DZIŚ STRONA ZDROWIA

GROŹNY SYNDROM SMS-OWEJ SZYI

SKUTKI SĄ OPŁAKANE – OSTRY BÓL, ZWYRODNIENIE I DYSKOPATIA

Nr ISSN 2353-6187
Nr indeksu 350-044

www.dzienniklodzki.pl

Nr 191 (27 359) | Wydanie A B C D | Cena 5,20 zł (w tym 8% VAT)

Środa 19.08.2026

142 *lata*

Dziennik ŁÓDZKI

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

ŁÓDŹ SIĘ ZMIENIA

Rozprawią się z kocimi łbami. Ulica skansen w remoncie

Po wielu zapowiedziach na łódzkiej ulicy Wróblewskiego wreszcie pojawili się robotnicy oraz ciężki sprzęt
– Str. 3

OD KUCHNI

Naukowe podejście do kiszenia ogórków

Jutro na Politechnice Łódzkiej każdy będzie mógł wziąć udział w bezpłatnych wykładach z fermentacji, będzie też degustacja
– Str. 2

Zakład opiekuńczo-leczniczy
Przystanek między szpitalem a powrotem do własnego domu
– Str. 4

Widzew zmierzy się ze Śląskiem Wrocław – to niewygodny rywal. ŁKS będzie grał ze Stalą Mielec, a Unia Skierniewice z Puszczą Niepołomice **– Str. 20**

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

WYZWANIE

Łodzianin pobiegł do Wielkiej Brytanii. To bieg jak czterdzieści siedem maratonów

Jacek Zemła

Mówi, że lubi biegać, wystarczają mu tylko dwie godziny snu na dobę, a poza tym chce zrobić coś dobrego dla dzieci mieszkających w łódzkim Domu Dziecka przy ul. Lnianej. Spakował więc mały plecaczek, zarzucił go na plecy i wyruszył biegiem w podróż liczącą... dwa tysiące kilometrów. To dystans ponad 47 maratonów.

51-letni Grzegorz Pacho wybiegł z ulicy Lnianej w Łodzi i zamierza dobiec do Wielkiej Brytanii. Robi to, aby zebrać pieniądze dla Domu Dziecka.

– Przede mną ogromne wyzwanie, blisko dwa tysiące kilometrów z Łodzi do Anglii. Ale w tym biegu nie kilometry są najważniejsze. Najważniejszy jest cel, pomoc dzieciom i zebranie dla nich jak największej kwoty – mówił Grzegorz Pacho tuż przed startem na tę niełatwą wyprawę.

Pan Grzegorz zamierza spać u ludzi, którzy zechcą mu udostępnić schronienie. A jeśli takich nie znajdzie, może przespać się nawet na ławce w parku. Nie ma wielkich wymagań, wystarczy mu nocleg w sianie, jednak po całodziennym biegu chciałby przynajmniej wziąć prysznic. Nie rezerwuje noclegów, liczy na to, że gdy poczuje zmęczenie to w okolicy znajdą się otwarte drzwi do jakiegoś domu.

– Bądźcie ze mną na tej trasie, śledźcie kolejne kilometry, udostępniajcie akcję i mówcie o niej innym – prosi wszystkich ludzi dobrej woli. – Im więcej osób do nas dołączy, tym więcej możemy zrobić dla dzieci. Ja zrobię swoje, pobiegnę te dwa tysiące kilometrów.

Trasa, jaką obrał sobie biegacz wiedzie przez Niemcy, Belgię, Francję i promem przez kanał La Manche. Dłuższy odpoczynek zaplanował dopiero na promie. Do Calais, skąd zaczyna się przeprawa, ma zamiar dobiec za około dwa tygodnie. Najbardziej obawia się otarć i urazów nóg, ale mówi, że się nie podda, bo niesie go szlachetna idea tego przedsięwzięcia. No i chęć jak najszybszego powrotu do domu, gdzie czeka kochająca żona i dzieci.

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Grzegorz Pacho wybiegł z Łodzi i chce dobiec do Wielkiej Brytanii

POGODA

Zalało nas. Nawałnica przetoczyła się przez nasz region

Jan Wojtal, Lila Sayed

Podczas poniedziałkowej ulewy woda zalała m.in. budynek szkoły w Zelowie pod Bełchatowem, gmach starostwa powiatowego w Łasku i zakład oczyszczalni w Burzeninie.

Aż sto dwadzieścia razy musieli interweniować w naszym województwie strażacy po gwałtownej nawałnicy, która przeszła w poniedziałkowy wieczór. Połowa z tej liczby to podtopienia. Woda dostała się m.in. do budynku szkoły w Zelowie pod Bełchatowem, gmachu starostwa powiatowego w Łasku i zakładu oczyszczalni w Burzeninie. Intensywnie opady deszczu sprawiły, że trzeba było wypompowywać deszczówkę też z budynków mieszkalnych oraz zakładów przemysłowych. Na szczęście nikomu nic się nie stało.

Poniedziałkowy wieczór przyniósł gwałtowne załamanie pogody. Intensywne opady deszczu doprowadziły do licznych podtopień, powalenia drzew i utrudnień komunikacyjnych. Strażacy wyjeżdżali do kolejnych zdarzeń, a służby podkreślały, że sytuacja jest dynamiczna.

Skutki ulewy odczuwalne były również na terenie powiatu pabianickiego. Jedno z najpoważniejszych zdarzeń miało miejsce w Dłutowie, gdzie do działań skierowano dwa zastępy straży pożarnej. Intensywne opady doprowadziły tam między innymi do zalania zakładu dziewiarskiego przy ul. Wysokiej.

Ciąg dalszy na str. 2

eprasa.pl 182b44c716

POLECAMY

JUTRO: Dodatek z ZUS dla osób 75+ PIĄTEK: Łodzianin, który został łowcą U-Bootów

19.08.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Emilia, Jan, Julianna, Juliusz
Telefon alarmowy: 112

DZIENNIK ŁÓDZKI

Redaktor naczelny
Marek Krzciuk
Z-ca redaktora naczelnego
Tomasz Jabłoński
Wydawcy
Wojciech Dłubakowski
Mirosław Malinowski
Sławomir Sowa
Patrycja Zemła

www.dzienniklodzki.pl

Polska Press
Makroregion Śląsk, Łódź
Redakcja ul. ks. I. Skorupki 17/19, 90-532 Łódź
tel. 42 66 59 300
dziennik@dziennik.lodz.pl
Prezes Makroregionu
Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor reklamy
Anna Gałuszka
Biuro reklamy oddziału
tel. 502499257
Druk
Drukarnia ZPR Media S.A., 04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC

©® - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.dzienniklodzki.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

POGODA

Zalało nas. Nawałnica przetoczyła się przez województwo łódzkie

Dokończenie ze str. 1

Strażacy interweniowali także w miejscowości Stoczki-Porąbki w gminie Dłutów. Zgłoszenie dotyczyło drzewa, które przewróciło się na drogę i zablokowało przejazd. Do podobnego zdarzenia doszło w Pabianicach, gdzie powalone drzewo spadło na drogę rowerową. Na szczęście nie ma informacji o osobach poszkodowanych.

Kolejne zgłoszenie wpłynęło z Ksawerowa. Przy ul. Zaradzyńskiej doszło do podtopienia posesji, gdzie konieczna była pomoc strażaków w usuwaniu skutków nawałnicy.

Silne opady dały się we znaki również w Łodzi. MPK Łódź poinformowało o czasowym wstrzymaniu ruchu tramwajów na ul. Kilińskiego przy ul. Tymienieckiego. Powodem było rozlewisko, które pojawiło się na torowisku i uniemożliwiło bezpieczny przejazd składów.

Straż pożarna apeluje o zachowanie ostrożności w czasie opadów, szczególnie w pobliżu drzew, cieków wodnych oraz miejsc narażonych na podtopienia.

Jan Wojtal, Lila Sayed

FOT. OSP DŁUTÓW

Ulewa mocno dała się we znaki w powiecie pabianickim

OD KUCHNI

Naukowe podejście do kiszenia ogórków. Jutro bezpłatne wykłady z fermentacji

Magdalena Jach

Jutro na Politechnice Łódzkiej będzie można poznać tajniki fermentowanych przysmaków. Będą bezpłatne wykłady, warsztaty i degustacje.

FOT. HANNA KOMOROWSKA-BEDNAREK

Będzie można poznać fakty i mity na temat kiszonek

Czy kiszonka może być przedmiotem badań naukowych? Co łączy jelita z mózgiem? Jak odróżnić fakty od mitów na temat żywności fermentowanej? Odpowiedzi będzie można poznać już jutro podczas Dnia Otwartego Szkoły Letniej „Dziedzictwo i tradycje żywności fermentowanej". Udział jest bezpłatny.

Szkoła Letnia organizowana jest przez Instytut Technologii Fermentacji i Mikrobiologii Wydziału Biotechnologii i Nauk o Żywności. Dzień otwarty, który rozpocznie się o godz. 9.30 będzie kulminacyjnym punktem wydarzenia.

Podczas wykładów popularnonaukowych (w audytorium S-7) eksperci opowiedzą m.in. o komunikacji między jelitami a mózgiem, historii kiszenia, faktach i mitach dotyczących żywności fermentowanej oraz sposobach badania jej autentyczności: godz. 9.45-10.30 „W jaki sposób jelita przesyłają informacje do mózgu?" – prof. Maria Koziołkiewicz; godz. 10.30-11 „Jak to z kiszeniem było" – dr inż. Agata Czyżowska; godz. 11-11.30 „Żywność fermentowana – fakty i mity" – dr inż. Katarzyna Dybka-Stępień; godz. 11.30-12 „UĆ" – dr hab. Andrzej Chętko; godz. 12-12.30 „Autentyczność żywności fermentowanej" – dr inż. Agnieszka Wilkowska.

Po części wykładowej przyjdzie czas na degustację fermentowanych specjałów. Uczestnicy będą mogli spróbować produktów przygotowanych przez firmę „Kiszone specjały" – degustacja żywności fermentowanej w godz. 13-14 (sala S-4).

A na zakończenie uczestnicy będą mogli poznać fermentację od strony praktycznej – warsztaty „Fermentacja od kuchni" w godz. 14.15-17 (laboratorium A4.234).

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Dziennik Łódzki"

tel. 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dzienniklodzki.pl

POGODA

dziś
19°C/14°C

jutro
24°C/12°C

DZIEŃ DOBRY

FOT. MARCIN STADNICKI

CHRZANISKO

Wszystko do chrzanu, ale jakie pyszne

Siemkowice (pow. pajęczański) stały się kulinarną stolicą naszego regionu, a to za sprawą trzeciej już edycji niezwykle udanej imprezy pod nazwą „Chrzanisko". To wydarzenie, które od 2024 roku promuje nie tylko nadwarciański chrzan – będący marką regionu, z której słyną między innymi gminy powiatu pajęczańskiego, takie jak Siemkowice czy Kiełczygłów – ale i wiele innych regionalnych, a nawet lokalnych dań i produktów.

Marcin Stadnicki

eprasa.pl 182b44c716

Łódź i region

• **W niedzielę w Zduńskiej Woli** odbędzie się XXVI Regionalna Wystawa Rolno-Przemysłowa, gwiazdą będzie Krystyna Giżowska

REMONT

Zdarli asfalt ze Szczecińskiej. Teraz rozpoczną się głębokie wykopy, a później budowa

Jacek Zemła

Trwa remont kolejnego fragmentu ulicy Szczecińskiej. Tym razem modernizacja dotyczy odcinka prowadzącego w kierunku Zgierza – od ul. Aleksandrowskiej do św. Teresy. Zerwano już stary asfalt z całej powierzchni jezdni, niebawem zaczną się wymiany sieci podziemnych.

Modernizacja kolejnego odcinka ul. Szczecińskiej obejmuje budowę nowej jezdni, chodników oraz ciągu pieszo-rowerowego. Po wykonaniu tych prac będzie ona podobna do już wcześniej wyremontowanej części południowej – od Aleksandrowskiej do granicy Łodzi i Konstantynowa. Także tu pojawi się wykorzystywany przez mieszkańców do rekreacji – biegania, jazdy na rolkach czy rowerach szeroki asfaltowy pas, a korzystanie z niego umili posadzenie wzdłuż ulicy szpaleru ozdobnej zieleni. Zakończenie inwestycji planowane jest na połowę 2027 roku.

Ulica Szczecińska jest obecnie zamknięta dla ruchu, dopuszczone są tylko wjazdy docelowe od strony ulic Wersalskiej i Warzywnej. Wjazd od strony ulicy Aleksandrowskiej jest zastawiony barierkami, ale z naszych obserwacji wynika, że wielu kierowców radzi sobie z tym problemem omijając pachołki i znaki zakazu. Przejazd przez skrzyżowania z ulicami prostopadłymi do Szczecińskiej jest zachowany.

Objazdy dla samochodów wyznaczono niedawno wyremontowanymi ulicami Wersalską i Szparagową. Skróceniu uległa także trasa autobusów linii 83, które nie dojeżdżają do pętli obok cmentarza, ale korzystają z dawnej krańcówki MPK na Wersalskiej przy Szczecińskiej. Tam można wsiadać i wysiadać.

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Szczecińska jest pozbawiona asfaltu. Za rok ma wyglądać inaczej

ŁÓDŹ SIĘ ZMIENIA

Rozprawią się z kocimi łbami. Ulica skansen w remoncie

Jacek Zemła

Rozpoczął się remont łódzkiej ulicy Wróblewskiego. Zniknie skansen drogowy, nie będzie już kocich łbów i starych wystających ponad bruk torów tramwajowych.

Po wielu zapowiedziach pojawili się robotnicy i ciężki sprzęt na ulicy Wróblewskiego. Remont obejmie ostatni nietknięty dotąd modernizacją odcinek tej ulicy – od Alei Politechniki do Proletariackiej. Prace zaczęto od usunięcia starych szyn ze skrzyżowania Politechniki i Wróblewskiego. Za dwa tygodnie roboty obejmą całą ulicę.

Już dość skansenu

Narzekaniom na ten ostatni fragment ul. Wróblewskiego nie było końca. Już w zeszłym roku, gdy remontowano odcinek pomiędzy Wólczańską a Aleją Politechniki Łodzianie nie kryli niezadowolenia, że remontuje się w miarę dobrą część nawierzchni ul. Wróblewskiego, a ta najgorsza z kamiennym brukiem i szynami wciąż jest odkładana na później. Wtedy urzędnicy obiecywali, że ten ostatni kawałek doczeka się modernizacji w tym roku i słowa dotrzymali. Prace właśnie się rozpoczęły.

Co zostanie zrobione

Projekt przewiduje całkowitą wymianę nawierzchni, podbudowy jezdni oraz instalacji podziemnych. Po zerwaniu starego bruku wymienione zostaną sieci wodno-kanalizacyjne, elektryczne i teletechniczne. Oprócz nowej jezdni pojawią się nowe chodniki oraz ciąg pieszo-rowerowy po południowej stronie ulicy. Remont zapowiada się na kompleksowy, toteż potrwa on dość długo, bo do połowy przyszłego roku.

FOT. JACEK ZEMŁA

Remont ulicy Wróblewskiego już się rozpoczął

Zmiany dla kierowców

Pierwsze utrudnienia już się zaczęły. Zamknięty jest jeden pas jezdni Al. Politechniki w kierunku Ronda Lotników Lwowskich. Kierowcy napotkają tam zwężenie, które może generować korki. Nie ma też możliwości skrętu w lewo w kierunku ul. Wólczańskiej, a próba jazdy na wprost ulicą Wróblewskiego nie ma szans powodzenia, bo przejazd przez skrzyżowanie z Aleją Politechniki jest niemożliwy ani w kierunku do ul. Wólczańskiej ani do Al. Jana Pawła II. Zachowano jedynie skręty w prawo.

Harmonogram prac

Roboty zaczęły się od usunięcia starych szyn ze skrzyżowania Wróblewskiego i Alei Politechniki. W ich miejsce pojawi się nowy asfalt. Te prace mają zakończyć się jeszcze w wakacje. Od września robotami objęta zostanie cała ulica Wróblewskiego aż do skrzyżowania z ul. Proletariacką. Na czas prac zostanie ona zamknięta dla ruchu, dozwolone będą jedynie wjazdy docelowe oraz dla mieszkańców.

Będą też zmiany w kursowaniu MPK, ale nieznaczne. Prace nie wpłyną w żaden sposób na kursowanie tramwajów po Alei Politechniki. Jednak zmieniła się trasa autobusów linii 72A i 72B oraz nocnego N4. Linie te kursują objazdem przez ulice Radwańską i Wólczańską.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111543824

eprasa.pl 182b44c716

AUTOREKLAMA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

0011569203

Głębokie wyrazy współczucia
oraz słowa wsparcia i otuchy
dla Pana
Jacka Łąckiego
z powodu śmierci
Taty
składają

Właściciel i Pracownicy
PRB Budomal Artur Leśniak
oraz
Zarząd i Pracownicy
BL Development

0011569990

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 13 sierpnia 2026 r. zmarła

dr hab.
Elżbieta Jadwiga
Biesaga-Słomczewska
profesor UŁ

emerytowana nauczycielka akademicka
zatrudniona
w Katedrze Marketingu na Wydziale Zarządzania
Uniwersytetu Łódzkiego,
związany z Uczelnią w latach 1977-2020
ceniona Badaczka
i Wychowawczyni wielu pokoleń studentów.

Pogrzeb odbędzie się 20.08.2026 r. (czwartek)
o godz. 13.00 w Kaplicy Cmentarnej
pw. św. Michała Archanioła na Cmentarzu Parafialnym
w Rzgowie, ul. Cmentarna 2.

Koleżanki i Koledzy
z Katedry Marketingu Wydziału Zarządzania
Uniwersytetu Łódzkiego

REKLAMA 0011457221

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

ZDROWIE

Zakład opiekuńczo-leczniczy, czyli przystanek między szpitalem a powrotem do własnego domu

Rozmawiamy z doktor nauk medycznych, Moniką Rynkowską-Kidawą, kierownikiem Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego przy ul. Przyrodniczej 7/9 w Łodzi, geriatrą.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

FOT. LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

Doktor nauk medycznych, Monika Rynkowska-Kidawa, kierownik Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego przy ul. Przyrodniczej 7/9 w Łodzi, geriatra

Zwiększyliście Państwo do 96 liczbę miejsc w placówce. Kto będzie z nich korzystał?

Zakład opiekuńczo-leczniczy to forma opieki długoterminowej. Trafiają do nas pacjenci, którzy kończą hospitalizację, a nie mogą jeszcze wrócić do domu. Posłużę się przykładem. Pacjent, który był sprawny, złamał nogę lub miednicę i po zakończonym leczeniu szpitalnym przez pewien czas jest osobą niesprawną. Należy go nadal rehabilitować, a jego rodzinę lub opiekuna nauczyć opieki nad takim pacjentem. Tak naprawdę ZOL jest pomyślany jako czasowa opieka nad pacjentem, który ma gdzieś potem wrócić. Czasami taki pacjent wraca do domu, bo odzyskał sprawność i może mieszkać sam albo wraca do domu, bo rodzina nauczyła się jak należy się takim pacjentem zajmować. Nie zawsze powrót pacjenta do domu jest możliwy. Część naszych pacjentów po pobycie w zakładzie opiekuńczo-leczniczym trafia do domu pomocy społecznej, czyli miejsca przeznaczonego dla osoby potrzebującej wsparcia. Dotyczy to tych pacjentów, którzy nie mają rodziny bądź rodzina nie jest im w stanie zapewnić pomocy oraz tych, dla których pomoc, jaką zapewnia Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, kierując do takiej osoby opiekunkę, byłaby niewystarczającą.

Jak długo trwa pobyt w zakładzie opiekuńczo-leczniczym?

Z założenia trzy lub sześć miesięcy. Część naszych pacjentów przechodzi do domu pomocy społecznej.

Czy są tacy, którzy wracają do domu i żyją samodzielnie?

Są. Zazwyczaj są to pacjenci, którzy trafili do nas po ostrej chorobie, najczęściej złamaniu nogi lub miednicy. Ale też pacjenci po udarach, którzy po dłuższej rehabilitacji są w stanie funkcjonować w warunkach domowych. Ale też mamy pacjentów, którzy przebywają u nas dłużej, czasami nawet rok.

Jak długo pacjent czeka na miejsce w ZOL-u?

Miejsca zwalniają się w sposób nie do końca zaplanowany. Trudno też ocenić, kiedy się zwolnią z przyczyn naturalnych. W naszym ZOL-u cztery osoby obchodziły setne urodziny, a jedna 101. Obecnie w naszej placówce przebywa dwoje pacjentów, którzy ukończyli 100 lat, a większość naszych chorych ukończyła 90. Osoby, które jutro przyjmę do naszej placówki czekały w kolejce ponad rok.

Kto płaci za ZOL?

NFZ płaci za leki, środki pielęgnacyjne, konsultacje medyczne, zabiegi rehabilitacyjne, a pacjent współpłaci za pobyt. Kwota wnoszona przez pacjenta to 70 proc. jego dochodu. Jeśli pacjent ma wysoką rentę lub emeryturę, to opłata nie może przekroczyć 250 proc. najniższej emerytury, co obecnie stanowi 4500 zł netto. Ale nie zdarzyło się jeszcze w naszej placówce, aby ktoś płacił taką kwotę.

Mówiąc o pacjentach ZOL, mówimy jak dotąd o osobach w bardzo zaawansowanym wieku. Czy pacjentem może być także osoba młoda, w sile wieku?

Decyzję o przyjęciu do ZOL-u podejmuje się wyłącznie w oparciu o kategorie medyczne i zdrowotne. Lekarz ocenia sprawność i funkcjonalność pacjenta według skali Barthel. Jeżeli pacjent uzyskał 40 punktów lub mniej na 100 możliwych to zostaje zakwalifikowany do zakładu opiekuńczo-leczniczego. Wiek pacjenta nie ma znaczenia. Jak również to, ile punktów poniżej 40 uzyskał – 5 punktów czy 35.

Jak często pacjentami zakładu są osoby nie będące jeszcze w wieku emerytalnym?

To są wyjątkowe sytuacje. Może dlatego, że jesteśmy w mieście zamieszkałym w głównej mierze przez osoby starsze, w mieście skąd wiele osób wyjechało za granicę po tym, jak Polska weszła do Unii Europejskiej, w mieście w którym zapotrzebowanie na opiekę długoterminową jest znaczne. W tym momencie wszyscy moi pacjenci przekroczyli 70. rok życia.

Mówiła Pani o powrocie do sprawności pacjentów. Jak wygląda rehabilitacja w takiej placówce?

Moim zdaniem jest to najważniejszy element leczenia. Do fizjoterapii, czyli rehabilitacji wykonywanej przez fizjoterapeutów, włączony jest każdy pacjent. Rehabilitacja obejmuje również socjoterapię, czyli to, że pacjenci nie są zostawieni sami sobie w pokojach, są w grupie, razem spożywają posiłki, świętują, biorą udział w zajęciach, mogą pośpiewać, pomalować. Pacjentem opiekuje się nie tylko personel medyczny – lekarz, geriatra, chirurg, psychiatra, neurolog, ale też psycholog kliniczny i logopeda. Pacjenci mają zapewnioną również systematyczną opiekę duszpasterską. Ci, którzy są w stanie się poruszać, z pomocą rehabilitanta wychodzą do naszego ogrodu. Mamy dwóch pacjentów, którzy takie spacery odbywają codziennie, bez względu na pogodę.

0011569890

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 15 sierpnia 2026 r.
zmarła w wieku 88 lat

ś†p
Krystyna Kłosińska

Pogrzeb odbędzie się
21 sierpnia 2026 r. (piątek) o godz. 13.45
na cmentarzu MBNP,
ul. Szczecińska 96/100 w Łodzi.

Pogrążeni w smutku
Córka z Mężem i Dziećmi

eprasa.pl 182b44c716

FOKUS

• Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,46 zł za litr, benzyna 98 – 7,26 zł/l, a olej napędowy – 7,47 zł/l

WARSZAWA

Decyzja ws. kandydatury Berka do Trybunału zależy od Sejmu

Los Macieja Berka jako kandydata do TK zależy od Sejmu; to w żadnej mierze nie jest decyzja rządu – mówił we wtorek rzecznik rządu Adam Szłapka

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek w Polsat News rzecznik rządu został zapytany o krytyczne głosy wśród koalicjantów po ogłoszeniu, że Berek, który do niedawna był ministrem ds. nadzoru nad wdrażaniem polityki rządu, będzie kandydował na sędziego Trybunału Konstytucyjnego.

Przewodnicząca klubu Lewicy Maria Żukowska mówiła w poniedziałek w Polsat News, że „mieliśmy być inni niż PiS, mieliśmy robić to inaczej, a nie dokładnie tak samo". Poseł Tomasz Trela stwierdził natomiast w Radiu Zet, iż na tym etapie „doradzałby", aby koalicjanci „swojego zdania nie zmieniali i byli w tym zakresie konsekwentni, żeby głosować przeciw" kandydaturze Berka.

Szłapka powiedział w Polsat News, że ws. kandydatury Berka kluby parlamentarne będą zapewne rozmawiać, a decyzja w tej kwestii – zaznaczył – zostanie podjęta przez Sejm. „To w żadnej mierze nie jest decyzja rządu" – dodał.

Zaznaczył, że jego zdaniem Berek jest wybitnym prawnikiem i dobrym kandydatem do TK. Pytany, czy według niego Berek „jest politykiem", Szłapka powiedział, że „w rządzie, i także w koalicji, mało kto go traktował jako polityka". – Był oczywiście ministrem, natomiast doskonale pamiętamy, że wszyscy członkowie rządu, przedstawiciele klubów, traktowali go jako takiego eksperta, bardzo ważnego urzędnika wynajętego do tego, żeby przyspieszać pewne procesy przygotowane przez rząd – powiedział.

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Adam Szłapka przekonuje, że Maciej Berek w rządzie był postrzegany przede wszystkim jako ekspert i urzędnik, a nie polityk

Przywołując postaci sędziego TK Stanisława Piotrowicza i b. sędzi TK Krystyny Pawłowicz, którzy oboje w przeszłości byli parlamentarzystami PiS, Szłapka dodał, że „trudno porównywać najbardziej upolitycznionych, w sensie walki partyjnej Piotrowicza i Pawłowicz" do „człowieka, który nigdy nie był członkiem partii politycznej, nie brał udziału w kampaniach wyborczych, nie startował".

– Wiem doskonale, że się pan minister Berek wielokrotnie potrafił spierać z panem premierem, także o kwestie związane z konstytucyjnością – powiedział rzecznik rządu. – Teraz jego dalszy los, po zgłoszeniu przez grupę posłów jako kandydata do Trybunału Konstytucyjnego, zależy od większości parlamentarnej – dodał Szłapka. Powiedział też, że on będzie na Berka głosował.

O negatywne komentarze przedstawicieli Lewicy ws. kandydatury Berka do TK zapytany został też we wtorek Włodzimierz Czarzasty – przewodniczący Nowej Lewicy i marszałek Sejmu. Odnosząc się do wypowiedzi posłanki Żukowskiej, Czarzasty powiedział w Wirtualnej Polsce, że „każdy ma prawo do swojego zdania".

– Do momentu, kiedy nie jest zwołany klub i nie ma stanowiska klubu w tej sprawie, każdy prezentuje swoje przemyślenia i mówi to, co uważa – dodał. Czarzasty podkreślił, że stanowisko w kwestii kandydatury Berka Lewica ustali na posiedzeniu klubu parlamentarnego, który zbiera się na dzień lub dwa przed posiedzeniem Sejmu.

Wybór nowego sędziego Trybunału jest związany z upływającą 18 września kadencją sędziego Justyna Piskorskiego.

Premier Tusk pytany w ubiegłym tygodniu, czy decyzja o kandydaturze Berka na sędziego TK była ustalana z koalicjantami powiedział, że Berek nie jest jego czy też partyjnym kandydatem. Dodał, że sam udzielił tylko zgody na wycofanie się Berka z rządu. Tusk powiedział też, że Berek uczynił ze „swojej apolityczności i niepartyjności" znak rozpoznawczy i że nie zna osoby lepiej przygotowanej do tego, żeby pomóc naprawić „tę sytuację, jaką mamy w związku z wadliwym Trybunałem Konstytucyjnym".

WARSZAWA

Premier o miejscu pobytu Marcina Romanowskiego

oprac. Karolina Wrońska

Donald Tusk przekazał, powołując się na zagraniczne służby, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się na 99 proc. w Naddniestrzu.

Premier Tusk powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu, że służby innych państw z regionu, z którymi Polska współpracuje, potwierdziły informacje, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się „na 99 proc." w Tyraspolu w Naddniestrzu. – Chyba nie trzeba tu komentarzy. Sam ten fakt wystarczy za cały komentarz na temat nie tylko pana Romanowskiego, ale całej formacji politycznej, która korzystała z takich ludzi, kryła i do dziś ich kryje – stwierdził szef rządu.

Rzeczniczka Sądu Okręgowego w Warszawie ds. karnych sędzia Anna Ptaszek poinformowała w ub. tygodniu, że do sądu wpłynął wniosek byłego wiceministra sprawiedliwości i posła PiS Marcina Romanowskiego o wydanie listu żelaznego. **PAP**

RZESZÓW

Dzwonią do bliskich ofiar. „To obrzydliwe"

oprac. Karolina Wrońska

Jeden z osób poszkodowanych w wypadku na Węgrzech opuścił już rzeszowski szpital.

Wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul przypomniała, że w poniedziałek wieczorem na lotnisko w Jasionce rządowy samolot przetransportował 21 osób. Spośród nich 16 trafiło bezpośrednio pod opiekę rodzin, a pięć skierowano do hospitalizacji. Po wypisaniu jednego z pacjentów w szpitalach w Rzeszowie pozostają cztery osoby. – Ich stan jest dobry – dodała. Wojewoda dodała, że dotychczas potwierdzono tożsamość siedmiu z 12 ofiar; identyfikacja pozostałych pięciu osób trwa.

Kubas-Hul ostrzegła również przed oszustami, którzy dzwonią do bliskich ofiar wypadku polskiego autokaru na Węgrzech. – Osoba dzwoniąca przekazywała informację, że dana osoba nie żyje, co było nieprawdą, bo osoba ta żyła i żyje. Oferowała też różne formy ubezpieczenia. To obrzydliwe, żeby wykorzystywać tę tragedię – powiedziała.

KRÓTKO

Warszawa

Nie żyje bohaterka powstania warszawskiego

W wieku 98 lat zmarła Krystyna Kodymowska „Stokrotka", uczestniczka powstania warszawskiego – poinformował Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. W chwili wybuchu powstania w 1944 roku miała 16 lat. Jako łączniczka i sanitariuszka Sanitariatu Okręgu Warszawskiego AK „Bakcyl" rozpoczęła służbę w szpitalu przy skrzyżowaniu ulic Płockiej i Górczewskiej, gdzie pomagała rannym w walkach powstańcom.

Krosno

Śledztwo ws. pożaru skansenu w Sanoku

Prokuratura wszczęła śledztwo ws. pożaru, do którego doszło w nocy z soboty na niedzielę na terenie Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Całkowicie spłonął drewniany kościół z XVII w. wraz z wyposażeniem, uszkodzone zostały też dwa budynki znajdujące się w pobliżu. Śledztwo prowadzone jest w sprawie sprowadzenia zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach.

Dolnośląskie

Czujna ekspedientka wpadła na trop fałszerzy

Policjanci z Głuszycy zatrzymali pięciu mężczyzn, którzy działali w bandzie wprowadzającej do obrotu fałszywe pieniądze. Na trop afery wpadła rezolutna ekspedientka z Jedliny-Zdroju, która rozpoznała fałszywkę i zaalarmowała policję. Funkcjonariusze potwierdzili na miejscu, że nie jest to prawdziwy stuzłotowy banknot. Mieszkaniec powiatu wałbrzyskiego został zatrzymany do wyjaśnienia. W sumie w sprawie zatrzymano pięć osób.

