

Widzew i ŁKS finiszują w swoich ligach
Nasi piłkarze poprawią swój dorobek **str. 18 i 20**



FOT. KRZYSZTOF SZYMCHAK

Grypa i przeziębienie mają podobne objawy, ale to nie to samo i dlatego ważna jest identyfikacja, co nam dolega **STR. 12**

STRONA
ZDROWIA

Dziennik ŁÓDZKI

Środa,
26.11.2025

Wydanie A B C D
Nr 274 (27141)

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

SĄD PRZEDŁUŻYŁ ARESZT DLA SEBASTIANA M. DO 26 MAJA 2026 R.

Rodziny ofiar nie chcą mediacji z Sebastianem M.

Opr. red. (PAP)
Piotrków Trybunalski

Rodziny ofiar wypadku nie chcą kontynuować mediacji ze stroną Sebastiana M. - poinformował we wtorek przed sądem pełnomocnik ofiar adw. Łukasz Kowalski. Tłumaczył, że postawa oskarżonego i jego rodziny nie pomogły w osiągnięciu do tej pory porozumienia.

Z wnioskiem o przeprowadzenie mediacji przed pierwszą rozprawą w procesie Sebastiana M. wystąpiła obrona. Mężczyzna jest oskarżony o spowodowanie we wrześniu 2023 r. koło Piotrkowa Trybunalskiego wypadku drogowego na A1, w którym zginęła trzyosobowa rodzina - małżeństwo i ich pięcioletni syn.

Negocjacje formalnie trwają od września i są objęte tajemnicą. Mimo to, w październiku przed Sądem Rejonowym w Piotrkowie Trybunalskim proces Sebastiana M. ruszył.

Na wczorajszej rozprawie pełnomocnik ofiar wypadku poinformował, że pokrzywdzona strona nie chce kontynuować mediacji. - W tych mediacjach jesteśmy daleko. Chcę, żeby sąd to wiedział, żeby wszyscy to wiedzieli, nie mamy wypracowanego porozumienia. Jesteśmy od niego bardzo daleko, co więcej, pokrzywdzeni stoją na stanowisku, że chcą zerwać te mediacje. Być może to się zmieni, ale na ten moment nie chcą ich kontynuować - mówił przed sądem adw. Kowalski.

W rozmowie z dziennikarzami przyznał, że trudno będzie dojść do porozumienia i pojednania.

- Był moment, że byliśmy tego blisko, ale teraz jesteśmy od tego dalej niż bliżej. Dzisiaj sami pokrzywdzeni bardzo emocjonalnie zareagowali na sali sądowej, oni wprost powiedzieli: zrywamy te mediacje. Obecnie nie ma porozumienia. Czy te mediacje jeszcze w ogóle trwają? Też mam co do tego wątpliwość - powiedział.

Wyjaśnił, że pokrzywdzeni w trakcie mediacji stracili zaufanie do oskarżanego. - Postawa oskarżonego i jego rodziny nie pomogły na pewno, żeby stanowisko wypracować, wręcz oddaliły obie strony - zaznaczył adw. Kowalski.

Obrónczyni Sebastiana M. nie chciała komentować dotychczasowego przebiegu mediacji i ich obecnego etapu.

Dokończenie na str. 7

Okrety podwodne dla Polski. Dziś rząd ma podjąć decyzję, kto je zbuduje **str. 7**

Kultura
Lubiane włoskie trio znów wystąpi w Łodzi **str. 5**

Plan pokojowy dla Ukrainy. Z 28 punktów Trumpa pozostało 18 **str. 8**

Nr ISSN 2353-6187 Nr indeksu 350-044



FOT. ADAM JANKOWSKI

WYMIAR SPRAWIEDLIWOŚCI

Krzysztof Kwiatkowski, łódzki senator i były prezes NIK, skazany na 8 miesięcy więzienia w zawieszeniu **str. 7**

Trudno odwołać wizytę w poradni

Plagą są pacjenci, którzy nie przychodzą do poradni nie odwołując wizyt. Ale żeby odwołać wizytę, też trzeba mieć stalowe nerwy. Trzeba czekać na linii nawet 30 minut. **str. 2**

Powiat łęczycki
Zatrzymano dwóch mężczyzn, którzy sprofanowali przydrożne kapliczki **str. 2**

Łódź
Koniec procesu w sprawie napadu na kantor. Wyrok zapadnie 8 grudnia **str. 3**



FOT. DARIUSZ ŚMIGIELSKI

Proces Sebastiana M. sąd odroczył do stycznia 2026 roku

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Kim Philby był Brytyjczykiem i jednocześnie najślynniejszym radzieckim agentem w Wielkiej Brytanii. Do ZSRR uciekł w 1963 roku

Zamów prenumeratę

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



Sprawcy zdewastowali przydrożne kapliczki na terenie gminy Witonia

Zatrzymano sprawców dewastacji przydrożnych kapliczek

Joanna Bielicka
Pow. łęczycki

Łęczyccy policjanci zatrzymali dwóch mężczyzn w wieku 34 i 35 lat podejrzanych o znieważenie przydrożnych kapliczek, na których umieścili wulgarne napisy i obraźliwe rysunki.

W minionym tygodniu policjanci z łęczyckiej komendy zostali zawiadomieni przez świadka o dewastacji przydrożnych kapliczek na terenie gminy Witonia. Jak ustalili policjanci, nieznani wówczas sprawcy w jednej z nich na figurce Matki Boskiej umieścili wulgarne napisy, a inną figurkę zamalowali czarną farbą. W kolejnej, na krzyżu namalowane zostały obraźliwe rysunki.

– Wykryciem sprawców znieważenia obiektów kultu religijnego zajęli się kryminalni. Zbierając dowody policjanci ustalili, że za tymi przestępstwami stoją dwaj mieszkańcy powiatu łęczyckiego i kutnowskiego. W poniedziałek, 24 listopada policjanci namierzili i zatrzymali 34 i 35-latkę – mówi asp. szt. Mariusz Kowalski, oficer prasowy KPP w Łęczyca.

Podejrzani usłyszeli po trzy zarzuty dotyczące znieważenia miejsca przeznaczonego do publicznego wykonywania obrzędów religijnych. Za takie przestępstwo grozi kara nawet do 2 lat pozbawienia wolności.

Znieważenie miejsca kultu religijnego, niszczenie kapliczek, figur czy innych obiektów sakralnych jest nie tylko przestępstwem zagrożonym karą do 2 lat więzienia. Takie czyny ranią również uczucia religijne mieszkańców.

Odwołanie wizyty w poradni wymaga końskiego zdrowia

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Łódzkie

Mieszkańcy Łódzkiego w tym roku (do końca września) nie zgłosili się na 103 tys. wizyt u specjalisty. Przepadła, czyli żaden chory z niej nie skorzystał, co 4 wizyta u ortopedy i co 6 u kardiologa. Przed południem obdzwoniłmy 12 łódzkich poradni specjalistycznych, aby sprawdzić, jak długo pacjent musi czekać na połączenie z konsultantem, aby odwołać wizytę u lekarza.

Ale równie wielki problem mają odpowiedzialni pacjenci, którzy chcą odwołać zaplanowaną wizytę, aby nie blokować miejsca innymi.

W poniedziałek 24 listopada przed południem obdzwoniłmy 12 łódzkich poradni specjalistycznych, aby sprawdzić, jak długo pacjent musi czekać na połączenie z konsultantem, aby odwołać wizytę u lekarza. 32 minuty czekałam na linii słuchając komunikatu, że jestem piątą w kolejce, aby odwołać wizytę w poradni specjalistycznej w ICZMP. Ale i tak jej nie odwołałam. Gdy po 32 minutach wysłuchiwałam komunikatu w końcu byłam pierwszą w kolejce, system mnie rozłączył.

