twarz naturalnie koryguje zachowania. W świecie wirtualnym tworzy się „fałszywe ja” - obraz siebie budowany pod presją wizerunkową, oderwany od realnych relacji i empatycznego kontaktu. Drugim kluczowym obszarem są relacje rodzinne. Przemoc domowa, zaniedbanie, uzależnienia opiekunów czy chroniczny konflikt zwiększają ryzyko zaburzeń regulacji emocji.

- Nie ma jednej przyczyny ani jednego winnego: „wychowania” czy „internetu”, współwystępują ze sobą czynniki rozwojowe, osobowościowe i środowiskowe. Skuteczna prewencja wymaga nie tylko reakcji karnej, lecz przede wszystkim wczesnej interwencji psychologicznej, wsparcia rodzin, edukacji w zakresie regulacji emocji oraz odbudowy realnych więzi społecznych młodzieży - podkreśla Urszula Cur.

Paweł Moczydłowski, socjolog i kryminolog, mówi o braku więzi międzyludzkich. Zapędził się w wyścigu za pieniędzmi i staliśmy się emocjonalnie niedorozwinięci, niedojrzali społecznie. Jesteśmy przy tym

społeczeństwem klasowym. Jedni mają, inni nie mają - nie tylko tu i teraz, nie mają też perspektyw, przynajmniej tak uważają.

- Ta wolność, którą mamy, jest też wolnością do przestępstwa. W agresji upatruje się drogi szybkiego awansu, załatwienia problemu - tłumaczy socjolog.

- To powoduje, że szesnastolatek czy siedemnastolatek chwytając za nóż i zabijając kolegę albo siekierą ojczyma i prababcię? - dopytuje.

- Tak, bo to się przekłada na wychowanie bez drogowskazów, bez prowadzenia, bo albo rodzice zasuwać, nie wychodzą z pracy, albo taki młody człowiek dorasta w patologicznej rodzinie, w której nie ma żadnego systemu wartości. Wprost przeciwnie - jest agresja do świata, bo rodzice nie dają powodu do dumy, nie są też gwarantem zwiększenia stanu posiadania. Więc ci młodzi frustrację leczą za pomocą agresji - mówi Paweł Moczydłowski.

A internet to rodzaj przyspieszacza, daje odpowiedź na pytanie, jak realizować przeróżne swoje potrzeby, tyle że to propozycje skierowane często do młodych ludzi nieprzygotowanych do życia, bo nikt ich do niego nie przygotowuje: ani środowisko, ani rodzina, ani szkoła.

Niebezpieczne skutki filmu

Film z zabójstwa w Kadłubie błyskawicznie rozszedł się w sieci. Tymczasem Aldona Stach, cyberpsycholożka z fundacji Wise Future University podkreśla, że zaciera się granica pomiędzy światem rzeczywistym a wirtualnym w percepcji młodych ludzi. To właśnie w sieci toczy się dziś duża część ich życia - spotykają się tam, zakochują, doświadczają emocji. Podobnie jak w prawdziwym życiu, do internetu przenikają także ludzkie dramaty.

- To, co mnie przeraziło w tej zbrodni, to fakt, że ten film zobaczyła masa ludzi, którzy absolutnie nie są przygotowani na rejestrowanie takich obrazów - podkreśla ekspertka. - Kontakt z tak drastycznymi treściami może mieć dramatyczne konsekwencje dla młodych umysłów. Może wywołać głęboki szok i zmiany w psychice, które będą wymagały specjalistycznego wsparcia - dodaje.

Może być też zapalnikiem. Policjanci z Gdańska zatrzymali właśnie 18-latkę, który zamieszczał w sieci komentarze dotyczące zbrodni, do której doszło w Kadłubie. Pisał, że to zabójstwo jest dla niego motywacją i że „postara się zrobić to lepiej”.

Współpraca:
Radosław Dimitrow

Powroty są dla mnie największą radością

Zaczyna się nietypowo, bo nie od sali porodowej ani od szpitalnego korytarza. Zaczyna się od schronisk, wolontariatu i zwierząt. Od pustego mieszkania po stracie szesnastoletniego psa i od rudego kota, który pojawił się w domu „na chwilę”, a został na zawsze.

Syłwia Rycharska

Magdalena Szymańska-Kałuża - położna ze Szpitala Miejskiego im. Franciszka Raszei w Poznaniu - mówi o sobie, że jest „od schronisk, nie od hodowli”. Że woli ratować, niż wybierać. I że ta potrzeba pomocy, obecna w jej życiu od zawsze, w pewnym momencie „po prostu” znalazła swoje miejsce w zawodzie.

Od 2003 r. pracuje przy ulicy Mickiewicza. W tym czasie była na sali porodowej, na bloku operacyjnym i - jak sama mówi - „po drugiej stronie drzwi”, w ginekologiczno-położniczej izbie przyjęć. W styczniu po raz drugi została laureatką ogólnopolskiego konkursu „Położna na medal”, za zaufanie, jakim obdarzyły ją pacjentki. Ale zanim były medale, były lata 90., Toruń, Wałcz i pierwsze dyżury, które pamięta raczej jako uczucie niż konkretne obrazy.

Pierwszy dyżur

- Przerazenie - tak jednym słowem opisuje swoje wejście do zawodu. - Człowiek młody, nieopierzony. Wiedza niby jest, ale doświadczenia nie ma wcale.

Pierwszy dyżur odbył się w Toruniu, gdzie ukończyła studium medyczne. Mówi, że nie pamięta szczegółów, bo to było dawno, ale pamięta ten stan - napięcie, odpowiedzialność, świadomość, że od jej decyzji może zależeć czyjeś zdrowie, a czasem życie.

Wiedziała od początku, że chce być położną. Choć po drodze były „przygody muzyczne”, ogniska, kształcenie wokalne w szkole muzycznej, konkursy poezji śpiewanej i nawet myśl o akademii muzycznej. - To się przeplatało. Muzyka i położnictwo. Ale chyba silniejsze było jednak to drugie - przyznaje.

Magda nie pochodzi z rodziny położnych, ale w rodzinie były pielęgniarce, z którymi dużo rozmawiała. W tym zawodzie fascynowało ją bycie blisko drugiego człowieka. Najpierw myślała o weterynarii, bo



Magdalena Szymańska-Kałuża od 2023 r. pracuje w Szpitalu Miejskim im. Franciszka Raszei w Poznaniu. W styczniu po raz drugi została laureatką ogólnopolskiego konkursu „Położna na medal”, za zaufanie, jakim obdarzyły ją pacjentki

zwierzęta zawsze były pierwsze. Potem o muzyce. Ale z powodów pragmatycznych wybrała położnictwo.

Położna to nie tylko poród

Magda nie lubi, gdy położną sprowadza się wyłącznie do sali porodowej. - Położna to jest kobieta, która pomaga drugiej kobiecie przez cały okres jej życia. Od dojrzewania, przez rozród, aż po przekwitanie i starszy wiek - mówi.

Sama mocno angażuje się w edukację. Bywała zapraszana na lekcje biologii, podczas których rozmawiała z młodzieżą o zmianach w ciele, o dojrzewaniu, o seksualności. Później doszły szkoły rodzenia w Poznaniu, gdzie do dziś wy-

kląda w dwóch placówkach. Przygotowuje przyszłe matki do porodu, ale też do macierzyństwa, do opieki nad sobą, do profilaktyki. - Żebyśmy nie musiały się spotykać w niezbyt sprzyjających okolicznościach w wieku 50 plus - dodaje z lekkim przekąsem.

W jej opowieści położna to ktoś obecny na każdym etapie. Na patologii ciąży, ginekologii i onkologii, na bloku operacyjnym, w izbie przyjęć, w środowisku.

Droga do Poznania

Urodziła się i wychowała w Wałczu, w województwie zachodniopomorskim. Po liceum wyjechała do Torunia. - Zawsze chciałam tam mieszkać. Pokochałam Toruń jak

żadne inne miasto - wspomina. Ale końcówka lat dziewięćdziesiątych nie była łaskawa dla młodych po studium medycznym. Były pojedyncze dyżury, zastępstwa, brak etatu. Wróciła do Wałcza, zaczęła pracę w szpitalu. A potem znajomi ściągnęli ją do Poznania.

Zawodowo zaczynała w szpitalu MSWiA jako instrumentariuszka medyczna na bloku operacyjnym. Później Polna, już jako położna. Od 2003 r. związała się ze szpitalem Raszei. - Jestem mu wierna do dziś - mówi, choć zaznacza, że nie zawsze tym samym oddziałem.

Przez lata była na sali porodowej i bloku operacyjnym. Od dwóch lat pracuje w gine-

kologiczno-położniczej izbie przyjęć. Dlaczego zmieniła oddział? Jak wyjaśnia, z potrzeby odpoczynku i z „różnych spraw administracyjno-pracowniczych”. Dziś mówi, że jest zadowolona. - Bywa ciężko, bo dyżury są pojedyncze i decyzje podejmuje się samemu. Ale w pewnym sensie uczę się zawodu na nowo.

W izbie spotyka innego rodzaju pacjentki niż wcześniej. Nie tylko młode, zdrowe kobiety w ciąży, ale też te z chorobami, diagnozami.

- To inny świat - przyznaje. Największym wyzwaniem na izbie była dla niej tzw. papierologia i system komputerowy. - Przez lata pracowałam przy łóżku pacjentki. A tu nagle więcej papierów niż pacjen-

tek. Bałam się, że sobie nie poradzę. Ale się udało - śmieje się.

Powroty, które są podziękowaniem

Na sali porodowej spędziła kilkanaście lat, odbierając setki porodów i będąc częścią setek historii. Nie ma jednej, do której wraca. - Każda pacjentka była nowym wyzwaniem i nowym sukcesem zawodowym - mówi. Porody fizjologiczne, patologiczne, lżejsze dyżury, cięższe.

Największą nagrodą dla niej, jak podkreśla, są powroty. - Te same pacjentki, kolejne porody. To było takie podziękowanie przez duże P - opowiada i przypomina sobie kobietę, która sześciokrotnie prosiła ją o pomoc przy porodzie. - Pomogłam, ale mniej, bo sama byłam wtedy w ciąży, potem na macierzyńskim. Ale te powroty są dla mnie największą radością.

Na zajęciach w szkołach rodzenia sugeruje, żeby wybierać porodówkę ze względu na zespół, który tam pracuje. - Decyzja, gdzie rodzić, należy do kobiety. Ale moim kursantom zawsze powtarzam, że to ludzie tworzą wspomnienia, a nie mury.

Od „średniowiecza” do partnerstwa

Magda pracę zaczynała pod koniec lat 90. Teraz mówi wprost: - „Średniowiecze” na oddziałach położniczo-ginekologicznych się skończyło. Na porodówce wiele rzeczy nie było możliwe stało się możliwych.

Pamięta czasy bez porodów rodzinnych, kiedy to kobiety rodziły bez bliskich. Pamięta oddziały noworodkowe, gdzie dzieci zabierano matkom i przynoszono tylko na karmienie. - To było straszne - mówi.

Dziś są szkoły rodzenia, webinary, konferencje. Jest większa edukacja, większa swoboda rozmowy o seksualności i dojrzewaniu. Widzi, jak matki rozmawiają z córkami. - Kiedyś to było nie do pomyślenia. Poza tym dodaje, że zmieniły się standardy opieki okołoporodowej.

OGŁOSZENIA

Oddam za darmo

OWCZARKA niemieckiego, półrocznego, 503-141-977

Potrzebuje

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

MEBLE

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

WÓZEK

WÓZEK inwalidzki, 600-782-502

Hobby

ANTYKI

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

REKLAMA

0011491351

ANTYKWARIAT

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

Dojazd do klienta. Tel. 503 133 524

Domy

SPRZEDAM

DOMY drewniane z bali, szkieletowe - rekreac. i mieszkalne, od podstaw. Producent, tanio, 509-435-261

Mieszkania

BLOKI SPRZEDAM

37M², KW, IIp., 2 pokoje, Teofilów, 248tys, 603-999-303

BLOKI KUPIĘ

KUPIĘ 2, 3 pokoje zadłużone, z komornikiem, 506-126-915

Kupię każde mieszkanie. Garaż. Za gotówkę 792-669-171

ZAMIENIĘ

2 pokoje, blok zamienię na większe w kamienicy, 573-915-715

ZAMIENIĘ

zamienię mieszkanie z dużego na mniejsze, na ok. 55m² z wygodami, nie prywatne, piętro obojętne, 571-429-374

DO WYNAJĘCIA

23M² Widzew 1350zł, 506-592-529

35M², Ip, Górna, 603-999-303

Kawalerka, Górna, 665-600-247

M3, 45m², Ip.Teofilów, 602-678-437

Mieszkanie Górna 665-600-247

Pokoje Piękna 665-600-247

Działki

SPRZEDAM

1200M, 512-140-146 gm. Tuszyń

DOMEK letniskowy drewniany 4mx4m, 503-697-076

KONSTANTYNÓW, bud, 883-937-566

Sprzęt domowy

MEBLE

KANAPA 90 zł, szafa 180x200 cm - 110zł, ława 50x50cm - 60zł, wózek 90zł, 503-697-076

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

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

DYWANY

DYWANY różne, chodniki, 785-971-061

Komputery

POGOTOWIE komputer, 733-955-881

Budowlane

MATERIAŁY

DŹWIGARY drewniane, 501-529-844

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

PŁYTY drogowe, 501-529-844

PODKŁADY drewniane, 501-529-844

WYPOŻYCZĘ rusztowanie elewacyjne 400 m - tanio, 501-529-844

Usługi

BUDOWLANE

BUDOWA domów drewnianych z bali, szkieletowych, rekreac., mieszk. Producent, tanio, 509-435-261

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

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

Autoreklama

strona **zdrowia**

Czytaj dla zdrowia stronazdrowia.pl

Handlowe

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

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

Różne

MASZYNY TEKSTYLNE

STĘBNÓWKA Altina, chiński overlock, Singer wszystko 150zł, 604-938-326

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

ORKAN, Trak piłowy, przyczepa zbier. prasa zwijka rozrzutnik, 500-3000 zł, 883-937-566

PŁODY ROLNE

SIANO, słoma, kostki, bele - 10zł, 883-937-566

RÓŻNE

NAWOZY NPK, MG, S, N 6%, P 16%, K 28%, S 9%, MG 7% Cena 2.150 zł/tona, 500-669-621

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

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

Zamienię

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

WÓZEK działkowy, wózek zakupowy, masażer do stóp na inną rzecz, 503-697-076

WYCINAK do kiszonki, przyczepa zbierająca kostki, sieczkarnia, siewnik do kukurydzy, lej na busa, 883-937-566

DACHY

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

DACHY

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

DACHY

DACHY papa obróbki, 601-160-108

Dachy, rynny 601-277-130

GLĄDZIE

GLĄDZIE, malowanie, tapeta, karton/gips, 792-575-422

GLĄDŹ

GLĄDŹ, mal. glazura, 510-322-848

KOPARKO-LADOWARKA

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

MALUJĘ

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

PAPY

PAPY termozgrzew. 8zł, 796-184-162

PŁYTKI

PŁYTKI, zabudowy, remonty, malowanie - krótkie terminy, 501-529-844

MONTAŻOWE

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

INSTALACYJNE

Elektroinstalacje, awarie, pomiary. Tanio, solidnie, 509-275-480, 42-672-06-20

ELEKTRYK

ELEKTRYK, 693-741-682

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

Przepychanie kanalizacji

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

PLUSKWKY

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

Pranie dywanów, tapicerki

Pranie dywanów, tapicerki, 792-038-112

SPRZĄTANIE

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

AGD NAPRAWY

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

AGD

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

RTV NAPRAWY

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

TELE

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

ANTENY

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

ANTENY

ANTENY - serwis, 733-955-881

KRAWIECKIE

PRZYJMĘ przeszycia, 510-143-566

FINANSOWO-DORADCZE

ALIMENTY, rozwody, spadki, regulowanie stanów prawnych, ZUS, 515-461-767

EMERYCIE

EMERYCIE uwolnij się od długów - odwrócona hipoteka, upadłość konsumencka, 515-461-767

UPADŁOŚĆ

UPADŁOŚĆ konsumencka, hipoteka odwrócona, ochrona majątku przed komornikiem, 515-461-767

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

CIĘCIE DRZEW OWOCOWYCH

CIĘCIE DRZEW OWOCOWYCH. Fachowo, 605-307-582

REKLAMA



www.botanicpark.pl

REKLAMA



BOTANIC PARK

Nowe mieszkania w Łodzi

ul. Konstantinowska 64 C

Powierzchnie od 29 m² do 105 m²



tel. 785 400 542, 601 858 400

mieszkania@getmar.com.pl

ZOSIA JASTRZĘBSKA: NIE MA RZECZY NIEMOŻLIWYCH, JEŚLI MA SIĘ DOBRE NASTAWIENIE

Kiedy zagrała główną rolę w serialu „Infamia”, pisano o narodzinach nowej gwiazdy. Potwierdziła to potem występami w filmach „Vinci 2” i „Dziki”. Teraz oglądamy ją w trudnej roli młodej dziewczyny uwięzionej w sekcie w serialu „Niebo. Pięć lat w piekle”. Nam Zosia Jastrzębska opowiada, jak aktorstwo stało się dla niej terapią na prywatne lęki

Patryk Gzyl

Powiedziałaś kiedyś w jednym z wywiadów: „Wolę wcielić się w bohaterki, które wydają się być dalekie ode mnie”. Tak było w przypadku Anety z serialu „Niebo. Pięć lat w piekle”?

Zdecydowanie. Kiedy po raz pierwszy przeczytałam scenariusz, Aneta była dla mnie wielką zagadką. Jej motyw były dla mnie niejasne, miałam mnóstwo pytań o to, co ją definiuje. Fakt, że stała na tak odległym biegunie, był dla mnie fantastycznym wyzwaniem aktorskim. Jednak z każdym dniem pracy mechanizmy, które nią sterowały, zaczęły mi się wydawać coraz bardziej znajome. Odkryłam, że pod warstwą decyzji, których ja prywatnie bym nie podjęła, kryją się fundamentalne, ludzkie deficyty: rozpaczliwe poszukiwanie akceptacji, miłości i bycia zauważoną. To są emocje, które każdy z nas nosi pod skórą, niezależnie od tego, jak bardzo różnimy się od siebie na zewnątrz.

Mówisz często, że kiedy zabierasz się za jakąś rolę, to powoli zakochujesz się w postaci, w którą się wcielasz. Jak tutaj wyglądał ten proces?

Muszę kochać swoją postać - to dla mnie warunek konieczny, by nadać jej wiarygodność na ekranie. Cały proces zaczyna się od próby zrozumienia, a kończy właśnie na tym specyficznym rodzaju miłości. Chcę, żeby widz mógł zobaczyć moją bohaterkę w pełnym świetle, dokładnie tak, jak ją widzę. Gdybym weszła na plan z założeniem, że Aneta jest po prostu „złym człowiekiem”, nie czułabym żadnej satysfakcji z tej pracy. Co więcej: stwo-

rzyłabym postać jednowymiarową, papierową. Tylko odnajdując w niej ten ludzki pierwiastek, jestem w stanie sprawić, że widz w nią uwierzy i być może polubi.

Aneta czuje się zniewolona w sekcie Niebo i po prostu cierpi psychicznie. Trudno było ci zanurzyć się w tego rodzaju emocjach?

To było ogromne wyzwanie, ale paradoksalnie największa trudność nie leżała w samym cierpieniu Anety, a w jej macierzyństwie. Prywatnie nie znam jeszcze tego doświadczenia, więc wejście w tę rolę wymagało ode mnie zupełnie nowej wrażliwości. O ile ból zadawany przez rodziców czy opresyjną strukturę sekty potrafiłam sobie zdefiniować, o tyle instynkt, który sprawia, że w momencie narodzin dziecka cały twój świat przestaje istnieć, był znacznie bardziej złożony. W głowie kobiety zachodzi wtedy fascynująca zmiana - nagle własne bezpieczeństwo czy relacja z partnerem schodzą na drugi plan. Dlatego ta cała sekiarska opresja stała się dla mnie najbardziej dotkliwa właśnie wtedy, gdy na planie przestałam być „sama”, a zaczęłam odpowiadać za drugiego, bezbronnego człowieka.

Tvoja bohaterka jako jedyna szybko rozpoznaje zło dziejące się w Niebie i postanawia wyrwać się z sekty. Ten buntowniczy rys Anety był ci bliski?
Bardzo. Doskonale rozumiałam źródło jej buntu - to była głęboka, instynktowna niezgoda na systemy, w których przyszło jej funkcjonować. Wszystkie te prowokacyjne zachowania wobec rodziców nie

były chęcią zrobienia komuś na złość, a desperackim krzykiem o uwagę, której nigdy nie otrzymała. Właśnie dlatego tak łatwo dała się wciągnąć do sekty, bo tam obiecano jej bezwarunkową akceptację. Jako osoba wchodząca w dorosłość, Aneta nie miała jeszcze pojęcia, kim właściwie jest, a sekta dała jej gotową tożsamość. Dopiero macierzyństwo wymusiło na niej błyskawiczne dojrzewanie. Musiała w trybie przyspieszonym odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czego chcę dla siebie i swojego dziecka?”. Odpowiedź była jedna: wolności od sekty.

Dzisiaj młodzi ludzie też są podatni na tego typu zagrożenia?

Myszę, że tych pokus jest dziś nawet więcej, choć przybierają zupełnie inne, bardziej dostępne formy. To już nie musi być charyzmatyczny lider sekty. Funkcję „mentora” czy wyznacznika prawdy przejmują algorytmy albo sztuczna inteligencja. W świecie przebudżowania i informacyjnego chaosu coraz trudniej o samodzielną odpowiedź na podstawowe pytania egzystencjalne. Wielu z nas czuje się zwyczajnie zmęczonych tą odpowiedzialnością, więc z ulgą oddajemy kontrolę komuś - lub czemuś - innemu. Początkowo mamy złudzenie, że otrzymujemy wsparcie, że to wszystko jest w zgodzie z nami. Dopiero z czasem mąski opadają i orientujemy się, że żyjemy według cudzego scenariusza. Problem w tym, że proces uwikłania i manipulacji zachodzi tak głęboko, że moment, w którym orientujemy się, że straciliśmy wolność, jest często momentem,

w którym najtrudniej o ucieczkę.