MAŁGORZATA GENCA

Polska wchodzi na pierwsze miejsce na podium, jeśli chodzi o Bałtyk, i staje się jednym z najważniejszych państw portowych, szczególnie jeśli chodzi o przeładunki kontenerowe

DONALD TUSK, premier RP

eprasa.pl 182b44c716

ROSJA

Potężny atak ukraińskich dronów na Moskwę. W ogniu stanął magazyn Wildberries

Grzegorz Kuczyński

Bezzałogowce ukraińskiej armii zaatakowały magazyn firmy Wildberries w pobliżu Moskwy. Na skutek ataku wybuchł pożar, który został już ugaszony – poinformował we wtorek rano gubernator obwodu moskiewskiego, Andriej Worobiow, cytowany przez agencję Reutera.

„Dziś w nocy siły obrony przeciwlotniczej odparły duży atak bezzałogowców na obwód moskiewski – nad terytorium regionu zestrzelono ponad 150 dronów" – napisał Worobiow na Telegramie. Przekazał również, że doszło do uszkodzeń budynków i elektrowni; co najmniej trzy osoby zostały ranne.

Z kolei mer Moskwy Siergiej Sobianin, cytowany przez agencję AFP, napisał w komunikatorze Telegram, że w kierunku rosyjskiej stolicy wystrzelono 620 dronów; 180 z nich miało zostać zestrzelonych nad miastem.

„Rosyjski Amazon" na celowniku

Magazyny sieci Wildberries są w ostatnich tygodniach celami ataków ukraińskich bezzałogowców. Ukraińskie siły zbrojne unieruchomiły siedem z 10 największych centrów logistycznych tej rosyjskiej platformy handlowej – poinformowało w niedzielę ministerstwo obrony w Kijowie.

Najnowszy atak był wymierzony w obiekt Wildberries o powierzchni około 250 tys. mkw. w parku przemysłowym Koliedino pod Moskwą.

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca. W ocenie władz w Kijowie są one uzasadnionymi celami wojskowymi, ponieważ służą do zaopatrywania rosyjskiej armii na froncie. Na platformie Wildberries można kupić m.in. wyposażenie dla rosyjskich żołnierzy, w tym kamizelki kuloodporne i hełmy.

PAP

FOT. TATYANA MAKEYEVA/AFP/EAST NEWS

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca

ROSJA

Rosyjska fregata widziana w pobliżu niemieckiej wyspy

Grzegorz Kuczyński

Rosja wysłała w kierunku wybrzeży Niemiec na Morzu Bałtyckim fregatę Admirał Kasatonow, donosi „The Telegraph". Okręt, wyposażony w pociski manewrujące Kalibr oraz hipersoniczne Cyrkon, zdolne do przenoszenia ładunku jądrowego, został w zeszłym tygodniu zauważony u wybrzeży popularnej wśród turystów wyspy Fehmarn.

Zbudowany w 2020 roku Admirał Kasatonow jest uważany za jedną z najnowocześniejszych fregat rosyjskiej marynarki wojennej. Może nie tylko przeprowadzać ataki na duże odległości, ale także prowadzić walkę przeciw okrętom podwodnym.

FOT. MIL.RU

Fregata Admirał Kasatonow wchodzi w skład Floty Północnej. To kolejny okręt wysłany przez Rosję na Morze Bałtyckie

Okręty wojenne straszą na Bałtyku

Według informacji podanych przez brytyjską gazetę, fregata, wykorzystywana wcześniej do eskortowania rosyjskich statków towarowych na Morzu Śródziemnym i w Kanale La Manche, płynęła z wyłączonym nadajnikiem lokalizacyjnym.

Jest to już drugi rosyjski okręt wojenny, który w ciągu ostatnich tygodni trafił na Morze Bałtyckie. Pod koniec lipca wysłano tam niszczyciela Admirał Lewczenko. Podobnie jak Admirał Kasatonow, okręt ten wchodzi w skład Floty Północnej.

Admirał Kasatonow pojawił się u wybrzeży Niemiec po groźbach prezydenta Władimira Putina dotyczących rozpoczęcia przejmowania zachodnich statków w odpowiedzi na zatrzymania rosyjskich tankowców z floty cieni. 13 sierpnia oświadczył, że polecił Ministerstwu Obrony odpowiadać w ten sam sposób na „piractwo i rozbój" ze strony krajów europejskich.

– I niekoniecznie w tych akwenach, gdzie planowane są najazdy na nasze okręty i statki. Ale tam, gdzie sami uznamy to za konieczne i celowe. W dowolnym miejscu – podkreślił Putin.

Wiceprzewodniczący Rady Bezpieczeństwa Dmitrij Miedwiediew oświadczył również, że Rosja ma prawo atakować statki handlowe „nieprzyjaznych" krajów na swoich lub neutralnych wodach, jeśli podejrzewa je o przewóz ładunków „w interesie wroga".

Walka z flotą cieni

Od początku roku władze UE i Wielkiej Brytanii zatrzymały pięć tankowców należących do rosyjskiej floty cieni, wykorzystywanej do transportu ropy omijającego sankcje. 20 lipca zatrzymano statek MV South Star. Francja przechwyciła tankowce Grinch, Deyna i Tagor, ale następnie je wypuściła. Wielka Brytania od 14 czerwca przetrzymuje statek Smyrtos ze 100 tys. ton ropy na pokładzie. Ponadto w marcu Szwecja zatrzymała na Morzu Bałtyckim statek towarowy Caffa, który według danych Kijowa wywoził zboże z okupowanych terytoriów. W sierpniu Sąd Najwyższy królestwa postanowił przekazać statek Ukrainie.

Według danych władz Wielkiej Brytanii na flotę cieni, składającą się z ponad 700 statków, przypada 75% transportów rosyjskiej ropy objętej sankcjami. Stanowi ona kluczowe źródło finansowania dla Kremla, pomagając Putinowi w kontynuowaniu wojny przeciwko Ukrainie. W lipcu Unia Europejska w ramach 21. pakietu sankcji zatwierdziła mechanizm umożliwiający państwom członkowskim konfiskatę i sprzedaż rosyjskiej ropy naftowej oraz zboża ze statków floty cieniowej.

WŁOCHY

Burmistrz Como wprowadza zakaz poruszania się rowerami po centrum

Anna Nagel

Burmistrz Como postanowił zabronić ruchu rowerów w centrum miasta. Alessandro Rapinese został ostatnio potrącony przez rower elektryczny.

Mieszkańcy podzielili się w sprawie zakazu, a jego przeciwnicy zarzucili burmistrzowi, że wykorzystał swoje osobiste problemy, opracowując nowe przepisy.

Jak zauważają włoskie media, mimo krytyki burmistrz Como nie zmienia zdania.

– Zarzucano mi, że podjąłem tę decyzję, ponieważ zostałem potrącony przez rower elektryczny: oczywiście, że tak. Ludzie zachowują się na podstawie własnych doświadczeń, a ja przekonałem się na własnej skórze, co to znaczy zostać potrąconym przez tę bestie – powiedział agencji Ansa.

Alessandro Rapinese dodał, że wcześniej władze miasta postanowiły uregulować kwestię wjazdu kurierów do strefy ograniczonego ruchu.

– W połowie lipca, właśnie wtedy, gdy zarząd miejski omawiał uchwałę w tej sprawie, wyszedłem z ratusza i zostałem potrącony przez rower elektryczny. Wtedy zrozumiałem, że ze względu na bezpieczeństwo pieszych powinniśmy uregulować również wjazd rowerów elektrycznych, ale włoski kodeks drogowy nie wprowadza rozróżnienia między rowerami zwykłymi i elektrycznymi – zaznaczył.

Nowe przepisy w sprawie zakazu ruchu rowerów w centrum Como wejdą w życie we wrześniu.

PAP

FILIPINY

Dwie osoby zginęły w strzelaninie w szkole

oprac. Anna Nagel

Dwie osoby zginęły w strzelaninie, do której doszło we wtorek rano w jezuickim liceum w mieście Zamboanga na południu Filipin – podały lokalne media.

Władze szkoły działającej przy uniwersytecie Ateneo de Zamboanga oraz policja potwierdziły opanowanie sytuacji.

– Obecnie potwierdzamy, że są dwie ofiary śmiertelne – oświadczył rektor uniwersytetu Ernald Andal, cytowany przez agencję Reutera. – Nie ma już aktywnych strzelców – zapewnił.

Burmistrz miasta Khymer Adan Olaso potwierdził na antenie radia DZMM, że napastnik i ofiara uczęszczali do tej samej placówki. Samorządowiec dodał, że sprawca użył m.in. broni o dużej sile rażenia. Ze wstępnych doniesień wynika, że nastolatek strzelał początkowo do nauczyciela, jednak dotychczas nie potwierdzono oficjalnie, czy pedagog został ranny. Napastnik prawdopodobnie miał przy sobie kamerę nasobną, by transmitować atak na żywo.

To druga strzelanina w filipińskich szkołach w ostatnich miesiącach. W czerwcu w placówce w mieście Tacloban zginęło troje uczniów, a około dwudziestu odniosło obrażenia w ataku przeprowadzonym przez ich rówieśników. Wtorkowy incydent w Zamboanga wydarzył się zaledwie dziesięć dni po podobnej tragedii na przedmieściach Bangkoku w Tajlandii.

PAP

eprasa.pl 182b44c716

KULTURA

Kuna: Mam dobre zdanie o terapii. Korzystałam z różnych jej form

Znamy ją jako utalentowaną aktorkę, ale jest też pisarką. Ma w dorobku dwie książki: „Klara" i „Klara jedzie na pogrzeb". Stały się kanwą serialu, którego pierwszy sezon oglądaliśmy dwa lata temu. Obecnie na platformie HBO Max pojawiła się kontynuacja. Nam Izabela Kuna zdradziła, ile jest w niej z jej książkowej i serialowej bohaterki

Paweł Gzyl

Dwa lat temu obejrzeliśmy pierwszy sezon serialu „Klara", teraz przed nami drugi. To najważniejsze przedsięwzięcie w pani karierze?

Na pewno jedno z najważniejszych. Splotło się tu bowiem kilka moich ról: napisałam książkę, na podstawie której nakręcono serial, zostałam jego producentką kreatywną i zagrałam w nim główną rolę. Stąd to dla mnie bardzo przejmujące i ukochane przedsięwzięcie, bo mogłam w jego ramach ogarnąć wiele funkcji. Zależy mi bardzo, by mieć jak największy wpływ na to, co robię. I tutaj były takie możliwości. Jestem więc przejęta tym projektem i mam do niego dużo serca. Lubię ten serial – i mówię to jako aktorka, producentka i partnerka życiowa scenarzysty.

Serial powstał na podstawie pani książki, w której stworzyła pani postać Klary – singielki w średnim wieku z dużego miasta, która przeżywa miłosne perypetie. Wiele kobiet odnalazło siebie w tej bohaterce.

Mam wrażenie, że to, co napisałam w tej książce, jest tym, co wiem o sobie i o ludziach, którzy ze mną żyli i żyją, tym, co wiem o swojej rodzinie. Bo rodzina to źródło najbliższych mi historii i kopalnia inspiracji: charakterów, związków, traum, smutków, radości i imprez. Tak zostałam wychowana, tak kształtowała się moja wrażliwość, to ma wpływ na moje pisanie i moje granie. Rodzinne historie mnie interesują i przejmują. Takie opowieści najbardziej lubię oglądać na ekranie i sama je tworzyć. Lubię obserwować innych, przyglądać się im i ich słuchać. Dzięki temu ludzie przeglądają się w tej książce i w tym serialu. Bardzo wiele osób mówi: „Jestem Klarą". Ale wiele mówi też: „Kuna, to jest moja matka". Co ciekawe, znam matki tych osób i moim zdaniem są one zupełnie różne od siebie, ale jak widać wszystkie są takie, jak pani Ala z mojej książki. (śmiech) Czyli czepiające się, wiecznie niezadowolone z potomstwa i ich wyborów. Tak jak matka Klary. To jest więc trochę tak, jakbym stworzyła matkę (prawie) wszystkich matek.

Czytelników i widzów przekonuje więc do „Klary" prawda pokazanych postaci i opisanych wydarzeń.

Jestem szczera, więc zależy mi, żeby moje historie też takie były. Dzięki temu ludzie je lubią i odnajdują się w nich. To do prawdy odwołuję się w mojej pracy i w moim życiu. Klara, jej matka, ojciec, Aleks, Piotr czy Wronka to bardzo wrażliwi i pogubieni ludzie, popełniający błędy, słabi w swoim poszukiwaniu miłości, szczęścia i bliskości. Jest w nich smutek przemijania i niespełnienia, ale i łapczywe trzymanie się życia i chęć spełniania marzeń, czasem za wszelką cenę i z marnym skutkiem.

W wywiadzie powiedziała pani: „Klara nie jest mną, ani ja nie jestem Klarą, ale ma wiele moich cech". Jakie?

Nie jestem Klarą, ale nią bywam, a zwłaszcza bywałam kiedyś. Moja bohaterka ma podobne poczucie humoru jak ja, ma w sobie również dużą niezależność, ale jest ode mnie odważniejsza i bardziej przebojowa. Moglibyśmy się ze sobą kolegować.

Drugi sezon „Klary" czerpie z treści pani książki czy to autonomiczna historia?

Drugi sezon czerpie z książki „Klara jedzie na pogrzeb" tylko niewielkie fragmenty i jest autorskim projektem Marka Modzelewskiego z zachowaniem charakteru i temperatury mojego pisania. Marek jest już bardziej w „Klarze" niż ja. (śmiech) Czuje ją i rozumie, jej dowcip, relacje z rodzicami i przyjaciółmi.

Jeszcze przed premierą pierwszego sezonu „Klary" powiedziała pani, że tylko Marek Modzelewski mógł napisać scenariusz tego serialu. Dlaczego?

Po pierwsze wiele osób próbowało to zrobić przed nim – i nie udało im się. Po drugie Marek jest najlepszy w swym fachu. Świadczą o tym jego scenariusze i sztuki teatralne. Ale najważniejsze jest to, że Marek lubi i czuje Klarę.

Wcześniej ponoć nie wtrącała się pani do jego pracy. Jak było teraz?

Marek czasami prosił mnie o napisanie sceny albo dialogu, ale to on jest autorem scenariusza i to jest najlepsze, co mogło Klarę spotkać. Jesteśmy zadowoleni z tego, co powstało.

Tym razem zgodnie z podtytułem oglądamy całkowitą rewolucję w życiu bohaterów serialu. Skąd pomysł na taki wywracający wszystko do góry nogami zabieg fabularny?

Drugi sezon nie jest wywróceniem wszystkiego do góry nogami, tylko przeprowadzeniem rewolucji w życiu bohaterów. Po kilkudziesięciu latach nieobecności do Klary wraca jej ojciec, po wielu próbach wprowadza się do niej Aleks, a to tylko początek. Są tutaj

FOT. WARNER BROS. DISCOVERY

Izabela Kuna: Jestem szczera, więc zależy mi, żeby moje historie też takie były. Dzięki temu ludzie je lubią i odnajdują się w nich

sceny historyczne, musicalowe, jest horror, są wizje i sny. Jednym słowem drugi sezon „Klary" to kino pełne emocji.

Punktem zwrotnym drugiego sezonu jest pojawienie się w życiu pani bohaterki „ojca marnotrawnego". Władysław miał być martwy, a okazuje się, że ma się całkiem dobrze. Dlaczego Klara wpuszcza go do domu?

A pan by nie wpuścił swojego ojca do domu?

Wcale nie ma pewności, że to jej ojciec.

To prawda. No, ale wie pan: „Gość w dom, Bóg w dom". Nieznajomy puka do drzwi, trzeba go więc napoić i nakarmić. To zawsze jest ciekawe. Poza tym Klara lubi dym. I jestem pewna, że od razu wie, że to jej tatuś.

Władysław to symbol tych wszystkich nieobecnych ojców, którzy opuszczają swe żony i dzieci.

To prawda. Mówią, że idą po włoszczyznę, a wracają po dwóch tygodniach albo w ogóle.

Co sprawia, że mężczyźni tak często okazują się takimi draniami?

Nie wiem. Ale matka Klary też nie jest najłatwiejszą osobą we współżyciu. W pierwszym sezonie mówi we śnie: „Odszedł ode mnie, bo miał dosyć mojego paskudnego charakteru. Byłam nie do zniesienia, poszedł do takiej, która była do zniesienia". Czyli jak to mówi Marek Modzelewski: „Co chatka, to zagadka". Ale nie zaprzeczam – Władysław jest draniem.

Brak ojca na pewno odcisnął się poważnie na osobowości Klary. To dlatego wikła się w skomplikowany związek z żonatym facetem?

O to należałoby zapytać doktor Pucię, która jest w serialu psychoterapeutką. Cóż: ludzie wikłają się w różne związki, nie będąc wcześniej zostawionymi przez któreś z rodziców. Klara ma potrzebę miłości, akceptacji, ciepła. Matka jej nie rozpieszczała. Jest raczej surowa niż łagodna. Ojca natomiast nie ma. Jedyną osobą, która okazuje jej miłość jest Aleks i w nim znajduje matkę i ojca, a nawet dzieci, których nie ma. I tu zaczyna się problem, bo nasz Aleks sam ma żonę i dwójkę dzieci.

Mimo, że Władysław zranił najbliższe mu osoby, budzi jednak naszą sympatię, leżąc nieustannie na kanapie i popijając koniaczek. Jak to możliwe?

Nie musimy bronić bohaterów, żeby ich lubić. Władysław to też ci ojcowie, którzy bywają szarmanccy, błyskotliwi, dowcipni, zabawni, mają gest. Lubi się takich drani, mimo ich wad. Nawet bardzo. (śmiech)

Jak pani wspomniała, matka jest dla Klary surowa i złośliwa. To dlatego, że Władysław zostawił ją z dzieckiem?

To kwestia charakteru. Gdyby jej nie zostawił, to zatrułaby mu życie.

Wszystkie frustracje Klara wylewa na terapii u doktor Puci. Jakie pani ma doświadczenia z psychoterapeutami?

Mam jak najlepsze zdanie o terapii. Korzystałam z różnych jej form. Teraz też jestem w terapii.

Czyli to pani służy?

Czuję się dobrze, więc chyba mi służy.

Mówiła pani kiedyś, że napisanie książek o Klarze było dla pani autoterapią. Zagranie tej postaci w serialu również?

Nie. Jestem aktorką i granie jest moją pracą. Klara jest taką samą postacią jak każda inna, którą gram. W pisaniu mogę sobie pozwolić na więcej, bo nikt mnie nie kontroluje. Pisanie daje mi większą wolność. Dlatego bardzo chciałabym dalej pisać.

Klara jest zakochana w żonatym facecie i marzy, by zostawił dla niej żonę. Kiedy tak się dzieje w drugim sezonie serialu, okazuje się, że to żadna sielanka. Widziała pani takie sytuacje w prawdziwym życiu?

No pewnie! To nie jest nic nadzwyczajnego. Z reguły tak się dzieje. Kiedy mamy już coś, o czym marzymy, to przestajemy o to walczyć albo zaczyna nam się to nudzić. Poza tym rzadko który związek jest sielanką od początku do końca. (śmiech)

Aleks nie jest typowym przystojniakiem i notorycznie okłamuje Klarę. Właściwie za co ona go kocha?

Absolutnie za wszystko. (śmiech)

Ponoć pani zależało, żeby Aleksa zagrał Adam Woronowicz. Dlaczego?

Bo go uwielbiam.

Tworzycie państwo równie barwną parę w „Teściach", którzy też trochę zamienili się w serial. Te wspólne doświadczenia z tamtego cyklu pomagały wam na planie „Klary"?

My się bardzo lubimy prywatnie z Adamem. Ale praca jest pracą. Tu nie ma więc znaczenia, że gramy razem w „Teściach", potem w „Klarze", a później jeszcze gdzie indziej. Każda historia jest inna, więc my też jesteśmy inni, a tacy sami jesteśmy tylko w przerwach.

Planuje pani trzeci sezon „Klary"?

Bardzo bym chciała. Zobaczymy, jak zostanie przyjęty drugi sezon – i wtedy zapadną decyzje.

eprasa.pl 182b44c716

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzątania posesji 502-171-984.

ZATRUDNIMY osoby do sprzątania w centrum magazynowym w Łodzi ul Józefów 3a. Praca dwuzmianowa (6.30-17.00 oraz 18.30-5.00), umowa zlecenie, stawka 31,50 brutto/h+ 500 zł premia frekwencyjna+obiady za 1 zł. Kontakt 510-015-347.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Zdrowie

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ, Pensjonat Sanato Pobyty lecznicze i wypoczynkowe w promocyjnych cenach. Zadzwoń już dziś: 41-378-19-48 lub 696 -958- 319 www.santo.com.pl

Usługi

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

Turystyka

KRAJ - MORZE

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

AUTOREKLAMA Q604983182A

BIURO OGŁOSZEŃ

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

Ogłoszenia telefoniczne:
800-472-852, 42 647-28-52

REKLAMA 0111562220

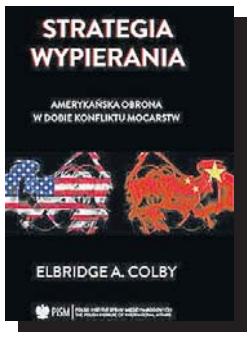
FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

NIEZBĘDNIK CZYTELNICZY

Poleca **Agaton Koziński**

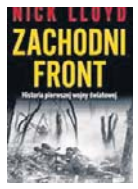


Zrozumieć Amerykę Trumpa

Warto czytać Eldridge'a Colby'ego. Obecnie pełni on rolę podsekretarza wojny w administracji USA. Ale od nazywania go zastępcą Pete'a Hegsetha bardziej trafne wydaje się określenie „mózg Trumpa", bo najbardziej zrozumiale tłumaczy zakręty Białego Domu. Wskazuje, że to nie chaos, tylko plan. Najłatwiej to zweryfikować właśnie przez jego słowa i ich konfrontację z rzeczywistością.

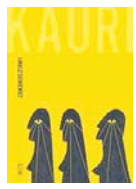
Książka Colby'ego „Strategia wypierania" nie jest nowa, gdyż powstała już w 2021 r. Ale to właśnie ona otworzyła mu drogę na polityczne szczyty i dziś jest uważana za fundament polityki zagranicznej USA. Warto po nią sięgnąć nie tylko po to, żeby zrozumieć sposób myślenia administracji Trumpa. Warto także dlatego, że Colby wykłada w niej prawdy oczywiste, ale ostatnio zapomniane. Na przykład taką, że w ostatecznym rachunku zawsze zwycięża silniejszy, a w porządku międzynarodowym zdolność korzystania z armii jest ważniejsza niż reguły praworządności. Niby oczywiste, ale na przykład w Europie o tym zapomniano.

Elbridge A. Colby „Strategia wypierania. Amerykańska obrona w dobie konfliktu mocarstw", wyd. PISM, Warszawa 2023, cena 60 zł



Wszystkie niuanse Wielkiej Wojny

Dlaczego Wielka Wojna? Brytyjski historyk tłumaczy niuanse I wojny światowej, wskazując, dlaczego ten konflikt dla Europy Zachodniej był ważniejszy niż następna wojna. **Lloyd Nick „Zachodni front. Historia pierwszej wojny światowej", wyd. Znak, Kraków 2026, cena 139,99 zł**



Eksperyment na wyspie

Inspirowana zdarzenia z 1761 r. powieść o ludzkim losie. Mała wyspa staje się mikrokosmosem relacji między nadzorcami i kontrolowanymi przez nich niewolnikami. **Łukasz Suskiewicz „Kauri", wyd. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2026, cena 49 zł**

Zrozumieć niebo, planety i gwiazdy

Książka dla tych, których uwiodło oglądanie zaćmienia Słońca. Ten przewodnik zdradza wszystkie tajniki gwieździstego nieba.**Annette Giesecke „Przewodnik po nocnym niebie. Mity i opowieści zapisane w gwiazdach", wyd. Znak, Kraków 2026, cena 119,99 zł**

Bohater jest zmęczony

Legendarny wojownik Druss chce od życia już tylko jednego: spokojnej śmierci. Ale okazuje się, że jego krainie zagraża barbarzyńskie plemię. Druss musi podjąć decyzję. **David Gemmel „Saga Drenajów. Legenda", wyd. Vesper, Poznań 2026, cena 74,90 zł**

Gdy marzenie życia zamienia się w koszmar

Każdy marzy o wakacjach na jachcie pływającym po ciepłych morzach. Ale rejs na „Białym tangu" szybko przestaje być spełnieniem snów, zamieniając się w koszmar. **Marta Zaborowska „Białe tango", wyd. Czarna Owca, Warszawa 2026, cena 54,99 zł**

Młodzi buntownicy bez powodu

Nowe, poszerzone wydanie książki ważnej dla nastolatków. Ten poradnik tłumaczy, w jaki sposób przetrwać lata młodzieńczego buntu. **Joanna Szulc „Kochaj i pozwól na bunt. Jak towarzyszyć nastolatkom w dorastaniu", wyd. Agora, Warszawa 2026, cena 54,99 zł**

Gdy policjanci kryją przestępców

Temat niemal tak stary, jak stare są kryminały: korupcja wewnątrz policji. Ale w wydaniu Connelly'egoakcja toczy się żwawo i wartko. **Michael Connelly „Gwiazda pustyni", wyd. Sonia Draga, Katowice 2026, cena 54,90 zł**

W poszukiwaniu Tytana Światła

Tylko odnalezienie wymienionego wyżej w tytule posągu pozwoli zatrzymać sektę Primiennych Odkupicieli. Czy mistrz Rodombr podoła? **Christophe Arleston, Stefano Martino „Lasy Opału", wyd. Egmont, Warszawa 2026, cena 99,99 zł**

AKCJA CHARYTATYWNA 0211543772

eprasa.pl 182b44c716

PODRÓŻE

Ślad głębszy niż kanion. Historia polskiego odkrycia Colki

W 1981 roku kilku młodych Polaków zmierzyło się z rzeką Colca, przecinającą jeden z najgłębszych wąwozów świata. Dzięki nim poznaliśmy niezwykły kanion w południowym Peru

Jacek Pałkiewicz

FOT. ARCHIWUM JACKA PAŁKIEWICZA

Kanion rzeki Colca został „odkryty" w 1981 roku przez grupę polskich kajakarzy. Dziś stanowi on drugą największą atrakcję turystyczną w Peru – po Machu Picchu, starożytnym mieście Inków

Są miejsca, których nie da się zapomnieć. Nie dlatego, że zachwycają niezwykłym pięknem, lecz dlatego, że pozostawiają w człowieku ślad głębszy od własnych przepaści. Do takich miejsc należy peruwiański kanion Colca.

Kiedy po raz pierwszy stanąłem na jego krawędzi, długo nie mogłem oderwać wzroku od ogromu skalnej rozpadliny. Z wysokości kilku tysięcy metrów rzeka wyglądała jak srebrna nić zagubiona gdzieś na dnie ziemi, a krążące nad przepaścią kondory wydawały się większe od ludzkich marzeń. W takich chwilach człowiek uświadamia sobie, że natura nie potrzebuje monumentalnych budowli ani architektów. Od milionów lat tworzy dzieła, wobec których milkną nawet najbardziej doświadczeni podróżnicy.

Dzisiaj Colca jest jednym z obowiązkowych punktów każdej podróży po Peru. Nowoczesne drogi, punkty widokowe, hotele i restauracje sprawiają, że każdego roku przyjeżdżają tu dziesiątki tysięcy turystów z całego świata. Zachwycają się lotem kondorów, fotografują prekolumbijskie tarasy uprawne i wracają do domu przekonani, że odkryli jedno z najpiękniejszych miejsc Ameryki Południowej. Niewielu z nich wie jednak, że jeszcze czterdzieści pięć lat temu kanion pozostawał niemal nieznany, a jego dno uchodziło za przestrzeń nieprzystępną, tajemniczą i budzącą respekt nawet wśród mieszkańców Andów.

Rok 1981 zapisał się w historii eksploracji Peru wydarzeniem, które z perspektywy czasu trudno przecenić. Kilku młodych Polaków postanowiło zmierzyć się z rzeką Colca, przecinającą jeden z najgłębszych kanionów świata. Były to czasy, kiedy nie istniały satelitarne mapy dostępne w telefonach, drony pokazujące każdy zakręt rzeki ani ratownictwo gotowe w ciągu godziny dotrzeć śmigłowcem w najtrudniej dostępne miejsce. Wyprawy planowano na podstawie skąpych informacji, starych map i własnej intuicji. Każdy kilometr mógł przynieść niespodziankę, a każdy próg skalny okazać się pułapką bez odwrotu.

Nie była to pogoń za rekordem ani próba zdobycia rozgłosu. Była to eksploracja w najczystszym znaczeniu tego słowa – chęć poznania świata tam, gdzie wcześniej nikt nie dotarł. Pamiętam tamtą atmosferę doskonale, bo należeliśmy do pokolenia, które rozumiało, że prawdziwa przygoda zaczyna się tam, gdzie kończą się pewność i wygoda. Nasze wyprawy nie rodziły się przy komputerach ani w gabinetach specjalistów od marketingu. Powstawały z marzeń, odwagi i gotowości zaakceptowania ryzyka. Była to epoka, kiedy eksplorator wracał z podróży bogatszy przede wszystkim o doświadczenie, a nie o liczbę obserwujących w mediach społecznościowych.

Spływ Colką okazał się sukcesem, który odbił się szerokim echem w środowisku ludzi gór i rzek. Świat dowiedział się o niezwykłym kanionie ukrytym w południowym Peru, a z czasem zaczęli przybywać tam kolejni podróżnicy, kajakarze, alpiniści i turyści. Nie będzie przesadą stwierdzenie, że tamta wyprawa otworzyła Colkę dla światowej turystyki przygodowej. Dzisiaj trudno to sobie wyobrazić, ale zanim pojawiły się foldery reklamowe i kolorowe przewodniki, pierwszą wizytówką tego miejsca była odwaga kilku Polaków płynących przez rwący nurt między pionowymi ścianami kanionu.

Jednym z nich był Jerzy Majcherczyk. W historii podobnych ekspedycji często zdarza się, że wielka przygoda staje się pięknym wspomnieniem młodości. Ludzie wracają do codzienności, zmieniają zawody, zakładają rodziny, a fotografie z wypraw pokrywają się kurzem. W przypadku Jerzego stało się dokładnie odwrotnie – dla niego Colca nie była zakończeniem pewnego etapu życia, była jego początkiem.

Od tamtej wyprawy minęło już czterdzieści pięć lat, a on nadal wraca do Peru z tym samym entuzjazmem. Nie jako zdobywca szukający kolejnych sukcesów, lecz jako człowiek związany z miejscem i ludźmi, których przed laty spotkał na swojej drodze. Wielokrotnie obserwowałem podobne historie podczas własnych ekspedycji i wiem, że najtrwalsze więzi rodzą się nie podczas oficjalnych uroczystości, lecz przy wspólnym pokonywaniu trudności.

Jerzy zrozumiał to doskonale, dlatego jego działalność nie zakończyła się wraz z dopłynięciem do mety historycznego spływu. Zaczął wracać do Colki regularnie, poznając coraz lepiej mieszkańców doliny, ich codzienne troski, marzenia i potrzeby. Z czasem stał się nie tylko przewodnikiem po tym niezwykłym zakątku Peru, lecz także jego ambasadorem. Dzięki jego książkom tysiące ludzi po raz pierwszy usłyszały o kanionie Colca, o andyjskich wioskach i kulturze regionu Arequipa. Pisał z pasją człowieka, który nie opisuje egzotycznej ciekawostki, lecz miejsce, z którym związał znaczną część swojego życia.

Najpiękniejszym symbolem tej więzi jest szkoła imienia św. Jana Pawła II, której powstanie zawdzięczają właśnie jego determinacji mieszkańcy regionu. Ktoś mógłby powiedzieć, że to tylko budynek. Nic bardziej mylnego. W krajach rozwijających się szkoła jest inwestycją w przyszłość całej społeczności. To miejsce, w którym dzieci uczą się nie tylko pisać i liczyć, ale także wierzyć, że ich życie może wyglądać inaczej niż życie ich rodziców. Widziałem podobne szkoły w Amazonii, na Nowej Gwinei czy w afrykańskim buszu. Zawsze uderzało mnie jedno – tam gdzie pojawia się edukacja, rodzi się nadzieja. Budynek z cegły czy kamienia można wznieść w kilka miesięcy, ale jego znaczenie mierzy się dopiero po wielu latach, kiedy kolejne pokolenia opuszczają szkolne mury bogatsze o wiedzę i poczucie własnej wartości.