„Proszę czekać, wszyscy nasi konsultanci są zajęci”



Nawet pół godziny można spędzić z telefonem próbując odwołać wizytę w poradni specjalistycznej

W poradniach w szpitalu Biegańskiego udało mi się połączyć z rejestracją po 31 minutach i 48 sekundach, a startowałam z 14 miejsca w kolejce. Nieco lepiej, bo 17 minut i 58 sekund czekałam w poradniach przy ul. Pomorskiej 251, zaczynałam z 19 pozycji w kolejce. Gdy po raz setny usłyszałam „proszę czekać, wszyscy nasi konsultanci są zajęci”, podziwiałam tych, którzy w takim momencie zaciskają zęby i chcą spełnić swój obowiązek pacjenta trwają, aby odwołać wizytę na której nie będą mogli przyjść.

Do 11 minut czekania

W szpitalu im. WAM czas na połączenie z konsultantem wynosił 11 minut 25 sekund (14 kolejce). Idealnie wyliczono mi czas oczekiwania na połączenie w Barlickim - 7 minut (5 w kolejce). Po 6 minutach i 53

sekundach usłyszałam głos rejestratorki.

W poradni przy szpitalu Bonifratorów, głos rejestratorki usłyszałam po 5 minut i 42 sekundach (4 w kolejce).

W poradniach Miejskiego Centrum Medycznego im. dr. K. Jonschera miałam szczęście - w kolejce byłam pierwszą i po 3 minutach i 50 sekundach rozmawiałam z rejestratorką.

W rejestracji poradni specjalistycznych mieszczących się w głównym budynku szpitala Kopernika byłam drugą w kolejce. Wizytę mogłam odwołać po 3 minutach 54 sekundach. W poradniach Salve czekałam na to 1 minutę i 49 sekund, natomiast w szpitalu Pirogowa przy ul. Wólczańskiej 191/195 - 50. W poradni Wojewódzkiej Stacji Ratownictwa Medycznego rejestracja zgłosiła się po 4 sekundach.

Jak długo bym czekała w Centrum Medycznym Medycus przy ul. Bazarowej pozostanie zagadką. W czwartej sekundzie połączenia jeszcze przed wysłuchaniem komunikatu system mnie rozłączył.

Najpierw trzeba się dodzwonić

O komentarz poprosiliśmy rzecznika ŁOW NFZ.

„Aby odwołać wizytę trzeba się móc szybko i skutecznie skontaktować z poradnią czy szpitalem. Wskazuje na to rzecznik praw pacjenta (...) Niemożność dodzwonienia się do poradni warto zgłaszać do rzecznika praw pacjenta i do NFZ. Zawsze w takich sytuacjach prosimy placówki medyczne o wyjaśnienia. Ciekawostka: liczba takich zgłoszeń zdecydowanie spada! Wiele poradni ma już systemy rejestrowania nieodebranych połączeń i oddzwaniania” - czytamy w wyjaśnieniu przesłanym nam przez Annę Leder, rzecznika ŁOW NFZ. Wskazywanie placówkom medycznym narzędzi i rozwiązań, które ułatwią obustronny kontakt i wygodne zarządzanie zaplanowanymi wizytami to jeden z celów kampanii „Odwołuję, nie blokuję”. Remedium na nie-odwołane wizyty a także kłopoty z dodzwonieniem się ma być E-REJESTRACJA - odpowiada za nią MZ i CEZ. Nie NFZ. Od stycznia do kardiologa na pierwszą wizytę umówimy się za pomocą e-rejestracji.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Jutro	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
0°C	-1°C	1°C	-5°C
Barometr 1008 hPa			
Wiatr płn., 20 km/godz.			
Biomet niekorzystny			
Piątek		Sobota	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
0°C	-3°C	0°C	-4°C

Dziś i jutro poproszy śnieg, nocą temperatura poniżej zera

26 LISTOPADA 2025

Dziś 330. dzień roku.
Do sylwestra zostało 35 dni.

Wschód słońca w Łodzi
o godz. 7.19, a zachód o godz. 15.41. Dzień będzie trwał 8 godz. 21 min. i będzie dłuższy od najkrótszego dnia w roku o 31 minut

Dzisiaj imieniny obchodzą:
Faust, Jan, Konrad, Lechosław, Leonard, Marcelli, Piotr, Sylwester i Teodor

Cytat na dziś:
„Złe nie śpi, natomiast dobre zasypia bardzo często” – Stefan Kisielewski

KALENDARIUM

1796

Po śmierci Katarzyny II nowy cesarz Rosji Paweł I Romanow wypuścił z niewoli Tadeusza Kościuszkę

1939

Na wysokości Newcastle upon Tyne zatonął transatlantyk „Piłsudski” (na zdjęciu), który prawdopodobnie wszedł na minę



FOT. WIKIMEDIA

1944

Heinrich Himmler wydał rozkaz zniszczenia krematoriów w niemieckim obozie koncentracyjnym Auschwitz-Birkenau

2001

W Łodzi ukończono malowanie największego w Europie murala przy ul. Piotrkowskiej przedstawiającego płynącą łódź na tle placu Wolności

2003

Odbył się ostatni lot Concorde'a, naddźwiękowego samolotu pasażerskiego skonstruowanego w kooperacji brytyjsko-francuskiej

nasz REGION

www.dzienniklodzki.pl

KRÓTKO

POW. SIERADZKI

Czołowe zderzenie dwóch aut

W miejscowości Dębówka (gmina Brzeźno, powiat sieradzki) doszło wczoraj do zderzenia czołowego dwóch samochodów osobowych. Dwie osoby trafiły do sieradzkiego szpitala. Droga wojewódzka 482 (Sieradz-Złoczew) w obu kierunkach była zablokowana.

- Jadący od strony Złoczewa 48-letni mieszkaniec powiatu sieradzkiego kierujący hyundaiem z nieustalonych przyczyn zjechał na przeciwny pas ruchu i zderzył się czołowo z renault

clio, który prowadziła kobieta, a wspólnie z nią podróżował pasażer - mówi asp. sztab. Agnieszka Kulawiecka, rzeczniczka prasowa Komendy Powiatowej Policji w Sieradzu. - Oboje odnieśli obrażenia i przewiezieni zostali do sieradzkiego szpitala. Wycinani byli z pojazdu przy użyciu specjalistycznych narzędzi.

Jak ustalili policjanci, po zbadaniu stanu trzeźwości 48-letniego mężczyzny, miał on wydechany powietrze 2,7 promila alkoholu. D

ŁÓDŹ

Nowe sklepy w Łodzi. Od dziś można robić zakupy w nowym sklepie Aldi przy ul. Tuwima 88. Natomiast w czwartek otworzy się Aura Park przy ul. Kilińskiego 122/126, w którym pojawi się m.in. supermarket Auchan, sklep Media Expert i klub Fit Fabric. Na otwarcie oba punkty przygotowują promocje i atrakcje dla pierwszych klientów.
MT



ŁÓDŹ

W sobotę zacznie się jarmark bożonarodzeniowy na placu Wolności w Łodzi. 30 straganów otworzy się o godz. 13, potem będą animacje i występy artystyczne. Zapalenie miejskiej choinki zaplanowano na godz. 18. MT

FOT. AUTOR

Koniec procesu w sprawie głośnego napadu na kantor

Wiesław Pierzchała
Łódź

Proces w sprawie głośnego napadu rabunkowego na kantor walut w centrum Łodzi, podczas którego padły strzały z broni palnej, zakończył się wczoraj w Sądzie Okręgowym w Łodzi.

Na ławie oskarżonych zasiadają: 56-letni Janusz Sz. i 45-letni Tomasz A. Prokuratura zarzuca im napad z bronią na kantor Cent przy skrzyżowaniu ul. Przybyszewskiego i ul. Kilińskiego na Górnej, w którym było 700 tys. zł. Oskarżeni zostali zatrzymani po spektakularnej akcji przez uzbrojonych antyterrorystów. Obaj nie przyznają się do winy.

Był to proces poszlakowy, w którym jednak - według prokuratora Rafała Marcza - poszlaki ułożyły się w spójną, logiczną całość. Podkreślił, że jedna z poszlak ma nawet rangę dowodu. I wskazał na fakt, że w miejscu napadu Tomasz A. zgubił chusteczkę, na której zachowały się jego ślady DNA.