Pochodzisz z Krakowa - a jak wiadomo to konserwatywne miasto. Byłaś wychowywana w tradycyjnych zasadach na przysłowiową grzeczną dziewczynkę?

Tak, słyszałam te wszystkie klasyczne komunikaty: że powinnam być grzeczna, uśmiechnięta i nie stwarzać problemów. Miałam jednak to szczęście, że jako druga córka moich rodziców mogłam liczyć na nieco więcej swobody - bo zazwyczaj przy kolejnym dziecku te sztywne ramy naturalnie się luzują. Mimo to, od zawsze miałam w sobie rys buntowniczeki. Może nie walczyłam z rodzicami dla samej walki, ale konsekwentnie testowałam granice wolności i stawiałam na swoim. Nawet gdy moje przekonania okazywały się błędne, potrafiłam za nimi stać i z pasją ich bronić. Z domu wyniosłam jednak fundament, który jest dla mnie nienaruszalny: głęboki szacunek do drugiego człowieka. To moja główna zasada - staram się patrzeć na innych przez pryzmat samej siebie. Choć brzmi to jak biblijne prawo, tkwi w tym wielka prawda: jeśli nie chcę zostać skrzywdzona, nie robię tego innym. Świat byłby znacznie prostszy, gdybyśmy wszyscy potrafili tak na siebie patrzeć.

Z tego, co mi wiadomo, nikt z twoich bliskich nie wykonywał artystycznego zawodu. Skąd u ciebie pomysł na aktorstwo?

Moja mama od najmłodszych lat dbała o to, bym miała kontakt ze sztuką, ale dawała mi

przy tym dużą swobodę. Najpierw zapisała mnie na fortepian, a kiedy po prostu chciałam spróbować gry na gitarze, dała mi na to przestrzeń. Chodziłszyśmy razem do kina i teatru, miałam też zajęcia z gimnastyki artystycznej - i to wszystko, z perspektywy czasu, okazało się niezwykle pomocne. Kiedy przygotowuję się do nowej roli, zawsze zaczynam od fizyczności. Muszę poczuć postać w ciele, sprawdzić, jak ona się porusza i gestykuluje. W przypadku Anety ten proces był bardzo wyraźny: początkowo jest buńczuczna, więc porusza się dumnie, wręcz zaczepnie, z wysoko uniesioną głową. W miarę jak wsiąka w świat sekty, jej ramiona opadają, a głowa się pochyla. Ciało samo podpowiada mi wtedy, jak ta bohaterka jest zbudowana wewnątrz. Ta możliwość eksplorowania różnych form ekspresji od dziecka na pewno pokazała mi, że zawody artystyczne są dla mnie dostępne, ale na to, że ostatecznie wybrałam aktorstwo, złożyło się wiele czynników. To była przede wszystkim moja silna, wewnętrzna potrzeba.

Jak twoi rodzice odnosili się do twoich aktorskich planów?

Początki były trudne o tyle, że w moim otoczeniu nikt nie wiedział, jak mi pomóc. Nie było nikogo, kto mógłby mnie pokierować czy zasugerować, na czym powinnam się skupić. Większość bliskich traktowała moje marzenia o aktorstwie z lekkim przymrużeniem oka. Rodzice oczywiście chcieli dla mnie dobrze - wierzyli, że stabilny, przewidywalny zawód po prostu ułatwi mi życie. Dziś jednak patrzą na mój wybór z ogromnym szacunkiem, bo widzą, że uparcie stanęłam przy swoim. Czułam, że muszę spróbować, bo gdybym nie dała sobie tej szansy, do końca życia dręczyłoby mnie pytanie: „Co by było, gdyby?”. Oczywiście słyszałam rady w stylu: „Dajemy ci trzy próby dostania się do szkoły teatralnej, a potem pomyślimy o czymś praktyczniejszym”. Na szczęście nie musiałam testować cierpliwości rodziców, bo udało mi się dostać za pierwszym razem. (Śmiech).

Zacząłaś studiować, mając zaledwie osiemnaście lat, podczas gdy większość twoich kolegów i koleżanek pewnie była starsza. Jak się z tym czułaś?

To było straszne! (Śmiech). Muszę to uczciwie przyznać: pierwsze lata w szkole teatralnej były jednym z najtrudniejszych okresów w moim życiu. To był mój pierwszy tak długi wyjazd z domu, a byłam bardzo związana z rodziną. Nagle rzucono mnie do Wrocławia, w sam środek tygla bardzo silnych osobowości, ludzi starszych ode mnie, z bagażem

doświadczeń, którego ja jeszcze nie miałam. To że dostawałam się za pierwszym razem, okazało się więc jednocześnie błogosławieństwem i przekleństwem. Gdybym wcześniej zdążyła doświadczyć życia, przejść przez jakieś trudy, pewnie miałabym w sobie silniejszy pancerz ochronny. Tymczasem często zarzucano mi, że jestem zbyt dziewczęca, za delikatna i brak mi drapieżności, która w aktorstwie bywa narzędziem. A ja miałam przecież tylko osiemnaście lat - skąd w tym wieku miałam wziąć dojrzałą charyzmę, której ode mnie oczekiwano?

Miałas chwile wątpliwości w to, że wybrałaś właściwy zawód?

Myszę, że te wątpliwości towarzyszyły raczej moim pedagogom, którzy na tamtym etapie oceniali mnie jako „trójkową” studentkę. Dzisiaj, kiedy spotykam moich profesorów, zdarza nam się rozmawiać o tym, jak bardzo nasze perspektywy się zmieniły - i to jest w tym zawodzie piękne. Fakt, że jako aktorzy możemy dojrzewać i zaskakiwać nawet tych, którzy kiedyś nas oceniali, jest bardzo budujący. Chciałabym jednak przestrzec każdego, kto za bardzo uzależnia poczucie własnej wartości od opinii innych - ocena talentu jest skrajnie subiektywna. To nie matematyka, tu nie ma jednego poprawnego wyniku. Dla jednego będziesz objawieniem, a dla drugiego kimś, kto zupełnie nie odnajduje się przed kamerą. Sama powtarzam sobie jak mantrę, że nie wolno mi budować pewności siebie na komentarzach w internecie. Raz zbiera się oklaski, a innym razem spotyka z krytyką. Gdybym na tym miała opierać to, kim jestem, pewnie łatwo byłoby się w tym wszystkim pogubić.

Jak sobie z tym radzisz?

Mam świadomość, że poczucie wartości muszę zbudować w sobie sama, niezależnie od zewnętrznych głosów. Określiłabym się jako osoba bardzo rzetelna - taka, na której można polegać. Ta rzetelność objawia się też w tym, że potrafię odmówić. Jeśli czuję, że dana rola ze mną nie rezonuje i nie będę w stanie wypełnić jej prawdą w stu procentach, po prostu mówię: „To nie dla mnie”. Staram się być wobec siebie i twórców uczciwa. Nie czuję przymusu bycia cały czas na ekranie tylko po to, by było o mnie głośno. Nie jestem typem aktorki, która potrzebuje stałej obecności w mediach. Gdyby zależało mi na rozgłosie, dawałabym pewnie większy dostęp do mojego prywatnego świata, a ja robię coś dokładnie odwrotnego - chronię go. Chcę, żeby to moje role mówiły za mnie.



FOT. MATPRAS.

Zosia Jastrzębska: Próbuję odnaleźć się w tym szalonym świecie najlepiej, jak potrafię na ten moment. Z dużą dawką pokory i ciekawości tego, co przyniesie jutro

Przełomem w twojej karierze okazała się rola romskiej dziewczyny walczącej o swe marzenia w serialu „Infamia”. Netflix przeprowadził do tej roli szeroko zakrojony międzynarodowy casting. Jak udało ci się ją zdobyć?

„Infamia” to projekt, który faktycznie pokazał mnie szerzej widowni i otworzył na świat – dzięki niemu branża dowiedziała się o moim istnieniu. A wszystko zaczęło się... od porażki. Startowałam w castingu do innego głośnego serialu na inną platformę. Byłam w ścisłym finale, jedną z dwóch kandydatek do głównej roli, ale ostatecznie wybrano tę drugą dziewczynę. Czułam wtedy, że to koniec, mój świat na chwilę się zatrzymał. Reżyserka obsady, Nadia Lebib, zapamiętała mnie jednak i kiedy zaczęła pracę nad „Infamią”, przypomniała sobie o mnie – miałam warunki fizyczne, których szukali. Zaprosiła mnie na casting, który trwał kolejnych parę

miesięcy. To była bardzo długa droga: od nagrywania self-tape’ów, po spotkania w studiu, gdzie sprawdzano, jak rapuję i czy łapię chemię z innymi aktorami. Kluczowe było też zaakceptowanie mnie przez społeczność romską, ponieważ sama z niej nie pochodzę. Nawet gdy dostałam zielone światło, wciąż nie mogłam w to uwierzyć. Byłam przekonana, że to zaraz runie, że w ostatniej chwili usłyszę „nie”.

Ale jednak nie runęło. Byłaś niemal debutantką, a tutaj musiałaś zagrać główną rolę w wysokobudżetowym serialu. To musiała być ogromna presja psychiczna. Jak sobie z nią poradziłaś?

Nie będę ukrywać – to było ogromne obciążenie, dlatego zdecydowałam się wtedy na terapię. Czułam, że potrzebuję profesjonalnego wsparcia, by udźwignąć tę nową rzeczywistość. Bardzo pomogli mi też bliscy – to dzięki nim radzę so-

bie z takimi wyzwaniem i nie „odpływam” w niebezpieczne rejony. Myślę, że fundament, który wyniosłam z domu, trzyma mnie mocno na ziemi. Obserwując siebie i słuchając opinii osób, które znają mnie od dziecka, mam poczucie, że wcale tak bardzo się nie zmieniłam. Jak na razie nie wykazuję żadnych cech „gwiazdorzem” i bardzo dbam o to, by tak zostało.

„Infamia” odcisnęła na tobie na pewno wielkie piętno.

W jednym z wywiadów powiedziałas: „Gita pokazała mi, że drze mię w mnie pokłady siły i energii, o jakich nie miałam pojęcia”. Co to znaczy?

Gita to bohaterka, która wszystko mówi wprost. A jeśli normy społeczne, w które jest uwikłana, jej na to nie pozwalają, to wykrzykuje to w swoich piosenkach. Jej emocje zawsze znajdują ujście. Ja natomiast przez długi czas – właśnie przez to wychowanie w duchu „bądź zawsze uśmiechnięta”

i „nie sprawiaj problemów” – chowałam swoje prawdziwe myśli do kieszeni, byle tylko inni czuli się dobrze. Gita uświadomiła mi, że nie uszczęśliwię nikogo, jeśli najpierw nie będę w zgodzie ze sobą. Z dzisiejszej perspektywy widzę, że gdzieś po drodze przeoczyłam swój młodzieńczy bunt. On się we mnie długo tlił, ale nigdy nie zapłonął w pełni – aż do teraz. Dzięki tej roli w końcu go przeżyłam i odkryłam w sobie ogromną siłę. I nie mówię tu tylko o emocjach, ale też o czyściej zawodowej wytrzymałości. Wytrzymałam dziewięć miesięcy w bardzo intensywnych zdjęciach, dźwigając ogromną presję i oczekiwania, a przy tym potrafiłam zachować życzliwość do ludzi i normalnie funkcjonować. To mi pokazało, że nie ma rzeczy niemożliwych, jeśli ma się odpowiednie nastawienie. Gita udowodniła mi, że stać mnie na o wiele więcej, niż sama po sobie oczykiwałam.

Trudno ci było wyjść z tej roli?

To był długi proces. Kiedy kończą się zdjęcia, a wypełniony po brzegi grafik nagle znika, pojawia się dotkliwa pustka. Życie na planie to wielka, precyzyjna machina – każdy wie, co i o której godzinie ma robić, wszystko jest usystematyzowane. Gdy nagle zapada cisza, przychodzi etap wyciszenia, ale we mnie wciąż buzują gorące emocje mojej bohaterki. Po „Infamii” potrzebowałam sporo czasu, by przebić się przez nie i znów usłyszeć swój własny głos. To doświadczenie nauczyło mnie, jak kluczowa jest higiena psychiczna już w trakcie pracy, a nie dopiero po jej zakończeniu. Dziś wiem, że schodząc z planu i przebijając się we własne ubrania, muszę zostawić sceny za sobą. Zaczynam wtedy celowo myśleć o moich bliskich, o codzienności. Z każdym kolejnym projektem ten dystans przychodzi mi łatwiej. Oczywiście nie da się tego odciąć całkowicie, ale gdy czuję, że za bardzo analizuję to, co czeka mnie jutro na planie, mówię sobie: „Stop. Koniec z tym. Muszę napisać do siostry i zapytać, co u niej”. Chwytałem się tych zwyczajnych elementów mojego prywatnego życia, żeby nie stracić gruntu pod nogami.

Po premierze „Infamii” pisano o tobie z wielkim entuzjazmem: „objawienie”, „oświecenie” i „nowa gwiazda”. Jak sobie z tym poradziłaś?

Traktuję takie określenia z dużym dystansem. Te hasła są dla mnie zbyt wielkie, zbyt jednoznaczne – nie oddają tego, kim naprawdę jestem. Pamiętam dni, które spędzałam, siedząc w kącie na podłodze, bo zwyczajnie nie radziłam sobie z tym, co działało wokół. Wylączałam telefon,

bo liczba wiadomości mnie przerażała, mimo że były one wspaniałe i pełne wsparcia. Okazało się, że można czuć się przytłoczonym nawet miłością. Nikt mnie na coś takiego nie przygotował. Jestem ogromnie wdzięczna za tamten czas, ale nie ukrywam, że wtedy mocno cierpiałam. Nagle stałam się „objawieniem” i poczułam, że oczekiwania wobec mnie drastycznie wzrosły, a ja muszę teraz udowodnić, że na to miano zasługuję. To była oczywiście moja wewnętrzna presja – jestem dla siebie najsurowszą krytyczką i perfekcjonistką. Dziś jednak doceniam tamten trudny etap. Gdyby nie „Infamia”, nie byłabym tu, gdzie jestem. Co więcej, widzę, jak ważny był to projekt społecznie – pokazał, że trzeba stawiać na siebie i nie pozwalać, by oceny z zewnątrz definiowały nasze życie. Cieszę się, że mogłam stać się częścią tej historii.

Zupełną odmianę przyniosła ci druga część „Vinci”. To był odech po tych trudnych emocjach z „Infamii”?

Zdecydowanie tak. To była w dużej mierze czysta zabawa formą. Na planie mieliśmy mnóstwo wolności. Juliusz Machulski jest reżyserem, który nie wywiera presji na efekt; jemu zależy przede wszystkim na tym, aby każdy aktor czuł, że współtworzy ten film i jest tak samo ważny jak inni. Choć grałam postać drugoplanową i nie mam jeszcze takiego doświadczenia jak Borys Szyc, Robert Więckiewicz czy Łukasz Simlat, czułam się na planie bardzo zaopiekowana. Nie było tam miejsca na hierarchię, która mogłaby przytłaczać. Dodatkowym atutem był fakt, że kręciliśmy w moim rodzinnym Krakowie – to dla mnie zupełnie inny wymiar przyjemności z pracy.

Teraz oglądamy cię w awanturczym filmie „Dziki” jako Hankę. To też ciekawa przygoda?

Niewiele osób o tym wie, ale „Dzikiego” kręciłam równolegle z „Vinci 2”. Zjeżdżałam z planu na Słowację i od razu wracałam do Krakowa. Harmonogramy były mocno zażebione: trzy dni pracowałam tam, trzy dni tutaj. Przeskakiwanie między tymi bohaterkami było niezwykle wyczerpujące, bo są od siebie skrajnie różne. Choć mają też cechy wspólne: zadziorność i dużą sprawność fizyczną. Kornelia z „Vinci 2” jeździ konno i zajmuje się kaskaderką, natomiast Hanka wychowała się w brutalnym świecie, gdzie każdy fałszywy ruch mógł ją kosztować życie. Musiała być bardzo sprawna, tym bardziej że nie posiadała jednej ręki. Ten brak musiała nadrobić podwójną siłą i determinacją.

Grasz rolę zbuntowanych, twardych, niepokornych dziewczyn. Tymczasem prywatnie jesteś ponoć introwertyczką i wręcz bywasz nieśmiała. Skąd ten kontrast?

Faktycznie, jestem introwertyczką i wciąż mam skłonność do czerwienienia się w kłopotliwych sytuacjach. (Śmiech) Myślę, że te silne bohaterki – Gita i wszystkie pozostałe – są dla mnie formą rekompensaty. To one dają mi siłę. Będąc w ich skórze, potrafię schować własne zahamowania i wyciągnąć z siebie pokłady energii, o które bym się nie podejrzewała. Kiedy dokładnie wiem, co robię, i jestem całkowicie zatopiona w postaci, nie mam już czasu na niepewność czy lęk. Po prostu działałam. Wtedy to bohaterka przejmuje stery.

Czyli aktorstwo to dla ciebie trochę terapia – sposób na zmierzenie się ze swoimi kompleksami i lękami?

Na pewno. Myślę, że każdy zawodowy artystyczny niesie ze sobą takie terapeutyczne narzędzia.

I to działa?

Bardzo. Emocje, które się we mnie kotłują, jestem w stanie przepracować poprzez moje bohaterki. Dzięki temu, że często gram postaci skrajnie różne od siebie, mogę zdystansować się do własnego życia i spojrzeć na nie z zupełnie innej perspektywy. To pozwala mi lepiej zrozumieć nie tylko siebie, ale i innych. Przestaję patrzeć na świat wyłącznie przez pryzmat własnego „ja”; uczę się doświadczać tego, jak może czuć się drugi człowiek. To pozwala we mnie ogromne pokłady empatii i otwartości na fakt, że ktoś może postrzegać daną sytuację zupełnie inaczej niż ja – i że nie zawsze to ja mam rację. Moje bohaterki uczą mnie więc pokory. Ale jest w tym też pewne ryzyko. Zauważyłam, że kiedy nie pracuję, a moje emocje wciąż są jak napięta struna, brakuje im ujścia. Wtedy w najzwyklejszych, codziennych sytuacjach nagle wszystko we mnie puszczą. Czasem nie wiem skąd i dlaczego przychodzi takie załamanie, a okazuje się, że to po prostu efekt „rozćwiczenia” – te wszystkie uczucia i przeżycia z planu nadal we mnie buzują i szukają drogi nazewnątrz.

Pewnie im będziesz bardziej doświadczona, tym łatwiej sobie z tym poradzisz.

Myślę, że tak. W końcu jestem dopiero na początku swojej drogi. Mogę oczywiście udawać, że jadłam wszystkie rozumy, ale prawda jest taka, że wciąż niewiele wiem o tym zawodzie. Po prostu próbuję odnaleźć się w tym szalonym świecie najlepiej, jak potrafię na ten moment. Z dużą dawką pokory i ciekawości tego, co przyniesie jutro.

wej, w tym postępowania z ciążą, co przekłada się m.in. na mniej rutynowych nacięć krocza czy aktywizację pacjentek podczas porodu.

Ale rozwój ma też swoją cenę. - Pacjentki są bardziej roszczeniowe, bardziej pełne pretensji - mówi. Opowiada o internetowych grupach, o nieprzyjemnych, pełnych hejtu wpisach z imieniem i nazwiskiem personelu, o poczuciu, że RODO działa tylko w jedną stronę.

Z drugiej strony jest jednak wielka wdzięczność, którą otrzymuje. - Gdyby nie ona, nie byłoby mnie tutaj, w tej rozmowie - przyznaje.

Poza tym dodaje, że zmieniły się też kompetencje położnych. Dziś położna jest odrębnym zawodem. Ma większy wpływ na decyzje, ale i większą odpowiedzialność. - Współpraca z lekarzami jest bardziej partnerska - mówi. Wiele położnych skończyło studia wyższe, zrobiło konkretne specjalizacje, jeździ na sympozja i konferencje oraz nieustannie się doszkała. - To nie jest tak, że kończysz studia i koniec. My cały czas się uczymy. Medycyna się rozwija, więc musimy i my.

Zaufanie jako paliwo

Magda odbiera nagrodę „Położna na medal” jako wyraz zaufania. - To paliwo - mówi. - Słowo „dziękuję”, przytulenie, zdjęcie dziecka wysłane po porodzie, dobra opinia. To wszystko sprawia, że mimo zmęczenia zostaję i idę na kolejny dyżur.

Pytam o najpiękniejszą stronę zawodu. - Pierwsze chwile z noworodkiem. Łzy ojców. Bliskość pary. Położna musi otrzymać ogrom zaufania, bo wchodzi w sferę intymności dwojga ludzi - mówi.