To zresztą cecha charakterystyczna ludzi naprawdę wielkiego formatu. Jadąc przez świat, nie ograniczają się do robienia zdjęć. Zostawiają po sobie trwały ślad. Przypomina mi się Ernest Malinowski, którego kolej transandyjska do dziś budzi podziw inżynierów. Myślę o Ignacym Domeyce, którego nazwisko znają wszyscy chilijscy uczniowie. Widzę Benedykta Dybowskiego poświęcającego życie mieszkańcom Kamczatki. Żaden z nich nie wyjeżdżał z Polski po to, by szukać własnej chwały. Wszyscy chcieli przede wszystkim coś zbudować, czegoś nauczyć, komuś pomóc. Jerzy Majcherczyk wpisuje się w tę samą tradycję. Może nie budował kolei przez Andy ani uniwersytetów, ale zbudował coś równie cennego – zaufanie i przyjaźń ludzi, którzy po czterdziestu pięciu latach nadal witają go jak członka własnej rodziny.

Peruwiańczycy potrafili to dostrzec. Państwo odznaczyło go za zasługi dla kraju, a wyróżnienie nadane przez prezydenta Peru nie było kurtuazyjnym gestem wobec zagranicznego podróżnika. Było wyrazem autentycznej wdzięczności za dziesięciolecia pracy wykonywanej z dala od kamer i oficjalnych uroczystości.

Kiedy dziś słyszę dyskusje o promocji Polski za granicą, często odnoszę wrażenie, że zbyt wiele uwagi poświęcamy kampaniom reklamowym, a zbyt mało ludziom, którzy od dziesięcioleci wykonują tę pracę bez rozgłosu. Dobry wizerunek kraju nie rodzi się podczas jednego kongresu ani konferencji prasowej. Powstaje z tysięcy drobnych gestów życzliwości, z uczciwości, profesjonalizmu i pamięci o drugim człowieku. Powstaje dzięki takim osobom, jak Jerzy Majcherczyk, które nie pytają, co mogą otrzymać od państwa, lecz zastanawiają się, co same mogą dać innym.

Dlatego z pewnym zdziwieniem obserwuję, że ludzie tego formatu nie zawsze znajdują należne miejsce w zbiorowej pamięci własnego kraju. Od lat funkcjonuje u nas niepisana kategoria ludzi określanych pół żartem, pół serio jako „nie nasi". Nie należą do żadnego wpływowego środowiska, nie zabiegają o obecność w telewizji, nie uczestniczą w salonowych sporach. Po prostu pracują. Cicho i konsekwentnie. Paradoks polega na tym, że często szybciej dostrzegają ich obcy niż rodacy.

Ministerstwo Spraw Zagranicznych ustanowiło przed laty odznaczenie Bene Merito dla osób szczególnie zasłużonych w budowaniu dobrego imienia Polski poza granicami kraju. Trudno o piękniejszą ideę. Zawsze uważałem, że największymi ambasadorami ojczyzny nie są ci, którzy najgłośniej o niej mówią, lecz ci, dzięki którym obcokrajowcy zaczynają Polskę po prostu lubić i szanować. Mam wrażenie, że życiorys Jerzego Majcherczyka doskonale wpisuje się w sens tego odznaczenia. Nie dlatego, że przepłynął jeden z najtrudniejszych kanionów świata, lecz dlatego, że przez czterdzieści pięć lat potrafił zamieniać przygodę w odpowiedzialność, a fascynację Peru w trwałą przyjaźń między dwoma narodami.

Kiedy dziś staję nad krawędzią Colki, nie myślę wyłącznie o jej imponującej głębokości ani o kondorach majestatycznie szybujących nad przepaścią. Myślę przede wszystkim o ludziach. O młodych Polakach, którzy w 1981 roku mieli odwagę wpłynąć tam, gdzie inni widzieli jedynie niebezpieczeństwo. I o jednym z nich, który po zakończeniu wyprawy nie zamknął tego rozdziału życia, lecz pisał go dalej przez kolejne cztery i pół dekady. To właśnie dlatego uważam, że najgłębszy ślad w Colce nie został wyżłobiony przez rzekę. Pozostawił go człowiek, który zrozumiał, że prawdziwa wielkość podróży polega nie na tym, dokąd się dotarło, ale na tym, co dobrego zostawiło się po sobie.

eprasa.pl 182b44c716

BEZPIECZEŃSTWO

W cieniu wojny strzegą naszej granicy. Możemy czuć się bezpieczni

Nie ma nic ważniejszego niż bezpieczeństwo – podkreśla komendant Bieszczadzkiego Oddziału SG, generał brygady Straży Granicznej Tomasz Zybiński. – To najważniejszy element dla wszystkich naszych funkcjonariuszy

Urszula Sobol

FOT. BARBARA GALAS

– Wejście na pas drogi granicznej oraz przekraczanie granicy w miejscu niedozwolonym jest zabronione – mówi komendant Bieszczadzkiego Oddziału SG, generał brygady Straży Granicznej Tomasz Zybiński. – Zdjęcie oczywiście można zrobić, ale musi być wykonane z odpowiedniej odległości

Za naszą wschodnią granicą wciąż trwa wojna, a sytuacja geopolityczna od kilku lat pozostaje niezwykle napięta. Czy w tej sytuacji możemy mówić, że podkarpacka granica jest bezpieczna?

Oczywiście sytuacja w Ukrainie jest wyjątkowo trudna. Toczy się tam wojna, a w związku z nią i wynikającymi z niej zagrożeniami to my, jako Straż Graniczna, musimy realizować swoje zadania, mając na uwadze te niebezpieczeństwa. Przed nami wyzwania w zakresie ochrony tzw. zielonej granicy oraz kontroli ruchu granicznego. Wiemy doskonale, że wraz z zagrożeniem może ono być przenoszone w takiej czy innej formie, chociażby w postaci osób, które nie powinny wjechać na terytorium Polski, czy przedmiotów niebezpiecznych, które również nie powinny znaleźć się na terytorium naszego kraju. Całe Podkarpacie, ze względu na udzielane Ukrainie wsparcie i pomoc, stanowi w tym zakresie realny obszar potencjalnych zagrożeń. Jednak mogę zapewnić panią redaktor i państwa, że granica na Podkarpaciu jest szczelna. Realizujemy swoje zadania i staramy się robić to na najwyższym możliwym poziomie, we współpracy oczywiście z polskimi służbami, jak również z naszymi partnerami po stronie ukraińskiej. Ta współpraca jest bardzo dobra i stoi na bardzo wysokim poziomie. Dzięki niej możemy powiedzieć, że zarówno tzw. zielona granica, jak i same przejścia graniczne są szczelne.

Na Podkarpaciu mamy pięć przejść drogowych, przejście kolejowe oraz lotnicze w Jasionce. Jak obecnie wygląda ruch graniczny na tych przejściach? Czy w okresie wakacyjnym obserwuje pan jego wyraźne zwiększenie?

Tak, z roku na rok sezon wakacyjny, pomimo trwającej wojny w Ukrainie, charakteryzuje się zwiększonym ruchem granicznym. Młodzież i dzieci chcą przekraczać granicę państwową, co jest zrozumiałe. Chcą dostać się do Polski czy innych krajów Unii Europejskiej na wakacje. Widzimy więc dodatkowe obciążenie i zwiększenie liczby osób przekraczających granicę, szczególnie w przypadku autokarów z dziećmi. Jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Z roku na rok okres wakacyjny jest czasem szczególnych wyzwań dla naszych funkcjonariuszy.

Jak dziś wygląda sytuacja na tzw. zielonej granicy? Jakie są obecnie największe wyzwania związane z ochroną tych odcinków?

Mamy pojedyncze przypadki przekroczenia granicy państwowej, natomiast nie jest to duże zagrożenie. Są to z reguły obywatele Ukrainy. Dzięki współpracy, o której już wspomniałem, z naszymi partnerami po stronie ukraińskiej, zatrzymujemy te osoby i przekazujemy w ramach readmisji uproszczonej stronie ukraińskiej. Dużą część osób podczas próby przekroczenia granicy państwowej z Ukrainy do Polski zatrzymuje również sama strona ukraińska.

Jeśli chodzi o próby nielegalnego przekroczenia granicy, czy z roku na rok jest ich więcej, czy mniej? Jak ocenia pan obecną sytuację?

Te próby są obecnie na bardzo zbliżonym poziomie. Jeszcze raz wrócę do współpracy ze stroną ukraińską. Dzięki niej utrzymujemy na bardzo niskim poziomie sam fakt nielegalnego przekroczenia granicy państwowej. Zarówno nasze patrole, jak i technologie, które wykorzystujemy my oraz strona ukraińska, pozwalają na to, żeby nie dopuścić do nielegalnego przekroczenia granicy państwowej, bo to jest najważniejszym elementem naszych działań.

> **Znak graniczny to symbol granicy państwowej, którą chronimy, dlatego apelujemy do osób przebywających w rejonie granicy o niewkraczanie w miejsca, do których nie mają wstępu**
>
> GEN. BRYG. SG TOMASZ ZYBIŃSKI

Wróćmy jeszcze do funkcjonariuszy, którzy każdego dnia strzegą naszego bezpieczeństwa na granicy. Czy na Podkarpaciu jest ich wystarczająco dużo?

Już sama liczba zadań, które realizujemy, zarówno w przejściach granicznych, jak i poza nimi, w okresie wakacyjnym oraz poza sezonem, pokazuje, że mamy naprawdę bardzo dużo pracy. Nie realizujemy zadań tylko w zakresie ochrony granicy państwowej czy kontroli ruchu granicznego. Nasze zadania wykonujemy również wewnątrz Polski - na terytorium Podkarpacia, na całym terytorium kraju, przy współpracy z innymi organami, a także poza granicami Polski. Tych wyzwań i zadań realizujemy naprawdę dużo. Mamy kontrolę legalności pobytu i zatrudnienia, zadania szkoleniowe, współpracę z samorządami, współpracę z innymi służbami. Żeby móc realizować te wszystkie zadania, musimy mieć odpowiednią kadrę. Mamy przeszkolonych i przygotowanych funkcjonariuszy, natomiast naturalnym elementem jest to, że jedni funkcjonariusze odchodzą na emeryturę, a inni starają się dostać do Straży Granicznej. Przyjmujemy nowych funkcjonariuszy. W tym roku będzie to naprawdę rekordowy rok. Mamy w planie przyjęcie, co zresztą zwiększyło się w ostatnim czasie, 275 osób do służby w Bieszczadzkim Oddziale Straży Granicznej. Mamy nadzieję, że wszystkie te osoby przyjmiemy, że będzie to faktycznie rekordowy rok pod względem przyjęć, a tym samym będziemy mieli dodatkowe ręce do służby i do pracy.

Czyli mówimy tutaj o roku 2026?

eprasa.pl 182b44c716

OGŁOSZENIA

Dziennik ŁÓDZKI

dodatek bezpłatny

Środa, 19.08.2026
Nr 1537

Potrzebuje

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

ROWER z PRL-u Wigry, Jubilat, Flaming, kolarkę i inne, 608-097-274

SILNIK do starego motocykla, motoroweru, 517-427-930

Hobby

ANTYKI

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

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

Turystyka

NOCLEGI

APARTAMENTY

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

PENSJONATY

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

DOMKI LETNISKOWE

KASZUBY domki, pokoje z łazienkami, nocleg 65 zł, 721-548-754

Domy

SPRZEDAM

DOM murowany 65 m^2, koło Końskich, 609-935-191

KUPIĘ

SEGMENT w Łodzi, może być do remontu lub zadłużony, 608-097-274

Mieszkania

BLOKI SPRZEDAM

M2, bezpośr, Chojny, 530-174-055

DO WYNAJĘCIA

13 i 30 m, media Górna, 786-080-382

Kawalerka, Górna, 665-600-247

Mieszkanie Górna 665-600-247

Pokoje Piękna 665-600-247

Lokale użytkowe

DO WYNAJĘCIA

LOKAL 20m^2, wygody Dom Handlowy "Batory" Ip na biuro, biuro prawnicze, inne, 602-645-222,503-044-933

Działki

SPRZEDAM

1050 letnisk. las prąd, 602-248-762

Sprzęt domowy

MEBLE

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

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

DYWANY

DYWANY różne, chodniki, 785-971-061

AGD

PRALKA Indesit 6 kg, 1000 obrotów sprzedam, 696-084-698

Komputery

POGOTOWIE komputerowe, 733-955-881

Budowlane

MASZYNY

KOPARKO - ład. kat. 428B, 505-832-566

MATERIAŁY

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

PŁYTY drogowe, 501-529-844

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

Handlowe

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

GARAŻ blaszany kupię, 721-665-261

SKUP złomu, druki, met. kol. Dojazd. Gotówka, 505-854-654

WYPOSAŻENIE piekarni, cukierni, gastronomii. Piec do wypieków i lada chłodnicza sprzedam, 605-982-276

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

Rozmaite

ART. DZIECIĘCE

SPRZEDAM domek dla dzieci dł. 1,5m, szer. 1,5m, ładny 200zł, 791-771-718 Łódź

SPRZEDAM rowerek 16x2.125 do 7 lat - 60zł, 791-771-718 Łódź

Rolnicze

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

Usługi

BUDOWLANE

BRUKARSTWO, 791-306-104

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

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

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

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

Dachy, rynny 601-277-130

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

GŁADŹ, mal. glazura, 510-322-848

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

Malowanie tanio, gładzie, glazura, 512-102-003

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

PAPY termozgrzew. 8zł, 796-184-162

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. Tel: 509-275-480

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

Hydraulika i awarie, 884-312-678

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

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

AGD NAPRAWY

Automatyczne pralki - dojazd gratis, 42-674-14-67, 501-076-336

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

RTV NAPRAWY

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

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

ANTENY

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

ANTENY taniutko, 733-955-881

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Ogrody. Trawniki. Fachowo, 605-307-582

PRACE ogrodnicze, 507-331-011

TRANSPORT

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

Praca

ZATRUDNIĘ

Ogrodnika brukarza, 793-515-313

PANIĄ do sprzątania mieszkania, 887-198-818

PRACOWNIKA do remontów z doświadczeniem, 501-529-844

SOLIDNEGO "złota rączka" - emeryt, rencista, 605-982-276

ZATRUDNIMY osoby do sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie (możliwość dowozu). Mile widziane orzeczenie o niepełnosprawności, 660-521-529

ZPCH AJG zatrudni pracownika kwalifikowanego z bronią, umowa zlecenie, Zgierz, 515-087-318

Medycyna

STOMATOLOGIA

BEZPŁATNE protezy zębowe - w ramach NFZ. Zgierz, ul. Promienistych 2, 42-717-17-04, 510-231-468

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa EDUKACJI

Edukacja
w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

REKLAMA 0011559647

BOTANIC PARK

Nowe mieszkania
w Łodzi
ul. Konstantynowska 64 C

Powierzchnie
od 29 m^2 do 105 m^2

GETMAR Firma Budowlana

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

www.botanicpark.pl

KULTURA

Rosalie: Nie chciałam oglądać polskich bajek. Niemiecki był moim pierwszym językiem

Tak bardzo chcemy być widoczni i zauważeni, że zapominamy, co jest dla nas dobre i co sprawia nam przyjemność – mówi wokalistka i kompozytorka Rosalie. Opowiada o życiu między Niemcami a Polską, trudnym powrocie do własnego języka i odzyskiwaniu radości tworzenia.

Anita Czupryn

Urodziłaś się w Berlinie, dorastałaś w Polsce, tworzysz w języku polskim, ale masz doświadczenie dwóch kultur. Kiedy ktoś pyta, skąd jesteś, która odpowiedź jest Ci najbliższa?

To temat, który przewija się przez moje życie od bardzo dawna, i nie ma na to pytanie prostej odpowiedzi. Z jednej strony jak najbardziej czuję się Polką, bo tutaj spędziłam większość życia. Z drugiej strony, Berlin jest dużą częścią mnie. Myślę też, że moi rodzice, którzy mieszkali tam przez dwadzieścia lat, mieli ogromny wpływ na moje dorastanie. Było ono dosyć nietypowe. Dorastałam w miejscu, które w latach 90. było znacznie bardziej otwarte kulturowo. Urodziłam się w 1993 roku, kiedy Berlin rozkwitał. To, że w przedszkolu były dzieci różnego pochodzenia, było absolutnie normalne. Dopiero po przyjeździe do Polski zauważyłam różnicę, bo w polskich przedszkolach nie spotykałam dzieci innego pochodzenia.

Jaka różnica jako pierwsza rzuciła Ci się w oczy?

To, że wszyscy wyglądają podobnie. Było to spostrzeżenie dziecka: niewiele się od siebie różnimy. Z czasem zaczęłam jednak odczuwać, że jeśli jakieś różnice się pojawiają, nie są traktowane pozytywnie. To pierwsze zderzenie nie było dla mnie najprzyjemniejsze, bo skojarzenia z Niemcami niestety wciąż obciążone były stereotypami. Na szczęście dziś bardzo się to zmieniło. Dobrze obserwować, jak Polska otworzyła się na inne narodowości. Wtedy nie do końca rozumiałam, dlaczego odmienność miałaby być jakimkolwiek problemem. Od początku miałam z nią przecież bezpośredni kontakt.

Kiedy wpisuje się „Rosalie" do wyszukiwarki, Wikipedia przedstawia Cię jako polsko-niemiecką artystkę. Czujesz, że to określenie jest prawdziwe? Odpowiada Ci to?

Im dłużej tutaj żyję, tym mniej to określenie ze mną rezonuje. A jednak, kiedy przejeżdżam pociągiem przez granicę i wjeżdżam do Berlina, mam poczucie, że wracam do domu. To przedziwne, bo Berlin był tak naprawdę tylko sześcioletnią przygodą, a mimo to zajmuje w moim sercu dużo miejsca. Często zadaję sobie pytanie, co oznacza dla mnie bycie Polką. Nie jest tak, że nie myślę o przeszłości albo chciałabym się jej w jakiś sposób pozbyć. Ostatnio rozmawiałam ze znajomą, która urodziła się pod Warszawą, lecz mimo że mieszka w stolicy prawie całe życie, nigdy nie mówi o sobie, że jest Warszawianką. Pomyślałam wtedy: „Kurczę, ja zawsze wszystkim odpowiadam, że jestem Poznanianką".

Do Poznania przeprowadziłaś się jako sześcioletnia dziewczynka, znająca niemiecki od urodzenia.

Tak. Niemiecki był moim pierwszym językiem.

Polsko-niemiecka tożsamość jest dla Ciebie osobistym tematem czy naturalnym narzędziem patrzenia na świat?

Myślę, że jedno łączy się z drugim. To z pewnością temat osobisty. Bardzo idealizowałam dzieciństwo, ponieważ przeprowadzka w latach 90. była dla mnie dużą i radykalną zmianą. Gdzieś z tyłu głowy zawsze zastanawiałam się, co to znaczy, że urodziłam się właśnie tam. W wywiadach wiele osób pytało mnie, na ile mnie to zdefiniowało i jaki miało wpływ na to, kim jestem oraz na moją twórczość.

I co odpowiadasz?

Że na pewno miało wpływ, chociażby dlatego, że od dziecka mogłam poznawać wiele kultur, także od strony muzycznej.

Co daje człowiekowi dorastanie między dwoma krajami? Większą wrażliwość?

Nie wiem, czy to kwestia większej wrażliwości. Raczej pojawia się pytanie, czy gdzieś przynależysz – i dokąd ja przynależę. Początek mojego życia był gdzie indziej i w pewnym sensie miałam poczucie, że zostało mi to odebrane, choć byłam bardzo mała. Decyzję o przeprowadzce podejmują przecież dorośli, nie dzieci; wcześniejsze życie zostawia się za sobą. To chyba najważniejszy temat: za każdym razem szukałam swojego miejsca i chciałam sobie udowodnić, że mogę gdzieś pasować.

Wiem, o czym mówisz. Człowiek potrzebuje korzeni, asymilacji, uziemienia. Też tego nie miałam, więc dla mnie obronnym odruchem było mówienie, że pochodzę znikąd i że tam gdzie powieszę płaszcz, jest mój dom.

Zgadzam się z tym. Też mam coś takiego. Tylko, dla mnie zawsze bardzo ważne było, żeby mieć dom. Nie wyobrażam sobie, że mogłabym go nie mieć, nie wyobrażam sobie nie poświęcać temu energii. To, żeby mieć swoje miejsce, jest jednym z największych priorytetów w moim życiu. Być może bierze się to właśnie stąd, że kiedyś w pewnym sensie czułam, że dom straciłam. Mimo że zawsze byłam razem z moją rodziną, to ta zmiana okazała się na tyle duża, że jako dorosła osoba bardzo dbam o to, by czuć się jak w domu. Na szczęście mi się to udaje.

Berlin i Poznań są w Twojej pamięci, osobowości i muzyce dwoma różnymi rytmami?

Berlin dał mi poczucie wolności i przekonanie, że wszystko jest możliwe. Ta energia towarzyszyła mi również później, bo przez wiele lat oglądałam niemiecką telewizję. Tak naprawdę byłam częścią niemieckiego świata bardziej niż polskiego. Na początku miałam dystans do polskiej telewizji i bajek.

Nie chciałaś oglądać polskich bajek?

Nie chciałam. Na szczęście później to się zmieniło. Otwartość to cecha, którą wyniosłam dzięki moim rodzicom. Wyjechali z Polski, nie bali się szukać nowych rozwiązań. Nie pracowali od ósmej do siedemnastej, pokazali mi, że można wykonywać inne, kreatywne zawody. Dzięki temu w jakimś stopniu łatwiej mi było podążać tą drogą, mimo że będąc już w samej Polsce to wszystko się gdzieś tam zmieniło, ta dynamika. Pójście na studia w jakimś stopniu było obowiązkiem.

Zdecydowałaś się na studia i wybrałaś turkologię w Poznaniu.

Poszłam na turkologię z tego względu, że nauka języków od dziecka przychodziła mi łatwo. Studia traktowałam jednak trochę jak obowiązek. Miałam wrażenie, że bez nich nie wiem jeszcze, kim jestem, czego chcę i jakie mam możliwości. Nadal szukałam siebie. Kiedy patrzę na to z dzisiejszej perspektywy, myślę, że teraz skorzystałabym z nich lepiej niż w wieku dziewiętnastu lat. Wtedy człowiek niewiele jeszcze o sobie wie, a przynajmniej tak było ze mną. Myślę, że nie wykorzystałam tych studiów tak, jak mogłabym. Z podziwem patrzę na starsze osoby, które zaczynają studiować, mając już zupełnie inne podejście: nie uważają tego za obowiązek, są ciekawe wybranej dziedziny i chcą się rozwijać. Studia nie są dla nich przechowalnią ani warunkiem własnej wartości. Szkoda, że sama wtedy tak nie myślałam. Nie byłam jeszcze gotowa i traktowałam studiowanie zbyt poważnie. To oczywiście poważna sprawa, ale bez studiów też można świetnie funkcjonować.

Znam osoby, które świetnie funkcjonują bez studiów. Ale za to pewnie mówisz płynnie po turecku?

Świetnie by było! Niestety minęło dużo czasu, a kiedy człowiek nie używa języka, bardzo łatwo go stracić. Gdybym podjęła jakieś kursy, turecki zapewne szybko by do mnie wrócił. Postawiłam jednak na muzykę, więc język zszedł na dalszy plan.

Potrafisz rozdzielić, czego nauczyły Cię Niemcy, a czego Polska?

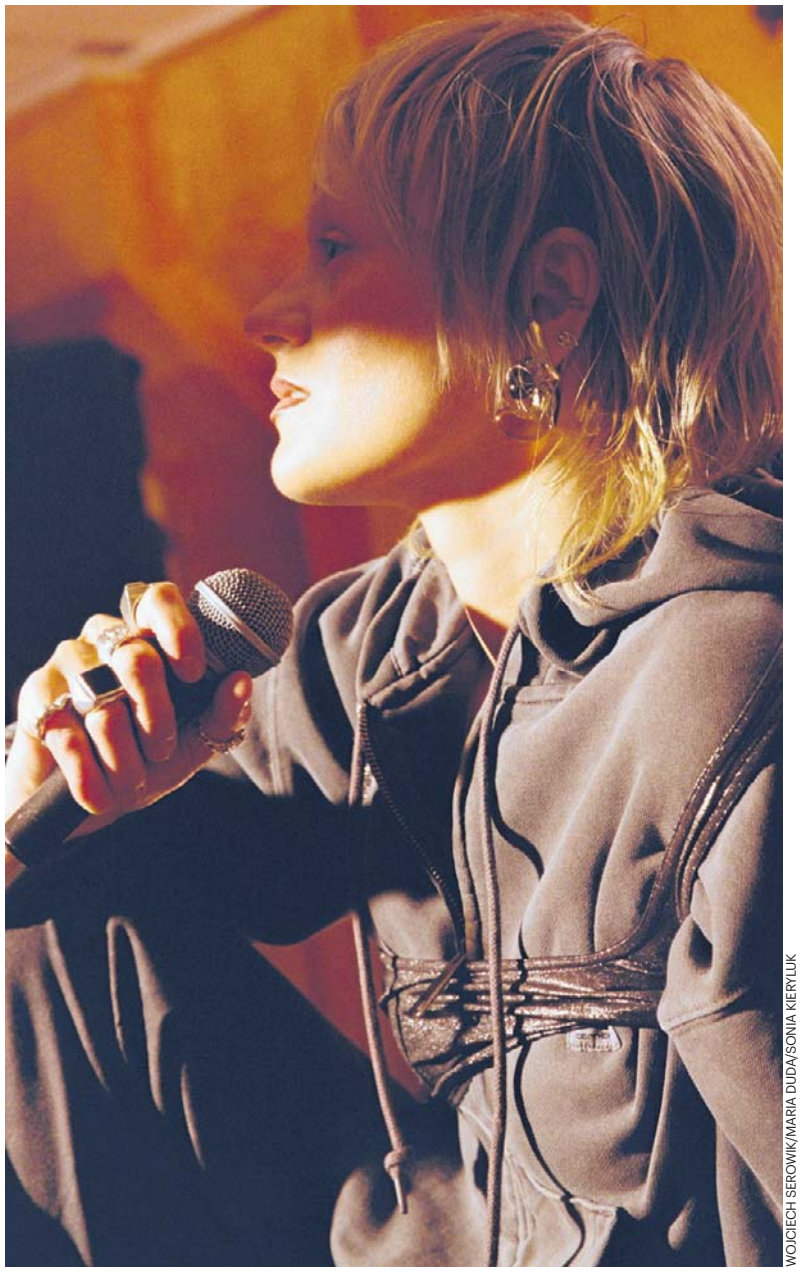
To ciekawe, nigdy nie zadawałam sobie tego pytania. Otwartość na pewno pochodzi stamtąd, z Berlina, bez dwóch zdań. Podobnie jak odwaga, by sięgać po marzenia. Polska jest kulturowo kojarzona z brakiem wiary w siebie i z tym, że często nie próbujemy sięgać dalej. Nawet w muzyce zawsze wiedziałam, że nie chcę skupiać się wyłącznie na Polsce. Chyba bierze się to stąd, że mieszkałam już poza nią i nie czuję, by ograniczała mnie granica jednego kraju. To jest dla mnie najważniejsze.

Co Berlin dał Ci jako artystce? Czy daje twórcom coś, czego nie mogą dać inne miasta?

Berlin to przede wszystkim dżungla, w której naprawdę niełatwo przetrwać. Widać to na ulicach. Panuje kompletny chaos, przez cały czas jesteś wystawiona na bodźce. Jedziesz metrem albo idziesz ulicą i dostrzegasz kontrasty: tu bieda, tam bogactwo. To bardzo dotkliwe. Jest tam również mnóstwo mody. Ludzie wyrażają siebie strojami; zawsze mnie to fascynowało i to chyba także stamtąd wyniosłam. Oni są głośni. Są widoczni. Nie boją się. I to jest coś, co bardzo chętnie obserwowałam. Czy patrząc na osobę, która gra na gitarze, czy na tańczące postaci w metrze. To było trochę jak oglądanie filmu.

Miałam podobne wrażenie, kiedy byłam ostatnio w Berlinie. Siedziałam na Kreuzbergu i oglądałam ludzi. I to było dość surrealistyczne. Chłopak z Afryki handlujący narkotykami.

eprasa.pl 182b44c716



WOJCIECH SEROWIK/MARIA DUDA/SONIA KIERYLUK

Rosalie: Konsekwencja jest bardzo ważna, choć wszystko zależy od obranej drogi. Można iść za tym, czego słuchają masy. Ja znalazłam inną drogę

Młoda Azjatka całująca się ze starszym Niemcem na środku ulicy. Nic sobie nie robili z jeżdżących samochodów, przechodzących ludzi, całowali się chyba z kilkanaście minut.

Powiedziałabym, że to jest kwestia tego, że tam nie ma tabu. I jest łatwość w okazywaniu przeróżnych uczuć, w okazywaniu emocji. Polska jest bardziej skryta, bardziej skromna. Dyskretna.

Muzyka także jest dla Ciebie językiem między kulturami, bo łączysz różne style. Czy życie między kulturami ułatwia poruszanie się między gatunkami?

Zdecydowanie to może mieć bezpośredni wpływ. Im więcej widzisz i doświadczasz, im więcej podróżujesz i poznajesz, tym więcej masz spostrzeżeń. Nie musisz jednak pochodzić z innego miejsca, żeby szukać różnych gatunków. To zależy od tego, czy masz ochotę eksperymentować. Podróże do Azji czy po Europie pozwalają poznawać kultury i są absolutnie inspirujące. Spójrzmy na wokalistów hiszpańskojęzycznych, którzy robią dziś jedne z największych karier na świecie. To niesamowite. Polacy idą na stadion słuchać Hiszpana i śpiewają z nim po hiszpańsku, choć niektórzy kompletnie nie znają tego języka. Piękne jest to, że różne kultury mogą łączyć ludzi.

Masz poczucie, że polska i niemiecka publiczność inaczej słuchają muzyki?

Bardzo często jeżdżę na koncerty do Berlina, bo wielu artystów, których słucham na co dzień, niestety nie dociera do Polski. Berlin jest blisko, mogę więc wsiąść do pociągu i posłuchać swoich idoli. Na koncertach, na których bywam, zwykle artystów alternatywnych, niemiecka publiczność nie wyciąga telefonów. Widać duży szacunek do artysty i całego wydarzenia. Mam wrażenie, że widzowie są tu i teraz. Są też chyba bardziej otwarci na obcy język niż publiczność w Polsce. Skoro ci artyści u nas nie występują, prawdopodobnie nie ma wystarczająco licznej publiczności, która przyszłaby na koncert. Bywa mi z tego powodu przykro, bo uważam, że to genialna muzyka, która mogłaby znaleźć w Polsce odbiorców, ale nie ma siły przebicia. Myślę, że wynika to również z tego, że edukacja muzyczna w Polsce leży.

Często mówi się o Tobie: wokalistka, a ja mam wrażenie, że to za mało. Za kogo sama się uważasz? Jesteś kompozytorką, autorką, selekcjonerką muzyki, głosem, opowiadaczką?

Bardzo ważne jest dla mnie tworzenie melodii. Zawsze była najważniejszym elementem utworu, język pojawiał się później. Najistotniejsze jest dla mnie wyrażanie emocji poprzez dźwięk – dokąd mogę go poprowadzić, żeby coś poczuć. Instrumenty nie używają słów, a też potrafią poruszać. Pisanie melodii jest więc chyba jedną z moich ulubionych części twórczości. Ostatnio największą przyjemność daje mi samo bycie w procesie twórczym. Piszę również teksty. Często zastanawiam się, czy tak trudno pisać mi po polsku właśnie dlatego, że nie był to mój pierwszy język. Nie wiem.

Czujesz, że język, w którym tworzysz, uruchamia w człowieku inną osobowość?

Zdecydowanie. Absolutnie. Często o tym rozmawiam. Czasami mam poczucie, że w polskich tekstach nie potrafię wyrazić siebie tak, jakbym chciała.

