

Dziennik ŁÓDZKI

Środa,
15.10.2025

Wydanie A B C D
Nr 240 (27107)

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

POCIĄGI POD ŁÓDZIĄ POJADĄ NAJWCZEŚNIEJ W 2029 ROKU

Łódzkie metro będzie kończył górnik z kilofem?

Jacek Zemła
Łódź

Sensacyjna deklaracja w sprawie kontynuacji budowy tunelu kolejowego pod Łodzią. Ministerstwo Infrastruktury rozważa rezygnację z dalszego drążenia tunelu średnicowego tarczą. W zamian zastosowana ma być metoda górnicza, czyli ręczne kopanie ziemi łopatami, aby uniknąć ryzyka zawalenia lub uszkodzenia kolejnych kamienic.

- Rozważane są różne możliwości do końca budowy tunelu średnicowego pod Łodzią, łącznie z drążeniem metodą górniczą - poinformował w poniedziałek PAP wiceminister infrastruktury Piotr Malepszak.

To oznaczałoby ręczne usuwanie ziemi kawałek po kawałku i wzmacnianie stropu stemplami, jak w XIX-

wiecznej kopalni. Ale taka metoda, choć powolna i pracochłonna, pozwoliłaby być może uniknąć zawalenia się kolejnych kamienic oraz pęknięcia ścian w budynkach na powierzchni.

- Najważniejszym problemem, jeśli chodzi o tunel pod Łodzią, jest kwestia, żeby technicznie poradzić sobie z ostatnim kilometrem, żeby przejść pod miastem - powiedział wiceminister Malepszak. - Jest spore zagrożenie, że dalsze drążenie może spowodować zawalenie się kolejnych kamienic. Nie chcemy tego ryzyka. Dzisiaj rozważamy różne możliwości, żeby wydrążyć ten tunel, nawet z opcją, że będziemy go drążyć metodą górniczą.

Brakuje kilometra, ale jest on najtrudniejszy

Do tej pory tunel był drążony przy użyciu obrotowej elektrycznej tarczy TBM Katarzyna, która od ponad

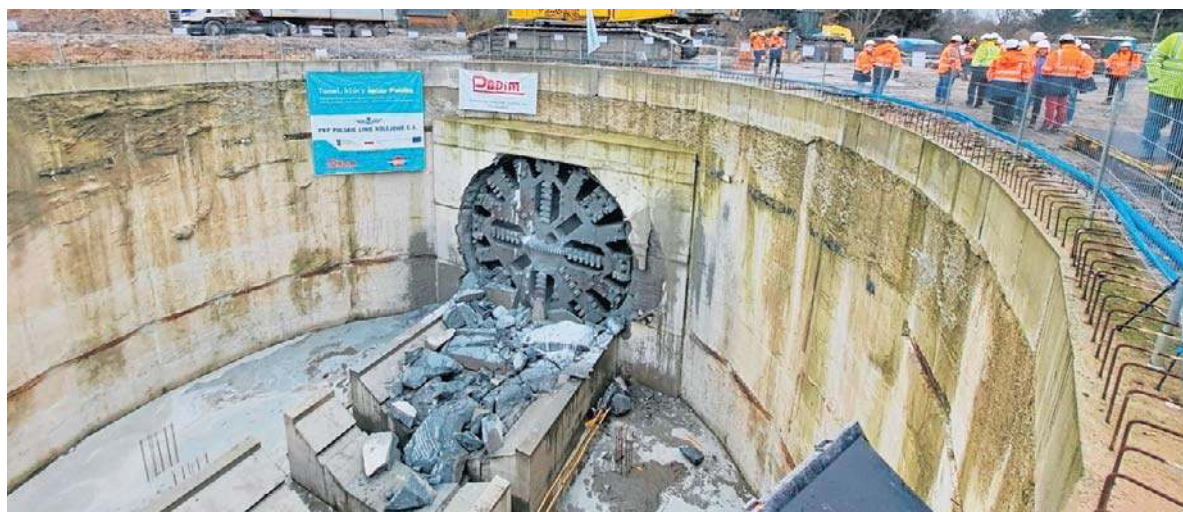
roku pozostaje unieruchomiona pod ziemią. Do zakończenia prac przy drążeniu brakuje niespełna kilometr. Ale jest to kilometr najtrudniejszy, bo znajdujący się pod ścisłym centrum Łodzi i przebiegający przez gęsto zabudowany obszar, gdzie większość kamienic ma ponad 100 lat, a ich stan techniczny jest, mówiąc delikatnie, nienajlepszy.

Kiedy tunelem pod Łodzią mogą pojechać pociągi?

Wiceminister podkreślił, że celem nadrzędnym jest zakończenie tej budowy ponieważ jest ona bardzo potrzebna nie tylko miastu, ale również dla połączeń kolejowych w skali kraju.

- Dzisiaj przyjmujemy, że całościowe zakończenie tego tunelu tak, żeby tam pojechały pociągi, to jest rok 2029 - powiedział Malepszak.

Dokończenie na str. 3



Budowa tunelu średnicowego utknęła w martwym punkcie ponad rok temu

SPORT

Radomiak, który nie wygrał na wyjeździe, rywalem Widzewa
str. 20

Koluszki

Mija tydzień od zaginięcia 16-latków
str. 4

Prezydent Karol Nawrocki

przyjeżdża jutro do Łodzi
str. 2

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



FOT. HUBERT KUBIAK

WYDARZENIE

Jesienna odsłona lubianego przez uczestników Łódzkiego Forum Seniora odbyła się w Expo Łódź. Gwiazdami imprezy były Anna Cymmerman i Muzyczne Perły **str. 6**

Siedem napadów na kobiety na łódzkim osiedlu

Do serii napaści połączonych z rabunkiem doszło w ciągu dwóch tygodni. Kobiety na Kozinach boją się wychodzić po zmroku. Sprawca pozostaje nieuchwytny. **str. 4**

Łódź

Sklepy w centrum przygotowują się na nocną prohibicję. Zakaz od piątku
str. 2

Pow. poddębicki

Termy Uniejów się rozbudowują. Za pół roku będzie tam nowy park rozrywki
str. 4

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Bezdany 1908. Napad na carski pociąg z gotówką miał w sobie coś z klimatu westernu. Akcją dowodził Józef Piłsudski

Zamów prenumeratę

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



Prezydent Nawrocki powoła w Łodzi Radę Młodzieży przy Prezydencie Rzeczypospolitej Polskiej

Prezydent Karol Nawrocki przyjedzie do Łodzi na ważny kongres

Sławomir Sowa
Łódź

Prezydent Karol Nawrocki przyjedzie w czwartek do Łodzi. Pojawi się w Zatoce Sportu na Kongresie Przyszłości Narodowej organizowanym przez łódzki oddział Instytutu Pamięci Narodowej.

Kongres odbywa się pod patronatem honorowym prezydenta Nawrockiego, który wcześniej był prezesem IPN, ale jeszcze w miniony piątek Kancelaria Prezydenta nie przewidywała obecności prezydenta na łódzkim kongresie.

„Historia mówi przez pokolenia” – pod tym hasłem Instytut Pamięci Narodowej Oddział w Łodzi organizuje Kongres Przyszłości Narodowej, który odbędzie się 15-16 października

2025 r. w Zatoce Sportu Politechniki Łódzkiej (Aleje Politechniki 10).

Jak informują organizatorzy, podczas Kongresu Przyszłości Narodowej uczestnicy będą mogli odwiedzić stanowisko Instytutu Pamięci Narodowej z bogatą ofertą wydawniczą. W promocyjnych cenach dostępne będą albumy, nowości wydawnicze, publikacje Oddziału IPN w Łodzi, komiksy dla młodzieży oraz gry edukacyjne, które w atrakcyjny sposób przybliżają historię Polski.

Kongresowi towarzyszyć będą także inne wydarzenia, m.in.: uroczystość nadania Krzyży Wolności i Solidarności, gala wręczenia nagrody honorowej „Świadek Historii”, którą uświetni występ muzyczny Rodziny Pospieszalskich, a także wystawy.

Matylda Witkowska
Łódź

W piątek wchodzi w życie zakaz nocnej sprzedaży alkoholu w Łodzi w godz. 22-6 rano w sklepach i na stacjach benzynowych. Sprawdziliśmy na łódzkich Bałutach, jak idą przygotowania.

Nocny zakaz sprzedaży alkoholu wchodzi w życie 17 października w sklepach w centrum Łodzi. Bałuty – Centrum to jedno z siedmiu łódzkich osiedli, na których obowiązywać będzie nocna prohibicja.

Otwartych w nocy sklepów w jednym z monopolowych. – Wiem, że będę zamykał sklep o godz. 22. Ale czy jak w środku będą jeszcze ludzie to będę im mógł jeszcze sprzedać, czy nie? – pyta retorycznie sprzedawca.

Kilka przecnic dalej w czynnym do północy monopolowym sprzedawcy też nic nie wiedzą. Na razie nie ma też zmian grafików.

– Nic nie wiemy, ale chyba będziemy zamykać wcześniej. Chyba musielibyśmy ten alko-



Na łódzkich Bałutach czynnych do późna sklepów monopolowych nie brakuje. Prohibicja sporo tu zmienia

hol jakoś zakrywać – myśli na głos mężczyzna za ladą.

Sprzedawcy przyznają, że wielu bałuckich klientów na zakaz już teraz marudzi. – Nikt nie lubi jak mu się czegoś zabrania. Powinno się edukować, tłumaczyć, że nadużywanie alkoholu jest szkodliwe – mówią.

Zakaz? Jaki zakaz?

Przy ulicach Piwnej czy Rybnej sporo osób nadużywa już w ciągu dnia. Do wielu potencjalnych klientów dotkniętych zakazem strach nawet podchodzić. Zatrzymujemy mężczyznę kupującego pojedyncze piwo, które konsumuje w bramie niedaleko sklepu. Pytamy czy zakaz sprzedaży alkoholu po godz. 22 będzie dla niego kłopotliwy.

– Jaki zakaz? A skąd pani o nim wie? – dziwi się mężczyzna. Tłumaczymy przepisy. – To Kapsleki, który jest czynny teraz do godz. 23.50, będzie zamykał się już o 22? – nie dowiera. – To trzeba będzie robić zapasy – mówi.

Ale alkohol na Bałutach to nie tylko monopolowe. W sklepie ogólnospożywczym przy ul. Rybnej jest półka z alkoholem, ale sklep pracuje tylko do godz. 22. Pytamy, czy sklep może coś zyskać na nocnej prohibicji, jeśli klienci zaczęli robić wcześniej zakupy. – Raczej nie – kręci głową sklepowia.

Takiego problemu nie ma natomiast Żabka z ulicy „Lutomierskiej”. – W ogóle nie sprzedajemy alkoholu – mówi „Dziennikowi Łódzkiemu”

sprzedawczyni. Kolejka do kasy i tak jest ogromna.

Zakaz sprzedaży alkoholu w nocy w centrum Łodzi

Nocna prohibicja w centrum Łodzi wchodzi w życie o północy w nocy z czwartku (16 października) na piątek (17 października). Oznacza zakaz sprzedaży alkoholu w sklepach i na stacjach benzynowych w godz. 22-6, lokale gastronomiczne, bary i kluby nocne w których alkohol sprzedawany jest na miejscu będą mogły pracować bez zmian.

Zakaz obowiązywać będzie na siedmiu osiedlach: Bałuty-Centrum, Bałuty -Doły, Katedralna, Śródmieście-Wschód, Stare Polesie, Górniak, Stary Widzew. Na pozostałym terenie sprzedaż alkoholu odbywać się będzie na razie bez zmian, jednak nie jest wykluczone rozszerzenie tej strefy w przyszłości.

Celem nocnej prohibicji jest zmniejszenie interwencji służb porządkowych i medycznych związanych z nadużywaniem alkoholu, a także zwiększenie bezpieczeństwa mieszkańców. Podobne zakazy wprowadziło już wiele miast w Polsce, m.in. Kraków, a w regionie łódzkim – Opoczno. W miejscach, gdzie zakaz wprowadzono interwencji związanych z alkoholem jest wyraźnie mniej.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Jutro	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
10°C	5°C	12°C	7°C
Barometr 1024 hPa		Piątek	
Wiatr pñ-zach., 15 km/godz.			
Biomet korzystny		Dzień	Noc
		12°C	4°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		8°C	0°C

Od soboty mocne ochłodzenie, zwłaszcza w nocy

15 PAŹDZIERNIKA 2025

Dziś 288. dzień roku.
Do końca roku zostało 77 dni.

Wschód słońca w Łodzi
o godz. 7.07, a zachód o godz. 17.49. Dzień będzie trwał 10 godz. 41 min. i będzie krótszy od najdłuższego dnia w roku o 5 godz. 56 min.

Dzisiaj imieniny obchodzą:
Brunon, Jadwiga, Leonard, Roger, Tekla i Teresa

Przysłowie na dziś:
Mowa jest srebrem, milczenie złotem

KALENDARIUM

1815

Brytyjski okręt z zesłanym Napoleonem Bonaparte (na grafice) dopłynął na Wyspę Świętej Heleny

1905

Organizacja Spiskowo-Bojowa PPS została przekształcona w Organizację Bojową PPS. Szefem Wydziału Bojowego został Józef Piłsudski.



FOT. WIKIMEDIA

1946

W noc poprzedzającą wykonanie kary śmierci Hermann Göring popełnił samobójstwo w więzieniu w Norymburdze, zażywając truciznę

1941

Niemcy wprowadzili karę śmierci dla Żydów opuszczających teren getta i dla Polaków udzielających im schronienia

1959

Ukraiński nacjonalista Stepan Bandera został zamordowany w Monachium przez agenta KGB Bohdana Staszynskiego

nasz REGION

www.dzienniklodzki.pl

KRÓTKO

POW. ZGIERSKI

Wbił się oplem w barierę na S14

Wczoraj na łuku drogi ekspresowej S14 koło Zgierza doszło do groźnego wypadku. Samochód osobowy z ogromną siłą uderzył w bariery ochronne i zakleszczył się pod nimi. Strażacy przez kilkanaście minut walczyli, by wydobyć kierowcę z rozbitego pojazdu.

Jak przekazał sierż. sztab. Bartłomiej Arcimowicz z Komendy Powiatowej Policji w Zgierzu, do zdarzenia doszło około godziny 13:50.

- Kierujący oplem, 40-letni mężczyzna, nie dostosował prędkości do warunków pa-

nujących na drodze. Na łuku trasy S14, jadąc od strony Łodzi w kierunku miejscowości Emilia, stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w bariery energochłonne - poinformował policjant.

Na miejsce zdarzenia wezwano śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, który przetransportował rannego do szpitala im. Kopernika w Łodzi. Lekarze określają jego stan jako ciężki.

Jakub Mlonka

ŁÓZKIE

Pijani na „trzeźwej autostradzie”



Podczas akcji „Trzeźwa autostrada A1” przeprowadzonej przez policjantów w poniedziałek na autostradzie A1 w województwach łódzkim, pomorskim i kujawsko-pomorskim, w ciągu zaledwie czterech godzin policjanci zatrzymali 42 osoby kierujące po alkoholu. Wśród nich byli też kierowcy ciężarówek. WP

ŁÓZKIE

Samobójczy skok z wiaduktu

Do dramatycznego zdarzenia doszło wczoraj rano na autostradzie A1 w kierunku Katowic, w rejonie węzła Brzeziny. Około godz. 6.45 mężczyzna spadł z wiaduktu w pobliżu węzła Brzeziny na jezdnię autostrady.

Służby ratunkowe już po kilkunastu minutach były na miejscu, udzielono pomocy medycznej poszkodowa-

wanemu. Jego stan jest ciężki.

Ustalono, że była to próba samobójcza, a nie nieszczęśliwy wypadek. Na autostradzie przez około godzinę tworzyły się korki. Kierowcy, którzy dowiedzieli się o zdarzeniu zanim utknęli w korkach, wybierali objazdy przez Łódź.

JAZ

ŁÓDŹ

W najbliższą sobotę, od godz. 10:00 do 15:00, w Centrum Nauki i Techniki, EC1 Łódź odbędzie się Astrpiknik, podczas którego Sławosław Uznański, astronauta Europejskiej Agencji Kosmicznej, zostanie oficjalnie uhonorowany tytułem Honorowego Obywatela Miasta Łodzi. Od godziny 11:30 uczestnicy wydarzenia będą mogli spotkać się ze Sławosławem Uznańskim przy ekspozycji „Człowiek w kosmosie”. R



ZRÓDŁO: UMŁ

BEŁCHATÓW

W niedzielę 19 października w Hali Energia w Bełchatowie odbędzie się finał cyklu „4 Pory Sportu w Łódzkiem”, który podsumuje kilka miesięcy zmagania setek uczestników z całego województwa. R

Łódzkie metro: Co zaczęła tarcza, skończy górnik?

Dokończenie ze str. 1

TBM Katarzyna od roku tkwi pod ziemią

Drażenie tunelu średnicowego zostało wstrzymane ponad rok temu po tym, jak zawaliła się kamienica przy al. 1 Maja w Łodzi. Od tego czasu maszyna drażąca tunel (tarcza TBM Katarzyna) tkwi pod budynkami przy 1 Maja. Ostatnia próba wznowienia prac, która miała miejsce w listopadzie ub. roku, spowodowała zapadanie się sąsiedniego budynku. W tej sytuacji praca tarczy ponownie została wstrzymana i tak stoi bez możliwości ruchu w przód ani w tył. Cofnięcie maszyny także spowodowałoby zawalenie się kamienicy, która opiera się na jej

korpusie. Strop tunelu znajduje się zaledwie kilkanaście metrów pod fundamentami budynków.

7,5-kilometrowy tunel dzieli się na dwie części

Tunel średnicowy ma w przyszłości połączyć Dworzec Fabryczny w Łodzi ze stacjami Łódź Kaliska (kierunek Sieradz, Kalisz) i Łódź Żabieniec (kierunek Kutno, Łowicz), co wpłynie na skrócenie czasu przejazdu pociągów na trasie Warszawa - Poznań i Wrocław. 7,5-kilometrowy tunel pod centrum Łodzi, zwany „średnicowym” dla odróżnienia od planowanego również pod Łodzią tunelu Kolei Dużych Prędkości, dzieli się na dwie części. Dwutorowy odcinek od Kozin do Łodzi Fa-

brycznej drąży większa z dwóch tarcz - Katarzyna, a cztery jednotorowe tunele na zachód od przystanku Koziny wykonała mniejsza tarcza - Faustyna. Ta część inwestycji została już zakończona, a w wydrążonych tunelach trwają przygotowania do montażu torów.

Inwestycja ma 4-letnie opóźnienie

Budowa jest opóźniona o około 4 lata w stosunku do pierwotnego harmonogramu. Według najnowszego, zmienionego już harmonogramu budowa miała się zakończyć w czerwcu przyszłego roku. Po pracach wykończeniowych, testach i odbiorach technicznych planowano, że pociągi pojadą tu-

nelem wraz z wejściem w życie rocznego rozkładu jazdy w grudniu 2026 roku. Teraz jest już oczywiste, że ten termin nie zostanie dotrzymany. Jako realny wskazywany jest rok 2029.

Lokatorzy w hotelach od ponad roku

W hotelach nadal przebywają wysiedleni ze swoich domów mieszkańcy budynków znajdujących się nad drażonym tunelem. Lokatorzy mieli wrócić do swoich mieszkań ponad rok temu, ale tak się nie stało. To generuje duże koszty, ale także wywołuje ogromne niezadowolenie ludzi pozbawionych przez tak długi czas dostępu do swoich mieszkań i rzeczy osobistych.

Żebraczki złodziejki źle trafiły...

Natalia Zwolińska

Pow. rawski

Niecodzienna sytuacja spotkała policjantkę, do której drzwi zapukały dwie kobiety, które żebrały. Zamiast dostać pieniądze - otrzymały mandaty.

- Do drzwi rawskiej policjantki zapukały dwie młode, pełne siły kobiety, które prosiły o pieniądze dla swoich dzieci. Funkcjonariuszka wytłumaczyła, że w trudnej sytuacji należy szukać pomocy w instytucjach wspierających rodziny na przykład w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej - mówi nam aspirant Agata Krawczyk, oficer prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Rawie Mazowieckiej.

Funkcjonariusze znając rysofopisy kobiet odnaleźli je w rejonie galerii handlowej. Okazało się, że obie przyjechały z województwa mazowieckiego i pukały do mieszkań oraz domów w Rawie Mazowieckiej żebrząc. Kobiety w wieku 24 i 25 lat zostały sprawdzone w policyjnej bazie danych. Były wielokrotnie notowane za kradzieże.

REKLAMA

0011412802

Rafał Janiak

**CZŁOWIEK
Z MANUFAKTURY**

17, 19 października 2025

www.operalodz.com

Czy internetowy „konkurs” przyczynił się do zaginięcia 16-latków?

Jakub Mlonka
Łódzkie

Od czwartku, 9 października, trwają intensywne poszukiwania dwójga 16-latków - Joanny Ciepluchy z Borowej i Karola Szewczyka z Kolaszek.

Młodzi ludzie wyszli rano z domów i do dziś nie wrócili ani nie skontaktowali się z rodziną. W sieci pojawiły się spekulacje, że zaginięcie może mieć związek z niebezpiecznym internetowym wyzwaniem „48 Hours Challenge”, w którym młodzi ludzie znikają na dwie doby, zdobywając punkty za rozgłos w mediach społecznościowych. Nie byłby to pierwszy taki przypadek w Polsce. Policja jednak apeluje o ostrożność

w formułowaniu takich wniosków.

- Nie wykluczamy żadnej hipotezy, ale nie łączylibyśmy tej sprawy z internetowym challenge - przekazuje asp. Aneta Kotynia z Komendy Powiatowej Policji powiatu łódzkiego wschodniego. - Wielu ludzi pyta o tę możliwość, jednak obecnie nie mamy podstaw, by potwierdzić taki związek - dodaje funkcjonariuszka.

Każdy, kto posiada jakiegokolwiek informacje o losach Joanny Ciepluchy i Karola Szewczyka, proszony jest o pilny kontakt z Komendą Powiatową Policji powiatu łódzkiego wschodniego w Kolaszkach przy ul. 11 Listopada 62F (tel. 47 842 12 11) lub z najbliższą jednostką policji pod numerem 112.



16-letnia Joanna Cieplucha z Borowej i 16-letni Karol Szewczyk z Kolaszek ostatni raz byli widziani 9 października

Dyżury telefoniczne ZUS w Łodzi

Magdalena Jach
Łódź

Zakład Ubezpieczeń Społecznych II Oddział w Łodzi zaprasza na rozmowy z ekspertami w ramach bezpłatnych dyżurów telefonicznych, które odbędą się w dniach 15-17 października

To okazja, by uzyskać fachowe informacje dotyczące aplikacji mZUS i mZUS dla lekarza, renty socjalnej oraz zasad korygowania dokumentów w programie Interaktywny Płatnik Plus.

W środę, 15 października, w godzinach 10-12, pod numerem telefonu 42 225 50 32, eksperci ZUS wyjaśnią, jak działa aplikacja mZUS i mZUS dla Lekarza, kto może korzystać z aplikacji, jakie wnioski można złożyć online oraz jak je aktywować.

W czwartek, 16 października, w godzinach 10:00-12:00, pod numerem 43 840 52 65, odbędzie się dyżur dotyczący renty socjalnej i dodatku dopełniającego. Specjalista ZUS odpowie na pytania o to, kto może otrzymać świadczenie, jakiego dokumenty są wymagane i w jaki sposób należy je złożyć w ZUS.

W piątek, 17 października, w godzinach 10:00-13:00, pod numerem 43 824 78 87, będzie można skontaktować się z ekspertem w zakresie poprawiania dokumentów zgłoszeniowych i rozliczeniowych w programie Interaktywny Płatnik Plus. Uczestnicy poznają zasady wypełniania i korygowania formularzy obowiązujących płatników składek.

Numerzy telefonów będą czynne wyłącznie w czasie trwania dyżurów.

Kobiety na Kozinach boją się po zmroku wychodzić z domu

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Łódź

Mieszkanki Kozin i Żubardzia boją się wychodzić po zmroku z domu i co chwilę oglądają za siebie. W ciągu dwóch tygodni doszło tu do 7 napadów na kobiety.

Sprawcą - jak wynika z opisu poszkodowanych - jest młody mężczyzna z brodą. Na ofiary wybiera młode i starsze kobiety. Kradnie im torebki z dokumentami i pieniędzmi. Policji dotychczas nie udało się zatrzymać napastnika, choć jedna z kamer monitoringu utrwaliła fragment napadu na mieszkankę bloku przy ul. Kasprzaka.

- Pracuję w sklepie do godz. 22 i codziennie przyjeżdża po mnie partner - mówi ekspedientka w sklepie spożywczym przy ul. Ghandiego. - Przy kasie mam gaz pieprzowy, a każdego wchodzącego do sklepu klienta skanuję wzrokiem, aby sprawdzić, czy pasuje do opisu bandyty podanego przez policję. Klientki rozmawiają o napadach, widać, że się boją.

Czy bandyta jest stąd?

Z opisu przekazanego policji przez napadnięte mieszkanki Kozin wynika, że jest to młody, szczupły mężczyzna z brodą. Ma ciemne włosy i nosi kaptur. Napastnikowi sprzyja fakt, że remontowana jest ul. Ghandiego u zbiegu z ul. Ka-



Mieszkanki Kozin boją się napastnika i przed nim ostrzegają inne kobiety

sprzaka, co spowodowało ograniczenie ruchu. Po zmroku na ulicach jest pusto, więc bandyta czuje się bezkarny. Jak mówi jedna z naszych rozmówczyń, napastnik może być „stąd”.

Kobiety się ostrzegają

- O napadach na kobiety dowiedziałam się w salonie fryzjerskim - mówi mieszkanka ul. Kasprzaka 65. - Panie fryzjerki ostrzegają swoje klientki i proszą, aby nie wychodziły po zmroku z domu. Wzięłam

sobie ich rady do serca. Nawet jak wychodzę w ciągu dnia, to nie zabieram torebki tylko klucze i pieniądze chowam w kieszeni.

O napadach mówi się i przestrzega przed bandytą napada-

Z opisu przekazanego policji przez napadnięte mieszkanki Kozin wynika, że napastnik to młody, szczupły mężczyzna z brodą.

jącym na kobiety również w sklepie spożywczym u zbiegu ul. Kasprzaka i ul. Ghandiego. Kilkanaście metrów dalej napastnik zaatakował w niedzielę po raz siódmy.

- Wczoraj, w poniedziałek, policjanci przyjechali i zabezpieczyli obraz zarejestrowany przez kamerę sklepową - dzieli się swoją wiedzą Wioletta Cyrańska, ekspedientka.

Do sklepu w którym pracuje przychodzi po zakupy cztery z napadniętych kobiet.

- Zastanawiam się, czy funkcjonariusze zabezpieczyli także nagrania z paczkomatu przy bloku. Umieszczone na nim kamery mogły zarejestrować twarz złoczyńcy - dodaje.

Kobiety z którymi rozmawiamy przyznają, że ograniczyły wyjścia z domu wieczorami. Te, które pracują w okolicy w której miały miejsce napady z pracy są odbierane przez mężów lub partnerów.

Policja - jest czy jej nie ma?

W rozmowach z paniami przewija się jeszcze jedna kwestia: gDzie jest policja? Od pierwszego napadu minęły już dwa tygodnie, a nikt jeszcze nie widział w okolicy policjanta. Radiowozów również tu się nie uświadczy.

- Nie chcę źle mówić o policji, ale jak my kobiety mamy się czuć? - pyta retorycznie mieszkanka Kozin.

Wodna kolejka, elektryczne mini jeepy, ogród wodny. Termy Uniejów budują park rozrywki

Paweł Gołąb
Pow. poddębicki

Termy Uniejów ruszyły z budową parku rozrywki. Wczoraj wmurowano kamień węgielny. Całość ma być gotowa na przypadające wiosną 2026 roku 18. urodziny popularnego kompleksu rekreacyjnego.

- To ważny moment, który rozpoczyna nowy etap rozwoju tego miejsca - wizytówki gminy Uniejów oraz ważnego ośrodka turystyki termalnej i rekreacji w regionie - podkreślają Termy Uniejów. - Inwestycja sprawi, że nasz kompleks stanie się miejscem jeszcze bardziej przyjaznym dla rodzin z dziećmi oraz gości w każdym wieku. Mamy nadzieję, że dzięki niej Uniejów wzmocni swoją pozycję jako uzdrowiska i centrum turystyki termalnej, a nowe trakcje przy-



Wmurowanie kamienia węgielnego

ciągną jeszcze większą liczbę odwiedzających.

- To ważny dzień dla Uniejowa. Rozbudowa kompleksu termalnego to inwestycja w przyszłość - w rozwój turystyki i wyższy komfort życia mieszkańców - podkreśla Józef

Kaczmarek, burmistrz Uniejowa. - Tą inwestycją damy impuls do rozwoju Term i wzmocnienia pozycji turystycznej całego Uniejowa.

Prezes Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej „Termy Uniejów” Marcin Pamfil podkreśla, że to radosny moment. - Ostatni, trzeci etap budowy naszych Term miał miejsce w 2019 roku. A potem przyszły trudne lata z powodu zamknięcia w czasie pandemii, a potem kryzysem związanym z wojną i szalejącą inflacją. Dopiero w minionym roku udało się nam uzyskać znów dobry wynik finansowy i to stanowiło podstawę, by starać się o wsparcie na dalszy postęp. Ta inwestycja pozwoli nam na rozwój w okresie sezonu ciepłego, a w przyszłości postaramy się o dopełnienie w postaci kolejnej inwestycji wzmocniającej

już naszą ofertę zimową - zapowiada.

Wykonawcą prac jest Budimex. Inwestycja jest prowadzona za 16,5 mln zł. Ta kwota pochodzi z pożyczki z Banku Gospodarstwa Krajowego w ramach unijnego Krajowego Planu Odbudowy oraz funduszy własnych Term Uniejów. Całość zwieńczył wspólny grill dla mieszkańców plenerze.

Nowa letnia część parku, zajmująca prawie hektar w kierunku mostu i drogi krajowej nr 72 - jak informuje Urząd Miasta w Uniejowie - przyniesie gościom nowe atrakcje. Wśród nich znajdą się m.in. flume ride - kolejka wodna, zestaw nowych zjeżdżalni, edukacyjny ogród wodny - laboratorium zabawy i nauki, nauka jazdy elektrycznymi mini jeepami, zewnętrzny klub fitness z profesjonalnym sprzętem.

Depopulacja, atom, kolej i inne tematy: Igrzyska Wolności po raz pierwszy obejmą cały region

Dariusz Pawłowski
Pod patronatem „Dziennika Łódzkiego”

Województwo Łódzkie po raz pierwszy włącza się w organizację tegorocznych Igrzysk Wolności w Łodzi. Impreza odbędzie się w dniach 24-26 października.

Samorząd województwa łódzkiego nawiązał współpracę z Fundacją Liberté!, organizującą Igrzyska Wolności. Jak zapowiadają pomysłodawcy projektu, realizowana w ramach wydarzenia wspólnie z województwem ścieżka tematyczna obejmie dyskusje o regionie „w perspektywie krajowych i globalnych wyzwań”. – Depopulacja, sprawiedliwa transformacja i budowa drugiej elektrowni atomowej w Bełchatowie, kolej dużych prędkości, czyli to, na co czekają mieszkańcy województwa – wylicza tematy, które mają się pojawić na imprezie w ramach współpracy Joanna Skrzydlewska, marszałek województwa łódzkiego.

– Zawsze było naszym marzeniem to, żeby przyciągnąć



Leszek Jażdżewski, dyrektor programowy Igrzysk Wolności, Joanna Skrzydlewska, marszałek województwa łódzkiego i Błażej Lenkowski, dyrektor Igrzysk Wolności

mieszkańców całego regionu. I to marzenie się spełnia. Dzięki inspiracji pani marszałek otwieramy się na nowe tematy ważne dla województwa – dodaje Leszek Jażdżewski, dyrektor programowy Igrzysk Wolności.

W sobotę 25 października w panelu dyskusyjnym „Roz-

wój kolei oraz rola CPK”, prowadzonym przez Karola Surówkę z Programu I Polskiego Radia spotkają się m.in. marszałek Joanna Skrzydlewska; Piotr Malepszak, podsekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury; Alan Beroud, prezes zarządu PKP S.A. i europoseł Dariusz Joński.

Pod hasłem „Atom w Bełchatowie?” o strategii transformacji dla miasta i regionu z redaktorem naczelnym „Dziennika Łódzkiego” Markiem Krzciukiem rozmawiać będą m.in. Piotr Wojtyś, wicemarszałek województwa łódzkiego; dr hab. inż. Łukasz Bartela, profesor Politechniki Śląskiej i Mag-

dalena Chawuła z Forum Energii.

Debatę o kryzysie wodnym w województwie z udziałem Agnieszki Ryś, wicemarszałek województwa łódzkiego; Sebastiana Szklarka, ekohydrologa i założyciela portalu Świat Wody; prezesa zarządu Gdańskie Wody Sp. z o.o. Ryszarda Gajewskiego i Jakuba Milczarka, dyrektora Działu Ochrony Przyrody WWF poprowadzi Szymon Bujalski – dziennikarz dla klimatu. A w dyskusji „Czy nasze gminy zgasną? Samorządy wobec ryzyka blackoutów i zielonej transformacji” z Adamem Augustem Michalikiem rozmawiać będą Agnieszka Muraś ze Szkoły Liderstwa im. Zbigniewa Pełczyńskiego; Gabriela Staszkievicz, burmistrzynie Cieszyńska; Robert Waraksa – burmistrz Olsztynka i Maciej Riemer – radny Sejmiku Województwa Łódzkiego.

Na niedzielę 26 października zaplanowany został natomiast temat wyzwań demograficznych. Nad strategią wobec depopulacji województwa będą zastanawiać się, pod okiem Jo-

anny Żarnoch-Chudzińskiej, redaktor naczelnej „Gazety Wyborczej w Łodzi”; Artur Ostrowski, członek zarządu województwa łódzkiego; Anna Gromada, badaczka PAN, doradczyni ds. polityk publicznych w ONZ; Mateusz Łakomy, autor książki „Demografia jest przyszłością” i prof. Marek Góra.

W programie jest także rozmowa o tym, jak region może skorzystać na rewolucji AI w panelu z udziałem Roberta Kolczyńskiego, sekretarza Urzędu Marszałkowskiego Województwa Łódzkiego; dr Agnieszki Mikołajczyk-Bareły, zasiadającej w zespole doradczym PL/AI Sztuczna Inteligencja dla Polski przy Ministerstwie Cyfryzacji; posła Pawła Bliźniuka i doradczyni społecznej prezydenta RP Wandy Buk, moderowana przez Ignacego Morawskiego z „Pulsu Biznesu”.

Przypomnijmy, że dwunasta odsłona Igrzysk Wolności, która zagości w Expo Łódź, będzie przebiegać pod hasłem „Czas niepewności”. Na wydarzenie złożą się debaty, prelekcje, spotkania, koncerty.

Nowy, dobrze zapowiadający się projekt – Miesiąc Sztuki w Łodzi

Dariusz Pawłowski
Sztuka

40 instytucji, 100 wydarzeń, ponad 350 artystów. Łódź na poważnie prezentuje sztukę współczesną i jej twórców. W czwartek rozpocznie się pierwsza edycja Łódź Art Now – Miesiąca Sztuki w Łodzi.

Miesiąc ze sztuką ważną? Po przeszyconej serii letnich wydarzeń ludycznych, Łódź nareszcie wydaje publiczne pieniądze na promocję, a co za tym idzie – rozwój, sztuki wysokiej, tak charakterystycznej dla naszego miasta, czyli mieszczącej się w hasło: sztuka współczesna. 16 października zainaugurowana zostanie nowa inicjatywa pod nazwą Łódź Art Now – Miesiąc Sztuki w Łodzi.

– Przedsięwzięcie organizowane jest wspólnie przez Wydział Kultury Urzędu Miasta Łodzi oraz łódzkie środowisko kulturotwórcze – wyjaśnia Michał Bieżyński, dyrektor Wydziału Kultury UMŁ. – Na program pierwszej edycji Łódź Art Now składa się ponad sto projektów – wystaw, koncertów, spektakli, performansów, pokazów filmowych, spotkań i warsztatów realizowanych przez



Uczestnicy i współorganizatorzy pierwszej edycji Łódź Art Now – Miesiąca Sztuki w Łodzi

niemal czterdzieści podmiotów działających na rzecz sztuki współczesnej. Współtworzy je ponad 350 artystek i artystów.

W przedsięwzięciu biorą udział m.in. Galeria Wschodnia, Galeria S35, Galeria WY, Pracownia Portretu, Galeria Ogrodowa 8, Art Hub, Festiwal Musica Privata, Teatr Szwabnia, Miej Miejsce, Łódzki Szlak Kobiet, YMCA, Polish Camerata, Fundacja Przędzalnia Sztuki, Pracownia i Galeria Kreatoora, Ciągoty i Tęsknoty, UV Klub.

Do projektu dołączyły również uczelnie artystyczne – Aka-

demia Sztuk Pięknych i Akademia Muzyczna, a także instytucje kultury: Muzeum Sztuki, Miejska Galeria Sztuki, Fabryka Sztuki, Centralne Muzeum Włókiennictwa, InLodz21 i Miejska Strefa Kultury.

Swoje projekty w ramach Łódź Art Now zaprezentują też laureaci Stypendiów Artystycznych Miasta Łodzi – Tomasz Armada, Bartłomiej Talaga, Justyna Banaszczyk i Mateusz Pecyna. Gościem honorowym jest profesor Józef Robakowski. Powstała specjalna strona internetowa imprezy lodzartnow.com.

MATERIAŁ INFORMACYJNY NFZ

Nie badasz sobie piersi? Możesz przeoczyć raka!

W październiku, miesiącu świadomości raka piersi, łódzki oddział NFZ namawia do regularnego samobadania piersi. Trwa zaledwie 10 minut, a to ważny krok w profilaktyce nowotworów piersi.

Większość kobiet słyszała o samobadaniu piersi, ale w Polsce zaledwie jedna trzecia kobiet robi je regularnie. To proste i szybkie badanie pozwala dobrze poznać swoje piersi i zareagować od razu, gdy zmieniają wygląd czy kolor.

Samobadanie piersi należy wykonywać co miesiąc – najlepiej w 3-5 dni po zakończeniu miesiączki (około 7-12 dnia cyklu), a u kobiet, które nie miesiączkują – stałego dnia każdego miesiąca.

Najpierw w lustrze szukamy na piersiach widocznych zmian i anomalii. Robimy to dwa razy: z rękami uniesionymi do góry i z dłońmi opartymi na biodrach. Następnie w wannie lub pod prysznicem stajemy z uniesioną ręką, a drugą, namydloną dłonią dotykamy piersi miejsce przy miejscu szukając zmian. Palce przesuwamy ruchem zegarowym od środka piersi na ze-

wnątrz, potem z góry na dół i jeszcze raz promieniście. Potem kładziemy się na łóżku i powtarzamy badanie.

Na co zwrócić uwagę? Ucisłając pierś miejsce po miejscu kontrolujemy, czy nie ma guzków czy zgrubień. Ich brak to dobry znak, ale uwaga! O raku świadczyć też może: wgłębienie lub wciągnięcie skóry, zmiana kształtu piersi, zaczerwienienie, uczucie gorąca w piersi, pojawienie się tzw. skórki pomarańczowej czy nabrzmiałych żył. Może to być wyciek z brodawki, jej wciągnięcie, owrzodzenie, zrogowacenie lub zmiana kształtu.

Badamy się nie po to, aby coś znaleźć, ale by potwierdzić, że wszystko jest w porządku. Ale

Samobadanie nie może zastąpić regularnej mammografii. Wcześniej wykryty nowotwór piersi jest uleczalny.

każda nowa zmiana w piersi wymaga pilnej konsultacji z lekarzem. Można wybrać się do lekarza POZ, ginekologa lub onkologa. Do tych lekarzy nie trzeba skierowania, wizyty są bezpłatne w ramach NFZ. Gabinet można znaleźć w wyszukiwarce internetowej www.gsl.nfz.gov.pl lub dzwoniąc na Telefoniczną Informację Pacjenta NFZ: 800 190 590.

Jednak samobadanie nie może zastąpić regularnej mammografii, w tym badań dostępnych raz na dwa lata (lub raz na rok w grupach ryzyka) dla kobiet w wieku 45-74 lat w ramach programu profilaktyki raka piersi NFZ. Mammografia i badanie USG pozwalają wykryć najmniejsze, niewyczuwalne w czasie samobadania zmiany i zacząć leczenie. Zaś wcześniej wykryty nowotwór piersi jest uleczalny.