Cienie zawodu

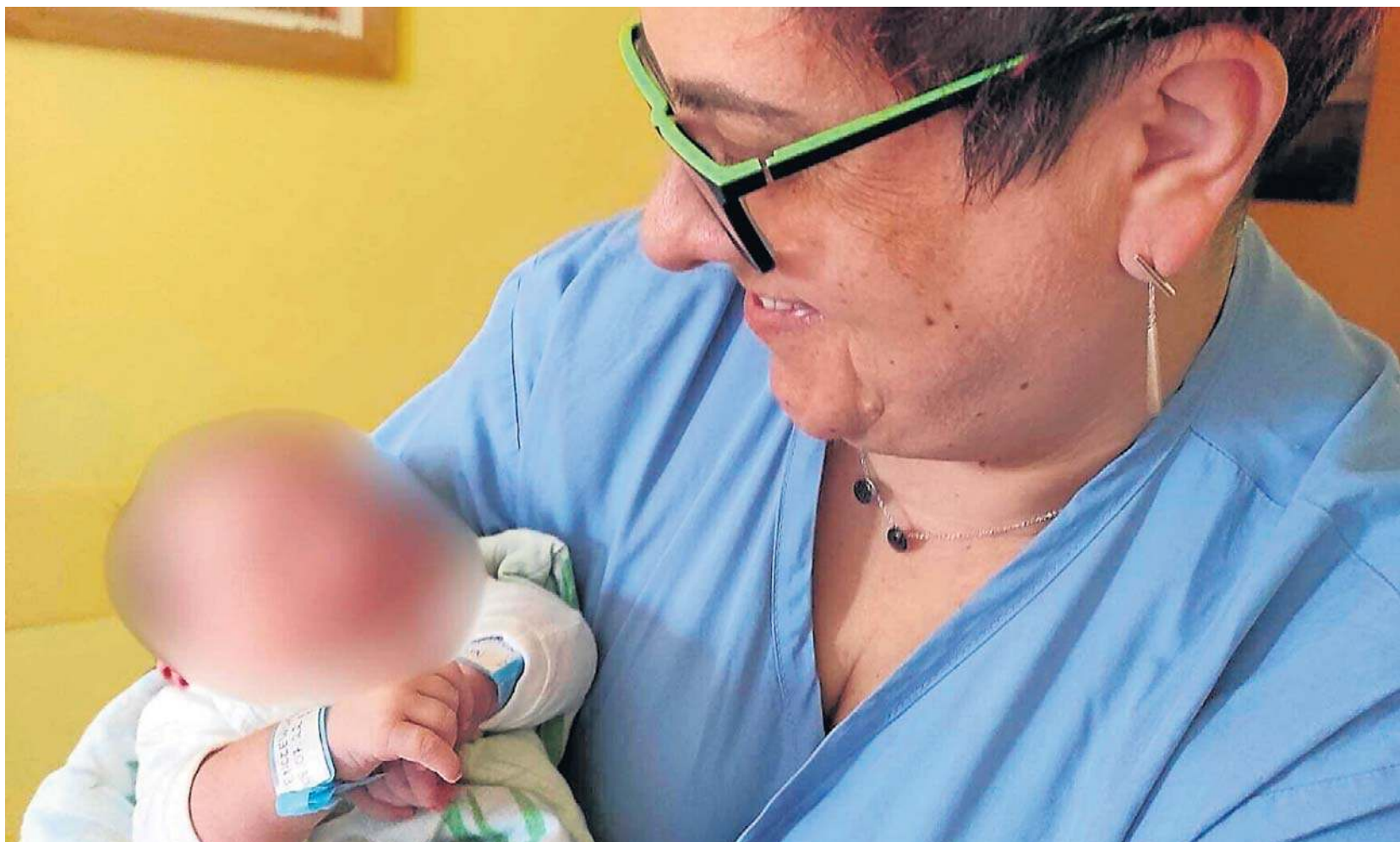
I w tym miejscu podkreśla, że najtrudniejsze są dla niej śmierci. Poronienia. Porody przedwczesne zakończone zgonem. - A najbardziej boli, kiedy umiera donoszony noworodek - mówi. - Cisza na sali, brak tętna. Odkąd sama zostałam matką, przeżywałam to podwójnie.

Mówi też o zgonach matek, o chorobach nowotworowych, o tragediach, które trzeba dźwigać razem z pacjentkami.

Dlatego, gdyby miała radzić młodym dziewczynom rozważającym studia położnicze, radzi głębokie zastanowienie się nad wyborem tej ścieżki zawodowej. - To trzeba czuć - mówi. - To nie jest plan B, bo nie dostałam się na medycynę. To misja, pasja. Trzeba mieć „to coś”.

Do tego dochodzi empatia. - Bo położna nie jest tylko na porodówce. Jest tam, gdzie są diagnozy nowotworów, gdzie są poronienia, gdzie są złe wyniki.

No i praca zmianowa. Noce, święta, Wigilia spędzona na dyżurze. - Łza w oku, gdy wszyscy



Na sali porodowej spędziła kilkanaście lat, odbierając setki porodów i będąc częścią setek historii. Nie ma jednej, do której wraca. - Każda pacjentka była nowym wyzwaniem i nowym sukcesem zawodowym - mówi Magda

siedzą przy stole, a ty wychodzisz do pracy - mówi.

Co by zmieniła?

Gdyby miała wpływ na system, chciałaby większej świadomości, że położna może prowadzić ciążę fizjologiczną. - Tak jak w krajach skandynawskich. Położna jako ktoś, kto jest z kobietą od początku do końca. Lekarz przy patologicznej ciąży, położna przy fizjologicznej - mówi.

Poza tym chciałaby systemu, który zapewniłby bezpieczeństwo i wyspecjalizowany transport i dla dziecka, i dla matki, gdyby coś poszło nie tak. Z niepokojem mówi o zamykaniu porodówek w małych miastach. - Transportowanie kobiet kilkadziesiąt kilometrów? Gdzie tu bezpieczeństwo? - pyta.

Na koniec - prywatnie

Jest mamą 20-letniej Michaliny, która kończy technikum weterynaryjne. Chociaż córka nie poszła w ślady matki, to została „zarażona” miłością do zwierząt. W domu są chomiki, był pies, jest kot. - Simba, rudy, znaleziony, „bez szans na przeżycie”, dziś wypasiony kocur. - Z psiary zrobiłam się kociarą - śmieje się.

Po 27 latach w zawodzie nadal mówi, że to wdzięczność trzyma ją w pracy. Wraca na kolejny dyżur i wciąż uczy się tego zawodu - tak jak na początku. Pomaga tym, którzy trafiają do niej na salę porodową albo do izby przyjęć. I tym, których przygarnia do domu.



Magda w wolnym czasie włącza się wolontaryjnie w opiekę nad bezdomnymi kotami

Poznaj kolejne historie miłości naszych par z akcji RAZEM NAJLEPIEJ



Ich historie to opowieści o takich relacjach, które dopiero się rodzą - i o takich, które trwają już od wielu lat. Nie ma jednego wzorca ani scenariusza, bo te opowieści napisało samo życie.

- Kolejny już raz mamy przyjemność przedstawić na łamach naszej gazety historie miłości uczestników tegorocznej edycji akcji Razem Najlepiej - mówi Katarzyna Borek, która zajmuje się tym plebiscytem od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - Dziś

przedstawiamy ostatnie wybrane opowieści, ale wszystkie nadesłane do nas historie znajdziecie na naszej stronie internetowej. Czytałam je wszystkie. Znajdujemy w nich radość i codzienne ciepło, czasami też wspomnienia trudniejszych dni, bo wiadomo, jakie bywa życie, a ze sobą się jest i na dobre, i na złe.

To opowieści o wzajemnym wsparciu, poczuciu humoru, ale naszym zdaniem przede wszystkim o tym, jak ważne są w codziennym życiu drobne gesty, takie jak:

wspólny spacer, rozmowa przy kawie, krótki telefon w środku dnia, weekendowy wyjazd gdzieś w Polskę czy zwykły uśmiech.

To właśnie w takich codziennych chwilach rodzi się prawdziwe „razem najlepiej”, które dla wielu uczestników naszej akcji znaczy więcej niż wszystko inne.

Ich miłość nie zawsze zaczynała się od wielkich słów, czy spektakularnych gestów, jak podkreślają w swoich opowieściach. Częściej pojawiała się od uśmiechu podczas

przypadkowego spotkania, wspólnej pracy, portalu randkowego, kawy, a czasem omyłki losu, która okazała się szczęśliwym trafem. To naprawdę fascynujące czytać, z jakich przypadków losu, szybkich decyzji czy szczęśliwych przypadków powstają wspólne noce i dni, plany, rozmowy i drobne rytuały, które stają się fundamentem relacji. A potem jest dom, dzieci, zwierzęta, wspólne poranki i wieczory przy serialu. - To wszystko razem tworzy opowieść, które są dla każdego

z uczestników wyjątkowe, bo są ich, a my z radością je publikujemy - mówi dziennikarka.

Głosowanie na najsympatyczniejszą parę tej edycji Razem Najlepiej trwa w najlepsze, rankingi się zmieniają, a przed nami - już za dwa tygodnie - finał w skali województwa. W tym roku, podobnie jak w poprzednich edycjach, na zwycięzców akcji czekają wspaniałe nagrody - między innymi wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale ogólnopolskim nagroda główna - SAMOCHÓD -

piękny Citroen C3 Aircross Plus! Zdjęcia zwycięzców trafią też na okładkę naszej gazety. To wszystko po to, by docenić pary, które zdobyły sympatię czytelników i pokazały, że ich codzienne „razem” ma znaczenie - i po to, by docenić miłość. By pokazać, że historia każdego zgłoszenia może być zauważona, godna wyróżnienia. Wszystko to buduje prawdziwe „razem”. To w takich momentach rodzi się bliskość, poczucie bezpieczeństwa i radość, które dla wielu są najważniejsze w ich życiu.

Więcej o akcji na www.dzienniklodzki.pl/razem-najlepiej



● WIOLETTA I JERZY WILK

- Mój obecny mąż poprosił mnie kiedyś na dyskotekę do wolnego tańca i tak wszystko się zaczęło - wspomina Wioletta Wilk. Wtedy miała 17 lat, a On 18. Od tamtej chwili są razem już prawie 30 lat. Jak podkreślają, każda wspólna chwila jest dla nich wyjątkowa. Ich związek opiera się na różnicach, które idealnie się uzupełniają. - Ja jestem ogień, a mąż woda - śmieje się. Ona jest towarzyska i pełna energii, On spokojny, pracowity i oddany rodzinie. Największą siłą dają im jednak dzieci oraz wzajemne wsparcie, dzięki którym - jak mówią - z uśmiechem idą razem przez życie.



● GRAŻYNA I TADEUSZ CZYRKOWSCY

Każda wieloletnia miłość ma swój wyjątkowy początek. Tak było także w przypadku Grażyny i Tadeusza Czyrkowskich. Poznali się dzięki wspólnym przyjaciółkom i - jak wspominają - od razu wpadli sobie w oko. Dziś, po latach, największą radość sprawiają im proste chwile spędzane razem - spokojny wieczór po domowych obowiązkach, dobry film, bliskość i poczucie bezpieczeństwa. - Przeżyć w małżeństwie 50 lat to przede wszystkim kwestia zaufania, dążenia do wspólnych celów i umiejętności chodzenia na kompromisy - podkreśla para.



● MALWINA I ŁUKASZ JAKUBOWSCY

- Na naszej pierwszej randce w restauracji mój obecny mąż tak dużo opowiadał o sobie, że ja zdążyłam zjeść cały posiłek, a on nawet nie zaczął i później dojadł już zupełnie zimne danie - wspomina Malwina Jakubowska. Jak podkreśla para, dziś najlepiej czują się w chwilach spędzanych razem z ich rocznym synkiem, podczas wspólnej zabawy i codziennych rodzinnych momentów. W swojej relacji kierują się słowami: „Nie wystarczy pokochać, trzeba jeszcze umieć wziąć tę miłość w ręce i przenieść ją przez całe życie” - i starają się każdego dnia realizować tę myśl w swoim wspólnym życiu.



● MALWINA KWIATKOWSKA I JACEK PLUTA

Ich znajomość zaczęła się zupełnie przypadkiem - od zwykłego, niewinnego „cześć”. Przez rok byli tylko znajomymi, jednak z czasem zaczęli rozmawiać coraz częściej, aż w końcu przyszła pora na pierwszą wspólną kawę. - Dziś kawę pijemy już zawsze razem - mówi Malwina Kwiatkowska i Jacek Pluta. Szczególnie cenne są dla nich chwile ponownego spotkania po czasie rozłąki, gdy On wraca z trasy, a upragniony piątek pozwala im znów spędzić wspólnie czas. Jak podkreślają, w relacji najbardziej cenią dbałość o siebie nawzajem, szacunek, szczerość i wzajemne zrozumienie.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Dlaczego budzisz się o 3.00 nad ranem?

Zdarza się to bardzo wielu osobom: zasypiasz bez większego trudu, sen wydaje się głęboki, a potem nagle oczy otwierają się zawsze o tej samej porze.

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą. Dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać.

ZA TYDZIEŃ:

- Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki badania mogą cię zaskoczyć. To nie woda
- Nie boli, a może wykluczyć z życia. Ten problem dotyczy setek tysięcy Polaków



FOT. AI

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość?

Martyna Jaros
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny.

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek vibracji języczka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Z jakiego powodu się chrapie? Przyczyn może być wiele

Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in. krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawa to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku vibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza.

Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nie raz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawda, a chrapanie będące zaburzeniem oddychania należy leczyć.

● MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że ko-



FOT. NENSURIA/FREEPIK

Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami i wyjaśniamy, kiedy warto zgłosić się do lekarza

biety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r.ż. pojawia się u ok. 48% panów i ok. 35% pań, natomiast po 60 r.ż. u 60% panów i 40% pań.

● MIT 2: Chrapanie jest zdrowe

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym,

Wśród powodów chrapania mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, nadwaga i otyłość

chorobie wieńcowej, zawałe serca i udarze mózgu. Ponadto „chrpacze” częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrpacze regularnie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

● MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle śpią, mają trudności w skupieniu się, są zdekoncentrowane, sennie, częściej się irytują i są

mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

● MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie

To jeden z najczęstszymi powielanych mitów przez babcię, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie - są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

● MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z li-

bido i dobrym życiem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozvodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

● MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia w pobranie powietrza. Kardiolog zaleca spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza

drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

● MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

● MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potomek nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

● MIT 9: Chrapią tylko dorośli

Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym nosem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

Dlaczego budzisz się zawsze o 3.00 nad ranem? Oto, co mówi nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

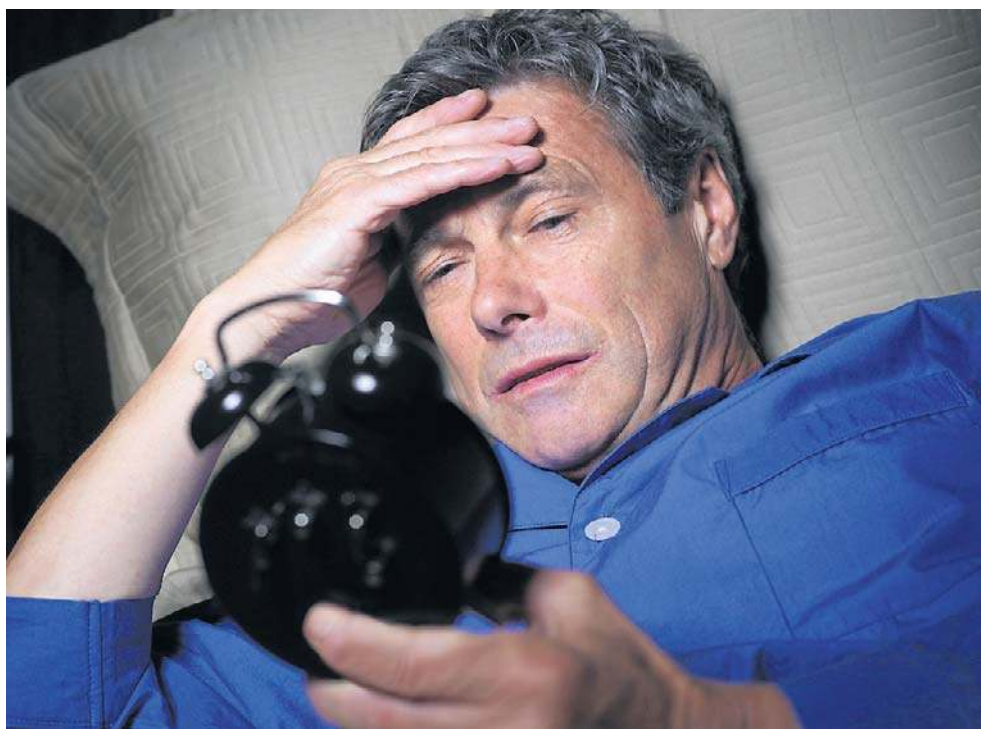
Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawdę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśli, wahania hormonalne czy bodziec we-



Wbrew pozorom nocnych wybudzeń doświadcza większość osób

wnętrzny, który winnych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy – wliczając w to napary – albo spożywaliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawdę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Clinic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg – nie. Pozostaje w trybie „aktywnym”, gotów ponownie się „włączyć”, gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminação myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne za-

śnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystkie stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl sen-czuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej godzinę

przed pójściem spać, przyciemnienie światła i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie śpisz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyszczać się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie śpisz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyka nadwagi i otyłości.

Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciw HPV?

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy seniorzy mogą zyskać na szczepieniu przeciw HPV? Historia 70-letniej pacjentki prof. Marzeny Dębskiej pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o ochronę przed wirusem.

Niezwykle ciekawą i poruszającą historią podzieliła się w mediach społecznościowych prof. dr hab. n. med. Marzena Dębska, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii.

Kilka dni temu zjawiła się u mnie moja 70-letnia pacjentka. Usiadła przede mną i jakby z lekką pretensją w głosie zapytała: „Pani profesor, dlaczego ja nie zostałam zaszczepiona przeciw HPV?” – możemy przeczytać w poście prof. Dębskiej.

Ekspertka ujawnia, że w pierwszym momencie była zaskoczona pytaniem pacjentki. Jak przyznaje, w kraju, w którym rodzice często rezygnują z możliwości bezpłatnego szczepienia swoich dzieci, a nawet część lekarzy wprowadza pacjentów w błąd, twierdząc, że szczepienie po inicjacji seksualnej nie ma sensu, pytanie 70-letniej pani Krystyny wydało się czymś niecodziennym.

Okazało się, że pacjentka właśnie dowiedziała się, że jej mąż choruje na raka migdałka – najprawdopodobniej wywołanego przez wirusa HPV.

To uświadamia, że problem zakażenia HPV dotyczy nie tylko kobiet. Mężczyźni również mogą zachorować na nowotwory związane z tym wirusem – najczęściej odbytu, gardła, migdałków czy krtani.

Pacjentka pragnęła nie tylko ochrony, ale i odpowiedzi na pytanie, dlaczego wcześniej nikt nie zaproponował jej szczepienia.

– Czasem tak jest, że „pociąg odjedzie” i już. Powodów może być wiele: rodzimy się za wcześnie, zbyt długo czekamy, czasem jesteśmy po prostu wprowadzani w błąd. Czasem chcielibyśmy, ale informacja dociera zbyt późno, albo szkoda nam pieniędzy, gdy nie mamy refundacji... Gdyby 40 lat temu prace nad szczepionką ruszyły pełną parą, być może mąż mojej pacjentki byłby dziś zdrowy, a ona bezpieczna, bo zaszczepiona. Być może dotarłaby do nich informacja, potwierdzona wiarygodnymi badaniami, że SZCZEPIENIE MA ZAWSZE SENS, choć badania są na pacjentach do 45. roku życia, wiemy, że naturalne zakażenie nie pozostawia trwałej odporności, więc zawsze możemy się zarazić – ujawnia ekspertka.

Spotkanie z pacjentką i jej decyzja o szczepieniu skłoniły prof. Dębską do podzielenia się tą historią. Wielu pacjentów wciąż po-

strzega raka jako coś nieuchronnego, oczekując cudownego leku, zamiast korzystać z dostępnych narzędzi profilaktyki.

Szczepienie przeciwko HPV ma znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale także ochronne w szerszym kontekście. Nawet jeśli do zakażenia doszło wcześniej, szczepionka może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworów związanych z innymi, bardziej onkogennymi szczepami wirusa.

Jeszcze do niedawna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) była kojarzona wyłącznie z profilaktyką – ochroną przed zakażeniem i nowotworami szyjki macicy. Warto jednak mieć świadomość, że szczepienie może działać również terapeutycznie, pomagając organizmowi pozbyć się już istniejącego wirusa.

Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny obejmujący 7 badań z udziałem ponad 19 tysięcy kobiet pokazał, że szczepionka 9-walentna ma nie tylko działanie zapobiegawcze, ale również terapeutyczne.

Badacze zaobserwowali, że u kobiet zakażonych wirusem HPV, które przyjęły szczepionkę, aż 72,4 proc. osiągnęło całkowitą remisję wirusa. Dla porównania – w grupie niezaszczepionej odsetek ten wyniósł jedynie 45,7 proc.

Jeszcze bardziej spektakularne wyniki dotyczą kobiet, które przeszły zabieg konizacji – czyli usunięcia fragmentu szyjki macicy z komórkami przedrakowymi. U pacjentek, które po zabiegu przyjęły szczepionkę przeciw HPV, ryzyko nawrotu zmian obniżyło się aż o 87 proc.

Na znaczenie tych wyników zwraca uwagę prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska, wirusolożka i immunolożka z 30-letnim doświadczeniem naukowo-dydaktycznym.

– Dane te bezpośrednio podważają przestarzałe wytyczne, że szczepionka „działa tylko przed ekspozycją”. Dowody wskazują, że może być skutecznym narzędziem w walce z istniejącymi zakażeniami HPV i zapobieganiu nawrotom raka, nawet po diagnozie – tłumaczy specjalistka.



Seniorzy też zyskują dzięki szczepieniu przeciw HPV

„Oko Terminatora”. Kiedy wylew podspojówkowy wymaga wizyty u okulisty?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Emmanuel Macron, król Karol III czy Joe Biden - to tylko niektóre osoby publiczne, które w ostatnim czasie pokazały się z charakterystycznym, czerwonym okiem.

Choć tzw. „oko Terminatora” wygląda groźnie i budzi spekulacje, okuliści studzą emocje. Czym dokładnie jest wylew podspojówkowy?

Wylew podspojówkowy, czyli krwawk, to zazwyczaj niegroźna i dość powszechna dolegliwość. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia. Czasami pojawia się jedynie lekkie podrażnienie lub uczucie piasku pod powieką - tłumaczy dr Iwona Filipecka, okulista z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach. - Jest to płytkie krwawienie, które powstaje w wyniku pęknięcia niewielkiego naczynia krwionośnego w unaczynionej tkance spojówki. Krew wydostająca się z naczyńka zostaje uwieczniona pod cienką, przezroczystą błoną pokrywającą białą część oka, czyli twardówką. Ponieważ spojówka nie jest w stanie szybko wchłoniąć tej ilości krwi, plama staje się bardzo widoczna i nabiera jaskrawego koloru, niczym świecące „oko Terminatora” - dodaje.