A jednak śpiewasz po polsku.

Na początku pojawiła się z zewnątrz sugestia, żeby nie bać się polskiego. Jesteśmy w Polsce, a słuchacze lubią w pełni rozumieć to, co słyszą. Miałam przed tym dużą blokadę, bo wcześniej zawsze pisałam i śpiewałam po angielsku. Później polski stał się częścią mnie. Dobrze mi zrobiło to, że potrafię komunikować się w tym języku z publicznością. Na długi czas zupełnie porzuciłam angielski. Kiedy rok temu pracowałam nad albumem w całości po angielsku, miałam poczucie, jakbym wróciła do siebie. Jakbym wreszcie mogła używać słów, które znaczą dla mnie dokładnie to, co chcę, żeby znaczyły. Polski jest bardzo skomplikowany. Trudno było mi używać go w tekstach wprost. Zawsze szukałam metafor, ponieważ bezpośrednie sformułowania wydawały mi się zbyt proste. Ten język nie jest też dla mnie aż tak dźwięczny. To ewidentnie była blokada, którą staram się przezwyciężyć, i idzie mi coraz lepiej. Myślę, że jest to bardzo osobista kwestia tożsamościowa; nie wszystkim musi być trudno pisać po polsku. Im lepiej poznaję siebie, im mniej myślę o cudzych opiniach i im bardziej wiem, kim jestem, tym łatwiej mi pisać po polsku.

Jesteś nie tylko artystką. Byłaś dziennikarką, opowiadałaś też o muzyce w radiu. Co dawało Ci bycie po drugiej stronie mikrofonu?

To było już jakiś czas temu. Prowadziłam audycje w Radiu 357 i Czwórce. Najważniejsza była możliwość dzielenia się z odbiorcami muzyką, którą lubię i której słucham: poszerzania ich wiedzy o gatunkach i pokazywania nowych artystów, do których wcześniej nie mieli dostępu. Liczba wykonawców na scenie jest dziś tak ogromna, że do niektórych bardzo trudno dotrzeć, choć są prawdziwymi perełkami. Najbardziej cieszyło mnie to, że mogłam dzielić się z ludźmi czymś bliskim, pięknym i wyjątkowym. Wspaniale było doświadczać tego, że słuchają i dziękują za audycję.

Wspomniałaś, że edukacja muzyczna w Polsce szwankuje. Czy młodych ludzi trzeba dziś uczyć słuchania muzyki, skoro w aplikacjach mają dostęp do wszystkiego? I co traci słuchacz, kiedy wybiera za niego algorytm?

Edukacja na pewno bardzo by pomogła. W szkołach mogłyby odbywać się zajęcia, podczas których rozmawia się o różnych gatunkach, wspólnie słucha muzyki i chodzi na koncerty. Chodzi o poszerzanie horyzontów przede wszystkim bardzo młodych ludzi. Później zwykle słuchamy już tego, co z nami rezonuje. Algorytmy są, jakie są, ale znaczenie ma również podążanie za trendami. To chyba zabija we mnie wiarę w osobiste słuchanie muzyki.

Opowiadanie o muzyce również może być formą edukacji.

Na pewno jest bardzo ważne. W każdym wieku istnieją jednak muzyczne trendy. Tak jak ja chciałam gdzieś przynależeć, dzieci również chcą należeć do grupy, więc będą słuchały tego, czego słucha większość. Chyba że w domu mają rodziców, którzy o to dbają, bo – od tego zacznijmy – sami w ogóle słuchają muzyki.

Masz za sobą nagrody i wielokrotne nominacje do Fryderyków, zostałaś okrzyknięta nadzieją polskiej muzyki. Zastanawiałam się, kiedy młoda artystka zaczyna traktować swoją pasję poważnie. Czy kiedy ktoś ją doceni i przyzna nagrodę czy kiedy sama postanowi, że to jej droga?

Myślę, że kiedy sama podejmuje taką decyzję. Oczywiście bardzo zależało mi na uznaniu i szacunku, ale największa satysfakcja przychodzi wtedy, kiedy tworzę w zgodzie ze sobą. Nie zależy od tego, czy dostanę nagrodę albo wystąpię w telewizji. Szczerze mówiąc, nie jestem osobą, której przychodzi to z łatwością. Świat show-biznesu wywołuje we mnie dużo stresu. Jest w nim wiele show. Jedni czują się w tym jak ryba w wodzie, inni niekoniecznie. Znalezienie swojego miejsca i odpowiedzi na pytanie, co jest dla mnie dobre i co sprawia mi przyjemność, ma podstawowe znaczenie dla twórczości młodego człowieka. Niestety często o tym zapominamy, bo tak bardzo chcemy być widoczni i zauważeni.

Jakich kompetencji, poza talentem, potrzebuje dziś artysta, żeby utrzymać się na rynku?

Konsekwencja jest bardzo ważna, choć wszystko zależy od obranej drogi. Można iść za tym, czego słuchają masy, podchodzić do muzyki bardzo matematycznie i wiele na tym zyskać, jeśli chodzi o zasięgi, finanse, być może również poczucie spełnienia. Ja znalazłam inną drogę: konsekwentne pozostawanie blisko siebie, nieuleganie opiniom, szukanie rozwiązań, rozwój, a przede wszystkim popełnianie błędów i godzenie się z tym, że zawodowo nie zawsze jest się w dobrym miejscu. Myślę, że właśnie to buduje tożsamość wokalisty.

W jakim momencie teraz jesteś? Co się dzieje w Twoim życiu?

Pracuję nad swoim czwartym albumem. W zeszłym roku również nagrałam płytę, ale w ramach innego projektu, który bardzo otworzył mi głowę. Było to wyjście ze strefy komfortu, a częściowo także z dyskomfortu, bo po dziesięciu latach na rynku łatwo znaleźć się w miejscu, w którym robisz to, co znasz i co się sprawdza i nie musisz szukać dalej. Wewnętrznie czułam, że muszę zrobić coś innego, bo inaczej przestanę się rozwijać. Podjęłam się projektu z producentem 2K88, którego bardzo cenię i którego znam od wielu lat. Odejście od mojego typowego projektu, czyli od Rosalie, dało mi dużo dystansu. Sprawiło, że łatwiej mi tworzyć dla samej siebie: nie myślę o tym, co powinnam, tylko po prostu tworzę. Znów sprawia mi to przyjemność. Doświadczam różnych możliwości, a poszukiwanie siebie, czy to w muzyce, czy w codziennym życiu, bardzo dobrze mi robi. Myślę też, że częściowe wycofanie się z mediów społecznościowych sprawiło, że na nowo polubiłam robienie muzyki.

eprasa.pl 182b44c716

MOTORYZACJA

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTO każde kupię, 603-471-335

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

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

12h autoskup, 664-040-076

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

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

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

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

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

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

KABRIOLET zadbany, np. Fiat, Opel, VW, Renault, Peugeot, inne, 608-097-274

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

MERCEDES W123, 608-633-778

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

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

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

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

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

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

ROLNICZE SPRZEDAM

SPRZEDAM opony do ciągnika nowe 750x16 - 120zł/szt, 505-832-566, Łódź

ROLNICZE KUPIĘ

1 - 001 skup ciągników i maszyn rolniczych, 533-232-606

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

ZABYTKOWE KUPIĘ

AUTO z PRL-u, fiata 125p, 126p, wołgę, moskwicza, ładę, 608-097-274

FIATA Cinquecento, 126 p., Uno od I właściciela, zadbane, 608-097-274

KABRIOLET zadbany VW, Mercedes, Fiat, inne, 608-097-274

KUPIĘ silnik do wartburga, syreny i inne stare części, koła do żuka, 660-130-031

MOTOR, motorynkę - również uszkodzone, części kupi osoba prywatna, 517-427-930

MOTORYNKĘ, WSK, WFM, SHL, Junaka, Osę, Komara, CZ i inne, 608-097-274

PRZYCZEPKĘ campingową Niewiadów N126, 132 zadbaną, 608-097-274

PRZYCZEPKĘ towarową N250 do fiata 126p zadbaną, 608-097-274

ROWER z PRL-u Wigry, Jubilat, Flaming, kolarkę i inne, 608-097-274

SILNIK zabytkowy do roweru - Maw Gnom, Dongo, inne, 608-097-274

STARY samochód kupi osoba prywatna, 660-130-031

SYRENĘ - części lub inne stare auto - kupi osoba prywatna, 517-427-930

ZASTAWĘ, Zaporożca, Wołgę, Trabanta, Wartburga, inne kupię, 608-097-274

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

SPRZEDAM koła 185x70x14 - 60zł/szt, 505-832-566 Łódź

AUTOREKLAMA
strefa AGRO
Grunt to biznes.
Serwis nowoczesnego rolnika
strefaagro.pl

KUPON NA OGŁOSZENIE BEZPŁATNE

Dziennik ŁÓDZKI

Zaznacz odpowiednią rubrykę

❑ oddam za darmo ❑ potrzebuję ❑ hobby ❑ odzież
❑ sprzęt domowy ❑ rolnicze ❑ rozmaite
❑ art. dziecięce ❑ zamienię ❑ życzenia

❑ sprzedam ❑ kupię

Treść ogłoszenia do max. 2 linii (60 znaków) - w tym odstępy między słowami

1. Zlecenie ogłoszeń drobnych bezpłatnych, według zasad publikowanych w środę na łamach naszego dodatku.
2. Wypełnienie kuponu pozwoli prawidłowo zredagować ogłoszenie.
3. Kupon oryginalny prosimy przekazać osobiście lub przesłać pocztą na adres: Biuro Ogłoszeń, 90-532 Łódź, ul. ks. Skorupki 17/19.
4. Warunkiem przyjęcia bezpłatnego ogłoszenia jest podanie ceny towaru (rubryka sprzedam).
5. Redakcja ma prawo odmówić przyjęcia ogłoszenia bez podania przyczyny.

Regulamin

W ramach promocji ogłoszeń niekomercyjnych od osób prywatnych (bezpłatnie) przyjmujemy następujące ogłoszenia drobne:*

1. Do poniedziałkowego tygodnika „PRACA" ogłoszenia w rubryce szukam pracy - limit miejsca.

2. Do środowego dodatku ogłoszenia w rubrykach:

a) oddam za darmo:
wszystko oprócz: telefonów komórkowych, akcesoriów do nich i aktywacji oraz leków psychotropowych

b) potrzebuję:
wszystko do domu oprócz: telefonów i aktywacji oraz artykułów mogących służyć działalności gospodarczej

c) hobby:
- filatelistyka, numizmatyka, instrumenty muzyczne do 500 zł;
- antyki - pojedyncze przedmioty - sprzedaż do 500 zł;
- płyty analogowe, książki i czasopisma;
- rośliny i zwierzęta oferowane bezpłatnie

d) sprzęt domowy:
meble, dywany i wykładziny kupno i sprzedaż do 200 zł, armatura łazienkowa i kuchenna, w tym: wanny, umywalki, zlewozmywaki, termy, muszle itp.

e) rozmaite:
- art. dziecięce: wózki, odzież, zabawki;
- odzież: wszystko oprócz futer i kożuchów

f) rolnicze:
wszystko oprócz maszyn rolniczych

g) zamiany:
wszystko oprócz nieruchomości

h) życzenia: drobne

3. Do środowego dodatku ogłoszenia dotyczące:

a) sprzedaży:
samochodów osobowych, vanów, terenowych, samochodów retro, motocykli, maszyn rolniczych do 3.000 zł

b) kupna i zamiany:
samochodów osobowych, samochodów retro, motocykli i maszyn rolniczych

c) sprzedaży i kupna:
części i akcesoriów sam. osobowych

Oprócz skupu i sprzedaży aut lub ogłoszeń i ich ilości (max. 5 ogłoszeń) mogących służyć działalności gospodarczej.

***Warunkiem przyjęcia bezpłatnego ogłoszenia jest podanie ceny towaru.**
Redakcja ma prawo odmówić przyjęcia ogłoszenia bez podania przyczyny.
Czas oczekiwania na publikację ogłoszenia bezpłatnego do trzech tygodni.

KUPON NA OGŁOSZENIE BEZPŁATNE

Dziennik ŁÓDZKI

Zaznacz odpowiednią rubrykę

❑ osobowe ❑ zabytkowe ❑ części akcesoria
❑ rolnicze ❑ motocykle ❑ moto - inne

❑ sprzedam ❑ kupię ❑ zamienię

Treść ogłoszenia do max. 2 linii (60 znaków) - w tym odstępy między słowami

1. Zlecenie ogłoszeń drobnych bezpłatnych, według zasad publikowanych w środę na łamach naszego dodatku.
2. Wypełnienie kuponu pozwoli prawidłowo zredagować ogłoszenie.
3. Kupon oryginalny prosimy przekazać osobiście lub przesłać pocztą na adres: Biuro Ogłoszeń, 90-532 Łódź, ul. ks. Skorupki 17/19.
4. Warunkiem przyjęcia bezpłatnego ogłoszenia jest podanie ceny towaru (rubryka sprzedam).
5. Redakcja ma prawo odmówić przyjęcia ogłoszenia bez podania przyczyny.

UWAGA!!! - przed złożeniem zlecenia publikacji ogłoszenia w sposób opisany powyżej należy zapoznać się z treścią Zasad Ogólnych oraz Zasad Szczególnych umieszczania ogłoszeń (w tym ogłoszeń drobnych) obowiązujących w przedsiębiorstwie Polska Press Sp. z o.o. w Warszawie, dostępnych w Internecie pod adresem www.reklama.polskapress.pl (dalej łącznie jako Zasady).

UWAGA!!! – złożenie zlecenia publikacji ogłoszenia w sposób opisany powyżej oznacza akceptację Zasad przez osobę składającą zlecenie.

Informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych osoby zlecającej publikację ogłoszenia, w tym informacja o Administratorze tych danych, znajduje się na niniejszym druku.

SKRÓCONA NOTA INFORMACYJNA

Kto przetwarza Państwa dane osobowe?
Administratorem Państwa danych osobowych jest spółka Polska Press Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie (02 – 672) przy ul. Domaniewskiej 45 (dalej: „my"), wpisana do rejestru przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy XIII Wydział Gospodarczy po numerem KRS 0000002408. Nasze pozostałe dane kontaktowe to e-mail: rodo.zgloszenia@polskapress.pl.

Inspektor Ochrony Danych
We wszelkich kwestiach dotyczących ochrony danych osobowych mogą się Państwo kontaktować z wyznaczonym przez nas inspektorem ochrony danych. Kontakt ten może nastąpić na adres e-mail: iod@polskapress.pl.

W jakim celu są nam potrzebne Państwa dane osobowe?
Państwa dane osobowe są nam potrzebne, by:
- zawrzeć i wykonać umowę (jeśli dojdzie do zawarcia umowy),
- dokonać rozliczeń finansowych wynikających z tej umowy, w tym wypełnić ciążące na nas obowiązki podatkowe i rachunkowe,
- badać Państwa satysfakcję i opinię,
- móc w razie potrzeby wykazać zasadność naszych roszczeń, zrealizować nasze prawa lub obronić się przed roszczeniami, korzystać z naszych uprawnień,
- rozwijać i monitorować naszą działalność biznesową, m.in. poprzez wykonywanie wewnętrznych analiz i statystyk,
- prowadzić działania marketingowe z zakresu marketingu bezpośredniego naszego i podmiotów trzecich polegające na informowaniu o różnych wydarzeniach (eventach), wysyłaniu spersonalizowanych ofert i treści w zakresie dotyczącym działalności i oferowanych przez nas lub naszych partnerów produktów i usług.

Jeśli wyrażą Państwo dodatkową i dobrowolną zgodę wówczas będziemy mogli również:
- przetwarzać Państwa dane w celu przedstawienia Państwu informacji handlowych i marketingowych na temat naszych towarów lub usług lub towarów i usług naszych partnerów za pomocą telekomunikacyjnych urządzeń końcowych oraz automatycznych systemów wywołujących lub za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej.

Jeśli cofną Państwo zgodę na przetwarzanie danych w celach marketingowych lub wyrażą Państwo sprzeciw w tym zakresie wówczas będziemy przetwarzać Państwa dane przez dalsze 3 miesiące na tzw. liście Robinsonów tj. liście osób, które nie życzą sobie dalszych kontaktów marketingowych z naszej strony.

Jakie prawa Państwu przysługują?
Posiadają Państwo prawo do:
- żądania od nas dostępu do swoich danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia („prawo do bycia zapomnianym") lub ograniczenia przetwarzania,
- wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania przez nas Państwa danych osobowych na potrzeby marketingu bezpośredniego, które powoduje zaprzestanie przetwarzania przez nas Państwa danych w celach marketingu bezpośredniego,
- wniesienia sprzeciwu – z przyczyn związanych z Państwa szczególną sytuacją – w przypadku przetwarzania danych osobowych na podstawie prawnie uzasadnionego interesu. Jednakże w takiej sytuacji będziemy dalej przetwarzać Państwa dane osobowe w niezbędnym zakresie, jeżeli po naszej stronie będzie istniał ku temu uzasadniony powód,
- przenoszenia danych przetwarzanych w związku z wykonaniem umowy lub na podstawie Państwa zgody.

Jeśli podstawą przetwarzania przez nas danych osobowych jest Państwa zgoda, wówczas posiadają Państwo prawo do cofnięcia tej zgody w dowolnym momencie. Cofnięcie zgody nie wpływa jednak na zgodność z prawem przetwarzania przez nas danych osobowych, którego dokonaliśmy na podstawie zgody przed jej cofnięciem.

Wszystkie powyżej wymienione uprawnienia mogą Państwo wykonać poprzez zwrócenie się na adres kontaktowy: rodo.zgloszenia@polskapress.pl albo pisemnie na nasz adres: Polska Press Sp. z o.o., ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa.

Jeżeli nasze wyjaśnienia i działania okażą się niewystarczające lub wadliwe, mogą Państwo w każdej chwili wnieść skargę do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

Pełna wersja Noty
Niniejsza Nota nie przedstawia wszystkich informacji na temat przetwarzania przez nas Państwa danych osobowych. Pełna wersja Noty dostępna jest na naszej stronie internetowej www.prywatnosc.polskapress.pl, a także w naszej siedzibie oraz w Biurach Ogłoszeń.
Prześlemy Państwu pełną wersję noty na Państwa adres mailowy, jeżeli wyrażą Państwo takie życzenie i podadzą nam swój adres e-mail w tym celu.

OGŁOSZENIA NA TELEFON - PŁATNE
800 472 852
42 647 28 52
Kierownik działu ogłoszeń
Magdalena Śliwińska: magdalena.sliwinska@polskapress.pl

BIURO REKLAMY I OGŁOSZEŃ:
ŁÓDŹ
ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 42 66-59-455

eprasa.pl 182b44c716

Tak, wszystko to planujemy zrealizować w tym roku. Oczywiście wszyscy nowo przyjęci funkcjonariusze zostaną skierowani właśnie do placówek - nie do komendy oddziału, tylko do placówek Straży Granicznej - po to, żeby wspierać w ochronie granicy państwowej, zarówno na tak zwanej zielonej granicy, jak i w przejściach granicznych, naszych bardziej doświadczonych kolegów. Obecnie możemy powiedzieć, że jest to rekordowa liczba. Takiej liczby funkcjonariuszy jeszcze nie było w Bieszczadzkim Oddziale Straży Granicznej. Planujemy przyjęcie, tak jak już wspomniałem, w tym roku kolejnej rekordowej liczby 275 nowych funkcjonariuszy do Bieszczadzkiego Oddziału Straży Granicznej. Wszystkich kandydatów, wszystkich tych, którzy chcą pełnić tę zaszczytną, ambitną, ale również odpowiedzialną służbę w ochronie granicy państwowej, zachęcamy do tego, żeby składali dokumenty i aplikowali. Jesteśmy zmotywowani do tego, żeby w trybie ciągłym, ze zwiększoną intensywnością, przeprowadzać proces rekrutacyjny. Wszystkich chętnych zapraszamy do tego, żeby zgłosili swój akces i spróbowali swoich sił. My na pewno wybierzemy najlepszych, a to będzie miało realne przełożenie na zabezpieczenie granicy państwowej na odcinku bieszczadzkim.

Pięknie pan powiedział. Zaszczytna, odpowiedzialna i ambitna służba.

Tak jest. Takich potrzebujemy funkcjonariuszy i takich funkcjonariuszy również chętnie przyjmujemy, bo jest to naprawdę odpowiedzialna służba. Wyrażenie zgody na przekroczenie granicy państwowej do Polski, a tym samym do całej Unii Europejskiej, jest dużą odpowiedzialnością.

Dużo mówi się dziś o modernizacji służb, inwestycjach i nowych technologiach. Jak w tym zakresie wygląda sytuacja w Straży Granicznej?

Nowe technologie dla nas to, można powiedzieć, codzienność. Nie ma dnia, kiedy nie rozmawiamy o nowych technologiach, o sprzęcie, którym dysponujemy i o tym, w jaki sposób możemy jeszcze lepiej wykorzystać go w naszej codziennej służbie.

Bieszczadzki Oddział Straży Granicznej niedawno obchodził 35-lecie. To kawał czasu i kawał historii. Przez te ponad trzy dekady bardzo zmieniła się również sama Straż Graniczna, szczególnie jeśli chodzi o technologie?

Tak, często powtarzamy, że przeszliśmy od technologii analogowej do cyfrowej i tutaj rzeczywiście w pełni się to zgadza. Oczywiście pamiętamy, jak wyglądała nasza technologia, którą dysponowaliśmy 35 lat temu, i jak wygląda ona dzisiaj. W Straży Granicznej mamy coraz nowocześniejsze technologie. Oczywiście korzystamy z tego, co jest dostępne na rynku, natomiast mamy również wiele technologii, które sami przygotowujemy poprzez naszych informatyków i inżynierów. Są one dopasowane do zagrożeń, do specyfiki granicy państwowej oraz do technologii, którą wykorzystujemy zarówno w zakresie zabezpieczenia granicy zielonej, jak również w zakresie kontroli ruchu granicznego. Tam również mamy najnowocześniejszy sprzęt, chociażby system EES, który został niedawno wprowadzony i który również pozwala nam jeszcze skuteczniej uszczelniać granicę państwową. Staramy się być na bieżąco z technologią, a nawet więcej, staramy się unowocześniać tę technologię własnymi siłami i, nieskromnie powiem, całkiem nieźle nam to wychodzi. Nie ma dnia, w którym nie rozmawialibyśmy o tym, co jeszcze możemy poprawić, co możemy udoskonalić i w jaki sposób możemy jeszcze skuteczniej realizować nasze zadania. Ale trzeba bardzo wyraźnie podkreślić, że technologia to nie jest zabezpieczenie, które wyklucza funkcjonariusza. Wręcz przeciwnie technologia jest uzupełnieniem pracy funkcjonariusza. Jest czymś, co pomaga nam szybko zdiagnozować zagrożenie i szybko na nie zareagować. To właśnie połączenie nowoczesnych technologii, odpowiedniego sprzętu, doświadczenia i pracy funkcjonariuszy pozwala nam skutecznie chronić granicę państwową.

Tutaj warto również wspomnieć o pana ponad 30-letnim doświadczeniu w pracy na wschodniej granicy zarówno z Ukrainą, Rosją, jak i Białorusią. Jak z tej perspektywy ocenia pan specyfikę podkarpackiego odcinka granicy ?

To piękny, malowniczy bieszczadzki teren, ale jednocześnie ten piękny teren jest bardzo trudny do zabezpieczenia.

Trudny przede wszystkim ze względu na ukształtowanie terenu?

Tak. Ukształtowanie terenu jest skomplikowane. Natomiast nasi funkcjonariusze, szczególnie na tych odcinkach bieszczadzkich, to nie są przypadkowe osoby. Oni doskonale muszą znać teren. Muszą wiedzieć, jak się w nim poruszać i jak skutecznie realizować swoje zadania właśnie w takich warunkach. My z kolei musimy doposażyć ich w odpowiedni sprzęt. Taki, który będzie sobie radził właśnie w tym trudnym terenie. Poprzez stosowne dobieranie sprzętu, odpowiednie wyposażanie placówek, właściwe przygotowanie przejść granicznych i samych funkcjonariuszy, a przede wszystkim poprzez dobór takiego sprzętu, który sprawdzi się właśnie na tym odcinku, powodujemy, że możemy być i jesteśmy skuteczni.

Jesteśmy jedynym oddziałem w skali całej polskiej Straży Granicznej, który wspomaga się końmi do patrolowania trudno dostępnych odcinków granicy

GEN. BRYG. SG TOMASZ ZYBIŃSKI

Jeśli już jest mowa o Bieszczadach, to niedawno otworzyliście wyjątkowy Transgraniczny Szlak Dawnych Placówek Straży Granicznej, który przypomina miejsca i ludzi strzegących granicy przed laty.

Tak, ale to wynika przede wszystkim z inicjatywy funkcjonariuszy albo byłych funkcjonariuszy Bieszczadzkiego Oddziału Straży Granicznej. Nie wzięło się to znikąd. Stąd też pamięć o naszych poprzednikach. 35 lat Bieszczadzkiego Oddziału Straży Granicznej czy Polskiej Straży Granicznej to jest dorobek poprzednich formacji: Korpusu Ochrony Pogranicza, właśnie przedwojennej Straży Granicznej czy Wojsk Ochrony Pogranicza. My jesteśmy spadkobiercami właśnie tych wszystkich tradycji. Od tych wszystkich służb wyciągaliśmy najlepsze wnioski, najlepsze rezultaty i metody ochrony granicy państwowej. Staramy się poprzez wprowadzanie nowych technologii i realizację nowych zadań, bo nowe czasy powodują nowe wyzwania, dostosować się do obecnych czasów i do obecnych zagrożeń, po to, żeby te zagrożenia minimalizować.

Na granicy dużo się dzieje. Funkcjonariusze nie tylko wykrywają wykroczenia, ale również zwalczają przestępczość.

Każdego dnia w przejściu granicznym kontrolerzy muszą zweryfikować warunki wjazdu cudzoziemców czy naszych obywateli, którzy przekraczają granicę państwową. To kwestia dokumentów, a także dokumentów uzupełniających. Mam na myśli tutaj wizy i inne dokumenty uprawniające do przekroczenia granicy państwowej. Ujawnianie fałszywych dokumentów jest dla nas codziennością. Wykrywanie prób przewozu przez granicę państwową chociażby pojazdów czy innych urządzeń, które zostały utracone na terytorium Polski czy całej Unii Europejskiej, to również czynności, które wykonujemy. Oczywiście broń i amunicja to jest absolutny priorytet dla nas i dla współpracującej z nami Służby Celno-Skarbowej. Dlatego wszystkie technologie, przeszkolenie i technologie odpraw również staramy się dopasować i wspólnie dopracowywać, tak żeby uszczelnić granicę państwową w tym kontekście. Realizujemy również działania w zakresie przestępczości zorganizowanej i przestępczości akcyzowej, bo wiemy doskonale, że powstają fabryki tytoniu. To są naprawdę duże uszczuplenia dla Skarbu Państwa. Dlatego nie ograniczamy się tylko do tych miejsc, w których przestępczość zorganizowana rozpoczęła działalność bądź jej członkowie znajdują się na terenie Podkarpacia. My również realizujemy te zadania wewnątrz całej Polski, przy współpracy z innymi służbami bądź samodzielnie.

A jakie wyzwania i plany na przyszłość stoją jeszcze przed wami?

Z inwestycji najistotniejsza jest modernizacja przejść granicznych. My tutaj ściśle współpracujemy z panią wojewodą Teresą Kubas-Hul i z jej urzędnikami. Ostatnio pan minister Czesław Mroczek również był na przejściach granicznych. W dzisiejszej dobie na podkarpackich przejściach odprawiliśmy ponad 40 tysięcy podróżnych. Inwestycje mają służyć temu, żebyśmy mogli zapewnić sprawne przekraczanie granicy państwowej i żeby można było jeszcze zwiększyć liczbę odprawianych osób. Do tego potrzebna jest nam infrastruktura i technologia. Więc jeżeli rozbudujemy te przejścia graniczne, to ci podróżni będą mogli szybciej przekraczać granicę. Staramy się dopasować infrastrukturę przejść granicznych do bieżących potrzeb, ale patrzymy już również w perspektywie. Kiedy wojna się skończy w Ukrainie, spodziewamy się zwiększonego ruchu osób przekraczających granicę państwową. Spodziewamy się również zwiększonego ruchu przewozu towarów przy wykorzystaniu ciężarowych środków transportu. Więc to jest naszym głównym wyzwaniem. I oczywiście kontynuacja zabezpieczenia granicy państwowej, chociażby tą barierą elektroniczną, którą w części mamy. Chcielibyśmy uzupełnić ją na całym naszym odcinku.

Wraz z rozpoczęciem wakacji wiele osób rusza w Bieszczady i chętnie fotografuje się przy słupkach granicznych. Tymczasem za przekraczanie granicy w niedozwolonym miejscu mogą grozić dotkliwe kary. O czym turyści powinni pamiętać, wybierając się w rejon granicy i chcąc zrobić pamiątkowe zdjęcie przy słupku granicznym?

Staramy się informować turystów, że przekraczanie granicy państwowej w miejscu do tego niedozwolonym jest surowo zabronione. Informujemy turystów, że wkraczanie w pas drogi granicznej, czyli na te 15 metrów w pobliżu linii granicy państwowej, jest zabronione i grozi konsekwencjami: od pouczenia po nałożenie mandatu karnego. Staramy się informować wszystkie osoby, wszystkich turystów, żeby tego nie robili. Zdjęcie oczywiście można zrobić, ale musi być wykonane z odpowiedniego miejsca i nie można wkraczać na ten teren. Ten teren, słup graniczny i godło są dla nas świętością. Chronimy granicę państwową i jest to strefa, do której osoba postronna nie może mieć dostępu, o czym informujemy. Jeżeli jakikolwiek podróżny ma wątpliwości, napotka patrol funkcjonariuszy Straży Granicznej - proszę zapytać. Na pewno zostanie poinformowany, gdzie można, gdzie nie można i jakie grożą za to konsekwencje.

A jeśli już wspominał pan o patrolu straży granicznej na szlakach górskich, to warto też wspomnieć, że mamy w Bieszczadach patrol funkcjonariuszy, którzy pełnią służbę na koniach.

Tak, jesteśmy jedynym oddziałem w polskiej Straży Granicznej, w którym, kultywując i nawiązując do wcześniejszych tradycji, mamy osiem koni wspierających kontrole graniczne. Te konie faktycznie spełniają swoją rolę. Mamy przeszkolonych jeźdźców i staramy się wykorzystywać konie właśnie w tych miejscach: niezwykle pięknych i malowniczych, ale jednocześnie trudno dostępnych do patrolowania granicy państwowej. Odbywa się to bez szkody dla natury i z wielką korzyścią dla ochrony granicy państwowej.

35 lat działalności Bieszczadzkiego Oddziału Straży Granicznej to piękny jubileusz. Czego możemy państwu życzyć?

Nie ma nic ważniejszego niż bezpieczeństwo. To jest najważniejszy element dla wszystkich naszych funkcjonariuszy i pracowników, którzy wspierają nas w realizacji tych naszych ustawowych, bardzo ważnych i ambitnych zadań. ©℗

eprasa.pl 182b44c716

PUPIL ROKU 2026

Dzięki nim pupile są zdrowe, zadbane i szczęśliwe!

(ka)

Każdy opiekun słodkiego czworonoga, przyjaznego gada, małego płaza czy kolorowego ptaka wie, że troska o pupila nie kończy się na codziennym karmieniu, spacerze czy sprzątaniu klatki. Czasem potrzebna jest pomoc specjalisty - gdy zwierzak choruje, gdy sierść zakrywa mu oczy albo zaczyna być niesforny. W takich sytuacjach z pomocą przychodzą ludzie, którzy na co dzień pracują ze zwierzętami - ludzie, który rozumieją ich potrzeby. Pies nagle zaczyna szczekać bez powodu. Kot drapie meble i nie daje się dotknąć. Papuga przestaje śpiewać, a długowłosy pupil nie pozwala rozczesać swojej sierści. W takich sytuacjach sama miłość do zwierzęcia czasem nie wystarcza. Potrzebny jest ktoś, kto potrafi zrozumieć problem i wie, jak pomóc.