- Moment też został nagrany przez kamerę monitoringu. Na filmie widzimy, że gdy napastnik wyjmował broń palną, to wypadła mu chusteczka, w którą była owinięta - oznajmił.

Spór o opinię antropologa

Wiele emocji wzbudziła opinia biegłego antropologa, z której wynika, że pod względem wzrostu i sylwetki Tomasz A.

i napastnik w kantorze to dwie różne osoby. - Opinia biegłego nie ma rangi dowodu, bowiem jest nierzetelna oraz pełna błędów i nieścisłości - stwierdził prokurator Marczak i zażądał dla Tomasza A. kary siedmiu lat, zaś dla Janusza Sz. sześciu lat więzienia.

Obrońcy uważają, że opinia antropologa jest rzetelna, profesjonalna, kluczowa w tej sprawie i nie pozostawia wątpliwości, że Tomasz A. nie było w kantorze podczas napadu i że oskarżonych należy uniewinnić.

Do napadu na kantor doszło 8 grudnia 2021 roku. Według prokuratury, tego dnia Tomasz A. ubrał się w ciemne spodnie, kurtkę i czapkę, wszedł na rower, pojechał w rejon napadu, zatrzymał się pod kamienicą przy ul.

Kilińskiego 215 i poszedł w stronę kantoru. Gdy wtargnął do środka miał na twarzy okulary i maszeczkę ochronną. Z plecaka wyjął pistolet i zagroził pracownicy, że ją zabije, jeśli nie dostanie pieniędzy.

Kobieta siedziała za kontuarem, do którego dostępu broniły zamknięte drzwi i szyba kuloodporna. Pracownica uruchomiła przycisk antynapadowy. Zaskoczony napastnik oddał z parabellum dwa strzały: w szybę i zamek od drzwi, aby dostać się za kontuar z gotówką. Bez efektu: szyba nie pękła, a drzwi nie „puściły”. Sprawca wybiegł z kantoru i pojechał rowerem w rejon ul. Szarej i parku Legionów, gdzie prześiadł się do mercedesa z Januszem Sz. za kierownicą.

REKLAMA

0011428716



NowaGórna

SPOTKAJ ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA!
świąteczne warsztaty

6 grudnia, godz. 11:00-17:00

Przyjdź na spotkanie ze św. Mikołajem i zrób pamiątkowe zdjęcie.
Weź udział w warsztatach kreatywnych - stwórz z nami inspirujące świąteczne eko dekoracje!

Szczegóły na www.nowa-gorna.pl

Centrum Handlowe Nowa Górna, ul. Kolumny 6/36, Łódź



ZESKANUJ:



PARTNERZY:



Nocna prohibicja zostanie wprowadzona w całej Łodzi? Radni czekają na dane

Matylda Witkowska
Łódź

Nocna prohibicja w przyszłym roku mogłaby być wprowadzona w całej Łodzi - mówili łódzcy radni KO na konferencji prasowej w poniedziałek.

Ponad miesiąc po wprowadzeniu nocnego zakazu sprzedaży alkoholu w sklepach i na stacjach benzynowych na siedmiu osiedlach w centrum Łodzi radni Koalicji Obywatelskiej: Damian Raczkowski, Marcin Hencz i Magdalena Gałkiewicz chcą przeanalizować efekty myśląc o rozszerzeniu zakazu na całą Łódź.

Magdalena Gałkiewicz zauważa, że pierwsze sygnały od mieszkańców i rad osiedli są bardzo pozytywne.

- Mieszkańcy rzeczywiście obserwują, że jest ciszej, spokojniej i mniej incydentów. Ale potrzebujemy danych od straży miejskiej i policji na których będziemy mogli się opierać, aby podejmować dalsze decyzje - mówi Magdalena Gałkiewicz.

Dlatego radni złożyli interwencję do prezydent Łodzi Hanny Zdanowskiej z prośbą o statystyki od straży miejskiej oraz pismo w trybie dostępu do informacji publicznej do policji dotyczące interwencji z pierwszego miesiąca zakazu, następnych miesięcy i okresów porównawczych.

Troje radnych zgodnie przyznaje, że jest za rozszerzeniem zakazu na całą Łódź. Projekt takiej uchwały mógłby się pojawić w przyszłym roku, jeszcze przed letnim sezonem imprezowym.



Radni Marcin Hencz, Damian Raczkowski i Magdalena Gałkiewicz są za nocną prohibicją w całej Łodzi

Łódzki Rower Publiczny w roku 2026 już nie wróci?

Matylda Witkowska
Łódź

Kończy się ostatni już sezon Łódzkiego Roweru Publicznego 2.0. Szanse, że rowery pojawią się wiosną 2026 są mizerne. Powodów jest kilka.

Tylko do najbliższej niedzieli (30 listopada) będzie działał Łódzki Rower Publiczny. Od 1 kwietnia 1,5 tysiąca rowerów wypożyczano ponad 600 tys. razy. Był to drugi już i ostatni sezon, w którym prowadziła go firma Nextbike Polska. Na razie nie ma informacji, by rower miał być kontynuowany.

O planach przedłużenia roweru mówiło się od zeszłego roku. Według pierwotnego planu po zerwanej, nieudanej współpracy z firmą BikeU system od Nextbike Polska miał być sprawdzianem, czy łódzianie rowerów w ogóle potrzebują. Uznano, że raczej tak i przedłużono system o rok.

Według zapowiedzi Urzędu Miasta Łodzi i Urzędu Marszałkowskiego przy kolejnym przetargu Łódzki Rower Publiczny miał być połączony z systemem Rowerowe Łódzkie, który także zakończył działalność - lipcu 2025 r.

- Jesteśmy na dobrej drodze, żeby te dwa systemy w przyszłości zintegrować, ale oczywiście zależy to od decyzji władz województwa i miasta -



FOT. MATYŁDA WITKOWSKA

Wypożyczeń jest znacznie mniej niż kilka lat temu. Dziś część ruchu przejmują systemy hulajnóg elektrycznych

mówiła rok temu Hanna Gil-Piątek radna wojewódzka, przewodnicząca Komisji Rozwoju Regionalnego Gospodarki i Bezpieczeństwa w Sejmiku WŁ.

Jeszcze wiosną Biuro Strategii Miasta UMŁ analizowało zasadność włączenia do systemu rowerów elektrycznych. Decyzje miały być podjęte po wakacjach, ale... ich nie ma. Tymczasem w przedstawionym w tym miesiącu projekcie budżetu miasta Łodzi na przyszły rok taka pozycja jak Łódzki Rower Publiczny w ogóle się nie znalazła.

Czy to oznacza, że Łódzkiego Roweru Publicznego w roku 2026 już nie będzie? Hubert Barański z Fundacji Fenomen zauważa, że nawet jeśli przetarg zostałby ogłoszony teraz, szanse na uruchomienie roweru na wiosnę są nikłe.

- Rozstrzygnięcie przetargu wraz z odwołaniami i dostarczeniem rowerów potrwałoby około 5-6 miesięcy i to pod warunkiem, że wykonawca miałby rowery na stanie w magazynie - ocenia Barański.

Jednak oficjalnego odwołania dalszej działalności roweru publicznego nie ma.

- Mamy jeszcze trochę czasu, aby podjąć decyzję w którą stronę idziemy. Gdy podsumujemy obecny sezon wyciągniemy wnioski i wtedy powiemy jakie są dalsze kroki - informuje Tomasz Andrzejewski z Łódzkich Inwestycji.

Czy Łódź rzeczywiście potrzebny jest rower publiczny? Tu zdania są podzielone - nawet wśród samych rowerzystów. W tym sezonie za obsługę systemu miasto zapłaciło firmie Nextbike Polska 7,8 mln zł. Za tę kwotę można wybudować kilka kilometrów dróg rowerowych.

- Kilka razy w roku korzystam z roweru publicznego, ale nie wiem czy ten komfort jest współmierny do wydatków. Wolałbym, żeby te pieniądze były przeznaczone na infrastrukturę rowerową - przyznaje Hubert Barański.