Mimo dramatycznego wyglądu proces ten przypomina powstawanie zwykłego siniaka na skórze. Z czasem plama zmienia barwę na żółtawą lub fioletową, aż całkowicie zniknie w ciągu jednego do dwóch tygodni. Co istotne, wylew nie wpływa na ostrość widzenia ani na pole widzenia, co jest kluczowym sygnałem odróżniającym go od poważniejszych schorzeń wewnętrznych, np. stanu zapalnego. W przypadku pęknięcia naczynka w oku jest wiele.

Krwawk najczęściej powstaje wskutek nagłego wzrostu ciśnienia w naczyniach krwionośnych, do którego może dojść podczas skupienia fizycznego, gwałtownego kaszlu, kichania, intensywnego śmiechu czy wymiotów. Często krwawk pojawia się również w wyniku urazów mechanicznych, takich jak nieświadome pocieranie oka podczas snu lub ucisk gałki ocznej. U osób starszych przyczyną mogą być kruche naczynia krwionośne lub zaburzenia krzepliwości, które dodatkowo mogą nasilać leki rozrzedzające krew, na przykład po-



Wylew podspojówkowy zazwyczaj jest niegroźny. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia

pularna aspiryna - mówi dr Iwona Filipecka.

Przyczyny mogą być również poważniejsze. Problem często dotyczy osób z chorobami ogólnoustrojowymi, w tym cukrzycą. Przewlekłe podwyższony poziom glukozy we krwi prowadzi do uszkodzenia mikrokrążenia (mikroangiopatii), w efekcie czego naczynia krwionośne stają się kruche i tracą elastyczność, pękając nawet przy minimalnym wysiłku, np. przy schyleniu się czy potarciu oka.

Do powstawania tzw. „oka Terminatora” mogą przyczyniać się także nagłe skoki ciśnienia krwi, które działają na delikatne naczynia włosowate jak fala uderzeniowa, powodując ich natychmiastowe przerwanie. Lekarze wskazują także na szereg innych czynników sprzyjających pęknięciu naczynek. Silny, krótkotrwały stres wywołuje nagły wyrzut adrenaliny i skok ciśnienia, co dla kruchych ścianek kapilar może okazać się barierą nie do przejścia. Podobny mechanizm niszczący wykazuje przewlekłe przemęczenie wzroku - długotrwałe skupienie na ekranach wymusza nienaturalne rozszerzenie naczyń, co w połączeniu z rzadszym mruganiem prowadzi do ich osłabienia i pęknięcia. Proces ten potęgują gwałtowne zmiany temperatury oraz ekspozycja na dym tytoniowy i zanieczyszczenia, które działają drażniąco na śluzówkę i osłabiają strukturę kolagenową naczyń włosowatych. Bywa, że przyczyną są też niedobory witaminy

C i rutyny, których brak sprawia, że mikrokrążenie traci swoją naturalną elastyczność, stając się podatnym na uszkodzenia nawet przy błahych czynnościach, takich jak potarcie oka - mówi dr Iwona Filipecka.

Jak podkreśla ekspertka, wylew podspojówkowy zazwyczaj nie wymaga interwencji medycznej i wchłania się samoistnie w ciągu 10-14 dni. Istnieją jednak sytuacje, w których wizyta u spe-

WARTO WIEDZIEĆ

Te krwawienia w oku są niebezpieczne

Wylew podspojówkowy zwykle jest niegroźny, ale inne podobne przypadłości mogą być poważne. Okuliści przede wszystkim zwracają uwagę na:

- krwawienia wewnętrzne - krwawienie do ciała szklistego, ● krwawienie podsiatkówkowe.

Te głębsze krwawienia dają wyraźne objawy, które wykraczają poza samą czerwoną plamę na oku. Niepokój powinny wzbudzić szczególnie: pogorszenie widzenia, ból oka, nadwrażliwość na światło, pojawianie się „cieni” w polu widzenia oraz zaburzenia ostrości wzroku. W przypadku któregośkolwiek z tych objawów konieczna jest pilna konsultacja okulistyczna.

cialisty staje się konieczna. Do okulisty należy zgłosić się niezwłocznie, jeśli czerwonej plamce w oku towarzyszy silny ból, pogorszenie ostrości widzenia lub nadwrażliwość na światło. Niepokojącym objawem jest także obrzęk spojówki oraz sytuacja, gdy wylew powstał wskutek urazu głowy lub bezpośredniego uderzenia w gałkę oczną - radzi dr Iwona Filipecka.

I dodaje: - Jeżeli krwawe wybroczyny pojawiają się nawrotowo, warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym. U osób z cukrzycą nawracające plamy krwi w oku powinny być sygnałem do pilnej kontroli poziomu cukru oraz stanu dna oka. Natomiast osoby z niestabilizowanym nadciśnieniem, oprócz badania okulistycznego, wymagają również konsultacji kardiologicznej, regularnego monitorowania ciśnienia oraz - co niezwykle istotne - odpowiedniej terapii obniżającej ciśnienie tętnicze. „Oko Terminatora” może być także jednym z sygnałów alarmowych dla osób z niezdiagnozowanym nadciśnieniem tętniczym. Warto więc sobie zmierzyć ciśnienie.

Ewentualny dyskomfort złagodzić sztuczne łzy dostępne bez recepty w aptece. Należy też unikać wysiłku, stresu i na kilka dni odstawić soczewki kontaktowe. W niektórych przypadkach okulista może zalecić krople z rutyną i witaminą C uszczelniające naczynia, a przy dużym obrzęku leki przeciwzapalne. W razie nawrotów konieczne są badania dodatkowe.

Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań wskazuje, że otyłość to złożona choroba metaboliczna, w której, obok czynników środowiskowych i genetycznych, istotną rolę może odgrywać również mikrobiota jelitowa.

Otyłość i nadwaga stanowią globalny problem zdrowia publicznego, dotykając ponad miliarda osób i uznawane są za jedno z największych wyzwań XXI wieku. Otyłość najczęściej określa się za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) wynoszącego co najmniej 30 kg/m², choć definicje mogą różnić się w zależności od kraju.

Schorzenie to zwiększa ryzyko zaburzeń w metabolizmie lipidów i węglowodanów, przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Tradycyjnie przyrost masy ciała tłumaczono dodatnim bilansem energetycznym, jednak współczesne badania wskazują, że regulacja wagi jest wynikiem skomplikowanych mechanizmów hormonalnych, neuronalnych i metabolicznych, na które wpływ mają zarówno czynniki środowiskowe, jak i wewnętrzne reakcje organizmu.

Złożoność tych procesów skłania naukowców do poszukiwania nowych mechanizmów tłumaczących indywidualną podatność na przyrost masy ciała. Co mówią badania o mikrobiocie jelitowej?

Badania wskazują, że mikrobiota jelitowa może modyfikować:

- wydajność pozyskiwania energii z diety,
- metabolizm kwasów żółciowych,
- funkcjonowanie osi jelito-mózg i regulację apetytu,
- procesy zapalne i hormonalne.

U osób z otyłością częściej stwierdza się mniejszą różnorod-

ność mikrobiologiczną oraz zmiany w proporcjach dominujących szczepów bakterii, w tym Firmicutes i Bacteroidetes. Takie zaburzenia, określane jako dysbioza, mogą wpływać na metabolizm i gromadzenie energii w organizmie.

Jednocześnie badania nie wykazały istnienia pojedynczego szczepu lub grupy bakterii, które mogłyby jednoznacznie przewidywać rozwój otyłości lub skuteczność odchudzania u ludzi.

- W praktyce klinicznej obserwujemy, że pacjenci różnie reagują na te same interwencje dietetyczne. Coraz więcej danych wskazuje, że jednym z czynników wyjaśniających te różnice może być indywidualny profil mikrobioty jelitowej, choć oczywiście - zanim przejdziemy do wdrażania spersonalizowanych interwencji - potrzebujemy więcej badań wyjaśniających zależność i skuteczność takiego działania. Jest to obszar intrygujący, ponieważ wiemy, że personalizacja terapii dietetycznej, być może uwzględniająca także mikrobiotę, zwiększa skuteczność leczenia otyłości - komentuje dr n. med. i n. o zdr. Anna Rychter, laureatka Biocodex National Grant, specjalistka w zakresie dietyki klinicznej i mikrobioty jelitowej.

Fundacja i Instytut Biocodex Microbiota to organizacje non-profit, których celem jest upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie człowieka i jej roli w zdrowiu. Instytut realizuje projekty edukacyjne, kampanie społeczne oraz inicjatywy naukowe, które wspierają świadome i odpowiedzialne stosowanie antybiotyków.

Poprzez popularyzację badań, szkolenia i działania medialne Instytut zachęca do refleksji nad wpływem leków na mikrobiom, promując przy tym podejście One Health oraz globalną współpracę w przeciwdziałaniu oporności na antybiotyki.



Mikrobiota jelitowa jako element układanki w leczeniu otyłości

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PASSATA POMIDOROWA

Kto powinien jeść passatę?

Dartek Szemraj, dietetyk kliniczny, trener personalny, a także autor książki Metoda na cukier, wskazał ostatnio produkt, po który jego zdaniem, każda kobieta powinna sięgać niemal codziennie. To passata.

Na co należy zwrócić uwagę, kupując produkt?

Po pierwsze, ma być w szkle. Po drugie skład ma być maksymalnie krótki. To mają być pomidory, ewentualnie sól.

Jakie właściwości zdrowotne ma passata pomidorowa?

Passata pomidorowa to produkt o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych, głównie dzięki obecności likopenu – silnego antyoksydantu. Kobiety,

które regularnie sięgają po passatę pomidorową, mogą zauważyć efekty również w lustrze. Likopen zawarty w pomidorach działa jak tarcza dla skóry. Chroni ją przed stresem oksydacyjnym i promieniami UV, dzięki czemu procesy starzenia przebiegają wolniej, a skóra dłużej zachowuje jej młodość i młody wygląd. To jednak nie wszystko. Likopen ma też działanie antynowotworowe. Pomaga neutralizować wolne rodniki i chroni komórki przed uszkodzeniami, które w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych.

I jeszcze jedno: działa przeciwzapalnie. Passata pomidorowa, oprócz likopenu, zawiera dużo witaminy C, która wspiera odporność i pomaga w produkcji kolagenu. W produkcie występuje też witamina A, ważna dla zdrowia skóry i wzroku oraz wita-

miny z grupy B, które dbają o metabolizm i układ nerwowy. W passacie znajdziemy również cenne minerały. Potas pomaga regulować ciśnienie i gospodarkę wodną organizmu, magnez wspiera mięśnie i serce, a żelazo i cynk są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania odporności i produkcji czerwonych krwinek.

Jak pomidory wpływają na organizm człowieka?

● Wspierają odporność. Pomidory to znakomite źródło witamin i związków mineralnych, które korzystnie wpływają na układ immunologiczny. Wzrasta te zawierają witaminy antyoksydacyjne (A, C, E), które chronią komórki i tkanki

przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, a także zmniejszają podatność organizmu na rozwój stanów zapalnych.

● Mają dobry wpływ na wzrok. Zawarty w pomidorach likopen wykazuje działanie przeciwutleniające, a dzięki temu hamuje proces starzenia się komórek. Wykazano, że związek ten wpływa również korzystnie na narząd wzroku, ponieważ działa ochronnie na siatkówkę żółtą oka i zmniejsza ryzyko jej zwyrodnienia.

● Wspierają profilaktykę antynowotworową. Pomidory to znakomite źródło związków antynowotworowych, z których największą aktywność wykazuje likopen. Udowod-



niono, że regularne spożywanie pomidorów zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu szyjki macicy oraz prostaty. Z badań naukowych wynika, że mężczyźni spożywający codziennie ok. 33 mg likopenu mają o 50 proc. niższe ryzyko rozwoju raka prostaty niż ci, którzy wraz z pożywieniem dostarczali tylko 13 mg tego składnika. To oznacza, że profilaktycznie warto codziennie jeść 400-450 g dojrzałych czerwonych pomidorów lub pić ok. 350 ml soku pomidorowego.

● Wspierają odchudzanie. Pomidory to niskokaloryczne produkty, które stanowią dobre źródło błonnika pokarmowego. Związek ten ma zdolność wiązania wody, dzięki czemu na dłużej daje uczucie sytości, a także zmniejsza chęć podjadania między posiłkami. Błonnik dodatkowo zapobiega zaparciom, reguluje rytm wypróżnień i przyspiesza usuwa-

nie toksyn z organizmu. Pomidory to również znakomite źródło potasu, który jest niezbędnym elementem diety antycelulitowej.

● Dbają o wygląd skóry. Wzrasta te w ponad 94 proc. składają się z wody, dzięki czemu korzystnie wpływają na nawodnienie organizmu. Dodatkowo zawartość antyoksydantów sprawia, że pomidory hamują proces starzenia się komórek, a dzięki temu pozwalają na dłużej cieszyć się piękną i gładką skórą. Natomiast dzięki witaminie E pomidory regenerują i nawilżają naskórek. Dodatkowo likopen w pewnym stopniu chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych, jednak nie zastępuje ochronnego działania specjalistycznych filtrów do opalania. Wykazano również, że regularne spożywanie pomidorów może zapobiegać powstawaniu łupieżu.

Masło orzechowe. Superfood dla seniorów

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym. To produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych.

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smarowidło. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę mięśni – a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia”. Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała swoich nawyków żywieniowych ani stylu życia.

Masło orzechowe wspiera mięśnie

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250



Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii. Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym

kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów – tutaj nie zanotowano różnic między grupami.

Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano

też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych – zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała.

Ważne dla seniorów z sarkopenią

Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów – umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85

proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARC-F, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzoną metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła dzienne spożycie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana. To może tłumaczyć brak przytycia mimo wyższej kaloryczności diety.

Jak wybrać najlepsze masło orzechowe dla seniora?

Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory. Te składniki sprawiają, że produkt rozmija się z tym, co nazywamy zdrowym odżywianiem.

Lepiej unikać także tzw. masła „smooth” czy „kremowego” z dodatkami. Często zawierają bowiem utwardzone oleje, cukier i niepotrzebne aromaty. Jeśli w słoiku zauważysz oddzielający się olej – to dobry znak, który świadczy o braku emulgatorów. Naturalne masło orzechowe ma prawo się rozwarstwiać.

Dlaczego lepiej nie wybierać masła z olejem palmowym?

Olej palmowy jest tani i wydłuża trwałość produktu, ale:

- podnosi kaloryczność,
- często jest rafinowany,

niepotrzebnie „rozrzedza” skład.

Uważaj na wersję „proteinową”

Zwykle mają dodatek:

- białka mlecznego,
- słodzików,
- aromatów.

Sprawdź wartości odżywcze

W dobrym masle orzechowym są:

- tłuszcze nienasycone > nasycone,
- ok. 25 g białka / 100 g,
- zero cukru dodanego.

WAŻNE

Sarkopenia – co to jest?

Pojęcie sarkopenii pochodzi z języka greckiego, co w dosłownym znaczeniu oznacza „niedobór ciała”. Dotyczy ona głównie osób w wieku starszym i związana jest z mimowolną oraz postępującą utratą masy mięśniowej, co bezpośrednio wpływa na upośledzenie czynności ruchowych oraz ogólne osłabienie organizmu. Z wielu publikacji naukowych wynika, że utrata masy mięśniowej może rozpocząć się już ok. 30. roku życia, jednak jest to bardzo powolny proces, który nasila się dopiero w szóstej dekadzie życia. Spadek masy i siły mięśni wraz z wiekiem jest nieunikniony, nawet u osób prowadzących prozdrowotny styl życia.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: **800 472 852, 42 647 28 52**

Przez internet: **ibo.polskapress.pl**

W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska,

m.sliwinska@polskapress.pl

tel. 502 499 114

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

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

• lokale użytkowe - do wynajęcia

• lokale użytkowe - wynajmę

• lokale użytkowe - zamienię

• działki, grunty - sprzedam

• działki, grunty - kupię

• gospodarstwa

• garaże

• pośrednictwo

• inne

• bank stancji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

• elektronika, komputery

• telefony

• car audio

• antyki

• kolekcjonerstwo, sztuka

• jubilerstwo

• filmy, muzyka

• foto, książki

• instrumenty muzyczne

• lombardy

• sport i rekreacja

• maszyny urządzenia

• materiały budowlane

• materiały opałowe

• tekstylia, odzież

• dla dziecka

• meble

• inne

MOTORYZACJA

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

• 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 rty foto
- budowlano-remontowe

• instalacyjne

• biurowo - projektowe

• komputerowe

• krawiectwo

• montażowe

• ogrodnicze

• porządkowe

• przeprowadzki

• reklamowe

• stolarskie

• radio taxi

• transportowe

• rozrywka

• uroczystości

• zabezpieczające

• inne

TURYSTYKA

- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- 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, 883-402-202

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - złomowanie, 604-542-022

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIMY pracowników do dociepleń
Tel: 504 701 232

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

INNE

Sprzedam z powodu wyjazdu aktywną fabrykę okien z PCW i aluminium. Firma jest nieduża, ale z możliwością rozwoju. Okazja. Tel: 601750147

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

WWW.SMREJA.PL Zapraszamy - roboty budowlane

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

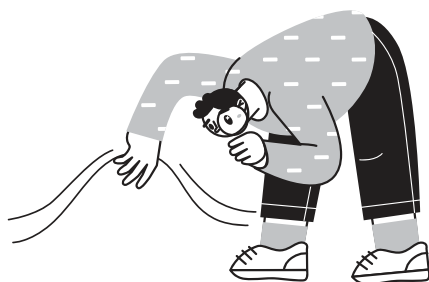


ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

Dziennik
ŁÓDZKI

Czwartek
z dreszczykiem



Kup dziennik
z dodatkiem „Pod paragrafem”
dzienniklodzki.pl

Każda podróż to nowe otwarcie siebie na różnorodność i unikalność tego świata

Omenaa Mensah na Instagramie Fot. Szymon Starnawski



Z ŻYCIA GWIAZD

Patrycja Markowska ma utalentowanego syna
Miesiąc temu piosenkarka świętowała 18. urodziny jedynego potomka. W niedzielne popołudnie opublikowała nową fotkę z synem. Filip Kopczyński komponuje utwory, pisze teksty i próbuje swoich sił w rapie. Ma także na koncie pierwsze doświadczenia aktorskie – wystąpił w serialu „Uroczysko”.

Anna Wendzikowska uwalnia wyparte emocje
Celebrytka w Dniu Kobiet opublikowała w internecie osobisty post, do którego dołączyła nagranie, na którym płacze. „Ból boli, ale nie zabija. Płacz to odwaga. Uwalnia z ciała długo zalegające tam, wyparte emocje. I od razu robi się lżej” – podpisała filmik.

Kinga Rusin jest otoczona opieką
Celebrytka jest na nartach we włoskich Alpach i złożyła stamtąd fankom życzenia z okazji Dnia Kobiet. Przy okazji zasypała swojego partnera, Marka Kujawę, serią komplementów. „Nie chodzi o to, że Marek zaprojektował i zorganizował naszą wspólną firmę, którą razem prowadzimy. Marek dba o mnie codziennie i otacza wręcz przesadną opieką. Mogę na niego liczyć w każdej sprawie, nawet najmniejszej i przyziemnej. Takiego partnerstwa w związku wam życzę” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Niepokonani TV Puls, 20:00

W 1940 roku grupa śmiałków pochodzących z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego – pokonują sześć tysięcy kilometrów pieszo i docierają aż do Indii.

Forrest Gump Paramount, 20:00

Forrest Gump (wyk. Tom Hanks) urodził się z niedowładem nóg i ograniczonym poziomem IQ. Nie przeszkadza mu to jednak w prowadzeniu ciekawego życia. Chłopak bierze udział w wielu z najważniejszych wydarzeń drugiej połowy XX wieku. Kultowy, obsypany nagrodami – zdobył m.in. 6 Oskarów i 3 Złote Globy.

Gran Torino TVN 7, 21:00

Walt (Clint Eastwood), weteran wojenny, mieszka w dzielnicy pełnej imigrantów, nie utrzymując kontaktów z sąsiadami. Sytuacja zmienia się, gdy Kowalski odpięra atak młodziwego gangu i staje się bohaterem.

22 Jump Street Polsat, 22:45

Opowieść o dwóch policjantach, którzy pod przykrywką prowadzą dochodzenie w amerykańskim college'u. Schmidt i Jenko mają przeniknąć do college'u, by zlokalizować dilerę rozprowadzającego groźny narkotyk.