Weterynarz dba o zdrowie, behawiorysta pomaga zrozumieć zachowanie, trener uczy zwierzę i jego opiekuna lepszej komunikacji, a groomer troszczy się o komfort i wygląd pupila. Choć każdy z tych zawodów wymaga innych umiejętności, łączy je jedno - praca z żywymi, czującymi stworzeniami, które nie potrafią powiedzieć, co im dolega. Weterynarz niejednokrotnie musi działać szybko, by uratować zdrowie, a nawet życie zwierzęcia. Behawiorysta pomaga wtedy, gdy za trudnym zachowaniem kryje się lęk, stres albo niezaspokojone potrzeby. Dobry trener nie tylko uczy psa komend, ale przede wszystkim pomaga opiekunowi lepiej się z nim porozumieć. Groomer z kolei wie, że pielęgnacja to coś więcej niż lśniąca sierść czy krótkie pazury. To także wygoda, bezpieczeństwo i spokój podczas każdego zabiegu.

W poprzednich publikacjach poznawaliśmy historie wyjątkowej więzi między zwierzętami a ich opiekunami. Tym razem chcemy spojrzeć na tę relację z drugiej strony. - Bo za chwilą, w której pies znów spokojnie wychodzi na spacer, kot przychodzi się łasić, papuga zaczyna śpiewać, a pupil bez lęku pozwala się pielęgnować, często stoi ktoś, kto wiedział, jak mu pomóc. Czasem wystarczy właściwa diagnoza. Innym razem potrzebna jest praca nad zachowaniem, cierpliwość podczas treningu albo odpowiednia pielęgnacja. Niezależnie od tego, z jakim problemem przychodzi opiekun, najważniejsze jest jedno - żeby jego zwierzę czuło się dobrze i bezpiecznie - mówi Katarzyna Adamczyk, która od strony redakcyjnej opiekuje się akcją Pupil Roku. Dlatego dziś chcemy przedstawić ludzi, którzy każdego dnia robią coś ważnego dla naszych zwierząt.

Poznajmy więc specjalistów, których wiedza i doświadczenie mają realny wpływ na zdrowie, zachowanie i komfort pupili. To opowieści o ludziach, którzy troską pomagają zwierzętom wracać do zdrowia, odzyskiwać spokój i znów cieszyć się tym, co najprostsze.

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT

Elizabet Araj
Wspólny Trop, Łódź

Elizabet Araj, behawiorystka z Wspólnego Tropu w Łodzi, pomaga opiekunom lepiej rozumieć psie emocje, potrzeby i przyczyny trudnych zachowań. W swojej pracy stawia na empatię, wiedzę oraz metody pozytywne, a rozwiązania dopasowuje indywidualnie do psa i jego rodziny.

Jej miłość do psów zaczęła się już w dzieciństwie. Pierwszy pies pojawił się w jej życiu, gdy miała cztery lata, i przez kolejnych dwanaście lat był jej najlepszym przyjacielem. To właśnie wtedy nauczyła się, że każdy pies zasługuje na uważność, bezpieczeństwo i szacunek. Jak podkreśla, największą satysfakcję daje jej każda poprawa komfortu psa i jego opiekuna oraz moment, w którym wspólnie zaczynają lepiej się rozumieć. Nasza nominowana regularnie uczestniczy w kursach, szkoleniach, warsztatach i webinarach z zakresu behawiorystyki oraz zoopsychologii psów. Aktualna wiedza jest dla niej podstawą odpowiedzialnej i bezpiecznej pracy.

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT

Marta Janowska
Kotosmos - kocia behawiorystka, Łódź

Marta Janowska, zoopsycholog i kocia behawiorystka prowadząca Kotosmos w Łodzi, na co dzień pomaga kotom i ich opiekunom budować dobrą relację i trwałą więź. Wspiera m.in. osoby przygotowujące mieszkanie do adopcji oraz opiekunów, których koty przejawiają zachowania agresywne, lękowe czy problemy z korzystaniem z kuwety. Jej doświadczenie to nie tylko certyfikaty, ale przede wszystkim wieloletnia praca z kotami i realna pomoc zwierzętom oraz ich opiekunom. Marta Janowska podkreśla, że w tej pracy równie ważne jak podejście do zwierząt jest podejście do ludzi. Osoby, które zgłaszają się po pomoc, robią to przecież dlatego, że zależy im na swoich pupilach. Dlatego podczas współpracy stawia na wsparcie, szacunek, zrozumienie i spokojną atmosferę - bez oceniania i krytyki. Wspólnym celem zawsze pozostaje dobrostan kota. Angażuje się również w pomoc bezdomnym zwierzętom. Wolontaryjnie wspiera OTOZ Łódź oraz fundację Koty na Zakręcie.

GROOMER

Magdalena Wiśniewska Salon Groomerski strzyżenie i pielęgnacja zwierząt domowych, Kokoszki

- Od dziecka miałam: „kota na punkcie psów". Praca groomera jest realizacją moich marzeń z dzieciństwa - mówi Magdalena Wiśniewska. Praca ze zwierzętami nauczyła ją przede wszystkim cierpliwości, opanowania i pracy nad własnymi emocjami. Psy doskonale wyczuwają nastrój człowieka, dlatego podczas wizyty w salonie spokój i uważność są równie ważne jak umiejętności groomerskie. Jak podkreśla, każdy pies wymaga indywidualnego podejścia. Obserwowanie jego zachowania i właściwe odczytywanie wysyłanych przez niego sygnałów pozwala z czasem zbudować zaufanie i stworzyć dobrą relację, która często owocuje wieloletnią współpracą. Jej praca to znacznie więcej niż strzyżenie, kąpiel czy wyczesywanie. - To spojrzenie na psa całościowo i połączenie umiejętności pielęgnacyjnych z wiedzą o psiej psychologii, dermatologii i podstawach weterynarii - zaznacza. A im dłużej pracuje w zawodzie, tym bardziej przekonuje się, jak wiele jeszcze można się nauczyć.

Groomer Roku

1. **Małgorzata Warych,** Chwila Dla Pupila, Tomaszów Mazowiecki
2. **Wiktoria Grabarz,** Psi Garaż by Wiktoria Grabarz, Piotrków Trybunalski
3. **Maja Klemba,** Maja-Mi Psie Spa, Stare Byliny

Sklep Zoologiczny Roku

1. **Faun,** Skierniewice, Mszczonowska 58A
2. **Perfekt Zoo sklep zoologiczny,** Aleksandrów Łódzki, Piłsudskiego 1
3. **Pupilek,** Dobroń, Sienkiewicza 1B

Weterynarz Roku

1. **Katarzyna Marciniak,** Gabinet Weterynaryjny KMVet, Goszczanów
2. **Kinga Zielonka,** Przy Straży - Przychodnia weterynaryjna, Piotrków Trybunalski
3. **Maja Lewandowska,** Przy Straży - Przychodnia weterynaryjna, Piotrków Trybunalski

Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku

1. **Katarzyna Laszkiewicz,** Tok Dog Katarzyna Laszkiewicz, Głowno
2. **Mateusz Cych,** Szkolenie psów Dog-Mat, Bełchatów
3. **Elizabet Araj,** Wspólny Trop, Łódź

Czytaj więcej o akcji na dzienniklodzki.pl/pupil

eprasa.pl 182b44c716

STRONA ZDROWIA

Za tydzień: Twarz ferrytynowa podbija sieć. Czy po wyglądzie naprawdę można rozpoznać niedobór żelaza?

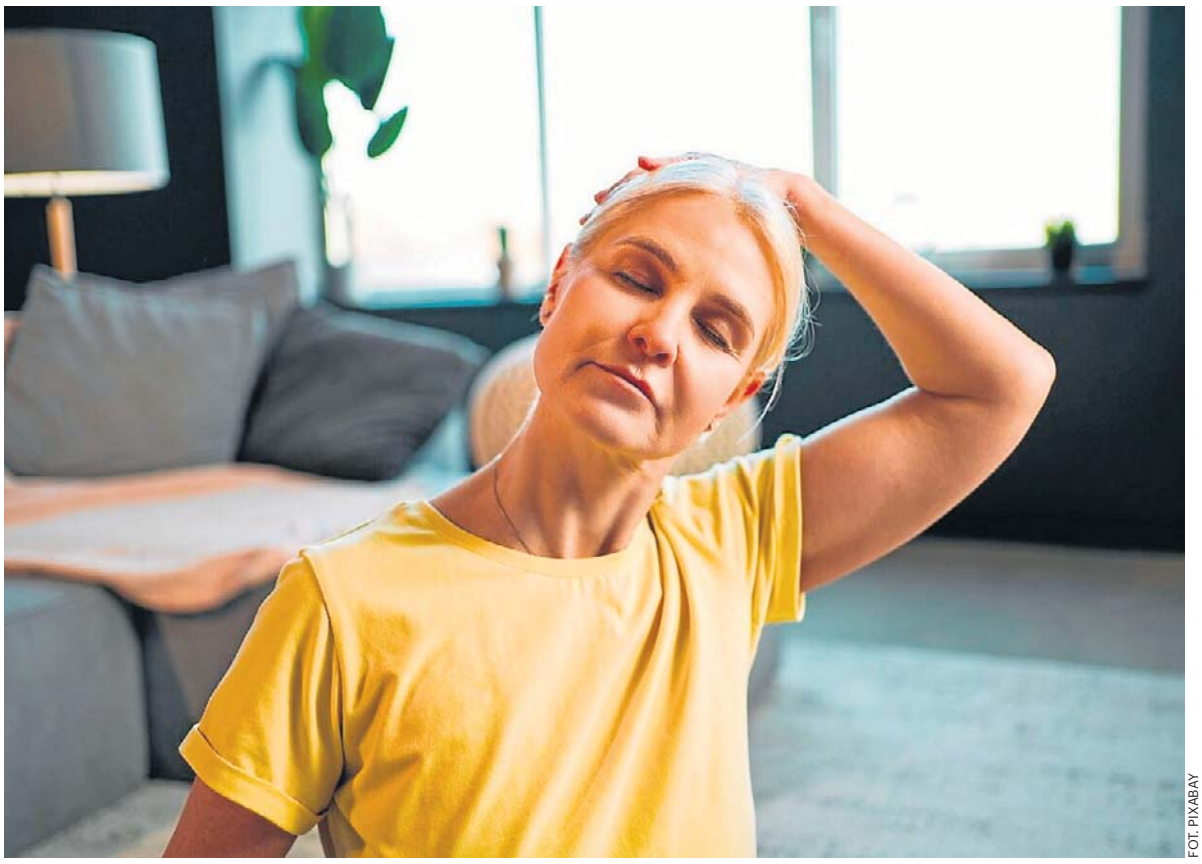
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Grozi ostry ból, zwyrodnienie i dyskopatia. Jak zapobiec syndromowi SMS-owej szyi

Syndrom szyi SMS-owej dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Konsekwencją są dolegliwości bólowe, a nawet trwałe zwyrodnienia i dyskopatia. Co fizjoterapeuta radzi osobom korzystającym ze smartfonów i tabletów?

Emil Hoff

Coraz częściej odczuwasz ból w okolicach szyi i karku? Mrowią cię ramiona? To może wcale nie być kwestia niewygodnego fotela do pracy przy biurku. Tzw. syndrom szyi SMS-owej staje się powoli kolejną chorobą cywilizacyjną i może dopaść praktycznie każdego.



FOT. PIXABAY

Jeśli często korzystasz ze smartfona, koniecznie sprawdź, jak zapobiec powstaniu bolesnej dolegliwości, tzw. szyi SMS-owej

Czym jest syndrom SMS-owej szyi

- Jest to przeciążenie w obrębie kręgosłupa szyjnego. Najczęściej pojawia się w wyniku długotrwałego, statycznego korzystania z urządzeń mobilnych lub utrzymywania głowy przez dłuższy czas w pochylonej pozycji – tłumaczy Damian Wiśniewski, fizjoterapeuta Szpitala Carolina Grupy Lux Med.

Syndrom szyi SMS-owej lub smartfonowej (ang. Text Neck Syndrome lub Head Down Syndrome) dotyka więc nie tylko osób pracujących zza biurka, ale wszystkich korzystających ze smartfonów czy tabletów, także – coraz częściej – dzieci.

Skutki długotrwałego przeciążenia szyi mogą być poważne. Osoby cierpiące na syndrom SMS-owej szyi odczuwają zdrętwienie lub nawet ostry ból w okolicach szyi, karku i głowy, bóle napięciowe mięśni, a nawet bóle głowy i gałek ocznych. Dolegliwości mogą rozlewać się na ramiona, powodując mrowienie i drętwienie rąk.

Syndrom szyi SMS-owej może też powodować trwałe zmiany w ciele, co jest szczególnie groźne w przypadku dzieci.

- Długotrwałe przeciążenie może nasilać istniejące zmiany zwyrodnieniowe lub stanowić jeden z czynników sprzyjających rozwojowi dyskopatii odcinka szyjnego kręgosłupa – ostrzega Damian Wiśniewski.

Osoby, które silnie odczuwają dolegliwości związane z przeciążeniem szyi, karku i głowy, powinny zgłosić się do fizjoterapeuty, który przyniesie im doraźną ulgę za pomocą technik rozluźniających i zaplanuje rehabilitację, która pomoże trwale pozbyć się problemów związanych z szyją SMS-ową.

Zamiast leczyć ból i odrętwienie, lepiej zapobiegać powstawaniu syndromu SMS-owej szyi. Jest na to kilka sposobów.

- Aby zapobiegać dolegliwościom, warto trzymać telefon na wysokości wzroku oraz robić regularne przerwy podczas korzystania z urządzeń mobilnych – mówi Damian Wiśniewski.

– Pomocne jest również wykonywanie odpowiednio dobranych ćwiczeń.

Ćwiczenia zapobiegające syndromowi SMS-owej szyi są proste i możesz wykonać je w czasie przerwy w korzystaniu z telefonu czy tabletu.

Polegają na cofaniu brody, łączeniu łopatek, robieniu skłonów bocznych szyi czy prostowaniu górnej części pleców.

Ból szyi najczęściej oznacza nadmierne napięcie mięśni w obrębie szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

Dolegliwości mogą dotyczyć większego obszaru, a więc także karku oraz głowy. Wywołujący je stan zapalny może wystąpić także z tyłu czaszki czy przerodzić się w napięciowe bóle głowy.

Bolesne napięcie mięśni szyi może wynikać z działania stresu, a także ich przeciążenia, np. w związku z nieodpowiednią pozycją podczas spania czy pracy.

Przyczyną bólu jest przeciążenie mięśni i kości, wywołane długotrwałym pochylaniem głowy podczas korzystania z telefonu albo tabletu lub też korzystaniem z tych urządzeń bez zmiany pozycji ciała

W takiej sytuacji szczególnie zalecane są odpowiednie ćwiczenia, które pomogą rozluźnić problematyczne miejsca i zmniejszyć nacisk na kręgi szyjne.

Jeżeli jednak pomimo ćwiczeń ból szyi nie przechodzi, należy udać się do lekarza ortopedy. Przyczyną dolegliwości może być bowiem dyskopatia albo inne zwyrodnienie, a także wady postawy wymagające korekcji, osteoporoza czy choroby zapalne tkanki łącznej.

Jak rozluźnić mięśnie szyi

Ćwiczenia na szyjny odcinek kręgosłupa najlepiej wykonywać codziennie lub co drugi dzień.

Ważne, by robić to delikatnie, jednocześnie wsłuchując się w sygnały płynące z ciała, ponieważ przy zbyt mocnym, gwałtownym, a także nieprawidłowym rozciąganiu może dojść do urazów.

Ćwiczenia na szyję nie powinny być przy tym szczególnie bolesne. Jeśli tak się zdarzy, trzeba je natychmiast przerwać.

Czas wykonywania ćwiczeń jest zmienny – każde należy robić do momentu, aż pojawi się pierwsze uczucie rozciągnięcia.

Rozciągające ćwiczenia na kręgosłup szyjny

- Usiądź prosto na krześle, ławeczce, ew. stań. Jeśli dopiero zaczynasz, możesz pominąć udział ręki i jedynie przechylać głowę w bok.
- Unieś rękę i połóż dłoń wnętrzem na głowie w okolicy przeciwległego ucha.
- Odchyl ręką głowę w kierunku barku do chwili pojawienia się pierwszego uczucia rozciągania po jego przeciwległej stronie, przez kilka do 30 sekund. Podczas fazy rozciągania pochylaj głowę w bok, ale pilnuj, by tułów i bark po stronie rozciąganej były nieruchome.
- Przełóż rękę na stronę głowy, w którą jest ona pochylona, po czym powoli odepchnij ją do pozycji wyjściowej.
- W ten sam sposób rozciągnij drugą stronę szyi.

Rozciąganie bocznych mięśni szyi

- Stań prosto albo usiądź okrakiem na ławeczce, dłonie oparte między udami.
- Utrzymując nieruchomy tułów i barki przekręć głowę w bok i utrzymaj pozycję.
- Oddychaj regularnie przez 30 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz rozciąganie z drugiej strony szyi.

Fizjoterapeuci sugerują powolne, kontrolowane aktywności, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia.

Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami.

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje.

eprasa.pl 182b44c716

STOMATOLOG RADZI

Luźna proteza zębowa. Co robić, gdy proteza się rusza lub wypada

Ruszająca się proteza to problem, z którym zmaga się wielu seniorów. Skutki nie ograniczają się wyłącznie do dyskomfortu

oprac. Ola Głowacka

Problemy z uzębieniem, brak zębów lub źle dopasowana proteza często przekładają się na codzienne wybory żywieniowe. To z kolei może mieć wpływ na rozwój wielu schorzeń, takich jak niedożywienie, nadwaga, otyłość, miażdżyca czy cukrzyca.

Luźna proteza. Jakie mogą być konsekwencje

– W obu przypadkach scenariusz jest podobny: senior zaczyna unikać twardszych produktów, znacząco zawężając swoje codzienne menu. Zamiast wartościowych posiłków, na talerzu częściej pojawiają się miękkie produkty przeładowane węglowodanami prostymi, a ubogie w najważniejsze składniki odżywcze.

Rezygnują ze świeżych owoców i warzyw na rzecz łatwiejszych do pogryzienia, wysoko przetworzonych produktów. Brak funkcjonalnego uzębienia może też mieć odwrotne konsekwencje, czyli prowadzić do niedożywienia, bo osoba starsza ma obolałe dziąsła i rezygnuje z posiłku w ogóle – opisuje lek. dent. Eduard Vlasenko z Medicover Stomatologia.

Specjaliści przypominają, że proces starzenia dotyczy także zębów. Z czasem dochodzi do ścierania ich powierzchni, zmian w strukturze szkliwa, a także do ukruszeń, przemieszczeń czy chorób jamy ustnej. Dodatkowo niekorzystne nawyki, w tym palenie papierosów, mogą przyspieszać utratę uzębienia. W efekcie wraz z wiekiem liczba braków zębowych zwykle rośnie.

Dlaczego proteza traci stabilność

Najczęściej stosowanym rozwiązaniem w przypadku rozległych braków zębowych lub całkowitego bezzębia pozostaje ruchoma proteza akrylowa. Utrzymuje się ona na tkankach miękkich jamy ustnej, czyli dziąsłach, dlatego nie zapewnia siły gryzienia porównywalnej z naturalnym uzębieniem. Z biegiem czasu jej stabilność może się dodatkowo pogarszać.

– Problemy ze stabilnością protezy akrylowej wynikają z kilku czynników. Przede wszystkim z czasem dochodzi do zaniku kości wyrostka zębodołowego, czyli kości, w której ulokowane były zęby, ale także po prostu do zużycia materiału protezy. Doraźnie pacjenci wspomagają się preparatami mocującymi w postaci pasty lub proszku lub też wykorzystują podściółki i podkładki poprawiające stabilność. Gdy zauważamy, że musimy tego używać codziennie, warto zgłosić się do protetyka na ponowne dopasowanie. Może on wykonać relining, czyli podścielenie, które poprawi komfort użytkowania – wyjaśnia stomatolog.

Jeśli w łuku zostały pojedyncze zęby, można wykonać pracę protetyczną szkieletową mocowaną klamrami, to takie metalowe haczyki, lub bezklamrową, która utrzymuje się dzięki zatrzaskom zamocowanym w koronach zębów.

Co zrobić, gdy proteza się rusza

Eksperci podkreślają, że akrylowa proteza nie jest rozwiązaniem na całe życie. Jej maksymalny okres użytkowania szacuje się na około pięć lat. Po tym czasie materiał stopniowo się zużywa i może przestać prawidłowo spełniać swoją funkcję.

Każdego dnia proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem. To sprawia, że czasem konieczna jest wcześniejsza kontrola protetyczna lub korekta dopasowania. Duże znaczenie ma także odpowiednia higiena jamy ustnej.

Nawet osoby całkowicie pozbawione zębów nie powinny zaniedbywać codziennej higieny jamy ustnej. Stan dziąseł i błon śluzowych ma bezpośredni wpływ na komfort użytkowania protezy.

– Wbrew pozorom należyte dbanie o higienę jamy ustnej ma zasadniczy wpływ na stabilność protezy. Choć w przypadku bezzębia nie próchnica jest zagrożeniem, to pojawiać się będą wszelkiego typu dolegliwości związane z tkankami miękkimi, począwszy od prozaicznych otarć czy aft, przez owrzodzenia, stany zapalne, na grzybicy kończąc, a w sytuacjach utrzymujących się wiele lat: także nowotwory. Nawracające stany zapalne nie tylko powodują przejściowy obrzęk dziąseł, ale z czasem mogą też przyspieszać zanik tkanek pod protezą. W obu przypadkach zmienia się kształt podłoża, przez co proteza przestaje być dopasowana – przestrzega ekspert Medicover Stomatologia.

FOT. FREEPIK

Proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem

FOT. GETTY IMAGES

Zatkany nos, który przez długi czas nie ustępuje? To może być poważny sygnał alarmowy

U LARYNGOLOGA

Ten pozornie błahy objaw może oznaczać nowotwór. Lekarz apeluje o czujność

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Jak ostrzega prof. Wojciech Golusiński, jednostronnie zatkany nos, który nie ustępuje mimo leczenia, może być sygnałem poważnej choroby i wymaga pilnej konsultacji lekarskiej.

W okresie wakacyjnym zatkany nos to dla wielu z nas coś normalnego. Winą zwykle obarczamy klimatyzację, pyłki roślin lub letnie infekcje. Lekarze ostrzegają jednak, że przewlekła, jednostronna niedrożność nosa nie powinna być lekceważona.

Lekarz: to może być sygnał nowotworu

– Jest jeden objaw, którego nie możemy nigdy bagatelizować. Jeżeli zatkany nos dotyczy tylko jednej strony, jeżeli nie przechodzi mimo leczenia przeciwzapalnego, mimo stosowania kropli, należy się bezwzględnie zgłosić do lekarza – prof. dr hab. n. med. Wojciech Golusiński z Polskiego Towarzystwa Nowotworów Głowy i Szyi.

Jak wyjaśnił ekspert, ten pozornie błahy objaw może świadczyć o rozwijającym się w naszym organizmie nowotworze.

– Objawy nowotworów nosa i zatok przynosowych są niecharakterystyczne, często podobne do przewlekłej alergii lub przewlekłego zapalenia zatok przynosowych, dlatego bądźmy czujni – zaapelował specjalista.

Oprócz utrzymującego się, jednostronnego zatkania nosa taki nowotwór może objawiać się także nawracającymi krwawieniami z nosa, przewlekłą wydzieliną z nosa, zaburzeniami węchu oraz bólami głowy.

U pacjentów, u których występuje zaawansowane stadium choroby, mogą pojawić się również ból i obrzęk twarzy, rozchwianie zębów, deformacja policzka, szczękościsk czy wytrzeszcz gałki ocznej. Charakterystyczne jest to, że dolegliwości często dotyczą tylko jednej strony nosa lub twarzy, co powinno skłonić do pilnej konsultacji ze specjalistą.

Do jakiego specjalisty się udać

Jeśli obserwujesz u siebie podobne objawy, koniecznie zgłoś się do lekarza otorynolaryngologa (laryngologa).

Otolaryngolog to skrócone i uproszczone określenie lekarza posiadającego specjalizację w dziedzinie otorynolaryngologii. Termin ten jest połączeniem łacińskich nazw narządów będących w obszarze zainteresowań tej specjalizacji: otis (ucho), larynx (krtań) i rhinos (nos). Stąd też lekarze, potocznie nazywani laryngologami, to specjaliści przeszkoleni w diagnostyce medycznej i chirurgicznej oraz leczeniu pacjentów z chorobami i zaburzeniami ucha, nosa, gardła i powiązanych z nimi narządów głowy i szyi.

Specjalista w pierwszej kolejności przeprowadzi wstępne badanie endoskopowe. W przypadku potwierdzenia zmiany niezbędna będzie dalsza diagnostyka i leczenie pod opieką poradni onkologicznej albo kliniki chirurgii głowy i szyi.

eprasa.pl 182b44c716

ZDROWE NOGI

FOT. ZLIKOVEC/123RF

Żylaki nóg najczęściej tworzą się w obrębie łydek, gdzie ciśnienie krwi w naczyniach żylnych jest największe

Owrzodzenia, skrzepliny, otwarte rany. Jak pozbyć się żylaków

Wystające żyły na nogach są często nieszkodliwe. Mimo to żylaki mogą przeszkadzać, ponieważ powodują uczucie ciężkości nóg.

oprac. Emil Hoff

Delikatne czerwone, niebieskawe lub fioletowe naczynka prześwitują przez skórę na nogach. To typowe objawy dla pajączków naczyniowych. Często występują one razem z grubszymi żyłami, które uwypuklają się i tworzą zgrubienia. W języku potocznym nazywa się je żylakami.

Badania wskazują, że od 20 do 30 procent dorosłych w Niemczech ma żylaki, które powinny być leczone. Takie dane podaje Niemieckie Towarzystwo Flebologii i Limfologii (DGPL).

Poznaj odpowiedzi na pięć palących pytań na temat żylaków i pajączków.

Czym różnią się pajączki naczyniowe od żylaków

Pajączki to najdrobniejsze, powierzchownie położone żyłki skórne o średnicy poniżej jednego milimetra.

Żylaki natomiast to większe żyły o średnicy około trzech milimetrów. Wyraźnie uwypuklają się na nodze.

Pajączki mogą być pierwszą wskazówką, że rozwija się choroba żylakowa.

Najczęściej jednak są nieszkodliwe. Żylaki również często są niegroźne. Mogą jednak wiązać się z dolegliwościami takimi jak uczucie ciężkości nóg, napięcia czy obrzęki. Jeśli tak jest, warto zgłosić się do lekarza lub lekarki, aby poddać żylaki leczeniu.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia żylaków

– Żylaki często są uwarunkowane genetycznie. Nierzadko do powstania żylaków prowadzi także wrodzona wiotkość tkanki łącznej.

Dalsze czynniki ryzyka to oprócz wahań hormonalnych, na przykład w przebiegu ciąży, także nadwaga, brak ruchu i przebyte w przeszłości zakrzepice. Wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo rozwoju żylaków. Kobiety są dotknięte nieco częściej niż mężczyźni.

Jak dochodzi do powstania żylaków

U podłoża leży osłabienie żył. Zadaniem żył jest transport krwi z nóg do serca, wbrew sile ciążenia. - Tak zwane zastawki żylne zapobiegają cofaniu się krwi w dół. Jeśli nie zamykają się już prawidłowo, dochodzi do zastoju krwi w nogach. Z czasem krew rozszerza wtedy żyły – stają się one widocznie uwypuklone.

Zaburzony odpływ krwi prowadzi ponadto do obrzęków. Poza tym, wskutek podwyższonego ciśnienia, krew przedostaje się do tkanek. Tam organizm rozkłada krew. Jednak często część hemoglobiny, czyli czerwonego barwnika krwi, pozostaje w tkance. Skóra może stopniowo przybierać brunatny odcień i stać się twardsza.

Jakie zagrożenia zdrowotne mogą wiązać się z żylakami

W ciężkich przypadkach powstają tak zwane otwarte rany na nogach, czyli owrzodzenie podudzia.

Nawet przy drobnych urazach rany wtedy nie goją się w ogóle albo goją się bardzo powoli. Lekarze określają to jako owrzodzenie żylne podudzi (*ulcus cruris venosum*). Jeśli takie rany ulegną zapaleniu, na przykład wskutek działania bakterii, możliwe są zagrażające życiu infekcje, takie jak sepsa.

Żylaki niosą ryzyko nie tylko otwartych ran, lecz także zapaleń żył czy zakrzepicy.

Najważniejsze wskazówki na co dzień

Osoby mające żylaki lub skłonność do nich powinny dużo się ruszać . Należy też co jakiś czas poruszać stopami, aby krew nie zalegała w nogach.

Pływanie czy gimnastyka także wspierają żyły nóg. I jeszcze jedno: lepiej unikać nadwagi.

TRYCHOLOGIA

Nadmierne wypadanie włosów i choroby skóry głowy mogą znacząco obniżać komfort życia

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Kosmetolog i trycholog Paulina Sobkowiak w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że niektóre pozornie niewinne nawyki, takie jak chodzenie spać z mokrymi włosami czy regularne noszenie ciasnych upięć, mogą bardzo negatywnie odbić się na kondycji włosów i skóry głowy.

Z jakimi problemami trafiają do trychologa Polacy

– Najczęściej spotykam się z problemem wypadania włosów. Coraz więcej pacjentek zgłasza się również z chorobami skóry głowy, takimi jak łuszczyca, łojotokowe zapalenie skóry, uporczywe swędzenie czy łupież. Często są one związane z naszymi codziennymi nawykami pielęgnacyjnymi i błędami, z których wcześniej nie zdawałyśmy sobie sprawy – mówi Paulina Sobkowiak, kosmetolog i dyplomowany trycholog.

Jak wskazuje ekspertka, wilgotne włosy przez wiele godzin utrzymują na skórze głowy ciepłe i wilgotne środowisko, które sprzyja namnażaniu się grzybów oraz bakterii. W efekcie może dochodzić do zaburzenia naturalnej równowagi mikrobiomu skóry głowy i pojawienia się różnych dolegliwości.

Specjalistka zwraca uwagę, że niekontrolowany rozwój drobnoustrojów może przyczyniać się do występowania problemów takich jak łupież, uporczywy świąd czy stany zapalne skóry głowy.

Za każdym problemem z włosami stoi człowiek i jego emocje. Niektóre sytuacje są dla specjalistów szczególnie trudne, zwłaszcza gdy dotyczą dzieci lub chorób prowadzących do trwałej utraty włosów.

Różne rodzaje łysienia

– Najtrudniejsze są zwykle przypadki dzieci z łysieniem plackowatym. To schorzenie, które dla najmłodszych pacjentów jest nie tylko problemem zdrowotnym, ale także źródłem dużego stresu i wielu trudnych emocji – mówi ekspertka.

Przypadki łysienia bliznowaciejącego mogą prowadzić do nieodwracalnej utraty włosów. Jak wyjaśnia trycholog, część takich przypadków ma podłoże mechaniczne i wynika z wieloletnich nawyków.

– Zdarza się, że przyczyną są bardzo ciasne upięcia noszone regularnie przez długi czas. Wówczas linia włosów zaczyna się cofać i rozwija się tzw. łysienie trakcyjne. Jeśli problem jest ignorowany i taki sposób noszenia włosów utrzymuje się przez lata, może dojść do łysienia bliznowaciejącego. W mieszku włosowym powstaje wtedy blizna, a w miejscu jej wystąpienia włosy niestety nie odrosną – tłumaczy.

Coraz częściej pacjentki zgłaszają się także z łysieniem androgenowym. Wbrew powszechnej opinii za ten rodzaj łysienia nie odpowiada przede wszystkim stres. Ten częściej przyczynia się do łysienia telogenowego, czyli okresowego wypadania włosów, które zwykle trwa około trzech lub czterech miesięcy i często ustępuje samoistnie. Łysienie androgenowe jest natomiast silnie związane z gospodarką hormonalną.