Wypożyczeń jest znacznie mniej niż kilka lat temu. W pierwszym sezonie 2016 przejazdów było trzy razy więcej, dziś część ruchu przejmują systemy hulajnóg elektrycznych. Jednocześnie sezon rowerowy 2025 był lepszy od poprzedniego, gdy wypożyczeń było 540 tys.

- Tendencja jest wzrostowa, a przy wdrożeniu elektryków wypożyczeń - podobnie jak to się stało w Warszawie czy we Wrocławiu - byłoby znacznie więcej - zaznacza Marcin Szański, rzecznik prasowy Nextbike Polska.

AUTOREKLAMA
0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia

stronapodrozy.pl/przewodnik

AKCJA CHARYTATYWNA

Zaprzęg św. Mikołaja

0111434855

Lubiane wokalne włoskie trio po raz kolejny wystąpi w Łodzi

Dariusz Pawłowski
Muzyka

Niezwykle popularne włoskie trio wokalne Il Volo ma i w Polsce oddanych fanów. Artyści ponownie więc przyjadą do naszego kraju, by 15 października 2027 roku wystąpić w łódzkiej Atlas Arenie.

Tworzący zespół Il Volo wokaliści Piero Barone, Ignazio Boschetto i Gianluca Ginoble, łączą w swoim repertuarze klasykę, operę i pop. W łódzkiej Atlas Arenie wystąpią już po raz kolejny, ale ponownie można się spodziewać entuzjastycznego przyjęcia muzyków.

W programie koncertu znajdą się nie tylko największe hity tria, takie jak „Grande amore”, „Il mondo” czy „Volare”, ale również nowsze kompozycje z albumu „Ad Astra”, w tym angielskojęzyczna wersja „Capolavoro” oraz singiel „Tra le onde”, który trafnie wpisuje się w charakterystyczny styl grupy. Koncert w Atlas Arenie będzie częścią europejskiej trasy włoskiego tria. Warto przypomnieć, iż jes-



Włoskie wokalne trio cieszy się w Polsce niesłabnącą popularnością. Muzyków znają doskonale widzowie łódzkiej Atlas Arenie, gdzie zespół już z powodzeniem gościł

cze dzisiaj Il Volo staną na scenie Gliwicach (w łódzkiej Atlas Arenie zaś sympatyczni Włosi śpiewali ostatnio w minionym roku).

- Czternaście płyt, pół tysiąca koncertów zagranych praktycznie na całym świecie i około pięć milionów użytkowników mediów społecznościowych -

to dla młodych Włochów imponujące liczby. A jeśli dodać do tego, że Piero, Ignazio i Gianluca przekroczyli ledwie trzydziesty rok życia, to wydaje się prawie niemożliwe, że ci młodzi ludzie mają na swoim koncie już tak ugruntowane kariery. Bardzo się cieszymy, że ciągle wzrasta popularność Il Volo

w naszym kraju, do czego Prestige MJM dołożył swoją cegiełkę, zapraszając zespół do Polski po raz pierwszy w 2017 roku - mówi Janusz Stefański z agencji Prestige MJM.

Sprzedaż biletów na koncert Il Volo w Łodzi rozpocznie się 25 listopada o godz. 14 na stronie biletserwis.pl.

Odsłonięcie gwiazdy Andrzeja Bartkowiaka w Łódzkiej Alei Gwiazd

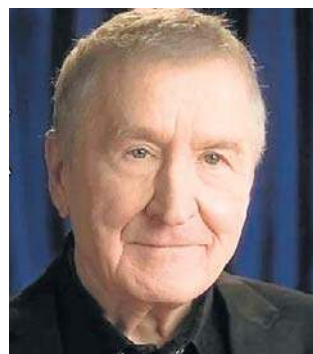
Dariusz Pawłowski
Wydarzenie

Uroczystość odsłonięcia gwiazdy wybitnego operatora filmowego Andrzeja Bartkowiaka w Łódzkiej Alei Gwiazd odbędzie się już w niedzielę 30 listopada.

Ceremonia odsłonięcia gwiazdy Andrzeja Bartkowiaka rozpocznie się o godz. 14, na ulicy Piotrkowskiej (na wysokości numeru 64). Po uroczystości odbędzie się spotkanie z twórcą w Kinie Narodowego Centrum Kultury Filmowej (od godz. 15), a o godz. 16 rozpocznie się projekcja filmu „Adwokat diabła” ze zdjęciami artysty.

Andrzej Bartkowiak to jeden z najwybitniejszych polskich operatorów filmowych. W dorobku ma zdjęcia do obsypa-

nych Oscarami „Czułych słówek” Jamesa L. Brooksa, nominowanych do tej nagrody „Wedyktu” Sidneya Lumeta i „Honoru Prizzich” Johna Hustona, a także wielu innych przebojów kinowych, jak „Speed: Niebezpieczna prędkość”, „Bliźniaki”,



Andrzej Bartkowiak należy do najwybitniejszych polskich filmowców

„Upadek”, „Adwokat diabła”, „Zabójcza broń 4”. Przed jego kamerą stawali: Barbra Streisand, Michael Douglas, Arnold Schwarzenegger, Keanu Reeves, Sandra Bullock, Jack Nicholson, Al Pacino.

W lutym Amerykańskie Stowarzyszenie Autorów Zdjęć Filmowych (ASC) wyróżniło artystę prestiżową nagrodą za całokształt twórczości. W tym roku mija jednocześnie ćwierć wieku od debiutu reżyserskiego Andrzeja Bartkowiaka - filmu „Romeo musi umrzeć”.

Wystawa „Kobiety Inicjatorki” otwarta w Muzeum Miasta Łodzi

Dariusz Pawłowski
Wystawa

W Muzeum Miasta Łodzi wczoraj została otwarta wystawa „Łódzianki Inicjatorki”. A już w piątek zostanie podsumowany plebiscyt pod tym samym hasłem organizowany przez instytucję.

Ekspozycja jest jednym z wydarzeń trwającego Roku Łódzianek, ustanowionego na wniosek Muzeum Miasta Łodzi i prezentuje biografie oraz twórcze dokonania łódzianek, które inicjowały oryginalne zjawiska, nurty, tworzyły instytucje. Ich historia obejmuje różne obszary życia społecznego, intelektualnego i kulturalnego. Na wystawie przedstawiono ponad 120 postaci: artystek, działaczek społecznych, nauczycielek, muzealniczek, naukowczyń.

Wystawa została podzielona na cztery strefy czasowe. Pierwsza część opowiada o latach eksplozji Łodzi przemysłowej. Druga prezentuje okres pracy i intensywnego rozwoju, ale też walki o prawa kobiet w niepodległej Polsce. Trzecia strefa poświęcona jest doświadczeniom łódzianek w czasie II wojny światowej, natomiast czwarta



Strony z prezentowanego na wystawie podręcznika do nauki czytania i pisania „Strzecha Rodzinna”, ok. 1919 r.

ukazuje ich rolę w odbudowie i współtworzeniu miasta po 1945 roku. Część obiektów wypożyczono z innych instytucji - z archiwów, uczelni, muzeów oraz od osób prywatnych.

- Wystawę otwieramy w jubileuszowym roku 50-lecia Muzeum Miasta Łodzi. Dla mnie, jako dla dyrektorki, to bardzo ważne, aby przywrócić kobietom należne miejsce w historii miasta. Dlatego MML od kilku lat przypomina o dokonaniach

łódzianek, natomiast ten rok jest rokiem wyjątkowym, bo należy do Łódzianek Inicjatorek - mówi Magda Komarzeniec, dyrektorka MML.

W piątek 28 listopada od godz. 18 w Pałacu Poznańskim przy ul. Ogrodowej odbędzie się gala podsumowująca plebiscyt Kobiety Inicjatorki. Poznamy dwie laureatki - jedna otrzyma nagrodę od Kapituły, a druga od publiczności. Wieczór uatrakcyjni występ Tatiany Okupnik.