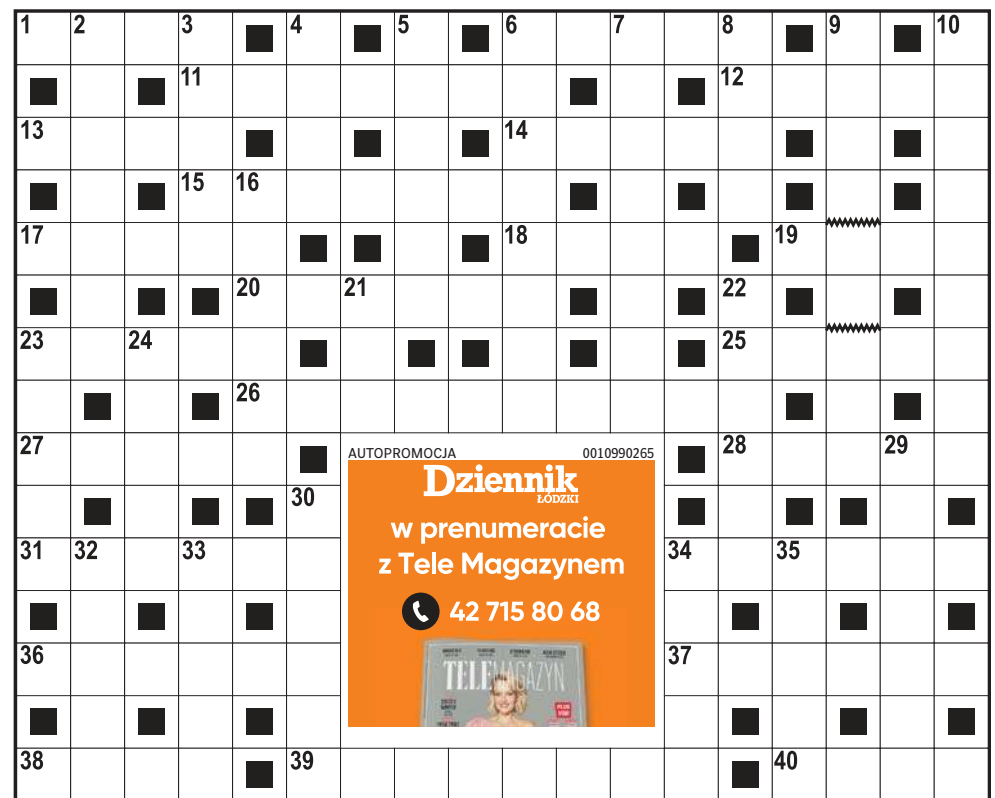
KRZYŻÓWKA NR 38

Poziomo:

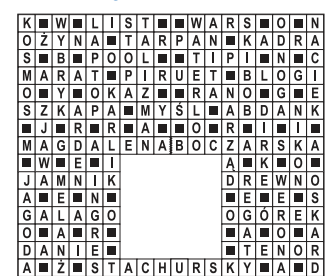
- 1) polarny lub studzienny,
- 6) drapieżny kuzyn sokoła,
- 11) płynie pod mostkiem,
- 12) dawniej pogardliwie o go-dle hitlerowskiej Rzeszy,
- 13) krążek kielbasy myśliwskiej,
- 14) ogrodzenie toru wyścigowego,
- 15) drobny gryzoń, szkodnik w młodnikach leśnych,
- 17) ogień ogarniający dużą przestrzeń,
- 18) niezwykle, szczęśliwe zbiegi okoliczności,
- 19) myśl wyznaczająca cel,
- 20) węgierska potrawa mięsna,
- 23) klasyczny styl pływakki,
- 25) pręty w palenisku,
- 26) górna część drzwi przepuszczająca światło,
- 27) zespołowa gra owalną piłką,
- 28) pas ziemi spod pluga,
- 31) mieszkaniowiec Kartuz lub Wejherowa,
- 34) jednokołowy wózek na budowie,
- 36) wyodrębniony dział administracji państwowej,
- 37) drzewko na choinkę,
- 38) żołnierze Bolesława Chrobrego,
- 39) okrągła bułka pszenna,
- 40) film w reżyserii Macieja Ślesickiego.

Pionowo:

- 2) grąjek od siedmiu boleści,
- 3) „... gniewu”, powieść Joh-na Steinbacka,
- 4) drzewo w herbie Libanu,
- 5) ubezpiecza kolumnę wojska,
- 6) większe i twardsze od cukinii,
- 7) ... Korczyński, postać z powieści „Nad Niemnem”,
- 8) sępa drewna lub złomu,
- 9) prestiżowy cykl biegów narciarskich,
- 10) towarzysza Dionizosa, menada,
- 16) słynny instrument z Archikatedry Oliwskiej,
- 21) ziemia dla matrosa,
- 22) cienka i krótka linia
- 23) zupa z jajkiem i kielbasą,
- 24) tradycyjna polska potrawa z kapusty,
- 29) hazardowa gra w karty,
- 30) przesadny przepych, komfort,
- 32) opera Rachmaninowa,
- 33) pokład soli kamiennej,
- 34) filmowa lub samoprzylepna,
- 35) Montgomery, aktor filmu z „Stąd do wieczności”.



ROZWIĄZANIE NR 37



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś poczujesz przypływ energii. Wykorzystaj go w pracy lub sporcie. Ale horoskop dzienny radzi uważać na pochopne decyzje.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojny dzień sprzyja planowaniu. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że mały krok w dobrą stronę przyniesie wkrótce duże efekty.

Baran (21.03 - 19.04)

Ktoś może dziś zaskoczyć Cię wiadomością. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwartą głowę i nie oceniać nikogo zbyt szybko.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny stanowczo radzi znaleźć chwilę dla siebie oraz rozmów z kimś zaufanym.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś zapowiada, że pojawi się okazja, której warto nie przegapić...

Rak (22.06 - 22.07)

Drobne obowiązki mogą się dziś mnożyć. Ale horoskop dzienny na środę wróży, że spokojna organizacja dnia pozwoli uniknąć chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobry dzień na rozmowy i naprawianie relacji. Horoskop dzienny mówi, że szczerść i spokój pomogą rozwiązać stary problem.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja będzie Twoją największą siłą. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciu przy podejmowaniu ważnej decyzji.

Waga (23.09 - 22.10)

Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótka podróż albo spacer może przynieść nową inspirację.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja pracowitość zostanie zauważona. Horoskop dzienny wyraźnie radzi nie bać się prezentować swoich pomysłów innym osobom.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoja kreatywność będzie na wysokim poziomie. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na nowe projekty lub hobby.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Spokojna energia sprzyja refleksji. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by posłuchać swoich potrzeb i nie odkładać odpoczynku.

Trzecia wiosenna wygrana ŁKS Łódź w I lidze! Ekstraklasowe baraże są na wyciągnięcie ręki

Dariusz Piekarczyk
dariusz.piekarczyk@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. ŁKS Łódź potrafi wiosną grać na wyjazdach! W poniedziałkowy wieczór pokonał w Warszawie faworyzowaną Polonię 1:0 (1:0) i udział w ekstraklasowych barażach jest na wyciągnięcie ręki.

Było to trzecie wyjazdowe zwycięstwo łodzian w rundzie wiosennej. Najpierw drużyna trenera Grzegorza Szoki pokonała w Bytomiu Polonię 3:2 (0:1), a następnie w Mielcu tamtejszą Stal 2:1 (0:1).

Faworytem poniedziałkowego meczu byli gospodarze prowadzeni przez trenera Mariusza Pawlaka. W przypadku wygranej Polonia zostałaby wiceliderem tabeli. Drugie miejsce na mecie gwarantuje bezpośredni awans do ekstraklasy. Już w 8 minucie łodzianie mogli wyjść na prowadzenie, ale strzał Bastiena Tomy z kilku metrów zatrzymał nogą Mateusz Kuchta, bramkarz miejscowych. Tuż przerwał łodzianie dopieplił swego. Andreu Arasa socystym uderzeniem pod poprzeczkę



FOT. ARTUR KRASZEWSKI/ŁKS ŁÓDŹ

Jest gol, to jest i okazja do radości. Tak Andreu Arasa cieszył się po zdobyciu bramki w meczu z Polonią

umieścił piłkę w siatce. Chwilę później zdobywca bramki zmarował wyborną okazję na drugie trafienie. Z kolei w 65 minucie po kolejnej akcji ofensywnej Andreu Arasy, skisował Koki Hinokio. Polonia też miała okazję bramkową. Uderzenie głową Daniego Vegi z zaledwie pięciu metrów odbił Aleksander Bobek, a dobitka Simona Skrabba poszybowała nad poprzeczką. Ostatecznie pojedynek zakończył się wygraną ŁKS, który w najbliższą niedzielę zmierzy się na swoim stadionie z Odrą Opole. Tymczasem Jack Patterson, który miesiąc temu dołączył do klubu z alei Unii 2, otrzymał powołanie do reprezentacji

Irlandii Północnej U-21 na marcowe mecze eliminacji mistrzostw Europy. Pochodzący z Ballyclare w Irlandii Północnej 20-latek wraz z kolegami z młodzieżowej reprezentacji swojego kraju zmierzy się w 27 marca z Niemcami, a 31 marca z Łotwą. ŁKS wypożyczył zawodnika z angielskiego Evertonu do końca sezonu 2025/26 i zagwarantował sobie opcję wykupu zawodnika. Jack Patterson nie zadebiutował jeszcze w pierwszoligowym zespole.

Mamy też zmianę trenera, której reszta należało się spodziewać. GKS Tychy nie poprowadzi już były reprezentant Polski Łukasz Piszczek. Klub rozwiązał z nim kontrakt. Jego miejsce zajął Austriak Rene Poms.

Polonia Warszawa - ŁKS Łódź 0:1 (0:1)
Bramka: 0:1 - Andreu Arasa (45+1)

Polonia: Mateusz Kuchta - Ernest Terpiłowski (59, Diogo Brásido), Hajdin Salihu, Jakub Budnicki, Ilkay Durmus (90+2, Erjon Hoxhallari) - Dani Vega, Dave Gnaase, Marek Mróz (77, Kacper Kostorz), Oliwier Wojciechowski (60, Antoni Klukowski) - Robert Dadok (60, Simon Skrabba), Łukasz Zjawiński. Trener: Mariusz Pawlak.

ŁKS: Aleksander Bobek - Sebastian Rudol, Artur Craciun, Maksymilian Pingot, Jasper Löffelsend (71, Serhij Krykun) - Mateusz Wysokiński (57, Sebastian Ernst), Kacper Terlecki, Koki Hinokio, Gustaf Norlin (90, Mateusz Kupczak) - Bastien Toma (71, Mateusz Lewandowski), Andreu Arasa (71, Fabian Piasecki). Trener: Grzegorz Szoka.

Żółte kartki: Dave Gnaase - Kacper Terlecki, Artur Craciun, Andreu Arasa.
Sędziował: Jacek Małyżek (Lublin).

ILIGA

Wyniki rozegranych meczów 24. kolejki: Chrobry Głogów - Pogoń Grodzisk Mazowiecki 3:0 (2:0), Górnik Łęczna - Wiecysta Kraków 0:3 (0:1), Miedź Legnica - Stal Rzeszów 2:1 (0:0), Puszcza Niepołomice - Pogoń Siedlce 3:0 (1:0), Stal Mielec - GKS Tychy 4:0 (3:0), Znicz Pruszków - Odra Opole 2:3 (2:0), Polonia Bytom - Ruch Chorzów 0:1 (0:0). Nie rozegrano meczu Śląska Wrocław z Wisłą Kraków. Decyzję w tej sprawie podejmie PZPN.

Plan 25. kolejki. Piątek (13 marca): Chrobry Głogów - Puszcza Niepołomice (godz. 18, wynik meczu z rundy jesiennej 0:0), Wisła Kraków - Miedź Legnica (20.30, 0:2). **Sobota (14 marca):** Stal Rzeszów - Górnik Łęczna (19.30, 4:0), Pogoń Grodzisk Mazowiecki - Polonia Warszawa (19.30, 1:2). **Niedziela (15 marca):**

Pogoń Siedlce - Znicz Pruszków (12, 1:0), ŁKS Łódź - Odra Opole (17, 1:1), Tychy - Śląsk Wrocław (14.30, 1:2). **Poniedziałek (16 marca):** Wiecysta Kraków - Polonia Bytom (18, 2:4).

Klasyfikacja skutecznych: 1. Angel Rodado (Wisła Kraków) - 19 goli, 2. Łukasz Zjawiński (Polonia Warszawa) - 13, 3. Rafał Adamski (Pogoń Grodzisk Mazowiecki), Daniel Stanclik (Miedź Legnica) - 11. Najskuteczniejszym zawodnikiem ŁKS jest Fabian Piasecki - 7 goli. Artur Craciun ma na koncie 5 bramek.

1. Wisła Kraków	23	49	54-19
2. Chrobry Głogów	24	41	35-22
3. Wiecysta Kraków	24	40	51-35
4. Polonia Warszawa	24	40	39-33
5. Pogoń Grodzisk Mazow.	24	39	41-33
6. Miedź Legnica	24	38	41-40
7. Śląsk Wrocław	23	37	42-37
8. Ruch Chorzów	24	37	36-33
9. ŁKS Łódź	24	36	35-35
10. Stal Rzeszów	24	35	36-38
11. Polonia Bytom	24	35	38-31
12. Puszcza Niepołomice	24	31	32-30
13. Odra Opole	24	29	24-31
14. Pogoń Siedlce	24	27	25-28
15. Stal Mielec	24	20	31-48
16. Znicz Pruszków	24	20	26-48
17. Górnik Łęczna	24	16	26-45
18. GKS Tychy	24	14	28-54

Mistrzostwo siatkarskiej III ligi dla UKS Ozorków oraz Resursy Łódź. Teraz drugoligowe półfinały

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@polskapress.pl

SIATKÓWKA. W Ozorkowie i Łodzi rozegrano w miniony weekend finałowe turnieje o mistrzostwo III ligi kobiet i mężczyzn. Triumfowały drużyny UKS Ozorków oraz Resursy Łódź. Teraz czas na półfinały o awans do II ligi.

W obu tych turniejach rywalizowały najlepsze cztery drużyny III ligi żeńskiej i męskiej po rundzie zasadniczej. Zaczynając od Ozorkowa, bo tu bezkonkurencyjne okazały się gospodynie prowadzone przez zasłużonego trenera Grzegorza Zawieruchę, które nie straciły ani jednego seta. Pokonały SMS Ostrovię Łaskowię II Łask 3:0, Fuks Sulejów 3:0, oraz MUKS 47 Budowlanych Łódź także 3:0. Na miejscu drugim zameldowały się łodzianki, dzięki wygranej z zespołem z Sulejowa 3:0, oraz łaskowiankami 3:1. Pozycja trzecia przypadła drużynie z Sulejowa, która zwyciężyła Łaskowię II 3:1. Dwie najlepsze drużyny mają zapewniony udział w półfina-



FOT. UKS OZORKÓW

Siatkarki z Ozorkowa prowadzone przez trenera Grzegorza Zawieruchę zostały mistrzyniami III ligi

łowych turniejach o prawo gry w II lidze. W Łodzi rywalizowali zespoły męskie. Gospodarzem była resursa, która w pełni wykorzystała atur własnej hali. Pokonała Wifamę Łódź 3:0, Czarnych Rząśnia 3:2 (tie-break 17:15) oraz Bzurę Ozorków 3:1. Miejsce drugie dla drużyny z Rząśni, która wygrała z ekipą z Ozorkowa 3:1, ale uległa Wifamie 1:3. Na najniższym stopniu podium zmagania zakończyli ozorkowianie, dzięki wygranej z Wifamą 3:1. W półfinałach wy-

stąpią nie tylko mistrzowie i wicemistrzowie, bowiem Łódzki Związek Piłki Siatkowej może także zgłosić zespoły z miejsc trzeciego oraz czwartego. Zajmą one miejsce zespołów, które zrezygnują z rywalizacji, co zresztą w przeszłości często się zdarzało. Półfinały o wejście do II ligi zaplanowano od 27 do 29 marca. Z kolei turnieje finałowe mają być rozegrane w dniach 24-26 kwietnia. Naszym zdaniem zespoły z naszego regionu nie są bez szans na drugoligowy awans. Pod-



FOT. RESURSA ŁÓDŹ

Resursa Łódź okazała się bezkonkurencyjna podczas turnieju o mistrzostwo III ligi męskiej, którego była zresztą gospodarzem

czas turniejów finałowych mistrzowie i wicemistrzowie pokazali przyzwyczajony poziom. Zresztą w minionym sezonie siatkarki z Ozorkowa oraz zawodnicy Resursy mieli awans na wyciągnięcie ręki. Siatkarze z Łodzi występowali w przeszłości w najbardziej prestiżowych ligach, zdobyli nawet Puchar Polski (1979 rok).

JUNIORZY

Mamy za sobą także ćwierćfinałowe turnieje w kategorii junior młodszy. Siatkarki ŁKS AZS

UMED Łódź (turniej w Jastrzębiu-Zdroju) pokonały BAS Białyostok 3:0, JKS SMS Jastrzębie-Zdrój 3:1, UMKS MOS Wołę Warszawa 3:1 i zameldowały się w kolejnej rundzie. W półfinale mamy także Łaskowię Łask (turniej w Bydgoszczy), która wygrała z Pałacem Bydgoszcz 3:1, Karpatami Krosno 3:0 oraz Spartą Warszawa 3:1. W kolejnej rundzie wystąpi także Darfil Tomaszów Mazowiecki (gospodarz), który wygrał z Dwójką Zawiercie 3:0, Gedaną Grańsk 3:0 i uległ Chemi-

kowi Olsztyn 0:2. W juniorach młodszych jeden awans. Lechia Tomaszów Mazowiecki (gospodarz) okazał się lepsza od ZAKSY Kędzierzyn-Koźle i pokonała rywalka 3:0. Wygrała również Gdyńską Akademię Siatkówki 3:0 oraz UKS Zielona Góra 3:0. Tomaszowianie walczyli awans do półfinału. Odpadła z rywalizacji Wifama Łódź (zawody w Rzeszowie), która zwyciężyła SUKSS Suwałki 3:1, ale uległa AKS V LO Rzeszów 1:3 oraz ASBL Dola-szew 1:3. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Na Oslo bez zmian.
Norweska „święta góra” już
czeka na elitę skoczkówPaweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Przed nami trzy ostatnie weekendy ze skokami narciarskimi w ramach Pucharu Świata sezonu 2025/2026. Tym razem fruujemy w Oslo, gdzie już czeka „święta góra” Norwegii.

Do końca sezonu pozostało jeszcze sześć indywidualnych konkursów - po dwa w Oslo, Vikersund i Planicy oraz jeden drużynowy (oczywiście na najbardziej znanej na świecie skoczni mamuciej „Letalnica”).

Każdy z tych obiektów będzie nowym doświadczeniem dla Kacpra Tomasiaka - trzykrotnego medalisty olimpijskiego.

Zmagania duetów na „Salpausselkä” w Lahti zakończyły pięciodniowy maraton ze skokami młodego Polaka. Najpierw Lillehammer i mistrzostwa świata juniorów, a od piątku do niedzieli rywalizacja w Pucharze Świata.

Ostatecznie wicemistrzostwo świata juniorów, 24. i 10.

miejsce indywidualnie, a w duetach - wspólnie z Kamilą Stochem - 7. pozycja. Legendarna, ponad 100-letnia skocznia „Holmenkollbakken” (HS134) stanowi ważną część norweskiej i międzynarodowej historii narciarstwa. Uważana za symbol skoków narciarskich, a zwycięstwo na niej jest porównywane do wygrania tenisowego Wimbledonu...

W Oslo wystąpi ta sama szóstka zawodników co w Lahti. Trener Maciej Maciusiak zdecydował, że w Oslo zobaczymy - Macieja Kota, Dawida Kubackiego, Kamila Stocha, Kacpra Tomasiaka, Pawła Wąska i Piotra Żyłę.

- Przede mną już tylko nowe skocznie - wyjaśnia Kacper Tomasiak. - Zobaczymy, jak będzie mi na nich szło. Poza samymi skokami dochodzi kwestia poruszania się po całym obiekcie. Same skoki rok po roku mogą kompletnie różnić się czuciem na tym samym obiekcie...

Nasza reprezentacja wybiera się do Norwegii w czwartkowe popołudnie. ©©



Przez ostatnie lata Kamil Stoch decydował o pozycji naszych skoków. Przyszłość należy do Kacpra Tomasiaka

ZAWISZA RZGÓW MISTRZEM POLSKI W SIATKONODZE.

Osiem drużyn rywalizowało w 7. Mistrzostwach Polski Kobiet w Siatkonodze, które rozegrano w Rzgowie. Po tytuł zawodniczki Zawiszy Rzgów (na zdjęciu), które wyprzedziły Atom Futnet. Na miejscu czwartym Astoria Junior I Szczeców. MVP turnieju została Agnieszka Jarczak z Zawoszy. Wice MVP jej koleżanka z drużyny Aleksandra Kurczewska. Najlepszą smeczerką Agnieszka Jarczak (Zawisza). D



FOT. ZAWISZA RZGÓW

DOMINIKA WŁODARCZYK
TRZECIA W TOSKANII.

Wychowanka MLKS Wieluń na podium we Włoszech. Mieszkanka Okalewa (powiat wieluński) zajęła trzecie miejsce w wyścigu kolarskim Trofeo Oro in Euro. To zawodniczka grupy UAE TeamADQ. D

Arka Gdynia - Widzew Łódź -
to mecz o „sześć” punktówDariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIĘKA NOŻNA. Tylko zwycięstwo! W niedzielę Widzew Łódź zmierzy się w Gdyni z Arką i dla obu ekip, którym grozi spadek do I ligi, będzie to pojedynek o sześć punktów.

Gospodarze meczu wygrali w poniedziałkowy wieczór pojedynk kończący 24. kolejkę z Wisłą w Płocku 3:0 (0:0), po golach Dawida Kocyły (50), Vladislava Gutkovskisa (62) oraz Nazarija Rusyna (82). Wisła to niedawny lider ekstraklasy. Dla Arki było to z kolei pierwsze wyjazdowe zwycięstwo w tym sezonie. Trzy punkty sprawiły, że zespół trenera Dawida Szwarego wyprzedził się ze strefy spadkowej, spychając tam Legię Warszawę.

Tymczasem nie ustają spekulacje dotyczące kolejnych zmian, nazwijmy to kadrowych, w klubie z Piłsudskiego. Pojawiły się doniesienia medialne, że właściciel Widzewa Robert Dobrzycki chciałby ściągnąć z Jagiellonii Białystok Łukasza Masłowskiego, który jest w klubie z Podlasia dyrektorem sportowym. Jako piłkarz bronił barw Widzewa w ekstraklasie. Zaliczył 39 meczów o punkty, strzelając cztery gole. Z „Jagą” ma kontrakt do 30 czerwca 2027. Nie takie jednak umowy w sporcie, a zwłaszcza piłce nożnej, rozwiązywano. Warto



Aleksandar Vuković rozpoczął pracę w Widzewie od wygranej z Lechem Poznań. Teraz czeka go pojedynek o „sześć” punktów w Gdyni z tamtejszą Arką

dodać, że popularny wśród kibiców „Masełko” pochodzi z pobliskiej Zduńskiej Woli, a jego ojciec Jacek to były hokeista ŁKS Łódź, który był nawet reprezentantem naszego kraju.

Widzewiacy rozpoczęli już przygotowania do niedzielnej batalii (godz. 12.15). We wtorek trenowali na stadionie w Kuluszkach i były to zajęcia otwarte, więc mogli je oglądać wszyscy chętni. W kolejne dni zaplanowano treningi na obiektach Łódzianki, w tym także w sobotę, a więc tuż przed wyjazdem do Gdyni. Dodajmy, że leżący uraz bramkarz Bartłomiej Dragowski będzie w najbliższych dniach stopniowo wracał do treningów.