– Samobadanie piersi nie zastępuje mammografii ani USG. Robimy mammografię regularnie, także gdy nic nie boli i nic nie wyczuwamy podczas samobadania – podkreśla Anna Leder z łódzkiego NFZ.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi

Łódzkie Forum Seniora

– wiedza, emocje i dobra zabawa

Jesienna edycja Łódzkiego Forum Seniora obfitowała w interesujące spotkania, emocje i po prostu dobrą zabawę. Wydarzenie pod hasłem „Jesień życia – aktywnie z pasją” odbyło się w poniedziałek 13 października w hali Expo Łódź.

Dariusz Pawłowski

Łódzkie Forum Seniora – edycja „Dziennika Łódzkiego” i „Expressu Ilustrowanego” organizują cyklicznie i poraz kolejny nasze przedsięwzięcie zgromadziło liczne grono uczestników. Wydarzenie to propozycja dla seniorów aktywnych, z pasją, ceniących spotkania w inspirującym towarzystwie. Cieszymy się, że wśród naszych Czytelników takich osób nie brakuje.

Uczestnicy Forum mogli wziąć udział w ciekawych prelekcjach, pełnych cennych porad wystąpieniach oraz odwiedzić stoiska partnerów wydarzenia, z praktycznymi i wartościowymi informacjami z różnych dziedzin życia seniora. Był to również świetna okazja do nawiązania nowych znajomości i rozmów z ekspertami oraz innymi uczestnikami.

– To znakomicie, że organizujecie takie imprezy – powiedział „Dziennikowi Łódzkiemu” pan Krzysztof, jeden z uczestników Łódzkiego Forum Seniora. – Zdobyłem wiele informacji, zrobiłem sporo notatek. Cieszę się też, że na waszym stoisku mogłem zająć do mojej ulubionej gazety.

Część informacyjną Łódzkiego Forum Seniora rozpoczęła Monika Mazurkiewicz, starszy specjalista protetyk słuchu z firmy Audika. Można się było dowiedzieć, co wpływa na obniżenie jakości słuchu, jakie sygnały powinny być dla nas ostrzegawcze i sprawić, że wybierzemy się do lekarza. A w mobilnym gabinecie Audikabus można było wykonać bezpłatne badanie słuchu – co ważne, bez zapisów i kolejek – oraz skorzystać z porad specjalistów.

Firma Milkpol przygotowała stoisko z degustacją swoich produktów, a reprezentant przedsiębiorstwa, Rafał Tomczyk, wygłosił prelekcję „Naturalnie zdrowi,



Uczestnicy Forum Seniora mogli wziąć udział w ciekawych prelekcjach i pełnych cennych porad wystąpieniach

naturalnie smacznymi – Sekret długowieczności w prostych produktach”. W ten sposób można się było dowiedzieć, jak w prosty sposób wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe.

Urząd Statystyczny w Łodzi przygotował wystąpienie „Co warto wiedzieć o badaniach ankietowych Głównego Urzędu Statystycznego”. Słuchacze dowiedzieli się, jak rozpoznać ankietę Urzędu Statystycznego i dlaczego nie należy się obawiać uczestnictwa w badaniach. Na stoisku czekały ulotki, gadżety, a pracownicy Urzędu odpowiadały na liczne pytania uczestników.

Była również zachęta do spędzania wolnego czasu na łonie natury. A to za sprawą Zespołu Parków Krajobrazowych Województwa Łódzkiego, który zaprezentował projekt „Owocowe Łódzkie” i przekazał zainteresowanym sadzonki drzew oraz krzewów owocowych. Dyrektor pla-

cówki, Katarzyna Krakowska opowiedziała przy tym o „Praktycznych sposobach łagodzenia skutków zmian klimatu na terenie Parków Krajobrazowych województwa Łódzkiego”. Goście mogli nie tylko przekonać się, że zmiany klimatyczne są faktem, ale również zastanowić się, jak sami swoim postępowaniem mogą wpłynąć na łagodzenie ich konsekwencji.

W Forum wziął udział także Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Przedstawicielka instytucji w prelekcji „Senior Manager ds. własnego bezpieczeństwa – Usługi Elektroniczne ZUS” przedstawiła aktualne informacje dotyczące świadczeń, waloryzacji i rozwiązań wspierających bezpieczeństwo finansowe seniorów.

Niezwykle inspirujące i budujące wystąpienie zaproponowała Magdalena Niedźwiecka-Anuszczyk – psychopedagog, trener strategii uczenia się po-



Znakomita śpiewaczka operowa, operetkowa i musicalowa Anna Cymmerman z Chórem Muzyczne Perły

zytywnej odporności psychicznej w Happy Me Academy oraz ekspert w zakresie zarządzania dobrotą. Prelekcja nosiła tytuł prelekcja „Moc codziennych rytuałów – jak budować siłę psychiczną w dojrzałym wieku”, a poświęcona była praktycznym sposobom wzmacniania odporności psychicznej, rozwijania pozytywnych nawyków i budowania harmonii w codziennym życiu. Uczestnicy dowiedzieli się, jak dzięki prostym rytuałom wspierać swoje zdrowie psychiczne i emocjonalne niezależnie od wieku. Okazuje się, że ważna jest po prostu życzliwość, a czasem wystarczy położyć rękę na klatkę piersiową na wysokości serca, by poczuć się lepiej.

Na stoisku przygotowanym przez Świat Zdrowia goście wydarzenia mogli bezpłatnie wykonać szybki test kasetkowy w kierunku wirusa HCV. Dodatkowo, wspólnie z Liderem Ob-

szażu Pacjenta Małgorzatą Janiak-Przybyłą, prowadzona była edukacja zdrowotna dotycząca profilaktyki chorób oraz możliwości skorzystania z programów takich jak opieka koordynowana w POZ. Seniorzy zainteresowani stałą opieką medyczną mogli również uzyskać informacje i wzory deklaracji do Podstawowej Opieki Zdrowotnej.

Do Forum Seniora dołączyła też firma Normobaria, oferująca nowoczesną metodę wspierania zdrowia i regeneracji organizmu poprzez przebywanie w komorze normobarycznej z podwyższonym ciśnieniem i odpowiednio dobranym składem powietrza. Przy stoisku uczestnicy mogli dowiedzieć się, jak działa normobaria, kto może z niej skorzystać oraz zapisać się na bezpłatną sesję próbną.

Goście mogli również poznać ofertę Ostoi Seniora – miejsca, które łączy komfort nowo-

czesnego mieszkania z troską o potrzeby osób starszych. Przedstawiciele firmy opowiedzieli o szczegółach przedsięwzięcia i odpowiadali na pytania zainteresowanych. Partnerem Forum było także Orientarium ZOO Łódź, które zapraszało do odwiedzin, by przyjemność spaceru połączyć z oglądaniem radości słoni w kąpielni, pokazowego karmienia zwierząt i barwnych raf w tunelu oceanicznym. Przedstawiono przy tym możliwość skorzystania z promocji dla seniorów przy zakupie biletów. W gronie partnerów wydarzenia były również Termy Poddebice.

Nadszedł też czas na część artystyczną. Najpierw uczestników zachwycili swoją energią tancerze z Grupy Yo! Yo! Seniorzy. Następnie na scenę wyszła gwiazda jesiennego Łódzkiego Forum Seniora – znakomita śpiewaczka operowa, operetkowa i musicalowa Anna Cymmerman. Artystka w krótkiej rozmowie z red. Dariuszem Pawłowskim z „Dziennika Łódzkiego” opowiedziała o kulisach pracy artystki operowej, a następnie przedstawiła Chór Muzyczne Perły, którego jest współzałożycielką, a który tworzą osoby 60+. Na finał solistka wraz z członkiniami chóru dała żywiołowy koncert, z takimi przebojami jak „Serduszek puka w rytmie cha-cha” czy „Ale to już było”, który porwał do tańca i wspólnego śpiewania uśmiechniętych uczestników Forum. Po raz kolejny okazało się, że serdeczne relacje są tym, co daje nam największą frajdę.

Dla uczestników Forum słodki poczęstunek przygotowała cukiernia Barbarella, a wodę – firma Primavera. Do zobaczenia na wiosennym Łódzkim Forum Seniora!

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Dziś mijają dwa lata od wyborów

Po dwóch latach od wyborów parlamentarnych w 2023 roku, po których władzę w Polsce przejęła obecnie rządząca koalicja, 45 proc. badanych ocenia, że żyje im się tak samo jak wcześniej, 31 proc. - gorzej, a 12 proc. - lepiej - wynika z sondażu Opinia24 dla RMF FM.

Poprawę jakości życia po dwóch latach rządów koalicji 15 października najczęściej deklarują wyborcy Koalicji Obywatelskiej - 30 proc. z nich uważa, że żyje im się lepiej, podobnie jak 27 proc. osób, które

w I turze wyborów prezydenckich głosowały na Rafała Trzaskowskiego. Taką opinię wyraża także 18 proc. badanych z wykształceniem podstawowym i 16 proc. z wyższym.

Odmienne oceniają sytuację wyborcy partii opozycyjnych - poprawę zauważa jedynie 6 proc. wyborców PiS oraz 2 proc. zwolenników Konfederacji, przy czym w tych grupach dominują oceny negatywne: odpowiednio 55 i 57 proc. badanych uznało, że żyje im się gorzej. Oprac. Anna Nagel | PAP

WARSZAWA

Posel Mejza jechał 200 km/h



FOT. ADAM JANKOWSKI

Posel Mejza jechał trasą S3 w powiecie polkowickim (dolnośląskie) z prędkością 200 km/h, został zatrzymany przez policję, odmówił przyjęcia mandatu, zasłaniając się immunitetem poselskim. Później zadeklarował, że jeśli będzie możliwość, to ureguluje mandat, a jeśli nie, to zrzeknie się immunitetu. | PAP

WARSZAWA

Tusk odpowiedział kibicom

Donald Tusk odniósł się do hasel wykrzykiwanych podczas niedzielnego meczu Litwa - Polska w Kownie. Wśród gości meczu był m.in. właśnie Tusk, który nie został przychylnie przyjęty przez część polskich fanów. Premier oglądał mecz w towarzystwie szefowej rządu Litwy Ingi Ruginiene.

Tusk we wpisie na platformie X odniósł się do nie-

przychylnych hasel kierowanych i wykrzykiwanych w jego stronę. „Pisowcy pytają, czy tłumaczyłem litewskiej pani premier wszystkie okrzyki z trybun. »Donald matole...« przetłumaczyłem. Mam słabość do tego hasła - zawsze, kiedy je skandują, wygrywam wybory” - napisał szef polskiego rządu. Oprac. Anna Nagel | PAP

KIJÓW

„Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój w Ukrainie; terror przegrywa, gdy globalna jedność jest wystarczająco silna” - oświadczył prezydent tego kraju Wołodimir Zełenski. Szef państwa ocenił przy tym, że w sprawie Bliskiego Wschodu efekt przyniosły „przywództwo i zdecydowanie prezydenta USA Donalda Trumpa”. | PAP

”

Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój na Ukrainie

Wołodimir Zełenski prezydent Ukrainy

Pakt senacki PiS i Konfederacji? Mentzen i Nawrocki rozmawiają

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Sławomir Mentzen przekazał, że rozmawiał w poniedziałek z Karolem Nawrockim o pakcie senackim Konfederacji z PiS. Według posła Nawrocki miałby być gospodarzem paktu obu partii.

- Prezydentowi zależy na poprawie relacji po prawej stronie sceny politycznej - stwierdził Sławomir Mentzen. Z kolei prezydencki rzecznik Rafał Leśkiewicz, pytany przez PAP o rozmowę Nawrockiego z Mentzenem, odmówił komentarza w tej sprawie.

Mentzen, zapytany w PolSAT News o to, kiedy ostatnio rozmawiał z prezydentem, odpowiedział, że w poniedziałek. Podkreślił, że rozmowa trwała około godziny.

- Wydaje mi się, że to była bardzo dobra i konstruktywna rozmowa, z której jestem bardzo zadowolony - powiedział.

Dopytywany o szczegóły, powiedział, że jednym z wątków poruszonych w rozmowie z Nawrockim był pomysł nawiązania paktu senackiego Konfederacji z PiS, którego gospodarzem miałby być właśnie Nawrocki.

- Prezydent Nawrocki doskonale rozumie sytuację, obserwuje nasze nieporozumienia z prezesem (PiS, Jarosławem) Kaczyńskim. (...) Wierzę, że za jakiś czas być może



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

W ostatnim czasie Jarosław Kaczyński i Sławomir Mentzen nie szczędzili sobie bardzo mocnych słów

(prezydent) weźmie na siebie jakąś odpowiedzialność, żeby nas troszeczkę zbliżyć - ocenił poseł Konfederacji.

W jego ocenie prezydentowi zależy na poprawie relacji „po prawej stronie polskiej sceny politycznej”.

- Prezydent rozumie zarówno moje zdanie, jak i argumenty Jarosława Kaczyńskiego. Czuję się uczciwie i sprawiedliwie traktowany przez prezydenta Nawrockiego - powiedział Mentzen.

W ubiegłą środę Mentzen mówił w Radiu ZET, że w sprawie możliwego paktu senackiego Konfederacji z PiS mógłby rozmawiać z prezydentem.

W ostatnim czasie Jarosław Kaczyński i Sławomir Mentzen nie szczędzili sobie bardzo mocnych słów

Nawrocki pogodził Mentzena i Kaczyńskiego?

- Gdyby Karol Nawrocki był gospodarzem paktu senackiego, szerokich sił prawicowych, to byłoby to bardzo ciekawe rozwiązanie - powiedział wtedy. Jednocześnie zaznaczył, że nie zamierza rozmawiać na ten temat z Kaczyńskim, który „bez przerwy powtarza, że nie chce z nami rozmawiać”. Zdaniem Mentzena Kaczyński „nie jest człon-

wiekiem, który dotrzymuje umów”.

Kaczyński, pytany o tę wypowiedź na śródowej konferencji prasowej stwierdził, że łączenie takich propozycji z „obraźliwymi występiami” pokazuje tylko jedną rzecz - obecność pana Mentzena w polityce jest jednak pewnym nieporozumieniem”. Szef PiS ocenił też wtedy, że pomysł paktu senackiego, którego gospodarzem byłby Nawrocki, jest „racjonalny, ale oczywiście ta racjonalność bywa zakłócana”.

- Racjonalni ludzie, jako tako wychowani, nierzucający całkowicie nieprawdziwych oskarżeń, mogą ze sobą rozmawiać, ale jeżeli ktoś cierpi na jakieś niedostatki, to powinien najpierw się doprowadzić do dobrego stanu, a dopiero później przejść do polityki - dodał.

Kaczyński zaznaczył wówczas, że teoretyczne rozmowy dotyczące paktu senackiego toczą się tylko wewnątrz partii. - Żadnych rokowań nie ma - podkreślił. Jego zdaniem koncepcja paktu senackiego funkcjonuje też w rozmowach polityków innych prawicowych partii.

- Łatwo obliczyć, że gdyby nasza strona zawarła taki pakt, to on też byłby efektywny, i to bardziej niż z tamtej strony, i dlatego jest o czym mówić - dodał. PAP

Premier: Rząd robi wszystko, aby ratować Jastrzębską Spółkę Węglową, a przynajmniej jej istotną część

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

- Rząd robi wszystko, żeby przekształcić Jastrzębską Spółkę Węglową (JSW) w ten sposób, aby ją uratować, a przynajmniej uratować jej istotną część - powiedział premier Donald Tusk.

W sobotę Jastrzębska Spółka Węglowa podała, że jej zarząd podjął uchwałę ws. rozpoczęcia przygotowań do procesu re-

strukturyzacji. Zgodnie z komunikatem JSW, do 31 stycznia ma zostać wypracowane porozumienie ze stroną społeczną dot. dostosowania kosztów wynagrodzeń do obecnej sytuacji spółki, wypracowanie nowych warunków finansowania z instytucjami oraz opracowanie możliwych form wsparcia ze strony Skarbu Państwa. Zdaniem zarządu spółki te działania pozwolą ustalić kolejne kroki naprawcze lub restrukturyzacyjne oraz ramy funkcjo-

nowania JSW w perspektywie długoterminowej.

- My zrobimy wszystko, żeby tak przekształcić JSW, by ratować tę firmę, a przynajmniej istotną jej część. Ten plan jest precyzyjny, to jest kwestia finansów i dobrowolnych odejść z pracy - powiedział premier Donald Tusk we wtorek na konferencji prasowej w Raciborzu.

Szef rządu podkreślił, że plan dotyczący naprawy JSW będzie niedługo zaprezentowany przez ministra aktywów państwowych oraz ministra energii. - Będą oni prezentować to wszystko, co da się zrobić z JSW, i nie wykluczam, że także Polska Grupa Zbrojeniowa czy szerzej, polski przemysł obronny, też będzie mógł tutaj odegrać pozytywną rolę, także w przypadku JSW, a przynajmniej części aktywności - mówił premier. Podkreślił, że pewne działania zostały już podjęte. PAP

Zelenski znów jedzie do Trumpa. Wyprosi Tomahawki dla Ukrainy?

Grzegorz Kuczyński
Kijów

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski w najbliższy piątek spotka się z prezydentem USA Donaldem Trumpem w Waszyngtonie. Jednym z tematów rozmów będą pociski Tomahawk.

- Spotkam się w Waszyngtonie z prezydentem Trumpem. Sądzę, że powinniśmy przedyskutować kolejność kroków, które chcę zaproponować prezydentowi - powiedział Zelenski podczas briefingu z szefową dyplomacji UE Kają Kallas.

Do trzeciej wizyty ukraińskiego prezydenta w Białym Domu podczas prezydentury Trumpa dojdzie po dwóch weekendowych rozmowach te-

lefonicznych między przywódcami, podczas których omawiali oni m.in. potencjalną sprzedaż Ukrainie pocisków manewrujących Tomahawk.

- Rozmawialiśmy o broni, której potrzebują, o rodzajach broni, której potrzebują, bardzo potrzebują Patriotów, bardzo chcieliby mieć Tomahawki. (...) Rozmawialiśmy o tym i tak dalej, zobaczymy - relacjonował w niedzielę Trump dziennikarzom podczas podróży do Izraela. Zaznaczył jednak, że zanim podejmie decyzję w tej sprawie, będzie musiał porozmawiać o tym z Władimirem Putinem.

Zelenski zapewnił, że rakietę, którą Ukraina być może uzyska - o ile USA wyrażą na to zgodę - będą wykorzystywane jedynie do atakowania celów wojskowych w Rosji. PAP

Wenezuela zamknęła ambasadę w Oslo

Oprac. Anna Nagel
Oslo

Wenezuelskie służby dyplomatyczne poinformowały o zamknięciu placówki w Oslo. To reakcja na przyznanie Pokojowej Nagrody Nobla wenezuelskiej dysydencie, Marii Corinie Machado.

Rzeczniczka norweskiego MSZ Cecilie Roang przyznała, że decyzję Wenezueli przyjęto w Oslo z ubolewaniem. Zapewniła, że rząd norweski nie planuje podejmować podobnych kroków, mimo że w wielu kwestiach poglądy Norwegii i Wenezueli różnią się.

„Chcemy utrzymać z Wenezuelą otwarty dialog i będziemy go kontynuować” - podkreśliła.

Norweski resort dyplomacji nie został również poinformowany z odpowiednim wy-

przedzeniem o opuszczeniu kraju przez ambasadora Wenezueli.

Mimo że władze w Caracas nie podały oficjalnego powodu swojej decyzji, media na całym świecie nie mają wątpliwości, że chodzi o reakcję na wydarzenie z minionego piątku, kiedy to Norweski Komitet Noblowski przyznał Pokojową Nagrodę Nobla za 2025 rok wenezuelskiej opozycjonistce Marii Corinie Machado.

„Pokoju Nagroda Nobla przyznawana jest przez suwerenny w swoich decyzjach Komitet. Jest on całkowicie niezależny od rządu Królestwa Norwegii” - skomentowała rzeczniczka norweskiego MSZ ewentualny związek między zamknięciem wenezuelskiej ambasady w Oslo a wyróżnieniem przyznanym Machado. PAP

Erdogan z ważną deklaracją ws. odbudowy Strefy Gazy

Oprac. Karolina Wrońska
Ankara

Prezydent Turcji Recep Tayyip Erdogan zapowiedział, że będzie zabiegał o wsparcie państw Zatoki Perskiej, USA i Europy w odbudowie Strefy Gazy na mocy nowego porozumienia.

Erdogan podkreślił znaczenie odbudowy Strefy Gazy, obiecując, że Ankara podejmie wszelkie niezbędne środki, aby zaspokoić potrzeby humanitarne Palestyńczyków jeszcze przed nadejściem zimy.

W rozmowie z dziennikarzami na pokładzie samolotu powrotnego z Egiptu, Erdogan określił rozmowy z prezydentem USA Donaldem Trumpem jako „niezwykle ważne” i obiecał kontynuować je z „taką samą uwagą”. Zaznaczył, że Turcja jest „bardzo entuzjastycznie nastawiona do wprowadzenia porządku pokojowego w Strefie Gazy”.

„Ludobójstwo nie zostanie zapomniane”

Odnosząc się do odbudowy palestyńskiego terytorium, Erdogan przyznał, że Turcja zabiega o wsparcie „ze wszystkich stron - od krajów Zatoki Perskiej po Stany Zjednoczone i Europę” i podkreślił, że trwające działania mają na celu zapewnienie, że ludobójstwo w Strefie Gazy



FOT. PAP/EPA/YOAN VALAT

- Recep Tayyip Erdogan może pomóc w zakończeniu wojny w Ukrainie - powiedział dziennikarzom prezydent USA Donald Trump

na pewno „nie zostanie zapomniane”.

„Wierzę, że znaczące wsparcie finansowe zostanie szybko udzielone i projekty odbudowy realizowane przez Organizację Współpracy Islamskiej i Ligę Arabską wkrótce ruszą” - poinformował dziennikarzy turecki przywódca.

Erdogan przypomniał też, że w ostatnich dniach do Strefy Gazy wjechało około 350 ciężarówek z pomocą humanitarną z Turcji, zauważając, że porozumienie między Hamasem a Izraelem przewi-

duje co najmniej 600 ciężarówek dziennie.

Erdogan powtórzył też stanowisko Ankary, która regularnie apeluje o wdrożenie popieranego przez bardzo wiele krajów świata rozwiązania dwupaństwowego, które - w jej ocenie - miałyby rozwią-

zać konflikt Izraela z Palestyną.

Turcja wzywa do utworzenia niezależnej Palestyny ze stolicą w Jerozolimie Wschodniej. Izrael w wyniku tzw. wojny sześciodniowej z 1967 r. zajął należące wówczas do Syrii Wzgórza Golan, jordański Zachodni Brzeg, część Jerozolimy, okręg Gazy i półwysep Synaj, który w 1979 r. - na mocy egipsko-izraelskiego porozumienia pokojowego - wrócił do Egiptu. Niepodległa Palestyna miałaby obejmować Zachodni Brzeg i Strefę Gazy. PAP

W poniedziałek prezydent USA oraz przywódcy Egiptu, Turcji i Egiptu podpisali w Egipcie pokojowy plan dla Strefy Gazy

Joe Biden i Bill Clinton pochwalili Donalda Trumpa za porozumienie ws. Strefy Gazy

Oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Były prezydent USA Joe Biden pochwalił amerykańskiego przywódcę Donalda Trumpa i jego zespół za doprowadzenie do osiągnięcia porozumienia w sprawie Strefy Gazy.

„Czuję dużą wdzięczność i ulgę, że ten dzień nadszedł, w związku z ostatnimi 20 żyjącymi zakładnikami, którzy przeszli przez niewyobrażalne piekło i w końcu wrócili do swoich rodzin i ukochanych, w związku z cywilami w Strefie Gazy, którzy doświadczyli niezmiernych strat i w końcu będą mieli szansę, by odbudować swoje życie” - napisał Biden w serwisie X.

Jak dodał, „droga do tego porozumienia nie była łatwa”.



FOT. STAR SHOOTER/AP/EAST NEWS

Biden wyraził uznanie dla administracji Trumpa

„Moja administracja pracowała nieugięcie nad powrotem zakładników do domu, przyniesieniem ulgi palestyńskim cywilom i zakończeniem wojny. Wyrażam uznanie dla prezydenta Trumpa i jego zespołu za ich pracę na rzecz do-

prowadzenia do zawarcia nowego porozumienia o zawieszeniu broni” - czytamy we wpisie byłego prezydenta. Oceniał, że teraz Bliski Wschód jest na ścieżce ku pokojowi.

Były sekretarz stanu Antony Blinken ocenił natomiast, że plan pokojowy Trumpa dla Strefy Gazy jest oparty o plan opracowany przez administrację Bidena, której był częścią.

Trumpa pochwalił też inny były prezydent, wywodzący się z Partii Demokratycznej - Bill Clinton.

„Prezydent Trump i jego administracja, Katar oraz inni gracze w regionie zasługują na duże wyrazy uznania za to, że sprawili, że wszystkie strony pozostały zaangażowane aż do osiągnięcia porozumienia” - napisał Clinton na portalu X.

Prezydent Donald Trump w rozmowie z dziennikarzami na pokładzie Air Force One przyznał, że te słowa są „bardzo miłe”.

- Pomyślałem, że to bardzo miłe, w zasadzie. I co on robi? Mówi prawdę - powiedział Trump w drodze powrotnej z Bliskiego Wschodu do Waszyngtonu. Dodał też, że zawsze dobrze dogadywał się z Clintonem.

W Szarm el-Szejk w Egipcie podpisano w poniedziałek plan pokojowy dla Strefy Gazy autorstwa prezydenta USA Donalda Trumpa. Zgodnie z warunkami planu, Hamas uwolnił wszystkich żyjących zakładników uprowadzonych dwa lata temu do Strefy Gazy. Hamas miał też wydać ciała 28 uprowadzonych osób, które zmarły w niewoli. PAP

Nie umiera ten, kto żyje w pamięci.

Z żalem i smutkiem żegnamy ojca, dziadka i pradiadka, zmarłego 3 października 2025 r.



Mariana Turskiego

sędziego pływania i działacza sportu pływackiego
żył lat 81

Msza św. żałobna odprawiona zostanie
dnia 20 października 2025 r. o godz. 12:30
(Cmentarz Rzymskokatolicki Łódź, ul. Ogrodowa 39)

W smutku pogrążona
Rodzina



O godność na wakacjach. Niepełnosprawni jak turyści drugiej kategorii

Brak zjazdu nad morze czy jezioro, niedostępne toalety, nieczynne windy i podnośniki, za wysokie krawężniki - to tylko początek długiej listy barier. Osoby niepełnosprawne wciąż są w Polsce turystami drugiej kategorii. Czy kampania podjęta przez posłankę Iwonę Hartwich to zmieni? Czy następne wakacje będą lepsze?

Małgorzata Oberlan



**Czas skończyć z barierami
na polskich plażach!**

FOT. FACEBOOK/IWONA HARTWICH

Posłanka Iwona Hartwich z Torunia (KO), mama niepełnosprawnego Jakuba i aktywna działaczka na rzecz poprawy sytuacji osób niepełnosprawnych i ich opiekunów, wystosowała list otwarty do władz wszystkich gmin turystycznych w Polsce. Podjęła walkę o dostępność infrastruktury dla niepełnosprawnych - zaczęła cykl spotkań

„Byłam, potwierdzam” - pisze Romana. „To prawda” - pisze Darek. „Dobrze, że ktoś się za to wziął. Niedostosowane bywają nawet te ośrodki, które teoretycznie mają podpisane umowy z PFRON-em i biorą grubą kasę za turnus. A tymczasem nie mają dostosowań, a rehabilitacja w nich nie spełnia żadnych norm. To są wyjazdy wakacyjne za kasę PFRON-u. Wszyscy o tym wiedzą, a nikt głośno nie mówi” - dorzuca Agata.

Lipiec i sierpień. „Ja z synem (niepełnosprawnym) byłam w Dźwirzynie. Tam również nie ma zejścia dla niepełnosprawnych. Owszem, jest takiego tylko kawałek. Ale co dalej? Byłam w tej sprawie w miejscowym urzędzie. Pani sobie zapisała ten problem i kazała mi jeszcze pisać do Kołobrzegu, bo oni tam podlegają” - relacjonuje pani Ewa.

- Świnoujście, Międzyzdroje, Mrzeżyno, Dźwirzyno, Kołobrzeg, Stegna, Jantar, Kąty Rybackie, Sztutowo, Sopot, Gdynia... Z tych nadmorskich miejscowości tylko Gdynia ma plażę naprawdę dostosowaną dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami: z kompleksem zjazdów aż do samego morza, toaletami i przebieralniami przy samej plaży. Pozostałe miejscowości, nawet jeśli coś mają, to są to pseudozjazdy o długości 2-3 metrów. W najlepszym razie, jak w Świnoujściu, jest kilka zjazdów, nawet z platformami, ale do połowy plaży. Największym rozczarowaniem był dla mnie Kołobrzeg, który mieni się największym uzdrowiskiem w Polsce. Jest wprost naszpikowany barierami” - to opinia innej matki osoby niepełnosprawnej.

„Jest to ogromny problem nad polskim morzem. Przykła-



Iwona Hartwich z synem

FOT. FACEBOOK/IWONA HARTWICH

dem jest Rewal. W kwietniu 2025 roku oddano tam nowe, wygodne zejście z 57 schodami. Ale niedostępne dla osób niepełnosprawnych” - opisuje pani Anna.

Nie chodzi tylko o morze. I nie tylko o osoby na wózkach...

W przywoływanym Trójmieście nie tylko dostęp do morza jest problemem. Wykluczeni w tym turystycznym mieście czują się ludzie z różnymi typami niepełnosprawności i w różnych jego rejonach.

„W przypadku Trójmiasta jest jeszcze jeden aspekt dostępności dla niepełnosprawnych: perony SKM. Mam niewidzącą, dorosłą córkę i całe szczęście, że mój mąż ma jeszcze siłę wziąć ją pod ramiona i przesadzić przez tę przepaść, która ziele między wagonem a peronem - doświadczyliśmy tego w Sopocie i Gdyni. W nowych pociągach też nie ma lekko - wyjście jest o jakieś 20-30 cm niżej niż peron i do tego ta przerwa między stopniem a krawędzią peronu. Być może mieszkańcy Trójmiasta już się z tym pogodzili, ale dla przy-

jezdnych to szok. Jak radzą sobie seniorzy czy osoby z ograniczeniem ruchowym? Nie mam pojęcia” - opisuje matka z Kujawsko-Pomorskiego.

A przecież wakacje to nie tylko morze, ale i jeziora, uzdrowiska, góry, turystyka miejska. I tutaj lista barier i najzwyczajszych upokorzeń jest długa. Po cząwszy od banalnych dla kogoś zdrowego spraw typu dostęp do WC.

„Mój mąż ma urostomię. Pojechaliśmy do Torunia pociągiem i wysiedliśmy na dworcu Toruń Miasto. Tak nam radzono, bo najbliższe starówki. Jest w remoncie. Toalety przyzwyczajony brak, tylko jakaś budka. Chcieliśmy dojść do starówki, ale mąż nie wytrzymał. Woreczek opróżniał w krzakach” - wspomina letnią wycieczkę Beata.

Jakie będą kolejne wakacje? „Są deklaracje”

Historie, relacje, sygnały można by mnożyć. Niedostępność turystyczna w Polsce to skutek długich lat zaniedbań. Niestety, także ostatnich, kiedy to wiele gmin korzystało z unijnych dotacji na rozwój swojej bazy, atrakcji etc. Już na etapie projektowania nowych inwestycji czy modernizacji starych „zapominano” o realnym ich dostosowaniu do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Realnych, bo jakieś podstawowe wymogi jednak się spełnia.

Pierwsze z cyklu spotkań z samorządami gmin turystycznych posłanka Iwona Hartwich odbyła z przedstawicielami Gdańska i Sopotu. Nie była na nim sama. Towarzyszyła jej posłanka Henryka Krzywonos oraz dwie matki niepełnosprawnych dzieci: Marzena Staniewicz i Maja Iwińska. Jakże refleksje na gorąco?

- Cóż, w Sopocie mamy kładkę do morza jedyną taką całej Polsce. Pod względem dostępności dla osób z niepełnosprawnością i komfortu może być wzorem dla każdej miejscowości. I tyle. Ze strony Gdańska plan jest taki, aby powstała chociaż jedna tego typu także u nich. Będzie kolejne spotkanie w tej sprawie, po sprawdzeniu możliwości. Pani prezydent Gdańska ma być ze mną w kontaktach - przekazuje posłanka.

Generalnie, oporne na zmiany gminy turystyczne czy uzdrowiskowe lubią mówić: postulaty słuszne, ale skąd wziąć na to pieniądze? Tutaj odpowiedź posłanki jest jednak natychmiastowa. Po pierwsze, niektóre rozwiązania są proste i niedrogie. Po drugie, gminy pobierają opłaty klimatyczne. Po trzecie zaś - są beneficjentami dotacji z Brukseli także na rozwój turystyki.

- I przynajmniej część tych środków powinna być przeznaczana na likwidację barier - podkreśla konsekwentnie Iwona Hartwich. ©©

Nie będzie łatwo. Jest duży opór gmin turystycznych przed zmianami - mówi Iwona Hartwich (KO), posłanka z Torunia. Taką refleksję ma po pierwszych kontaktach z władzami samorządowymi gmin, do których pod koniec sierpnia wystosowała list otwarty. Otwarte w pewnym stopniu są te władze, które zaprosiły na rozmowy. Oporu można się spodziewać tam, gdzie jest brak reakcji albo pojawia się odpowiedź: „Nie da się tak od razu”.

Hartwich w swoim liście adresowanym do wszystkich gmin turystycznych w Polsce zaapelowała o trzy podstawowe sprawy. Po pierwsze, o zapewnienie w każdej miejscowości nadmorskiej i w każdym dużym kurorcie turystycznym co najmniej jednego w pełni dostępnego wejścia do wody osobie poruszającej się na wózku inwalidzkim.

Po drugie, o uwzględnienie potrzeb osób z niepełnosprawnościami w planach zagospodarowania przestrzennego i inwestycyjnych turystycznych. Trzecim postulatem natomiast jest wykorzystanie opłat klimatycznych oraz funduszy unijnych na likwidację barier architektonicznych w miejscach wypoczynku.

- Zapewnienie dostępu do plaży czy kąpieliska osobom z niepełnosprawnościami nie jest łaską. To obowiązek wobec obywateli - podsumowała posłanka z Torunia. I po apelu ruszyła do pracy - na spotkania z poszczególnymi samorządami. Była już w kilku miejscach nad morzem, planuje kolejne spotkania.

Nie byłoby apelu posłanki i rozpoczętej kampanii, gdyby nie liczne sygnały, które dostawała przez całe wakacje. Zresztą, kolejne już takie. Sama jest matką niepełnosprawnego Jakuba, poruszającego się na wózku. Od lat walczy o poprawę sytuacji osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów. Wie, na co się teraz poręka, ale jeśli nie dziś, to kiedy?!

A tymczasem niepełnosprawni i ich opiekunowie ślą kolejne zgłoszenia i skargi. Wyłania się z nich obraz kraju, w którym traktowani są jak obywatele drugiej kategorii. „Może dlatego, że za mało się na nas zarabia” - konstatują smutno niektórzy.

„Jestem w sanatorium w Kołobrzegu. Spacer nad morzem niemożliwy”

Wrzesień. „Jestem w sanatorium w Kołobrzegu. Niestety, spacer nad samym morzem niemożliwy. Nie ma jak wózkiem zjechać” - daje znać posłance Aneta.

W mediach społecznościowych reakcja natychmiastowa.

– Pedagogika nie polega na narzucaniu swojej wizji artystycznej. Rolą pedagoga jest pomóc młodym pianistom w odnalezieniu własnej drogi i ośmielić ich, by byli sobą w muzyce – mówi pianistka prof. Joanna Ławrynowicz-Just, która przygotowywała trzech polskich kandydatów do Konkursu Chopinowskiego

Anita Czapryn



Prof. Joanna Ławrynowicz-Just: Nasza polska reprezentacja skupia bardzo różne osobowości pianistyczne, pochodzące z rozmaitych ośrodków, kształcone przez różnych pedagogów, o odmiennych temperamentach i wrażliwości. Z ciekawością obserwuję, jak się rozwijają

Prof. Ławrynowicz-Just: Swoboda na scenie jest niezbędna, by móc naprawdę przekonująco kreować frazę muzyczną

Z jakimi uczuciami ogląda Pani Konkurs Chopinowski? Świat fortepianu jest mi niezwykle bliski. Konkurs Chopinowski to dla środowiska pianistów prawdziwe święto muzyki, które odbywa się raz na pięć lat i na które wszyscy czekają z ogromnym wzruszeniem. To wyjątkowy czas; na uczelni praktycznie nie odbywają się regularne zajęcia,

ponieważ Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina, będąc współorganizatorem konkursu, udostępnia sale do ćwiczenia uczestnikom. Pedagodzy i studenci żyją konkursem. Wszyscy czekamy na każdą interpretację, z ciekawością słuchając, jak nasze dobro narodowe brzmi pod palcami pianistów reprezentujących najróżniejsze kręgi kulturowe.

W tym roku naszym dobrem narodowym są młodzi polscy pianiści; słyszeliśmy, jak grali między innymi Mateusz Dubiel, bracia Wiercińscy czy Jan Widlarz. Jak Pani odbiera ich występy? Polska ekipa jest bardzo dobrze przygotowana i złożona z ciekawych osobowości artystycznych. Warto pamiętać, że to osoby starannie wyselekcjo-

nowane; w tej edycji konkursu padł rekord liczby zgłoszeń, 640 aplikacji z całego świata. Do głównego konkursu zakwalifikowało się 85 pianistów, a więc tylko ci, którzy przeszli przez niezwykle wymagające eliminacje. Niektórzy uczestnicy to też laureaci prestiżowych konkursów pianistycznych, którzy dzięki zdobytym nagrodom uzyskali

prawo startu w Konkursie Chopinowskim z pominięciem eliminacji. Nasza polska reprezentacja skupia bardzo różne osobowości pianistyczne, pochodzące z rozmaitych ośrodków, kształcone przez różnych pedagogów, o odmiennych temperamentach i wrażliwości. Z ciekawością obserwuję, jak się rozwijają. Wielu z nich startuje w konkursie po raz

drugi, a są tacy, którzy próbują swoich sił po raz trzeci.

Eksperci zwracają uwagę na naturalność i swobodę gry u wielu pianistów. Czy takie cechy można wypracować, czy raczej trzeba je mieć w sobie od początku?

Swoboda na scenie jest niezbędna, by móc naprawdę przekonująco kreować frazę muzyczną. Oczywiście jest to efekt wielogodzinnej pracy nad warsztatem pianistycznym, ale też nad interpretacją. Ta wypracowana interpretacja później, w konkretnej chwili na scenie, ożywa i staje się niepowtarzalna. W danym dniu, o danej godzinie, właśnie taka, a nie inna. Trzeba jednak pamiętać, że warunki konkursowe są bardzo szczególne. Trudno całkowicie wyrzucić z głowy świadomość, że bierze się udział w konkursie, że jest się ocenianym i porównywanym. Idealnie byłoby, gdyby pianista mógł poczuć się jak na koncercie, myślę że tylko części uczestników rzeczywiście się to udaje.

Niektórzy komentatorzy porównują polskich pianistów do młodego Chopina. Czy to, Pani zdaniem, piękny komplement czy ryzykowne porównanie?

Uważam, że powinniśmy właśnie do tego dążyć. To, co stanowi nasze największe dziedzictwo i mówię tu o całym środowisku muzycznym w Polsce, to konieczność pielęgnowania tradycji chopinowskiej. Bo jeśli nie my, to kto ma być wierny tekstowi kompozytora i jego zasadom interpretacji? Na szczęście, mimo że od śmierci Fryderyka Chopina minęło już wiele lat, mamy ciągle jeszcze wzbogacający się o nowe odkrycia i uzupełniany materiał źródłowy: listy samego kompozytora, wspomnienia jego uczniów, przyjaciół, pamiętniki. Wiemy, jak Chopin grał i jakiej interpretacji swoich utworów oczekiwał. Mamy też dwa fundamentalne wydania jego dzieł: wydanie Paderewskiego oraz Narodowe Wydanie prof. Ekiera, opatrzone obszernym komentarzem wykonawczym. Dlatego naszym obowiązkiem, jako polskich pianistów, jest znać tę tradycję i świadomie ją pielęgnować.

Występy polskich artystów określa się też mianem powrotu do polskiej szkoły chopinowskiej. Czy Pani zdaniem taka szkoła wciąż istnieje? Czym się wyróżnia na tle pianistów z Azji czy Ameryki? Różni nas sposób myślenia o Chopinie, temperament sceniczny?