MATERIAŁ INFORMACYJNY NFZ

Bezpłatnie i od ręki – męskie badanie w Moim Zdrowiu

Męskie badanie za darmo i bez kolejki? Bezboleśnie? Badanie PSA jest dostępne w ramach programu Moje Zdrowie w twojej poradni POZ.

Statystyki są przytłaczające: tysiące mężczyzn w Polsce co roku dowiaduje się, że ma nowotwór... bo za długo udawali, że wszystko gra. Program Moje Zdrowie to badania, które zrobisz za darmo i bez czekania w kolejce w swojej poradni POZ. Jeśli nikt w rodzinie nie chorował na raka prostaty, udar czy zawał, nic nie boli, prowadzisz zdrowy styl życia - to też są dobre powody, by utwierdzić się w zdrowiu.

Program skierowany jest do wszystkich powyżej 20. roku życia. Nie ma górnej granicy wieku. Osoby od 20. do 49. roku życia mogą przebiegać w programie raz na 5 lat, osoby powyżej 49. roku życia - raz na 3 lata.

- W tym programie zrobimy kilkanaście różnych badań, dla panów 50+ szczególnie istotne będzie badanie PSA, czyli białka produkowanego przez komórki prostaty, których ilość wzrasta w miarę powiększania się no-

wotworu. To badanie z krwi, więc nie ma się czego bać - podkreśla Anna Leder z ŁOW NFZ.

Aktualnie nawet 75 proc. przypadków raka gruczołu krokowego jest rozpoznawana w stadium bezobjawowym. Nieprawidłowe stężenie PSA wykrywane jest już na bardzo wczesnym etapie choroby i wraz z nieprawidłowym wynikiem badania per rectum (czyli badania palcem przez odbyt) stanowi przesłankę do przeprowadzenia dalszych badań diagnostycznych.

Pierwszym krokiem w programie Moje Zdrowie jest wypełnienie ankiety - samodzielnie przez IKP, w aplikacji mojeIKP lub z pomocą lekarza POZ. W Łódzkiem ankietę wy-

pełniło już 126 tys. osób - w większości kobiety. W ankiecie odpowiemy na pytania m. in. o nawyki żywieniowe, aktywność fizyczną, nałogi, ryzyko chorób wirusowych.

Wypełnione ankiety trafiają do POZ, do którego należy pacjent. Nasz lekarz przeanalizuje ankietę i wystawi skierowanie na badania. Zestaw badań diagnostycznych będzie zależał od odpowiedzi udzielonych w ankiecie.

Każdy kto wypełni ankietę, będzie miał zlecone badania podstawowe: morfologię krwi, poziom glukozy i kreatyniny, lipidogram, TSH oraz badanie moczu. Dodatkowo w zależności od płci i wieku oraz wyników ankiety zostaną nam zlecone badania, m. in. „pakiet wątrobowy”, czyli ALAT, ASPAT i GGTP.

Po badaniach pacjent spotka się z lekarzem lub pielęgniarką i omówi wyniki badań. Na ich podstawie personel medyczny przygotuje indywidualny plan zdrowotny dla każdego pacjenta.

Dla panów 50+ szczególnie istotne będzie badanie PSA, czyli białka produkowanego przez komórki prostaty

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi

Zaprzęg Świętego Mikołaja wyruszył, by spełnić dziecięce marzenia. Zapraszamy do współpracy, wspólnie możemy zdziałać wiele dobrego!

Podczas, gdy większość lat nie jeszcze ostatnie promienie jesiennej słońca, my żyjemy już świętami Bożego Narodzenia i intensywnie się do nich przygotowujemy. Przyszedł bowiem czas na naszą charytatywną akcję „Zaprzęg Świętego Mikołaja” – ruszamy, by spełniać marzenia tych najbardziej potrzebujących. Wspieramy Łódzkie Hospicjum dla Dzieci Łupkowa.

Na czym polega nasza akcja?

Wspólnie z Partnerami, a więc firmami, które zdecydowały się do nas dołączyć, tworzymy wyjątkowy Zaprzęg. Ma on za zadanie obdarować jak największą liczbę dzieci prezentami. I nie chodzi tu wyłącznie o zabawki, ale również organizację wyjazdów na ferie, przekazanie środków na zakup niezbędnych leków, sprzętu medycznego, czy pokrycie bieżących wydatków. Zależy nam,

by zgromadzone środki były jak najlepiej wykorzystane, jesteśmy więc uważni na wszystkie potrzeby zgłaszane przez fundację.

To ich uśmiechy są dla nas najważniejsze!

Zaprzęg Świętego Mikołaja niesie pomoc podopiecznym wybranych fundacji i stowarzyszeń z całej Polski. To właśnie oni najbardziej potrzebują wniesienia choć odrobiny magii i radości w ten świąteczno-noworoczny czas. Naszym celem, oprócz obdarowania dzieci, jest okazanie im empatii, zainteresowania i oderwanie, choć na moment, od codziennych zmartwień.

W tym roku Zaprzęg Świętego Mikołaja niesie pomoc podopiecznym Stowarzyszenia „Łódzkie Hospicjum dla Dzieci – Łupkowa”. Misją Organizacji jest niesienie wsparcia nieuleczalnie chorym dzieciom oraz poprawa jakości ich życia –



szczególnie tym, które zmagają się z przewlekłą niewydolnością oddechową wynikającą z ciężkich, nerwowo-mięśniowych schorzeń.

Aby Zaprzęg ruszył, potrzebuje Waszej pomocy

I tu przechodzimy do roli, którą odgrywają nasi Partnerzy. Jest to rola niezwykle ważna. Bo przecież Zaprzęg nie ruszy w drogę, jeśli nie będzie miał

sań. Dlatego też firmy, które zdecydują się do nas dołączyć, wykupują symboliczne sianeczki. Każde z nich to cegiełka, która przybliży współpracujące z nami fundacje i stowarzyszenia do spełnienia dziecięcych marzeń. W zamian za włączenie się do akcji, na saniach pojawia się logo firmy, która je wykupiła. My, publikując Zaprzęg wraz ze wszystkimi dołączonymi saniami na łamach tytułów i w serwisach internetowych

Polska Press Grupy, eksponujemy te logotypy. To nasz ukłon w Waszą stronę i podziękowanie za hojność.

Dlaczego warto dołączyć?

W zeszłym roku Polska Press Grupa przekazała fundacji ponad 320.000 zł. Dzięki tym pieniądzom niejedno świąteczne i noworoczne marzenie zostało spełnione. Fundacje miały m.in. możliwość zorganizować wyjazdy dla swoich podopiecznych. No i najważniejsze... uśmiechy wywołane na dziecięcych twarzach utwierdziły nas w przekonaniu, że warto robić to, co robimy. Dlatego, nie zastanawiajcie się i dołączajcie do nas! Niech ten grudzień będzie wyjątkowy dla tych, którzy tego najbardziej potrzebują.

Ogólnopolski Partner Strategiczny

Polska MLEKOVITA, firma o ponad 95-letniej tradycji

i ugruntowanej marce nie tylko na rynku polskim, ale również zagranicznym, jest największą grupą mleczarską w Europie Środkowo-Wschodniej. To przedsiębiorstwo ze 100-procentowym kapitałem polskim i niekwestionowany lider branży w kraju oraz lider eksportu sektora mleczarskiego.

Partner Ogólnopolski

Partnerem ogólnopolskim naszej akcji jest Muszynianka sp. z o.o. – polska firma z wieloletnią historią i tradycją. Producent naturalnej wody mineralnej „Muszynianka”, od lat realizująca strategię społecznej odpowiedzialności biznesu (CSR). Firma aktywnie wspiera lokalne społeczności poprzez projekty edukacyjne, kulturalne, a także sportowe. Ponadto angażuje się w ochronę środowiska, podejmując działania mające na celu zrównoważony rozwój i redukcję wpływu na ekosystem. ©

AUTOREKLAMA

0011427721

Dziennik ŁÓDZKI

do kupienia także w sieci



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

SONDAŻ

Większe poparcie dla prezydenta

Prezydent Karol Nawrocki z wynikiem 51,8 proc. osiąga swój nowy rekordowy wynik społecznego poparcia w historii pomiarów IBRIS dla Onetu – wynik z opublikowanego wczoraj sondażu. Oznacza to wzrost zaufania do prezydenta o 4,9 pkt proc. w porównaniu do październikowego pomiaru. Wśród respondentów brak zaufania do Karola Nawrockiego zadeklarowało 41,9 proc. ankietyowanych.