Inna sprawa, że zastępujący go podczas meczu z Arką Veljko Ilić spisywał się bez zarzutu.

W rundzie jesiennej widzewiacy pokonali na swoim stadionie Arkę 2:0 (1:0). Gole strzelili Angel Baena oraz Samuel Akere.

Przejdźmy do widzewskich rezerw. Drużynę prowadzoną przez trenera Pawła Ścieburę czeka w niedzielę (15 marca) pojedynek na boisku Łódzianki z Bonią Radom. Początek meczu w samo południe. Jesienią był remis 1:1 (1:1). ©©

EKSTRAKLASA

Klasyfikacja skutecznych: 1. Tomasz Bobek (Lechia) - 14 goli, 2. Karol Czubak (Motor) - 13, 3. Jonatan Braut Brunes (Raków), Mikael

Ishak (Lech Poznań) - po 12, 4. Sebastian Berger (Widzew) - 11.

1. Zagłębie Lubin	24	41	40-28
2. Jagiellonia Białystok	23	38	39-29
3. Lech Poznań	24	38	41-36
4. Raków Częstochowa	24	37	33-29
5. Górnik Zabrze	24	35	33-31
6. Wisła Płock	23	33	24-20
7. Cracovia	24	33	29-26
8. Korona Kielce	24	33	29-27
9. GKS Katowice	23	33	32-32
10. Radomiak Radom	24	32	40-36
11. Lechia Gdańsk	24	31	49-45
12. Pogoń Szczecin	24	31	33-37
13. Motor Lublin	24	31	32-37
14. Piast Gliwice	24	29	27-31
15. Arka Gdynia	24	29	25-41
16. Legia Warszawa	24	28	28-29
17. Widzew Łódź	24	27	31-34
18. Termalika Nieciecza	24	22	28-42

Afera w polskiej piłce! Grali u „buka”.
Aż 5422 zakładów. PZPN wydał komunikatZbigniew Czyż
redakcja@dziennik.lodz.pl

PIĘKA NOŻNA. Polski Związek Piłki Nożnej poinformował, że prowadzi postępowanie wobec pięciu zawodników podejrzanych o uczestnictwo w zakładach bukmacherskich.

Nie ujawniono nazwisk, ale wiadomo, że w przypadku udowodnienia winy grozi im kara finansowa lub zawieszenie. „Komisja Dyscyplinarna Polskiego

Związku Piłki Nożnej, na wniosek Rzecznika Dyscyplinarnego PZPN, prowadzi postępowanie wobec pięciu zawodników szczebla centralnego w związku z podejrzeniem popełnienia przewinień dyscyplinarnych polegających na uczestnictwie w niedozwolonych zakładach bukmacherskich (art. 80 (1) Regulaminu Dyscyplinarnego PZPN)” - głosi oświadczenie piłkarskiej centrali. Szczegół centralny to rozgrywki od ekstraklasy do drugiej ligi.

„Zgromadzony materiał dowodowy, w tym szczegółowe wykazy zakładów bukmacherskich zawieranych na kontach należących do obwinionych zawodników, wskazuje na dokonanie ponad 5422 niedozwolonych zakładów. W ocenie Rzecznika Dyscyplinarnego stanowi to podstawę do postawienia zarzutów dyscyplinarnych wszystkim pięciu zawodnikom, a w dwóch przypadkach - do zastosowania środka zapobiegawczego w postaci zakazu udziału w meczach mi-

strzowskich i pucharowych (art. 127 Regulaminu Dyscyplinarnego PZPN)” - poinformował PZPN.

Jak dodano, każda sprawa jest rozpatrywana odrębnie. Surowsze sankcje mogą dotyczyć zawodników obstawiających mecze rozgrywek, w których sami występowali. Badany jest ich wpływ na przebieg lub wynik, pod kątem ewentualnego match-fixingu (ustawianie meczów). W tym zakresie analizowanych jest aż 69 zakładów bukmacherskich. ©©

NAD WARTĄ

www.dzienniklodzki.pl

Nr 11

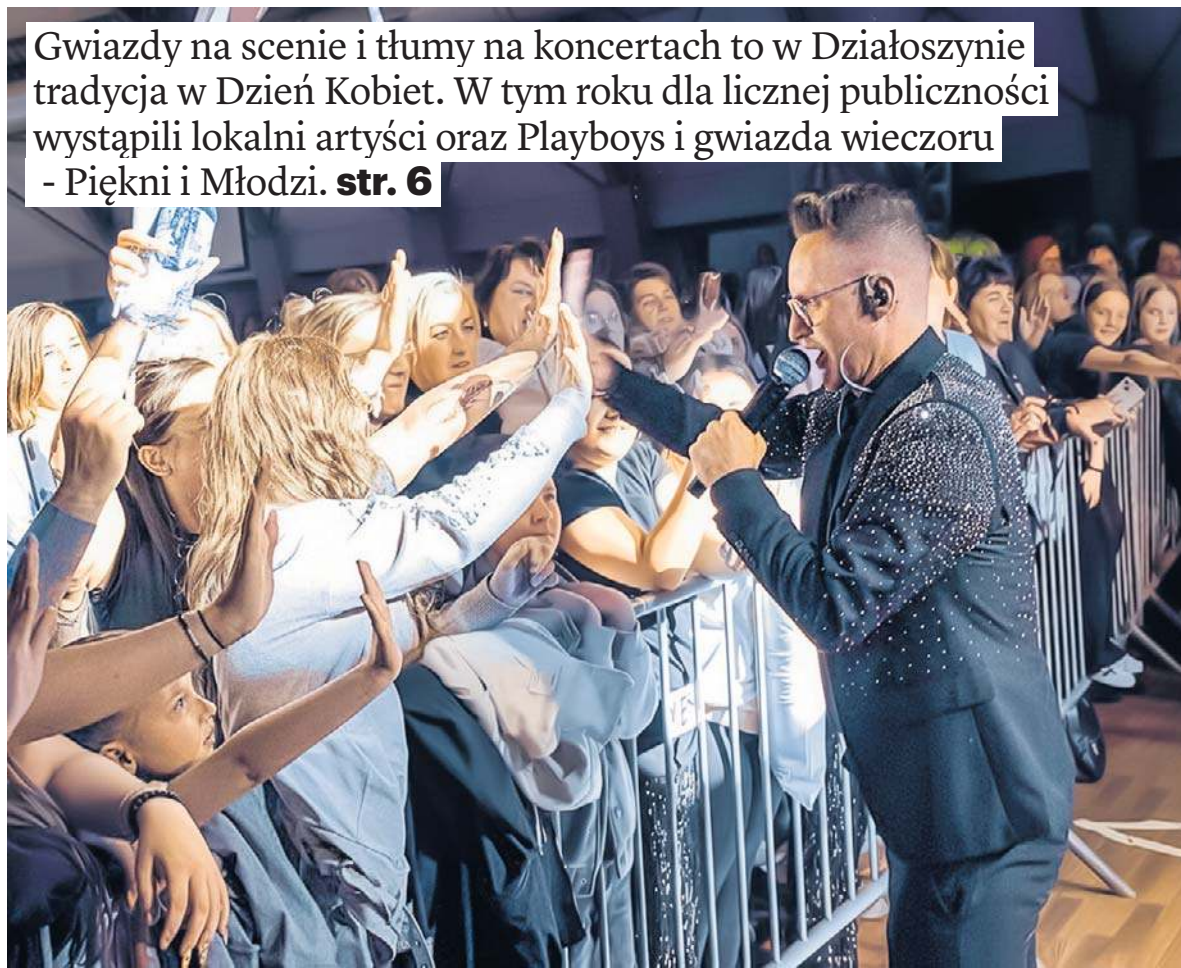


FOT. TERMY UNIEJÓW

UNIEJÓW
ATRAKCJE JUŻ
POWOLI WIDAĆ.
NOWA CZĘŚĆ
UNIEJOWSKICH
TERM CORAZ
BLIŻEJ
OTWARCIA
str. 5

O TYM SIĘ MÓWI

Gwiazdy na scenie i tłumy na koncertach to w Działoszynie tradycja w Dzień Kobiet. W tym roku dla licznej publiczności wystąpili lokalni artyści oraz Playboys i gwiazda wieczoru - Piękni i Młodzi. **str. 6**



FOT. MARCIN STADNICKI

Kwiaty, muzyka i dobra zabawa

W Działoszynie kolejny już raz pokazali, że wiedzą jak obchodzić Dzień Kobiet z rozmachem. W niedzielę 8 marca w hali sportowej przy ul. Ogrodowej w mieście odbyła się wielka impreza z okazji święta pań, na którą zaprosił burmistrz Działoszyna Rafał Drab i żeby tradycji stało się zadość,

kiedy wydarzenie już się rozpoczęło wódcarz witał panie z kwiatami. Dzień Kobiet świętowano też w innych gminach naszego regionu. Były

kwiaty, słodki poczęstunek, muzyczne niespodzianki, wystawy, występy dzieci i dorosłych, a przede wszystkim okazja do spotkania się

i wspólnego świętowania w tym szczególnym dla pań dniu. Fotoreportaż z uroczystości można znaleźć na stronie szóstej.

POWIAT ŁASKI

Gdyby nie żona pod wpływem, pijanemu mężowi upiekłoby się
str. 3

POWIAT WIELUŃSKI

Szok w gminie Czarnożyły. W kanale znaleziono zwłoki
str. 3

GINA WIELUŃ

Awantura zakończyła się tragedią. 50-latek nie żyje po kłótni z gospodarzem domu w Olewinie
str. 3

ZDUŃSKA WOLA

Dni Zduńskiej Woli znów przyciągną tłumy? Jest już termin imprezy
str. 2

KRÓTKO

SOBIEPANY

Zimna kąpiel na Dzień Kobiet

Nie mogło być inaczej. Należący do grupy Morsy-Pany świętowali Dzień Kobiet w swój ulubiony sposób. Jak w każdą niedzielę spotkali się, by popluskąć się w zimnej wodzie. Niskie temperatury nie są im straszne. Dlatego nie było innej możliwości, by Dzień Kobiet świętować na morsowaniu. Panie otrzymały piękne kwiaty i mnóstwo życzeń. Choć na dworze panują jeszcze dość niskie temperatury, to atmosfera u morsów zawsze jest gorąca. Tak było i tym razem. Grupa Morsy-Pany w Sobiepanach powstała kilka lat temu. Dbają

nie tylko o swoje zdrowie. Morsy organizują i biorą udział w akcjach charytatywnych. Tak jest m.in. w przypadku Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. We współpracy ze stowarzyszeniem Biegam Bo Lubię w Zduńskiej Woli przygotowują Bieg Morsa, podczas którego zbierane są pieniądze dla chorych dzieci. Grupę Morsy-Pany tworzą miłośnicy morsowania ze Zduńskiej Woli, gminy Sędziejowice i okolic. Spotykają się w każdą niedzielę w miejscowości Sobiepany w gminie Sędziejowice. Włodzimierz Rychliński



FOT. MORSY-PANY

CHARŁUPIA MAŁA

Apertus Quartet i tulipany od wójta

W Gminnej Bibliotece Publicznej w Sieradzu z siedzibą w Charłupii Małej odbyło się wyjątkowe wydarzenie z okazji Dnia Kobiet. Na uczestników czekał koncert kwartetu smyczkowego, kwiaty dla pań oraz słodki poczęstunek. Spotkanie zgromadziło liczne grono mieszkańców, którzy wspólnie świętowali to szczególnie popołudnie. Jak relacjonuje GBP, uroczystość rozpoczęła dyrektorka biblioteki Małgorzata Ziarniak, która powitała zgromadzonych gości i podkreśliła wyjątkowy charakter spotkania zorganizowanego z okazji Dnia Kobiet. Najważniejszym punktem wydarzenia był koncert zespołu Apertus Quartet. Na scenie wystąpiły: Marta Kalińska - I skrzypce, Zuzanna Jeżyńska - II skrzypce, Małgorzata Sowierka-Chmiel - altówka oraz Maria Katarzyna Filipiak - wiolonczela. Artystki zabrały publiczność w muzyczną podróż po znanych i lubianych melodiach z polskich filmów i seriali. Paweł Gołąb



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORA

Zduńska Wola już szykuje się na swoje święto

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

To będzie wydarzenie, na które mieszkańcy Zduńskiej Woli i regionu czekają cały rok. Prawdopodobnie znów wezmą w nim udział tysiące osób spragnionych muzycznych doznań i znakomitej zabawy. Miejski Dom Kultury Ratusz podał już datę i miejsce, gdzie odbędą się tegoroczne Dni Zduńskiej Woli.

Główne wydarzenia Dni Zduńskiej Woli 2026 zaplanowane są na 20 i 21 czerwca. Będzie to znakomita okazja do wspólnego powitania lata. Zeszłoroczna edycja pokazała, że nowa lokalizacja przypadła mieszkańcom do gustu. Dlatego w tym roku miasto znów zaprasza wszystkich na Stadion Miejski przy ulicy Łaskiej 90. W tym miejscu bawiły się tłumy. Szacuje się, że koncert zespołu Dżem obejrzeć mogło nawet 10 tysięcy osób.



FOT. WŁODZIMIERZ RYCHLIŃSKI

Zduńska Wola spodziewa się w czerwcu tłumy gości

Muzyczna odsłona Dni Zduńskiej Woli to tylko część licznych atrakcji. Bogata oferta gastronomiczna przyciąga miłośników tradycyjnej kuchni, ale także dań z całego świata. Spró-

bować można m.in. smaków azjatyckich. Także na najmłodszych czeka znakomita zabawa. Wesołe miasteczko kusi wieloma propozycjami i barwnymi światłami, które po zmierzchu

robią duże wrażenie. WMDK nie zdradzają jeszcze, jakie gwiazdy wystąpią przed Zduńkowolana i przyjezdnymi. Te informacje mają zostać upublicznione już niebawem.

ZDJĘCIE TYGODNIA



FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Prawie 80 żołnierzy dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej z całego naszego regionu złożyło w sobotę uroczystą przysięgę w 15 Sieradzkiej Brygadzie Łączności. Zwieńczyła ona 27-dniowe intensywne szkolenie w ramach programu. Dowódcą sieradzkiej jednostki jest płk Sławomir Kozłowski. W sobotniej uroczystości wzięli też udział byli dowódcy generał Andrzej Szymonik, płk Wojciech Daniłowski oraz płk Robert Krupa. Przysięga była okazją do wręczenia sieradzkiej brygadzie Krzyża nadanego przez Światowy Związek Żołnierzy Łączności. Wyróżniający się podczas szkolenia żołnierze ślubowali na sztandar sieradzkiej brygady. Dariusz Piekarczyk

Tragiczny finał awantury

Daniel Sibiak
Olewin

W Olewinie pod Wieluniem zginął 50-letni mężczyzna. Jak się okazało zginął po awanturze z kolegą, u którego pomieszkował. Policjanci zatrzymali 48-latkę, który usłyszał zarzut zabójstwa. Sąd zdecydował o jego tymczasowym aresztowaniu na trzy miesiące.

Policjanci wyjaśniają szczegóły tragedii, do której doszło na terenie gminy Wieluń. W jednym z domów odnaleziono ciało 50-letniego mężczyzny. W związku ze sprawą zatrzymano właściciela posesji - 48-latkę, który decyzją sądu najbliższe trzy miesiące spędzi w areszcie.

Do zdarzenia doszło w sobotę. Tego dnia dzielnicowy z wieluńskiej komendy otrzymał informację, że w jednym z domów na terenie gminy Wieluń mogą znajdować się zwłoki mężczyzny. Na miejsce natychmiast skierowano policjantów.

- Mundurowi potwierdzili zgłoszenie. W budynku ujawniono ciało 50-latkę. Jak usta-



Funkcjonariusze zatrzymali 48-latkę, który usłyszał zarzut zabójstwa. Sąd na wniosek prokuratora tymczasowo aresztował mężczyznę na trzy miesiące

lono, mężczyzna pomieszkował u swojego 48-letniego znajomego, właściciela posesji. Ze wstępnych ustaleń śledczych wynika, że pomiędzy mężczyznami doszło do kłótni. W jej trakcie 48-latek miał wielokrotnie uderzać 50-latkę po ciele, a także zranić go ostrym narzędziem - informuje Katarzyna Grela, oficer prasowy wieluńskiej policji.

Na miejscu tragedii policjanci pod nadzorem prokuratora przeprowadzili szczegółowe czynności procesowe. Przesłuchali świadków, przeprowadzili oględziny oraz zabezpieczyli ślady kryminalistyczne.

- Do sprawy funkcjonariusze zatrzymali 48-letniego właściciela posesji oraz jego 46-letniego znajomego.

Na podstawie zgromadzonego materiału dowodowego prokurator przedstawił 48-latkowi zarzut zabójstwa, a drugi z mężczyzn po przesłuchaniu został zwolniony. Za zabójstwa grozi kara dożywotniego pozbawienia wolności - dodaje prokurator Jolanta Szkilnik, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Sieradzu

W kanale znaleziono zwłoki

Daniel Sibiak
Czarnożyły

Kolejna tragedia w regionie pod Wieluniem - zaledwie dzień po odkryciu zwłok w Olewinie, w kanale na terenie gminy Czarnożyły znaleziono ludzkie ciało.

Policjanci otrzymali dramatyczne zgłoszenie o ujawnieniu ludzkich zwłok w kanale na terenie gminy Czarnożyły. Do zdarzenia doszło podczas prac zwią-

zanych z udrożnianiem przepływu wody: - Na miejscu funkcjonariusze prowadzili oględziny. Przeprowadzone czynności identyfikacyjne potwierdziły, że są to zwłoki 55-letniego mieszkańca gminy Czarnożyły, który od ubiegłego roku był poszukiwany jako osoba zaginiona - mówi Katarzyna Grela, oficer prasowy wieluńskiej policji.

Obecnie policjanci z komisariatu w Białej, pod nadzorem prokuratury wyjaśniają okoliczności i przyczyny śmierci mężczyzny.



Zwłoki znaleziono podczas prac związanych z udrożnianiem przepływu wody

Gdyby nie nietrzeźwa żona, pijanemu mężowi by się upiekło

Włodzimierz Rychliński
Powiat Łaski

Pięciu kierujących, którzy zdecydowali się wsiąść za kierownicę po alkoholu, zatrzymali policjanci z powiatu łaskiego. Wśród zatrzymanych znaleźli się również małżonkowie. Oboje tego samego dnia w różnych porach kierowali autami będąc pod wpływem alkoholu i stracili prawo jazdy. Wszystkim zatrzymanym kierującym grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Patrol z Komisariatu Policji w Widawie został skierowany przez dyżurnego do zgłoszenia w Woli Kleszczowej. Zgłoszenie dotyczyło pojazdu, który wjechał do rowu. Na miejscu policjanci zastali samochód marki Suzuki, którym kierująca próbowała nieskutecznie wyjechać z pola na drogę publiczną. Funkcjonariusze wyczuli od niej silną woń alkoholu, a jej zachowanie wskazywało na stan nietrzeźwości. 65-letnia mieszkanka gminy Widawa została przebadana urządzeniem przesiewowym, które wskazało obecność alkoholu. Utrudniała wykonanie badania alkomatem, dlatego została dopro-

wadzona do szpitala w Łasku, gdzie pobrano jej krew do dalszych badań. Policjanci wraz z kobietą udali się na teren jej posesji, aby przeprowadzić oględziny uszkodzonego pojazdu, którym wcześniej wjechała do rowu. Kiedy funkcjonariusze dotarli na miejsce, na teren posesji wjechał mężczyzna kierujący samochodem marki Seat. Kierujący wysiadł z pojazdu i miał problemy z utrzymaniem równowagi. Badanie wykazało, że 66-letni kierujący ma ponad 2 promile alkoholu w organizmie. Okazało się, że jest to mąż wcześniej zatrzymanej kierującej. Policjanci zatrzymali obojgu małżonkom prawo jazdy.

W Sędziejowicach policjanci z Komisariatu Policji w Widawie, oczekując na spotkanie grupy interdyscyplinarnej w miejscowym ośrodku pomocy społecznej, zauważyli samochód marki Opel, którego kierujący podjechał na teren ośrodka. Za kierownicą siedział 46-letni mieszkaniec gminy Sędziejowice, który przyjechał na zaplanowane spotkanie. Zachowanie mężczyzny wzbudziło podejrzenia funkcjonariuszy, dlatego postanowili sprawdzić jego stan trzeźwości. Badanie alkomatem wykazało, że miał niespełna 3

promile alkoholu w organizmie. Funkcjonariusze zatrzymali mu prawo jazdy.

Do innej interwencji doszło w Łasku na ulicy Widawskiej. Dyżurny otrzymał zgłoszenie od pracownicy jednego z marketów, która poinformowała, że do sklepu samochodem marki Opel, przyjechał nietrzeźwy mężczyzna. Jeden z klientów zabrał kierowcy kluczyki, uniemożliwiając mu dalszą jazdę.



Jeżeli mamy podejrzenie, że ktoś może prowadzić pojazd pod wpływem alkoholu, należy powiadomić policję. Taka reakcja może zapobiec tragedii

alnego badania technicznego ani obowiązkowej polisy OC.

Na trasie S8 w kierunku Wrocławia doszło do zatrzymania obywatelskiego. Zgłaszający, 38-letni mieszkaniec powiatu pruszkowskiego, zauważył Oplę, którego kierujący nie utrzymywał toru jazdy i wykonywał niebezpieczne manewry, sprawiając wrażenie osoby zasypiającej za kierownicą. Mężczyzna postanowił uniemożli-

wić dalszą jazdę kierującemu. Jadąc przed nim, stopniowo zwalniał, doprowadzając do zatrzymania pojazdu kierowanego przez nietrzeźwego mężczyznę. Na miejscu policjanci przebadali kierującego Oplę. Okazało się, że 44-letni mieszkaniec Łodzi miał ponad 2 promile alkoholu w organizmie. Mundurowi zatrzymali mu prawo jazdy, a jego pojazd został odholowany na parking strzeżony.