Pojęcie tak zwanych szkół pianistycznych, polskiej, niemieckiej, francuskiej czy rosyjskiej, wywodzi się z XX wieku. Dziś te granice bardzo się za-

FOT. WOJCIECH GRZEDZINSKI / NIFC

Ogłoszenia

Potrzuje

MEBLE pokojowe, kuchenne, sprzet AGD i RTV - nieodplatnie, 661-027-265

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

Hobby

ANTYKI
Kupię porcelanę Eletrit, może być uszkodzona, 888-755-851

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

REKLAMA 0011411363

ANTYKWARIAT
Skup płyt winylowych, płyt CD, kaset magnetofonowych z muzyką.
Dojazd do klienta. Tel. 503 133 524

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

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

WYŻYMACZKA 250zł, hebel 120zł, nogi do maszyny Singer 140zł, 503-697-076

Mieszkania

BLOKI KUPIĘ
KAWALERKĘ kupię, 573-915-715

DO WYNAJĘCIA
46 m², 3 pokoje, Górna, lp, 1800zł, 888-934-781

JUSTYNÓW dla emerytki, 788-958-077

Kawalerka, Górna, 665-600-247

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

0011242692
OGŁOSZENIA DROBNE
na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

Lokale użytkowe

DO WYNAJĘCIA
LOKAL 10 m², Rojna/Rydzowa (Malus), 880-899-869

Działki

SPRZEDAM
3 x 1530 m² pod zabudowę z zezwoleniami, położone obok siebie, przy lesie. WZ, Grabiszew, pow. Poddebice. Blisko termy Uniejów, Poddebice, 661-458-304

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032
KONSTANTYNÓW, bud, 883-937-566
LAS Łowicz/ Łyszkowice, 668-594-262

ŻELECHLINEK, bud., 604-382-610
KUPIĘ

1200 - 6000m² działki pod budowę domów kupię w Łodzi i okolicach, 573-915-715

Sprzet domowy

MEBLE
STÓŁ + krzesła - 200 zł, komoda, sofa, 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
NOWY piecyk gazowy, terma, Saunier Duval - 600 zł, 883-253-628, Łódź

Komputery

NAPRAWA PC taniutko, 733-955-881

Budowlane

MATERIAŁY
DŹWIGARY drewniane, 501-529-844

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

NAMIOT handlowy 6x3m, 503-697-076

PIEC gazowy CO 400kW sprzedam, 42-214-16-14

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

WIERTARKE, szlifierkę kątową, poziomicę, narzędzia sprzedam, 660-925-055

WYPOSAŻENIE piekarni, cukierni. Piec do pizzy włoski sprz, 605-982-276

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

Rozmaite

INNE ROZMAITOŚCI
MONETY BANKNOTY PRL i inne, starocie kupię, 884-312-678

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

DUŻY kombajn KP3 najazdowy, zbiera cały rząd porzeczek, aronii., 604-844-769

KOMBAJN połówkowy AREK 3 z obniżonymi otrząsaczami: do zbioru małych i dużych krzaków porzeczek, agrestu..., pierwszy właściciel, stan dobry, 604-844-769

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

PŁODY ROLNE

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

RÓŻNE

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

PAWIE 2,5-letnie - 400zł/szt, kaczki ozdobne - 100zł/szt, 661-136-262 po 14

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

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

Zamienię

BALKONIK do chodzenia, wózek dziecięcy, wózek zakupowy na słodycze, 503-697-076

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

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

Usługi

BUDOWLANE
Aranżacje malowanie 5 zł - gładzie - VAT, 512-102-003

BUDOWY pod klucz, wykończenie wnętrza, 603-844-327

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

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

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

Dachy, rynny, 601-277-130

DEKARSTWO, termozgrzewalna - tanio, solidnie, 667-191-588

GŁADŹ, mal. glazura, 510-322-848

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

ŁAZIENKI, drobne remonty - wolne terminy, 517-983-508

Malowanie 5zł gładź, 512-102-003

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

PAPY termozgrzew. 8zł, 796-184-162

ZŁOTA rączka, wszystko, 884-083-106

MONTAŻOWE

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

INSTALACYJNE

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

Hydraulika - awarie, 509-721-995

Hydraulika i awarie, 884-312-678

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji - kamera, 509-721-995

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

MYCIE okien, 661-914-963

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

Pranie dywanów, tapicerki, 792-038-112

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

AGD NAPRAWY

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

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

RTV NAPRAWY

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

TELE - audiovideo naprawa, 602-687-803

ANTENY

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

ANTENY taniutko, 733-955-881

Anteny. Dekodery. Satelity. Serwis, 796-853-439

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Cięcie drzew owocowych. Fachowo, 605-307-582

POGOTOWIE ogrodnicze, 507-331-011

Praca

ZATRUDNIĘ

BRUKARZA, pomocnika, 515-282-626

CHAŁUPNICZO szwaczki - kurtki, 602-270-746

DO mycia klatek schodowych i okien, 661-359-332

DO sprzątania posesji 502-171-984.

DO sprzątania posesji, niepełny etat, 535-832-885

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

GOSPODARZA domu, sprzątanie posesji, 887-146-766

KIEROWCĘ, 501-445-051

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

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

MECHANIKÓW samochodowych. Tel. 665-020-455

MURARZY, tynkarzy, 609-733-547

OSOBĘ do mycia okien, 502-145-900

OSOBY do sprzątania w biurach, pół etatu, 502-145-900

POSZUKUJEMY uczciwej, dyspozycyjnej, dochodzącej opiekunki do małżeństwa emerytów. Warunki bdb, Śródmieście, 513-230-034

PRACOWNIKA - remonty, malowanie, 501-529-844

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

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

STOLARZA - zatrudnię, 608-502-044

REKLAMA 0011405858



BOTANIC PARK

Nowe mieszkania w Łodzi
ul. Konstantynowska 64 C

Powierzchnie od 29 m² do 105 m²

GETMAR
Firma Budowlana

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

Bovska: Wszystkie odpowiedzi są w nas, tylko trzeba je usłyszeć

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Śpiewa piosenki pop dla wrażliwców. Bo sama też jest taka. Już niebawem ukaze się jej szósta płyta – „Jestem wierszem”. W rozmowie z nami Bovska opowiada, jaki wpływ na jej życie duchowe miała walka z niepłodnością

Niedawno pojawiła się na festiwalu w Opolu w nowej roli – jako prezenterka. Jaki Ci się spodobało prowadzenie takiej wielkiej telewizyjnej imprezy?

To nie był mój pierwszy raz. Zdarzyło mi się kiedyś prowadzić Europejski Stadion Kultury, gdzie miałam też śpiewające wstawki. I przyznam, że nic wcześniej nie było dla mnie tak stresujące, jak właśnie ten event. Przeszłam tam jednak swój prezenterki i telewizyjny chrzest. W Opolu prowadzenie koncertu „Debiutów” nie było moją główną rolą, dzięki temu nie czułam tak ogromnego stresu. Miałam też na scenie dwójkę pomocników: Tribbsa i Zalię, odpowiedzialność rozkładała się więc na całą naszą trójkę. Nie mieliśmy ambicji udawać profesjonalnych prezenterów, byliśmy po prostu sobą. Pierwsze koty za płoty i następnym razem będę wiedziała, jak lepiej opanować emocje w takiej roli. Na pewno była to jednak pozytywna i bardzo ekscytująca przygoda.

Wystąpiłaś też w konkursie „Premier” z piosenką „Dzwonisz” i zgarnęłaś dwie nagrody. Poprzednio byłaś na festiwalu w „Debiutach” w 2016 roku. Warto było wrócić do Opola po niemal dekadzie?

Warto pojawić się na festiwalu, który odbywa się niemal nieprzerwanie z wyjątkiem jednego roku od 62 lat i układa się w swego rodzaju historię polskiej piosenki. Na pewno w ostatnim czasie funkcja tej imprezy uległa zmianie. Teraz mamy inne czasy i muzyki słucha się też inaczej. Festiwal jest jednak miejscem, gdzie można dla siebie odkrywać nowych artystów. Taką szansę daje przede wszystkim konkurs „Debiutów”. Kiedy zamykam oczy, to dokładnie pamiętam, jak wychodzę w 2016 roku na opolską scenę, aby zaśpiewać „Kaktusa”. Byłam wtedy wyjątkowo zdenerwowana. Teraz poziom mojej tremy był mniejszy, bo

umiem ją lepiej kontrolować. Mimo to opolska scena wywołuje wyjątkowo duże emocje, nosi bowiem w sobie ciężar wielu wielkich artystycznych występów.

„Dzwonisz” to pomysłowa piosenka o miłości. Cieszysz się, że została wyróżniona właśnie za tekst?

Bardzo. O ile bowiem ten występ był przedsięwzięciem zespołowym, na które złożyła się praca moich kolegów muzyków i choreografki, o tyle tekst do piosenki to dla mnie coś intymnego, co tworzę samodzielnie i wychodzi totalnie ze mnie. Jestem jedyną panią słów i nie daję ich nikomu innemu dotknąć. Ale jestem też ich najsurorowszym krytykiem. Miałam więc poczucie, że ta nagroda trafia prosto do mnie i tylko sobie ją zawdzięczam. To miłe uczucie, kiedy zostaje się docenionym przez ludzi, którzy w dodatku są specjalistami od słowa.

Już po Opolu ukazał się już Twój kolejny nowy singiel – „Złota sukienka”. Śpiewasz w nim: „Wreszcie mój czas/ już się nie boję”. Skąd taka mocna deklaracja?

Pisałam tę piosenkę trochę na przekór sobie samej. Ale bardzo dobrze zgrała się z wydarzeniami w moim życiu. To świadectwo mojego rozwoju osobistego. Ta piosenka mówi, że jak wejdziesz na tę ścieżkę i odnajdziesz siebie, to jest już droga na całe życie. Nie da się z niej zejść. Dlatego śpiewam tu „Buldożerami przekopię granit/ By odszukać to, co chcę”. Choć ta piosenka jest bardzo popowa, a tekst lekki, to ma też ważne przesłanie. Mam nadzieję, że będzie to power song, który doda ludziom to, co mnie: odwagi i wiary, że warto żyć w zgodzie ze sobą i przełamywać swój strach.

„Złota sukienka” to piąty singiel zapowiadający Twoją nową płytę – „Jestem wierszem”. Co oznacza taki poetycki tytuł?

A jak myślisz?

Chyba to, że jesteś artystką, która najpełniej wyraża się w słowie – czyli w tekstach swych piosenek.

Może to dobra odpowiedź? Dużo wyjaśnia tytułowa piosenka z tej płyty, w której por-

tretuję siebie. To bardzo osobista wypowiedź. Dla mnie poezja jest organiczną częścią życia. Nie jest czymś wzniosłym i abstrakcyjnym, ale czymś bardzo codziennym. Jeśli ktoś mnie obserwuje w social mediach, wie o tym, ponieważ codziennie publikuję w nich jakiś wiersz. W ten sposób powstaje swego rodzaju antologia, nie trwała, bo znika po 24 h, ale za to codzienna. Robię to, ponieważ poezja karmi duszę: w najlepszy sposób opisuje nasze emocje, łapiąc je między słowami. To samo robię w piosenkach. Nie nazwałabym siebie poetką, to by było na wyrost, bo jestem raczej piosenkopisarką. Na pewno poezja jest ważną częścią mnie, często mnie ratuje, więc postanowiłam nadać tej płycie taki tytuł. Jak pisała Wisława Szymborska: „Jeśli bym była szukana, moje znaki szczególne to zachwyt i rozpacz”.

Te pięć singli wskazuje, że będzie to bardzo melodyjna i przebojowa płyta. Co o tym zdecydowało?

Te single są tak naprawdę bardzo różnorodne. „Płonie las”, „Nikt nie płacze wiecznie”, „Tsunami”, „Dzwonisz” i „Złota sukienka” – mamy tu żywe utwory, ale też balladowe. Jeśli chodzi o brzmienie, jest to rozwinięcie tego, co zrobiliśmy z Archie’em Shevskym na „Dzikiej”. Przede wszystkim są tu akustyczne brzmienia, elektronika stanowi dopełnienie. Tworzę współczesną muzykę pop, ale osadzoną w vintage’owych brzmieniach. Mój sposób śpiewania zmienia się cały czas, więc ta płyta jest trochę inna od poprzednich. Głos to przecież żywy instrument. Dużo jest tam melancholii, jak to u mnie. Mam wrażenie, że z tą płytą zamknęliśmy z Archie’em jakiś etap naszej wypowiedzi. Dlatego czuję, że kolejna płyta będzie dla mnie znów nowym otwarciem, ale najpierw – „Jestem wierszem”.

No właśnie: „Dzika” i „Jestem wierszem” stworzyłaś ze wspomnianym Archie’em Shevskym, a wszystkie Twoje poprzednie płyty narodziły się dzięki współpracy z Jankiem Smoczyńskim. To dwa różne sposoby tworzenia piosenek?

Trochę tak. Każdy producent muzyczny ma swój sposób pracy, swoje ulubione narzę-

dzia. Jeśli chodzi o „Jestem wierszem”, to wiele piosenek napisaliśmy z Archie’em w bardzo organiczny sposób – czyli po prostu biorąc instrument i razem grając i śpiewając. To najbardziej mi dzisiaj odpowiada. Mówię, że najlepsze piosenki to takie, które da się zagrać i zaśpiewać tylko z gitarą lub przy pianinie. I to prawda. Tak właśnie jest też z naszymi nowymi utworami.

Podczas jesiennej trasy koncertowej będziesz je jednak wykonywać z całym zespołem.

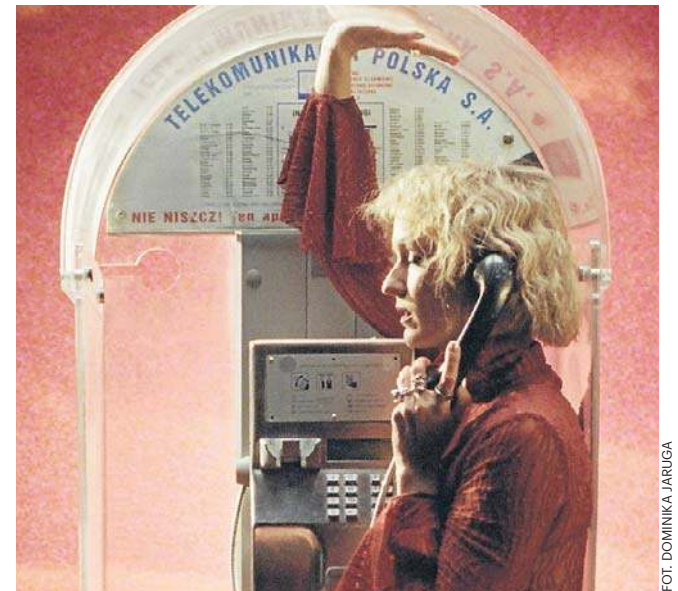
Na razie zapowiedziałaś trzy klubowe występy: w Krakowie, Warszawie i Poznaniu. Cieszysz się na nie?

Bardzo! Teraz jest naprawdę ciężko zorganizować klubową trasę. Ludzie przyzwyczajeni są do darmowych występów na świętach miast czy na festiwalach. To, że ktoś chce przyjść i posłuchać mojej muzyki w klubie, kupić bilet i poświęcić mi swój czas, to dla mnie największa nagroda, którą mogę dostać od swojego odbiorcy. To też najintymniejszy sposób spotkania z widzami – mój ulubiony. I, szczerze mówiąc, liczę, że uda nam się wyprzedzić te koncerty. Cieszę się, że zagramy je niemal w momencie wydania płyty. Ludzie nie będą znali jeszcze wszystkich moich nowych piosenek, więc będzie to dla nich także niespodzianka – jak podróż w nieznane. Oczywiście nie zostawię fanów bez utworów, które lubią najbardziej. Teraz jestem właśnie na etapie przygotowywania tych koncertów. Będziemy mieć też próby z chłopakami, jestem więc bardzo podekscytowana. Przed nami jeszcze dużo pracy, aby wszystko przygotować także wizualnie. Chcę, aby mój koncert był doświadczeniem, doznaniem. Na to na pewno możecie liczyć.

Nagrałaś aż sześć płyt w dziewięć lat. Ciągłe masz w sobie duży głód tworzenia?

Ogromny. To jest ścieżka mojego życia i podstawowa działalność, którą zajmuję się w życiu. Nie wyobrażam sobie, że mogłabym nagle przestać śpiewać i pisać piosenki, czy przestać rysować i malować. To moje życie.

Od początku łączysz śpiewanie z rysowaniem, malowaniem



FOT. DOMINIKA JARUGA

Bovska: Memento mori towarzyszy mi od bardzo dawna. Miałam różne fazy: najpierw totalnego buntu, potem zwrócenia się w kierunku Boga, a teraz zwrócenia się ku sobie

i grafiką. W czym się dzisiaj bardziej spełniasz?

Ostatnio mocno zdałam sobie sprawę, że najważniejsze jest w mojej twórczości słowo. Wszystko wychodzi od niego. To myśl, idea i słowo zamieniają się w piosenkę, bo przecież musi ona posiadać tekst. Podobnie rzecz się ma z wszystkimi moimi wizualnymi produktami. Choć jestem grafiką, samo projektowanie nie jest moim ulubionym zajęciem. Robię to, ale wolę się zajmować rysowaniem i malowaniem. Tworzę te rysunki i obrazy w cyklach, które są związane z symbolami, a one przecież biorą się ze słów i znaczeń, których szukam. Łączą się z piosenkami. To wszystko jest więc powiązane i jedno wpływa z drugiego. Zmieniają się tylko narzędzia. Kiedy masz więcej możliwości, którymi potrafisz operować, to robisz raz to, raz tamto, i to jest bardzo fajne, bo daje pewien rodzaj wytchnienia i odmiany. Poza tym muzyka powstaje zespołowo, a rysowanie czy malowanie to samotna praca. To też ma znaczenie.

W muzyce wyrażasz inną sferę swojej osobowości niż w plastyce?

Myszę, że wychodzi to z tego samego źródła. Mam wrażenie, że im jestem starsza, tym bardziej spójny staje się mój przekaz, bo tym bardziej staję się sobą. Zdejmuję z siebie kolejne warstwy tego, co świat na nas nakłada lub co sami na siebie nakładamy przez lata. To może brzmieć banalnie, ale chodzi tu o jakiś rodzaj autentyczności. To trochę tak jak obieranie cebuli, kiedy zdejmujesz się jej kolejne warstwy, aż dochodzi się do wnętrza. Podobnie jest ze mną.

Weszyłaś szturmem na polską scenę w 2016 roku z szalenię popularną piosenką „Kaktus”. Dziś wideo do niej w YouTube ma 30 milionów wyświetleń. Jak tworzy się taki internetowy viral?

Chciałbym to wiedzieć. Nie mam na to recepty. Nawet nie wiem czy dzisiaj „Kaktus” stałby się wiralem. To było jednak wspańskie, bo to przecież moja debiutancka piosenka. Myszę, że miałam po prostu dużo szczęścia. Zresztą nie robiłam tej piosenki po to, by miała tyle wyświetleń, ale totalnie dla funu. I wydaje mi się, że to jest jej największa wartość. Do dziś pamiętam, jak weszłam z nią do studia Janka Smoczyńskiego i jak wielką frajdę sprawiała mi jej śpiewanie.

W przyszłym roku minie dziesięć lat od Twojego debiutu.

Planujemy z tej okazji małe świętowanie. Zobaczymy, jak to się poukłada w czasie. „Kaktus” na to zasługuje, aby odbył się taki wyjątkowy koncert, tym bardziej że już w ogóle nie gramy innych piosenek z mojej debiutanckiej płyty. Można by więc je na nowo zaaranżować. Chciałabym też, żeby „Kaktus” ukazał się na winylu, bo do tej pory nie doczekał się takiej wersji. Wszystkich fanów proszę zatem o uważność w 2026 roku.

Nie zdziwiło Ci się jeszcze wykonywanie tej piosenki na koncertach?

Nie, bo jestem za nią mega-wdzięczna. Ona pozwoliła mi zaistnieć na rynku muzycznym. I ta wdzięczność przeżywa nad jakimś rodzajem zniecierpliwienia czy znudzenia. Na szczęście potem też udało mi się zrobić inne piosenki, o które ludzie proszą, jak „Ziemia mi się pali” czy „Dzika”. Ale wiem, że „Kaktus” będzie zawsze śpiewać. Wciąż jestem dumna z tej piosenki.

Twoim znakiem rozpoznawczym stały się inteligentne teksty. Jak one powstają?

Najczęściej późno wieczorem, bo coś mnie gniewa i nie mogę zasnąć – wtedy jest taki stan umysłu, że ma się dostęp do swej podświadomej części. Zresztą myślę, że generalnie pi-



MISTRZOWIE SMAKU 2025



BT/GETTY IMAGES

PARTNERZY PLEBISYTU



POLAGRA
food • horeca • foodtech

FINAL RELACJĘ Z WYDARZENIA ZNAJDZIESZ NA STRONAKUCHNI.PL WRAZ Z LISTAMI LAUREATÓW WOJEWÓDZKICH

Mistrzowie Smaku 2025 zostali nagrodzeni podczas gali



Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskappress.pl

Laureaci plebiscytu Mistrzowie Smaku 2025 zostali nagrodzeni 24 września - podczas targów POLAGRA odbywających się na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

Plebiscyt Mistrzowie Smaku jest jednym z największych i najbardziej prestiżowych w polskiej branży gastronomicznej. Celem przyświecającym organizatorowi - Polska Press Grupie - jest wyłonienie i nagrodzenie najlepszych przedstawicieli niełatwej branży gastronomicznej.

- To turyści nam uzmysłowali, że Polska jest rajem nie tylko pod względem zabytków, czy krajoznactwa. Jesteśmy rajem kulinarnym - podkreśli Leszek Waligóra, redaktor naczelny „Głosu Wielkopolskiego”. - Do Polski i do Poznania, gdzie mamy finał plebiscytu, przyjeżdżają na przykład turyści z Włoch, którzy zachwycają się naszą kuchnią. Właśnie o tym jest ten plebiscyt. Pokazujemy, jak silna stała się polska branża gastronomiczna.

- Plebiscyt Mistrzowie Smaku jest bardzo potrzebny w branży - stwierdził Piotr Gutowski, członek zarządu głównego Stowarzyszenie Polskich Barmanów. - Nasza branża jest

bardzo wymagająca. Jeżeli wchodzimy do tego lokalu i widzimy na ścianie taki dyplom, że wielu gości potwierdziło jakość tego miejsca, to już daje nam powód do myślenia. Wtedy już tylko pozostaje nam osobista degustacja i osobista ocena.

Mistrzowie Smaku byli wybierani w kilku etapach

W pierwszym z nich czytelnicy dzienników regionalnych należących do Polska Press Grupy oraz serwisów internetowych głosowali na swoje ulubione lokale i profesjonalistów z branży gastronomicznej w poszczególnych województwach.

W drugim etapie udział wzięli laureaci, którzy zdobyli największą liczbę głosów w swoich województwach. Wyłonieni zostali zwycięzcy w poszczególnych kategoriach na poziomie krajowym. To właśnie oni zostali uhonorowani podczas uroczystej gali wręczenia nagród, która odbyła się podczas jednego z najważniejszych wydarzeń branży spożywczej i HoReCa w Polsce - Targów POLAGRA na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

Najlepsi z najlepszych pojawili się w Poznaniu

Najlepsi z najlepszych w swoich kategoriach przybyli do Poznania, aby odebrać sta-

tuetki potwierdzające ich mistrzostwo.

- Do mistrzostwa dochodzi się ciężką pracą, uporem własnym i szczęściem - mówił Grzegorz Krupecki, szef kuchni w Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno. To wyróżnienie dla Niego jest bardzo ważne. - Ono stanowi zwieńczenie długiej i ciężkiej pracy i bardzo się cieszę, że je dostałem. Na pewno pomoże mi w przyszłości - stwierdził Kucharz Roku Polski.

Nie zabrakło także podziękowań dla czytelników i internautów, którzy zagłosowali na laureatów. Nagrodzeni nie ukrywali radości i szczęścia, jakie dała im wygrana.

- Moi goście, jak i pracownicy bardzo się postarali, żebyśmy wygrała tę nagrodę - dziękowała Monika Lipiec z wrocławskiego lokalu Supowiec. - Sekretem dojścia do takiego mistrzostwa jest przede wszystkim dbanie o pracownika, słuchanie jego potrzeb. Bez dobrego zespołu dobrego menadżera też nie będzie - podkreśliła po odebraniu nagrody.

OTO LAUREACI RANKINGU OGÓLNOPOLSKIEGO

Kucharz Roku Polski: I miejsce: Grzegorz Krupecki - Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Marcin

Szwajkowski - Restauracja La Nonna, Polanica-Zdrój (woj. dolnośląskie), III miejsce: Renata Książkowska - Wałek Restaurant, Węgrów (woj. mazowieckie).

Kelner Roku Polski: I miejsce: Ivan Ferents - Restauracja Słowacki, Busko-Zdrój (woj. świętokrzyskie), II miejsce: Artur Salamon - Restauracja Solidaris, Kędzierzyn-Koźle (woj. opolskie), III miejsce: Klaudia Dziadoń - Restauracja Górka, Białka Tatrzańska (woj. małopolskie).

Barman Roku Polski: I miejsce: Michał Gałązka - Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Wojciech Astachow - SPATiF, Sopot (woj. pomorskie), III miejsce: Kajetan Dembek - Bartenders for You, Gdańsk (woj. pomorskie).

Barista Roku Polski: I miejsce: Cyryl Beliajew - Kawiarnia Pomorska 15, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Jakub Gancarczyk - Mövenpick Café, Wrocław (woj. dolnośląskie), III miejsce: Sandra Orzeł - Bike Café Rusałka, Poznań (woj. wielkopolskie).

Mistrz Słodkości Roku Polski: I miejsce: Aleksandra Lipka - Delektownia Sma-

ków, Uzdrawo (woj. warmińsko-mazurskie), II miejsce: Katarzyna Pycka - Ekskluzywne torty-terniki, monoporcje, Kamień Pomorski (woj. zachodniopomorskie), III miejsce: Sebastian Waloszczyk - Premium Catering, Rembertów (woj. mazowieckie).

Menedżer Gastronomii Roku Polski: I miejsce: Monika Lipiec - Surowiec, Wrocław (woj. dolnośląskie), II miejsce: Klaudia Kupicha - Restauracja Moja Pasja, Sosnowiec (woj. śląskie), III miejsce: Ernest Gibki - Centrum Zdrowia i Wypoczynku Ikar Plaza, Kołobrzeg (województwo zachodniopomorskie).

Restauracja Roku Polski: I miejsce: Karczma Podkowa Leśna - Krajkowa 1A (woj. wielkopolskie), II miejsce: Połoniny Resort - Bukowiec 81 (woj. podkarpackie), III miejsce: Restauracja Hotel Róża - Kamieniec Wrocławski, Wrocław 109 (województwo dolnośląskie).

Bar/Bistro/Jadłodajnia Roku Polski: I miejsce: Bistro U Zośki - Żmigrod, Kolejowa 9A (województwo dolnośląskie), II miejsce: Pierogi u Babci Stasi - Głubczyce, Raciborska 16 (województwo opolskie), III miejsce: Brioche Cafe - Bydgoszcz, Staszica 7

(województwo kujawsko-pomorskie).

Kawiarnia/Cukiernia Roku Polski: I miejsce: Abrabezabra - Jelenia Góra, pl. Piastowski 31 (woj. dolnośląskie), II miejsce: Kawiarnia Pomorska 15 - Bydgoszcz, Pomorska 15 (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Cali Cafe Kalinowsky - Żagań, Rynek 26 (woj. lubuskie).

Pizza Roku Polski: I miejsce: Manhattan Pizza - Opole, Sienkiewicza 17 (woj. opolskie), II miejsce: Pizza Otto - Łódź, Aleksandrowska 76 (woj. łódzkie), III miejsce: Ti-besti 2 GO - Kolonowskie, Leśna 6A (woj. opolskie).

Lody Roku Polski: I miejsce: Łodziślaw - Sosnowiec, Rowckiego 203 (woj. śląskie), II miejsce: Łodziarnia - Wrocław, pl. Hirsza 16 (woj. dolnośląskie), III miejsce: Cukiernia Markiza - Żukowo, Gdynia 63 (woj. pomorskie).

Burger Roku Polski: I miejsce: Bartolini Food Truck - Stare Bogaczowice, Główna 226A (woj. dolnośląskie), II miejsce: Kosmo Burger - Oborniki, Kopernika 1A (woj. wielkopolskie), III miejsce: Uwędzony Burger - Białystok, Komisji Edukacji Narodowej 40 lok. 8 (województwo podlaskie).

KUCHARZ ROKU MIEJSCE I

Adam Szewczyk

Adam Szewczyk, zwycięzca plebiscytu Mistrzowie Smaku w kategorii Kucharz Roku, podkreśla, że Jego droga zaczęła się od przyjęć okolicznościowych i cateringu. - To właśnie przez osoby, dla których gotowałem zostałem zgłoszony do tego plebiscytu i to dzięki ich głosom zawdzięczam ten tytuł - mówi z wdzięcznością. Największą nagrodą są dla Niego emocje gości. - Jest to bardzo miłe uczucie, widząc gości zadowolonych i zachwycających się smakiem moich potraw - zaznacza. Jak każdy kucharz wie, że największą satysfakcją w tym zawodzie jest radość i uśmiech osób, które próbują przygotowanych dań. Gotowanie traktuje jako przestrzeń do twórczych poszukiwań. - Lubię eksperymentować w kuchni, mieszając smaki różnych kuchni, co sprawia mi



niesamowitą przyjemność - podkreśla. Podobnie jak wielu kucharzy, uważa, że gotowanie to nie tylko praca, ale przede wszystkim pasja i sposób wyrażania siebie.

MIEJSCE II

Marcin Wodziński

Marcin Wodziński od ćwierć wieku prowadzi wraz z rodziną Pizzę Otto w Łodzi. - Trzydzieści lat temu narodził się pomysł na własną pizzerię. Pięć lat później zrealizowaliśmy marzenie i w marcu 2000 r. otrzymaliśmy lokal na jednym z łódzkich osiedli - wspomina. Kiedy Goście przekraczają próg Ich rodzinnego domu pizzy, zaczyna się ich przygoda z małym Neapolem. - Najważniejszy dla nas jest kontakt z Gośćmi oraz wprowadzenie ich w filozofię serwowanych przez nas dań - mówi. Zapytany, jaka potrawa najlepiej oddaje Jego osobowość, odpowiada: - Pizza w stylu neapolitańskim. Weźmy na przykład Margheritę - wydaje się banalna, a to potrawa kompletna. Taki właśnie jestem - różnorodny w smaku, ale zawsze poukładany.



MIEJSCE III

Beata Miklaszewska

- Myślę, że po prostu znalazłam swoje miejsce na ziemi. Rok temu zaczęła się moja przygoda z restauracją, w której teraz pracuję. Praca w tym zespole dała mi pewności siebie i motywuje mnie do dalszego działania - podkreśla Beata Miklaszewska, kucharka z Buena Comida w Strykowie. Najwięcej radości daje Jej reakcja gości. - Bardzo lubię rozpieszczać podniebienia naszych klientów. Sprawia mi wiele radości, gdy moje autorskie danie, serwowane po raz pierwszy, przypadnie do gustu - mówi. Jaka kuchnia najbardziej oddaje Jej styl? Jest to zdecydowanie kuchnia polska. - Uwielbiam regionalne produkty, odkrywanie nowych smaków i potraw tej kuchni sprawia mi wiele radości - zaznacza.



KELNER ROKU MIEJSCE I

Ilona Stolarek

Ilona Stolarek, kelnerka z Domu Weselnego Vanessa w Łaszczynie, podkreśla, że w pracy z ludźmi najważniejszy jest szacunek i indywidualne podejście. - Dobra obsługa to taka, po której gość wychodzi z poczuciem, że został potraktowany wyjątkowo - mówi. W swojej pracy stawia na empatię i uważność. - Zawsze staram się traktować każdego klienta indywidualnie. Słucham uważnie jego potrzeb, reaguję empatią i dbam o drobne gesty, które pokazują, że jest ważny. Tworzę przyjazną i spokojną atmosferę, w której klient czuje się komfortowo i wyjątkowo, a jednocześnie może liczyć na profesjonalną i rzetelną obsługę - dodaje. Najbardziej zapadają w pamięć chwile, które pokazują sens wysiłku. - Pamiętam, jak pewnego dnia, mimo zmęczenia po długiej zmianie, jeden uśmiech go-



ścia całkowicie odmienił mój dzień. W tym uśmiechu było tyle szczerości i wdzięczności, że od razu poczułam, że wszystkie wysiłki naprawdę miały sens - wspomina.

MIEJSCE II

Michał Góral

- Moim zdaniem dobra obsługa to dbanie o komfort gościa. Kelner powinien być uprzejmy i życzliwy, powinien dbać o profesjonalny wygląd. Ważne jest, aby reagował na potrzeby gości, a także dbał o czystość i estetykę stołu. Dobra obsługa to również współpraca z DJ-em i kuchnią, tak aby impreza przebiegała zgodnie z przewidywanym harmonogramem - mówi Michał Góral, kelner z Arka Sale Bankietowe w Smaszkowie. Zapytany o to, co jest najważniejsze w pracy kelnera, odpowiada bez wahania: - Przede wszystkim uśmiech. Taki gest sprawia, że gość czuje się mile widziany. Staram się znaleźć wspólny język z klientem, tak aby niczego mu nie zabrakło.



MIEJSCE III

Damian Baliński Rendez Vous, Piotrków Trybunalski



BARMAN ROKU MIEJSCE I

Rafał Więckowski

Rafał Więckowski, laureat plebiscytu Mistrzowie Smaku, od pięciu lat tworzy koktajle w restauracji Al Dente w Łodzi. Jego największą pasją jest kultura tiki, która w barmaństwie oznacza egzotykę, zabawę formą i bogactwo smaków. - Za swój popisowy, dopracowany i uwielbiany przez przyjaciół koktajl uważam Zombie. Przepyszny, wielowymiarowy, nieoczywisty, zaskakujący w każdym łyku - mówi. Co jest ważniejsze w tym fachu - technika czy wyobraźnia? - Odpowiedź może być tylko jedna - to i to - mówi bez zająknięcia i podkreśla, że perfekcyjny koktajl wymaga zarówno technicznej wiedzy, jak i wyobraźni. - Nie da się przygotować perfekcyjnego koktajlu bez wiedzy, a z drugiej strony brak wyobraźni niszczy finalne dzieło. Zapadło Mu też w pamięć nietypowe zamówienie: - Pani poprosiła o bealkoholową wersję Ve-



sper Martini. Powiedziałem, że bez problemu go przygotuję. Rzecz jasna problemem była cała masa, cały się spociłem i dostałem gorączki. Na szczęście finalnie drink smakował - wspomina.

MIEJSCE II

Maciej Dworaczek

Maciej Dworaczek, barman z Narraganset w Łodzi, od lat pokazuje, że za barem liczy się wyobraźnia i kontakt z ludźmi. - Moją wizytówką są ciekawe shoty. Choćby nie było już nic za barem, zawsze staram się zaskoczyć czymś klienta. Stawiam na klasyczne drinki, ale zawsze z małym twistem. Dla mnie liczy się smak, detal i historia, którą mogę opowiedzieć przy nalewaniu - mówi. Podkreśla, że sekretem dobrego koktajlu nie jest wyłącznie technika. - Technika daje pewność, ale to wyobraźnia sprawia, że uda się urzec klienta. Barman powinien mieć trochę duszy artysty i trochę psychologa: czasem trzeba więcej soku z cytryny, czasem wystarczyć więcej uśmiechu - dodaje.



MIEJSCE III

Michał Pruski

Michał Pruski, związany z Antrak Club w Łodzi, to przykład osoby, która swoją pasję odkryła zupełnym przypadkiem. W poszukiwaniu pracy, którą mógłby pogodzić ze studiami na Uniwersytecie Łódzkim, trafił na ogłoszenie klubu przy ul. Zachodniej 95. Dziś nie wyobraża sobie innego zajęcia niż tworzenie kolorowych drinków, serwowanie pysznych shotów i budowanie atmosfery, która przyciąga Gości. W ciągu zaledwie roku przeszedł drogę od początkującego barmana do osoby, którą wielu określa mianem „twarzy Antraktu”. Jego znaki rozpoznawcze - okulary przeciwsłoneczne i szeroki uśmiech - stały się nieodłącznym elementem klimatu klubu.



BARISTA ROKU MIEJSCE I

Maksymilian Gredka

Maksymilian Gredka, barista z Caffè Słodko czy Wytrawnie w Łodzi, zdobył uznanie w kategorii Barista Roku w plebiscycie Mistrzowie Smaku. Od początku podkreśla, że Jego praca to coś więcej niż samo przygotowanie napoju - to codzienny rytuał pełen pasji. - W filiżance kawy chcę przekazywać chwile przyjemności, która daje energię i uśmiech na cały dzień - mówi. Dla Niego baristyczne rzemiosło to nie tylko technika i znajomość ziaren, ale przede wszystkim kontakt z ludźmi. - Każdego dnia z pasją serwuję klientom kawę, która nie tylko budzi, ale i wywołuje uśmiech. Pracuję w miejscu, które łączy aromat świeżo palonych ziaren z ciepłą atmosferą i cudownymi ludźmi - naszymi gośćmi! - podkreśla nasz laureat. Maksymilian Gredka wierzy, że kawa



ma moc budowania relacji i dobrego nastroju, a Jego podejście sprawia, że każda wizyta w Caffè Słodko czy Wytrawnie staje się wyjątkowym doświadczeniem.

MIEJSCE II

Maja Wcisło

- Moja przygoda z kawą rozpoczęła się w małej kawiarni, do której chodziłam jeszcze w liceum. Kiedy skończyłam szkołę, napisałam do właścicieli, że nie mam doświadczenia, ale kocham kawę i ich miejsce. Obiecałam, że wszystkiego się nauczę. Do stałam szansę i moje życie zmieniło się o 180 stopni - wspomina Maja Wcisło z Kawiarni Nasze Niebo w Mieście w Zduńskiej Woli. Dziś z uśmiechem powtarza, że kawa jest jak jazz - każdy może znaleźć w niej swój rytm i ulubiony smak. - Moim zadaniem jest pomóc klientowi odkryć tę jedyną kawę, która będzie Mu najbardziej odpowiadać. A ja najbardziej kocham przelew z Kenii w metodzie v60 - mówi.



MIEJSCE III

Wiktoria Dudzińska

Wiktoria Dudzińska, laureatka plebiscytu Mistrzowie Smaku, pracuje w kawiarni Bułkę przez Bibulkę w Łodzi. Dla Niej kawa to coś więcej niż napój. - Kawa to spokój oraz ukojenie, odcięcie się od codzienności i rutyny - podkreśla. Jednym z Jej ulubionych wspomnień związanych z pracą jest sytuacja, kiedy przygotowała kawę dla znajomego, który wcześniej jej nie lubił. - Po wybadaniu jego preferencji zrobiłam mu taką kawę, że przekonał się do niej i od tamtego czasu uwielbia kawę - wspomina z uśmiechem. Zapytana o „kawę idealną”, odpowiada bez wahania: - To ta, którą mogę wypić rano bez pośpiechu, wspólnie z moim kotem.

**MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU** MIEJSCE I

Katarzyna Wrzesińska

- Od najmłodszych lat kochałam czekoladę - nie tylko jej smak, ale i to, jak potrafi poprawić nastrój, wywołać uśmiech, zbudować wspomnienia - wspomina Katarzyna Wrzesińska z Cool'ki Otulone Czekoladą w Łodzi. Jej droga zawodowa zaczęła się na Islandii, gdzie trafiła pod skrzydła Ambasadora Czekolady. - Każdego dnia coraz głębiej wchodziłam w ten świat - pełen precyzji, kreatywności i niekończących się możliwości. To było olśnienie: świadomość, że pasja może stać się sposobem na życie - mówi. Dziś Pani Katarzyna realizuje autorski koncept COOL'KI OTULONE CZEKOLADĄ. - To wyjątkowa linia produktów, która jest kwintesencją mojego podejścia do czekoladnictwa: stawiam na najwyższą jakość składników, rze-



mieślnicze podejście i zaskakujące połączenia smakowe. COOL'KI to nie tylko słodczyce - to opowieść o pasji i radości płynącej z czekolady - podkreśla.

MIEJSCE II

Edyta Badek

Edyta Badek od lat tworzy desery, które stały się Jej prawdziwą pasją. - Moje desery są piękne i bardzo smaczne, smaki są wyszukane, a każda dekoracja dopieszczona i wyjątkowa - podkreśla. Rok temu zdecydowała się na kolejny krok i założyła Sweet Dream by Edyta Badek w Piotrkowie Trybunalskim. - Projekty i przemyślenia zaczynają się w mojej głowie już podczas rozmowy z klientem, także wszyscy są wyjątkowi i zaskakują na coś pięknego i pysznego - mówi. Jej dewiza to „pięknie, smacznie, perfekcyjnie”, a każdy torcik, ciasto czy ciasteczko powstaje z najwyższej jakości składników i ogromnej dbałości o szczegóły.