Na drugim miejscu w sondażu znalazł się wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski. Jak napisał Onet, Sikorski „cieszy

się obecnie zaufaniem 40,3 proc. badanych”, a brak zaufania do szefa MSZ wyraziło 49,8 proc. ankietyowanych.

Na trzecim miejscu znalazł się marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty z zaufaniem wśród 39,6 proc. badanych. Jak czytamy, brak zaufania do tego polityka zadeklarowało 47 proc. respondentów.

Czwarte miejsce zajął wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz – zaufanie do niego wyraziło 37,7 proc. ankietyowanych.

PAP

POZNAŃ

Targi ochrony ludności i OC



FOT. PAP/JAKUB KACZMARCZYK

W poniedziałek na Międzynarodowych Targach Poznańskich zainaugurowano pierwszą edycję targów Protega poświęconych ochronie ludności i obronie cywilnej. W czasie dwudniowej imprezy prezentowane będą urządzenia i wyposażenie pomocne w sytuacjach kryzysowych.

PIOTRKÓW TRYBUNALSKI

Proces Sebastiana M.

Dokończenie ze str. 1

Sąd przedłużył wczoraj tymczasowy areszt dla Sebastiana M. do 26 maja przyszłego roku. Do wypadku doszło 16 września 2023 r. wieczorem na autostradzie A1 koło Piotrkowa Trybunalskiego. BMW zderzyło się z ciężarówką, która wpadła na bariery energochłonne i stanęła w płomieniach. Jadącą autem ro-

dzina – małżeństwo i ich pięcioletni syn – zginęła na miejscu. Oskarżony w maju br. został sprowadzony do Polski ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich, dokąd uciekł po wypadku. Od tego czasu przebywa w areszcie tymczasowym. Za spowodowanie śmiertelnego wypadku grozi mu do 8 lat więzienia.

PAP

PRACA

Od 24 grudnia 2025 roku w Polsce zacznie obowiązywać pierwszy pakiet przepisów wdrażających unijną dyrektywę o transparentności wynagrodzeń. Firmy będą musiały ujawniać stawki w procesach rekrutacyjnych lub przekazywać je kandydatom przed rozmową bądź zawarciem umowy, stosować gender-neutralny język i przygotować się do przyszłego raportowania luki płacowej.

”

Myszę, że początek przyszłego roku będzie dobrym terminem na podjęcie rozmów o aborcji

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował, że dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka, czyli zakupu okrętów podwodnych. Jeszcze w tym tygodniu, podczas Święta Marynarki Wojennej, może zostać ogłoszone główne założenie projektu.

Kosiniak-Kamysz poinformował w poniedziałek w Kielcach, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść podczas posiedzenia rządu, które odbędzie się w środę, a stosowne dokumenty zostały już przesłane do wszystkich ministrów.

– Wierzę, że w tym tygodniu to rozstrzygnięcie zapadnie, a pod koniec tygodnia mamy wielkie Święto Marynarki Wojennej w Świnoujściu i będziemy mogli ogłosić państwo partnerskie, założenia projektu i jeszcze w tym roku zawrzeć umowę z tym państwem i już z wykonawcami na początku przyszłego roku podpisać osobne dokumenty – powiedział Kosiniak-Kamysz.

Szef MON wielokrotnie zapewniał, że do końca bieżącego roku wyłoniony zostanie producent, z którym Polska nawiąże współpracę. W połowie września rząd podjął uchwałę w tej kwestii; decyzja o wyborze partnera w programie ma mieć charakter międzyrządowy i strate-



FOT. PAP/PIOTR POLAK

Szef MON poinformował, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść w środę, 26 listopada

giczny. W ubiegłym tygodniu Zespół Zadaniowy ds. programu Orka przygotował rekomendacje dla Rady Ministrów.

Rzecznik rządu Adam Szałka podkreślał, że celem przygotowania rekomendacji jest znalezienie oferty, która będzie nie tylko najlepsza w odniesieniu do potrzeb wojska, ale też dla polskiego przemysłu, w tym zwłaszcza w obszarze transferu technologii. Dopytywany o złożone przez producentów z różnych państw oferty rzecznik rządu zapewnił wówczas, że żadna z nich nie jest traktowana preferencyjnie, a wszystkie są rozpatrywane według jednokowych zasad.

Program Orka to obecnie jeden z najważniejszych programów modernizacyjnych polskiej Marynarki Wojennej, prowadzony już od lat. Przewiduje zakup kilku – najprawdopodobniej trzech – nowych okrętów podwodnych. W obecnej odsłonie programu oferty Polsce złożyli producenci z kilku państw: Szwecji, Niemiec, Włoch, Francji, Hiszpanii i Korei Południowej. Łącznie oferty złożyło 7 producentów z 6 państw. Rząd Wielkiej Brytanii wsparł szwedzką ofertę przygotowaną dla Polski w ramach programu Orka.

Szef MON zapowiedział w poniedziałek również szybkie ogłoszenie „wielkiego programu

wzmocniającego obronę powietrzną”. Program ten ma być oparty na kilku filarach, w tym na systemach Pilica, Narew i Wisła z bateriami Patriot. Kluczowym elementem nowego systemu ma być obrona przeciwdronowa.

– Opracowaliśmy go wspólnie ze Sztabem Generalnym i Agencją Uzbrojenia – powiedział Kosiniak-Kamysz, podkreślając, że zapewnione zostało finansowanie programu.

W kontekście finansowania i rozwoju potencjału obronnego kraju minister podkreślił rolę funduszy europejskich i unijnego programu SAFE – to program preferencyjnych pożyczek opiewający na 150 mld euro. – Polska skorzysta w największym wymiarze spośród wszystkich państw członkowskich. Około 44 miliardów euro to jest ta pula, którą możemy wykorzystać – przypomniał szef MON.

Dodał, że trwają obecnie „ostatnie prace nad sformułowaniem wniosku do Komisji Europejskiej – listy oczekiwań wojska”. Środki te mają być wykorzystane nie tylko na finansowanie znanych projektów, ale także na nowe potrzeby we współpracy z resortami: infrastruktury, spraw wewnętrznych oraz cyfryzacji. Docelowo część środków z programu SAFE ma zostać przeznaczona na dofinansowanie nowoczesnych systemów informatycznych i najnowocześniejszych systemów obronnych.

PAP

Krzysztof Kwiatkowski, łódzki senator i były szef NIK, skazany na 8 miesięcy więzienia w zawieszeniu

Opr. red.
Warszawa

Warszawski sąd okręgowy wymierzył wczoraj karę 8 miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu senatorowi, b. prezesowi NIK Krzysztofowi Kwiatkowskiemu.

Na 6 miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu skazany został były szef klubu PSL Jan Bury.

To nieprawomocny finał toczącego się od 2018 r. procesu dotyczącego zarzutów nadużycia władzy przy obsadzaniu stanowisk w Najwyższej Izbie Kontroli w 2013 r.

Akt oskarżenia w tej sprawie został skierowany przez prokuraturę w sierpniu 2017 r. Kwiatkowskiemu zarzucono cztery przestępstwa m.in. nadużycia władzy w związku z postępowaniami konkursowymi na stanowiska dyrektora delegatury NIK w Łodzi, wicedyrektora de-

legatury w Rzeszowie i wicedyrektora departamentu środowiska Izby. Natomiast Bury został m.in. oskarżony o podleganie do nadużycia władzy przy okazji konkursów na stanowiska dyrektora delegatury NIK w Rzeszowie i jego zastępcy.

Sąd uniewinnił Kwiatkowskiego od jednego z czterech zarzutów, a Burego uniewinnił od jednego z trzech zarzutów. Obaj byli obecni we wtorek w sądzie – zgodzili się na podawanie nazwisk.