Współczesna trychologia dysponuje dziś wieloma metodami, które pozwalają spowolnić postęp choroby.

FOT. FREEPIK

Leczenie łysienia plackowatego obejmuje metody podawania substancji czynnych wprost do skóry głowy

eprasa.pl 182b44c716

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jakie walory zdrowotne ma nawłoć, polska mimoza?

Nawłoć, co to takiego?

Nawłoć (Solidago) to nazwa rodzaju roślin astrowatych, które należą do miododajnych i dostarczają cennych surowców leczniczych. Pochodzi ona od łacińskiego solidare lub consolidare, co oznacza wzmacnianie i przywracanie sił. Do rodzaju nawłoci zalicza się około stu gatunków, z których tylko kilka nie pochodzi z Ameryki Północnej, lecz są i rodzime, których w Europie używano od wieków. Właściwości rośliny ceniono od czasów starożytnych – wśród Germanów nawłoć uchodziła za jedno z najlepszych ziół wspomagających leczenie ran. Staropolskie nazwy głównej odmiany rośliny stosowanej w lecznictwie, czyli nawłoci pospolitej czy zwyczajnej, to m.in. złota rózga, złotnik, złote ziele, prosianowłoć, złota dziewica czy polska mimoza. Surowcem leczniczym jest kwitnące ziele nawłoci, czyli złocistożółte koszyczki nawłoci wraz z liśćmi i częścią łodygi. Zbierać można je od wiosny do jesieni.

Na co pomaga nawłoć? Jakie są jej właściwości lecznicze?

Korzystny wpływ nawłoci na leczenie chorób nerek wykorzystywano w Europie już w średniowieczu, natomiast szesnastowieczny botanik Lonicerus opisał korzystne działanie trzech jej gatunków w stanach zapalnych jamy ustnej i kaszlu. Nawłoć zawdzięcza swoje cenne właściwości prozdrowotne i lecznicze obecności fitozwiązków, takich jak przeciwobrzękowe flawonoidy, przeciwzapalne glikozydy fenolowe, przeciwgrzybicze saponiny trójterpenowe i ściągające taniny, czyli inaczej garbniki. Ziele nawłoci ma udowodnione właściwości: moczopędne, antybakteryjne, przeciwgrzybicze, rozkurczowe na mięśnie gładkie narządów moczowo-płciowych, przeciwzapalne, przeciwbólowe, ściągające i zmniejszające obrzęk śluzówki, wzmacniające i uszczelniające naczynia krwionośne, przeciwbiegunkowe.

Co zawiera nawłoć?

Nawłoć obfituje w związki biologicznie czynne, zwłaszcza antyoksydanty i składniki mineralne. Z przeciwutleniaczy zawiera m.in. silnie działające flawonoidy (m.in. rutynę, pochodne kwercetyny czy kemferolu), glikozydy fenolowe takie jak lejokarpozyd, saponiny, taniny, należące do karotenoidów żółte barwniki – ksantofile, a także pochodne kwasu kawowego czy lotne związki olejku eterycznego. Ważnym składnikiem nawłoci są też polisacharydy z grupy fruktanów, które wspierają równowagę mikroflory jelitowej i układ odpornościowy. Związki te, należące do błonnika rozpuszczalnego w wodzie, występują też w innych ziołach.

Jak stosować nawłoć?

Zastosowanie nawłoci obejmuje podanie doustne oraz działanie zewnętrzne, przy czym niepożądane efekty jej używania nie zostały dokładnie poznane. Dzienna dawka to na ogół 6-12 g kwitnącego ziela dziennie. Przy stosowaniu wewnętrznym nawłoci należy zwiększyć spożycie płynów, ponieważ zioło to ma silne działanie moczopędne. Nawłoć stosuje się do przepłukiwania układu moczowego w przypadku jego zapalenia, a także w prewencji kamic. Według opinii Europejskiej Agencji Leków (EMA) nawłoć ma potencjalne zastosowanie wspomagające leczenie infekcji układu moczowego wraz z tradycyjnymi farmaceutykami, takimi jak antybiotyki. Badania wskazują na zwiększoną skuteczność leczenia infekcji moczowych wraz z innymi ziołami, m.in. skrzypem lekarskim oraz jagodami jałowca.

Przepis na miód z nawłoci

FOT. 123RF

Składniki: 1/2 szkl. świeżego ziela nawłoci w małych kawałkach lub 1/2 szkl. suszonego, 2 szkl. płynnego jasnego miodu, np. wielokwiatowego. Przygotowanie: Wrzuć ziele nawłoci do słoika i zalej miodem, po czym usuń pęcherzyki powietrza za pomocą czystego drewnianego patyczka, np. do szaszłyków czy pałeczki do ryżu, ew. łyżki. Zakręć słoik i postaw na oknie na 4 tygodnie, gdzie będzie poddany działaniu światła słonecznego, przy czym słoik codziennie odwracaj, by zioła były stale pokryte miodem. Przecedź przez drobne sitko do wyparzonego słoika, wyciskając go z ziół za pomocą łyżki – z czasem powinien stać się bardziej płynny, jeśli jednak będzie za gęsty, wstaw słoik na pewien czas do kąpieli wodnej, ale nie podgrzewaj za bardzo. Przechowuj w lodówce do 3 miesięcy. **Oprac. Anna Rokicka-Żuk**

DIETA

Podczas upałów ważna jest nie tylko woda. Jedzmy też produkty, które nawadniają

Większość Polaków nie przyjmuje zalecanej dawki wody 2-2,5 litrów na dobę. Ponad 10 proc. z nas nie pije wody w ogóle. A właściwe nawodnienie jest niezbędne dla organizmu. Co uwzględnić w diecie na gorące dni?

oprac. Dorota Mariańska

Odpowiednie nawodnienie jest jednym z elementów zdrowego żywienia, a skutki odwodnienia mogą być dotkliwe. Objawy to m.in. zaburzenia trawienia, zmęczenie, senność, problemy z koncentracją.

Szczególnie narażone na odwodnienie są dzieci i osoby starsze. Organizm dziecka zawiera więcej płynów niż u osób dorosłych. U niemowląt może szybko dojść do odwodnienia na skutek działania za wysokiej temperatury, biegunek czy nieodpowiedniego żywienia. Małe dzieci mogą mieć trudności w wyrażaniu pragnienia. Z kolei osoby starsze mają zaburzone odczuwanie pragnienia.

FOT. PIXABAY

Soczysty arbuz może być znakomitą przekąską podczas upalnych dni. Zawiera nie tylko mnóstwo wody, ale także elektrolity

Woda przede wszystkim, ale nie tylko. Ile szklanek wody pić dziennie?

Zalecane dzienne spożycie wody dla dorosłego człowieka wynosi od 2 do 2,5 litra, czyli około 8-10 szklanek, przy czym zapotrzebowanie zależy od kilku czynników, m.in. stylu życia, rodzaju diety, temperatury powietrza.

Zapotrzebowanie na wodę wzrasta m.in. u kobiet w ciąży i karmiących (2,3–2,7 l dziennie), a także przy wysokiej temperaturze otoczenia, wzmożonej aktywności fizycznej, gorączce, stomiach czy diecie bogatej w błonnik i kalorie.

Głównym źródłem nawodnienia powinna być czysta woda, ale bilans płynów uzupełniają też warzywa, owoce, koktajle, zupy oraz niesłodzone napoje mleczne. Eksperci obalają również popularny mit dotyczący kawy i herbaty – umiarkowane ich spożycie (do 4 filiżanek kawy dziennie) nie prowadzi do odwodnienia.

W upały najlepszym wyborem jest woda niegazowana i pozbawiona cukru, którą warto urozmaicić naturalnymi dodatkami, takimi jak plasterki cytryny, pomarańczy, imbir czy świeża mięta. Doskonałym wsparciem bilansu płynów są także soczyste warzywa i owoce, zwłaszcza arbuzy, ogórki oraz truskawki. Należy unikać napojów słodzonych i gazowanych, gdyż zamiast gasić pragnienie, jedynie je potęgują.

Podczas fal upałów kluczowe jest regularne sięganie po wodę, zanim pojawi się uczucie pragnienia, które stanowi już pierwszy sygnał odwodnienia.

Jaka dieta na upały?

- Najczęściej podczas fali upałów pierwszą rzeczą, którą zauważamy, jest spadek apetytu, co może prowadzić do mniejszego spożycia pożywienia" – mówi Sejal Jacob, członkini Nutritionist Resource i zarejestrowana dietetyczka.

– Wielu z nas bardziej ciągnie do płynów, co jest naturalnym mechanizmem organizmu sygnalizującym, że musisz pozostać nawodniony.

Dlatego podczas fali upałów ważne jest, aby poza wodą dbać także o odpowiednie jedzenie.

- Kiedy mówimy o nawodnieniu, nie chodzi tylko o to, co pijemy, ponieważ istnieje wiele owoców, warzyw i innych produktów bogatych w wodę, które również mogą pomóc nam pozostać nawodnionymi – mówi Jacob.

Chodzi o to, by wybierać produkty, które są łatwe do jedzenia i trawienia, gdy apetyt jest obniżony, a jednocześnie pomagają utrzymać nawodnienie.

Chcemy też mieć pewność, że w czasie fali upałów nadal dostarczamy sobie niezbędnych składników odżywczych i że nasza dieta pozostaje odpowiednio zbilansowana pod względem wartości odżywczych.

Oto kilka produktów, które warto rozważyć, dodając do swojej listy zakupów gdy trwa fala upałów.

● Arbuz pomaga w nawodnieniu, ponieważ ma bardzo wysoką zawartość wody – ponad 90 proc. Jest dobrym źródłem witaminy C i zawiera także trochę witaminy A, a do tego dostarcza elektrolitów, takich jak potas.

● Pomidory są bardzo bogate w wodę, więc stanowią bardzo lekkie, orzeźwiające jedzenie, które naprawdę może pomóc w nawodnieniu.

Zawierają likopen – jeden z przeciwutleniaczy, który nadaje im czerwony kolor, a oprócz tego mają w sobie również trochę witaminy C, witaminy A, witaminy K, potasu i niewielkie ilości folianów. Są także dobrym źródłem błonnika.

● Jogurt również jest produktem bardzo bogatym w wodę.

Istnieje wiele różnych rodzajów jogurtów, z różnymi profilami dodanych witamin, często wzbogacanych wapniem lub żelazem, ale nie trzeba wybierać bardzo wyszukanych.

Zwykły jogurt grecki zawierający żywe kultury bakterii, które mają działanie probiotyczne, jest jak najbardziej w porządku.

eprasa.pl 182b44c716

PROGRAMOWO

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Mine obraża się na babcię za zabranie zdjęcia rodziny, lecz po przeprosinach godzi się z nią i pozwala jej zatrzymać fotografię. Ayfer pociesza Meltem, przekonując ją, by nie rezygnowała z Buraka, natomiast Burak wyjaśnia Meltem, że zawsze traktował ją wyłącznie jak przyjaciółkę. Halil bezskutecznie ponagla Remziego w poszukiwaniach Tahsina i Pakize. Munevver zgadza się, by Mine zaczęła wychodzić z Suzan na spacery, a Halil przyznaje Burakowi, że coraz trudniej znosi ukrywanie prawdy przed szefową.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Salvador i Vera podejrzewają, że Lope wpadł w poważne tarapaty. Choć sam nie chce nic mówić, wszystko wskazuje właśnie na to. Lorenzo wypytuje natomiast Alonsa o Maríę Antonię. Hrabia de Ayala zdobywa się na hojny gest i daje Martinie w prezencie diamentowy naszyjnik. Konflikt Virtudes z Simoną i Candelą ponownie się zaostrza. Służba postanawia urządzić w La Promesie dyskretne czuwanie ku czci donii Pii.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Julka nie wraca do domu na noc, a roztrzęsiony Igor bezskutecznie wydzwania do niej. Nowak dopada Leona i zmusza go, by ściągnął do siebie Julię. Gdy to się udaje, ojciec siłą zaciąga dziewczynę do domu. Widzi, że jest naćpana i znajduje w jej torbie narkotyki. Ostrowski radzi Igorowi szukać ośrodka odwykowego. Słysząc to Julka krzyczy, że się zabije. Nowak jest przerażony... Agnieszka chce pomóc Tomkowi i innym chłopakom. W tym celu próbuje załatwić trenera koszykówki dla ośrodka poprawczego, ale żadna z fundacji nie dysponuje takimi środkami. Olszewska nie chce się poddać i proponuje mężowi, żeby sami założyli fundację i pomogli chłopcom. Ryszard jednak uważa, że to strata czasu i pieniędzy. Agnieszka obraża się na męża! W międzyczasie Juliusz podejmuje decyzję: zamierza powiedzieć profesor Agier prawdę – że jest jej... Januszem z internetu. Rezygnuje jednak, gdy słyszy od ukochanej, że dziś umówiona jest na randkę z mężczyzną, którego poznała podczas konferencji medycznej. Juliusz skutecznie ukrywa rozczarowanie. Jako były szpieg od razu obmyśla plan zlikwidowania nowego absztyfikanta Krystyny.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz jest przekonany, że Nana odwzajemnia jego uczucia i postanawia dokończyć przerwaną rozmowę. Aynur otrzymuje kwiaty i zaproszenie na kolację od Kvanca, lecz mimo nacisków Adalet nie potrafi zapomnieć o Sinanie. Sinan również wybiera się na romantyczną kolację z Ezgi, choć myśli tylko o Aynur. Mert wyznaje Nanie, że od dawna kocha Nazli. Yusuf po chorobie wraca do szkoły. Poyraz ponownie próbuje porozmawiać z Naną, lecz ta znów ucieka przed konfrontacją.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya nie jest w stanie być obojętna na los Yoncy. Namawia Cemila, by przyjąć pod dach młodą kobietę wraz z jej dzieckiem. Ten pomysł niespecjalnie się Cemilowi podoba, ale jeszcze mniej podoba mu się perspektywa życia z obrażoną i rozczarowaną Deryą... Sinem wygarnia Melihowi, co o nim myśli. Tymczasem Engin zaprasza rodzinę Devegliolu na odczytanie listu zmarłej Yasemin. Beyza boi się, że Yasemin zza grobu zdradzi jej tajemnicę i zrujnuje wszystko.

G. 18:25

Akacjowa 38

TVP 1

Blanca i Diego nie mają szczęścia... Gdy planują odebrać Moisesa ze szpitala, stan chłopca ponownie się pogarsza. Malca znów zaczyna nękać wysoka gorączka. W międzyczasie Lolita zdobywa się na owagę i przyznaje się Antonitowi, że uszkodziła jego wynalazek. Samozwańczy wynalazca ani myśli poddawać się z powodu tak trywialnych przeszkód. Zamiast zrezygnować z pomysłu i załamać ręce, Antonito rozpoczyna prace nad udoskonaleniem wycieraczek samochodowych. Poświęca im całą swoją uwagę i dostępny czas. Z kolei El Pena postanawia samodzielnie spłacić dług wobec don Felipe. Łatwo nie będzie, ale jest zdeterminowany, by wyrównać rachunki do ostatniego grosza. Lucia dowiaduje się, że niejaki markiz Valmez uwzględnił ją w testamencie zapisując jej comiesięczną rentę w wysokości tysiąca peset.

eprasa.pl 182b44c716

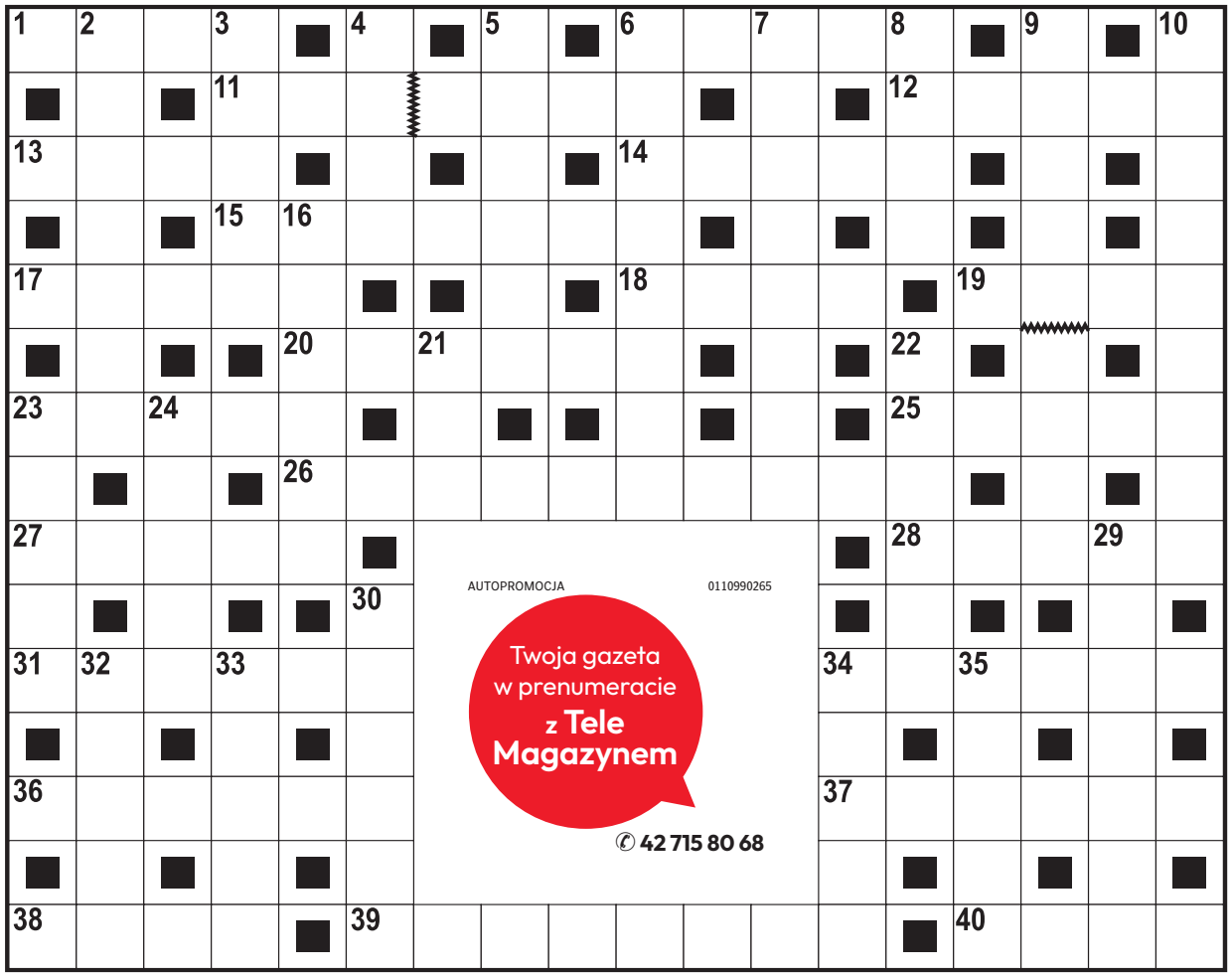
KRZYŻÓWKA NR 127

Poziomo:

1) kartka wrzucona do urny,
6) przywódca sekty chasydów,
11) istota, która przynosi zło, kusi człowieka,
12) zawiadomienie o wysłaniu paczki,
13) krzywa płaska, kształtem zbliżona do elipsy,
14) kolejny szczebel w karierze,
15) skład broni, zbrojownia,
17) pszenica o kłującym kłosie,
18) niezbędny do oddychania,
19) palestyńskie miasto nad Morzem Śródziemnym,
20) japoński producent samochodów osobowych,
23) ptak drapieżny z rodziny sokołowatych,
25) cesarz rzymski podejrzewany o podpalenie Rzymu,
26) podróż z przyczepą kempingową,
27) obszerne okrycie wierzchnie z peleryną,
28) leczniczy wyciąg wodny z ziół,
31) zarys przedmiotu, szkic,
34) wyrósł z brzydkiego kaczątka,
36) na czele spółdzielni,
37) odgłos pracy silnika,
38) rzymski bóg wojny,
39) „… braci”, amerykański serial wojenny,
40) drobny skorupiak arktyczny.

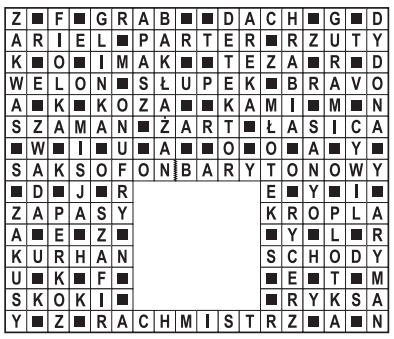
Pionowo:

2) miejsce odwiedzane przez rybaków,
3) … Orlich Gniazd, biegnie z Krakowa do Częstochowy,
4) laska – atrybut Dionizosa,
5) miejsce pracy boga Hefajstosa,
6) dodatkowa praca, ale mało ambitna,
7) małe, okrągłe cukierki,
8) nakrycie głowy budowlańca,
9) panowanie nad sobą, samokontrola,
10) pracuje na polu podczas żniw,
16) ptak inaczej nazywany rudzikiem,
21) gęsty, wiekowy las iglasty,
22) wełna królików lub kóz,
23) naczynie na herbatę,
24) tytuł niższy od hrabiego,
29) trele-morele, banialuki,
30) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
32) Barack, 44. prezydent Stanów Zjednoczonych,
33) woreczek na miedziaki, kabza,
34) mebel dla rezerwowych,
35) popularna zabawa dziecięca.

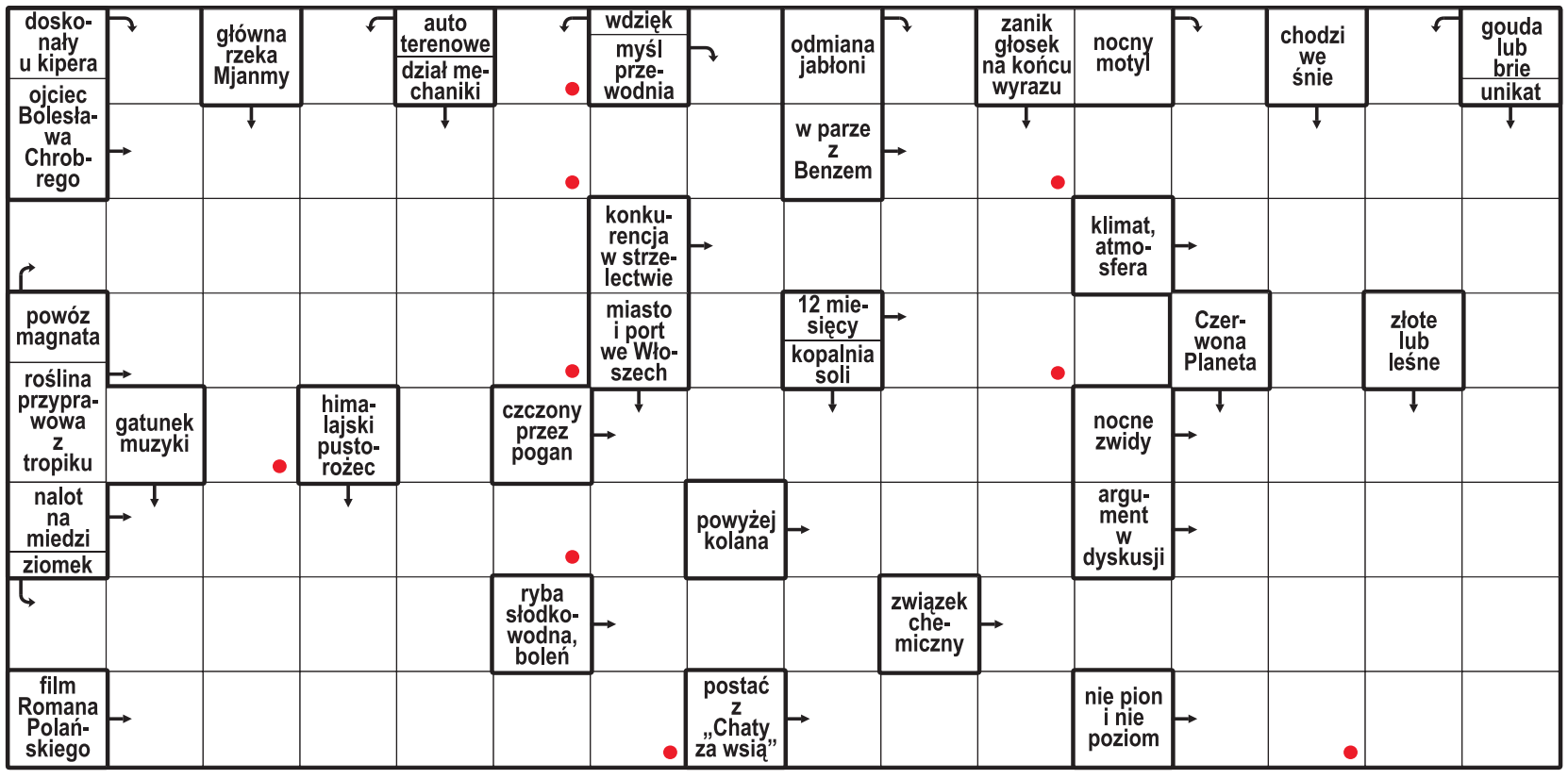


AUTOPROMOCJA 0110990265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 42 715 80 68

ROZWIĄZANIE NR 126



KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: CZAROWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz bez pośpiechu. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa pomoże Ci rozwiązać ważną sprawę. Horoskop na dziś radzi znaleźć czas na odpoczynek.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawe spotkanie. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że otworzysz nowe drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop dzienny to wskazówka, by nie ignorować przeczuć.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że to dobry dzień, by pokazać swój talent.

Rak (22.06 - 22.07)
Cierpliwość pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na środę radzi wieczorem odłożyć obowiązki.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja spotkaniom. Horoskop dzienny wróży, że szczerość pomoże Ci odzyskać harmonię w relacjach.

Panna (23.08 - 22.09)
Zaufaj przeczuciom, szczególnie przy decyzjach. Horoskop na dziś mówi, że czeka Cię niespodzianka.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa propozycja może zmienić Twoje plany. Horoskop na dziś podpowiada, by nie bać się ryzyka.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny sugeruje nie przejmować się drobnymi przeszkodami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł może przynieść Ci korzyści. Horoskop na dziś radzi zaufać własnemu zdaniu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Potrzebujesz spokoju i przestrzeni. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczera rozmowa przyniesie ulgę.

eprasa.pl 182b44c716

DWA KÓŁKA

Charytatywny Rajd Rowerowy dla 100 śmiałków

Tomaszowianie pokazali, że mają wielkie serca. Ponad 100 osób wzięło udział w Charytatywnym Rajdzie Rowerowym im. Mateusza Skuzy z Tomaszowa Mazowieckiego do Spały. Uczcili pamięć kolarza i pomogli Jagodzie

Dariusz Śmigielski

Charytatywny Rajd Rowerowy im. Mateusza Skuzy przejechał głównymi ulicami Tomaszowa Mazowieckiego, przez Luboszewy, Mariankę, Glinnik i Konewkę aż do Spały. Uczestnicy rajdu pokonali w sumie około 35 km w dwie strony z hasłem „Rowerem z pomocą". W wydarzeniu wzięli udział przyjaciele startującego w barwach klubu LZS Start Tomaszów Mazowiecki oraz mieszkańcy miasta i regionu, były rodziny z małymi dziećmi. Dochód z licytacji podczas rajdu i pieniądze zebrane do puszek zostaną przeznaczone na leczenie i rehabilitację Jagody Raczkowskiej.

- Pomysł na organizację charytatywnego rajdu rowerowego w Tomaszowie zrodził się już wiosną, chciał go zrobić mój syn Mateusz, mówi Zbigniew Skuza. Niestety, 19 kwietnia syn miał wypadek, w którym zginął i wszystko przedłużyło się w czasie. Cały dzisiejszy rajd jest w jego intencji, ponieważ jutro byłyby jego dwudzieste szóste urodziny. Cieszę się, że tak wiele osób zareagowało na apel „Rowerem z pomocą" i wzięło udział w tym wydarzeniu. Są z nami mieszkańcy miasta i okolic ale także kolarze m.in. z klubu Start Tomaszów Mazowiecki oraz Boro Niewiadów. Przygotowaliśmy wiele atrakcji na mecie w Spale dzięki sponsorom, którzy nam pomogli. Wierzę w to, że Charytatywny Rajd im. Mateusza Skuzy będzie wydarzeniem cyklicznym.

FOT. DARIUSZ ŚMIGIELSKI

Zbigniew Skuza z LZS Start Tomaszów Mazowiecki był inicjatorem Charytatywnego Rajdu Rowerowego im. Mateusza Skuzy

W Spale na terenie jarmarku były gry i zabawy dla uczestników rajdu, m.in. wyścig żółwi i przejazd pod tyczką. Zwycięzcy konkursów oraz dzieci biorące udział w rajdzie otrzymały od organizatorów atrakcyjne nagrody rzeczowe. Na wszystkich czekał poczęstunek.

- W sumie nagrody otrzymali chyba wszyscy którzy uczestniczyli - dopowiada Zbigniew Skuza. - Nie było punktowanych miejsc. To była bardzo dziecinna , rodzinna zabawa i każdy dostawał upominki. Było też liczna grupa sponsorów, a wszyscy dali dużo pięknych upominków. Były całe kartony książek, w tym także z dedykacjami autorów, mazaków, gier. Były też super słuchawki, głośniki bezprzewodowe i jeszcze jakieś zabawki stricte elektroniczne jak to firma komputerowa. Lokalna redakcja ufundowała trzy torby z upominkami. Czytelnicy Tomaszowskiego Empiku zebrali i przekazali dwie torby puzzli ZX zabawek i przyborów książkowych . Jedna z piotrkowskich restauracji podarowała cztery vouchery na obiad u nich. Upominków był ogrom, a wyglądało to tak, ze wszyscy chcieli być razem z Rowerem z Pomocą . To była magia . Nigdy się z czymś takim nie spotkałem. Prawie natychmist pojawiły się pytania, kiedy następna taka impreza .To było bowiem coś nowego - pierwszego. W zamyśle chciałem aby wszyscy uczestnicy byli częścią wydarzenie i myślę, że się to udało. Jeszcze ie mogę uwierzyć w taki sukces. To była magia.

REKLAMA 0011550896

AKCJA CHARYTATYWNA 0411550422

eprasa.pl 182b44c716

Sport

• **Iga Świątek** zmierzy się z Francuzką Diane Parry w 4. rundzie turnieju w Cincinnati. Polka pokonała rywalkę na igrzyskach w Paryżu

PIŁKA NOŻNA

Na Alei Unii 2 mecz byłych mistrzów Polski. Dziś grają drużyny III oraz IV ligi

Dariusz Piekarczyk

ŁKS Łódź oraz Stal Mielec mają w dorobku po dwa mistrzostwa Polski. Obecnie rywalizują w I lidze, a w niedzielę zmierzą się na stadionie przy Alei Unii.

Nieco lepiej wystartowali mielczanie prowadzeni przez trenera Damiana Skibę - wygrali dwa mecze i dwa zremisowali. Ełkasiacy, jak zapewne kibice doskonale wiedzą, dwa razy triumfowali, raz zremisowali, ale także reaz zeszli z boiska pokonani. W poprzedniej kolejce Stal wygrała na swoim boisku z Polonią Bytom, prowadzoną przez Konrada Geregę, byłego szkoleniowca ŁKS II, aż 5:2 (2:1). Łodzianie pokonali na Alei Unii 2 spadkowicza z ekstraklasy Bruk-Bet Termalikę Nieciecza 2:1 (2:0). W kadrze zespołu gospodarzy mamy Ukraińca Serhija Krykuna, którego poprzednim klubem była była właśnie Stal. Będzie to spotkanie w którym trudno wskazać faworyta. W poprzednim sezonie zespół z Łodzi pokonał na Alei Unii Stal 2:0 (1:0), natomiast w rewanżu triumfował 2:1 (1:0).

Unię Skierniewice czeka wyprawa do podkrakowskich Niepołomic na pierwszy w historii mecz z Puszczą, którą od połowy sierpnia 2015 roku prowadzi Tomasz Tułacz. To rekord Polski jeśli chodzi o kluby piłkarskie grające na szczeblu centralnym. Dla beniaminka ze Skierniewic będzie to drugie w tym sezonie wyjazdowe spotkanie. Za pierwszym razem poległ w Warszawie z Polonią 1:3, choć do 89 minuty był remis 1:1.