MIEJSCE III

Monika Czajka

Monika Czajka (Wypieki z pasją, Kalenicae) wierzy, że deser to coś więcej niż tylko słodkość - to smak, estetyka i emocje w jednym. - Moje desery zapadają w pamięć, ponieważ łączą w sobie smak, estetykę i emocje. Każdy wypiek przygotowuję z ogromną starannością i sercem - tak, aby nie tylko kusił podniebienie, ale też cieszył oko i tworzył wyjątkową atmosferę przy stole. Wierzę, że magia tkwi w detalach, dlatego dbam o każdy akcent - od doboru składników po finalne wykończenie - podkreśla. Zapytana o to, jak opisałaby swoje wypieki w trzech słowach, odpowiada: - Niepowtarzalne, magiczne i słodkie. Oprócz smaku noszą ze sobą radość, ciepło i uśmiech.

**MENEDŻER GASTRONOMII ROKU** MIEJSCE I

Milena Ulman

Milena Ulman, menedżerka Pora Karmienia - Restauracja w Zoo w Łodzi i zdobywczyni tytułu w plebiscycie Mistrzowie Smaku z gastronomią związaną jest od 19 lat. Zawsze podkreśla, że jej siłą jest zespół. - Staram się dobrać ludzi nie tylko pod kątem umiejętności, ale też charakteru i podejścia do innych. Stawiam na jasny podział obowiązków, ale też na wspólne cele. Doceniam zaangażowanie - mówi. Oprócz codziennych obowiązków zajmują się organizacją eventów, np. obsługą konferencji czy prywatnych kolacji firmowych. Największą satysfakcję dają Jej decyzje personalne. - Jedną z takich decyzji było postawienie na rozwój wewnętrzny. Zamiast szukać pracowników na rynku, zdecydowałam się dać szansę osobom, które zaczynały od podstaw - podkreśla. Energia i pasja



otaczających Ją ludzi są dla Niej największą motywacją. - Napędza mnie energia ludzi - zadowolenie gości i zaangażowanie zespołu. To sprawia, że każdego dnia chcę robić więcej i lepiej - mówi.

MIEJSCE II

Jakub Szymczak

Jakub Szymczak to menadżer, który od 2021 roku Jakub Szymczak zarządza Hotelem Superfala w Ostrowie Warczim, największym obiektem nad Zalewem Jeziorsko. To miejsce, w którym przestronne pokoje i komfortowe domki letniskowe tworzą bazę wypoczynkową dla tysięcy Gości, a restauracja, sale konferencyjne i chata grillowa stają się centrum wydarzeń oraz spotkań. Pod Jego kierownictwem Superfala stale się rozwija. To, co wyróżnia Jakuba Szymczaka, to profesjonalizm i życzliwość. Doceniają Go nie tylko odwiedzający, ale przede wszystkim zespół Superfali, który pod Jego opieką współtworzy atmosferę miejsca chętnie wybieranego zarówno na wypoczynek, jak i na wyjątkowe wydarzenia.



MIEJSCE III

Małgorzata Szymczak

W Restauracji SoTe w Łodzi codzienność pełna wyzwań zamienia się w uporządkowaną harmonię dzięki Małgorzacie Szymczak. To menadżerka, którą naprawdę da się lubić - z uśmiechem i kawą w ręku potrafi okiełznać gastronomiczny chaos, dbając o zespół, klimat i każdy detal funkcjonowania lokalu. Goście chętnie wracają do SoTe nie tylko ze względu na kuchnię, ale także dla energii, jaką wnosi Ona do tego miejsca. Jej zaangażowanie sprawia, że restauracja staje się nie tylko punktem na kulinarnej mapie Łodzi, lecz także przestrzenią, gdzie pozytywna atmosfera idzie w parze z dobrym smakiem. To dzięki Niej Restauracja SoTe kojarzy się z profesjonalizmem.



RESTAURACJA ROKU MIEJSCE I

Sayuri Sushi

Sayuri Sushi przy ul. Milionowej 8A w Łodzi to restauracja, która w plebiscyście Mistrzowie Smaku zdobyła uznanie gości. To miejsce, gdzie spotykają się tradycja i nowoczesność, a każdy detal - od wnętrza po sposób podania - ma znaczenie. - Stylowa, klimatyczna, nowoczesna. Jasna przestrzeń, minimalistyczny design i dopracowane szczegóły tworzą miejsce idealne na spotkania w wyjątkowej atmosferze - mówią właściciele. Klienci wracają tu nie tylko dla smaku, ale też dla doświadczenia. - Nasze atuty? Wysoka jakość produktów - świeże składniki, atmosfera i miła obsługa - podkreślają. Sushi traktują jak sztukę - liczy się nie tylko smak, ale też estetyka i harmonia każdego kawałka. W Sayuri Sushi szczególną popularnością cieszą się zestawy sushi. - Dają go-



ściom różnorodność smaków, wygodę wyboru i korzystną cenę. Idealne na spotkania i każdą okazję - zachwalają właściciele naszej zwycięskiej restauracji.

MIEJSCE II

Dwór Soplicowo

Dwór Soplicowo w Woli Gosławskiej to wyjątkowe miejsce stworzone z myślą o organizacji najważniejszych chwil w życiu. Stylowe i eleganckie wnętrza, a także przestronny ogród pozwalają spełnić marzenie o wymarzonym weselu - nawet do 500 osób. Eleganckie sale bankietowe nadają uroczystościom niepowtarzalnego charakteru. Całość dopełnia wyśmienita regionalna kuchnia, która zachwyca gości smakiem i podkreśla wyjątkowość każdej okazji. Dwór Soplicowo to także idealne miejsce na komunie, chrzciny, imprezy firmowe czy inne przyjęcia okolicznościowe. Goście mogą liczyć nie tylko na piękne otoczenie i profesjonalną obsługę, ale również na wygodę i bezpieczeństwo.



MIEJSCE III

Garnuszek

Garnuszek z Pabianic to laureat trzeciego miejsca w plebiscyście Mistrzowie Smaku. Właścicielka lokalu, Marzanna Majewska podkreśla, że siłą Garnuszka są ludzie i atmosfera. - Mamy miłą i pomocną obsługę, szybki serwis i dobry kontakt z gośćmi. Do tego smaczne jedzenie i duże porcje - mówi. Garnuszek wyróżnia się również podejściem do menu. - Stawiamy na przystępne ceny i urozmaicone dania. Codziennie można u nas spróbować czegoś innego, a tygodniowe menu publikujemy na stronie internetowej - wyjaśnia właścicielka. Goście chętnie wracają po swoje ulubione potrawy: kapuśniak z prażkami, ozorki wieprzowe w sosie chrzanowym, kluski parowe nadziewane owocami, pierogi czy cepeliny z kapustą zasmażaną.



BAR/BISTRO\JADŁODAJNIA ROKU MIEJSCE I

Naleśnikarnia Natuś

W Łodzi, przy ul. Przybyszewskiego 104, działa Naleśnikarnia Natuś - miejsce, które w plebiscyście Mistrzowie Smaku zdobyło serca gości. Laureaci podkreślają, że od początku chodziło im o coś więcej niż tylko kuchnię. - Chcieliśmy stworzyć przestrzeń pełną serdeczności i prostoty - taką, do której każdy może przyjść bez skrępowania, odpocząć i nacieszyć się dobrym smakiem - mówią. W ich słowach widać pasję i konsekwencję: - Dbamy o każdy detal - od uśmiechu przy powitaniu, przez zapachy dobiegające z kuchni, aż po prostotę i naturalność naszych potraw. Zależy nam, aby goście czuli się u nas swobodnie, jak u dobrych znajomych. Goście to doceniają - zostają na dłużej, a bistro wypełnia się rozmowami, śmiechem i energią. - Kiedy przy-



chodzą do nas całe rodziny, sąsiedzi, a także nowi goście poleceni przez stałych bywalców - wiemy, że nasze miejsce żyje i rozwija się razem z ludźmi - zaznaczają.

MIEJSCE II

Pyza w sosie przy szosie

Pyza w sosie przy szosie w Sierpowie (ul. 1A) to miejsce pełne radości, przytulności i domowej atmosfery. - „Chcieliśmy, aby nasz gość czuł się jak w domu” - mówi właściciel Kamień Góralczyk. Goście wracają tu dla domowego jedzenia „jak u mamy”, serdecznej obsługi i przyjaznego klimatu, który sprawia, że każdy czuje się swobodnie. Bistro zaczęło żyć własnym rytmem po emisji programu „Kuchenne Rewolucje”, a dziś jest przestrzenią, w której smaki i emocje idą w parze. Pyza w sosie przy szosie to nie tylko jedzenie, ale i wspomnienie domowego ciepła, które czeka tu na każdego, kto zatrzyma się przy szosie.



MISTRZOWIE
SMAKU
2025

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU MIEJSCE I

Kawiarnia Ekspresja

Kawiarnia Ekspresja w Piotrkowie Trybunalskim (ul. Słowackiego 30B) to wyjątkowe miejsce na mapie miasta, tworzone przez ludzi z pasją. Już od progu wita klimatycznym wnętrzem, w którym można odpocząć od codziennego pośpiechu i delektować się chwilą. Serce kawiarni stanowi aromatyczna kawa jakości specjality - parzona z najwyższą starannością i serwowana w towarzystwie wypiekanych na miejscu słodkości. To idealne miejsce zarówno na poranną kawę, jak i popołudniowe spotkanie w kameralnej atmosferze. Na gości czeka także bogata oferta śniadań i lunchy, a prawdziwą specjalnością lokalu jest jedyna w mieście pinza romana, która urzeka smakiem i chrupkością. Wieczorami kawiarnia zmienia się w przytulną przestrzeń do spotkań ze



znajomymi przy wyśmienitych drinkach. Całości dopełnia doskonałe jedzenie i niepowtarzalny klimat - to sprawia, że Ekspresja to miejsce, do którego chce się wracać.

MIEJSCE II

Kocia Kawiarnia Mrrr & Miau

Magdalena Marcisiak właścicielką Kociej Kawiarni Mrrr & Miau (Zduńska Wola) podkreśla, że magia tego miejsca tkwi w prostym, ale wyjątkowym połączeniu: - W naszej kawiarni kawa i słodkości smakują inaczej dzięki dobrej jakości kawy, ciast z lokalnej cukierni oraz atmosferze tworzonej przez towarzystwo naszych mrużących przyjaciół. Najlepiej charakter kawiarni oddaje duet: kremowe latte i domowy sernik. To połączenie łagodności i komfortu - dokładnie takie, jakie daje obecność kotów. Marcisiak zdradza też plany na przyszłość: - Chcemy zaskakiwać gości sezonowymi smakami inspirowanymi kocim światem i organizować wydarzenia z udziałem naszych kotów, by atmosfera była jeszcze bardziej wyjątkowa.



MIEJSCE III

Dulces Angelitos

Dulces Angelitos z Rogowa zostało nagrodzone trzecim miejscem w województwie w plebiscyście Mistrzowie Smaku! Za sukcesem pracowni stoi Angelika Mrówczyńska, dla której cukiernictwo to sztuka. - Moje wypieki powstają z naturalnych składników, a każdy tort i deser to małe dzieło sztuki tworzone z pasją i dbałością o detal - podkreśla właścicielka Dulces Angelitos. Najlepiej charakter miejsca oddają artystyczne torty - unikatowe, piękne i niepowtarzalne. - Chcemy dalej zaskakiwać nowymi smakami, jeszcze bardziej dopracowanymi dekoracjami oraz personalizacją dopasowaną do marzeń naszych klientów - zapowiada Mrówczyńska.



PIZZA ROKU MIEJSCE IPizza
Otto

Pizza Otto w Łodzi to pierwsza w mieście pizzeria z certyfikatem AVPN, który potwierdza autentyczność pizzy neapolitańskiej. - Wyjątkowość naszej pizzy wynika z rygorów AVPN. To stowarzyszenie, które od 1984 roku w Neapolu wyznacza niepodważalne zasady wytwarzania tego dania. Proces zaczyna się od mąki, a kończy na technice piekarniczej. Dziś AVPN zrzesza około 1160 pizzerii na całym świecie - wyjaśnia Marcin Wodziński. Pizza Otto to również certyfikat PIZZA DOC międzynarodowej szkoły z Salerno. Co za tym idzie? Jakość, smak i powtarzalność. - To cechy wyróżniające nasze dania na tle pozostałych pizzerii - dodaje właściciel. Goście mogą liczyć na pełną otwartość - w Pizza Otto nie ma żadnych kulinarnych sekretów. - Uważamy,



że odwiedzając nasz Dom Pizzy zaskują na szczerość i chętnie odpowiadamy na ich pytania dotyczące dań oraz produktów, których używamy - dodaje Wodziński.

MIEJSCE II

Albo grubo
albo wcale

Pizzeria Albo Grubo Albo Wcale w Łodzi (ul. Ciołkowskiego 14B/1) powstała z pasji i zamiłowania do gotowania. Jej właściciele chcieli wyjść naprzeciw oczekiwaniom gości i stworzyć miejsce, w którym każdy znajdzie coś dla siebie. Choć specjalnością lokalu jest pizza, w menu można znaleźć również świeże sałatki, aromatyczne makarony i sycące dania obiadowe. Dzięki tej różnorodności każdy, kto odwiedzi pizzerię, ma szansę odkryć smak idealnie dopasowany do własnych upodobań. To lokal, w którym nie ma miejsca na półśrodki - jak wskazuje sama nazwa, tutaj stawia się na smak i jakość: albo grubo, albo wcale.



MIEJSCE III

Ambro
Pizza

Ambro Pizza w Miedznej Drewnianej (nr 215) to miejsce stworzone z prawdziwej pasji do włoskiej tradycji. Specjalnością lokalu jest neapolitańska pizza, wypiekana w tradycyjnym, opalonym drewnem piecu. Ciasto dojrzewa tu przez kilkadziesiąt godzin, a każda pizza powstaje ręcznie - z sercem i dbałością o każdy detal. Właściciele stawiają wyłącznie na wysokiej jakości składniki, wierząc, że to właśnie one decydują o wyjątkowym smaku i autentycznym charakterze potraw. Ambro Pizza to nie tylko jedzenie - to historia, którą twórcy miejsca każdego dnia dzielą się ze swoimi gośćmi. Smak, jakość i szacunek do tradycji sprawiają, że pizzeria zyskała wiernie grono miłośników prawdziwej pizzy neapolitańskiej.

**LODY ROKU** MIEJSCE ILody Tajskie
Bangkok

Lody Tajskie Bangkok ze Sieradza z tytułem Mistrza Smaku! Właścicielka lokalu, Anita Janczar, nie ma wątpliwości, co najbardziej porusza gości: - Emocje wzbudzają zawsze świeże owoce - truskawki, maliny, jagody. To smak prosty, a jednocześnie pełen magii. Rolki lodowe w tej wersji wyglądają tak pięknie, że goście od razu wyciągają telefony. Wiele pomysłów nasmarki rodzi się spontanicznie - czasem z obserwacji trendów, czasem z eksperymentów. - Naszym celem jest, by każdy smak był małym show, a nie tylko deserem - podkreśla Janczar. Hitem tego lata został smak truskawka-nutella. - Goście mówili, że to nie tylko deser, ale prawdziwe doświadczenie, smak, który poprawia nastrój i dodaje energii. Niektórzy wracali codziennie, tylko po to, by jeszcze raz poczuć jego charakter



- opowiada właścicielka. Dla Niej to najlepszy dowód, że lody mogą być czymś więcej niż słodyczą - mogą stać się wspomnieniem wakacji i smakiem chwil z bliskimi.

MIEJSCE II

Kulfi

Kulfi (Konstantynów Łódzki, Piłsudskiego 31A) to lodziarnia i pracownia w jednym - marka inspirowana tradycyjnymi indyjskimi lodami o tej samej nazwie. Od początku dostarcza swoje wyroby do restauracji i sklepów, a wiosną 2025 otworzy pierwszy własny lokal sprzedażowy. Kulfi to nie tylko deser, ale całe doświadczenie - kolor, intensywny smak i radość zamknięte w gałce lodów. Receptury czerpią z kuchni i kultury Indii, pełnych aromatów, barw i nieoczywistych połączeń. Efekt? Smaki, których naprawdę jeszcze nie próbowaliście - egzotyczne, zaskakujące i absolutnie uzależniające.



MIEJSCE III

Gastro
Pajeczno

Trudno znaleźć w Pajęcznie osobę, która nie zna „Gastro Pajeczno”. To niewielki punkt gastronomiczny przy ul. Wiśniowej 6, który od 12 lat karmi mieszkańców. Wygląda niepozornie, ale od dawna uchodzi za jedno z najpopularniejszych miejsc w mieście - szczególnie jeśli chodzi o lody, które wielu uważa za najlepsze w Pajęcznie. Oferta Gastro jest szeroka i idealnie trafia w gusta miłośników klasycznego street-foodu. Znajdziecie tu zapiekanki, hamburgery, kebaby, hot-dogi, frytki czy gofry, a do tego kawę i desery na słodko. Na szczególne uznanie zasługują właśnie lody - kremowe, o intensywnym smaku, które od lat bronią tytułu lokalnej specjalności.

**BURGER ROKU** MIEJSCE IFlakes'
Burgers & Sandwiches

Przy Łaskiej 40 w Zduńskiej Woli działa miejsce, które w krótkim czasie zdobyło wiernie grono fanów - Flakes' Burgers & Sandwiches, pierwszy lokalny food-truck specjalizujący się w burgerach i kanapkach. To street-food na światowym poziomie, ale podany w luźnej, przyjaznej atmosferze. Sekret Flakes'ów są świeże, autorskie bułki ziemniaczane - miękkie, puszyste, a przy tym zaskakująco wytrzymałe. Nie rozpadają się nawet przy najbardziej napakowanym burgerze, co jest rzadkością nawet w drogich burgerowniach. Do tego dochodzi soczysta wołowina, którą szef griluje z ogromnym wyczuciem - mięso jest idealnie wysmażone, ale zachowuje naturalną soczystość i aromat. Menu inspirowane jest amerykańską klasyką, ale znajduje się w nim także miejsce na kreatywne połączenia smaków - jak choćby połączenie



nie słodczy masła orzechowego i dżemu z pikantnym sosem, które zaskakuje, ale jednocześnie tworzy kompozycję w punkcie. Warzywa zawsze są świeże i chrupiące, a domowe sosy idealnie dopełniają całość.

MIEJSCE II

B&B Burgery
u Brzózki

Marcin Brzeziński, prowadzi lokal B&B Burgery u Brzózki w Łuźmierzu-Lesie przy ul. Podleśnej, który zdobył tytuł Burgera Roku w plebiscycie Mistrzowie Smaku. Podkreśla, że jego kuchnia to szczerość i pasja. - Produkty, indywidualne dopasowanie do potrzeby klienta... wszystko robimy od serca - mówi. Jak wyglądał proces tworzenia tego idealnego dania? Inspiracji szukał blisko siebie: - Próbowanie różnych składników i ocena smaku przez najbliższych - wspomina. Dla Niego najważniejsze są jednak nie tylko receptury, lecz także atmosfera miejsca. - Najważniejsze to dbałość o dobre produkty i zawsze miła rodzinna atmosfera i obsługa.



MIEJSCE III

Burgerszał

Burgerszał w Sokolnikach-Lasie przy ul. Sokolnickiego 66 zdobył uznanie w plebiscycie Mistrzowie Smaku. To miejsce stworzone przez Marię i Filipa łączy wysoką jakość burgerów z otwartą, społecznościową atmosferą. - W pasji można nie mieć nic, ale jak się ma pasję, to ma się wszystko - podkreśla Marika Kawalerczyk. Sukces Burgerszału to efekt konsekwencji. - Długie lata dążenia do idealności - dodaje. Właściciele podkreślają, że o sile lokalu stanowi jego wyjątkowy charakter. - Niepowtarzalnością - mówią z przekonaniem. Dziś knajpa jest kluczowym punktem spotkań nie tylko dla smakoszy i miłośników motoryzacji, ale i całej społeczności Sokolnik-Las.



LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE SMAKU 2025

KUCHARZ ROKU	
Łódź	Marcin Wodziński , Pizza Otto, Łódź
Piotrków Trybunalski i powiat piotrkowski	Katarzyna Szulc , Sala bankietowa Maxim, Rozprza
Skierniewice i powiat skierniewicki	Daniel Miniak , Piwnica Browar Strakacza, Skierniewice
powiat bełchatowski	Adam Szewczyk , adam-ek catering, Bełchatów
powiat brzeziński	Anna Stasio , Kriada Karczma, Strzelna
powiat kutnowski i powiat łęczycki	Paweł Łakomy , Elida, Kutno
powiat łaski i powiat zduńskowolski	Jakub Wiśniewski , Restauracja Fabryczna, Zduńska Wola
powiat łowicki	Robert Brudziński , Restauracja Posterunek 77, Nieborów
powiat łódzki wschodni	Hubert Bogusiak , Filia ZAZ Ja-Ty-My, Tuszyn
powiat opoczyński	Maria Jurek , Folwark Idzikowice, Idzikowice
powiat pajęczański i powiat radomszczański	Piotr Kacperek , Catering u Kacperka, Radomsko
powiat sieradzki	Karol Kulawiecki , Amaro, Błota
powiat tomaszowski	Piotr Sas , Bistro Bun, Tomaszów Mazowiecki
powiat zgierski	Beata Miklaszewska , Buena Comida, Stryków

KELNER ROKU	
Łódź	Sylwia Pawlisiak , Narraganset, Łódź
Piotrków Trybunalski i powiat piotrkowski	Damian Baliński , Rendez Vous, Piotrków Trybunalski
Skierniewice i powiat skierniewicki	Zuzanna Gołębiowska , Piwnica Browar Strakacza, Skierniewice
powiat bełchatowski	Mirosław Korfel , Restauracja Jan, Bełchatów
powiat brzeziński	Ksenia Małecka , Bismillah Kebab Restauracja, Brzeziny
powiat łaski i powiat zduńskowolski	Klaudiusz Marczak , Sala bankietowa Kolejowa, Karsznice
powiat łowicki	Marzena Kuchta , Hotel Rozdroże - Nieborów, Bełchów
powiat opoczyński	Anna Szydłowska , Casablanca Bistro, Opoczno
powiat pabianicki	Agata Wosiak , Miodzio obiadki, Konstancynów Łódzki
powiat pajęczański i powiat radomszczański	Patrycja Modlińska , Restauracja Alibi, Pajęczno
powiat poddębicki	Filip Rogoziński , Sala Bankietowa NIEBO, Wartkowice
powiat rawski	Ilona Stolarek , Dom Weselny Vanessa, Łaszczyn
powiat sieradzki	Michał Góral , Arka Sale Bankietowe, Smaszków
powiat tomaszowski	Zuzanna Lis , Arboretum, Studzianki
powiat wieluński	Paulina Dugacz , Hotel Symfonia, Osjaków
powiat wieruszowski	Aneta Kowal , Linda Event Catering, Kuźnica Skakawska
powiat zgierski	Tomasz Mazerant , Pałac, Skotniki

RESTAURACJA ROKU	
Łódź	Sayuri Sushi , Łódź, Millionowa 8A
Piotrków Trybunalski i powiat piotrkowski	Restauracja Senator , Piotrków Trybunalski, Rolnicza 69A
Skierniewice i powiat skierniewicki	Karczma u Boryny , Lipce Reymontowskie, Reymonta 39
powiat brzeziński	Karczma Kriada Strzelna , Strzelna 21A
powiat łaski	Dzikie Wino , Wiewiórczyn
powiat łowicki	Dwór Soplicowo , Wola Gośławska 29
powiat łódzki wschodni	Nowa Zachęta , Koluszki, Partyzantów 15A
powiat pabianicki	Garnuszek , Pabianice, Rocvha 22
powiat poddębicki	Restauracja Wabik , Zieleni 17A
powiat radomszczański	Restauracja U Macieja , Radomsko, Przedborska 12
powiat rawski	Cafe Culturka , Rawa Mazowiecka, Krakowska 6
powiat sieradzki	SuperFala , Ostrów Warcki 177
powiat tomaszowski	Bistro bun , Tomaszów Mazowiecki, Browarna 11/13
powiat wieluński	Fabryka Smaków , Wieluń, Wyszyńskiego 21A
powiat wieluński	Restauracja Ratuszowa , Wieluń, Królewska 9
powiat zduńskowolski	Bowling Pub , Zduńska Wola, Łaska 43
powiat zgierski	Bazyliia i noclegi , Sierpów 33

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU	
Łódź	Nalesnikarnia Natuś , Łódź, Przybyszewskiego 104
Piotrków Trybunalski i powiat piotrkowski	Bistro Maxim , Piotrków Trybunalski, Ślaska 6
powiat bełchatowski	Kardamon , Żelów, Kilińskiego 5
powiat kutnowski	Aga Gastro , Kutno, Żwirki i Wigury
powiat łódzki wschodni	Bar Duet Bis , Koluszki, 3-go Maja 19G
powiat radomszczański	Catering u Kacperka , Radomsko
powiat rawski	Gorące Jadło , Rawa Mazowiecka, Plac Piłsudskiego 1A
powiat zgierski	Pyza w sosie przy szosie , Sierpów 1A

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU	
Łódź	Herbaciana przystań , Łódź, Piotrkowska 89
Piotrków Trybunalski i powiat piotrkowski	Kawiarnia Ekspresja , Piotrków Trybunalski, Słowackiego 30 B
Skierniewice i powiat skierniewicki	Fitcake , Skierniewice, Jagiellońska 4
powiat bełchatowski	Cukiernia Marek Gagatek , Bełchatów, Kościuszki
powiat brzeziński	Dulces Angelitos , Rogów
powiat pabianicki	Dzika Mąka , Konstancynów Łódzki, Zgierska 18
powiat radomszczański	Herbaciarnia Malinowy Słoń , Radomsko, Przedborska 10
powiat rawski	BezoveLove - Z miłości do słodkości , Rawa Mazowiecka, Jerozolimska 7
powiat zduńskowolski	Kocia Kawiarnia Mrrr & Miau , Zduńska Wola, Łaska 2
powiat zgierski	Kredo Kaffe , Zgierz, Lechonia 2

BARMAN ROKU	
1. miejsce	Rafał Więckowski , Al Dente, Łódź
2. miejsce	Maciej Dworaczek , Narraganset, Łódź
3. miejsce	Michał Pruski , Antrakt club, Łódź

BARISTA ROKU	
1. miejsce	Maksymilian Gredka , Caffè Słodko czy Wytrawnie, Łódź
2. miejsce	Maja Wcisło , Kawiarnia Nasze Niebo w Mieście, Zduńska Wola
3. miejsce	Wiktoria Dudzińska , Bułkę przez Bibułkę, Łódź

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU	
1. miejsce	Katarzyna Wrzesińska , Cool'ki Otulone Czekoladą, Łódź
2. miejsce	Edyta Badek , Sweet Dream by Edyta Badek, Piotrków Trybunalski
3. miejsce	Monika Czajka , Wypieki z pasją, Kalenice

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU	
1. miejsce	Milena Ulman , Pora Karmienia - Restauracja w Zoo, Łódź
2. miejsce	Jakub Szymczak , Superfala, Ostrów Warcki
3. miejsce	Małgorzata Szymczak , Restauracja SoTe, Łódź

LODY ROKU	
1. miejsce	Lody Tajskie Bangkok , Sieradz, Rynek
2. miejsce	Kulfi , Konstancynów Łódzki, Piłsudskiego 31A
3. miejsce	Gastro Pajeczno , Pajęczno, Wiśniowa 6

BURGER ROKU	
1. miejsce	Flakes' Burgers & Sandwiches , Zduńska Wola, Łaska 40
2. miejsce	B&B Burgery u Brzózki , Łučníerz-Las, Podleśna 1
3. miejsce	Burgerszał , Sokolniki-Las, Sokolnickiego 66

PIZZA ROKU	
1. miejsce	Pizza Otto , Łódź, Aleksandrowska 76
2. miejsce	Albo grubo albo wcale , Łódź, Ciołkowskiego 14B/1
3. miejsce	Ambro Pizza , Miedzna Drewniana 215

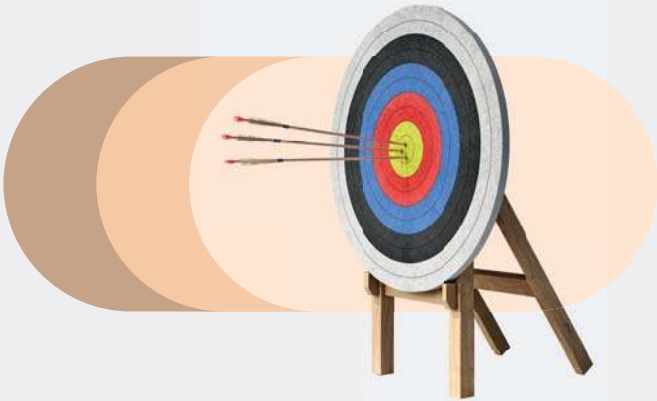
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl



**Strona
Kuchni**

sanie piosenek bierze się właśnie z tego miejsca. Lubię przyjeżdżać do studia z białą, czystą kartką, żeby otworzyć się na cały ten proces. Bardzo się cieszę, że Archie też to lubi, bo możemy się wzajemnie inspirować, pisząc. Na pewno jednak zawsze wiem, o czym chciałabym, żeby była dana piosenka, chociaż czasem ona sama kieruje mnie w inną stronę. Często poprawiam tekst wiele razy, czasem wyrzucam go i piszę na nowo, bo coś się nie zgadza. Kiedy melodia i tekst się ze sobą splotą, wtedy zaczynam się łatwiej pisać. Czasem jest taka muzyka, że wyraża coś konkretnego i sama się prosi o jakiś tekst. Wtedy praca polega na znalezieniu tej emocji. Gdy ją odnajdę, to ona mnie prowadzi. Poza tym mam dużo notatek zapisanych w telefonie, które są zaczynami piosenek. Czasem je przeglądam i szukam jakiegoś punktu zaczepienia, z którego potem wyrasta cała reszta.

W jednym z wywiadów powiedziałeś: „Piosenka nie jest tylko po to, żeby było nazbyt intelektualnie”. To dlatego ostatnio stosujesz mniej metafor i Twoje teksty są bardziej bezpośrednie?

Są bardziej bezpośrednie, bo przestałam się bać. Niedawno po bardzo długiej przerwie znowu posłuchałam swoich trzech pierwszych płyt i spojrzałam na nie z dystansem. I zrozumiałam, że te metafory, które stosowałam, brały się stąd, że trochę bałam się mówić wprost. Ale jednocześnie podobala mi się ta zabawa słowem, bo za pomocą metafory można naprawdę dużo powiedzieć. Czyli dobra metafora nie jest zła. Piosenka jest abstrakcyjną formą, która funkcjonuje w czasie. Dla mnie ważne jest napięcie emocjonalne i myśli zawarte w tekście. Moja odwaga, otwartość, to, kim się stałam, jak bardzo się zmieniałam jako osoba w ciągu tych prawie dziesięciu lat, sprawia, że moje teksty są dziś inne i ja im dałam na to przyzwolenie.

Przy okazji premiery „Dzikiej” powiedziałaś: „Dzięki nowym piosenkom mogłam dotrzeć w głąb siebie”. Ta płyta była dla Ciebie pod tym względem przełomowa?

Tak. Ta płyta była takim momentem, kiedy pomyślałam, że dokonała się we mnie jakaś przemiana, ale tak naprawdę to chyba ten proces dopiero wtedy się zaczynał. „Dzika” jest tego świadectwem. Zresztą trochę jak każda moja płyta. Najpierw piszę piosenki, potem je śpiewam i kiedy je wielokrotnie wykonuję, one docierają do mnie w coraz to nowy sposób. Bardzo też lubię, kiedy ktoś, słuchając mojej piosenki, nadaje jej własny sens i kontekst, taki, na jaki sama bym nigdy nie wpadła, bo nie mam ta-

kich doświadczeń, jak ta osoba. Wtedy myślę, że taka piosenka ma coś uniwersalnego, a taka sztuka jest jedyną, która prze-trwa próbę czasu.

„Dzika” była poświęcona kobiecości. Dlaczego kobiecość skojarzyła Ci się dzikością?

Było to zainspirowane moimi lekturami. Mam tu na myśli dwie książki: „Czuła przewodniczka. Kobieta droga do siebie” Natalii De Barbaro oraz „Biegająca z wilkami” Clarissy Pinkoli Estes. Ta druga towarzyszy mi od 10 lat: jej autorka jest antropolożką, która zbadała mity z różnych stron świata, pokazując pewne mechanizmy funkcjonowania naszej psychiki przez opowieści i archetypy. Jednym z nich był archetyp Dzikiej - i był mi on potrzebny do przebudzenia się. By na nowo poznać siebie, odkryć tę część, która była uśpiona. To był trudny czas głębokiej pandemii, wydałam wtedy płytę „Sorrento”, i to mi bardzo podcięło skrzydła. Był nawet taki moment, że przestało mi się chcieć cokolwiek robić. Pierwszy raz zdarzyło mi się coś takiego w życiu. To był depresyjny stan i było to dla mnie trudne. Szukałam więc jakiejś drogi wyjścia z tej sytuacji. I właśnie to odkrycie w sobie Dzikiej, zdefiniowanie jej, pomogło mi na nowo siebie ukonstytuować i budować.

Utwór „Wielka cisza” z „Dzikiej” opowiada o Twoim zmaganiu z niepłodnością. Trudno zamienić tak intymne doświadczenia na piosenkę?

Ta piosenka opowiada o burzy emocji, jaka we mnie się wtedy rozgrywała. Śpiewam tam: „I czasem już nic nie rozumiem/ Bo za dużo czuję”. Jest taki wiersz Kazimierza Dąbrowskiego: „Bądźcie pozdrowieni, nadwrażliwi”. I „Wielka cisza” jest właśnie o przeżyciach osoby, która ma wysoką wrażliwość. Że w pewnym momencie jest za dużo wszystkiego i nie wiesz, co jest prawdą w tobie, a co nią nie jest. Ale piosenka jest jak drzwi do domu: kiedy jej słuchasz, otwierasz te drzwi i wchodzisz do pokoju, gdzie jest cała kolejna warstwa historii. Jedną z nich jest teledysk do „Wielkiej ciszy”, który nie jest stricte ilustracją tekstu, ale jest dopełnieniem. I właśnie ten teledysk jest o mojej walce z niepłodnością. To chciałam w nim powiedzieć i stał się on rodzajem manifestu dla ludzi, którzy mogli się z nim zidentyfikować. To reżyserka Magda Zielińska namówiła mnie, by wspólnie stworzyć ten wyjątkowo ważny klip.

Na pewno duże znaczenie miał fakt, że udzieliłaś w tamtym czasie głośnego wywiadu, w którym opowiedziałaś o swych problemach z in vitro. Warto było się tak publicznie odsłonić?

Byłam wtedy w takim momencie życia, że wiedziałam, iż mogę się podzielić moją historią. Miałam taką potrzebę, ponieważ ukrywanie tego było dla mnie coraz trudniejsze. Ja nie jestem osobą, która lubi tłumić w sobie emocje, dlatego to był dla mnie wielki ciężar. Czuję się przy tym na tyle świadoma i ufam sobie na tyle, że wiem, co powiedzieć, by nie przekraczać swojej granicy, nie opowiadałam o szczegółach tego procesu. Za to w necie jest wiele dziewczyn, które to robią i myślę, że to bardzo wspierające dla kobiet, które mają podobne problemy. Podziwiam je bardzo za tę odwagę. Mam potrzebę mówienia o rzeczach ważnych i pomyślałam, że jeśli cokolwiek mogłoby być moją misją społeczną, to pokazanie ludziom, że in vitro nie jest czymś wstydlivym i nie stanowi tematu tabu. O tym można, a nawet trzeba, normalnie rozmawiać. W Polsce ten temat dotyczy 1,5 mln par. To wszystko działo się wtedy, kiedy władzę sprawowali ludzie, którym nie po drodze było z tym tematem. Niestety, proces in vitro ciągle jest nie-rozumiany i ludzie upatrują w nim niemal piekielnych konszachtów. Tymczasem jest to jak na razie jedyna skuteczna metoda leczenia niepłodności.

Na pierwszej płycie śpiewałaś w pomysłowy sposób o swej relacji z Bogiem. Wiara nadal porządkuje twój świat?

Nie. To prawda: na pierwszej płycie większość piosenek jest o mojej relacji z Bogiem, ale były one tak napisane, że można je było odczytywać, jakby dotyczyły relacji między dwójgim ludzi. Teraz jestem już w zupełnie innym miejscu i odeszłam od tego. Trudno mi o tym mówić. Nie chcę też nikogo urazić. Każdy jest wolny i może wierzyć w to, co chce. Dla mnie było to jednak w jakiś sposób ograniczające. Oczywiście zaczęło się od in vitro, bo nie jest to metoda akceptowana przez Kościół katolicki. A ja nie potrafiłam się na to zgodzić. Kościół robi dużo dobrego dla wielu społeczności, jednak sposób myślenia, który narzuca, utrudniał mi znalezienie odpowiedzi na wiele pytań dotyczących mojej tożsamości. Uznałam, że to coś niedobrego dla mnie i oddalał mnie.

W latach 80. na kontrkulturowym scenie modne było powiedzenie: „Jezus - tak, Kościół - nie”. Podpisałaś się pod nim?

Chyba nie chciałabym tego tak mocno stawiać. Ja znam nie tylko wartościowy Kościół, bo wywodzi się z dominikańskiego środowiska, które niesamowicie wspiera ludzi. To nie jest ten instytucjonalny Kościół, który robi ludziom wiele krzywdy. To tak samo jak z tym, że nie podoba mi się polityka naszego państwa w jakichś

dziedzinach, ale nie wypisuję się z Polski - dalej chcę tu mieszkać. Rozumiem więc, że ktoś decyduje się być w Kościele, choć nie zgadza się z wszystkim, co w nim jest. Nie wypisałam się z Kościoła w sposób formalny. Patrzę teraz na to z boku i kibicuję wszystkim, którym Kościół jest potrzebny. Ale mnie tam nie ma. Niemniej jednak życie duchowe, które prowadzę, jest kluczowym i ważnym elementem mojej rzeczywistości.

Pociągają Cię inne duchowości? Choćby wschodnia?

Tak. Chociaż powiedziałabym, że są to raczej filozofie niż duchowości. Zgłębiając je obecnie, choć tak naprawdę robiłam to od zawsze. To było więc we mnie. Ale teraz nie muszę się zamartwiać, że grzeszę, bo uprawiam jogę. A robię to od liceum. Najważniejszą ścieżką, która prowadzi do samopoznania, jest dla mnie teraz integrowanie cielesności i duchowości. Bardzo wiele dowiedziałam się bowiem o sobie przez pracę z ciałem. Interesują mnie różne sposoby myślenia o duchowości i uważam, że to niesamowicie ciekawe. Również jak to wygląda w chrześcijaństwie. Lubię o tym czytać, zastanawiać się i prowadzić rozmowy - to bardzo poszerza perspektywę.

Niebawem Twoje czterdzieste urodziny. Niespełna dekadę temu, kiedy skończyłaś trzydziestkę, powiedziałaś w jednym z wywiadów: „Dojrzałość jest fajna”. Podtrzymujesz to? (śmiech) Boże, jakim ja wtedy byłam dzieciakiem! Ale tak, podtrzymuję. Szczerze powiedziawszy nigdy nie miałam takiego poczucia, że chciałam wrócić się w czasie. No chyba że mogłabym zachować to, co mam obecnie w środku. Bo lubię tę obecną Magdę zdecydowanie bardziej niż tamtą. Ponieważ boi się zdecydowanie mniej rzeczy, jest bardziej świadoma, na nowo dowiaduje się, co lubi i czego potrzebuje. Ludzie odkrywają to w bardzo różnym wieku, niektórzy nazywają to kryzysem wieku średniego. Bierze się on stąd, że uświadamiamy sobie swoją własną śmiertelność. A ja pamiętam jak dziś, że siedziałam przy pianinie w liceum i uświadamiałam sobie, że umrę - że mnie nie będzie i nawet nie będę wiedziała, że mnie nie ma, bo mnie nie będzie. Memento mori - poczucie własnej śmiertelności - towarzyszy mi od dawna. Miałam tylko bardzo różne fazy: najpierw totalnego buntu, potem zwrócenia się w kierunku Boga, a teraz zwrócenia się ku sobie. Bo wszystkie odpowiedzi są w nas, tylko trzeba je usłyszeć. To zajmie mi pewnie następne 20 czy 30 lat. Choć oczywiście nie wiem, ile pożyję, ale mam nadzieję, że jak najdłużej. (śmiech)

Z kuponem rabatowym zawsze taniej!