Wszyscy zatrzymani kierujący odpowiadają za swoje zachowanie przed sądem. Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności, wysoka grzywna oraz wieloletni zakaz prowadzenia pojazdów.

Policjanci apelują o rozsądek i odpowiedzialność. - Każdy, kto decyduje się wsiąść za kierownicę po alkoholu, naraża nie tylko siebie, ale również innych uczestników ruchu drogowego. W takich sytuacjach warto reagować i nie być obojętnym - przypomina młodszy aspirant Bartłomiej Kozłowski z Komendy Powiatowej Policji w Łasku. - Jeżeli mamy podejrzenie, że ktoś może prowadzić pojazd pod wpływem alkoholu, należy powiadomić policję. Taka reakcja może zapobiec tragedii.

Trzy kobiety trafiły do szpitala

Dariusz Piekarczyk
Ligota

Do tragicznego wypadku doszło w poniedziałkowe popołudnie w miejscowości Ligota na trasie Sieradz-Burzenin. W miniony piątek nie mał w tym samym miejscu zginął motocyklista, który uderzył w TIR-a.

- Kobieta jadąca Seatem od strony Burzenina zderzyła się z Toyotą poruszającą się



Do wypadku doszło w Ligocie. W tym samym miejscu w miniony piątek zginął motocyklista

od strony Sieradza, która nagle, z niewiadomych przyczyn, znalazła się na przeciwnym pasie ruchu - mówi asp. sztab. Agnieszka Kulawiecka, rzeczniczka prasowa Komendanta Powiatowego Policji w Sieradzu.

Za kierownicą Toyoty także siedziała kobieta. W obu pojazdach podróżowali pasażerowie. Uderzenie było na tyle silne, że kierujące pojazdami oraz jedna z pasażerek trafiły z obrażeniami do sieradzkiego szpitala. Policja wyjaśnia jak doszło do wypadku.

Miał więcej promili niż kół

Paweł Gołąb
Wartkowice

Coraz cieplejsze dni sprawiają, że na drogach i ścieżkach rowerowych pojawia się coraz więcej miłośników jednośladów. Policjanci przypominają jednak, że rowerzysta jest pełnoprawnym uczestnikiem ruchu drogowego i również musi przestrzegać przepisów. W minioną niedzielę w powiecie poddębickim zatrzymano mężczyznę, który jechał rowerem będąc w sztok pijanym.

Do zdarzenia - jak informuje oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Poddębicach mł. asp. Alicja Bartczak - doszło na terenie gminy Wartkowice. - Policjanci za-



FOT. MATERIAL POLICJI

Jeśli planujemy spożywać alkohol, zrezygnujmy z jazdy rowerem

trzymali 45-letniego mieszkańca tej gminy, który kierował rowerem, mając w organizmie ponad 3 promile alkoholu. Takie zachowanie stanowi poważne zagrożenie zarówno dla samego rowerzysty, jak i innych uczestników ruchu drogowego. Alkohol znacząco obniża koncentrację, wydłuża czas reakcji oraz zaburza ocenę odległości i prędkości. W przypadku rowerzystów, którzy nie są chronieni karoserią pojazdu ani systemami bezpieczeństwa, skutki wypadku mogą być szczególnie poważne - podkreśla.

Policja przypomina, że jazda rowerem pod wpływem alkoholu wiąże się z konsekwencjami prawnymi. Kierowanie rowerem w stanie po użyciu alkoholu

(od 0,2 do 0,5 promila) jest wykroczeniem zagrożonym karą aresztu lub grzywny nie niższej niż 1.000 zł. Natomiast kierowanie rowerem w stanie nietrzeźwości (powyżej 0,5 promila) również stanowi wykroczenie i może skutkować wysoką grzywną, a także orzeczeniem przez sąd zakazu prowadzenia pojazdów innych niż mechaniczne. - Apelujemy o rozsądek i odpowiedzialność. Jeśli planujemy spożywać alkohol - zrezygnujmy z jazdy rowerem i wybierzmy inny sposób powrotu do domu. Pamiętajmy, że bezpieczeństwo na drodze zależy od każdego uczestnika ruchu. Trzeźwość i rozważa to podstawa bezpiecznej rowerowej wycieczki - mówią policjanci.

REKLAMA

0011491137

OGŁOSZENIE Burmistrza Warty w sprawie przeprowadzenia konsultacji społecznych projektu Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Warta

Na podstawie art. 5a ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2025 r. poz. 1153,1436.), art. 6 ust. 1 i ust. 2 oraz art. 17 ust. 2 pkt 4 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (Dz.U. z 2024 r. poz. 278) oraz na podstawie uchwały Nr XLIX/339/2022 Rady Miejskiej w Warcie z dnia 29 grudnia 2022 r. w sprawie określenia zasad i trybu przeprowadzania konsultacji społecznych z mieszkańcami Gminy Warta zarządza się, co następuje:

Przedmiot konsultacji społecznych

Przedmiotem konsultacji jest projekt Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Warta sporządzony zgodnie z Uchwałą Nr LIV/380/2023 Rady Miejskiej w Warcie z dnia 12 czerwca 2023 r.

Cel konsultacji społecznych

Celem konsultacji jest zapewnienie udziału interesariuszy w przygotowaniu dokumentów dotyczących procesu rewitalizacji, wymiana wiedzy i informacji oraz poznanie opinii w sprawie projektu Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Warta.

Uprawnieni

Uprawnionymi do udziału w konsultacjach są w szczególności:

- mieszkańcy obszaru rewitalizacji oraz właściciele, użytkownicy wieczystości nieruchomości i podmioty zarządzające nieruchomościami znajdującymi się na tym obszarze, w tym spółdzielnie mieszkaniowe, wspólnoty mieszkaniowe i towarzystwa budownictwa społecznego,
- mieszkańcy gminy inni niż wymienieni w pkt a),
- podmioty prowadzące lub zamierzające prowadzić na obszarze gminy działalność gospodarczą,
- podmioty prowadzące lub zamierzające prowadzić na obszarze gminy działalność społeczną, w tym organizacje pozarządowe i grupy nieformalne,
- jednostki samorządu terytorialnego i ich jednostki organizacyjne,
- podmioty inne niż wymienione w punkcie e), realizujące na obszarze rewitalizacji uprawnienia Skarbu Państwa.

Termin i formy konsultacji społecznych:

Konsultacje społeczne, zostaną przeprowadzone w okresie od 16.03.2026 r. do 20.04.2026 r.

Konsultacje prowadzone będą w formie:

- zbieranie uwag w postaci pisemnej z wykorzystaniem formularza konsultacyjnego udostępnionego na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Warcie (<https://gminawarta.pl/>) i w Biuletynie Informacji Publicznej (<https://bip.gminawarta.pl/>) oraz w Urzędzie Miejskim w Warcie (Sekretariat). Wypełniony formularz należy dostarczyć:
 - drogą elektroniczną na adres: gmina@gminawarta.pl (decyduje data wpływu do Urzędu Miejskiego) lub
 - drogą korespondencyjną na adres: Urząd Miejski w Warcie, Rynek im. Władysława Stanisława Reymonta 1, 98-290 Warta (decyduje data wpływu do Urzędu Miejskiego) lub
 - osobiście do Urzędu Miejskiego w Warcie, Rynek im. Władysława Stanisława Reymonta 1, 98-290 Warta, pokój nr 1, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu z dopiskiem „Konsultacje Społeczne Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Warta”.
- spotkanie otwarte/debata przeprowadzone stacjonarnie w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Warcie, Rynek im. Władysława Stanisława Reymonta 1, 98-290 Warta, w dniu 30.03.2026 r. o godz. 14.30.
- zbieranie uwag ustnych – opinie przyjmuje Wydział Infrastruktury i Rozwoju, Referat Inwestycji, Gospodarki Przestrzennej i Zamówień Publicznych, Urząd Miejski w Warcie, Rynek im. Władysława Stanisława Reymonta 1, 98-290 Warta, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu w terminie konsultacji.

Uwagi zgłoszone przed dniem 11.03.2026 r. i po 15.04.2026 r. oraz przesłane w formie innej niż na udostępnionych formularzach nie będą rozpatrywane, z wyjątkiem uwag ustnych bądź propozycji i opinii zgłoszonych w trakcie stacjonarnego spotkania otwartego i/lub w Urzędzie Miejskim w Warcie.

Materiały informacyjne

Projekt Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Warta wraz z formularzem konsultacyjnym zostanie udostępniony w terminie trwania konsultacji społecznych:

- zamieszczenie w Biuletynie Informacji Publicznej (<https://bip.gminawarta.pl/>);
- zamieszczenie na stronie internetowej (<https://gminawarta.pl/>);
- udostępnienie wersji papierowej w siedzibie Urzędu Miejskiego w Warcie, Rynek im. Władysława Stanisława Reymonta 1, 98-290 Warta, z możliwością zgłaszania uwag, opinii i propozycji zmian.

Sposób informowania o konsultacjach społecznych

Powiadomienie o konsultacjach społecznych podane do publicznej wiadomości:

- poprzez ogłoszenie w prasie.
- na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Warcie oraz na tablicy ogłoszeń przed budynkiem Urzędu Miejskiego w Warcie;
- w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie <https://bip.gminawarta.pl/> oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Warcie <https://gminawarta.pl/>

Raport z konsultacji społecznych

Niezwłocznie po zakończeniu procesu konsultacji zostanie sporządzony raport, stanowiący informację podsumowującą ich przebieg. Informacja o wynikach zostanie zamieszczona w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie internetowej gminy oraz wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Warcie.

Burmistrz Warty
Krystian Krogulecki

Jakie komputery! Do szkół trafił sprzęt za 450 tysięcy złotych

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Uczniowie szkół podległych gminie Zduńska Wola mają do dyspozycji nowoczesny sprzęt. Pojawił się w pracowniach komputerowych. Koszt tej inwestycji to ponad 450 tys. zł.

Placówki oświatowe z terenu gminy Zduńska Wola zostały wyposażone w nowoczesny sprzęt komputerowy w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO). Projekt ma na celu rozwój kompetencji cyfrowych uczniów oraz wsparcie szkół w procesie nowoczesnego kształcenia.

Łącznie do szkół trafiło: 115 laptopów, 31 laptopów przeglądarek i 60 tabletów.

Sprzęt został rozdysponowany w następujący sposób: Szkoła Podstawowa w Anopolu Starym - 14 laptopów; Zespół Szkoły Podstawowej i Przedszkola im. Jana Pawła II w Czechach - 25 laptopów, 15 tabletów, 8 laptopów przeglądarek; Szkoła Podstawowa im. Juliana Tuwima w Izabelowie - 11 laptopów, 7 tabletów, 3 laptopy przeglądarek; Szkoła Podstawowa im. ks. Jana Twardowskiego w Janiszewicach - 31 laptopów, 18 tabletów, 9 laptopów przeglądarek; Szkoła Podstawowa z Oddziałami In-

tegracyjnymi im. Jana Henryka Dąbrowskiego w Krobanowie - 22 laptopy, 13 tabletów, 7 laptopów przeglądarek; Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza w Wojsławicach - 12 laptopów, 7 tabletów, 4 laptopy przeglądarek.

Wartość sprzętu to 468.472,56 zł. Zakup został w całości sfinansowany ze środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności. Dzięki temu uczniowie zyskali dostęp do nowoczesnych narzędzi wspierających naukę, rozwój kompetencji cyfrowych oraz umiejętności niezbędnych na współczesnym rynku pracy.



FOT. UG ZDUŃSKA WOLA

Szkolne pracownie komputerowe w gminie Zduńska Wola z nowym sprzętem

Pięknieją Termy Uniejów. Będzie wodna kolejka i Ogród Wody

Paweł Gołąb
Uniejów

Już wkrótce goście odwiedzający Termy Uniejów będą mogli skorzystać z zupełnie nowych atrakcji.

Trwają intensywne prace nad rozbudową kompleksu, który na swoje 18. urodziny poświęca się o letnią strefę rekreacyjną o powierzchni niemal hektara. W nowej części pojawią się m.in. wodna kolejka, jeżdźalnie, edukacyjny Ogród Wody oraz strefy zabawy i relaksu.

Rozbudowa obejmuje teren o powierzchni blisko jednego hektara, zlokalizowany w kierunku mostu na drodze krajowej nr 72.

Jedną z najbardziej widowiskowych atrakcji będzie tzw. flume ride, czyli wodna kolejka. Łódki poruszające się po torze

z wodą będą rozpędzać się grawitacyjnie, pokonywać zjazdy i zakręty, a finałem przejazdu będzie dynamiczny wjazd do basenu. W nowej części kompleksu pojawią się także cztery nowe jeżdźalnie wodne o różnym poziomie trudności i adrenaliny. Dzięki temu zarówno młodszy, jak i starsi goście będą mogli znaleźć atrakcję dopasowaną do swoich oczekiwań.

Dużym elementem rozbudowy będzie również Ogród Wody – edukacyjna przestrzeń łącząca zabawę z nauką. Znajdą się tam interaktywne eksponaty pozwalające zrozumieć różne zjawiska fizyczne i przyrodnicze związane z wodą.

Na najmłodszych czekać będzie specjalny tor z elektrycznymi minijepami. Na przygotowanej trasie z rondami i zakrętami dzieci będą mogły poruszać się jednymi z 25 dostępnych

pojazdów. Powstanie także miniatury port z ekologicznymi łódkami elektrycznymi.

Nowa strefa zostanie uzupełniona o przestrzeń rekreacyjną i sportową. W planach jest m.in. zewnętrzny klub fitness wyposażony w profesjonalny sprzęt. Do dyspozycji odwiedzających będą strefy cardio, siłowa, funkcjonalna, wolnych ciężarów oraz strefa zdrowych pleców. W kompleksie pojawi się również duża strefa relaksu z trawiastą plażą wyposażoną w leżaki, a także zielony labirynt i plenerowe szachy. Jak zapowiadają przedstawiciele obiektu, to tylko część przygotowanych atrakcji.

Dokładna data otwarcia nowej części kompleksu ma zostać ogłoszona wkrótce. Wydarzenie będzie połączone z obchodami 18. urodzin Term Uniejów, podczas których dla gości przygotowane zostaną dodatkowe atrakcje.



TERMY UNIEJÓW

Otwarcie nowej części kompleksu ma zostać połączone z obchodami 18. urodzin Term Uniejów

Przyszedł coś zjeść, wypatrzył go policjant

Paweł Gołąb
Poddębice

W nietypowych okolicznościach doszło do zatrzymania mężczyzny poszukiwanego do odbycia kary pięciu miesięcy pozbawienia wolności.

Funkcjonariusz Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Poddębicach rozpoznał 24-latkę w jednym z lokali gastronomicznych. Poszukiwany został zatrzymany. Dodatkowo policjanci ujawnili przy nim oraz w jego miejscu zamieszkania znaczne ilości narkotyków.

Do zdarzenia – jak informuje oficer prasowy poddębickiej policji młodszy aspirant Alicja Bartczak – doszło w czasie wolnym od służby, gdy mundurowy przebywał w jednym z lokali gastronomicznych na terenie miasta. – W pewnym momencie funkcjonariusz rozpoznał wśród klientów mężczyznę, który był poszukiwany. Skazany od pewnego czasu ukrywał się przed wymiarem sprawiedliwości. Policjant niezwłocznie powiadomił o swojej obserwacji dyżurnego jednostki i wezwał wsparcie. Na miejsce bly-



FOT. MATERIAŁ POLICJI

Policjant rozpoznał poszukiwanego 24-latka w jednym z lokali gastronomicznych

skawicznie dotarli policjanci pełniący w tym czasie służbę. Mundurowi zatrzymali poszukiwanego na miejscu. Podczas czynności okazało się, że 24-letni mieszkaniec Poddębic miał przy sobie susz roślinny. Zatrzymany został przewieziony do policyjnej jednostki. Policjanci sprawdzili również jego miejsce zamieszkania pod kątem posiadania substancji zabronionych. W trakcie przeszukania ujawnili ponad 130 gramów marihuany.

Sprawa ma charakter rozwojowy. Za posiadanie znacznej ilości środków odurzających grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności. Dalsze

czynności w tej sprawie prowadzone są pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Poddębicach. Mężczyzna po wykonaniu niezbędnych czynności został przewieziony do zakładu karnego, gdzie spędzi najbliższe miesiące, odbywając zasadzoną wcześniej karę. – Ta sytuacja pokazuje, że policjanci, nawet będąc poza służbą, zachowują czujność i gotowość do działania. Dzięki ich zaangażowaniu i szybkiej reakcji możliwe jest skuteczne reagowanie na łamanie prawa oraz zwiększanie bezpieczeństwa mieszkańców – podkreśla poddębicka policja.

REKLAMA

0011489130

OGŁOSZENIE

Burmistrza Uniejowa

w sprawie przeprowadzenia konsultacji społecznych projektu Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Uniejów

Na podstawie art. 5a ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2025 r. poz. 1153, 1436), art. 6 ust. 1 i ust. 2 oraz art. 17 ust. 2 pkt 4 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (Dz. U. z 2024 r. poz. 278) zarządza się, co następuje:

Przedmiot konsultacji społecznych

Przedmiotem konsultacji jest projekt Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Uniejów sporządzony zgodnie z Uchwałą nr XXII/169/2025 Rady Miejskiej w Uniejowie z dnia 30 września 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Uniejów.

Cel konsultacji społecznych

Celem konsultacji jest zapewnienie udziału interesariuszy w przygotowaniu dokumentów dotyczących procesu rewitalizacji, wymiana wiedzy i informacji oraz poznanie opinii w sprawie projektu Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Uniejów.

Uprawnieni

Uprawnionymi do udziału w konsultacjach są w szczególności:

- mieszkańcy obszaru rewitalizacji oraz właściciele, użytkownicy wieczystości nieruchomości i podmioty zarządzające nieruchomościami znajdującymi się na tym obszarze, w tym spółdzielnie mieszkaniowe, wspólnoty mieszkaniowe i stowarzyszenia budownictwa społecznego,
- mieszkańcy gminy inni niż wymienieni w pkt a),
- podmioty prowadzące lub zamierzające prowadzić na obszarze gminy działalność gospodarczą,
- podmioty prowadzące lub zamierzające prowadzić na obszarze gminy działalność społeczną, w tym organizacje pozarządowe i grupy nieformalne,
- jednostki samorządu terytorialnego i ich jednostki organizacyjne,
- podmioty inne niż wymienione w punkcie e), realizujące na obszarze rewitalizacji uprawnienia Skarbu Państwa.

Termin i formy konsultacji społecznych:

Konsultacje społeczne zostaną przeprowadzone w okresie od 9 marca 2026 r. do 12 kwietnia 2026 r.

Konsultacje prowadzone będą w formie:

- zbieranie uwag w postaci pisemnej z wykorzystaniem formularza konsultacyjnego udostępnionego na stronie internetowej Urzędu Miasta w Uniejowie (uniejow.pl) i w Biuletynie Informacji Publicznej (bip.uniejow.pl) oraz w Urzędzie Miasta w Uniejowie (pok. nr 5). Wypełniony formularz należy dostarczyć:
 - drogą elektroniczną na adres: marcin.wegner@uniejow.pl (decyduje data wpływu do Urzędu Miejskiego) lub
 - drogą korespondencyjną na adres: Urząd Miasta w Uniejowie, ul. b. Bogumiła 13, 99-210 Uniejów (decyduje data wpływu do Urzędu Miejskiego), lub
 - osobiście do Urzędu Miasta w Uniejowie, ul. b. Bogumiła 13, 99-210 Uniejów (pok. nr 5) od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu z dopiskiem „Konsultacje Społeczne Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Uniejów”;
- spotkanie otwarte/debata przeprowadzone stacjonarnie na sali OSP, ul. Kilińskiego 14, 99-210 Uniejów, w dniu 31 marca 2026 r. o godz. 15.00;
- zbieranie uwag ustnych – opinie przyjmuje Pan Marcin Wegner, pok. nr 5, Urząd Miejski w Uniejowie, ul. b. Bogumiła 13, 99-210 Uniejów, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu w terminie konsultacji.

Uwagi zgłoszone przed dniem 9 marca 2026 r. i po 11 kwietnia 2026 r. oraz przesłane w formie innej niż na udostępnionych formularzach nie będą rozpatrywane, za wyjątkiem uwag ustnych bądź propozycji i opinii zgłoszonych w trakcie stacjonarnego spotkania otwartego i/lub w Urzędzie Miejskim w Uniejowie.

Materiały informacyjne

Projekt Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Uniejów wraz z formularzem konsultacyjnym zostanie udostępniony w terminie trwania konsultacji społecznych:

- zamieszczenie w Biuletynie Informacji Publicznej (bip.uniejow.pl);
- zamieszczenie na stronie internetowej (uniejow.pl);
- udostępnienie wersji papierowej w siedzibie Urzędu Miasta w Uniejowie, ul. b. Bogumiła 13, 99-210 Uniejów, pok. nr 5, z możliwością zgłaszania uwag, opinii i propozycji zmian.

Sposób informowania o konsultacjach społecznych

Powiadomienie o konsultacjach społecznych podane do publicznej wiadomości:

- poprzez ogłoszenie w prasie;
- na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Uniejowie oraz na tablicy ogłoszeń przed budynkiem Urzędu Miejskiego w Uniejowie;
- w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie bip.uniejow.pl oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Uniejowie uniejow.pl.

Raport z konsultacji społecznych

Niezwłocznie po zakończeniu procesu konsultacji zostanie sporządzony raport stanowiący informację podsumowującą ich przebieg. Informacja o wynikach zostanie zamieszczona w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie internetowej gminy oraz wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Uniejowie.

AUTOREKLAMA

REKLAMA

0011488765

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie
strefabiznesu.pl

STAROSTA PODDĘBICKI

wykonujący zadanie z zakresu administracji rządowej
informuje,

iż w siedzibie Starostwa Powiatowego w Poddębicach oraz na stronie internetowej urzędu został zamieszczony wykaz nieruchomości Skarbu Państwa położonej w obrębie 1 m. Poddębice, oznaczonej numerem ewidencyjnym numer 135/7, przeznaczonej do przekazania w formie darowizny na rzecz Gminy Poddębice.