Na środę (19 sierpnia) zaplanowano kolejne pojedynki w III i IV lidze. ©℗

I LIGA

Piąta kolejka. Piątek (21 sierpnia): Chrobry Głogów - Warta Poznań (godzina 18), Lechia Gdańsk - Pogoń Siedlce (20.30). **Sobota (22 sierpnia):** Polonia Bytom - Pogoń Grodzisk Mazowiecki (15.30), Podbeskidzie Bielsko-Biała - Odra Opole (15.30), Bruk-Bet Termalika Nieciecza - Polonia Warszawa (15.30). **Niedziela (23 sierpnia):** Puszcza Niepołomice - Unia Skierniewice (17), Miedź Legnica - Arka Gdynia (14.30), ŁKS Łódź - Stal Mielec (19). **Poniedziałek (24 sierpnia):** Stal Rzeszów - Ruch Chorzów (19).

III LIGA (GRUPA 1.)

Plan czwartej kolejki. Środa (19 sierpnia): Wisła II Płock - ŁKS Łomża (godzina 17), Mławianka Mława - Lechia Tomaszów Mazowiecki (17), ŁKS II Łódź - KTS Weszło Warszawa (15), Jagiellonia II Białystok - Pelikan Łowicz (16.30), Troszyn - Warta Sieradz (17), Ząbkovia Ząbki - Wigry Suwałki (17), Świt Nowy Dwór Mazowiecki - Mazovia Mińsk Mazowiecki (17.30), Olimpia Elbląg - Widzew II Łódź (17), Polonia Lidzbark Warmiński - Olimpia Zambrów (17).

IV LIGA

Plan trzeciej kolejki . Środa (19 sierpnia): KS Kutno - GKS Bełchatów (godzina 17), Polonia Piotrków Trybunalski - Stal Głowno (18), Włókniarz Pabianice - AKS SMS Łódź (17.30), Ekolog Wojsławice - Ceramika Opoczno (18), Concordia Piotrków Trybunalski - MKP-Boruta Zgierz (18), Zjednoczeni Stryków - Zryw Wygoda (18.30), Sokół Aleksandrów - LZS Justynów (19), RKS Radomsko - ŁKS III Łódź (18), Orzeł Parzęczew - GKS Orkan Buczek (16).

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Andreu Arasa (biała koszulka) z ŁKS zaliczył już trzy mecze

PIŁKA NOŻNA

Widzew zmierzy się ze Śląskiem Wrocław. To niewygodny rywal

Dariusz Piekarczyk

Po nieoczekiwanej porażce z Koroną Kielce, Widzew Łódź zmierzy się w sobotę z beniaminkiem ekstraklasy Śląskiem Wrocław.

Mecz rozegrany zostanie na Arenie Tarczyński. Gospodarze pojedynku, których od końca grudnia 2024 roku prowadzi Ante Śimundża, wywalczyli dotychczas cztery punkty i plasują się na 12 miejscu w tabeli. Widzew, przypominamy, ma punkt więcej i jest ósmy. Na swoim obiekcie Śląsk grał w tym sezonie dwa razy - najpierw pokonał, bezbarwny obecnie Raków Częstochowa 2:1 (0:0), strzelając zwycięskiego gola, tuż przed końcem spotkania, a następnie zremisował bezbramkowo z Cracovią. Łodzianie zremisowali w Płocku z Wisła 0:0 i pokonali, raczej niespodziewanie, w Białymstoku Jagiellonię 2:0 (0:0).Widzewiacy przygotowują się do tego pojedynku na własnych obiektach. Do stolicy Dolnego Śląska wyjadą w piątkowe popołudnie. Sobotni mecz rozpocznie się o godzinie 20.15. Dodajmy, że w poprzednim sezonie drużynie rywalizowały o punkty, bo Śląsk występował w I lidze. Ostatnio zespoły rywalizowały 15 lutego 2025 roku. Mecz rozegrano we Wrocławiu, a gospodarze triumfowali aż 3:0 (1:0). W Łodzi był z kolei bezbramkowy remis. W sezonie 2023/2024 Łodzianie polegli u siebie 0:2 (0:1) oraz na wyjeździe 1:2 (0:0). W sezonie 2023/2023 byl remis 0:0 i wygrana w Łodzi 1:0 (0:0). Było to 17 lutego 2023 roku. Trener Aleksanadr Vuković nie będzie mógł w najbliższych meczach liczyć na Jusufa Gazibegovicia, który podczas meczu z Koroną Kielce doznał w pierwszej połowie urazu. Jak informuje oficjalna strona klubu z Piłsudskiego piłkarza czeka co najmniej kilkutygodniowa przerwa. Kłopoty zdrowotne ma także Samuel Akere. Jego z kolei czeka operacja usunięcia wyrostka robaczkowego, dlatego i on będzie przez pewien czas niedostępny. Może się nawet okazać, że tym roku nie pojawi się na boisku. Z powodu kontuzji nie mogą także grać Szymon Czyż i Lukas Lerager.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Widzewiacy (czerwone stroje) przegrali niespodziewanie z Koroną Kielce, a w sobotę wystąpią we Wrocławiu

PKO EKSTRAKLASA

Piąta kolejka. Piątek (21 sierpnia): Cracovia - Wieczysta Kraków (godzina 20.30). **Sobota (22 sierpnia):** Śląsk Wrocław - Widzew Łódź (20.15), Piast Gliwice - Legia Warszawa (17.30), Korona Kielce - Motor Lublin (14.45). **Niedziela (23 sierpnia):** Radomiak - Zagłębie Lubin (14.45). Pogoń Szczecin - Wisła Kraków (20.15), GKS Katowice - Wisła Płock (17.30). Na 3 września (czwartek) przełożono mecze: Raków Częstochowa - Górnik Zabrze (18) oraz Lech Poznań - Jagiellonia Białystok (20.30).

PIŁKA NOŻNA

Klasa A wystartowała. Football Campus z gwiazdami jeszcze nie rywalizował

Dariusz Piekarczyk

Rozkręca sie piłkarski sezon na boiskach naszego regionu. Pierwsze mecze o ligowe punkty rozegrały drużyny z grup drugiej oraz piątej. Pozostałe grupy wystartują w ten weekend.

„Dziennik Łódzki" na bieżąco będzie informował o przebiegu rywalizacji. Słabo sezon zaczął LKS Zapole. Drużyna, której poczynaniami kieruje były piłkarz Warty Sieradz Daniel Bakowicz przegrała na boisku w Konopnicy z Widawią Widawa 0:2. Triumfatorzy tego pojedynku nie mogą rozgrywać meczów na swoim obiekcie, bowiem tamtejszy plac gry jest w fatalnym stanie. Z kolei w LKS zadebiutował Dawid Przezak, który ma w swoim CV występy w II lidze (Stal Stalowa Wola, Rozwój Katowice) oraz III (Warta Sieradz, Unia Skierniewice, Sokół Aleksandrów). - Zszedł jednak z boiska już w 25 minucie z powodu kontuzji - mówi Daniel Bakowicz. - Miałem też do dyspozycji jedynie 14 graczy. W następnych meczach powinno być lepiej.

FOT JN PHOTOGRAPHY/FOOTBALL CAMPUS

Aghwan Papikyan z Football Campus był mistrzem Armenii

W grupie trzeciej Klasy A zdebiutuje Football Campus Tomaszów Mazowiecki, mający w składzie znanych z występów w ekstraklasie Mariusza Rybickiego, Aghwana Papikyana, czy Jakuba Rzeźniczaka. Ten ostatni ma na koncie dziewięć spotkań w reprezentacji Polski.

KLASA A

Grupa II. Inauguracyjna kolejka: Victoria Szadek - Kolejarz Łódź 3:3, Victoria Łódź - AKS SMS III Łódź 4:0, Metalowiec Łódź - Zawisza II Rzgów 4:1, Włókniarz II Pabianice - Orzeł Kazimierz 0:5, LKS Kwiatkowice - Jagiellonia Tuszyn 0:4, Victoria Rąbień - Włókniarz Konstantynów 1:1. Na 2 września (środa) przełożono pojedynke Pogońi II Zduńska Wola z GLKS Dłutów.

Grupa V. Inauguracyjna kolejka: Ekolog II Wojsławice - Iskra Stolec 7:1, Olimpia II Zduńska Wola-Karsznice - Centra Walichnowy 4:1, Widawia Widawa - LKS Zapole 2:0, GKS Sędziejowice - Sokół Goszczanów 0:4, UKS Galewice II - KS Osiek 4:3, Ostrowia w Ostrówku - Prosna Wyszanów 0:1, LGKS Charłupia Mała - GKS Gruszczyce 3:1.

eprasa.pl 182b44c716

Środa
19.08.2026

WYD. C

Dziennik Łódzki

Poddębice | Sieradz | Wieluń
| Wieruszów | Pajęczno | Zduńska Wola | Łask

NAD WARTĄ

www.dzienniklodzki.pl

Nr 34

FOT. WŁODZIMIERZ RYCHLIŃSKI

ZDUŃSKA WOLA

PIERWSZA EDYCJA VIBE FESTIVAL ROZGRZAŁA PUBLICZNOŚĆ. GWIAZDĄ BYŁA FORMACJA BROKIES

str. 2

WYDARZENIE

W miejscowościach naszego regionu uroczyście celebrowano Święto Wojska Polskiego

str. 6-7

FOT. DARIUSZ PIEKRACZYK

Obchody Święta Wojska Polskiego

W wielu miejscowościach naszego regionu w minioną sobotę uroczyście celebrowano Święto Wojska Polskiego. Obchody rozpoczynały się mszą świętą, później w miejscach pamięci składano okolicznościowe wiązanki kwiatów, nie zabrakło parady, salwy honorowej, odznaczeń i wojskowych awansów. Na uczestników czekały również tradycyjna degustacja grochówki oraz występy orkiestr dętych.

Jak wielokrotnie podkreślali reprezentanci lokalnych samorządów i wojska, tegoroczne obchody były nie tylko okazją do uczczenia bohaterów walczących o niepodległość Polski, ale również przypomnieniem, że odpowiedzialność za przyszłość kraju zaczyna się od troski o najbliższe otoczenie i lokalną społeczność. Na zakończenie uczestnikom uroczystości życzono pokoju, bezpieczeństwa oraz wzajemnego szacunku.

PODDĘBICE

Do kolejnej akcji Honorowego Klubu Dawców Krwi zgłosiło się blisko sześćdziesiąt krwiodawców **str. 3**

PODDĘBICE

Ponad milion złotych z KPO pozyskało Poddębickie Centrum Zdrowia na nowoczesny sprzęt kardiologiczny **str. 5**

SIEMKOWICE

Już po raz trzeci cieszono tradycyjnym smakiem gości festiwalu kulinarnego „Chrzanisko” **str. 4**

SPORT

Warta Sieradz zawodzi na starcie rozgrywek III ligi piłkarskiej. W sobotę kolejny mecz **str. 8**

eprasa.pl 182b44c716

KRÓTKO

WARTA

Doroczny odpust u ojców Bernardynów

Wierni z parafii ojców Bernardynów w Warcie świętowali w minioną sobotę. Okazją był coroczny odpust. W tym roku zakonnicy zrezygnowali jednak z festynu. Punktem kulminacyjnym była suma odpustowa, po której ulicami miasta przeszła procesja z figurą Matki Bożej. Procesję prowadził nowy gwardian Tacjan Mróz. Jak podkreślają organizatorzy wydarzenia, to wyjątkowe święto gromadzi parafian, gości i przyjaciół, tworząc niepowtarzalną atmosferę wspólnoty. Dariusz Piekarczyk

FOT. KLASZTOR OJCÓW BERNARDYNÓW

SIERADZ

Kolejny Letni Koncert na Rynku

Trwa cykl Letnie Koncerty na Rynku w Sieradzu. W niedzielę 23 sierpnia wystąpią dwie łódzkie formacje – od godz. 18 Half Age, a od godz. 19.30 Sweet&Hot Jazzband. Grupę Half Age tworzą muzycy, którzy postanowili oddać hołd klasykom brytyjskiego hard rocka. Od początku ich największą inspiracją była twórczość Deep Purple, do repertuaru dołączyły również utwory Rainbow, Whitesnake i Gary'ego Moore'a. Sweet&Hot Jazzband to zespół jazzu tradycyjnego, który od ponad dwóch dekad kultywuje brzmienia dixielandowe i swingowe z lat 1900-1950. DP

ŁASK

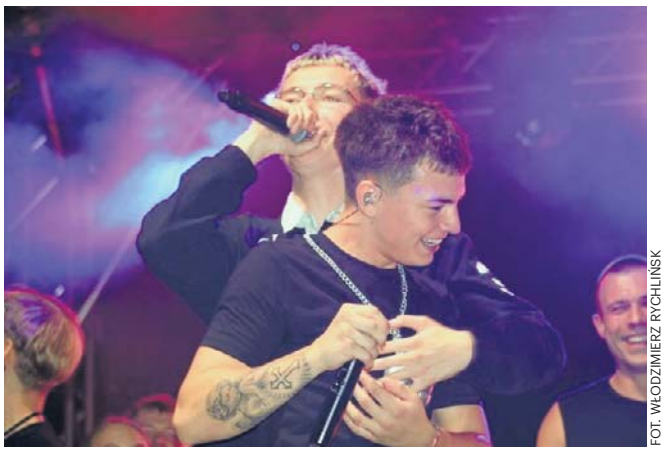
Wkrótce festiwal kultury ludowej

Zbliża się kolejna edycja Ludlove – festiwalu kultury ludowej i tradycyjnej w Łasku. Tegoroczne wydarzenie zaplanowano na niedzielę 30 sierpnia od godz. 11 w ogrodzie Łaskiego Domu Kultury (ul. Narutowicza 11). W programie, jak zawsze, występy zespołów ludowych, warsztaty rzemiosła i designu inspirowanego tradycją, stoiska rękodzielnicze, regionalne smakołyki przygotowane przez Koła Gospodyń Wiejskich, występy uczestników wakacyjnych warsztatów w ŁDK. DP

Brokies na Vibe Festival w Zduńskiej Woli rozpalił publiczność do czerwoności

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Widowiskowe show zawładnęło sercami młodej publiczności. Mowa o koncercie formacji Brokies, który odbył się podczas Vibe Festival w Zduńskiej Woli.



FOT. WŁODZIMIERZ RYCHLIŃSK

Brokies swoim występem na Vibe Festival w Zduńskiej Woli rozpalili liczną publiczność do czerwoności

Właśnie ze Zduńską Wolą jest związany DiscoKarol, jeden z twórców zespołu Brokies. Warto podkreślić, że Brokies to jeden z najpopularniejszych młodych projektów muzycznych w polskim internecie. Jest mocno związany z tym środowiskiem i kulturą młodego pokolenia. Grupa łączy muzykę z działalnością twórców internetowych, a jej utwory w krótkim czasie zdobyły dużą popularność w serwisach streamingowych.

Skalę zainteresowania pokazują dane Spotify. Profil Brokies ma obecnie ponad 720 tysięcy słuchaczy miesięcznie. Wśród najpopularniejszych utworów znajdują się między innymi „Puk Puk", który przekroczył 20 milionów odtworzeń, „Bailando 2" z ponad 14 milionami odtworzeń oraz „Ostre cięcie", „Wyprzedziliśmy polski rap o trzy lata" oraz „Skincare".

Brokies rozwija swoją działalność również poprzez kolejne wydawnictwa. W roku 2025 ukazały się między innymi utwory „Puk Puk", „Bailando 2" i „Wyprzedziliśmy polski rap o trzy lata". W 2026 roku projekt wydał między innymi single „Ostre cięcie" i „Skincare", a także EP-kę „Pukpukowo".

Charakterystycznym elementem projektu jest połączenie muzyki z internetową kulturą twórców. Dzięki temu Brokies trafia przede wszystkim do młodego odbiorcy, który poznaje muzykę nie tylko za pośrednictwem tradycyjnych kanałów, ale również TikToka, YouTube'a czy serwisów streamingowych.

Vibe Festival odbył się pierwszy raz – wydarzenie zorganizowano na terenie Powiatowego Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego. Impreza była częścią obchodów Dni Powiatu Zduńskowolskiego 2026. Oprócz Brokies, publiczność miała okazję obejrzeć występ Faustyny Maciejczak i 730 Huncho. Po koncertach uczestnicy mogli zostać na afterparty – o dobrą energię dbał DJ Skalik.

Między występami uczestnicy mogli odpocząć w Strefie Chill & Games wyposażonej w leżaki, hamaki i miejsca do wspólnego spędzania czasu. Ta przestrzeń została stworzona z myślą o spotkaniach ze znajomymi, odpoczynku i łapaniu wakacyjnego klimatu. Kolejna edycja Vibe Festival ma się odbyć w przyszłym roku.

ZDJĘCIE DNIA

FOT. PARAFIA KAMIONACZ

Parafia św. Marcina Biskupa z Kamionacza w gminie Warta (powiat sieradzki) świętowała dożynki – rolnicy i parafianie dziękowali za tegoroczne zbiory. Proboszczem tamtejszej parafii jest ksiądz Marcin Zaworski. Dodajmy, że początki parafii, należącej do dekanatu warckiego, sięgają XIV wieku. Świątynia została wzniesiona w latach 1840-1845. Uroczystości w Kamionaczu co roku inaugurują lub należą do jednych z pierwszych w całym regionie sieradzkim. Dariusz Piekarczyk

NAD WARTĄ

REDAKTOR NACZELNY **Marek Krzciuk.** KIEROWNIK SERWISÓW NaszeMiasto.pl: **Daniel Sibiak, 698 635 645, daniel.sibiak@polskapress.pl** REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: **Marcin Stadnicki, 502 499 173, m.stadnicki@dzienniklodzki.pl**
Zespół: **Paweł Gołąb, Dariusz Piekarczyk, Natalia Ptak, Włodzimierz Rychliński.** BIURO REKLAMY: **Piotr Lachman, 502 49 97 05, piotr.lachman@polskapress.pl; Anna Szymczak, 698 635 713, anna.szymczak@polskapress.pl; Małgorzata Słupianek, 514 800 836, malgorzata.slupianek@polskapress.pl.** PRENUMERATA: **tel. 42 715 80 68.** DRUK: **Drukarnia ZPR Media SA.**
WYDAWCA: **Polska Press Sp. z o.o., ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 40 00.** P.O. PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY: **Elżbieta Żuraw.** PREZES MAKROREGIONU: **Aneta Sarga-Burtan.** PROJEKT GRAFICZNY: **Tomasz Bocheński.**

POLSKA PRESS GRUPA

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.polskatimes.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 182b44c716

Radość i piana party na pikniku rodzinnym

Dariusz Piekarczyk
Warta

Było mnóstwo radości i piana party. W minioną niedzielę Warckie Centrum Kultury zorganizowało kolejny już Piknik Rodzinny.

Podczas wydarzenia na najmłodszych czekało wiele atrakcji, takich jak choćby dmuchańce, giga gry dla całych rodzin, brokatowe tatuaże, wata cukrowa, popcorn, pyszna lemoniada od Zakładu Wodociągów i Kanalizacji w Warcie, a także warsztaty przypinkowe. Największą radość i prawdziwe szaleństwo wywołało jednak piana party. Dzieci z ogromnym entuzjazmem wskoczyły w pianę, a zabawie, uśmiechom i okrzykom nie było końca.

Piknik Rodzinny odbył się na Obiekcie Rekreacyjno-Sportowym przy ul. A. Tarnowskiego. A Warcie Centrum Kultury zaprasza już na kolejne wydarzenia.

FOT. UM WARTA

W niedzielę Warckie Centrum Kultury zorganizowało kolejny Piknik Rodzinny. Wśród atrakcji było piana party

Przybyły tłumy chętnych, by podzielić się bezcennym darem życia – krwią

Paweł Gołąb
Poddębice

Kolejna akcja krwiodawstwa zorganizowana przez Honorowy Klub Dawców Krwi w Poddębicach okazała się dużym sukcesem. Zgłosiło się blisko 60 osób.

FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Na akcji pojawiły się tłumy chętnych, by podzielić się darem życia. Honorowy Klub Dawców Krwi rośnie w siłę

Akcja honorowego krwiodawstwa odbyła się w minionym tygodniu w Poddębickim Domu Kultury i Sportu. Już od pierwszych godzin zbiórki nie brakowało chętnych, a zainteresowanie wydarzeniem przerosło oczekiwania organizatorów. Łącznie do oddania krwi zarejestrowało się 59 osób, z czego 52 mogły podzielić się tym bezcennym darem.

Tak wysoka frekwencja potwierdza, że idea honorowego krwiodawstwa w Poddębicach rozwija się bardzo dynamicznie. Akcje krwiodawstwa organizowane są regularnie co dwa miesiące i są wspierane przez lokalne instytucje i firmy. Przed blisko dwoma laty ich organizację przejęła grupa społeczników, która wcześniej uczestniczyła w poborach prowadzonych przez szpital. Zmiana miejsca i formuły okazała się strzałem w dziesiątkę.

– To jest wygodniejsze zarówno dla osób oddających krew, jak i dla ekipy, która ją pobiera. Staramy się tak dobierać terminy, żeby jak najwięcej osób mogło wziąć udział w akcji – podkreśla Andrzej Pysera, jeden z organizatorów przedsięwzięcia. – Dzięki zmianie miejsca i organizacji liczba osób oddających krew w Poddębicach zwiększyła się przynajmniej dwukrotnie. Liczymy jednak, że będzie ich jeszcze więcej.

Podczas środowej akcji te słowa znalazły potwierdzenie w liczbach. Przez kilka godzin przez punkt poboru przewinęły się dziesiątki mieszkańców, którzy postanowili wesprzeć pacjentów potrzebujących transfuzji. Każda oddana jednostka krwi może pomóc osobom poszkodowanym w wypadkach, pacjentom onkologicznym czy osobom przechodzącym skomplikowane zabiegi medyczne.

Za organizacją zbiórek stoi obecnie pięcioosobowa grupa wolontariuszy. Jak przyznaje Andrzej Pysera, pomysł przeniesienia akcji do budynku zrodził się z troski o komfort uczestników. – Był to okres zimowy i zależało nam na tym, aby ludzie nie musieli marznąć. Udało się znaleźć miejsce w pałacu – zaznacza.

Rosnąca frekwencja sprawia, że w Poddębicach coraz śmielej mówi się o dalszym rozwoju środowiska krwiodawców. Są też już terminy kolejnych zbiórek krwi w Poddębicach. Odbędą się 14 października i 23 grudnia.

Barwne dożynki w parafii św. Wojciecha w Sieradzu-Męce

Dariusz Piekarczyk
Sieradz

Niedziela była dniem dożynek w parafii pod wezwaniem św. Wojciecha w Sieradzu-Męce, gdzie proboszczem jest ksiądz Piotr Czopiński.

FOT. PARAFIA ŚW. WOJCIECHA SIERADZ-MĘKA

Plon niesiemy plon... Barwne dożynki w wiekowej parafii świętego Wojciecha w Sieradzu-Męce

„To był wyjątkowy dzień pełen wdzięczności za tegoroczne plony i wspólnej modlitwy" – czytamy w mediach społecznościowych parafii. – „Naszą świątynię ozdobiły nie tylko przepiękne tradycyjne wieńce, barwne kwiaty, warzywa, owoce, a także pachnące bochenki chleba, wypieczone z mąki z tegorocznych zbiorów. Całość dopełniła uroczysta oprawa muzyczna, która dodała wydarzeniu wyjątkowego klimatu".

Parafia w Męce jest jedną z najstarszych nie tylko w naszym regionie, ale w Polsce. Została erygowana już w drugiej połowie XIII wieku. Do 1318 roku należała do archidiecezji gnieźnieńskiej, z kolei w latach 1260-1358 była pod zarządem Kanoników Regularnych Lateran. W roku 1548 lub 1571 wcielona została do mensy mansjonarzy kolegiaty sieradzkiej. Obecny kościół wzniesiony został z fundacji pochodzącej z parafii w Męce biskupa krakowskiego Andrzeja Trzebnickiego. Miało to miejsce przed 1679 rokiem. W roku 1870 odnowiony staraniem proboszcza Jana Moczyńskiego. W latach 1949-1951 rozbudowany za kadencji ówczesnego proboszcza ks. Stanisława Szatko, który pochodził z Firlejowa koło Lwowa (obecnie Ukraina). Z kolei w latach 1999-2003 świątynia przeszła remont generalny.

Dodajmy, że obok świątyni jest stary, według legendy mający około 1000 lat dąb. Pod nim zatrzymać miał się biskup Wojciech, późniejszy święty, w drodze do Prus. 23 kwietnia 997 roku, zginął w pobliżu dzisiejszego Pasłęka.

REKLAMA 0011566731

ZARZĄD NIERUCHOMOŚCI WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO
działający w imieniu
ZARZĄDU WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO
ogłasza
rokowania po trzecim przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 22 usytuowanego w budynku posadowionym na nieruchomości położonej w Sieradzu, przy ul. Jana Pawła II 90A.
Pierwszy przetarg odbył się w dniu 8 września 2025 r.
Drugi przetarg odbył się w dniu 12 stycznia 2026 r.
Trzeci przetarg odbył się w dniu 27 kwietnia 2026 r.

Przedmiotem rokowań będzie sprzedaż samodzielnego lokalu mieszkalnego, będącego własnością Województwa Łódzkiego, oznaczonego numerem 22, usytuowanego na III piętrze budynku wielorodzinnego, pięciokondygnacyjnego z podpiwniczeniem, posadowionego na nieruchomości położonej w Sieradzu, przy ul. Jana Pawła II 90A, w obrębie geodezyjnym 15 miasta Sieradz, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr 5272/6, o powierzchni 0,5998 ha, dla której Sąd Rejonowy w Sieradzu prowadzi księgę wieczystą nr SR1S/00052752/9. W dziale III księgi wieczystej prowadzonej dla opisanej powyżej nieruchomości widnieje zapis, iż wszelkie ciężary ciążące na lokalach wydzielonych z nieruchomości ciążą na przynależnych do nich udziałach we współwłasności. Lokal nie posiada założonej księgi wieczystej.

Samodzielny lokal mieszkalny nr 22 posiada 69,14 m^2 powierzchni użytkowej i składa się z czterech pokoi, kuchni, przedpokoju, łazienki i WC. Przynależy do niego komórka o powierzchni 6,80 m^2. Lokal wyposażony jest w instalacje: elektryczną, wodociągową, kanalizacyjną oraz centralnego ogrzewania i ciepłej wody z sieci miejskiej. Z własnością lokalu związany jest udział wynoszący 35/1000 części w nieruchomości wspólnej, którą stanowi własność gruntu oraz części budynku i urządzenia, które nie służą do wyłącznego użytku właścicieli lokali.

Nieruchomość leży na terenie dla którego brak jest miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. W obecnie obowiązującej zmianie Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Miasta Sieradza, uchwalonej Uchwałą Nr VI/41/2019 Rady Miejskiej w Sieradzu z dnia 28.02.2019 r., działka położona jest w granicach obszaru oznaczonego symbolem 1U – tereny zabudowy usługowej – do utrwalenia i uzupełnień.

Lokal był wykorzystywany do celów mieszkalnych, a obecnie stanowi pustostan.

Lokal posiada aktualne świadectwo charakterystyki energetycznej z dnia 14 listopada 2024 r. nr SCHE/6014/72/2024. Wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię użytkową: 81,63 kWh/(m^2·rok). Wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię końcową: 117,67 kWh/(m^2·rok). Wskaźnik rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną: 154,16 kWh/(m^2·rok). Jednostkowa wielkość emisji CO_2: 0,0416 t CO_2/(m^2·rok). Udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową: 0,00 %

Transakcja sprzedaży jest zwolniona z podatku VAT .

Termin do złożenia wniosku przez osoby, którym przysługiwałoby pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości upłynął w dniu 15 lipca 2025 roku.

Otwarcie rokowań nastąpi w dniu **21 września 2026 r.** o godzinie **10:00**,
Cena wywoławcza **163.600,00 zł** (zwolniona z podatku VAT)
Zaliczka **16.360,00 zł**

Rokowania odbędą się w siedzibie Zarządu Nieruchomości Województwa Łódzkiego, w Łodzi, przy ul. Kamińskiego 7/9, w pokoju 208.

Zaliczka winna być wniesiona przelewem na rachunek Zarządu Nieruchomości Województwa Łódzkiego, nr: 56 1240 3073 1111 0010 1297 4811, z dopiskiem *„Rokowania – Sieradz, ul. Jana Pawła II 90A lok. 22"*, z rachunku przyszłego nabywcy nieruchomości, odpowiednio: podmiotu gospodarczego lub osoby fizycznej. Nie ma możliwości wpłaty wadium w siedzibie organizatora przetargu.

Termin wniesienia zaliczki upływa w dniu 15 września 2026 r., o godz.14^{00}.

Termin składania dokumentów: 10.09.2026 r. – 15.09.2026 r., do godz.14^{00}.

Pozostałe informacje zawarte są w ogłoszeniu i warunkach rokowań, które zamieszczone są na stronach: www.znwl.pl oraz www.bip.lodzkie.pl.

eprasa.pl 182b44c716

Słodkości, licytacje i wielkie serca. Pomoc Poddębiczan dla chorej Edyty Tomczyk

Paweł Gołąb
Poddębice

Domowe ciasta, rękodzieło, wyjątkowe licytacje i ogromne zaangażowanie mieszkańców. W Poddębicach odbył się charytatywny kiermasz na rzecz Edyty Tomczyk.

FOT. ARCHIWUM

Urodzinowy kiermasz charytatywny połączył w minioną sobotę wielu mieszkańców Poddębic

Edyta Tomczyk walczy ze stwardnieniem rozsianym. Wydarzenie zorganizowano z okazji jej 29. urodzin, a celem zbiórki było wsparcie kosztownej rehabilitacji oraz specjalistycznego turnusu.

Poddębice po raz kolejny pokazały, że potrafią jednoczyć się wokół potrzebujących. W sobotę mieszkańcy tłumnie odwiedzali charytatywny kiermasz zorganizowany na rzecz Edyty Tomczyk. Tegoroczna akcja odbywała się pod hasłem „29 lat Edytki = 29 tysięcy dobrych powodów, by pomóc" i była związana z 29. urodzinami poddębiczanki.

Przez kilka godzin mieszkańcy mogli kupować domowe wypieki, słodkości oraz wspierać liczne inicjatywy przygotowane przez wolontariuszy, lokalne firmy i osoby prywatne. Najpierw kiermasz odbywał się na placu przy kościele w Poddębicach, a następnie przeniósł się do punktu Porcja Słodkości przy ul. Przejazd 1. Organizatorzy podkreślają, że sukces wydarzenia był możliwy dzięki ogromnemu zaangażowaniu wielu osób.

– To wyjątkowy dzień i wyjątkowa chwila, bo Edyta obchodzi 29. urodziny. Stąd pomysł: 29 lat, 29 tysięcy. Robimy ciasta, są paczki na sprzedaż, rękodzieło na licytacjach. Włączają się firmy, organizacje i prywatne osoby. Torty, kwiaty, vouchery, występy. Wszystko, co mają pod ręką, ludzie chcą przekazać po to, żeby zebrać jak najwięcej pieniędzy – mówi z satysfakcją Adrian Antczak, kucharz, cukiernik i inicjator akcji.

Na kiermaszu nie brakowało właśnie takich darów. Do zbiórki dołączyli przedsiębiorcy, rękodzielnicy, artyści oraz mieszkańcy, którzy przekazywali vouchery, usługi i przedmioty przeznaczone na licytacje. Każda złotówka zebrana podczas wydarzenia zostanie przeznaczona na dalsze leczenie i rehabilitację Edyty.

29-latka od lat zmaga się ze stwardnieniem rozsianym. Rehabilitacja daje jednak efekty, które dostrzegają osoby zaangażowane w pomoc.