Kupony prosimy realizować w dniach 15 - 21 października 2025 roku

SWACZKI chałupniczeki - dzień noc - dzianina, 731-273-482

SWACZKI dzianina, 510-143-566

SWACZKI, Rzgów, 605-450-031

Szwaczk. Prasowanie. Wzorcowe Sprzątaczkę, 602-371-680

ZATRUDNIĘ na cały etat osobę do sprzątnięcia hal magazynowych ul. Jędrzejowska, 601-642-908

0011409197
Euro Dom Sp. z o.o. Sp.k poszukuje osoby na stanowisko: **PRACOWNIK GOSPODARCZY** KONTAKT: TEL. 42 649 11 95 ul. Dąbrowskiego 217 (przy Ossendowskiego)

AUTOREKLAMA

Polecamy →

sk stronaKOBIEt



O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl

REKLAMA 0011408229

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

OFERUJEMY:

- sprzęt ochrony osobistej
- odzież robocza i ochronna
- obuwie robocze i ochronne
- rękawice robocze i ochronne
- gaśnice, agregaty p. poż., koce
- armaturę hydrantową (szalki, węże, nasady, pradownice, zawory)

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

WYGOŚNY PARKING, PRZYMIERZALNIA

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

POLECAMY GAŚNICE!
*do pojazdów
*do budynków
*do domu
*do firm
*specjalistyczne

Z TYM KUPONEM 5% TANIEJ MOŻNA PŁAĆ KARTA

Artykuły wysyłamy również paczkami lub kurierem

Medycyna

STOMATOLOGIA

BEZPŁATNE protezy zębowe -

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

Pozostałe

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

cierają. Pianiści i pedagodzy podróżują po całym świecie, w efekcie tradycje szkół przenikają się. Ścieranie się różnych sposobów rozumienia estetyki chopinowskiej i różnych sposobów gry na instrumencie daje wspaniałe, niepowtarzalne interpretacje.

Polacy grają u siebie, a to ogromny przywilej, ale z drugiej strony też presja. Pani zdaniem łatwiej czy trudniej gra się przed własną publicznością?

Publiczność to jeden z najpiękniejszych elementów Konkursu Chopinowskiego. Potrafi reagować niezwykle żywiołowo na wykonawców, którzy ją poruszają, wzbudzają sympatię albo skłaniają do refleksji. To wspaniałe, ale dla polskich pianistów wiąże się też z ogromnym ciężarem oczekiwań. Trudna jest świadomość, że obserwuje ich oprócz publiczności, całe środowisko muzyczne. Młodzi artyści z pewnością mają to gdzieś z tyłu głowy. Dlatego tak ważne jest, by potrafili odciąć się od wszystkiego, co zewnętrzne: od mediów społecznościowych, komentarzy, opinii. To są bardzo wrażliwi ludzie, a presja dziś jest większa niż dwadzieścia lat temu. Występ konkursowy to już nie tylko gra na żywo. Oznacza transmisję internetową, radiową, telewizyjną. Interpretacje trafiają do sieci i zostają tam właściwie na zawsze. Internet jest jak bezdenna studnia, nic z niego nie znika. Świadomość, że wszystko zostaje zarejestrowane i może być wielokrotnie odtwarzane, na pewno nie pomaga. Najlepiej, jeśli artysta potrafi stworzyć sobie własny świat, skupić się tylko na muzyce, na tym, co chce przekazać, z poczuciem misji i sensu przekazu.

Jak wygląda przygotowanie młodego pianisty do Konkursu Chopinowskiego? Miejsiace, lata czy całe życie ćwiczeń?

To całe lata bardzo intensywnej pracy i to nie tylko nad repertuarem chopinowskim. Pianista nie może zamykać się w jednym obszarze. Od najmłodszych lat musi się wszechstronnie rozwijać. Przygotowanie do tak dużego konkursu oznacza opanowanie ogromnego repertuaru. Jest to też wyzwanie psychiczne i fizyczne. Konkurs trwa przecież trzy tygodnie, trzeba utrzymać świeżość

umysłu, dbać o kondycję i o zdrowie, by się nie przeziębnić i nie osłabić organizmu. To również ogromny wysiłek mentalny. Pianiści, którzy biorą udział w konkursie po raz kolejny, mają już doświadczenie. Najtrudniej jest tym młodym, którzy startują po raz pierwszy i muszą zetrknąć się z całym tym światem medialnym: wywiadami, kamerami, transmisjami online. Tego też trzeba się nauczyć. Z kolei dojrzewanie muzyczne, pogłębianie interpretacji, zrozumienie tekstu to proces, który trwa latami. Młody człowiek, oczywiście pod opieką pedagoga, ale też poprzez własne poszukiwania, uczy się rozumieć znaczenie każdego akcentu, każdej kropki czy kreski w nutach. Pomagają mu w tym lektury: listy Chopina, wspomnienia jego uczniów, książki o pianistach i dla pianistów, ale także te o ekspresji scenicznej i wszystkie, które rozwijają wrażliwość. To ogromna kopalnia wiedzy, z której artysta czerpie, by dojść do momentu, w którym może powiedzieć: „Tak, teraz jestem gotowy podzielić się swoją artystyczną prawdą”. A trzeba pamiętać, że interpretacje dojrzejają i zmieniają się przez całe życie.

Na czym polega największe wyzwanie w pracy pedagoga? Technika, interpretacja czy przygotowanie psychiczne ucznia na stres?

Każdy pedagog ma swoją własną, wypracowaną przez lata estetykę muzyczną. Najważniejsze jest jednak, by potrafił ją przekazać w taki sposób, który pomaga zrozumieć zapis chopinowski, ale nie przytłacza osobowości ucznia. Nie chodzi o to, by kształtować kopistów własnych interpretacji, tylko by wspierać rodzącą się wrażliwość artystyczną młodego pianisty. Pedagog powinien pomóc, inspirować, towarzyszyć, ale nie przeszkadzać. Największą sztuką jest pozwolić młodemu artyście, by był sobą w muzyce i miał z tego prawdziwą satysfakcję.

Czego szuka się w interpretacji Chopina? Chodzi o wierność tradycji czy o to, by pianista miał własny głos i emocje, które przenoszą się na publiczność?

Zawsze wychodzę od bardzo wnikliwej pracy z tekstem. Szczegółowo analizujemy wszystko, co jest zapisane

w nutach, każdy, nawet najdrobniejszy niuans interpretacyjny, który budzi naszą refleksję. Zastanawiamy się, czy dany zapis muzyczny rzeczywiście może być zrealizowany w taki, a nie inny sposób. Dyskutujemy o znaczeniu akcentów, o zależnościach między tonacją, tempem i fakturą utworu, o dynamice. Nawet proste określenia dynamiczne jak piano czy forte, nie są jednoznaczne. Nie używając na co dzień języka włoskiego, często je splaszczamy, robimy zbyt dosłownie: że piano to po prostu „cicho”. Tymczasem po włosku piano oznacza również „spokój” albo „płaski” jak horyzont. To słowo może mieć wiele znaczeń; w zależności od kontekstu potrafi znaczyć coś zupełnie innego; inne w walcu, inne w balladzie, jeszcze inne w nokturnie czy w etiudzie o wirtuozowskim charakterze. Zawsze staramy się więc zrozumieć oznaczenia muzyczne, ale i cały kontekst powstania utworu, myśli, które towarzyszyły kompozytorowi, okoliczności, emocje. Wszystko to analizujemy po to, by znaleźć interpretację właściwą dla konkretnego utworu, w oparciu o typ wrażliwości pianisty, ale też jego rodzaju techniki fortepianowej. Każdy pianista reaguje inaczej, ma inny sposób odczuwania, inną reaktywność końcówek palców, odmiennie słyszy. Chopinowskie bel canto, czyli poszukiwanie śpiewności na instrumencie wymaga, by fortepian, instrument perkusyjny z natury, zabrzmiał jak ludzki głos. To właśnie była najważniejsza idea Chopina. Każdy pedagog ma oczywiście swoją metodę, ale to tylko punkt wyjścia. Nigdy cel. Metoda musi być dopasowana do konkretnego człowieka, jego sposobu postrzegania świata, rozumienia muzyki. I to, moim zdaniem, jest najważniejsza cecha pedagoga: umiejętność dostosowania się do ucznia, by pomóc mu odnaleźć własną drogę.

Kiedy Pani o tym mówi, wiadać, jak głęboki wymiar ma granie Chopina. Konkurs Chopinowski bywa nazywany najtrudniejszym konkursem pianistycznym na świecie. Młodych pianistów trzeba czasem namawiać do udziału, czy marzą o tym od początku swojej muzycznej drogi?

Rzadko się zdarza, by trzeba było kogokolwiek namawiać, zwłaszcza w Polsce. Młodzi ludzie, którzy naprawdę kochają muzykę i chcą się rozwijać technicznie, często od samego początku marzą o udziale w Konkursie Chopinowskim. Oczywiście bywa, że ktoś w trakcie nauki odkrywa, że Chopin to nie jest kompozytor, w którym czuje się najlepiej. Że bliższy jest mu Schubert, Mozart, Prokofiew, inny świat

KAŻDY CZŁOWIEK, NIEZALEŻNIE OD JĘZYKA CZY TRADYCJI, CZUJE TO SAMO. I MYŚLĘ, ŻE W TYM TKWI TAJEMNICA I NAJWIĘKSZA TRUDNOŚĆ MUZYKI CHOPINA

emocji i estetyki. To całkowicie naturalne. Natomiast trudność Konkursu Chopinowskiego nie polega na ilości repertuaru, są przecież konkursy z szerszym zakresem utworów. Trudność tkwi w jego monograficzności. Granie wyłączanie Chopina przez trzy tygodnie wymaga ogromnej wrażliwości emocjonalnej i olbrzymiej ekspresji. Młody człowiek, który przez wiele miesięcy żyje w stanie takiego emocjonalnego napięcia, może się po prostu poczuć tym zmęczony. I to jest prawdziwe wyzwanie, by umieć te emocje równoważyć. Każdy pianista radzi sobie z tym inaczej: jedni sięgają po Bacha czy Mozarta, którzy oczyszczają emocje, inni medytują, uprawiają jogę, sport. Sposobów jest wiele. Jedno jednak pozostaje pewne: Chopin emocjonalnie głęboko eksploatuje.

Dziennikarze często pytają, czy młodzi pianiści potrafią jeszcze odkrywać Chopina na nowo. Czy dziś można go jeszcze reinterpretować? I czy w tegorocznym konkursie wiadać takie osobowości?

Myślę, że różnorodność interpretacji Chopina jest nieograniczona. I nie jest to wyłącznie kwestia indywidualnej wrażliwości. Ogromne znaczenie mają także okoliczności występu: pora dnia, kondycja psychofizyczna pianisty, jego nastrój. Czy danego dnia jest bardziej refleksyjny, czy pełen energii? Czy chce podzielić się z publicznością jakąś szczególną myślą? Czy to dobry czas w jego życiu, czy trudniejszy? To wszystko wpływa na interpretację. Artyści bardzo głęboko pracują ze swoją emocjonalnością, a ich wrażliwość nieustannie się rozwija. Dlatego nawet ten sam pianista nigdy nie zagra utworu dwa razy tak samo. U artystów obdarzonych silną, wielobarwną osobowością każdy występ jest nowym światem, nową opowieścią. I muszę przyznać, że w tym roku takich osobowości w Konkursie Chopinowskim jest naprawdę sporo.

Jakie emocje towarzyszą Pani, kiedy to Pani uczeń wychodzi na scenę Filharmonii Narodowej?

To jest ten moment, w którym nie mogę mu już w żaden sposób pomóc. Pojawia się więc pewne poczucie bezsilności, a zarazem konieczność zachowania spokoju. Staram się za-

chować odpowiedni dystans, by móc wysłuchać występu i ocenić go możliwie obiektywnie, choć obiektywizm w takiej chwili jest niezwykle trudny. Mam przecież w pamięci całą drogę, którą przeszliśmy razem: wiem, jak grał rok temu, pięć lat temu, w jakich okolicznościach się rozwijał. To zawsze rezultat długiego procesu, pedagogicznego i ludzkiego. Obserwuję, jak ten młody człowiek dojrzewa, jak zmienia się jego życie, jego emocjonalność. To piękny, ale i trudny moment. Zostaje sam na scenie, z którą musi sobie poradzić.

Wierzy Pani, że konkursy muzyczne to najlepsza droga do odkrycia prawdziwego talentu?

Nie. Uważam, że konkursy muzyczne są przede wszystkim wspaniałą okazją, by młody pianista w danym momencie swojego życia mógł wznieść się na wyżyny swojego talentu i umiejętności. Ogrom przygotowań, stres, praca nad sobą, nad własną mentalnością, nad opanowaniem tremy, nad doskonałaniem warsztatu i interpretacji, to wszystko czyni ten proces niepowtarzalnym. Myślę, że trudno o silniejszą motywację do rozwoju. Ale sam konkurs nie jest gwarancją sukcesu. Znam laureatów Konkursu Chopinowskiego, którzy dziś nie koncertują albo nie zrobili wielkiej kariery. I odwrotnie, są pianiści, którzy odpadli na wcześniejszych etapach, a dziś odnoszą sukcesy, są zapraszani na prestiżowe koncerty, świetnie funkcjonują w życiu artystycznym. Zwycięstwem w Konkursie Chopinowskim otwiera drzwi, daje przepustkę do intensywnego życia koncertowego, przynajmniej na kilka lat. Ale potem wszystko zależy już od artysty. Czasem bywa i tak, że laureat pierwszej nagrody po dwóch latach ma problem z wypełnieniem kalendarza koncertami. Dlatego uważam, że brak sukcesu w konkursie w żadnym razie nie zamyka drogi artystycznej.

Czy prywatnie ma Pani swoje ulubione wykonanie Chopina, takie, które jest dla Pani wzorem lub inspiracją?

Tak, mam wielu artystów, którzy pobudzają moją wyobraźnię. To zarówno współcześni pianiści, jak i ci dwudziestowieczni. Istnieją konkretne interpretacje, których nigdy nie

zapomnę, koncerty, które zapadły mi w pamięć na całe życie. Byłoby mi jednak trudno wskazać jedną jedyną, bo tych poruszających do głębi było po prostu zbyt wiele.

Podczas przygotowań zdarzają się chwile, gdy musi Pani przypominać uczniom: „Muzyka to nie rywalizacja, to wolność i piękno”?

Właściwie o rywalizacji nigdy nie rozmawiamy. Często powtarzam moim studentom słowa: „Pamiętaj, nie ścigas się z nikim, tylko z samym sobą”. Najważniejsze jest pokonywanie własnych barier i ograniczeń. Oczywiście, przy tak ogromnym repertuarze i codziennej, wielogodzinnej pracy może pojawić się rutyna. Czasem pianista zaczyna traktować muzykę zbyt technicznie, mechanicznie. Wtedy wracamy do sedna, do pytania: po co gramy? Przecież muzyka to sposób komunikacji z publicznością, język emocji i myśli zapisanych w nutach. To o tym trzeba pamiętać każdego dnia. Ćwiczenie przy fortepianie wymaga nieustannej kreatywności, a przy tak dużym nakładzie pracy to ogromne wyzwanie.

Na koniec, czym różni się Konkurs Chopinowski od innych pianistycznych konkursów na świecie?

Przed wszystkim swoją monograficznością, tym, że w całości poświęcony jest Fryderykowi Chopinowi, kompozytorowi o niezwykle bogatej emocjonalności i ogromnej głębi. Rozmawiałam kiedyś z chińską pianistką i zapytałam, skąd w Chinach tak ogromne zainteresowanie Chopinem, skoro Polska wydaje się krajem kulturowo tak odległym. Odpowiedziała mi: „Chopin jest nam bardzo bliski, bo w jego muzyce są wszystkie emocje”. A wszystkie emocje są uniwersalne. Każdy człowiek, niezależnie od języka czy tradycji, czuje to samo. I myślę, że właśnie w tym tkwi tajemnica i zarazem największa trudność muzyki Chopina.

CV



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Joanna Ławrynowicz-Just
Pianistka, prorektorka Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina, kierowniczka Katedry Fortepianu UMFC.

MŁODY CZŁOWIEK POD OPIEKĄ PEDAGOGA, ALE TEŻ POPRZECZ POSZUKIWANIA, UCZY SIĘ ROZUMIEĆ ZNACZENIE KAŻDEGO AKCENTU W NUTACH

Nie wchodzę w rolę inkwizytora

O „niemym wole”, sztucznej inteligencji i diabłach na główce szpilki w rozmowie z ks. prof. Piotrem Roszakiem, teologiem z UMK, który jest w czołówce cytowanych naukowców na świecie

Adam Willma

Jesteśmy na świeckiej uczelni. Za oknem gmach Seminarium Duchownego, ale to akurat tutaj znajduje się najlepszy wydział teologii w Polsce. Prześcignęliśmy zarówno KUL, jak i Uniwersytet Papieski. Co za siły nieczyste odwróciły porządk! Mam nadzieję, że żadne [śmiech]. To efekt długiej pracy i jasnego planu. Jeszcze za kierownictwa pierwszego dziekana ks. prof. Jerzego Bagrowicza układ z władzami uczelni był jasny: obowiązki jak wszystkie pozostałe wydziały bez specjalnego traktowania. Do tego badania, które będą miały międzyrodzajowe przełożenie. Więc od początku poprzeczka była wysoko ustawiona i trzeba było do niej doskoczyć. To było mobilizujące.

Pamiętam doskonale dyskusje w tamtych czasach: Teologia na uniwersytecie? Nauki państwa i liczenie zastępów anielskich wśród poważnych dziedzin akademickich?

Myślę, że udało nam się odłamać przez te lata, czym naprawdę jest teologia i jaką wartość ma w życiu pojedynczego człowieka i społeczeństwa. Owszem, prowadzimy badania, które dotyczą historii myśli chrześcijańskiej i zastanawiamy się, dlaczego przyniosła ona owoc w postaci kultury jaką znamy, z wolnością i sprawiedliwością? Przyglądamy się również, jak religijność wpływa na dobrostan człowieka, a wiara na jakość życia. Teologia to nie przeszkolenie modlitewne, to nauka o sensie. Zatrudniliśmy kadrę z doświadczeniem na świetnych uczelniach w Hiszpanii, Włoszech, Austrii i Francji. Od początku było wiadomo, że idziemy z nową teologią, która przełamuje schematy dominujące na polskim „ryнку teologicznym”. Chcieliśmy zrobić coś rzeczywiście pożytecznego, a jednocześnie światowego, myśleć globalnie, ale działać lokalnie. Dlatego prowadziliśmy badania dotyczące kultury pomorskiej, dziedzictwa religijnego, a jednocześnie stawialiśmy sobie pytania dotyczące człowieka w kontekście najnowszych technologii.

Pewien znajomy pastor mawia, że wydziały teologii najlepiej byłoby pozamykać na cztery spusty. Bo wierzący ludzie, którzy do nich trafiają, wracają albo jako heretycy, albo ateści.



Ksiądz profesor Piotr Roszak

Rozumiem ironiczne przesłanie, ale uważam, że teologia integruje wierzących, a jednocześnie otwiera w nich poznawczą ciekawość. Wiele innych wydziałów uczy dziś, „jak” coś zrobić. My pytamy „po co”? Żeby odkryć sens, trzeba mieć poczucie wartości. Nie jesteśmy tu po to, aby podważać zdobycze nauki, ale po to, aby łączyć doświadczenie duchowe z refleksją racjonalną i naukową. Owszem, takie połączenia skutkują niekiedy „eksplozją” - przypadkami teologów, którzy nam „odjeżdżają”. Ale efekt integracji jest znacznie silniejszy. Średniowieczna teologia zawsze szukała całości; nie chodzi o układankę z wygodnie dobranych elementów, tylko o spójność wszystkich elementów. My jesteśmy laboratorium, w którym tej spójności szukamy.

Obliczyliście już w tym laboratorium, ile diabłów mieści się na główce szpilki?

Ha! Ten żart ma solidne korzenie. Chodziło o naturę bytów duchowych. Dziś te pytania wracają na konferencjach w Oxfordzie i Cambridge - choć brzmią inaczej: co znaczy istnieć bez materii? Gdy przejrzyć tytuły konferencji w tych angielskich uczelniach, zobaczymy choćby temat zmarłych wstania - nie tylko w perspektywie historii dogmatu,

lecz jako pytanie: ile rodzajów materii istnieje? Paradoksalnie odkrywamy dziś właściwości materii, które zbliżają nas do intuicji średniowiecza. Pytania są te same, choć stawiane innym językiem. Zmieniamy język, ale problem zostaje.

A może wystarczy poprosić sztuczną inteligencję, żeby przewertowała Stary i Nowy Testament oraz pisma ojców Kościoła i w ciągu paru minut ułożyła wszelkie teologiczne wykładnie?

Przekonujemy się każdego dnia, że sztuczna inteligencja potrzebuje systemu naprowadzającego i nigdy nie będzie obiektywna w tym sensie, że sama z siebie dokona trafnego wyboru. Zawsze zapyta: „Z jakiej perspektywy?”, „Co chcesz uzyskać?”. Jest trochę maszynki do spełniania życzeń: co zechcesz, przygotowuje, spójnie to formatując. Widzimy też niebezpieczeństwa: używanie AI w innych celach niż poznawcze, jak choćby zastępowanie relacji, wpływ na życie rodzinne i społeczne, automatyzm decyzji i związana z tym niejasność, problemy z zaufaniem oraz uzależnienia. Badamy to na naszym wydziale i staramy się pomagać ludziom, wdrażając działania terapeutyczne. Dlatego założyliśmy nawet międzywydziałowe centrum - razem z prawnikami i filozofami

- żeby pomóc lepiej rozumieć technologię i wskazywać model współpracy, który nie zniszczy ludzkiej kreatywności. Zawsze też pytamy, czy to naprawdę inteligencja, czy symulacja inteligencji. Jeśli zbyt szeroko się nią wyręczamy, to bierzemy niejako kredyt, który kiedyś trzeba spłacić.

Mleko się wylało. AI występuje już nawet jako autorka książek z zakresu teologii.

I w pewnym sensie jest teologiem idealnym - ułożył każdemu taką, jaka mu pasuje. Dlatego chcemy powracać do dawnej kultury argumentacji, jak w średniowieczu - wielkich dysput, w których ścierały się racje, a nie emocje. Teologia nie jest ideologią; to poszukiwanie sensu w oparciu o obiektywne odpowiedzi. Jak w gramatyce: bez zasad będzie bełkot. Trzeba bronić „gramatyki” ludzkiego życia i dyskursu.

Gdyby miał ksiądz zabrać na bezludną wyspę jedną książkę teologiczną...

To byłoby komentarz biblijny Tomasza z Akwinu.

Litości, a nie św. Augustyn? Tam przynajmniej „się dzieje”, są „momenty” i zwroty akcji.

Augustyn jest znakomity [śmiech], ale Tomasz integruje wszystkich, którzy byli przed nim, dodaje własną syntezę i wskazuje kierunek. Wziąłbym przewodnik, a nie tylko zapis przeszłości.

Bohaterem talk-show raczej by dziś nie został.

Miał wiele sugerujący przydomek „niemy wół” [śmiech], ponieważ dużo myślał i niewiele mówił. Z wieloma się nie zgadzał, ale pokazywał właściwą drogę i uczył sztuki myślenia: formowania relacji - w których szukamy prawdy - nawet jeśli ta prawda jest u muzułmanów czy Żydów. Rozmawiał z nimi, czasem wbrew nastrojom własnego środowiska.

Łagodnie ksiądz to ujął.

Św. Tomasz był odważny. Fakt, że zaraz po śmierci został potępiony przez biskupa Paryża za rzekome niezgodności z chrześcijaństwem (co potem szybko odwołano), pokazuje, jak wyprzedzał epokę. Nie był „strażnikiem” gaszącym herezję - raczej tym, który mówił: idźmy dalej, skoro rozum jest darem Boga, powinniśmy go słuchać.

Zdarza się księdzu łapać za głowę podczas słuchania kazań?

Niestety, zdarza się. [Śmiech] Ale nie chciałbym nigdy wchodzić w rolę inkwizytora. Rozmawiam po bratersku. Na przykład: modlimy się „za duszę” czy „za człowieka”? Z teologicznego punktu widzenia to niebagatelna różnica. Zła teologia potrafi narobić szkód - szczególnie gdy skupia nas na pobocznych sporach.

Wyniki badań socjologicznych w populacji ludzi wierzących, muszą chyba jeździć teologom włosy na głowie. Pośród ludzi określających się jako wierzący, większość nie wierzy w szatana, piekło...

A czasem nawet w zmartwychwstanie! Na pierwszym roku studentom często burzy się spokojny świat, w którym wyrosli. Celowo rozbijamy studentowi „uformowanemu w wierze” schematy, uprzedzenia, przyzwyczajenia, również te językowe. To może być dla nich szokujące, bo pewne narzędzia krytyczne, historyczne wprowadzają zamieszanie. Ale też stawiają ważne pytania. Przede wszystkim jednak każą przekraczać granicę popularnych ocen. Dopiero na kolejnych latach ten roztrzaskany obraz składamy część po części, na nowo. Staramy się przełamywać przekonanie, że Kościół naucza dogmatów, które zamykają wszelką dyskusję. Mówimy: dogmat to nie mur, ale okno, przez które masz spojrzeć na rzeczywistość. Dogmat to podpowiedź, że ta droga myślenia jest ślepa, niektórzy już nią szli i wrócili, bo nic na tej drodze nie ma.

Wychodzi ksiądz z tej swojej teologicznej szklanej wieży, a na zewnątrz szara rzeczywistość - Kościół widziany z perspektywy afer, chciwości, zbratania z politykami...

To prawda, ale taka tendencja do uogólnień jest dziś powszechna w życiu społecznym i dotyczy nie tylko Kościoła. Upraszczamy skomplikowane sprawy, żeby łatwiej sobie z nimi radzić. Ale to jest często szkodliwe choćby z tego powodu, że podważanie i wręcz wyśmiewanie systemów wartości, na których wychowały się wszystkie poprzednie pokolenia, przekłada się między innymi na zdrowie psychiczne młodych ludzi. To nie zabawa, mamy ofiary tego podważania

wszystkiego. A to wyprało nas z przekonania, że istnieją obiektywne prawda i dobro. Naszą receptą jest otwarcie się na głosy, które płyną z tradycji, szukanie rozwiązań całościowych, a nie leczenie objawów.

Łatwiej jest bronić Boga niż jego „funkcjonariuszy”?

Pana Boga na szczęście nie musimy bronić, bo potrafi obronić się sam, nie potrzebuje adwokatów. My, jako teologowie, mamy obowiązek udzielania odpowiedzi na pytania, które się rodzą z ludzkiego doświadczenia i poszukiwania sensu. Ale nie możemy się ograniczać tylko do tych ziemskich odpowiedzi. Musimy brać pod uwagę wszystkie głosy, które płyną także z zaskakujących stron, tych nadprzyrodzonych. Rolą teologa jest zachęcanie do rzeczy ważnych i wielkich, patrząc na świat z perspektywy Boga.

Gdyby miał ksiądz do dyspozycji tylko jeden tweet, aby oddać istotę chrześcijańskiej teologii, jak brzmiałoby te 280 znaków.

„Bóg jest miłością i prawdą, a my żyjemy dla czegoś więcej niż to ziemskie życie. Warto więc iść za Chrystusem, który pierwszy tam dotarł. Wierzyć w Boga, to zaufać w ten zaskakujący pomysł Boga”. ©©

CV

Prof. dr hab. Piotr Roszak

Teolog, profesor Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu (Wydział Teologiczny) oraz profesor stowarzyszony Uniwersytetu Nawarry w Pampelunie. Członek zwyczajny Papieskiej Akademii św. Tomasza z Akwinu; redaktor naczelny „Scientia et Fides” i dyrektor serii „Scholastica Thoruniensia”. Autor kilku monografii i prac zbiorowych oraz ponad 140 artykułów; wielokrotnie nagradzany. W rankingu Elsevier & Stanford University znalazł się w gronie 2 proc. najczęściej cytowanych naukowców na świecie (2021). Wydział Teologii na UMK, który współtworzy, jest obecnie najwyższej notowany w Polsce (ranking Perspektyw).

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Czy jesteś hipochondrykiem?

Hipochondria to zaburzenie nerwicowe, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy

przeświadczenie, że jest poważnie chory. Zwykły ból głowy może postrzegać jako jeden z objawów raka mózgu, a kaszel - jako symptom raka płuc. Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy. Podpowiadamy, jak ją diagnozować i leczyć.

ZA TYDZIEŃ:

- Cichy wróg kości rozwija się latami. Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć
- Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać



FOT. FREEPIK

Pierwsze objawy raka piersi. Tak wyglądają guzy na piersiach

Agata Siemiaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak piersi długo przebiega bezobjawowo, a pierwsze widoczne symptomy często pojawiają się dopiero po wielu latach utajenia.

Rak piersi jest nowotworem rozwijającym się w tkance gruczołu piersiowego. W Polsce to najczęściej występujący nowotwór u kobiet i drugi najbardziej zabójczy. Co więcej, w ciągu ostatnich 50 lat dwukrotnie wzrosła zachorowalność na tę przypadłość. Przyczyny występowania raka piersi nie są do końca znane.

Sugeruje się, że głównymi czynnikami predysponującymi są:

- płeć - roczna zapadalność w Polsce wśród mężczyzn to ok. 140 osób, przy czym u kobiet 19 tysięcy,
- wiek - wraz z wiekiem zwiększa się ryzyko, osiągając szczyt między 50. a 60. rokiem życia,
- wystąpienie raka piersi w najbliższej rodzinie przed 50. rokiem życia,
- wczesna pierwsza miesiączka,
- późna menopauza,
- długotrwała hormonalna terapia zastępcza,
- nadwaga i otyłość pomenopauzalna,
- nieprawidłowa dieta bogata w alkohol oraz tłuszcze nasycone,
- brak odpowiedniej higieny snu.

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym i bezbolesnym wzroście. Rak sutka u mężczyzn objawia się bardzo podobnie jak u kobiet, głównie niewielką naroślą wyczuwalną w okolicach brodawki. Może temu również towarzyszyć świąd lub wyciek wydzieliny.

Często zauważalnym objawem raka piersi jest powiększenie węzłów chłonnych pod pachą, po stronie guza. Zatem ważne jest, aby poddawać się rutynowym badaniom. Należy wspomnieć, aby raz na miesiąc wykonywać samobadanie, które pozwoli szybko wykryć ewentualne guzki w piersi i po-



FOT. 4PM PRODUCTION/23RF

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku umiera ponad pięć tysięcy kobiet

stawić szybszą diagnozę. Trzeba pamiętać, że nie każdy guz w piersi od razu oznacza raka. Zmiana może być również torbielą, tłuszczakiem, a także stanem zapalnym. Najważniejsze jest, aby wykryć ewentualne zmiany w jak najwcześniejszym okresie. Szybka diagnoza w momencie bezobjawowym zwiększa szanse na całkowite wyleczenie i korzystnie wpływa na rokowania.

Diagnostyka obejmuje przede wszystkim samobadanie piersi. W ten sposób wykrywa się około 37 proc. guzów złośliwych. Każda zmiana, która została wykryta za pomocą dotyku, powinna skłonić do wizyty u specjalisty.

Badania raka piersi to między innymi USG oraz mammografia. Najlepsze efekty diagnostyczne dają stosowane łącznie. Dobór właściwej metody ma szcze-

gólne znaczenie. U kobiet młodszych i ciężarnych pierwszą metodą z wyboru (również ze względu na bezpieczeństwo) jest badanie ultrasonograficzne, natomiast u kobiet powyżej 40. roku życia zaleca się przeprowadzenie badania mammograficznego. Kobiety powyżej 50. roku życia powinny korzystać z mammografii raz na dwa lata, do momentu ukończenia 75. roku życia.

Szybki dostęp do badania można uzyskać w mobilnych busach mammograficznych. Najczulszą metodą jest jednak

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym wzroście. Najważniejsze jest, aby wykryć zmiany jak najwcześniej

rezonans magnetyczny, który zalecany jest kobietom z wysokim ryzykiem zachorowalności (posiadającym mutację genową).

Podłoże genetyczne raka piersi posiada 5-10 proc. chorych. Kobiety, u których w rodzinie wykryto raka sutka, mają zwiększone predyspozycje. Nowoczesne badania genetyczne na nosicielstwo mutacji genetycznej BRCA1 i BRCA2 pozwalają oszacować ryzyko rozwinięcia się raka sutka w przyszłości.

Predyspozycje, które powinny skłaniać kobiety do wykonania badań genetycznych, to m.in.:

- rodzinne występowanie nowotworu raka piersi lub raka sutka przed 40. rokiem życia,
- częste występowanie raka jajnika w rodzinie,
- obustronne złośliwe guzy piersi w rodzinie,

- rak sutka u mężczyzn (tata, dziadek),
- obecność mutacji genowej BRCA u przodków.

Podczas kontroli można wykryć zmiany płynowe (torbielowe) oraz lite. O ile te pierwsze zazwyczaj nie wzbudzają niepokoju, to zmiany lite w piersiach wymagają pogłębienia diagnostyki. Wykryty guz poddaje się ocenie komórkowej. W tym celu przeprowadza się biopsję danej tkanki. Na podstawie wielkości, przerzutów do węzłów chłonnych oraz stopnia złośliwości stawia się ostateczną diagnozę i kieruje się pacjentkę na odpowiednie leczenie.

Nie każdy guz w piersi to rak, a ponad 90 proc. są to zmiany łagodne. Wszelkie anomalie w piersiach należy poddać diagnostyce.

Do łagodnych zmian zaliczamy:

- torbiele z włóknieniem (rzadko zmieniające swoją objętość),
- łagodne zmiany rozrostowe (często zwiększają swoją objętość).

Ta grupa zmian nie należy do groźnych, lecz wymagana jest częsta kontrola lekarska. Zmiany złośliwe mogą mieć różny wygląd oraz charakter. Najgroźniejszą postacią jest rak zapalny piersi, inaczej zwany rakiem zapalnym sutka. Występuje niezwykle rzadko, w granicach 1 proc. wszystkich chorych, jednak ma gorsze rokowania.

Nie ma idealnej recepty na walkę z rakiem. Celem profilaktyki jest jak najskuteczniejsze zmniejszenie ryzyka zachorowalności na nowotwór. Prowadzenie zdrowego stylu życia wpływa pozytywnie na organizm i poprawia jego stan ogólny.

Czy jesteś hipochondrykiem? Objawy hipochondrii i sposoby jej leczenia

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

Hipochondria to zaburzenie nerwiczne, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy przeświadczenie, że jest poważnie chory.

Nazwa „hipochondria” wywodzi się ze starożytnej Grecji – wówczas mianem „hypochondriakós” określano ból zlokalizowany w obrębie górnej części brzucha. Na przestrzeni wieków termin ten przeszedł kilkukrotną redefinicję. Dopiero na początku XIX w. pojawiły się pierwsze opisy hipochondryka, jako osoby cierpiącej na chorobę bez wyraźnej przyczyny.

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych hipochondria jest jednym z zaburzeń somatoformicznych, które z kolei zaliczane są do zaburzeń nerwicznych. Cechą charakterystyczną tych zaburzeń jest występowanie objawów somatycznych przy braku jakichkolwiek biologicznych przesłanek, które uzasadniałyby występowanie tego typu symptomów. Przy diagnozowaniu hipochondrii ważnym elementem jest wykonanie szeregu podstawowych badań diagnostycznych.

Hipochondryk jest osobą, której towarzyszy stały lęk przed zachorowaniem. Nieustannie znajduje się w gotowości i doszukuje się objawów, które mogą wskazywać na poważną chorobę – zawał, udar czy nowotwór. Co więcej, hipochondryk jest „nadwrażliwy” na różne informacje na temat chorób. Według badań przeprowadzonych przez Thomasa



Na hipochondrię najczęściej zapadają osoby z tendencją do stanów depresyjnych

Holmesa i Richarda Rahe’a z Washington University w Seattle, pozostawanie w ciągłej gotowości i nadinterpretacja występujących objawów jest silnym stresorem. Badacze podkreślają, że osoba dotknięta tą chorobą często nie zdaje sobie sprawy z tego, że jej problemy somatyczne mogą mieć podłoże psychologiczne. Objawy hipochondrii bywają niespecyficzne, ponieważ pacjent często sam „wyznacza” sobie, co go boli. Stałe myślenie o dolegliwościach sprawia, że faktycznie zaczynają one się nasilać.

Wśród objawów hipochondrii można wymienić:

- długotrwały lęk i obawa o własne zdrowie i życie;
- przekonanie o złym stanie swojego zdrowia;
- brak poczucia bezpieczeństwa;
- obawa o swoją przyszłość;
- podwyższona czujność dotycząca występujących objawów.

Hipochondria polega na nadinterpretacji występujących, zazwyczaj niegroźnych, objawów somatycznych. Takie symptomy, jak np. ból gardła, kaszel, ból głowy czy świąd skóry przez hipochondryka postrzegane są jako dowód toczącego się procesu chorobowego. Istnieje kilka teorii dotyczących możliwych przyczyn hipochondrii – wśród nich wskazuje się m.in. na dwa podstawowe modele.

● Model poznawczo-behawioralny

Wywodzi się z teorii psychopatologii Becka. Podstawowym założeniem tego modelu jest przeświadczenie, że źródłem zaburzeń emocjonalnych są nega-

tywne schematy poznawcze dotyczące zarówno własnej osoby, jak i świata zewnętrznego. Oprócz tego podkreśla się związek między hipochondrią a depresją i fobiami społecznymi. Hipochondrycy często mają katastroficzne wizje dotyczące przyszłych zdarzeń, często są pesymistycznie usposobieni wobec świata i nieustannie towarzyszy im podwyższony poziom lęku.

● Model interpersonalny

W modelu tym silnie akcentuje się rolę relacji interpersonalnych w mechanizmach właściwych dla hipochondrii. Według autorów tej koncepcji hipochondria jest rezultatem, często nieuświadomionej, potrzeby troski zarówno od osób najbliższych, jak i lekarzy. Potrzeba ta często stanowi konsekwencję niewłaściwego wychowania, w którym nie były zaspokajane podstawowe potrzeby dziecka (miłości, akceptacji i wsparcia emocjonalnego).

Niektórzy badacze przy omawianiu przyczyn hipochondrii wskazują na egocentryczną lub nawet narcystyczną postawę, jednak teza ta była poddawana częstej krytyce. Wprawdzie hipochondryk może nadmiernie koncentrować się na sobie i swoim zdrowiu, jednakże nie wynika to z jego egoistycznej natury, a raczej z potrzeby troski i opieki, co może być związane z deficytami z dzieciństwa.

Już samo rozpoznanie hipochondrii dostarcza lekarzom podstawowej opieki zdrowotnej wielu problemów. Związane jest to z tym, że przed diagnozą na-

leży wykonać szereg badań diagnostycznych, w celu wykluczenia ewentualnych stanów chorobowych. W rozpoznaniu hipochondrii należy wziąć pod uwagę kilka podstawowych kryteriów diagnostycznych. Mowa tu o:

- silnie zakorzenionym, utrzymującym się przez co najmniej pół roku przekonaniu o występowaniu poważnych chorób somatycznych;
- nadmiernym kontrolowaniu swojego ciała wraz z towarzyszącym przekonaniem o zmianie kształtu ciała, np. wyimaginowanym skrzywieniu kręgosłupa;
- podporządkowaniu życia chorobie, co skutkuje częstymi i nieuzasadnionymi wizytami u lekarza;
- odrzucaniu zapewnień lekarza o braku chorób somatycznych.

Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, gdyż to właśnie do nich w pierwszej kolejności trafiają pacjenci, którzy zmagają się z tym zaburzeniem nerwicznym. Największym wyzwaniem jest upór pacjentów, którzy często nie zgadzają się z opinią lekarza o braku danej choroby. W takiej sytuacji zwykle zmieniają oni lekarza i proces diagnozy rozpoczyna się od nowa, co przypomina mechanizm błędnego koła.

Podstawą w leczeniu hipochondrii jest psychoterapia. Najbardziej pomocna jest terapia w nurcie poznawczo-behawioralnym, która zorientowana jest na rozwiązywanie konkretnego problemu.

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od choroby?

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od tej, która może świadczyć o niebezpiecznej infekcji? Czy dziecko z nietypowymi zmianami na skórze należy pozostawić w wszelki wypadek w szpitalu?

W rozwiązywaniu takich dylematów ma pomóc Cyfrowy Atlas Wysypek – nowoczesne narzędzie stworzone na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu.

Cyfrowy Atlas Wysypek to platforma edukacyjna, która gromadzi wielopokoleniowe doświadczenia pediatrów w obszarze zmian skórnych u dzieci w jednej telefonicznej aplikacji. To interaktywne narzędzie dydaktyczne jest oparte na microlearningu. Umożliwia szybką naukę, porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej – możemy przeczytać w komunikacie na stronie internetowej uczelni. Nad stworzeniem tego narzędzia pracowali specjaliści z Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Jak podkreślają naukowcy-lekarze, pomysł na to rozwiązanie zrodził się z realnej potrzeby. Szybka diagnoza choroby zakaźnej ma kluczowe znaczenie zarówno dla pacjenta, jak i jego otoczenia. O decyzjach dotyczących leczenia, hospitalizacji czy izolacji często trzeba decydować natychmiast, co nie jest łatwe, ponieważ wiele infekcji u dzieci przebiega z niespecyficznymi objawami.