W sprawie oskarżony był też b. wicedyrektor rzeszowskiej delegatury NIK Paweł A. Jemu również sąd wymierzył karę sześciu miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu.

Kary wobec wszystkich oskarżonych zostały zawieszone na okres próby dwóch lat. Jednocześnie sąd wymierzył grzywny – Kwiatkowskiemu i Buremu po 50 tys. zł, zaś Pawłowi A. – 30 tys. zł.

PAP

Może wygrać wybory, choć nazywa się... Adolf Hitler

Marcin Koziestański
Namibia

Polityk o nazwisku Adolf Hitler może wygrać wybory lokalne w swoim kraju, ale twierdzi, że jego ojciec nie miał pojęcia o znaczeniu nazistowskiego przywódcy, gdy nadawał imię swojemu synowi.

59-letni Adolf Hitler Uunona, jest gotowy wygrać drugie wybory lokalne w Namibii, kraju położonym w południowo-zachodniej Afryce. Te odbędą się już 26 listopada 2025 r. Hitler może utrzymać swój mandat w północnej części kraju, po tym, jak w 2020 roku zdobył 85 proc. głosów.

Członek lewicowej partii Swapo już wcześniej wypowiadał się na temat swojego niesławego nazwiska, gdy zwrócił na siebie uwagę całego

świata po zwycięstwie w okręgu Ompundja.

– Mój ojciec prawdopodobnie nie rozumiał, co reprezentował Adolf Hitler. Jako dziecko uważałem to za całkowicie normalne imię. Dopiero dorastając, zrozumiałem, że ten człowiek chciał podbić cały świat. Nie mam z tym nic wspólnego – powiedział polityk niemieckiemu dziennikowi Bild w 2020 roku.

Jako była kolonia niemiecka, Namibia nadal ma wiele germańskich nazw miejscowości, a tradycyjne imiona, takie jak Adolf, nie są rzadkością.

W 2020 roku w rodzinnym regionie Uunony, Oshanie, zauważono samochód z napisem „Adolf Hitler” i nazistowską swastyką na tylnej szybie. Uunona twierdził jednak, że samochód nie jest jego i nie miał nic wspólnego z tym wycy-nem.PAP

Plan pokojowy dla Ukrainy. Zamiast 28 punktów zostało 18

Grzegorz Kuczyński
Genewa

Dwa dni po rozmowach amerykańsko-ukraińskich w Genewie nadal nie wiadomo nic na temat ostatecznych ustaleń, ale strona ukraińska sugeruje, że udało jej się uzyskać znaczne ustępstwa.

Główny wynik spotkania w Genewie to, według „Financial Times”, skrócenie amerykańskiej listy z 28 punktów planu pokojowego do 18. Niewiele jednak wiadomo, które punkty zostały usunięte. Jedyne, co ustalili dziennikarze Bloomberg, to fakt, że na liście nie ma już punktu dotyczącego przekazania 100 mld dolarów z zamrożonych w Europie rosyjskich rezerw do funduszu odbudowy Ukrainy zarządzanego przez Stany Zjednoczone.

Decyzja ta ucieszyła europejskich urzędników, którzy poinformowali o tym Bloomberg, ale trudno nazwać rezygnację z tego punktu ustępstwem wobec Ukrainy. Świadczy to raczej o chęci uproszczenia dokumentu w celu ułatwienia jego uzgodnienia i promowania, ponieważ wszystkie punkty dotyczące rosyjskich rezerw wymagają zgody UE, której kraje do tej pory nie były w stanie uzgodnić między sobą wykorzystania rosyjskich aktywów.

Przedstawiciele ukraińskiej delegacji twierdzą, że udało im się uzyskać znaczne ustępstwa.



FOT. ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

W poniedziałek późnym wieczorem Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie” z Trumpem, ale nie powiedział, kiedy może dojść do ich spotkania

Pierwszy wiceminister spraw zagranicznych Ukrainy Serhij Kislica powiedział „FT”, że w nowym projekcie planu pokojowego „prawie nic nie pozostało” z pierwotnego dokumentu, a teraz ten nowy projekt musi zostać uzgodniony przez szefów państw.

Kislica szczegółowo opisał przebieg negocjacji. Na początku wszystko „wisi na włosku”, ponieważ Amerykanie byli bar-

dzo niezadowoleni z ujawnienia propozycji Białego Domu w mediach i wynikającej z tego dyskusji na temat potencjalnego „ro-

Kreml na razie obserwuje rozwój wydarzeń i sygnalizuje, że jest gotowy do negocjacji na korzystnych dla siebie warunkach

syjskiego śladu” w pochodzeniu planu, jednak Ukraińcom stopniowo udało się rozładować napięcie.

W Genewie z pewnością nie uzgodniono stanowiska w najważniejszej kwestii terytorialnej. Jako najbardziej delikatna część powinna ona zostać omówiona osobiście przez Zełenskiego i Trumpa – napisał „The Wall Street Journal”. Serhij Kislica potwierdził „FT”, że najbardziej delikatne kwestie będą musiały zostać rozstrzygnięte osobiście przez prezydentów. Portal RBK-Ukraina napisał też, że oprócz kwestii terytorialnych Zełenski i Trump będą musieli omówić kwestię nieprzystąpienia Ukrainy do NATO.

W poniedziałek późnym wieczorem sam Wołodymyr Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie” z Trumpem, ale nie powiedział nic o tym, kiedy może dojść do ich spotkania. „FT” twierdzi, że otoczenie Zełenskiego odradza mu wyjazd do Waszyngtonu, obawiając się prawdopodobnego powtórzenia się lutowego skandalu z Trumpem.

W Białym Domu również nie wypowiedziano się na temat zbliżającej się wizyty Zełenskiego w USA. Rzeczniczka Trumpa, Caroline Levitt, powiedziała jedynie, że spotkanie to nie zostało jeszcze zaplanowane. Dodała jednak, że po rozmowach w Genewie pozostało tylko kilka spornych kwestii do omówienia.

0011439343

Pani Katarzynie Gasztych
wyraży głębokiego współczucia i słowa wsparcia
w trudnych chwilach po śmierci

Ojca

składa Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy
Spółdzielni Mieszkaniowej "Retkinia-Południe".

0011439707

Z wielkim smutkiem zawiadamiamy, że dnia 23.11.2025 r.
odszedł w wieku 87 lat nasz ukochany
Mąż, Tata, Dziadek, Brat

Ś T P

Zenon Ryszard Gradzik

lekarz stomatolog

Uroczystości pogrzebowe odbędą się dnia 28.11.2025 r.
o godz. 11:00 na Cmentarzu Rzymskokatolickim
pw. Św. Wincentego - Doły przy ul. Smutnej 6 w Łodzi

Pogrążona w żałobie
Rodzina

0011439150

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 22.11.2025 r.
zmarł nasz Kochany Mąż, Tata i Dziadek

Ś T P

Jacek Bartkowiak

Uroczystości pogrzebowe odbędą się 28.11.2025 r.
(piątek) o godz. 12.00 w kaplicy cmentarza katolickiego
pw. św. Wojciecha, Łódź, ul. Kurczaki 81,
o czym powiadamia

Rodzina

56-letni syn przebrał się za 82-letnią zmarłą matkę, aby odbierać jej emeryturę

Kazimierz Sikorski
Włochy

Graziella Dall'Oglio zmarła w 2022 roku, ale emeryturę wypłacano do niedawna. Okazało się, że podszył się pod nią jej bezrobotny syn, który pobierał gotówkę.

56-latek pracował jako pielęgniarz we włoskiej Mantui, zanim został zwolniony. Potem zmarła jego ukochana matka Grazielli Dall'Oglio w wieku 82 lat w 2022 roku.

Jednak syn Grazielli nie zgłosił jej śmierci i wykorzystał okazję, by zarobić na emeryturze matki. Ukrył jej ciało w domu rodzinnym. Następnie owinął je w prześcieradło i włożył do śpiwora.