– Kiedy poznałem Edytę w ubiegłym roku, miała ogromne problemy z mową i poruszaniem się. Byłem u niej kilka dni temu i naprawdę widać dużą różnicę. Mówi znacznie więcej, cały czas się rehabilituje i właśnie dlatego zbieramy środki. Ta rehabilitacja jest bardzo kosztowna, ale przynosi efekty. Edyta i jej rodzice walczą każdego dnia. Ona nie może powiedzieć, że dziś robi sobie wolne od choroby. Dlatego cały czas trzeba pomagać – podkreśla Adrian Antczak.

Organizatorzy zwracają uwagę, że właśnie dlatego każda forma wsparcia ma znaczenie. Środki zebrane podczas kiermaszu mają pomóc w sfinansowaniu kolejnych etapów rehabilitacji oraz turnusu w klinice NeuroN w Bydgoszczy, który daje szansę na dalszą poprawę stanu zdrowia mieszkanki regionu.

Edytę w walce z chorobą można wesprzeć na wiele sposobów. Oprócz udziału w kiermaszu istnieje możliwość wsparcia internetowej zbiórki prowadzonej za pośrednictwem portalu Siepomaga. Na rzecz Edyty prowadzone są także internetowe licytacje.

Kulminacyjnym momentem dnia było spotkanie zaplanowane pod domem Edyty w miejscowości Porczyny 4A. Organizatorzy zaprosili wszystkich mieszkańców do wspólnego odśpiewania jubilatce tradycyjnego „Sto lat". To właśnie wtedy Edytce zostały przekazane środki zebrane podczas całego dnia.

Dwie osoby ranne w wypadku na trasie S8

Włodzimierz Rychliński
Powiat łaski

Dwie osoby zostały ranne w wypadku, do jakiego doszło w sobotę na trasie S8 w powiecie łaskim. Kierowca hondy prawdopodobnie zasnął za kierownicą, a jego auto dachowało.

Około godz. 8.45 na drodze S8, na wysokości MOP Sięganów, w kierunku Warszawy, doszło do zdarzenia drogowego. Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że 55-letni mieszkaniec powiatu wołomińskiego, kierujący pojazdem marki Honda, prawdopodobnie zasnął za kierownicą, w wyniku czego stracił panowanie nad pojazdem. Samochód uderzył w bariery energochłonne, następnie zjechał na pas prowadzący do MOP Sięganów, przebił kolejną barierę, dachował i wjechał do przydrożnego rowu. Kierujący był trzeźwy. Podróżowała z nim 58-letnia kobieta. Oboje zostali przetransportowani do szpitala.

FOT. KP PSP ŁASK, KPP ŁASK

Dwie osoby zostały ranne w wypadku, do jakiego doszło w minioną sobotę na trasie S8 w powiecie łaskim

„Chrzanisko" odbyło się już po raz trzeci

Marcin Stadnicki
Siemkowice

W Siemkowicach trzeci już raz królowały tradycyjne smaki i regionalne potrawy, przygotowane przez Koła Gospodyń Wiejskich i stowarzyszenia z powiatu pajęczańskiego.

W sobotę Siemkowice w powiecie pajęczańskim stały się kulinarną stolicą naszego regionu, a to za sprawą trzeciej już edycji niezwykle udanej imprezy pod nazwą „Chrzanisko". To wydarzenie, które od 2024 roku promuje nie tylko nadwarciański chrzan – będący marką regionu, z której słyną między innymi gminy powiatu pajęczańskiego, takie jak Siemkowice czy Kiełczygłów – ale i wiele innych regionalnych, a nawet lokalnych dań i produktów. I tak też było w Siemkowicach.

Koła Gospodyń Wiejskich i stowarzyszenia z terenu powiatu pajęczańskiego jak zwykle stanęły na wysokości zadania i przygotowały całą masę pyszności, zarówno do degustacji, jak i na sprzedaż. Co mogliśmy znaleźć na stoiskach? Oczywiście lokalny chrzan, który zachwyca smakoszy w całej Polsce. Nie mogło zabraknąć zupy chrzanowej, ale i słodkich przysmaków, tradycyjnego chleba ze smalcem lub kiełbasą i ogórkiem, przepysznych lokalnych serów i wielu innych specjałów.

FOT. MARCIN STADNICKI

Podczas „Chrzaniska" serwowano rozmaite pyszności na stoiskach – naprawdę trudno było im się oprzeć

Koło Gospodyń Wiejskich „Sąsiedzi" z miejscowości Mokre zaskoczyło z kolei ślimakami. Do wyboru były one w dwóch wersjach i obie smakowały doskonale.

„Chrzanisko" to oczywiście także część artystyczna i muzyczna. W programie tegorocznej imprezy znalazły się: występ dzieci, występ Mażoretek Viva, występ Zespołu Folklorystycznego „Trębaczewianie", występ Orkiestry Dętej z Siemkowic oraz koncerty gwiazd wieczoru – to Topky, Model MT & Modelinka, Exaited.

Dobrej zabawy podczas „Chrzaniska" nie utrudnił upał – zadbano bowiem o namioty i parasole, pod którymi można było choć na chwilę schronić się przed słońcem.

Podróż do roku 1919 na święto wojska

Marcin Stadnicki
Wieluń

Stowarzyszenie Historyczne „Bataliony Obrony Narodowej" zabrało mieszkańców Wielunia w niezwykłą podróż w czasie do roku 1919.

Jednym ze sposobów, w jaki Wieluń pokazał, że potrafi podziękować żołnierzom za ich służbę i oddać cześć tym, którzy za ojczyznę oddali życie, była historyczna inscenizacja w wykonaniu Stowarzyszenia Historycznego „Bataliony Obrony Narodowej", która odbyła się przed starostwem w niedzielę.

Członkowie stowarzyszenia zabrali mieszkańców w podróż w czasie do roku 1919, kiedy obecny budynek Starostwa Powiatowego w Wieluniu był siedzibą garnizonu III batalionu 27. Pułku Piechoty. Widzowie mogli przekonać się, jak wyglądało życie ponad sto lat temu, tuż po odzyskaniu przez Polskę niepodległości.

Inscenizacja była jednym z elementów obchodów Święta Wojska Polskiego w Wieluniu, które zaczęły się od mszy świętej na fundamentach fary. Po mszy przez centrum miasta przemaszerowała Kompania Honorowa 15. Brygady Łączności z Sieradza wraz z Orkiestrą Dętą OSP Słupsko i pocztami sztandarowymi, po czym odbyła się część oficjalna na Placu Kazimierza Wielkiego, a po niej pokaz szwoleżerów.

FOT. MARCIN STADNICKI

Inscenizację historyczną zorganizowano w Wieluniu

eprasa.pl 182b44c716

MEDYCYNA ODDZIAŁ CHORÓB WEWNĘTRZNYCH W PODDĘBICACH ZYSKAŁ NOWOCZESNY SPRZĘT KARDIOLOGICZNY

Ponad milion złotych dla Centrum Zdrowia

Paweł Gołąb
Poddębice

Poddębickie Centrum Zdrowia zakończyło realizację projektu finansowanego z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.

Poddębickie Centrum Zdrowia uzyskało dofinansowanie ze środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności w minionym roku. Celem projektu było doposażenie oddziału w nowoczesny sprzęt niezbędny do diagnostyki i leczenia pacjentów z chorobami układu krążenia. Łączna kwota dofinansowania wyniosła 1.076.806,23 zł. Dzięki tym funduszom placówka mogła wymienić wysłużone urządzenia na sprzęt nowej generacji.

Jak podkreśla dr nauk o zdrowiu Emilia Krakowiak, kierownik działu jakości, akredytacji i pozyskiwania środków zewnętrznych PCZ, projekt pozwolił na doposażenie oddziału chorób wewnętrznych w sprzęt niezbędny do udzielania świadczeń w zakresie kardiologii.

– Zakup nowego sprzętu znacząco wpłynął na poprawę jakości udzielanych świadczeń. Zakupiliśmy sprzęt nowszej generacji. Nowoczesna aparatura nie tylko zwiększa możliwości diagnostyczne oddziału, ale także poprawia bezpieczeństwo pacjentów i komfort pracy personelu – wyjaśnia. – Możliwa była wymiana wyeksploatowanego i przestarzałego sprzętu na nowoczesną aparaturę medyczną, co przyczyniło się bezpośrednio do zwiększenia bezpieczeństwa pacjentów, poprawy komfortu pracy personelu medycznego oraz ograniczenia ryzyka wystąpienia awarii związanych z eksploatacją przestarzałego sprzętu – dodaje kierownik działu.

FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Dzięki wsparciu Oddział Chorób Wewnętrznych szpitala zyskał sprzęt kardiologiczny

Szczególne znaczenie – jak zaznacza – mają także rozwiązania zwiększające dostępność usług medycznych dla osób starszych i pacjentów z niepełnosprawnościami. Przenośne aparaty USG oraz aparaty EKG zamontowane na wózkach umożliwiają wykonywanie badań bezpośrednio przy łóżku chorego. Z kolei duże, dotykowe ekrany, czytelne ikony oraz komunikaty dźwiękowe i wizualne ułatwiają korzystanie ze sprzętu osobom z ograniczeniami wzroku, słuchu czy sprawności ruchowej.

W ramach projektu zakupiono: cztery aparaty EKG z wyposażeniem, trzy rejestratory Holtera EKG z oprogramowaniem, trzy rejestratory ciśnienia z oprogramowaniem, stanowisko do prób wysiłkowych z bieżnią i cykloergometrem, cztery kardiomonitory, defibrylator, centralę pielęgniarską, osiem pomp infuzyjnych, cztery stacje dokujące do pomp infuzyjnych, stacjonarny aparat USG, przenośny aparat USG, cztery łóżka do opieki kardiologicznej wraz z szafkami i materacami.

Realizacja inwestycji ma przełożyć się na szybszą i dokładniejszą diagnostykę chorób serca, poprawę warunków hospitalizacji oraz jeszcze wyższy standard opieki nad pacjentami korzystającymi z usług Poddębickiego Centrum Zdrowia.

Poddębickie Centrum Zdrowia pozyskało z KPO dofinansowanie także na drugi projekt, którego celem było podniesienie poziomu cyfryzacji placówki.

Historyczny sukces BSC Termy Poddębice. Klub po raz pierwszy zagrał w finale Mistrzostw Polski i sięgnął po wicemistrzostwo

Paweł Gołąb
Poddębice

To największy sukces w historii BSC Termy Poddębice. Podczas turnieju finałowego Mistrzostw Polski w beach soccerze klub wywalczył srebrny medal.

Sezon 2026 zapisze się złotymi zgłoskami w historii BSC Termy Poddębice. Drużyna prowadzona przez trenera Roberta Czekalskiego zdobyła wicemistrzostwo Polski w piłce nożnej plażowej mężczyzn, osiągając najlepszy wynik od momentu powstania klubu.

Turniej finałowy Mistrzostw Polski odbył się w Gdańsku. Droga do srebrnego medalu nie była łatwa. Poddębiczanie rozpoczęli rywalizację od porażki 3:4 z Red Devils Dragon Chojnice/Bojano, jednak szybko wrócili na zwycięską ścieżkę, pokonując 13F Kostrzyn nad Odrą 3:2. Kluczowy okazał się ostatni mecz grupowy, w którym Termy sensacyjnie wygrały 2:1 z obrońcą tytułu, KP Łódź, zapewniając sobie miejsce w półfinale.

FOT. STADION LETNI GDAŃSK

Klub z Poddębic po raz pierwszy zagrał w finale Mistrzostw Polski i sięgnął po wicemistrzostwo kraju

W walce o finał BSC zmierzył się z Hemako Sztutowo. Po remisie 2:2 w regulaminowym czasie gry i dogrywce o losach spotkania zdecydowały rzuty karne. Więcej zimnej krwi zachowali zawodnicy z Poddębic, którzy wygrali konkurs „jedenastek" 4:3. Skuteczni byli Mateusz Kiklaisz, Patryk Chmielecki, Cristian Rodriguez Mesa i Andy Kortvelyesi, a bohaterem serii został bramkarz Maciej Marciniak, notując kilka kluczowych interwencji.

W wielkim finale ponownie naprzeciwko siebie stanęły zespoły BSC Termy Poddębice i KP Łódź. Tym razem doświadczenie i skuteczność obrońców mistrzowskiego tytułu wzięły górę. Łodzianie zwyciężyli 2:0, ale dla poddębickiej drużyny sam awans do finału był wydarzeniem bez precedensu. To właśnie wtedy klub wywalczył pierwszy w historii srebrny medal Mistrzostw Polski.

W całym turnieju BSC Termy Poddębice zdobyły aż dziesięć bramek w regulaminowym czasie gry. Najskuteczniejszym zawodnikiem wśród poddębiczan był Konrad Kubiak, który trzykrotnie wpisywał się na listę strzelców. Po dwa gole dołożyli Bartek Placek i Andy Kortvelyesi, a po jednym trafieniu zanotowali natomiast Patryk Chmielecki, Cristian Rodriguez Mesa oraz Michał Jędrzejewski. Jak podkreślają w klubie, sukces był jednak efektem pracy całego zespołu, zarówno w ofensywie, jak i defensywie.

Srebrny medal Mistrzostw Polski był zwieńczeniem wyjątkowo udanego sezonu. Już pod koniec maja Poddębice były gospodarzem inauguracyjnego turnieju Ekstraklasy Beach Soccera, w którym rywalizowało dziesięć najlepszych drużyn w kraju. Gospodarze wygrali trzy z czterech spotkań i zakończyli pierwszy turniej na czwartej pozycji. Ostatecznie po rozegraniu obu turniejów sezonu zasadniczego zajęli również czwarte miejsce w tabeli, co dało im dodatkowy punkt premiowy na start Mistrzostw Polski.

W lipcu drużyna po raz pierwszy w historii awansowała do finału Pucharu Polski, zdobywając srebrny medal. Dzięki temu BSC Termy Poddębice jako jedyny męski zespół w kraju dotarł w tym sezonie do finałów obu najważniejszych rozgrywek: Pucharu Polski i Mistrzostw Polski.

Powodów do zadowolenia dostarczyły też drużyny młodzieżowe. Zespół U-21 wywalczył czwarte miejsce w Mistrzostwach Polski, wcześniej triumfując w rozgrywanym w Poddębicach Termalnym Pucharze U-21. Na szczeblu ogólnopolskim rywalizował także drugi zespół klubu występujący w I lidze.

W klubie nie ukrywają dumy z osiągniętego wyniku. Za historycznym sukcesem stoją zawodnicy, sztab szkoleniowy, działacze, kibice oraz partnerzy wspierający rozwój beach soccera w Poddębicach. Jeszcze rok temu Termy wracały z Mistrzostw Polski z brązowym medalem. Dziś mają już srebro i coraz śmielej mogą myśleć o kolejnym kroku.

– Przed sezonem zapowiadaliśmy, że w tym roku idziemy po więcej i tak się stało – podkreślają przedstawiciele klubu.

Najwyższy stopień podium pozostaje jeszcze do zdobycia, ale po sezonie 2026 nikt nie ma wątpliwości, że BSC Termy Poddębice należą do ścisłej czołówki polskiego beach soccera.

eprasa.pl 182b44c716

Patriotycznie w całym regionie. Salwa honorowa, odznaczenia, awanse

Red.
Region

Święto Wojska Polskiego celebrowano w minioną sobotę w wielu miejscowościach naszego regionu.

W Poddębicach obchody rozpoczęła msza święta w kościele pw. św. Katarzyny, po której uczestnicy złożyli okolicznościowe wiązanki. Na mieszkańców czekała też tradycyjna degustacja grochówki przygotowanej przez Stowarzyszenie Stokrotki z Chrop, a patriotyczny charakter uroczystości podkreślił występ Orkiestry Dętej Poddębice. Podczas oficjalnej części obchodów natomiast głos zabrał burmistrz Poddębic Piotr Sęczkowski.

W Sieradzu uroczystości zainaugurowała msza święta za Ojczyznę w Kościele Garnizonowym przy ulicy Kościuszki. Kulminacyjna część obchodów miała miejsce na Placu Marszałka Józefa Piłsudskiego, wzięli w niej udział między innymi starosta sieradzki Mariusz Bądzior, prezydent Sieradza Paweł Osiewała, a także senator RP Michał Seweryński oraz posłowie na Sejm RP Piotr Polak i Paweł Rychlik.

W Wieluniu uroczystości odbyły się na Placu Kazimierza Wielkiego. Wcześniej goście wzięli udział w mszy świętej na fundamentach fary, odbył się też przemarsz Kompanii Honorowej 15. Brygady Łączności z Sieradza wraz z Orkiestrą Dętą OSP Słupsko. Po części oficjalnej orkiestra dała krótki koncert, a potem uczestnicy uroczystości obejrzeli pokaz szwoleżerów.

Zduńskowolskie obchody zorganizowane zostały na Placu Wolności przed pomnikiem marszałka Józefa Piłsudskiego. Tutaj przemawiał starosta Wojciech Rychlik.

Z okazji święta na terenie 32. Bazy Lotnictwa Taktycznego w Łasku odbyło się uroczyste spotkanie z udziałem przedstawicieli władz miasta oraz zaproszonych gości. Wyróżniający się żołnierze odebrali awanse oraz rozmaite nagrody.

Obchody Święta Wojska Polskiego miały podniosły charakter, ale nie zabrakło także degustacji tradycyjnej grochówki i innych dań

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Świętu Wojska Polskiego w Sieradzu towarzyszyły awanse na wyższe stopnie podoficerskie i oficerskie

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

W Sieradzu dla uczestników uroczystości zagrała Orkiestra Dęta Ochotniczej Straży Pożarnej

FOT. MARCIN STADNICKI

Uroczysta i widowiskowa defilada podczas obchodów tegorocznego Święta Wojska Polskiego w Wieluniu

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Kulminacyjna część oficjalnych uroczystości tegorocznego Święta Wojska Polskiego w Sieradzu miała miejsce na Placu Marszałka Józefa Piłsudskiego. Nie zabrakło salwy honorowej, wojskowych odznaczeń i awansów

FOT. MARCIN STADNICKI

Obchody święta w Wieluniu rozpoczęły się od mszy świętej, a potem była widowiskowa defilada

FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Obchody Święta Wojska Polskiego to okazja do refleksji, ale też wspólnej biesiady przy tradycyjnych potrawach

DROBNE

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

12h autoskup, 664-040-076

Rolnicze

PŁODY ROLNE

ZIARNO pszenżyto ozime najnowsza odmiana razem z mieszanką - sprzedam, 453-371-928

INNE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

eprasa.pl 182b44c716

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Na terenie 32. Bazy Lotnictwa Taktycznego w Łasku żołnierzom wręczono awanse i wyróżnienia

FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Na gości czekała degustacja grochówki – w Poddębicach przygotowana przez Stowarzyszenie Stokrotki z Chrop

FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Z okazji święta miejscowościach naszego regionu, w tym w Poddębicach, złożono okolicznościowe wiązanki

FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Obchody Święta Wojska Polskiego w Poddębicach rozpoczęła msza święta w kościele pw. św. Katarzyny

FOT. WŁODZIMIERZ RYCHLIŃSKI

W Zduńskiej Woli uroczystości odbyły się na Placu Wolności przed pomnikiem marszałka Józefa Piłsudskiego

FOT.MATERIAŁY PRASOWE

Dzień Wojska Polskiego w 32. Bazie Lotnictwa Taktycznego w Łasku. Była uroczysta defilada, awanse

FOT. PAWEŁ GOŁĄB

W Poddębicach patriotyczny charakter święta podkreślił występ Orkiestry Dętej Poddębice. Uroczystości były okazją do oddania hołdu obrońcom Ojczyzny oraz przypomnienia o znaczeniu słynnej Bitwy Warszawskiej

eprasa.pl 182b44c716

Oj, nie tak, nie tak! Warta Sieradz zawodzi na starcie III ligi. Ekolog rozbity na ulicy Milionowej w Łodzi

Dariusz Piekarczyk
Sport

Warta Sieradz szczęśliwie zremisowała na stadionie MOSiR z Jagiellonią II Białystok 2:2 (0:1). Kibice liczyli na komplet punktów.

Podopieczni trenera Marka Przybyła na razie zawodzą – na dziewięć możliwych do zdobycia punktów, na koncie mają zaledwie cztery. W minioną sobotę szczęśliwie wywalczyli punkt w pojedynku z Jagiellonią II Białystok, strzelając gola na wagę remisu tuż przed końcem spotkania. Warta zaczęła mecz z animuszem, stwarzała sobie sytuacje bramkowe, Kacper Drzazga trafił w poprzeczkę. W miarę upływu czasu Jagiellonia przejęła inicjatywę i udokumentowała to gole. W 56 minucie Warta przegrywała już 0:2. Trener Marek Przybył zdecydował się wówczas wpuścić na boisku Ołeha Trubnikowa i Bartłomieja Kręcichwosta. Pomogło, bo obaj rezerwowi strzelili gole. W środę (19 sierpnia) czeka pojedynek z ostatnim w tabeli Troszynem i trzy punkty są wręcz obowiązkiem. W sobotę (22 sierpnia) na stadion MOSiR zawita Ząbkovia.

Warta Sieradz - Jagiellonia II Białystok 2:2 (0:1). 0:1 - Dawid Polkowski (36), 0:2 - Adrian Ziarek (56), 1:2 - Ołeh Trubnikow (65), 2:2 - Bartłomiej Kręcichwost (89)

Warta: Marcin Żyła – Tomasz Swędrowski, Piotr Mielczarek (60, Bartosz Bieroński), Artur Sójka (60, Ołeh Trubnikow), Jakub Piela (73, Paweł Mocny) – Mateusz Lis, Szymon Pietrzak, Aleksander Ślęzak, Dawid Owczarek – Kacper Drzazga (46, Bartłomiej Kręcichwost), Wojciech Bogacz. Trener: Marek Przybył. Asystent: Łukasz Markiewicz.

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Rzut wolny dla Warty Sieradz na początku pierwszej połowy. Piłka po strzale Mateusza Lisa minęła prawy słupek drużyny z Białegostoku

Pozostałe mecze trzeciej kolejki grupy pierwszej III ligi : Lechia Tomaszów Mazowiecki - ŁKS Łomża 5:2 (4:0), Widzew II Łódź - Świt Nowy Dwór Mazowiecki 0:0, Pelikan Łowicz - ŁKS II Łódź 2:1 (0:0). W zespole z Łodzi zadebiutował zduńskowolanin Mieszko Lorenc, który był ostatnio w kadrze beniaminka II ligi Legii II Warszawa. Mazovia Mińsk Mazowiecki - Ząbkovia Ząbki 3:2 (0:1), Wigry Suwałki - KS CK Troszyn 1:0 (1:0), KTS Weszło Warszawa - Mławianka Mława 5:1 (2:0), Olimpia Zambrów - Olimpia Elbląg 1:2 (1:2), Polonia Lidzbark Warmiński - Wisła II Płock 1:1 (0:1).

Plan czwartej kolejki. Środa (19 sierpnia): Wisła II Płock - ŁKS Łomża (godzina 17), Mławianka Mława - Lechia Tomaszów Mazowiecki (17), ŁKS II Łódź - KTS Weszło Warszawa (15), Jagiellonia II Białystok - Pelikan Łowicz (16.30), Troszyn - Warta Sieradz (17), Ząbkovia Ząbki - Wigry Suwałki (17), Świt Nowy Dwór Mazowiecki - Mazovia Mińsk Mazowiecki (17.30), Olimpia Elbląg - Widzew II Łódź (17), Polonia Lidzbark Warmiński - Olimpia Zambrów (17).

Plan piątej kolejki. Sobota (22 sierpnia): ŁKS Łomża - Mławianka Mława (17), Warta Sieradz - Ząbkovia Ząbki (18), Mazovia Mińsk Mazowiecki - Olimpia Elbląg (17). **Niedziela (23 sierpnia):** Lechia Tomaszów Mazowiecki - ŁKS II Łódź (16), KTS Weszło Warszawa - Jagiellonia II Białystok (15), Pelikan Łowicz - KS CK Troszyn (12), Wigry Suwałki - Świt Nowy Dwór Mazowiecki (18), Widzew II Łódź - Polonia Lidzbark Warmiński (12), Olimpia Zambrów - Wisła II Płock (16).

1. KTS Weszło Warszawa	3	9	8-2
2. Pelikan Łowicz	3	9	6-3
3. Świt Nowy Dwór Mazowiecki	3	7	6-1
4. Wigry Suwałki	3	7	4-1
5. Wisła II Płock	3	7	5-3
6. Mazovia Mińsk Mazowiecki	3	6	9-6
7. Olimpia Elbląg	3	6	7-5
8. Jagiellonia II Białystok	3	5	6-5
9. Widzew II Łódź	3	4	5-2
10. Warta Sieradz	3	4	4-4
11. Lechia Tomaszów Mazowiecki	3	3	7-6
12. Olimpia Zambrów	3	3	6-6
13. Mławianka Mława	3	3	3-7
14. Ząbkovia Ząbki	3	3	3-8
15. Polonia Lidzbark Warmiński	3	1	4-7
16. ŁKS II Łódź	3	0	1-5
17. ŁKS Łomża	3	0	4-9
18. KS CK Troszyn	3	0	2-10

Beniaminek z Wojsławic rozbity na Milionowej

Czwartoligowy nowicjusz Ekolog Wojsławice przegrał na boisku przy ulicy Milionowej 12 w Łodzi z AKS SMS aż 0:5 (0:3).

AKS SMS Łódź - Ekolog Wojsławice 5:0 (3:0). 1:0 - Piotr Prokop (5), 2:0 - Karol Knapik (13), 3:0 - Jakub Cieślicki (44, rzut karny), 4:0 - Piotr Prokop (63), 5:0 - Mateusz Bogusz (70).

W 43 minucie Hubert Karpiński z AKS SMS nie wykorzystał rzutu karnego – posłał piłkę obok bramki. Z kolei w 84 minucie czerwoną kartką (druga żółta) upomniany został Dawid Kępniak z Ekologa.

Orkan Buczek - Włókniarz Pabianice 1:1 (1:0). 1:0 - Mikołaj Bociek (23), 1:1 - Przemysław Kita (77).

Pozostałe mecze drugiej kolejki IV ligi: Zryw Wygoda - Sokół Aleksandrów 1:2 (1:0), KS Kutno - ŁKS III Łódź 3:0 (1:0), Ceramika Opoczno - Concordia Piotrków Trybunalski 3:0 (0:0), GKS Bełchatów - Polonia Piotrków Trybunalski 0:5 (0:0), MKP-Boruta Zgierz - Zjednoczeni Stryków 1:3 (1:0), Stal Głowno - Orzeł Parzęczew 3:0 (2:0), LZS Justynów - RKS Radomsko 0:3 (0:1).

Plan trzeciej kolejki . Środa (19 sierpnia): KS Kutno - GKS Bełchatów (godzina 17), Polonia Piotrków Trybunalski - Stal Głowno (18), Włókniarz Pabianice - AKS SMS Łódź (17.30), Ekolog Wojsławice - Ceramika Opoczno (18), Concordia Piotrków Trybunalski - MKP-Boruta Zgierz (18), Zjednoczeni Stryków - Zryw Wygoda (18.30), Sokół Aleksandrów - LZS Justynów (19), RKS Radomsko - ŁKS III Łódź (18), Orzeł Parzęczew - GKS Orkan Buczek (16).

Plan czwartej kolejki . Sobota (22 sierpnia): ŁKS III Łódź - Bełchatów (13), Stal Głowno - Kutno (16), Orkan Buczek - Polonia Piotrków Trybunalski (17), AKS SMS Łódź - Orzeł Parzęczew (12), Ceramika Opoczno - Włókniarz Pabianice (17), Boruta Zgierz - Ekolog Wojsławice (16), Zryw Wygoda - Concordia Piotrków Trybunalski (16), Justynów - Zjednoczeni Stryków (14), Radomsko - Sokół Aleksandrów (17).

Klasyfikacja skutecznych: Lideruje Christian Brodowski ze Zjednoczonych, który ma na koncie trzy gole. Po dwa: Piotr Prokop (AKS SMS), Artur Gieraga (Boruta), Wojciech Kępa (Polonia), Cezary Dominiak (Stal Głowno), Adrian Marcioch (Zryw Wygoda), Filip Bednarski (Radomsko).

1. Polonia Piotrków Trybunalski	2	6	7-0
2. Zjednoczeni Stryków	2	6	5-1
3. RKS Radomsko	2	6	5-1
4. AKS SMS Łódź	2	4	5-0
5. Stal Głowno	2	4	3-0
6. MKP-Boruta Zgierz	2	3	4-3
7. Ceramika Opoczno	2	3	3-2
8. KS Kutno	2	3	3-2
9. ŁKS III Łódź	2	3	2-3
10. Sokół Aleksandrów	2	3	2-4
11. Orzeł Parzęczew	2	3	1-3
12. GKS Orkan Buczek	2	2	2-2
13. Włókniarz Pabianice	2	2	1-1
14. Concordia Piotrków Tryb.	2	1	0-3
15. Ekolog Wojsławice	2	1	1-6
16. Zryw Wygoda	2	0	2-4
17. LZS Justynów	2	0	0-5
16. PGE GKS Bełchatów	2	0	0-6

Pierwsze gole w Klasie Okręgowej

W miniony weekend pierwszą kolejkę rozegrała Klasa Okręgowa. Drużyny naszego regionu rywalizują w grupie trzeciej. W pierwszej są jedynie Termy Poddębice, które spadły z IV ligi.

Grupa III. Wyniki pierwszej kolejki: Warta Osjaków - WKS 1957 Wieluń 2:3, Zawisza Pajęczno - Olimpia Zduńska Wola-Karsznice 3:0. Gole: Patryk Taranek, Albin Maciejewski, Robert Greń. Korab Łask - Astoria Szczerców 2:1, TS Janiszewice - Warta II Sieradz 1:4, Warta Działoszyn - Pogoń Zduńska Wola 3:5, Prosna Wieruszów - Jutrzenka Warta 3:5. Cztery gole dla zwycięzców strzelił Fabian Mielczarek, a jednego Mateusz Rosiak. Gole dla pokonanych: Miłosz Siwik, Szymon Cierkosz, Kamil Zorychta Złoczewia - Bałucz 1:1, Piast Błaszki - UKS Galewice 0:2.

Druga kolejka. Środa (19 sierpnia): Warta Osjaków - Korab Łask 19.49, Astoria Szczerców - Zawisza Pajęczno (18), Olimpia - Janiszewice (18.30), Warta II Sieradz - Warta Działoszyn (18), Pogoń Zduńska Wola - Prosna Wieruszów (17.30), Jutrzenka Warta - Złoczewia (18.30), Bałucz - Piast Błaszki (18), Wieluń - UKS Galewice (18.30).

Trzecia kolejka. Sobota (22 sierpnia): TS Janiszewice - Astoria Szczerców (17), Korab Łask - Wieluń (17), Zawisza Pajęczno - Warta Osjaków (17), Warta Działoszyn - Olimpia Zduńska Wola (17), Prosna Wieruszów - Warta II Sieradz (16), Złoczewia - Pogoń Zduńska Wola (17), Galewice - Bałucz (17). **Niedziela (23 sierpnia):** Piast Błaszki - Jutrzenka Warta (16).

Grupa I. Wyniki pierwszej kolejki: Różyca - Termy Poddębice 3:2, Łódzka Akademia Futbolu - AKS SMS UII Łódź 4:0, KAS Konstantynów - Andrespolia Wiśniowa Góra 3:0 (walkower, goście nie zebrali składu i na mecz nie przyjechali), Rosa Rosanów - PSV Łódź 1:0, Teofilek Łódź - Iskra Dobroń 4:5, MKP-Boruta II Zgierz - Zawisza Rzgów 0:3, PTC Pabianice - Bzura Ozorków 7:0, Ksawerów - Włókniarz Zgierz 2:2.

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Kacper Drzazga (zielony strój) na początku pojedynku z Jagiellonią II Białystok trafił w poprzeczkę

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Aleksander Ślęzak (od prawej) przyszedł latem do Warty z zespołu rezerw ŁKS Łódź, który spadł z II ligi

FOT. ZAWISZA PAJĘCZNO

Zawisza Pajęczno trenera Dawida Wnuka rozpoczęła nowy sezon w Klasie Okręgowej od zwycięstwa

eprasa.pl 182b44c716