Prawidłowe rozpoznanie w pediatrii staje się coraz trudniejszą sztuką. Z jednej strony rodzi się mniej dzieci, a z drugiej – wracają choroby zakaźne, z którymi nie mieliśmy do czynienia przez dziesiątki lat – tłumaczy genę pomysłu prof. Leszek Szenborn, kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW.

Ekspert podkreśla, że coraz liczniejsza grupa pacjentów cierpi na choroby przewlekłe i autoimmunologiczne, a stosowane u nich terapie biologiczne potrafią zmieniać przebieg oraz obraz infekcji. Dodatkowym wyzwaniem są częste podróże, które niosą ryzyko kontaktu z patogenami niespotykanymi w naszym klimacie.

Wszystko to sprawia, że lekarze coraz rzadziej mają możliwość bezpośredniego zetknięcia się z typowymi objawami wielu chorób, w tym również tych groźnych, wymagających szybkiego działania.

Dotyczy to nie tylko młodych, dopiero wkraczających do zawodu. Także pediatrizy z wieloletnim stażem nie mogą już bazować na własnym do-

świadczeniu, bo w swojej praktyce nie mieli przypadków chorób, które zniknęły na dziesięciolecie dzięki powszechnym szczepieniom. Młodzi nie mają zatem często od kogo się uczyć – przypomina prof. Szenborn.

Specjalista dodaje, że coraz szybsze tempo rozprzestrzeniania się chorób stanowi kolejne wyzwanie diagnostyczne. Przypomina, że w czasach parowców grypa hiszpanka potrzebowała około trzech miesięcy, by opanować świat, podczas gdy pandemia COVID-19 rozprzestrzeniła się niemal natychmiast, pokazując, jak dynamicznie zmieniały się realia epidemiologiczne.

Bazą do tworzenia Cyfrowego Atlasu Wysypek była bogata kolekcja zdjęć chorób wysypkowych, wykonywanych od lat w Klinice Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Książkowy atlas zmian skórnych u dzieci był regularnie aktualizowany i w ten sposób powstał imponujący zbiór, wykorzystany teraz w formie cyfrowej.

Nasz atlas to jednak coś znacznie więcej niż zestaw uniikatowych fotografii z praktyki klinicznej, który reszta zamierzamy wciąż wzbogacać o kolejne przypadki. Chcieliśmy stworzyć narzędzie do szybkiej nauki, które umożliwi porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej. Jednocześnie wyszliśmy z założenia, że nauka może być przyjemna i mieć formę atrakcyjnej gry. Dlatego atlas został wyposażony w szereg funkcji – nie tylko przydatnych, ale i przyjaznych w obsłudze i dostosowanych do współczesnego odbiorcy – tłumaczy dr Kamila Ludwikowska, która współtworzyła aplikację.

Dla praktyków Cyfrowy Atlas Wysypek będzie swoistą „ściągą”. Algorytm pięciu kroków poprowadzi ich logiczną ścieżką diagnostyczną od podpowiedzi, na co zwrócić uwagę, jakie zadawać pytania pacjentowi, poprzez rozpoznanie, aż do zastosowania leczenia.

Lekarz, korzystając z funkcji wyszukiwania, będzie mógł łatwo znaleźć i porównać zdjęcia różnych zmian skórnych, by dopasować ich obraz do przypadku pacjenta. System pozwoli określić, czy wysypka ma charakter plamisty, wybroczynowy czy pęcherzykowy, a także gdzie dokładnie się pojawia i jak wygląda – każdy szczegół ma tu znaczenie i wymaga właściwej oceny.

Do każdego zdjęcia dołączony jest krótki opis choroby, której objawem jest dana wysypka i jej umiejscowienie. Ideą całej platformy jest jednak nie tylko szybkie rozpoznanie, ale przede wszystkim zdobycie trwałej wiedzy.

WARTO WIEDZIEĆ

Metody leczenia hipochondrii:

- neuroleptyki i leki o działaniu hamującym aktywność układu współczulnego;
- krótkoterminowa terapia poznawczo-behawioralna, zorientowana na rozwiązanie problemu i wydobranie się z mechanizmu błędnego koła;
- terapia rodzin, która zalecana jest zwłaszcza wtedy, gdy choroba pacjenta negatywnie odbija się na jego sytuacji rodzinnej;
- długoterminowa terapia systematyczna restrukturyzująca, prowadząca do częściowej zmiany osobowości.

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ. Pacjenci zakochali się w tych lecznicach



Zobacz aktualną listę najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach. Pacjenci po prostu zakochali się w tych miejscach

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Które są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google.

Jesień to sezon przeziębień, niedoboru słońca i ogólnego osłabienia naszych organizmów. Warto w tym okresie zaplanować pobyt w sanatorium. Takie uzdrawiające wakacje bywają jednak drogie, więc nie dziwnego, że większość pacjentów stara się załatwić sobie pobyty finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy odbyć turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać szczególną uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości?

Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium.

Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami;
- wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, a także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych;
- dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów;
- wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody;
- ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.

Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rażących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mejlować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium. Pacjenci chętnie dzielą

się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisują wszystko bez ogródek i cenną opinię i wystawiają oceny od 0 do 5. Znanie sanatoria miesza po kilkaset i więcej recenzji!

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić Ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej

okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów. Pierwszy to lista TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a drugi to seria rankingów sanatoriów z podziałem na poszczególne województwa (łącznie przeanalizowałem aż 31 placówek - wszystkie oferują turnusy na NFZ).

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

- Miejsce 1: 22. Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).
- Miejsce 2: Sanatorium Uzdrawiskowe KRYSZYŃKA w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).
- Miejsce 3: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju (średnia ocen w Google: 4,2).
- Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,0).
- Miejsce 5: BiaVita Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA Iwonicz-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,5).
- Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,4).
- Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,0).

Ranking sanatoriów w podziale na województwa znajdziesz na stronie <https://stronazdrowia.pl>.

Tak kąpiele w wannie wpływają na zdrowie. Mogą pomóc nie tylko przy przeziębieniu

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Kąpiel w wannie to okazja, by na chwilę zatrzymać się w codziennym pośpiechu, zanurzyć się w ciepłej wodzie i pozwolić sobie na regenerację ciała i umysłu.

Kąpiele, zwłaszcza te w ciepłej wodzie, mogą mieć korzystny wpływ na organizm, o ile są stosowane z umiarem i dostosowane do indywidualnych potrzeb. Warto zdawać sobie sprawę, że ciepła woda powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, dzięki czemu zwiększa się przepływ krwi w mięśniach i skórze. Taki efekt prowadzi do lepszego dotlenienia i odżywienia tkanek, co sprzyja regeneracji po wysiłku fizycznym oraz łagodzi napięcie mięśniowe. Jednocześnie hydrostatyczny nacisk wody wspomaga powrót żylny i przepływ limfy, co pomaga usuwać z organizmu produkty przemiany materii.

Regularne kąpiele mogą również łagodzić ból, zarówno mięśniowy, jak i stawowy. W badaniach klinicznych wykazano, że hydroterapia poprawia ruchomość stawów, zmniejsza sztywność i redukuje odczuwanie bólu u osób cierpiących m.in. na choroby reumatyczne czy fibromialgię.

Nie bez znaczenia pozostaje również wpływ kąpieli na układ nerwowy. Ciepła woda działa uspokajająco, obniża poziom stresu i napięcia psychicznego, co pośrednio wspiera odporność oraz proces regeneracji organizmu w czasie infekcji.

Ciepła, aromatyczna kąpiel może stać się naturalnym sprzymierzeńcem w łagodzeniu objawów przeziębień i wspomaganiu procesu zdrowienia. Wpływa ona korzystnie na organizm, oddziałując na kilka poziomów jednocześnie. Ciepła woda rozluźnia napięte mięśnie i zmniejsza uczucie sztywności, co przynosi ulgę obolałemu ciału.

Wytwarzająca się para wodna działa jak naturalna inhalacja. Nawilża drogi oddechowe, łagodzi katar oraz podrażnienia gardła, ułatwiając oddychanie. Dodatkowo ciepło pobudza krążenie krwi, co sprzyja szybszemu usuwaniu toksyn z organizmu i wspiera jego naturalne mechanizmy obronne.

Wprowadzenie do kąpieli olejków eterycznych, takich jak sosnowy, jodłowy czy eukaliptusowy, wzmacnia jej działanie przez efekt aromaterapii. Do wody warto dodać zatem:

- olejek tymiankowy - wykazuje silne właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe, wspomaga odporność oraz łagodzi

stany zapalne gardła i dróg oddechowych;

- olejek rozmarynowy - poprawia krążenie, działa rozgrzewająco i pomaga łagodzić bóle mięśni, które często towarzyszą infekcjom;

- olejek eukaliptusowy - udrażnia zatłoczony nos, ułatwia oddychanie, działa antyseptycznie i łagodzi bóle głowy;

- olejek sosnowy, olejek jodłowy - odświeżają, wspomagają oczyszczanie dróg oddechowych i wzmacniają naturalne mechanizmy obronne organizmu;

- olejek lawendowy - koi układ nerwowy, sprzyja odpoczynkowi i regeneracji, a jednocześnie działa lekko przeciwbakteryjnie;

- olejek pomarańczowy - relaksuje, poprawia nastrój i dodaje energii, co ma znaczenie zwłaszcza w czasie obniżonego samopoczucia.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że kąpiel może sprzyjać... utracie wagi. Badanie przeprowadzone przez ekspertów z Uniwersytetu Loughborough w Wielkiej Brytanii wykazało, że godzinna kąpiel w gorącej wodzie spala średnio około 130 kalorii, co odpowiada mniej więcej półgodzinnemu spacerowi. Dodatkowo kąpiele mogą także sprzyjać regulacji poziomu glukozy we krwi.

Kąpiel w wannie powinna być dostosowana zarówno do temperatury wody, jak i kondycji skóry. W przypadku kąpieli gorących lub zimnych zaleca się, aby nie trwały one dłużej niż około 10-15 minut, ponieważ zbyt długie oddziaływanie skrajnych temperatur może prowadzić do zaburzeń krążenia i nadmiernego obciążenia organizmu. Kąpiele w wodzie o umiarkowanej temperaturze można wydłużyć do 20-30 minut, jeśli nie występują przeciwwskazania zdrowotne. Należy jednak pamiętać, że zbyt długie przebywanie w wodzie powoduje macerację naskórka, czyli jego nadmierne zmiękczenie, co może prowadzić do podrażnień, przesuszenia lub zwiększonej podatności skóry na uszkodzenia i infekcje.

Długotrwały kontakt skóry z wodą, zwłaszcza twardą, może nasilać suchość i świąd skóry. Woda wodociągowa często zawiera wapń i magnez, które podnoszą jej pH, co z kolei osłabia kwaśny płaszcz ochronny skóry. W efekcie dochodzi do zaburzenia równowagi mikrobiomu i wzrostu podatności na podrażnienia oraz nadkażenia bakteryjne, częste u osób z atopowym zapaleniem skóry (AZS). Dermatolodzy zalecają, aby kąpiel w przypadku AZS była krótka (maksymalnie 5-10 minut) i odbywała się w letniej wodzie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DOMOWE SPOSOBY
NA ODPORNOŚĆCo to jest
antygrypina?

W sezonie jesienno-zimowym na przeziębienie i odporność stosujemy przeróżne specyfiki i mikstury, aby mniej chorować i szybciej wyleczyć się z infekcji. Wielu z nas zna syrop z cebuli, który jest niezwykle skuteczny, ale niestety nie smakuje najlepiej. Antygrypina to naturalny antybiotyk, który nie tylko świetnie zwalcza przeziębienie, grypę czy zapalenie gardła, ale też jest bardzo smaczny i wspomaga odporność. Właściwości te zawdzięcza składnikom takim jak owoce cytrusowe, imbir, czosnek, miód i kurkuma. Mikstura jest bogata w witaminę C i inne antyoksydanty, które wspierają układ odpornościowy i wspomagają walkę z patogenami. Znajdują się w niej również witaminy,

składniki mineralne, aminokwasy czy olejki eteryczne. Dzięki temu antygrypina działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgorączkowo i wykrztuśnie. Napój rozgrzewa, łagodzi kaszel, katar i ból gardła, oczyszcza zatoki, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji. Można go również stosować profilaktycznie w celu wzmocnienia odporności.

Jak zrobić naturalną
antygrypinę?

Do wykonania antygrypiny potrzebujemy sporej ilości składników, ale za to samo wykonanie leczniczej mikstury jest niezwykle szybkie i proste. Składniki: 1 szklanka przegotowanej i ostudzonej wody, 1 cytryna, 1 grapefruit, 1 pomarańcza, 2 ząbki czosnku, 3 plasterki świeżego imbiru, 3 łyżki miodu, 1/2 łyżeczki

kurkumy. Wszystkie owoce dokładnie umyj i osusz. Wyciśnij z nich sok i przelej do blendera. Dodaj czosnek, imbir i miód. Wlej wodę i dosyp kurkumę. Zmiksuj i przelej do szklanej butelki lub słoika. Gotową miksturę możesz przechowywać w lodówce do 3 dni.

Ile pić
antygrypiny?

Antygrypinę możesz przyjmować profilaktycznie przez cały sezon jesienno-zimowy w postaci shotów na odporność. Pij ją wtedy 2 razy dziennie po 1 kieliszku. W przypadku przeziębienia, grypy czy innej infekcji pij specyfik 3-4 razy dziennie. Jeśli antygrypinę chcesz przygotować dla dzieci, możesz nie dodawać do niej czosnku

i imbiru lub zmniejszyć ich ilość. Mają one ostry i piekący smak, więc mikstura może nie posmakować maluchom. Możesz za to przygotować syrop także w formie galaretki lub żelków - wystarczy, że do płynu dodasz żelatynę lub agar i przelejesz do specjalnych foremek.

Kto nie powinien
pić antygrypiny?

Ze stosowaniem antygrypiny powinny uważać kobiety w ciąży. Przed zastosowaniem lepiej skonsultować się z lekarzem. Antygrypiny nie powinny też stosować osoby przyjmujące leki na cukrzycę, nadciśnienie i przeciwzakrzepowe. Sok z grejpfruta zawarty

w miksturze może wchodzić w reakcję z lekami, dlatego należy pić napój 2 godziny przed lub po zażyciu leków. Najlepiej jednak poradzić się lekarza przed zastosowaniem antygrypiny.

Czym jest supertonik?

Supertonik to naturalna mikstura zawierająca składniki działające przeciwwirusowo i antybakteryjnie, w tym ocet jabłkowy, czosnek, który jest uznawany za naturalny antybiotyk, miód łagodzący kaszel i niszczący drobnoustroje oraz działającą przeciwzapalnie i odtruwającą kurkumę. Supertonik można stosować w czasie infekcji, łagodzi bowiem objawy takie jak kaszel, katar, ból gardła, gorączka czy osłabienie, skraca czas choroby i przyspiesza powrót do zdrowia. Natomiast w okresach obniżonej odporności można zażywać miksturę profilaktycznie.

Przepis na supertonik

Składniki: 3 szklanki octu jabłkowego, 4 łyżki miodu, ćwierć szklanki czosnku, ćwierć szklanki cebuli, ćwierć szklanki imbiru, 2 łyżki chrzanu, 2 łyżki kurkumy, 2 papryczki chili. Czosnek i cebulę umyć, obrać i zetrzeć lub drobno posiekać. Korzeń imbiru, chrzanu, kurkumy oraz papryczki chili rozdrobnić najlepiej w moździerzu lub zetrzeć. Można także użyć zmielonych przypraw, ale ich moc będzie słabsza niż świeżych. Rozdrobnione składniki umieścić w słoju i zalać octem jabłkowym, dodać miód i wymieszać. Zamknąć szczelnie w słoju i odstawić na ok. 2 tygodnie do lodówki. Codziennie potrząsać, aby mikstura się wymieszała. Po 2 tygodniach supertonik odciedzić przez gazę. Przechowywać w lodówce w szklanej butelce.

Najzdrowszy jesienny produkt za grosze

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

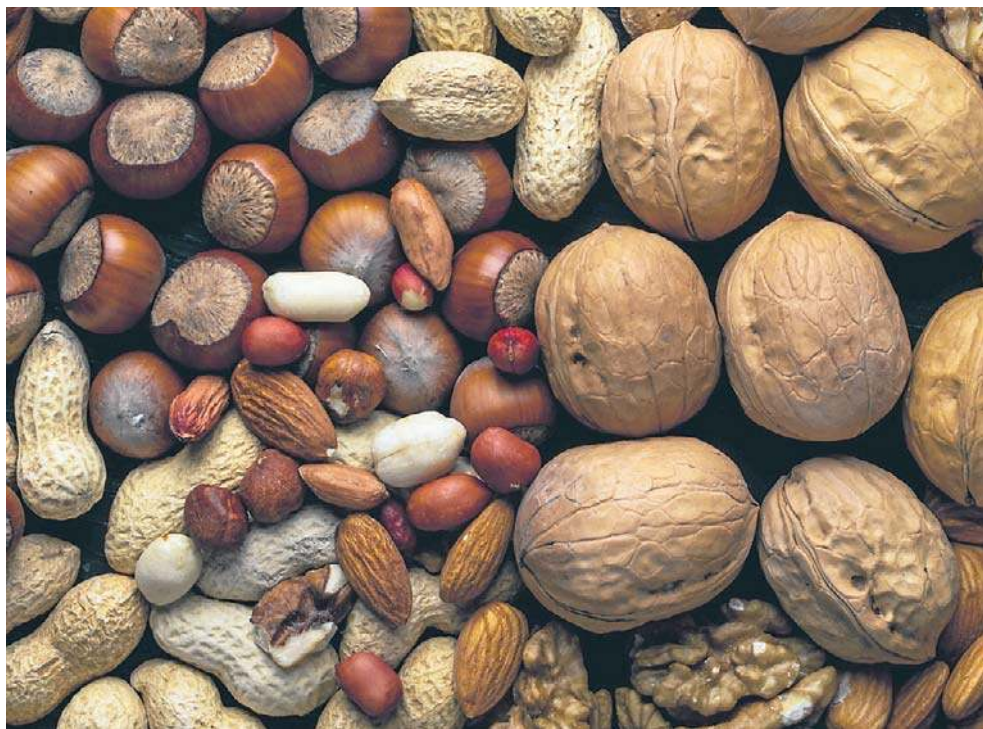
Wśród darów jesieni szczególne miejsce zajmują orzechy. Regularne ich spożywanie nie tylko wspiera serce, reguluje ciśnienie i poprawia metabolizm, ale może też wydłużyć życie.

Jesień przynosi ze sobą bogactwo produktów, które wspierają nasze zdrowie, a jednym z najcenniejszych są orzechy. Profesorka nauk medycznych, biochemiczka i nauczycielka akademicka Ewa Stachowska na swoim Instagramie podkreśla, że regularne spożywanie tego popularnego produktu może znacząco poprawić nasze zdrowie i długość życia.

Orzechy to jesienne
„superfoods” za grosze

„Orzechy to najprostszy sposób na to, aby wydłużyć skutecznie życie, i to życie pełne zdrowia” - przekonuje na swoim instagramowym profilu specjalistka.

Analiza przeprowadzona na ponad 7000 uczestnikach wykazała, że już 30 g orzechów dziennie - w tym 15 g orzechów włoskich, 7,5 g laskowych i 7,5 g migdałów - przynosi wymierne korzyści zdrowotne. Obniża ciśnienie, redukuje ryzyko udaru i wspiera metabolizm. Jak podkreśla profesorka Stachowska, połączenie orzechów z dwiema łyżkami oliwy dziennie może stanowić prosty, codzienny sposób na długie i zdrowe życie.



Nie ma wątpliwości: orzechy to jesienne „superfoods” za grosze. Jedzenie orzechów to najprostszy sposób na to, aby skutecznie wydłużyć życie, i to życie pełne zdrowia

Orzechy
a długowieczność

Badanie, do którego odniosła się Ewa Stachowska, było częścią dużego projektu PRE-DIMED (Prevencion con Dieta Mediterranea), realizowanego w Hiszpanii w latach 2003-2011 i skupiającego się na prozdrowotnym działaniu diety śródziemnomorskiej.

Naukowcy zbadali wpływ spożycia różnych rodzajów orzechów - migdałów, orzeszków ziemnych, orzechów laskowych, pistacji, orzeszków

pinowych oraz orzechów włoskich - na ryzyko śmierci wśród uczestników badania.

Analiza objęła 7216 osób z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. W porównaniu do osób, które nigdy nie jadły orzechów, ci, którzy spożywali 1-3 porcje tygodniowo, mieli o 29 procent mniejsze ryzyko śmierci.

Osoby spożywające trzy lub więcej porcji tygodniowo, odnotowały jeszcze większe korzyści - 39 proc. mniejsze ryzyko śmierci.

Orzechy
poprawiają humor

Wystarczy już niewielka ilość orzechów spożywana codziennie, aby odnieść korzyści dla zdrowia, także psychicznego. Dostarczają bogatej różnorodności biodostępnych fitochemikaliów, które mogą być związane z działaniem przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Zawierają także cenne aminokwasy, takie jak arginina, glutamina, seryna i tryptofan. Zbyt niski poziom tych aminokwasów wiąże się z depresją.

WAŻNE

Cudowne orzechy włoskie

Orzechy włoskie zaliczane są do polskich „superfoods”, czyli nieprzetworzonych produktów, które w korzystny sposób wpływają na stan zdrowia organizmu. Porcja 100 g stanowi źródło 654,4 kcal, a także 18 g białka, 11,5 g węglowodanów oraz 6,5 g błonnika pokarmowego. Porcja 100 g zawiera aż 60,3 g tłuszczu, w tym 41,2 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli omega-3 i omega-6. Te rodzaje kwasów tłuszczowych wspierają układ krążenia i pracę serca, zmniejszają stan zapalny w organizmie, obniżają poziom „złego” cholesterolu LDL z równoczesnym podwyższeniem „dobrego” cholesterolu HDL.

Mimo że zawierają one znaczną ilość tłuszczu, to nie stanowią źródła cholesterolu. Co więcej, te bakalie polecane są osobom z miażdżycą, hipercholesterolemią, a także pacjentom po przebytym zawale serca lub udarze mózgu.

Orzechy włoskie uznawane są za jedno z najbogatszych źródeł magnezu - w 100 g zawierają go aż 99 mg! Do najważniejszych witamin i związków mineralnych w orzechach należą: witamina B1 - 0,39 mg, witamina B2 - 0,12 mg, witamina B3 - 1,19 mg, witamina B5 - 0,57 mg, witamina B6 - 0,078 mg, kwas foliowy - 19 g, witamina E - 0,7 mg, witamina A - 20 jednostek międzynarodowych (IU), witamina K - 2,7 g, witamina C - 1,3 mg, wapń - 98 mg, magnez - 99 mg, żelazo - 1,8 mg, fosfor - 332 mg, potas - 474 mg, cynk - 3,09 mg, selen - 4,9 mikrograma.

Orzechy włoskie stanowią znakomite źródło błonnika pokarmowego, który wspiera pracę układu pokarmowego, przyspiesza przesuwanie się niestrawionych resztek pokarmowych w dalsze części jelita, a tym samym zapobiega zaparciom. Dodatkowo błonnik zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu jelita grubego i otyłości. Orzechy stanowią znakomite źródło potasu, który pobudza perystaltykę jelit, przyspieszając proces trawienia i skracając czas narażenia na szkodliwe produkty przemiany materii. Wszystkie orzechy, w tym również włoskie, są znakomitym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wykazują korzystny wpływ na zdrowie organizmu: działają przeciwnowotworowo, wspierają pracę mózgu, wzmacniają kości i zęby, zwiększają odporność organizmu, poprawiają wzrok, łagodzą alergie i poprawiają stan skóry. Dodatkowo wspierają pracę układu sercowo-naczyniowego, ponieważ zmniejszają lepkość krwi, a tym samym obniżają ryzyko rozwoju groźnych zakrzepów.

DROBNE

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

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

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde mieszkanie zadłużone z lokatorem udziały spadek 726765223

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

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

SERWIS sprzątający z gr. niepełnosprawności Wola Bykowska tel. 604 630 556

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY solidnie, 571-454-306

OGŁOSZENIA DROBNE
na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

OGRODNICZE

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

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

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011414641

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 032/417 30 38, 032/419 72 06
mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości lokalowej w Rydułtowach, przy ul. Adama Mickiewicza 21/VII (I piętro), woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”. Lokal składa się z osiemnastu pomieszczeń o łącznej powierzchni użytkowej wynoszącej 415,84 m² wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej wynoszącym 41584/464599. Lokal znajduje się na pierwszym piętrze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Lokal nadaje się do generalnego remontu.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich i posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni).

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 311 000,00 zł netto
słownie: trzysta jedenaście tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **31 100,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.)

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży. Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **PRZETARGI**

nasze komunikaty.pl

REKLAMA

0011414643

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości lokalowej w Rydułtowach, przy ul. Adama Mickiewicza 21/IX (III piętro), woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”. Lokal składa się z dziewiętnastu pomieszczeń o łącznej powierzchni użytkowej wynoszącej 480,30 m² wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej wynoszącym 48030/464599. Lokal znajduje się na trzecim piętrze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Lokal nadaje się do generalnego remontu.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal, nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich i posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni).

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 336 000,00 zł netto
słownie: trzysta trzydzieści sześć tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **33 600,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży. Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA

0011414646

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 032/417 30 38, 032/419 72 06
mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości gruntowej zabudowanej w Pszowie, przy ul. Karola Miarki 20, woj. śląskie, powiat wodzisławski, działki ewidencyjne nr 1128/198 o powierzchni 19 m², 1129/81 o powierzchni 121 m² i 1130/197 o powierzchni 1023 m². Łączna powierzchnia działek do sprzedaży wynosi 1163 m².

Nieruchomość gruntowa jest własnością Skarbu Państwa, w użytkowaniu wieczystym Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”. Prawo własności budynku posiada Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec”. Nieruchomość zabudowana jest niezamieszkałym budynkiem wielorodzinnym z roku 1909. Budynek podpiwniczony, ściany z cegły pełnej, stropy na belkach drewnianych, dach drewniany, kryty dachówką. Powierzchnia użytkowa budynku wynosi 333,46 m². Budynek znajduje się w Gminnej Ewidencji Zabytków pod nr GEZ 48 i nadaje się do generalnego remontu lub rozbioru.

Do działki doprowadzony jest prąd, wodociąg i sieć kanalizacji sanitarnej. W budynku media zostały odcięte, a budynek zabezpieczony przed dostępem osób trzecich.

Nieruchomość posiada księgę wieczystą **nr GL1W/00000586/2** i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 196 000,00 zł netto
słownie: sto dziewięćdziesiąt sześć tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **19 600,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.)

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto, opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży. Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA

0011414645

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego w Rydułtowach, na osiedlu Orłowiec 55C/14, woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”, Mieszkanie w stanie surowym przygotowane do własnej aranżacji i wykończenia wewnątrz wraz z wykonaniem instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej. W skład mieszkania wchodzi: dwa pokoje, przedpokój, garderoba, łazienka, kuchnia o łącznej powierzchni użytkowej 77,02 m². Lokal znajduje się na parterze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Wejście do mieszkania z przedsionka, który nie wchodzi w skład powierzchni mieszkania.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal mieszkalny, posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni) i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 242 000,00 zł netto
słownie: dwieście czterdzieści dwa tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **24 200,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży. Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA

0011414644

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego w Rydułtowach, na osiedlu Orłowiec 55C/13, woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”. Mieszkanie w stanie surowym przygotowane do własnej aranżacji i wykończenia wewnątrz wraz z wykonaniem instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej. W skład mieszkania wchodzi: dwa pokoje, salon z kuchnią, łazienka, garderoba o łącznej powierzchni użytkowej 82,45 m2. Lokal znajduje się na parterze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Wejście do mieszkania z przedsionka, który nie wchodzi w skład powierzchni mieszkania.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal mieszkalny, posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni) i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 259 000,00 zł netto
słownie: dwieście pięćdziesiąt dziewięć tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **25 900,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży. Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

Nie marzyłam o dużej rodzinie. Ale widzę, że powoli zmieniam zdanie!

Marcelina Zawadzka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Zenon Martyniuk pobije rekord

Według ustaleń jednego z tabloidów, w kolejnej edycji „Tańca z Gwiazdami” zobaczymy Zenona Martyniuka. Ile ma zarobić na programie „król disco polo”? „Za kulisami mówi się, że zgarbie absolutnie rekordową stawkę – kilkadziesiąt tysięcy za odcinek, ale są przekonani, że warto” – napisał „Super Express”.

Marcin Hakiel opowiedział o pociechach

W najnowszym wywiadzie tancerz ujawnił, że sytuacja rozwodowa „mocno odbiła się” na jego pociechach. – Adam i Helenka korzystali z pomocy psychologa. W klasie Heli dzieci często powtarzały to, co słyszały w domach, nie do końca rozumiejąc sytuację – powiedział w rozmowie z „Faktem”.

Ewa Chodakowska jest dumna z tyłka

Celebrytka opublikowała w internecie kolejną porcję zdjęć, na których zachwyca formą. Tym razem uwagę zwracają jej wyćwiczone pośladki. Chodakowska dołączyła do fotografii obszerny wpis. „Mój tyłek nie jest efektem ani filtra, ani photoshopa, ani skalpela. Jest efektem lat pracy, dyscypliny i wyborów, których dokonuję codziennie. Ha! I jestem dumna z mojego tyłka, tak samo, jak z moich szarych komórek. Po czterdzieście można mieć i język, i pośladki w top formie!” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Morderczy żar HBO, 20:00

Detektyw Nick Bali (Joseph Gordon-Levitt) zostaje wynajęty do zbadania rzekomego wypadku na Krecie, w którym zginął młody magnat żeglugowy. Jego szwagierka (Shailene Woodley) nie wierzy w oficjalną wersję wydarzeń. Wkrótce Nick odkrywa, że na Krecie ich rodzina rządzi wszystkim.

Co poszło nie tak National Geographic, 21:00

Wadliwa technologia czy ludzkie zaniedbania? Serial skupia się na sześciu katastrofach, które wstrząsnęły światem. Każda przedstawiona jest z punktu widzenia ocalałych i ratowników. Przyjrzymy się m.in. zawaleniu się mostu Morandiego czy zaginięciu lotu MH 370 linii Malaysia Airlines.

Egzorcysta papieża Polsat Film, 21:00

Oparty na prawdziwych wydarzeniach film grozy w reżyserii Juliusa Avery’ego opowiada o legendarnym włoskim księdzu Gabrieli Amorth (Russell Crowe), który przeprowadzał egzorcyzmy dla Watykanu i który odkrył zło, z jakim nie spotkał się nigdy wcześniej.

Monachium TV Puls, 22:20

Steven Spielberg o operacji tajnych służb Izraela mających pomóc porwanie i zamordowanie przez palestyńskich terrorystów izraelskich sportowców podczas olimpiady w Monachium w 1972 roku.

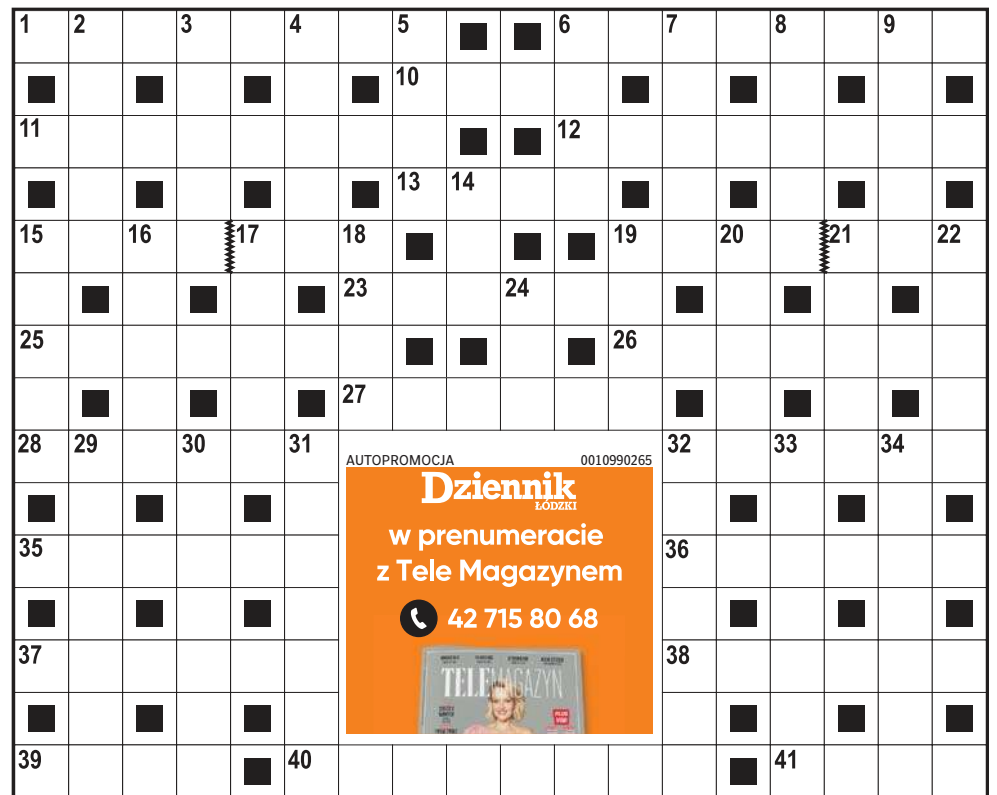
KRZYŻÓWKA NR 159

Poziomo:

- popularny klej kauczkowy,
- wigilijna msza o północy,
- Ferdynand lub Małgorzata,
- Leonardo, aktor z filmu „Titanic”,
- ewolucje z piłką przy nodze,
- oficerki lub kamasze,
- film z główną rolą Dustina Hoffmana,
- polski program rozrywkowy z lat 1993-1996,
- szklisko pokrywające gamek,
- przewodnik dla turysty,
- chrząszcz, szkodnik drzew iglastych,
- kubel z pałakami na płyny,
- ciężka, jednostajna praca,
- film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- zegarek dla lekkoatlety,
- skrywa małżeńskie sekrety,
- Tom, aktor i producent filmowy („Mission: Impossible”),
- ... Monet, twórca obrazu „Impresja, wschód słońca”,
- pobory oficera lub aktora,
- kraj rodzinny, siedlisko,
- mieszkaniec Kuwejtu lub Kataru.

Pionowo:

- Piotrkowska w Łodzi,
- imię Delona, gwiazdy francuskiego kina,
- ciemny przewód hydrauliczny,
- piersiastek o symbolu Nb,
- podziemne części roślin,
- przypięta do obroży,
- zamek błyskawiczny jak ciastko,
- ... ruda, ptak drapieżny,

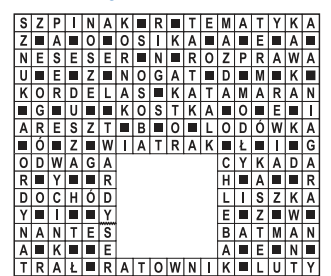


- ... Thurman, aktorka z filmu „Kill Bill”,
- Piotr, polski kompozytor,
- azjatycki kraj z New Delhi,
- model Opla lub marka kawy,
- wrodzone zdolności, żyłka,
- model auta z żerańskiej fabryki,
- przestępstwo na dużą skalę,
- strzelanie z wielu dział,
- żarłoczna ryba jak potentat

finansowy,

- czarny ..., czyli Afryka,
- oddział chorób wewnętrznych w szpitalu,
- wierna kopia dzieła,
- mechanizm w tylnym kole roweru,
- kraj połączony Eurotunel z Wielką Brytanią,
- zwiększa sprzedaż towarów,
- otoczka wokół czapki.

ROZWIĄZANIE NR 158



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wyjątkowa energia pozwoli Ci dużo osiągnąć. Horoskop dzienny podpowiada, by brać się za to, co wymaga dużego zaangażowania.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji – podpowie Ci więcej niż logika. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że wieczorem czeka Cię bardzo miła niespodzianka.

Baran (21.03 - 19.04)

Drobne nieporozumienia mogą urosnąć do dużych rozmów. Zachowaj spokój i dystans. Horoskop na środę wróży, że to najlepsze rozwiązanie.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na domu i relacjach z innymi osobami. Horoskop dzienny mówi, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego wsparcia. Nie odmawiaj.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma wzbudzi zainteresowanie innych osób. Horoskop na dziś zapowiada, że przed Tobą dobry dzień, by działać publicznie.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządek w otoczeniu wprowadzi harmonię w głowie. Horoskop dzienny na środę radzi jednak uważać, by nie być zbyt krytycznym...

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje staną się kluczem do spokoju. Horoskop dzienny radzi słuchać innych osób. Znajdziesz dzięki temu kompromis bez napięcia.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja intuicja będzie działać jak radar. Zaufaj przeczuć. Horoskop na dziś zapowiada, że wskażą Ci najlepsze kierunki działania.

Waga (23.09 - 22.10)

Czas na małą przygodę! Horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana odświeży Twoją myśl. Uważaj jednak na niepotrzebne ryzyko.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dziś docenisz wartość cierpliwości. Choć efekty przyjdą później, horoskop dzienny zapowiada, że Twój wysiłek nie pójdzie na marne.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Inspiracja przyjdzie niespodziewanie – może w rozmowie lub podróży. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać pomysł, zanim uleci.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Twoja wrażliwość to siła. Słuchaj serca, nie chaosu wokół. Horoskop dzienny na środę mówi, że kreatywność poprowadzi Cię naprzód.

Iga Świątek nie tylko trenuje. Wieści wprost ze sztabu Igi przed Finals w Rijadzie

Zbigniew Czyż
redakcja@dziennik.lodz.pl

TENIS ZIEMNY. **Za niespełna trzy tygodnie w Rijadzie, stolicy Arabii Saudyjskiej rozpocznie się kończący sezon 2025 turniej WTA Finals.**

W zawodach wystąpi m.in. wiceliderka rankingu Iga Świątek. Jak spędzi czas przed wyjazdem do miasta ogrodów i drzew u wschodniego podnóża gór Dżabal Tuwajk na Półwyspie Arabskim? Mamy wieści wprost ze sztabu Polki. W WTA Finals, czyli turnieju kończącym rywalizację najlepszych tenisistek świata w sezonie 2025 wystąpi osiem zawodniczek. Udział w imprezie zagwarantowały już sobie Białorusinka Aryna Sabalenka, Iga Świątek, Amerykanka Coco Gauff oraz amerykańska tenisistka rosyjskiego pochodzenia Amanda Anisimova. Wyżej wymienione zajmują cztery pierwsze miejsca w rankingu WTA Race. Występ w WTA Finals ma zapewnione także szósta w zestawieniu, kolejna

z Amerykanek Madison Keys. Cały czas trwa walka o ostatnie dwa wolne miejsca. Na ten moment najbliższe awansu są Mirra Andriejewa i Jasmine Paolini, zajmujące odpowiednio siódme i ósme miejsce w rankingu. O wyjazd do Rijadu walczą też dziewięć Jelena Rybakina. Aktualnie trwają turnieje niższej rangi - WTA 500 w Ningbo, WTA 250 w Osace, w których Iga Świątek nie zdecydowała się wystąpić. Zawody te nie będą miały wpływu na kolejność w ścisłej czołówce rankingu, ale zadecydują, które dwie ostatnie tenisistki zapewnią sobie awans do WTA Finals. Zawody w Rijadzie w Arabii Saudyjskiej odbędą się drugi raz z rzędu i potrwać od 1 listopada do 8 listopada.

Jak do zawodów przygotowuje się nasza najlepsza w historii tenisistka? Skontaktowaliśmy się z PR menadżerką Igi, Darią Sulgostowską. - Iga trenuje, przygotowuje się do zawodów i odpoczywa - mówi nam Sulgostowska.

Nie wiadomo gdzie Świątek będzie trenować bezpośrednio



Iga Świątek wystąpi w Rijadzie, w Arabii Saudyjskiej w turnieju kończącym udany dla niej sezon 2025. Polka plasuje się na drugim miejscu w rankingu WTA

przed wyjazdem do Rijadu. - Nie udzielamy informacji, czy Iga trenuje w Polsce, czy zagranicą - dodaje PR menadżerka wiceliderki rankingu.

Dla Polki będzie to piąty z rzędu występ w prestiżowym wydarzeniu kończącym sezon. Za zwycięstwo w imprezie

można otrzymać 1500 punktów. Łączna pula nagród wyniesie 15,5 mln dolarów. Świątek dotarła w tym sezonie do trzech finałów, wygrała m.in. wielkoszlemowy Wimbledon. Tymczasem wiadomo już, że Iga Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w turnieju Uni-

ted Cup 2026. Jej partnerem będzie zmagający się w tym sezonie z problemami zdrowotnymi Hubert Hurkacz. Biało-Czerwoni jako pierwsi, poza gospodarzem Australią ogłosili swój udział w zawodach. Tym samym zainaugurują tenisowy sezon już w pierwszym tygodniu

stycznia. W 2026 roku impreza, która rozgrywana będzie w Perth i Sydney potrwa od 2 do 11 stycznia. Nasz reprezentacja wystąpi w United Cup po raz czwarty. W poprzedniej edycji Biało-Czerwoni dotarli aż do finału, w którym przegrali z Amerykanami 0:2.