Tak uroczysto świętowano Dzień Kobiet w naszym regionie

Marcin Stadnicki, wry
Region

Koncerty, wystawy, występy artystyczne oraz wspólne chwile przy kawie - tak obchodzono Dzień Kobiet.

Kawa z burmistrzem w Dzień Kobiet cieszy się w Wieluniu niesłabnącą popularnością. 8 marca panie licznie skorzystały z zaproszenia do kina „Syrena”, a z życzeniami i kwiatami witał je burmistrz Paweł Okrasa.

W Rychłocicach pod Wieluniem było smacznie i kolorowo, bo panie świętowały w swoich firmowych strojach. Odwiedziły władze powiatu i województwa, a do wspólnej za-

bawy porwały zaprzyjaźnione zespoły.

Skomlińskie „Iskierki” dały w sobotę wspaniały występ z okazji Dnia Kobiet. Liczna publiczność bawiła się doskonale. W gminie Zduńska Wola świętowano dubeltowo. Obchodzono Dzień Kobiet oraz Sołtysa. Podwójne święto było też w Zduńskiej Woli. Stowarzyszenie „Teraz Ja” obchodziło Dzień Kobiet oraz 4. Rocznicę swojej działalności.

Za nami wyjątkowy koncert „Ona i On” w GOKiS w Wierchlesie. Na scenie zaprezentowali się artyści w różnym wieku. Liczna była też publiczność, a wydarzeniu przyświecał szczytny cel - zbiórka na rzecz Katarzyny Papierskiej.



FOT. MARCIN STADNICKI



FOT. MARCIN STADNICKI



FOT. MARCIN STADNICKI



FOT. WŁODZIMIERZ RYCHLIŃSKI



FOT. MARCIN STADNICKI



FOT. MARCIN STADNICKI



FOT. KGW RYCHŁOCICE

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52

Przez internet: ibo.polskapress.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

PRZEDSIĘBIORSTWO Instalacji
WODNO-KANALIZACYJNYCH
z Sieradza zatrudni monterów WOD-
KAN. Oferujemy umowę o pracę
i dobre warunki finansowe. Kontakt
693200310 do godziny 17:00.

Motoryzacja

OSOBE W KUPIE

12h autokup, 664-040-076

Rolnicze

INNE

NAWOZY NPK, MG, S, N 6%, P 16%,
K 28%, S 9%, MG 7% Cena 2.150 zł/
tona, 500-669-621

Krzyżówka panoramiczna

stał na czele gminy		rządy satrapy		firma fotograficzna		ryba karpio-wata, klepiec		schodki na statek		ognisko góralskie	
ryba, zając morski		rzymska bogini łowów		liczman, szton							
kraj w Azji z Duszanbe										15	
				4				6		zawody motocyklowe	
jeszcze nie samogon				9		autko wyścigowe					
nie zdobi czło-wieka						kierunek w sztuce					
Łaskowik		10		17		łódzowa					
				7		wyciąg wodny z ziół		wykaz, lista		„Mniej niż ...”	
wodą piwnicy		najstarsza epoka jury		8		ozdobna chustka		↓		↓	
romans		↓		płaszczka		deska nad basenem		↓		↓	
						Knigh-tley, aktorka z filmu „Król Artur”		stopień czcionki			
mityczny lot-niarz								14		konik z rosyjskiej baśni	
religia z Kora-nem		rzeczy-wistość imię Teligi		3				pieśń kabare-towa		2	
		5								13	
wymarły gatunek dromada		dawna złota moneta				przed karbo-nem					
droga pod ziemią										1	
						11					
ptak z Nowej Zelandii				12							
gaz szła-chetny		16		gracz w ataku				18			

Uśmiechnij się!

Rozmowa dwóch kolegów:

- Czy istnieje inteligentne życie w kosmosie?
- Istnieje.
- To czemu się z nami nie kontaktuje?
- ...



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

Każdy odpadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) ażurowa budowla w ogrodzie (6).
- B) monety o niskim nominale w portmonetce (5).
- C) gryzoń z dużymi torbami policzkowymi (6).
- D) ujemny stan konta bankowego (5).
- E) państwo w Ameryce Południowej, na równiku (7).
- F) bałwan to spieniona morską ... (4).
- G) zagłębienie na plaży chroniące przed wiatrem (9).
- H) Heinrich, niemiecki poeta romantyk (5).
- I) duchowny w meczecie (4).
- J) włóknodajna roślina z Ameryki (4).
- K) ... Robak z „Pana Tadeusza” (6).

The grid world is a 10x10 grid. The robot is at (1, 1). Obstacles are at (1, 3), (1, 4), (1, 5), (1, 6), (1, 7), (1, 8), (1, 9), (1, 10), (2, 1), (2, 2), (2, 3), (2, 4), (2, 5), (2, 6), (2, 7), (2, 8), (2, 9), (2, 10), (3, 1), (3, 2), (3, 3), (3, 4), (3, 5), (3, 6), (3, 7), (3, 8), (3, 9), (3, 10), (4, 1), (4, 2), (4, 3), (4, 4), (4, 5), (4, 6), (4, 7), (4, 8), (4, 9), (4, 10), (5, 1), (5, 2), (5, 3), (5, 4), (5, 5), (5, 6), (5, 7), (5, 8), (5, 9), (5, 10), (6, 1), (6, 2), (6, 3), (6, 4), (6, 5), (6, 6), (6, 7), (6, 8), (6, 9), (6, 10), (7, 1), (7, 2), (7, 3), (7, 4), (7, 5), (7, 6), (7, 7), (7, 8), (7, 9), (7, 10), (8, 1), (8, 2), (8, 3), (8, 4), (8, 5), (8, 6), (8, 7), (8, 8), (8, 9), (8, 10), (9, 1), (9, 2), (9, 3), (9, 4), (9, 5), (9, 6), (9, 7), (9, 8), (9, 9), (9, 10), (10, 1), (10, 2), (10, 3), (10, 4), (10, 5), (10, 6), (10, 7), (10, 8), (10, 9), (10, 10). The goal is at (10, 10). The robot is at (1, 1). The goal is at (10, 10). The goal is at (10, 10).

- L) amerykański film w reżyserii Greta Gerwig (4,4).
 Ł) samica ssaka z łopatami (5).
 M) obraz malowany na fasadzie budynku (5).
 N) grzywiasta antylopa z Etiopii (5).
 O) pszczoła lub szerszeń (4).
 P) serijny pokaz filmów dokumentalnych (8).
 R) XXL dla marynarki (7).
 S) człekokształtne małpy z Afryki (9).
 T) układ rubryk do wpisywania danych (6).
 U) agitka propagandowa (6).
 W) kokosowe na torcie (6).
 Z) interpunkcyjne w zdaniu (5).
 Ż) kasynowa moneta, liczman (5).

Krzyżówka z hasłem

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – myśl Zdzisława Kałędkiewicza.

Poziomo:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1) pokarm dzikich zwierząt, | 3) silne przeżycie, szok, |
| 7) publiczny popis, | 4) dawne narzędzie tortur, |
| 8) narzędzie kopacza, | 5) Teksas lub Ohio, |
| 9) pierścion z herbem, | 6) szef klasztoru, |
| 12) ptak polarnych mórz, | 9) dokucza w tropikach, |
| 13) bębenek dobosza, | 10) góry z Turbaczem, |
| 15) czarna choroba zakaźna, | 11) polsko-grecka piosenkarka, |
| 17) namiot z areną, | 14) jarmułka, krymka, |
| 18) pajac z pantomimy, | 15) kompres na czołe, |
| 22) okres ośmiu dni, | 16) siedziba władcy, |
| 23) dawny ubiór, węgierka. | 19) wodnista kawa, |

Pionowo:

- 1) z Pałacem Czartoryskich,

```
graph TD; A[łowi beż-pańskie psy] --> B[najwyższy rangą arcy-biskup]; B --> C[plynie przez Londyn]; C --> D[prze-gradza rzekę]; D --> E[pospo-lity zając]; E --> F[wynik, rezultat]; F --> G[odgłos kruszo-nego lodu]; G --> H[wirusowa choro-ba roślin]; H --> I[wodne pająki]; I --> A;
```

łowi beż-pańskie psy

najwyższy rangą arcy-biskup

plynie przez Londyn

prze-gradza rzekę

pospo-lity zając

wynik, rezultat

odgłos kruszo-nego lodu

wirusowa choro-ba roślin

wodne pająki

pajdka chleba

WIRÓWKA PANORAMICZNA

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.

Duet jolek

W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16, utworzą rozwiązanie – tytuł dramatu.

W przypadkowej kolejności:

- sylwestrowy trunek
- kardynalski kolor
- tworzywo sztuczne
- kategorię domaganie się czegoś
- sjeść w objęciach Morfeusza
- zakole rzeczne
- kraj na Oceanie Indyjskim
- sytuacja, w której brak jest władzy publicznej
- gwoździak, pluskiewka
- świętuje 25 września
- pismem obietnica

Logogryf

1	2	3	4	5
	•	•	•	•
	•	•	•	•
	•	•	•	•

Litery w polach z kropką
czytane kolumnami utworzą
rozwiązanie – tytuł filmu.

- 1) płynie przez Sławno,
- 2) córka Edypa,
- 3) posiada rozległą wiedzę,
- 4) biega krótkie dystanse,
- 5) wartość banknotu.

Szyfr

5	7	12	11	10
4				3
9	13	1	8	2

Litery z pól od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – tytuł serialu.

Poziomo:

- 5) Władysław, twórca „Katechizmu polskiego dziecka”,
9) starorzymska pieśń żałobna.
Pionowo:
6) „zadowolona” wskazówka,
5) talon zakupowy.

Pionowo:

- 6) „zadowolona” wskazówka,
5) talon zakupowy.

Krzyżówka

1		2		3	
				3	6
4					
5			5		
			2		1
6					

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 6 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 4) polski samochód elektryczny,
5) próbnik kosmiczny,
6) spina splekane mury.

Pionowo:

- 1) praska,
- 2) wiedeński,
- 3) rzymska.

Rozwiązania

krzyżówka panoramiczna: Bo jest inlingentna; witrówka panoramiczna: "Rzym, miasto ciwarte"; krzyżówka z hasłem: Tylko kłamcy znają prawdę; duet joiek: "Szklana menażeria"; krzyżówka A-Z: fotostyleza; logogrif: "Przypadły linina"; szyfr: "Na dobre i na złe"; krzyżówka: Tirana.

Warta Sieradz „ugryzła” Ząbki. Orkan Buczek wygrał prestiżowy mecz z Korabiem. Startuje Klasa Okręgowa

Dariusz Piekarczyk
dariusz.piekarczyk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Drugi wiosenny mecz i druga ligowa wygrana Warty Sieradz w grupie pierwszej III ligi. Tym razem zespół trenera Marka Przybyła pokonał Ząbkowie Ząbki 2:1 (1:0).

Pierwszy mecz tych ekip zakończył się takim samym wynikiem, ale dla zespołu z Ząbek, który jest trzecioliigowym nowicjuszem. Ozdobą sobotniego pojedynku, rozegranego na sztucznym boisku MOSiR, był gol Mateusza Lisa z rzutu wolnego. Było to trafienie godne boisk ekstraklasowych. To dla niego dziewiąta bramka w tym sezonie. Gola na wagę trzech punktów strzelił natomiast Bartłomiej Kręcichwost. Warto dodać, że to drugi z rzędu mecz w którym trafił do bramki rywali. To także jego piąty gol w tym sezonie.

- Graliśmy z bardzo dobrą drużyną i mecz był ciekawy - mówił po ostatnim gwizdku sędziego Marek Przybył, szkoleniowiec sieradzian. - Mieliliśmy konkretniejsze sytuacje do strzelenia gola. Gdybyśmy zdobyli bramkę na 2:0, mecz mógłby inaczej się potoczyć. Jednej i drugiej drużynie trochę przeszkadzało sztuczne boisko, ale warunki były równe dla wszystkich. Mamy trochę problem z grą defensywną, nie ma bowiem dwóch nominalnych stoperów. To natomiast, co charakteryzowało nas w tamtej rundzie, kiedy to traciliśmy mało bramek, ten blok defensywny nam się trochę posypał i jest to widoczne. Mogę natomiast pochwalić zespół, bo wykonał dobrze robotę, którą sobie zaplanowaliśmy. Motorycznie i fizycznie bardzo dobrze wytrzymał do końca tego spotkania. Wiedzieliśmy, że drużyna Ząbek będzie grała wysoko, staraliśmy się to przestraszyć, staraliśmy się to przestraszyć, staraliśmy się to przestraszyć. I z tego wynikały nasze sytuacje.

III LIGA (GRUPA 1.)

Warta Sieradz - Ząbkovia Ząbki 2:1 (1:0). 1:0 - Mateusz Lis (24, rzut wolny), 1:1 - Oskar Wojtyśiak (54, głowa), 2:1 - Bartłomiej Kręcichwost (66)

Warta: Mykyta Zelenski - Jakub Murat, Piotr Mielczarek, Artur Sójka (81, Bartłomiej Maćczak), Jakub Piela - Mateusz Lis, Oleg Trubnikov, Szymon Pietrzak, Dawid Owczarek - Kacper Drzazga (61, Igor Stańczak), Bartłomiej Kręcichwost. Trener: Marek Przybył.

Wyniki pozostałych meczów 21. kolejki: Legia II Warszawa - PGE GIEK GKS Bełchatów 2:0 (1:0),

KS Wasilków - Lechia Tomaszów Mazowiecki 3:3 (1:0), Świt Nowy Dwór Mazowiecki - Widzew Łódź 1:0 (0:0), Bror Radom - GKS Włocławek 0:2 (0:0), Wisła II Płock - Mławianka Mława 2:1 (1:1), Znicz Biała Piska - ŁKS Łomża 0:4 (0:2), KS CK Troszyn 3:0 (2:0), Jagiellonia II Białystok - Olimpia Elbląg 3:1 (3:1).

Plan 22. kolejki. Sobota (14 marca): Ząbkovia Ząbki - Jagiellonia II Białystok (godz. 13, wynik meczu z pierwszej rundy 5:1), Wigry Suwałki - Znicz Biała Piska (14, 3:2), Olimpia Elbląg - Włocławek (14, 1:1), Mławianka Mława - KS Troszyn (14, 2:2), ŁKS Łomża - Wisła II Płock (14, 1:2), Legia II Warszawa - KS Wasilków (12, 1:3), Lechia Tomaszów Mazowiecki - Warta Sieradz (14, 1:2), Bełchatów - Świt Nowy Dwór Mazowiecki (15, 1:3). **Niedziela (15 marca):** Widzew Łódź - Bror Radom (12, 1:1).

1. Legia II Warszawa	21	53	59-19
2. Warta Sieradz	20	47	38-17
3. ŁKS Łomża	21	46	51-20
4. Ząbkovia Ząbki	21	38	58-35
5. Wigry Suwałki	21	36	34-31
6. Wisła II Płock	20	34	34-29
7. KS CK Troszyn	21	31	51-33
8. Świt Nowy Dwór Maz.	21	30	32-37
9. Lechia Tomaszów Maz.	21	28	44-35
10. Bror Radom	21	28	26-34
11. Olimpia Elbląg	20	27	33-37
12. Jagiellonia II Białystok	21	26	25-30
13. Widzew Łódź	20	24	37-48
14. PGE GKS Bełchatów	21	20	34-49
15. GKS Włocławek	19	17	18-30
16. Mławianka Mława	21	17	31-44
17. KS Wasilków	20	14	20-45
18. Znicz Biała Piska	20	5	13-65

BETCRIS IV LIGA

W weekend walkę w rundzie wiosennej rozpoczęli czwartoligowcy. Prestiżowy pojedynek rozegrano w niedzielne popołudnie w Buczku, gdzie miejscowy Orkan pokonał Korab 1:0 (0:0), biorąc tym samym rewanż za jesienną porażkę 1:2 (1:1). Triumfatorzy awansowali na trzecie miejsce w tabeli. Oficjalny debiut w Orkanie zaliczył Filip Staniucha pozyskany z LUKS Bałucz. Jesienią piłkarz strzelił 32 gole w meczach grupy trzeciej Klasy Okręgowej. Korab dzień przed meczem pozyskał z Warty Sieradz Natanaela Koleczaka, ale piłkarz nie pojawił się na boisku.

Coraz bliżej Klasy Okręgowej są Termy Poddebice, które uległy na boisku w Byczynie Stali Niewiadów 2:4 (1:1). Pierwszego gola dla pokonanych strzelił Nigeryjczyk Abdullahi Oyedele, który przyszedł z Mazovii Mińsk Mazowiecki. Poprzednio był natomiast zawodnikiem trzecioliigowej Warty Sieradz.

Hitowy pojedynek rozegrano w Aleksandrowie, gdzie miejscowy Sokół (spadkowicz z III ligi), uległ liderowi tabeli RKS Radomsko 1:3 (0:1). Zwycięskiej drużynie nie prowadzi trener Paweł Ściebura, który



Jakub Piela (drugi od lewej) z trzecioliigowej Warty Sieradz walczy o piłkę z graczami Ząbkovii Ząbki

objął trzecioliigowe rezerwy Widzewa Łódź, ale Dariusz Frączyk, dotychczasowy asystent. Przypominamy, że do III ligi awansuje bezpośrednio jedynie najlepszy zespół. Wicemistrz będzie grał baraże - na początek z drugim zespołem z Mazowsza.

Termy Poddebice - Stal Niewiadów 2:4 (1:1).

1:0 - Abdullahi Oyedele (5), 1:1 - Adrian Gągier (35), 1:2 - Kamil Cyran (60), 1:3 - Bartosz Łysakowski (70), 1:4 - Bartosz Łysakowski (82), 2:4 - Artur Wójcik (90+1).

GKS Orkan Buczek - Korab Łask 1:0 (0:0).

1:0 - Mikołaj Bociek (74).

Wyniki pozostałych meczów 18. kolejki

(pierwsza runda wiosennej): Mazovia Rawa Mazowiecka - Ceramika Opoczno 3:2 (3:1), Omega Kleszczów - MKP-Boruta Zgierz 0:1 (0:0), Sokół Aleksandrów - RKS Radomsko 1:3 (0:1), AKS SMS Łódź - ŁKS III Łódź 2:1 (1:0), Pelikan Łowicz - Stal Głowno 3:0 (1:0), KS Kutno - Zjednoczeni Stryków 0:4 (0:1), Polonia Piotrków Trybunalski - Zryw Wygoda - mecz przełożony na 8 kwietnia.

Plan 19. kolejki. Sobota (14 marca): Stal Głowno - Polonia Piotrków Trybunalski (godz. 15, wynik meczu z pierwszej rundy 2:1), Zryw Wygoda - Zjednoczeni Stryków (15, 1:1), RKS Radomsko - Pelikan Łowicz (15, 2:1), ŁKS III Łódź - Sokół Aleksandrów (11, 0:0), MKP-Boruta Zgierz - AKS SMS Łódź (15, 0:2), Stal Niewiadów - Omega Kleszczów (15, 4:2), Ceramika Opoczno - Orkan Buczek (15, 2:4), Mazovia Rawa Mazowiecka - KS Kutno (15, 0:1). **Niedziela (15 marca):** Korab Łask - Termy Poddebice (15, 2:4). **Klasyfikacja skutecznych:** Mistrzem rundy wiosennej został Mateusz Bialek (Mazovia Rawa Mazowiecka - 19 goli. Dalsza kolejność: 2. Dominik Indrychowski (Ceramika Opoczno) - 14, 3. Jakub Cieślak (AKS SMS Łódź), Tomasz Dąbrowski (Pelikan Łowicz) - po 13.

1. RKS Radomsko	18	39	47-19
2. Pelikan Łowicz	18	39	52-25
3. GKS Orkan Buczek	18	38	44-27
4. AKS SMS Łódź	18	38	41-27

5. Ceramika Opoczno	18	36	48-27
6. GKS Orkan Buczek	18	35	43-27
7. MKP-Boruta Zgierz	18	31	34-31
8. Stal Głowno	18	25	32-29
9. KS Kutno	19	25	32-33
10. Zjednoczeni Stryków	18	25	29-35
11. Polonia Piotrków Tryb.	17	23	36-26
12. Mazovia Rawa Mazow.	18	22	45-49
13. ŁKS III Łódź	18	20	37-39
14. Stal Niewiadów	18	20	29-43
15. Omega Kleszczów	18	16	25-54
16. Zryw Wygoda	17	15	27-41
17. Korab Łask	18	9	21-63
18. Termy Poddebice	18	7	23-50

KLASA OKRĘGOWA

W weekend rundę wiosenną rozpoczynają drużyny rywalizujące w czterech grupach Klasy Okręgowej. Zespoły z naszego regionu grają w grupie trzeciej. Liderem tabeli jest Ekolog Wojsławice prowadzony przed trenera Pawła Olszczyka, który ma 38 punktów na koncie i wyprzedza Wartę II Sieradz (Kacper Skonieczny) - 38 WKS 1957 Wieluń (Marcel Surowiak) - 34. Do walki o awans może się jeszcze włączyć Pogoń Zduńska Wola (Jakub Jurga) - 31. Promocję na czwartoligowe boiska wywalczą bezpośrednio jedynie mistrzowie czterech grup. Wicemistrzowie także dostaną szansę, ale poprzez grę w barażach.

Plan 16. kolejki (pierwsza runda wiosennej). Sobota (14 marca): Złoczewia Złoczew - Olimpia Zduńska Wola-Karsznice (godz. 14), Proсна Wieruszów - MLKS Konopnica (14), Zawisza Pajęczno - Warta II Sieradz (14), TS Janiszewice - WKS 1957 Wieluń (15), Jutrzenka Warta - UKS Galewice (15), Pogoń Zduńska Wola - Hetman Rusiec (15), Ekolog Wojsławice - Płomień Makowiska (15), Warta Działoszyn - LUKS Bałucz (15).



Artur Sójka pędzi z piłką na bramkę rywala. Obok niego Oleg Trubnikov - obaj rozegrali w sobotę dobry mecz



Bartłomiej Kręcichwost strzelił w sobotę gola na wagę trzech punktów w pojedynku z Ząbkovią Ząbki