W turnieju wystąpi Format 18 zespołów podzielonych na 6 grup. Ich zwycięzcy awansują do ćwierćfinałów. Finał odbędzie się 11 stycznia w Ken Rosewall Arena w Sydney.

Każde spotkanie to trzy pojedynki, singiel kobiet, mężczyzn oraz mikst. W puli nagród jest aż siedemnaście milionów dolarów australijskich. Zwycięzcy otrzymają też po 500 punktów do rankingów ATP i WTA.

Świątek zmniejsza straty do Sabalenki Iga Świątek po turnieju w Wuhan zmniejszyła o 825 punktów stratę do prowadzącej w rankingu tenisistek Białorusinki Aryny Sabalenki, ale różnica między nimi nadal jest duża -1632 - i już nie do odrobienia w tym roku. ©

Utalentowana Julia Kopczyńska z „Miasta Róż” podwójną mistrzynią Europy w kickboxingu

Jerzy Papiewski
redakcja@dziennik.lodz.pl

SPORTY WALKI. **W Lido di Jesolo we Włoszech odbyły się mistrzostwa Europy WAKO dzieci, kadetów i juniorów w młodzieżowym kickboxingu. Na podium dwukrotnie stanęła Julia Kopczyńska, uczennica SP nr 1 w Kutnie.**

Zawodniczka z Kutna odniosła spektakularny sukces. Zdobyła bowiem złoty medal i tytuł mistrzyni Europy zarówno w formule light contact, jak i kick light. Julia, na co dzień uczennica Szkoły Podstawowej nr 1 w Kutnie oraz zawodniczka Akademii Sportów Walki i Rekreacji Alex Kutno i Młodzieżowego Domu Kultury w Kutnie, stała na najwyższym stopniu podium aż dwukrotnie. Startując w kategorii kadetek starszych, w wadze +94 kg, zdobyła złoty medal i tytuł mistrzyni Europy zarówno w formule light contact, jak i kick light.

W formule kick light Julia pokonała w ćwierćfinale reprezentantkę gospodarzy - Włoszkę Marolę Gulię, w półfinale Angielkę Keely Wally, a w wielkim finale Irlandkę Lilly Cronin.

Równie imponujący był jej występ w formule light contact, gdzie najpierw w półfinale ponownie pokonała Włoszkę Gulię, a w finale znów okazała się lepsza od Irlandki Cronin.

- Julia stoczyła pięć walk, z czego dwie zakończyła przed czasem. Pokazała nie tylko świetną technikę i przygotowanie fizyczne, ale również doskonałą taktykę - potrafiła „czytać” swoje przeciwniczki. To był występ perfekcyjny - podkreśla z dumą trener Aleksander Grabowski.

Droga do tego sukcesu była długa i wymagała ogromnego poświęcenia. Julia przez cały rok przygotowywała się wraz ze swoim sztabem trenerskim, zdobywając m.in. dwa tytuły mistrzyni Polski w obu formułach walki. Latem uczestniczyła w trzech obozach sportowych - dwóch zorganizowanych przez kadrę narodową oraz jednym klubowym, realizując intensywny plan treningowy. - To była tytaniczna praca, ale właśnie ona zaowocowała tak wyjątkowymi wynikami. Jesteśmy dumni z Julii i jej podejścia do sportu - dodaje trener Grabowski.

Podczas mistrzostw Europy polscy kickbokserzy wy-



Niepokonana, jak do tej pory, Julia Kopczyńska z okazałymi pucharami. Utalentowana zawodniczka jest uczennicą Szkoły Podstawowej nr 1 w Kutnie

walczyli łącznie 112 medali: 29 złotych (w tym dwa Julii Kopczyńskiej), 25 srebrnych i 58

brązowych. Polska uplasowała się na czwartym miejscu w klasyfikacji generalnej, ustępując jedynie Wielkiej Brytanii, Węgrom i Włochom. - Julia godnie reprezentowała Polskę, województwo łódzkie, miasto Kutno, powiat kutnowski, swoją szkołę, Akademię Sportów Walki i Rekreacji Alex Kutno oraz Młodzieżowy Dom Kultury w Kutnie - zaznaczył trener Mariusz Konwerski.

Szczególne podziękowania trenerzy kierują do osób, które pomogły w organizacji wyjazdu i umożliwiły Julii udział w turnieju. Są to: prezydent Miasta Kutna Mariusz Sikora, przewodnicząca Rady Rodziców przy MDK Katarzyna Kamińska oraz dyrektor Młodzieżowego Domu Kultury Barbara Łącka. - To dzięki ich wsparciu Julia mogła stanąć do rywalizacji i dostarczyć nam wszystkim niezapomnianych emocji i wzruszeń - podkreśla trener Konwerski.

Przypominamy, że Julia Kopczyńska zdobyła Sportowy Kutnowski Hit za 2024 rok, który jest nagrodą w plebiscycie organizowanym przez Redakcję „Powiatowego Życia Kutna”

Może wreszcie wygrają na wyjeździe? ŁKS w Rzeszowie

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. **Po raz siódmy w tym sezonie ŁKS Łódź rozegra wyjazdowy mecz I ligi na boisku rywala. Drużyna trenera Szymona Grabowskiego zmierzy się w Rzeszowie ze Stalą.**

Bilans spotkań na boiskach rywali jest dla łódzian tragiczny, o czym zapewne fani zespołu z alei Unii doskonale wiedzą. Ekkaesiacy przegrali pięć pojedynków, a tylko jeden zremisowali - było to 31 sierpnia w Opolu. Pojedynek z tamtejszą Odrą zakończył się wynikiem 1:1 (0:0). Efektem katastrofalnej postawy drużyny na boiskach rywali jest odległe 11 miejsce w tabeli i zaledwie 14 punktów na koncie. Choć do końca sezonu droga długa, taka jak choćby z Łodzi na Hel, to szansa aby bezpośrednio awansować do elity już raczej przeminęła z jesiennym wiatrem. ŁKS może natomiast myśleć jeszcze o grze w barażach, w których wystąpią zespoły z miejsc 3-6. Na pozycji szóstej plasują się właśnie rzeszowianie, mający od łódzian pięć punktów więcej. Jeśli ŁKS po-

legnie, to na dobre zdomowili się w tabeli w gronie maruderów. Dodajmy, że sobotni pojedynek będzie 22 oficjalnym obu ekip. Bilans tych starć jest korzystny dla łódzian, którzy triumfowali ośmiokrotnie. Pięć razy górą była Stal. W poprzednim sezonie ŁKS nie miał większych kłopotów z pokonaniem w I lidze zespołu z Rzeszowa - w gościach triumfował 4:2 (1:0), a na alei Unii 2 rozbił rywala aż 5:0 (2:0). Dodajmy, że trenerem miejscowych jest znany w naszym regionie Marek Zub, który w przeszłości odpowiadał za wyniki między innymi GKS Bełchatów oraz Widzewa. Był także mistrzem Litwy z Żalgirisiem Wilno. Zapisał się zresztą w historii tego klubu wyeliminowaniem z Ligi Europy Lecha Poznań. ©

ILIGA

Plan 13. kolejki. Piątek (17 października): Miedź Legnica - Pogoń Siedlce (20.30), Pogoń Grodzisk Mazowiecki - Ruch Chorzów (18). **Sobota (18 października):** Chrobry Głogów - Polonia Warszawa (19.30), GKS Tychy - Wieczysta Kraków (19.30), Stal Rzeszów - ŁKS Łódź (19.30). **Niedziela (19 października):** Górnik Łęczna - Znicz Pruszków (17.30), Polonia Bytom - Odra Opole (12), Śląsk Wrocław - Stal Mielec (14.30). **Poniedziałek (20 października):** Puszcza Niepolomice - Wisła Kraków (19).

SPORT

www.sportowy24.pl

II liga. Zwycięstwa Żychlina i Libero VIP. Porażki KP Pajęczno oraz Radomska

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

SIATKÓWKA. Trwają rozgrywki II i III ligi siatkówki. Trzy punkty zapisała na swoim koncie Volley Team Żychlin. Pozostałe drużyny naszego regionu poległy.

Żychlinianie pokonali na wyjeździe Krishome Września w trzech setach. Bugaj Volley Radomsko prowadził we Wrocławiu z Gwardią 2:0, ale przegrał ostatecznie 2:3. Pauzowała WKS Wieluń, który jest najpoważniejszym kandydatem do mistrzostwa grupy trzeciej. Celem zespołu trenera Bartłomieja Matejczyka jest zresztą awans do I ligi.

II LIGA SIATKÓWKI MĘŻCZYZN

Grupa II. 3. kolejka: Krishome Września - Volley Team Żychlin 0:3 (20:25, 22:25, 15:25), SPS Cargill Słupca - Tamovia Volleyball Tamowo Podgórze 3:1, Trefl II Gdańsk - Travel Elephant Trzebiatów 2:3, Energetyk Poznań - Olimpia Sulęcina 3:1, Akademia Siatkówek Stilon Gorzów - Stoczniovec Politechnika Gdańska 3:1, Wilki Wilczyn - Joker Piła 3:2.

1. Energetyk Poznań	3	8	9:3
2. Volley Team Żychlin	3	7	8:3
3. Trefl II Gdańsk	3	7	8:4
4. Cargill Słupca	3	6	8:6
5. Wilki Wilczyn	3	5	6:5
6. Olimpia Sulęcina	3	5	7:6
7. Krishome Września	3	4	5:6
8. Volleyball Tamowo Podg.	3	3	5:6
9. Stilon Gorzów	3	3	4:7
10. Stoczniovec Gdańsk	3	2	4:8
11. Elephant Trzebiatów	3	2	3:8



Potrójny blok siatkarzy Volley Team Żychlin. Drużyna z naszego regionu wygrała w trzech setach we Wrześni

12. Joker Piła	3	2	4:9
Grupa III. 3. kolejka: Gwardia Wrocław - Bugaj Volley Radomsko 3:2 (22:25, 22:25, 25:18, 25:18, 15:8), Volley Jelcz Łaskowice - Bielawianka Bielawa 3:0, Sobieski Żagań - Gubin 3:0, AZS Stozelze Częstochowa - SPS Brzeg Dolny 3:0. Na inny termin przelożono pojedynek Chelmea Wałbrzych z Ikarlem Legnica. Pauza: WKS Wieluń.			
1. Gwardia Wrocław	3	8	9:2
3. Volley Jelcz Łaskowice	3	7	9:4
3. Sobieski Żagań	2	6	6:0
4. AZS Częstochowa	3	4	6:6
5. WKS Wieluń	1	3	3:0
6. Chelmea Wałbrzych	2	3	5:5
7. Ikar Legnica	2	3	3:4
8. Bielawianka Bielawa	3	3	5:8
9. Volley Radomsko	2	1	2:6
10. Energy Gubin	1	3	2:9
11. SPS Brzeg Dolny	2	0	0:6

II LIGA SIATKÓWKI KOBIEĆ

Pierwszą kolejkę nowego sezonu mają za sobą siatkarki. W grupie pierwszej rywalizuje Libero VIP Gwarant Aleksandrów Łódzki, który pokonał Towarzystwo Piłki Siatkowej Bielsk Podlaski 3:0 (25:18, 25:20, 25:14). ŁKS AZS UMED Łódź wygrał z Baryczą Janków Przygodziki 3:2 (20:25, 23:25, 25:21, 25:14, 15:10). Łaskovia Łask trenera Filipa Lipowskiego, przegrała niespodziewanie we własnej haliz Volley Kobyła w trzech setach.

Siatkarki KP Pajęczno rozpoczęły sezon w grupie trzeciej od przegranej we własnej hali z SMS PZPS II Szczyrk 2:3 (19:25, 17:25, 25:13, 25:22, 10:15).

©©©

DWIE ZAWODNICZKI UKS SMS W REPREZENTACJI POLSKI.

Gabriela Fesinger oraz Anna Potrykus kolejnymi zawodniczkami z UKS SMS. Obie wybiorą się na zgrupowanie reprezentacji Polski do lat 19. Okazję do zaprezentowania swoich niemałych umiejętności łodzianki będą miały podczas meczów z Chorwacją i Indiami, które zaplanowano na 22 oraz 25 października. Seniorki UKS SMS kolejny mecz ligowy grać mają 2 listopada w Katowicach z GKS. D



FOT. ARTUR KRASZEWSKI

80 LAT PELIKANA ŁOWICZ. Uroczystości, na stadionie, zaplanowano na niedzielę. Początek o 14.30, a w planach między innymi mecz pokazowy oraz spotkanie z zasłużonymi piłkarzami Pelikan. Będą podziękowania i prezentacja historii klubu. B

Radomiak, który nie wygrał na wyjeździe, rywalem Widzewa

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. To może być piękny piątkowy wieczór na stadionie Widzewa. Tego dnia podopieczni trenera Patryka Czubaka zmierzą się z Radomiakiem Radom. Dla łodzian liczą się tylko trzy punkty.

Goście, prowadzeni przez Portugalczyka Joao Henriquesa, mają na koncie 15 punktów, czyli dwa więcej od widzewiaków. Na wyjazdach kompletnie jednak zawodzą - z pięciu meczów nie wygrali żadnego! Dwa pojedynki zremisowali i trzy przegrali. Nie wyobrażamy sobie, żeby gospodarze tego pojedynku nie sięgnęli po komplet punktów. Widzewiaczy na swoim stadionie, nazywanym przez nich Sercem Łodzi, trzy razy cieszyli się z kompletem punktów. Jeden pojedynek zremisowali, a przegrali dwa. Do dyspozycji trenera Widzewa będzie Dion Gallapeni. Reprezentant Kosowa wystąpił w meczu ze Szwecją, a jego drużyna wygrała sensacyjnie 1:0 (1:0) i są na drugim miejscu w tabeli swojej grupy.

W cieniu pierwszej drużyny, co zresztą jest normalne, mamy widzewskie rezerwy, które są beniaminkiem grupy pierwszej III ligi. Jak dotychczas drużyna trenera Michała Czaplarskiego nie błyszczy - w poprzedniej kolejce przegrała na swoim boisku z drugim zespołem Wisły



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

W akcji Fran Alvarez (czerwony strój), który jest najsukuteczniejszym graczem Widzewa w ekstraklasie - Hiszpan ma na koncie cztery gole w meczach elity

Płock 1:2 (0:1) i była to już szósta w tym sezonie porażka łodzian w meczu o punkty, a trzecia na własnym boisku. Regres formy dopadł Daniela Gryzio. Piłkarz, który w minionym sezonie był królem strzelców Betcris IV ligi, zapomniiał zupełnie jak też strzelać się gole - ma na koncie zaledwie jedną bramkę. W minionym sezonie miał ich aż 33. W najbliższą sobotę (18 października) widzewiaków czeka wyjazdowy pojedynek w Elblągu z Olimpią, która jest spadkowiczem z II ligi. Słabe wyniki Olimpii sprawiły, że klub rozstał się z trenerem Damianem Jarzembowskim. W meczu z GKS Bełchatów (4:1) zastąpił go dotychczasowy asystent Damian Hebda.

©©©

PKO EKSTRAKLASA

12. kolejka. Piątek (17 października): Widzew Łódź - Radomiak Radom (godz. 20.30), Motor Lublin - GKS Katowice (18). Sobota (18 października): Cracovia - Raków Częstochowa (20.15), Jagiellonia Białystok - Arka Gdynia (17.30), Korona Kielce - Górnik Zabrze (14.45). Niedziela (19 października): Lech Poznań - Pogoń Szczecin (14.45), Zagłębie Lubin - Legia Warszawa (17.30), Piast Gliwice - Lechia Gdańsk (12.15). Poniedziałek (20 października): Wisła Płock - Bruk-Bet Termalika Nieciecza (19).

III LIGA (GRUPA 1.)

Plan B. kolejki. Piątek (17 października): Warta Sieradz - Wisków (19.45). Sobota (18 października): GKS Bełchatów - Wisków (15), Troszyn - Broni Radom (14), Lechia Tomaszów Mazowiecki - Wisła

Płock (19.23), ŁKS Łomża - Jagiellonia II Białystok (15), Mławianka - Wigry Suwałki (15), Olimpia Elbląg - Widzew II Łódź (14), Świt Nowy Dwór Mazowiecki - Znicz Biała Piska (12), Żabkowia Żabki - Legia II Warszawa (15).

PUCHAR POLSKI

Na środę (15 października) zaplanowano zaległe mecze Pucharu Polski województwa łódzkiego. W czwartej rundzie na szczelbu etapu łódzkiego Stal Głowno zmierzy się z Widzewem II (godzina 20), natomiast ŁKS Gałkówkę ze Zjednoczonymi Stryków (18). Na szczelbu etapu sieradzkiego Pogoń Zduńska Wola podejmie natomiast (stadion przy ul. Dolnej) UKS Gawełce. Początek meczu o 19.30.

W siatkarskiej III lidze drużyny z Łodzi liderami

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

SIATKÓWKA. Zacięta rywalizacja o punkty w III lidze. U pań na czele MUKS 47 LO - Budowlani Łódź. W mężczyzn Wifama Łódź.

Przypomnijmy, że wygranie rywalizacji w III lidze nie oznacza automatycznie awansu na drugoligowe boiska. Potem mistrz i wicemistrz, ale też ewentualnie drużyny z miejsc trzecich, będą musiały się przebić przez półfinałowe oraz fina-

łowe turnieje barażowe, co nie jest wcale łatwe. Wśród kobiet niespodzianką jest bez wątpienia słaba postawa zespołu Akademii Siatkówek. W poprzednim sezonie drużyna do końca walczyła o utrzymanie się w II lidze i przegrał dopiero na finiszu sezonu. Z klubu odszedł zresztą trenera Radosław Szymczak, który pracuje obecnie w pierwszoligowym klubie z Kalisza. U mężczyzn też mamy byłego drugoligowca, jest to zespół rezerw pierwszoligowej Lechii Tomaszów Mazowiecki.

III LIGA SIATKÓWKI KOBIEĆ

3. kolejka: Skier-VIS Skierniewice - Akademia Siatkówek Zduńska Wola 3:0, Fuks Sulejów - Łaskovia II Łask 3:2, Metalurgia Restauracja & Browar Volley Radomsko - MUKS 47 LO Budowlani Łódź 0:3, Volley Żelazny Opoczno - AC Active Opoczno 3:0. Tym razem pauzowała UKS Ozorków.

1. MUKS 47 LO Łódź	3	8	9:2
2. UKS Ozorków	2	6	6:1
3. Volley Żelazny Opoczno	2	6	6:1
4. Fuks Sulejów	3	5	6:5
5. Skier-VIS Skierniewice	3	4	6:6
6. Łaskovia II Łask	3	4	6:7
7. Volley Radomsko	3	3	4:7
8. AS Active Opoczno	3	0	1:9
9. Akademia Zduńska Wola	2	0	0:6

III LIGA SIATKÓWKI MĘŻCZYZN

3. kolejka: Czarni Rząśnia - Lechia II Tomaszów Mazowiecki 3:0, EKS Skra Bełchatów - SMS PZPS III Spała 3:2, UKS Skierniewicki Węgiel I Skierniewice - Bzura Ozorków 0:3, UKS Skierniewicki Węgiel II Skierniewice - Wifama Łódź 0:3. Zaleły: Lechia II Tomaszów Mazowiecki - Resursa Łódź 2:3.

1. Wifama Łódź	3	8	9:2
2. Czarni Rząśnia	2	6	6:1
3. Resursa Łódź	2	5	6:2
4. Skierniewicki Węgiel I	3	4	5:6
5. Bzura Ozorków	1	3	3:0
6. EKS Skra Bełchatów	2	2	3:5
7. Lechia II Tomaszów Maz.	2	1	2:6
8. SMS PZPS III Spała	3	1	3:9
9. Skierniewicki Węgiel II	2	0	0:6

NAD WARTĄ

www.dzienniklodzki.pl

Nr 42



LUTUTÓW
WIELKI
JUBILEUSZ
80-LECIA
ZESPOŁU SZKÓŁ
CENTRUM
KSZTAŁCENIA
ROLNICZEGO
str. 2

O TYM SIĘ MÓWI



Prokuratura zakończyła
śledztwo w sprawie
nielegalnego
składowania ogromnej
ilości odzieży
str. 3

Akt oskarżenia w bulwersującej sprawie

Nielegalne składowisko urządzono w miejscowości Brończyn w gminie Błaszki (powiat sieradzki). Walka z procederem trwała od ponad roku.

Zgromadzony materiał dowodowy – jak podkreśla Jolanta Szkilnik – dał pełną podstawę do przedstawienia 44-letniemu Zbigniew Sz. zarzutu,

a w konsekwencji skierowania do sądu aktu oskarżenia o to, że w okresie od 28 sierpnia 2024 do 5 marca 2025 na terenie Brończyna, w siedzibie pro-

wadzonej przez siebie firmy składował i zbierał odpady w postaci tekstyliów, tkanin impregnowanych, plastomerów, elastomerów, paneli fotowol-

taicznych w takich warunkach że może to spowodować obniżenie jakości wody, powietrza oraz zagrazić zdrowiu człowieka.

GMINA WIELUŃ

Myśliwi strzelali w okolicy zabudowań? Wyjaśnia to policja str. 3

GMINA BRZEŹNIO

Ogromny pożar w Zapolu. Z ogniem walczyło aż 17 jednostek straży str. 4

UNIEJÓW

Termy ruszyły z budową parku rozrywki. Całość ma być gotowa na przypadające wiosną 2026 r. 18.urodziny kompleksu str. 5

WIELUŃ

Przedszkolaki, uczniowie i dorośli pobiegli w pizamach w szczytnym celu str. 7

KRÓTKO

WIELUŃ

Nastolatek potrącony na pasach

W poniedziałek 13 października na ulicy Warszawskiej w Wieluniu doszło do potrącenia pieszego. Jak wynika z ustaleń wieluńskich policjantów, „39-latek kierujący toytą potrącił przechodzącego przez przejście dla pieszych 17-latkę”. Pieszy został przewieziony do szpitala na badania. Zarówno poszkodowany, jak i kierowca toyoty byli trzeźwi. Policja apeluje za-

równo do kierowców, jak i pieszych o zachowanie szczególnej ostrożności w okolicach „pasów”.

-Pamiętajmy, aby dostosować prędkość pojazdu tak, by zawsze móc w porę zareagować. Piesi powinni natomiast pamiętać o stosowaniu zasady ograniczonego zaufania - przypomina Katarzyna Greła, oficer prasowy KPP w Wieluniu.



FOT. KPP WIELUŃ

WIERUSZÓW

17-latek porażony prądem na moście

W sobotę 11 października przed godziną 17 w okolicy ul. sportowej w Wieruszowie 17-latek przebywający w towarzystwie kilku nieletnich wszedł na metalową konstrukcję mostu kolejowego.

-W wyniku braku należytej ostrożności został porażony prądem z trzaski elektrycznej, a następnie spadł z wysokości kilku metrów na tory kolejowe. Na miejsce zdarzenia natychmiast zadysponowano służby ratunkowe. Poszkodowany w stanie nieprzytomnym został przetransportowany do szpitala przez załogę Lotniczego Pogotowia Ratunkowego - informuje st. asp. Piotr Siemicki, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Wieruszowie.

MS

PODDĘBICE

Wypadek na krajówce. Auto dachowało

W poniedziałek 13 października na drodze krajowej 72. W miejscowości Łęzki w gminie Poddębice na prostym odcinku drogi doszło do zderzenia dwóch samochodów osobowych - fiata i volkswagena. Jedno z aut dachowało. W wyniku zdarzenia poszkodowana została 31-letnia kobieta kierująca volkswagenem.

Na miejscu pomocy poszkodowanej udzielił zespół ratownictwa medycznego. Kobieta została następnie przetransportowana do szpitala w Poddębicach. W działaniach udział brali strażacy z Jednostki Ratowniczo - Gaśniczej Państwowej Straży Pożarnej z Poddębic.

PG

Jubileusz 80-lecia Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Lututowie

Marcin Stadnicki
Lututów

Szkoła rolnicza w Lututowie już od 80 lat doskonale kształci młodzież. Swój jubileusz plkacówka świętowała 9 października.

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Lututowie to wyjątkowa placówka. Jest jedną z 64 w Polsce i 6 w województwie łódzkim szkół prowadzonych przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju wsi. Szkoła w Lututowie w czwartek 9 października obchodziła jubileusz 80-lecia istnienia.

Uroczystość rozpoczęła się od mszy świętej w miejscowym kościele, po której jej uczestnicy przemaszewali ulicami miasta na teren placówki. Tam świętowanie rozpoczęło od tradycyjnych szkolnych dożynek o obrzędzie dzielenia się chlebem i miodem.

W trakcie części oficjalnej historię powstania szkoły przybliżył jej obecny dyrektor Robert Majchrowicz.

-Przenieśmy się oczami wyobraźni 80 lat wstecz do pierw-



FOT. MARCIN STADNICKI

Tradycyjne szkolne dożynki rozpoczęły uroczystość 80-lecia Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego.

szej połowy 1945 roku. Nadal trwa II wojna światowa. Na wyzwolonych terenach trwa odbudowa państwa polskiego w nowej sytuacji geopolitycznej. Gdy koniecznością staje się odnowienie systemu oświaty, ówczesne władze Lututowa wykazują się determinacją i odwagą, aby w tej miejscowości powstała szkoła średnia. Argumentów jest wiele.

Znaczna odległość od takich miast jak Wieluń, Wieruszów,

czy Sieradz, gdzie takie szkoły już istnieją. Duża ilość młodzieży mieszkającej na terenie Lututowa i okolic, która musiała przerwać naukę na czas wojennej okupacji. Jest też jeden dodatkowy czynnik - przekazywana przez pokolenia informacja o tym, że w wieku XIX w Lututowie istniała szkoła rolnicza założona przez ówczesnego właściciela dóbr lututowskich Alojzego Prospera Biernackiego, naszego obec-

nego patrona szkoły - mówił Majchrowicz.

Jak z kolei podkreślał Wiceminister Rolnictwa i Rozwoju wsi, szkoła rolnicza w Lututowie kształci młodzież z wielu powiatów, w tym także spoza województwa łódzkiego.

-Myślę, że losy Zespołu Szkół Rolniczych w Lututowie pokazują tę ważną misję, którą na rzecz Polski, na rzecz naszego regionu, województwa łódzkiego, powiatu wieruszowskiego, powiatu wieluńskiego, pączęńskiego, sieradzkiego i też sąsiedniej ziemi kaliskiej, przez lata realizowano w murach tutejszej szkoły - mówił Adam Nowak.

Jak podkreślał wiceminister, historia lututowskiej szkoły może być symbolem pokazującym, jak patrioci, ludzie czynu myśleli o świadomym wychowaniu kolejnych pokoleń nawet w czasach, gdy Polski nie było jeszcze na politycznych mapach świata.

W uroczystości w Lututowie udział wzięli liczni przyjaciele szkoły, jej byli i obecnie pracownicy, samorządowcy, i absolwenci i placówki.

ZDJĘCIE DNIA



FOT. MARCIN STADNICKI

10 zespołów z trzech powiatów i dwóch województw wystąpiło na scenie w Sokolnikach w ramach jubileuszowego XV Powiatowego Przeglądu Chórów i Zespołów Śpiewaczych, który odbył się w sobotę 11 października. Najliczniej reprezentowany był powiat wieluński, bo aż 8 zespołów, korę prezentowały się na scenie to właśnie zespoły z okolic Wielunia. Artyści występujący tego dnia to ludzie, którzy wiedzą, że muzyka to nie tylko melodia, ale także pamięć, wspólnota i radość. którą muzycy dzielą się od lat.

Marcin Stadnicki

Tysiące ton zużytej odzieży zalegającej w gminie Błaszki. Jest akt oskarżenia

Paweł Gołąb
Błaszki

Jest akt oskarżenia w sprawie nielegalnego składowania ogromnych ilości zużytej odzieży w gminie Błaszki. Śledztwo skończyło się postawieniem zarzutów 44-letniemu Zbigniew Sz.

Nielegalne składowisko odpadów urządzono w Brończynie w gminie Błaszki.

Walka z procederem trwała od ponad roku. Ostatnia z kontroli Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska w Łodzi miała miejsce na początku października i potwierdziła, że odpadów przybywało.

Jak poinformowała Prokuratura Okręgowa w Sieradzu, śledztwo dotyczące prawidłowości zbierania i składowania odpadów w miejscowości Brończyn, w okresie od 28 sierpnia 2024 roku do 5 marca 2025 roku, zakończyło aktem oskarżenia.

-W toku śledztwa dokonano oględzin miejsca składowania odpadów, szczegółowych pomiarów ich ilości, przesłuchano



44-letni Zbigniew Sz. usłyszał zarzuty w sprawie nielegalnego składowiska odzieży w gminie Błaszki

świadków, zgromadzono dokumentację dotyczącą działalności prowadzonej na terenie posesji - informuje Jolanta Szkilnik, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Sieradzu.

Jak dodaje, jednocześnie biegły z zakresu ochrony środowiska i gospodarowania odpadami wskazał jednoznacznie, że sposób przechowywania odpadów na posesji może zagrozić życiu i zdrowiu ludzi oraz spowodować obniżenie jakości

powierzchni ziemi, wód oraz powietrza. Ujawnione ilości mikroplastiku na terenie posesji mogą powodować trwałe zmiany w skali ekosystemu glebowego w skali makro. Powołano w śledztwie także biegłego z zakresu pożarnictwa by ustalić czy prawidłowo były przechowywane odpady, zgodnie z przepisami przeciwpożarowymi.

Zgromadzony materiał dowodowy - jak podkreśla Jolanta

Szkilnik - dał pełną podstawę do przedstawienia 44-letniemu Zbigniew Sz. zarzutu, a w konsekwencji skierowania do sądu aktu oskarżenia o to, że w okresie od 28 sierpnia 2024 do 5 marca 2025 na terenie Brończyna, w siedzibie prowadzonej przez siebie firmy składował i zbierał odpady w postaci tekstyliów, tkanin impregnowanych, plastomerów, elastomerów, paneli fotowoltaicznych w takich warunkach że może to spowodować obniżenie jakości wody, powietrza oraz zagrazić zdrowiu człowieka.

- Przechowując odpady bez infrastruktury przeciwpożarowej, w sposób naruszający przepisy przeciwpożarowe stworzył bezpośrednie niebezpieczeństwo powstania pożaru, rozprzestrzeniania się substancji trujących z oparów produktu rozkładu termicznego i spalania.

Za zarzucane przestępstwa podejrzanemu grozi do 10 lat pozbawienia wolności. Zbigniew Sz. nie przyznał się do zarzutów i odmówił składania wyjaśnień. ©

Szkoła w Błaszach świętuje stulecie

Dariusz Piekarczyk
Błaszki

Z okazji stulecia Szkoły Podstawowej w Błaszach odbył się przemarsz uczniów ulicami miasta. Placówka rozpoczęła w ten sposób świętowanie jubileuszu.

Szkoła Podstawowa w Błaszach obchodzi stulecie istnienia. Z okazji tego pięknego jubileuszu placówki w poniedziałek 13 października wyruszył uroczysty przemarsz uczniów ulicami miasta.

- Czekałem na uczestników tego radosnego pochodu, by przekazać dzieciom kosze pełne okolicznościowych krówek. Ich słodki smak ma przypominać o 100-letniej historii szkoły - pełnej ciepła, życzliwości i słodkich chwil, które - jak te krówki - zostają w pamięci na długo.

A to dopiero początek świętowania, bo przed nami cały tydzień pełen wydarzeń i wspomnień związanych ze 100-leciem bławskowskiej szkoły - zapowiada burmistrz Błaszek Piotr Świdorski. ©



Od przemarszu uczniów ulicami miasta rozpoczęło się świętowanie stulecia Szkoły Podstawowej w Błaszach.

Fundacja Dr Clown szuka wolontariuszy

Paweł Gołąb
Sieradz

Fundacja Dr Clown w Sieradzu rekrutuje wolontariuszy. Społeczniczy poszukują osób, które będą prowadzić terapię śmiechem w szpitalach.

- Ty też masz w sobie Doktora Clowna! Dołącz do nas i przekonaj się! - pod takim hasłem Fundacja Dr Clown prowadzi regionalną rekrutację wolontariuszy. Szukają osób, które chcą dzielić się czasem, empatią i uśmiechem - nie tylko z dziećmi, ale także z dorosłymi, seniorami i osobami z niepełnosprawnościami. Nie musisz mieć wielkiego poczucia humoru - najważniejsze, że masz w sobie serce do pomagania i czas dla innych - zachęcają społecznicy.

Fundacja Dr Clown ogłasza nabór wolontariuszy i zaprasza każdego, kto chce sprawić, że świat pacjentów, zarówno tych małych, jak i większych, stanie się jaśniejszy. Fundacja od 26 lat działa w szpitalach i placówkach specjalnych w całej Polsce, prowadząc unikalny pro-

gram terapii śmiechem. Realizują go wolontariusze, znani jako Doktorzy Clowni, którzy podczas wizyt pomagają pacjentom oderwać się od trudów leczenia. Czasem poprzez zabawę i żarty, a czasem przez spokojną rozmowę czy uważne towarzyszenie.

- Wbrew pozorom nie szukamy tylko osób, które są du-

szami towarzystwa. Siła naszego wolontariatu tkwi w różnorodności. Liczy się autentyczność i chęć niesienia dobra. Już sama obecność potrafi rozświecić dzień na szpitalnym oddziale - mówi Agata Bednarek, prezeska Fundacji Dr Clown. I dodaje: - Wiele osób myśli, że wolontariat w Fundacji Dr Clown to widowisko pełne energii. Tymczasem nasze wizyty często opierają się na czymś innym - na prostocie obecności, empatii i uważności wobec potrzeb pacjenta. Każda wizyta przy szpitalnym łóżku, nawet ta najspokojniejsza, pozostawia po sobie ślad radości.

Mali i dumi pacjenci jeszcze długo o niej pamiętają, z niecierpliwością czekając na kolejne spotkanie.

Każdy nowy wolontariusz przechodzi proces wdrożenia. Wszystko zaczyna się od zgłoszenia za pomocą formularza znajdującego się na stronie Fundacji.

Po procesie weryfikacji odbywa się rozmowa z koordynatorem, a następnie uczestnik zapraszany jest na szkolenie. Już podczas pierwszych wizyt, które odbywają się zawsze w towarzystwie bardziej doświadczonych wolontariuszy. fundacji. ©



Poszukiwani są chętni do prowadzenia terapii w Sieradzu, Zdunskiej Woli i Łodzi.

Połowali w okolicy zabudowań?

Marcin Stadnicki
Wieluń

W czasie, gdy odbywało się zbiorowe polowanie 60-letnia kobieta poczuła uderzenie w ramię. Mimo braku widocznych obrażeń, ze względu na ból ręki została przewieziona do szpitala.

Czy znów myśliwi strzelali w okolicach zabudowań? W niedzielę 12 października w Masłowicach, niecałe 8 km od Wielunia w czasie, gdy w okolicy trwało zbiorowe polowanie, przebywająca na własnej posesji kobieta poczuła uderzenie w ramię. Na miejscu interweniowała policja. 60-latką co prawda nie miała widocznych obrażeń, ale z uwagi na ból ręki została przetransportowana do szpitala.

-Obecnie trwają czynności procesowe mające na celu stwierdzenie co było przyczyną tego zdarzenia. Policjanci wyjaśniają wszystkie okoliczności pod kątem ewentualnego narażenia osoby na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia - informuje aspirant sztabowy Katarzyna Grela, oficer pra-



60-latką mogła zostać trafiona rykoszetem

sowy Komendanta Powiatowego Policji w Wieluniu.

Czy myśliwi mają coś wspólnego ze zdarzeniem? To mają wyjaśnić organy ścigania. Prawo łowieckie zabrania oddawania strzałów w odległości bliżej niż 150 metrów od zabudowań. Mimo tego jednak mieszkańcy okolic, gdzie odbywają się polowania nie zawsze są bezpieczni. Do tragedii, doszło niecałe dwa miesiące temu. w województwie lubelskim. Wówczas myśliwy zastrzelił 60-latkę, który stał przy furtce własnej posesji. ©

17 jednostek walczyło z pożarem w Zapolu

Dariusz Piekarczyk
Zapole

Aż 17 zastępów strażackich OSP i PSP walczyło w sobotę z pożarem w miejscowości Zapole w gminie Brzeźnio.

- Około godziny 18 otrzymaliśmy zgłoszenie o pożarze budynku gospodarczego w miejscowości Zapole - mówi st. kpt. Marcin Zwierzak z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Sieradzu - Po dojechaniu na miejsce okazało się, że pożar jest już rozwinęty, a co

gorsza zagraża trzem budynkom mieszkalnym. Okazało się też, że około 40-letnie kobieta jest poszkodowana. Na miejscu ratownicy medyczni udzielili jej pomocy. Odmówiła natomiast hospitalizacji. Dodam, że wynieśliśmy z budynku trzy 11 kilogramowe butle z gazem. Na czas gaszenia ognia zamknięta była szosa z Sieradza do Złoczewa. Ogień ugaszono około 22. Wstępnie ustalono, że przyczyną pożaru było zaproszenie ognia przez nieustalone osoby - informuje Marcin Zwierzak. ©©



Strażacy z PSP i OSP walczyli w sobotę z pożarem, który wybuchł w Zapolu. Poszkodowana została kobieta.

Niewiesz, gdzie serce Twoje. Wyjątkowy projekt odbył się w gm. Poddebice

Paweł Gołąb
Poddebice

Świetna zabawa i masa wzruszeń. Tak przebiegał projekt zrealizowany w Niewieszu. Jego uczestnicy stworzyli malowane serca dla dzieci z Łódzkiego Hospicjum dla Dzieci Łupkowa.

Z zaproszenia do projektu „Niewiesz gdzie serce Twoje”, który odbył się w sali OSP w Niewieszu w gminie Poddebice skorzystało kilkadziesiąt dzieciaków i młodzieży. Powstało ponad 60 malowanych serc dedykowanych dla młodych podopiecznych Łódzkiego Hospicjum dla Dzieci Łupkowa.

- Chciałam pomóc chorym dzieciom, bardzo fajnie się malowało, bardzo się więc cieszę, że skorzystałam z okazji - mówi 12-letnia Julia Czyża z Bronówka, członkini Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej Biernacie.

Mateusz Błażejewski, członek zarządu Łódzkiego Hospicjum dla Dzieci Łupkowa podkreśla, że to wyjątkowa inicjatywa.



Wyjątkowy projekt odbył się w Niewieszu. Powstały malowane serca dla dzieci z Łódzkiego hospicjum.

- Jest masa wzruszeń i ten symboliczny wymiar, bo obchodzimy właśnie Światowy Dzień Hospicjów i Opieki Paliatywnej. Nie wątpię, że te dedykowane dla naszych podopiecznych imienne serca wywołają w nich dużo uśmiechu i radości. Z drugiej strony ważne jest też to, że ta cudowna młodzież uczestnicząca w projekcie dowiedziała się o naszej działalności i pomocy, którą niesiemy.

- To wsparcie psychiczne jest bardzo ważne - dodaje.

- Nasi podopieczni są świadomi z jaką chorobą się mierzą. Wspieramy ich samych i ich rodziny, ale także społeczeństwo musi wiedzieć, że są takie placówki czy organizacje jak nasza.

Łódzkie Hospicjum dla Dzieci Łupkowa ma obecnie 115 podopiecznych. 20 przebywa w ośrodku przy ul. Łupkowej w Łodzi, pozostała część pozo-

staje w opiece domowej. Zajmuje się pacjentami z chorobami nerwowo-mięśniowymi, w szczególności z osobami przy wspomaganym oddechu, czyli podłączonymi do respiratora. - Rola hospicjów jest bardzo istotna. To instytucje, które opiekują się holistycznie, czyli całą rodziną. Pacjent jest najważniejszy, ale zwracamy uwagę też na jego najbliższych. To opieka medyczna i psychologiczna - mówi Mateusz Błażejewski.

- Dzieci z Łódzkiego Hospicjum dla Dzieci Łupkowa nie mają tak wzniosłych marzeń jak zostanie kosmonautą czy naukowcem. Ich największym marzeniem jest złapanie samodzielnie oddechu - nie kryje wzruszenia inicjatorka akcji Aleksandra Ciesielska, sołtys wsi Niewiesz.

- My możemy oddychać pełną piersią, mówić, cieszyć się codziennym życiem. Warto ich wesprzeć, a jednocześnie pokazać naszym dzieciom, jakie mają ogromne szczęście, że nic im nie jest i mieć inne marzenia niż samodzielny oddech. ©©

Nowe pracownie oficjalnie otwarte

Marcin Stadnicki
Wieluń

W dwóch wieluńskich szkołach - Zespole Szkół Specjalnych i I LO otwarto nowe ekopracownie.

W czwartek 9 października w dwóch szkołach w Wieluniu otwarto nowe ekologiczne pracownie, które powstały dzięki wsparciu finansowemu Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Łodzi.

Jako pierwsi nową ekopracownię chemię otwierali uczniowie i społeczność Zespołu Szkół Specjalnych w Wieluniu. W uroczystym otwarciu ekopracowni udział wzięło starosta wieluński Maciej Bryś i wicestarosta Krzysztof Dziuba.

Nowa pracownia umożliwi uczniom poznanie tajników chemii poprzez doświadczenia, eksperymenty i obserwacje.

Chwilę później otwarto kolejną ekopracownię, tym razem w I Liceum Ogólnokształcącym im. Tadeusza Kościuszki w Wieluniu. W tym wydarzeniu także wzięli udział uczniowie



Symboliczne przecięcie wstęgi w I LO w Wieluniu.

wie ZSS, których kawiarenka „Serce w foremce” zadbała o słodki poczęstunek dla uczestników uroczystości.

W I LO uroczystość rozpoczęła się od przemówień gości i przedstawicieli placówki. Podkreślali oni znaczenie ekologii i nowoczesnej edukacji przyrodniczej w kształtowaniu postaw młodzieży. Nie mogło zabraknąć także części artystycznej w wykonaniu uczniów I LO, po której nastąpiło symboliczne przecięcie wstęgi. Nowa pracownia w liceum to „Eko Laboratorium Młodych”. ©©

Realne wsparcie dla 54 kotów w Sieradzu

Paweł Gołąb
Sieradz

Jesienna edycja kiermaszu charytatywnego na rzecz kocih podopiecznych Stowarzyszenia Mruczychata odbyła się 11 października w Sieradzu.

Jesień to dla kotów i społeczników, którzy starają się iść im z pomocą, to wyjątkowo trudny czas.

- Nie da się ukryć - przytakuje Anna Czyżak, wiceprezes zarządu Stowarzyszenia Mruczychata w Sieradzu. - Robi się zimno, zamykamy okna w piwnicach i drzwi do klatek, koty nie mają się więc gdzie schronić przed zimą. A niestety, co widać szczególnie w tym roku, jest ich prawdziwe mnóstwo. W tej chwili w Mruczychacie mamy ich 54 i to praktycznie samych maluchów, nie licząc stad wolno żyjących, które też staramy się wspierać w ramach naszych możliwości. To bardzo przykre, że ludzie dalej bezmyślnie rozmnażają koty, nie myśląc o tym, co będzie dalej, w efekcie czego tak ogromna liczba zwierząt ląduje na ulicy.

Akcja z kiermaszem realnie pomaga?

- Mamy grono stałych wspierających osób, którym jesteśmy bardzo wdzięczni, bo bez nich nie mielibyśmy praktycznie żadnych szans, by skutecznie działać - mówi Anna Czyżak - Dzięki temu i takiej akcji jak kiermasz jesteśmy w stanie utrzymać i leczyć tych na-

szych podopiecznych, co jest niezwykle kosztowne.

Jak przyciągnąć kota ze Stowarzyszenia Mruczychata?

- To proste. Można znaleźć nas poprzez Facebooka, napisać, zadzwonić i jeśli jest pozytywny finał, podpisać umowę adopcyjną i cieszyć się nowym szczęściem.

Społecznicy ze Stowarzyszenia Mruczychata pomagają kotom bezdomnym, porzuconym, niechcianym.

- Tworzymy domy tymczasowe, aby miały szansę na zdrowe, lepsze życie - mówi wiceprezes stowarzyszenia - Mruczychata najwyczejniej

w świecie sprawia, że koty mogą mruczeć pełną gębą. Jesteśmy domami tymczasowymi, a to właśnie taki dom zapewnia skrzywdzonym kotom odpowiednią opiekę - to na ich barkach spoczywa proces socjalizacji oraz leczenia kota - przedstawiają się społecznicy. - Dom Tymczasowy powinien być wyrozumiały - nie każdy kot po przejściach jest idealny i mrucziwy. To często nauka załatwiania swoich potrzeb, podawanie leków, zmiana opatrunków i poświęcenie swojego czasu dla kota, który jest u nich tylko do czasu adopcji - podsumowuje Anna Czyżak. ©©



Za nami jesienny kiermasz na rzecz kotów ze stowarzyszenia Mruczychata.

W UNIEJOWIE ROZPOCZĘŁA SIĘ INWESTYCJA ZA 16,5 MLN ZŁ. PARK ROZRYWKI MA BYĆ GOTOWY W 2026 ROKU

Termy ruszyły z budową parku rozrywki

Paweł Gołąb
Uniejów

Wielka atrakcja turystyczna Łódzkiego stanie się jeszcze bardziej atrakcyjna. Termy Uniejów ruszyły z budową parku rozrywki. W poniedziałek wmurowano kamień węgielny.

- To ważny moment, który rozpoczyna nowy etap rozwoju tego miejsca - wizytówki gminy Uniejów oraz ważnego ośrodka turystyki termalnej i rekreacji w regionie - podkreślają Termy Uniejów. - Inwestycja sprawi, że nasz kompleks stanie się miejscem jeszcze bardziej przyjaznym dla rodzin z dziećmi oraz gości w każdym wieku. Mamy nadzieję, że dzięki niej Uniejów wzmocni swoją pozycję jako uzdrowiska i centrum turystyki termalnej, a nowe trakcje przyciągną jeszcze większą liczbę odwiedzających.

- To ważny dzień dla Uniejowa. Rozbudowa kompleksu termalnego to inwestycja w przyszłość - w rozwój tury-

styki i wyższy komfort życia mieszkańców - podkreśla Józef Kaczmarek, burmistrz Uniejowa. - Tą inwestycją damy impuls do rozwoju Term i wzmocnienia pozycji turystycznej całego Uniejowa.

Prezes Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej „Termy Uniejów” Marcin Pamfil podkreśla, że to radosny moment. - Ostatni, trzeci etap budowy naszych Term miał miejsce w 2019 roku. A potem przyszły trudne lata z powodu zamknięcia w czasie pandemii, a potem kryzysem związanym z wojną i szalejącą inflacją. Dopiero w minionym roku udało się nam uzyskać znów dobry wynik finansowy i to stanowiło podstawę, by starać się o wsparcie na dalszy postęp. Ta inwestycja pozwoli nam na rozwój w okresie sezonu ciepłego, a w przyszłości postaramy się o dopełnienie w postaci kolejnej inwestycji wzmacniającej już naszą ofertę zimową - zapowiada.

Wykonawcą prac jest Budimex. Inwestycja jest prowa-



W poniedziałek wmurowano kamień węgielny pod wielką inwestycję za 16,5 mln zł

dzona za 16,5 mln zł. Ta kwota pochodzi z pożyczki z Banku Gospodarstwa Krajowego w ramach unijnego Krajowego Planu Odbudowy oraz funduszy własnych Term Uniejów.

Całość zwieńczył wspólny grill dla mieszkańców plenerze.

Nowa letnia część parku, zajmująca prawie hektar w kierunku mostu i drogi krajowej nr 72 - jak informuje Urząd Miasta

w Uniejowie - przyniesie gościom nowe atrakcje. Wśród nich znajdzie się flume ride - kolejka wodna. Dla miłośników wodnych zabaw przewidziano także zestaw nowych zjeżd-

żalni. Nie zabraknie również edukacyjnych atrakcji. Ogród wodny - laboratorium zabawy i nauki - to edukacyjna strefa nowej części, w której goście będą mogli zgłębiać zjawiska związane z wodą.

Najmłodsi będą mogli skorzystać z nauki jazdy elektrycznymi mini jeepami. W strefie wodnej pojawi się miniaturowy port, gdzie ekologiczne łódki elektryczne będą poruszać się po specjalnym basenie, a goście będą mogli podziwiać krajobraz z perspektywy wody z ogólnodostępnego pomostu.

Dla dorosłych gości przewidziano zewnętrzny klub fitness z profesjonalnym sprzętem.

Strefa relaksu z plażą trawistą i leżakami oraz zielony labirynt z żywopłotami o dwóch wysokościach będą sprzyjać rodzinnej zabawie i odpoczynkowi. Mineralne ścieżki poprowadzą do różnych stref, dostępnych dla różnych grup wiekowych. Entuzjaści gier terenowych znajdą szachy giganty - planszę 6x6 metrów i metrowe figury.

W Zduńskiej Woli odsłonięto ławeczkę świętego Maksymiliana, patrona miasta

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Oficjalne odsłonięcie ławeczki nastąpiło 10 października 2025 roku, w dzień patrona miasta, którym jest Maksymilian Kolbe. O jej ustawieniu zdecydowali mieszkańcy.

W Zduńskiej Woli odbyło się uroczyste odsłonięcie nowego pomnika św. Maksymiliana Kolbego. Otwarto także wystawę upamiętniającą świętego przygotowaną przez Muzeum Historii Miasta Zduńska Wola. Ekspozycja zatytułowana jest „W kręgu rodziny św. Maksymiliana Marii Kolbego”.

Poświęcenia rzeźby podczas uroczystości dokonał ks. prał. dr Dariusz Kaliński. Prezydent Zduńskiej Woli Konrad Pokora przypomniał, że pomnik - ławeczkę mieszkańcy Zduńskiej Woli wybrali w głosowaniu Budżetu Obywatelskiego 2025 roku.

Projekt uzyskał 325 głosów i zajął drugie miejsce. Inicjatorem tego przedsięwzięcia było Katolickie Stowarzyszenie Civitas Christiana w Zduńskiej Woli



Ławeczkę świętego Maksymiliana oficjalnie odsłonięto 10 października, czyli w dzień patrona miasta.

z przewodniczącym Zdzisławem Wawrzyniakiem.

„Ławeczka świętego Maksymiliana” to rzeźba, która stała się przy wejściu do dworca kolejowego przy placu Żelaznym w Zduńskiej Woli. Ma rozmiar, który pozwala swobodnie usiąść jednej osobie. To odlew w brązie przedstawiający siedzącego świętego Maksymiliana z walizką stojącą przy stopach. Natomiast opar-

cie ławki przypomina postacie więźniów obozów koncentracyjnych. Jest też informacja, że Zduńska Wola to miasto urodzenia świętego.

Projekt „Ławeczki świętego Maksymiliana” został wybrany w konkursie na wykonanie pomnika w Zduńskiej Woli. Autorem jest rzeźbiarz z Kielc Sławomir Micek. Ukończył studia na Wydziale Wzornictwa Przemysłowego na Akademii Sztuk

Pięknych w Krakowie. Od 1980 roku mieszka i tworzy w Kielcach, gdzie znajduje się ponad 50 rzeźb, pomników i tablic pamiątkowych jego autorstwa. Członek Związku Artystów Rzeźbiarzy. Specjalizuje się w rzeźbie realizowanej w brązie i marmurze.

Dalsza część obchodów patrona miasta miała miejsce w parafii pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Zduńskiej Woli, gdzie ochrzczony został Maksymilian Kolbe. Przed pomnikiem przy bazylice złożone zostały kwiaty. Odbyła się uroczysta msza.

Data 10 października, gdy obchodzone jest Święto Patrona Miasta, upamiętnia rocznicę kanonizacji św. Maksymiliana Marii Kolbego.

Święty został wyniesiony na ołtarze 10 października 1982 roku przez papieża św. Jana Pawła II jako męczennik Kościoła katolickiego. Beatyfikacja odbyła się w Rzymie 17 października 1971. W tym roku przypada 43. rocznica kanonizacji oraz 54. rocznica beatyfikacji św. Maksymiliana Marii Kolbego.

KRÓTKO

BRZEŹNIO

Trzeci tomik wierszy Doroty Stencel

Spotkanie autorskie z Dorotą Stencel, mieszkanką gminy Brzeźnio odbyło się w brzeźnieńskiej bibliotece. Okazją był trzeci tomik wierszy, który właśnie wydała poetka. Jak przyznaje sama autorka, pisała od zawsze - pisanie miało dla niej moc terapeutyczną. Początkowo tworzyła „do szuflady”, głównie dla siebie i najbliższych. Dopiero w 2021 roku zdecydowała się na wydanie swojego pierwszego tomiku wierszy „Krople rosy”. Rok później ukazał się zbiór „Jesienne liście”, a w tym roku światło dzienne ujrzał najnowszy tomik zatytułowany „Perła sznur”. Wszystkie trzy tomiki wierszy Doroty Stencel - jak informuje GOK w Brzeźniu są dostępne dla czytelników w bibliotekach w Brzeźniu i Kliczkowie Małym.

Paweł Gołąb

SIERADZ

Dzień gier -planszowych w Sieradzu

W ramach Ogólnopolskiego Dnia Gier Planszowych w Powiatowej Bibliotece Publicznej w Sieradzu przy stołach zasiadali uczestnicy w wieku od 11 do 74 lat, by rozegrać emocjonujące partie w „Wsiąść do pociągu: Europa”. Było dużo uśmiechów, koleżeńskich rywalizacji i wspólnej radości z grania.

Zwycięzcą został jedenaastoletni Jakub Drożdżyński z Sieradza, który pokazał, że w planszówkach wiek nie ma

znaczenia. W eliminacjach zdobył 127 punktów, a w finale 119! W nagrodę otrzymał dyplom oraz zestaw gier i puzzli. Drugie miejsce zajęła Karolina (112 pkt), a trzecie - Kacper (przegrał tylko 1 punktem).

Dodatkowo wręczono nagrodę za zwycięstwo w mini-turnieju „Wsiąść do pociągu: Dookoła świata”, rozegranym tydzień wcześniej podczas Weekendu Seniora. Dariusz Piekarczyk

Poznali tajniki stolarki podczas warsztatów

Marcin Stadnicki
Bębnow

Na kolejny warsztat w ramach projektu „Warsztaty z uśmiechem” Kolorowi Terapeuci zaprosili tym razem do Bębnowa.

Kolejny warsztaty w ramach projektu „Warsztaty z uśmiechem” za nami. Tym razem Kolorowi Terapeuci zaprosili do wspólnej zabawy na zajęciach stolarskich.

Majsterkowanie to piękne doświadczenie międzypokoleniowe. A współpraca w grupie to jedna z tych supermocy, którą możemy się dzielić. Uczestnicy warsztatów stolarskich mogli przekonać się o tym uwalniając twórczy potencjał przy skręcaniu karmników dla ptaków.

Różnorodność jest zasobem. To była wyjątkowo różnorodna wiekowa ekipa - najmłodsi „fachowcy” mieli nieco ponad 3 lata, najstarsi? Hm, nie wiemy, pewnie to już dziadkowie- relacjonują organizatorzy warsztatu.

W zgranej grupie, z dobrą motywacją praca była prawdziwą przyjemnością. I nie chodzi tu o żadną doskonałość, lecz o odkrywanie nowych aktywności. To pięknie widzieć, jak wspólna praca buduje relację, dodaje energii i przynosi radość tworzenia. A obsługa wkrętarki czy piły stołowej to już teraz dla uczestników warsztatu nie jest żadną tajem-



FOT. AMIKOLAJCZYK, M. KAZMIERCZAK, J.P.

Stolarstwo było tematem udanych warsztatów.

nicą. Efektem ich pracy są natomiast przepiękne karmniki. A już 17 października Warsztat Makramowy w Szynkielowie. Ozdobną makramę wykonuje się poprzez odpowiedni sposób wiązania, skręcania i nawijania sznurków, które układają się w dekoracyjny splot.

Do rozpoczęcia przygody z makramą nie potrzebujesz żadnego doświadczenia, wystarczy odrobina cierpliwości i chęć tworzenia. Kolorowi Terapeuci zapraszają na ciekawe zajęcia kreatywne zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Projekt pn. „Warsztaty z uśmiechem” realizowany w ramach zadania publicznego Wieluńskie Mikrogranty 2025, które finansowane jest z budżetu Powiatu Wieluńskiego oraz ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego.

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Sławka Cybulskiego chyba niewielu osobom trzeba przedstawiać. Zawsze uśmiechnięty, przyjazny dla wszystkich zduńskowolski dziennikarz potrzebuje pomocy.

Sławek Cybulski jest szczęśliwym tatą czworga dzieci. Ma 54 lata. Przez ponad trzy dekady dał się poznać, jako znakomity dziennikarz.

-Nasz tata Sławek potrzebuje Waszego wsparcia - możecie mu pokonać raka. To krótka historia zaczęła się wiosną tego roku - opisują dzieci Sławka. Badania tomografem komputerowym, rezonansem



FOT. ZRZUTKA.PL

Ceniony dziennikarz Sławek Cybulski walczy o życie. Niezbędne leczenie jest bardzo kosztowne.

magnetycznym a także scyntygrafia kości potwierdziły straszne obawy. To rozległy nowotwór złośliwy.

Rak zajął znaczną część kości, prostatę, nerki. Są przerzuty do węzłów chłonnych. Nowotwór najbardziej rozpanoszył się w kręgosłupie, zwłaszcza w okolicach lędźwi.

Sławek ma już za sobą pierwszy cykl chemioterapii. W ramach podstawowego onkologicznego leczenia refundowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia więcej nie da się już zrobić. Trzeba stosować dodatkowe leczenie, które przekracza możliwości finansowe rodziny.

Sławkowi Cybulskiemu można pomóc wpłacając na konto na stronie zrzutka.pl.

Ponad 2 tys. osób skorzystało z nocnej apteki

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Od lipca do końca września z nocnych dyżurów apteki Aloes skorzystało ponad dwa tysiące mieszkańców. To dowód, że decyzja o całodobowej obsłudze była potrzebna.

Od lipca 2025 roku mieszkańcy powiatu zduńskowolskiego i okolic mogą liczyć na dostęp do apteki przez całą dobę, także

w weekendy i święta. Miesiąc lipiec - wrzesień pokazują, że była to decyzja trafiona. W ciągu tych trzech miesięcy z nocnej obsługi farmaceutycznej skorzystało 2 121 osób podczas 807 godzin dyżurów.

W lipcu z nocnych dyżurów skorzystało blisko 770 osób. W sierpniu było to blisko 700, a we wrześniu ponad 700 osób.

Apteka czynna w nocy to bezpieczeństwo dla całych rodzin. Gdy pojawia się gorączka u dziecka, nagły ból czy po-

trzeba pilnego zakupu leków, mieszkańcy nie muszą wyjeżdżać poza powiat.

Dostępność farmaceuty po godzinach to także wsparcie dla osób starszych i przewlekle chorych, którzy często potrzebują leków w nieoczekiwanych momentach.

Trzy miesiące funkcjonowania pokazują jednoznacznie: decyzja o uruchomieniu nocnej apteki była słuszna.

Każda z ponad dwóch tysięcy wizyt to dowód, że miesz-

kańcy potrzebują tej formy pomocy.

Nocne i świąteczne dyżury finansowane są przez miasto Zduńska Wola i powiat zduńskowolski. Dzięki porozumieniu samorządów, które wyłożyły po 47 tysięcy złotych zapewniono taką usługę od 1 lipca do końca grudnia 2025 roku.

Stabilne i bardzo duże zainteresowanie nocnymi dyżurami oznacza, że projekt nie powinien być traktowany jako pilotaż.

DROBNE

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

12h autoskup, 664-040-076

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

INNE

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

REKLAMA

0011414552

Zarząd Sieradzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej zaprasza do udziału w przetargu pisemnym na ustanowienie odrębnej własności **lokalu mieszkalnego nr 75 przy ul. Władysława Broniewskiego 40a w Sieradzu**, o powierzchni użytkowej 47,0 m², położonego w V klatce na IV piętrze. Wartość rynkowa lokalu stanowiąca podstawę do przetargu wynosi **209.600,00 zł** (słownie: dwieście dziewięć tysięcy sześćset złotych 00/100), wymagane do przetargu wadium w kwocie **20.960,00 zł** (słownie: dwadzieścia tysięcy dziewięćset sześćdziesiąt złotych 00/100). Wymagane do przetargu wadium należy uiścić na rachunek bankowy Spółdzielni nr **75 9267 0006 0000 8136 2000 0030** w terminie **do dnia 29 października 2025 r.** Za datę wpłaty wadium uznaje się dzień wpływu środków na rachunek bankowy Spółdzielni. Oferty należy składać na dziennik podawczy Sieradzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 5b w Sieradzu, w terminie **do dnia 30 października 2025 r. do godz. 13.00.** Szczegółowe warunki, jakie powinna spełniać oferta, wykaz załączników, sposób złożenia oferty, kryteria decydujące o rozstrzygnięciu przetargu, obowiązki osoby, na rzecz której zostanie rozstrzygnięty przetarg, określa Specyfikacja zamieszczona na stronie www.ssmsieradz.pl oraz dostępna w siedzibie Spółdzielni - sala obsługi interesantów. **Lokal można oglądać w dni robocze w godz. od 9.00 do 14.00 po wcześniejszym uzgodnieniu godziny - tel. 43 826 62 96.** **Zarząd Spółdzielni zastrzega sobie możliwość odstąpienia od przetargu na każdym jego etapie bez podania przyczyny.** Regulamin przetargu dostępny w siedzibie Spółdzielni (sala obsługi interesantów) oraz na stronie internetowej Spółdzielni www.ssmsieradz.pl. Wszelkie informacje dotyczące przetargu można uzyskać w siedzibie Spółdzielni, w dni robocze, w godz. od 7.00 do 15.00, tel. 43 826 62 96 lub 43 826 65 70. O rozstrzygnięciu przetargu uczestnicy zostaną powiadomieni na piśmie.

REKLAMA

0011414565

Ogłoszenie
Burmistrz Błaszek
podaje do publicznej wiadomości, iż **od dnia 15 października 2025 r. do dnia 5 listopada 2025 r.** na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Błaszach będzie wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży, położonych w obrębie geodezyjnym Żeliszaw. Informacje dotyczące wykazu: Urząd Miejski w Błaszach, pokój nr 18 (I piętro), tel. 43 829 09 44.

Mikroskop przyszłości w sieradzkim szpitalu. Jeden z dwóch takich w Polsce

Dariusz Piekarczyk
Sieradz

Tak nowoczesny sprzęt mają tylko dwa szpitale w całej Polsce - a jednym z nich jest Szpital Wojewódzki w Sieradzu.

- Dzięki wsparciu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Łódzkiego i środkom z Krajowego Planu Odbudowy w naszym szpitalu zainstalowano nowoczesny mikroskop operacyjny oraz urządzenie do biopsji guzów mózgu - podkreśla Jacek Śmigieński, dyrektor Szpitala Wojewódzkiego w Sieradzu.

Nowy mikroskop pozwala podczas operacji wyraźnie odróżnić zdrową tkankę mózgową od nowotworowej dzięki specjalnym barwnikom fluorescencyjnym. Dzięki temu neurochirurdzy mogą dokład-



FOT. UM WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO

Nowoczesny sprzęt trafił do sieradzkiego szpitala.

niej usuwać guzy, oszczędzając przy tym zdrowe części mózgu. To ogromny krok w stronę jeszcze bezpieczniejszych i skuteczniejszych zabiegów.

Uządzenie do biopsji guzów mózgu, które trafiło do sieradzkiego szpitala umożliwia tzw. cyfrową biopsję śródoperacyjną.

Pobiegli w piżamach wspierając dzieci z oddziałów onkologicznych

Marcin Stadnicki
Wieluń

Za nami piąta już edycja Biegu w Piżamach organizowanego w Wieluniu przez Zespół Szkół Specjalnych.

Bieg w Piżamach to wyjątkowa inicjatywa, w którą Wieluń za sprawą Zespołu Szkół Specjalnych włącza się już po raz piąty. W ostatnich latach mimo, że pogoda nie pomagała orga-

nizatorom bieg przyciągał licznych uczestników. W tym roku także aura wspierała to wydarzenie. Organizację biegu, który odbył się w lasku miejskim w piątek 10 października tym razem wsparła Fundacja Świetna Rodzina. Celem wydarzenia jest pokazanie solidarności i wsparcie dzieci przebywających na szpitalnych oddziałach, głównie onkologicznych. Stąd też zawodnicy biegają w piżamach.



Bieg w piżamach to nie tylko sportowa rywalizacja, ale i doskonała zabawa dla jego licznych uczestników.



Doskonała atmosfera to nieodłączna część każdego biegu organizowanego przez Zespół Szkół Specjalnych.



Najmłodsi uczestnicy biegu w piżamach zmagali się na dystansie stu metrów i bawili się doskonale



Niektórzy uczestnicy biegu wystartowali ze swoimi pupilami. W tym wydarzeniu udział może wziąć każdy.



Zawodnicy tradycyjnie pobiegli w piżamach, które nie z wyboru są codziennym strojem dzieci w szpitalach.



W biegu organizowanym w szczytnym celu udział co roku biorą całe rodziny. Nie inaczej było tym razem.



Bieg w piżamach już od pięciu lat organizuje Zespół Szkół Specjalnych w Wieluniu. W tym roku szkołę wsparła Fundacja Świetna Rodzina. Zawodnicy pobiegli w geście solidarności z dziećmi z oddziałów onkologicznych.

„Jaga” nie przestraszyła Warty Sieradz - jest dziewiąta wygrana w III lidze. W Zduńskiej Woli boją się deszczu

Dariusz Piekarczyk
dariusz.piekarczyk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Brawo! Warta Sieradz wygrała w Białymstoku z rezerwami Jagiellonii Białystok. To dziewiąty triumf zespołu trenera Marka Przybyły w III lidze.

W najbliższy piątek (17 października) nasza drużyna zmierzy się na stadionie MOSiR, w meczu przy jupiterach, z KS Wasilków. Początek spotkania o 19.45.

III LIGA (GRUPA 1.)

Wyniki meczów 12. kolejki:
Jagiellonia II Białystok - Warta Sieradz 0:2 (0:0).
0:1 - Kacper Drzazga (51, głową), 0:2 - Jakub Piela (88)

Warta: Mykyta Zelenski - Jakub Murat, Piotr Mielczarek (67, Jakub Owczarek), Artur Sójka (85, Jakub Piela), Mateusz Lis - Olek Trubnikow (89, Bartłomiej Maćczak), Damian Ślesicki, Szymon Pietrzak, Duilio - Kacper Drzazga (89, Michał Przybył), Bartłomiej Kręćchwost (89, Jakub Janiszewski). Trener: Marek Przybył.

Wyniki pozostałych meczów 12. kolejki: Olimpia Elbląg - GKS Belchatów 4:1 (1:1), Widzew II Łódź - Wisła II Płock 1:2 (0:1), Broń Radom - Mławianka Mława 1:1 (1:0), KS Wasilków - Żąbkovia Żąbki 1:5 (1:2), Znicz Biała Piska - KS Troszyn 0:7 (0:5), GKS Włkelec - Świt Nowy Dwór Mazowiecki 0:1 (0:0), Wigry Suwałki - Lechia Tomaszów Mazowiecki 3:0 (1:0).

Na 29 października przełożono pojedynek Legia II Warszawa - ŁKS Łomża. **Klasyfikacja skutecznych:** Liderem tego prestiżowego rankingu jest Mateusz Augustyniak z Żąbkowii - 10 goli. Po 9: Hubert Antkowiak (ŁKS Łomża), Jakub Tyska (KSCK Troszyn).

Plan 13. kolejki. Piątek (17 października): Warta Sieradz - Wasilków (19.45). **Sobota (18 października):** Belchatów - Włkelec (15), Troszyn - Broń Radom (14), Lechia Tomaszów Mazowiecki - Wisła II Płock (19.23), Łomża - Jagiellonia II Białystok (15), Mławianka - Wigry Suwałki (15), Olimpia Elbląg - Widzew II Łódź (14), Świt Nowy Dwór Mazowiecki - Znicz Biała Piska (12), Żąbkovia - Legia II Warszawa (15).

1. Żąbkovia Żąbki	12	31	45-18
2. Warta Sieradz	12	28	23-10
3. Legia II Warszawa	11	25	29-18
4. ŁKS Łomża	11	23	26-12
5. Wisła II Płock	12	20	21-16
6. Świt Nowy Dwór Mazow.	12	19	20-23
7. Wigry Suwałki	12	18	18-17
8. Broń Radom	12	17	17-16
9. PGE GKS Belchatów	12	15	23-30
10. Lechia Tomaszów Maz.	12	14	19-18
11. Olimpia Elbląg	12	14	18-20
12. Widzew II Łódź	12	14	22-28
13. KS Wasilków	12	13	14-27
14. KS CK Troszyn	12	12	28-23
15. GKS Włkelec	12	12	13-19
16. Mławianka Mława	12	11	19-26
17. Jagiellonia II Białystok	12	10	12-20
18. Znicz Biała Piska	12	2	10-36

BETCRIS IV LIGA

Komplet porażek drużyn naszego regionu. Najbardziej nieoczekiwaną zaliczył GKS Orkan Buczek, który poległ w Wygodzie. Miejscowy Zryw pokonał drugą trenera Marcina Węglewskiego aż 4:1 (2:0). Pewnym



Trwa „złota jesień” trzecioligowej Warty Sieradz. Tym razem drużyna prowadzona przez trenera Marka Przybyły (pierwszy od lewej) pokonała na wyjeździe rezerwy ekstraklasowej Jagiellonii Białystok 2:0 (0:0)

usprawiedliwieniem wysokiej przegranej jest fakt, iż w 32 minucie czerwoną kartkę (druga żółta) zobaczył Grzegorz Kowalski. Po raz 10 w tym sezonie poleły poddębickie Termy. Tym razem zespół trenera Patryka Ożadowicza uległ na wyjeździe innemu czwartoligowemu słabeuszowi Zjednoczonym Stryków 1:2 (1:1). Poddębiczanie są na najlepszej drodze, aby zimę spędzić na ostatnim miejscu w tabeli. Korab Łask (trener Dawid Wnuk) uległ w Łodzi trzeciej drużynie ŁKS 2:4 (1:3). To już dziewiąta przegrana czwartoligowego beniaminka.

ŁKS III Łódź - Korab Łask 4:2 (3:1). 0:1 - Albin Maciejewski (24), 1:1 - Alan Siwek (26), 2:1 - Patryk Grabowski (27), 3:1 - Lamine Coulibaly (37), 3:2 - Igor Świątkiewicz (66), 4:2 - Lamine Coulibaly (71).

Zryw Wygoda - GKS Orkan Buczek 4:1 (2:0). 1:0 - Adrian Marcioch (38), 2:0 - Maksymilian Roźniakowski (40, rzut karny), 2:1 - Jarosław Trzeborński (64), 3:1 - Adrian Marcioch (67), 4:1 - Adrian Marcioch (72).

Zjednoczeni Stryków - Termy Poddębice 2:1 (1:1). 0:1 - Kacper Piotrowski (8), 1:1 - Christian Brodowski (24), 2:1 - Wojciech Skawiński (65).

Wyniki pozostałych meczów 12. kolejki: Stal Głowno Mazovia Rawa Mazowiecka 3:3 (0:3), Kutno - Sokół Aleksandrów 0:3 (0:1), MKP - Boruta Zgierz - Stal Niewiadów 4:0 (2:0), RKS Radomsko - Ceramika Opoczno 4:1 (2:0), Pelikan Łowicz - AKS SMS Łódź 3:4 (1:2), Polonia Piotrków Trybunalski - Omega Kleszczów 6:1 (1:1). **Klasyfikacja skutecznych.** Liderem jest Mateusz Bialek z Mazovii, mający na koncie 13 bramek. Miejsce drugie zajmuje Dominik Indrychowski (Ceramika) - 10. Na pozycji trzeciej

plasuje się Damian Warnecki z Radomska - 9. Dalsza kolejność: 4. Jakub Cieśliski (AKS SMS Łódź), Tomasz Dąbrowski (Pelikan) - po 8. **Plan 13. kolejki. Piątek (17 października):** Sokół Aleksandrów - Pelikan Łowicz (14). **Sobota (18 października):** AKS SMS Łódź - Polonia Piotrków (15), Omega Kleszczów - Zjednoczeni Stryków (15), Mazovia Rawa Mazowiecka - Radomsko (15), Termy Poddębice - Zryw Wygoda (15), Stal Niewiadów - Kutno (15), Ceramika Opoczno - ŁKS III (15). **Niedziela (19 października):** Korab Łask - MKP-Boruta Zgierz (20), Orkan Buczek - Stal Głowno (15).

1. RKS Radomsko	12	29	33-11
2. GKS Orkan Buczek	12	25	32-20
3. Ceramika Opoczno	12	25	32-20
4. AKS SMS Łódź	12	25	29-21
5. Pelikan Łowicz	12	23	33-16
6. Polonia Piotrków Tryb.	12	22	32-17
7. Sokół Aleksandrów	12	22	30-20
8. MKP-Boruta Zgierz	12	19	22-24
9. Stal Głowno	12	18	24-19
10. Zryw Wygoda	12	15	22-23
11. KS Kutno	12	15	19-21
12. Mazovia Rawa Mazow.	12	13	26-29
13. ŁKS III Łódź	12	13	22-26
14. Zjednoczeni Stryków	12	13	15-22
15. Stal Niewiadów	12	11	16-30
16. Korab Łask	12	9	19-40
17. Omega Kleszczów	12	9	17-44
18. Termy Poddębice	12	4	14-34

DECATHLON KLASA OKRĘGOWA

Rozegrano 11. kolejkę. Prowadzący w tabeli Ekolog Wojsławice pokonał na w swoim boisku spadkowiczą z Betcris IV ligi Wartę Działoszyn 3:0 (0:0). Gole: Filip Rozmarynowski, Kamil Krawczyk, Filip Zawiasa. Pogoń Zduńska Wola miała się zmierzyć na boisku przy ulicy Dolnej

z Prosną Wieruszów. Zarządzający obiektem PMOS nie zezwolił jednak na mecz w ten weekend, tłumacząc, że mają być obfite opady deszczu. Klub ze Zduńskiej Woli porozumiał się z Prosną i mecz rozegrano ostatecznie w Wieruszowie. Pogoń triumfowała ostatecznie 3:2 (2:1). Gole dla zwycięskiego zespołu strzelili: Jakub Kaczmarek 2, Jar-del Muniz Cruz. - Chcielibyśmy serdecznie podziękować drużynie Prosną Wieruszów, która mimo padającego deszczu zdołała wzorowo przygotować boisko które możemy śmiało ocenić jako najlepiej przygotowane w naszej lidze - mówił po spotkaniu Jarosław Szewczyk, sternik Pogoni. - Wszystkie sytuacje jakiego spotkały nasz klub w tym tygodniu są wyjęte z rzeczywistości i nie powinny mieć miejsca w mieście takim jak Zduńska Wola. Pierwszym ciosem dla nas była wiadomość kilka tygodni temu o zamkniętym Stadionie Miejskim przy ulicy Łaskiej. W środku sezonu zdecydowano się namontaż instalacji odwadniająco-nawadniającej murawę. Od razu po oficjalnej komunikacji zdecydowaliśmy się na tymczasową przeprowadzkę na obiekt PMOS przy ulicy Dolnej 41. Za udostępnienie tego obiektu jesteśmy wdzięczni choć tam od początku spotkała nas dziwna narracja, żebyśmy uważali na murawę obiektu, nie trenowali tak intensywnie. W tym

tygodniu dowiedzieliśmy się o braku możliwości rozegrania spotkania ligowego w swoim mieście, czym byliśmy kompletnie zszokowani. Argument o obfitych opadach deszczu był kuriozalny gdyż wszystkie modele meteorologiczne przewidywały przez cały tydzień tylko przełotne opady. Jak się później okazało prognoza pogody się sprawdziła i deszcz był tylko przełotny nad całą Zduńską Wolą. Po dzisiejszym dniu jest nam po prostu wstyd, tym bardziej, że Wieruszów, miejscowość z prawie cztery razy mniejszą liczbą mieszkańców, potrafił przygotować się do organizacji spotkania ze wzorową współpracą na linii klub - samorząd.

Grupa III. Wyniki 11. kolejki: WKS 1957 Wieluń - Zawisza Pajęczno 5:1, Olimpia Zduńska Wola - Hetman Rusiec 7:2, Galewice - Płomień Makowska 6:1, Złoczewia - MLKS Konopnica 1:2, TS Janiszewice - Warta II Sieradz 1:4, Proсна Wieruszów - Pogoń Zduńska Wola 2:3, Ekolog Wojsławice - Warta Działoszyn 3:0, Jutrzenka Warta - ŁUKS Bałucz 2:4.

Plan 12. kolejki. Sobota (18 października): WKS Wieluń - Olimpia Zduńska Wola (15), Hetman Rusiec - Galewice (15.30), Bałucz - Złoczewia (15), Warta II Sieradz - Pogoń Zduńska Wola (15, hit kolejkę), Proсна Wieruszów - Ekolog Wojsławice (15). **Niedziela (19 października):** Zawisza Pajęczno - Warta Działoszyn (15), Konopnica - Janiszewice (11), Płomień Makowska - Jutrzenka Warta (13).

1. Ekolog Wojsławice	11	31	51-13
2. Warta II Sieradz	11	29	37-7
3. Pogoń Zduńska Wola	11	27	41-24
4. WKS 1957 Wieluń	11	25	31-17
5. ŁUKS Bałucz	11	20	42-18
6. Złoczewia Złoczew	11	19	22-15

7. Proсна Wieruszów	11	19	23-24
8. Hetman Rusiec	11	16	26-29
9. UKS Galewice	11	13	29-25
10. Warta Działoszyn	10	13	21-34
11. Jutrzenka Warta	10	12	17-18
12. Olimpia Zduńska Wola	11	9	21-39
13. MLKS Konopnica	11	6	16-34
14. Płomień Makowska	10	6	14-48
15. TS Janiszewice	11	4	17-45
16. Zawisza Pajęczno	10	3	21-39

DECATHLON KLASA A

O punkty rywalizowały drużyny Klasy A. Zespoły naszego regionu grają w grupach drugiej, piątej i szóstej.

Grupa II. 8. kolejka: Korab II Łask - Włkniarz Konstantynów 1:3, Dłutów - Włkniarz II Pabianice 4:3, Victoria Rąbień - PTC Pabianice 0:6, Orzeł Kazimierz - Teofil Łódź 1:2, Victoria Szadek - Pogoń II Zduńska Wola 1:2, AKS SMS III Łódź - Victoria Łódź 3:0, Ner Łódzki - ŁKS Kwiatkowie 1:4.

1. PTC Pabianice	9	27	39-2
2. Teofil Łódź	9	24	30-14
3. GLKS Dłutów	8	21	23-13
4. Włkniarz Konstantynów	9	18	25-15
5. Victoria Rąbień	9	16	23-18
6. ŁKS Kwiatkowie	9	16	23-21
7. AKS SMS III Łódź	9	15	34-26
8. Włkniarz II Pabianice	9	13	30-26
9. Korab II Łask	8	10	13-13
10. Victoria Szadek	9	10	10-20
11. Victoria Łódź	9	6	7-23
12. Pogoń II Zduńska Wola	9	4	10-33
13. Orzeł Kazimierz	9	1	6-22
14. Ner Łódzki	9	1	8-35

Grupa V. 11. kolejka: Piast Błaski - Iskra Stolec 2:0, Jaga Lututów - KS Osiek 2:2, Ustków - Zapole 3:0, Gruszczycy - Sędziejowice 5:2, Sokół Goszczanów - Widawia 2:3, Orzeł Wola Wązowa - Proсна Wyszanów 0:2, Centra Walichnowy - Kalinowa 4:0.

1. ŁKS Zapole	10	22	25-12
2. Piast Błaski	11	21	25-15
3. UKS Ustków	10	17	25-18
4. Iskra Stolec	10	17	24-21
5. Widawia Widawa	11	17	24-23
6. GKS Sędziejowice	10	17	20-20
7. Proсна Wyszanów	10	16	21-13
8. KS Osiek	10	15	22-19
9. Centra Walichnowy	10	15	21-20
10. LGKS Chrupalia Mała	10	15	28-19
11. Orzeł Wola Wązowa	10	11	20-18
12. Sokół Goszczanów	10	11	17-21
13. GKS Gruszczycy	9	10	14-17
14. ŁKS Kalinowa	10	6	17-33
15. Jaga Lututów	11	5	11-35

Grupa VI. 9. kolejka: Orion Olewin - Start Lubnice 0:2, Siemkowice - Warta Osjaków 1:0, Victoria Skomlin - Kielczygłów 3:1, Wierzchlas - Radoszewice 3:4, Staw - Łaszew 6:1, Słowian Dworzowice - Biała 3:2, Czastary - Kurów 5:2.

1. LZS Staw	9	23	34-6
2. ŁKS Wierzchlas	9	10	30-15
3. KS Radoszewice	9	19	22-12
4. Warta Osjaków	9	17	14-8
5. Start Lubnice	9	16	16-14
6. GKS Czastary	9	13	22-17
7. LZS Łaszew	9	13	16-23
8. Victoria Skomlin	9	12	14-14
9. GLKS Biała	9	12	14-15
10. Słowian Dworzowice	9	8	15-24
11. GKS Siemkowice	9	8	5-23
12. KKS Kurów	9	7	14-27
13. Orion Olewin	9	6	10-21
14. ŁKS Kielczygłów	9	5	16-23