Po pewnym czasie przebrał się za Graziellę, aby odnowić jej dowód osobisty w urzędzie w małej wiosce Borgo Virgilio. Podejrzany



FOT. TWITTER

56-latek próbował przebrać się za swoją zmarłą matkę, jednak przesadził z makijażem

przesadził ze strojem, malując się szminką, podkładem, a nawet perłowym naszyjnikiem, który miała nosić jego matka.

Obciął włosy, aby upodobnić je do swojej matki. Lokalne media określiły ten krok mianem „przemiany w stylu pani Doubtfire”,

nawiązując do filmu z 1993 roku, w którym Robin Williams przebiera się za staruszkę, aby odwiedzić swoje dzieci.

Pojawiając się w urzędzie, przedstawił się jako jego matka i wzbudził podejrzenia jednego z pracowników, który stwierdził,

że z „Graziellą” jest coś nie tak. Podejrzany był jej wysoki głos i pogrubiona szyja.

Wezwał policję, a porównanie dwóch zdjęć wykonanych przez władze pokazało, że doszło do oszustwa. Policjanci od razu udali się do domu, gdzie znaleźli rozkładające się ciało Grazielli.

„Wszedł do naszego biura w długiej spódnicy, miała na sobie szminkę i lakier do paznokci, naszyjnik i staromodne kolczyki” – mówił burmistrz. „Ale z bliska jego szyja była zbyt gruba, a zmarszczki dziwne, skóra na dłoniach nie przypominała skóry 85-letniej kobiety”.

Dodał, że kiedy dał policji pozwolenie na inspekcję domu, odkrył, że jej ciało zostało „z mumifikowane”. Dodał: „Prawdopodobnie zmarła z przyczyn naturalnych, ale to potwierdzi sekcja zwłok. To bardzo dziwna i bardzo smutna historia”. PAP

Przed nami ostatnie dni głosowania!

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Jeszcze tylko do 5 grudnia potrwa głosowanie w pierwszym, powiatowym etapie akcji Mistrzowie Agro. Czekają nagrody oraz prestiż, bo to największy w Polsce plebiscyt wiejski i rolniczy.

Przez ostatnie tygodnie mogliście poznać bliżej uczestników akcji z całego naszego województwa - ludzi i miejsca, które tworzą serce polskiej wsi. Historie tych, którzy działają z pasją, codziennie pracują na rzecz lokalnych społeczności, rozwijają gospodarstwa. Dbają o tradycje, ale patrząc w przyszłość. Teraz

- w tych ostatnich dniach etapu powiatowego - to od Waszych głosów zależy, kto awansuje do wojewódzkiego finału, a potem będzie reprezentował nasz region w skali kraju. Przed nami decydujący moment, w którym poznamy tych, którzy cieszą się największą sympatią głosujących. Im bliżej końca, tym szybciej

zmieniają się wyniki! Dlaczego warto wspierać uczestników? Bo Mistrzowie Agro to coś więcej niż plebiscyt. To ukłon w stronę ludzi, którzy na co dzień pracują ciężko, często w ciszy i bez rozgłosu. Dzięki głosowaniu każdy z nas może docenić ich pracę i sprawić, by usłyszała o nich dosłownie cała Polska!



Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:
www.dzienniklodzki.pl/agro

Koło Gospodyń Wiejskich Roku



KGW Pyszków, gmina Brzeźno



Stowarzyszenie Koło Gospodyń Babiniec, gmina Ozorków



KGW Czerwone Korale Huta, gmina Lututów

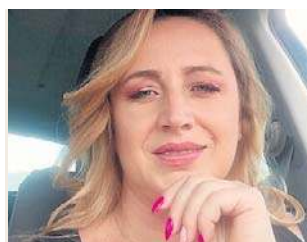
Sołtys Roku



Elżbieta Kubunik, sołectwo Siemkowice, gmina Siemkowice



Magdalena Biniek, sołectwo Borki Walkowskie, gmina Osjaków



Ilona Malej, sołectwo Jordanów, gmina Brzeziny



Michał Kowalik, sołectwo Marianów Rogowski, gmina Rogów



Łukasz Dąbrowski, sołectwo Kustrzyce, gmina Sędziejowice



Tadeusz Łobodecki, sołectwo Kopiec, gmina Żelechlinek

Liderka/Lider Społeczności Roku



Anna Kędziora-Zabost, Łowicz, Fundacja Łowickie Forum Bezpiecznego Internetu



Andrzej Łacina, Spółe, sołectwo Andrzej Łacina



Ilona Prusinowska, Dobra, KGW Dobra



Angelika Lejko, Czarnocin



Anna Sowińska, Modlna



Mirosław Jankiewicz, Cieszęcin, Sołtys

Rolnik Roku

1. Rafał Kaleciński, Galonki
2. Katarzyna Marcińczak, Świeciechów
3. Tomasz Starbała, Bielawki

Agroturystyka Roku

1. Gospodarstwo Agroturystyczne Bocianie Gniazdo, Chróscin
2. Agroturystyka w Ossie, Ossa
3. Leśny Azyl, Parczów

Sołectwo Roku

1. Sołectwo Czesławów, gmina Żychlin
2. Sołectwo Włocin-Kolonia, gmina Błaszki
3. Sołectwo Solca Wielka i Pelczyska, gmina Ozorków

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:

NOWA ENERGIA REGIONALNE FORUM EKONOMICZNE KIELCE 2025. WYZWANIA I PRIORYTETY

Ministrowie, eksperci i przedsiębiorcy dyskutowali o przyszłości i rozwoju

Anna Bilka
Kielce

We wtorek, 25 listopada, zakończyło się w Centrum Kongresowym Targów Kielce dwudniowe Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce 2025.

Wśród gości pierwszego dnia znaleźli się wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz, minister energii Miłosz Motyka oraz wielu innych znakomitych gości - fachowców, polityków, samorządowców i przedsiębiorców. Wszyscy spotkali się, by wymienić poglądy na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Oficjalne otwarcie miało miejsce w poniedziałek, a dokonał go minister energii Miłosz Motyka. Jednym z kluczowych punktów programu był panel dyskusyjny, w którym udział wzięli wybitni eksperci oraz przedstawiciele kluczowych instytucji związanych z sektorem energetycznym.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to wydarzenie, które przyciągnęło uwagę zarówno lokalnych przedsiębiorców, jak i specjalistów z całego kraju. Główną częścią programu był panel, w którym uczestniczyli minister energii Miłosz Motyka, a także szerokie grono ekspertów.

Miłosz Motyka podczas swojego wystąpienia wyraził entuzjazm z powodu uczestnictwa w tak ważnej dyskusji. - Bardzo się cieszymy, że możemy wziąć udział w dyskusji, która dotyczy przedsiębiorców nie tylko z województwa świętokrzyskiego, ale i z całej Polski - podkreślił.

Perspektywy dla miksu energetycznego Polski

Podczas swojego wystąpienia minister skupił się na temacie miksu energetycznego, który będzie kluczowy dla przyszłości Polski. - Polska naprawdę wie, czego chce w zakresie miksu energetycznego i tego, jak on ma w przyszłości wyglądać. Mamy tu polityczny i społeczny konsensus - mówił Miłosz Motyka.

Zaznaczył, że w perspektywie długoterminowej energetyka jądrowa, we współpracy z odnawialnymi źródłami energii oraz morskimi farmami wiatrowymi, do 2030 roku stanowić będzie podstawową część



- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną - mówił szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz

miksu. Dodatkowo, minister podkreślił rosnącą rolę magazynów energii, które stają się nieodłącznym elementem transformacji energetycznej.

Minister odniósł się również do inwestycji w odnawialne źródła energii, podkreślając ich opłacalność. - Inwestujemy w odnawialne źródła, bo koszty technologii spadają. Te inwestycje są po prostu tańsze - wyjaśnił.

Wizja patriotycznej edukacji młodzieży

Wśród obecnych na Regionalnym Forum Ekonomicznym w Kielcach był wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

Spotkanie było okazją do wymiany poglądów na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Minister Kosiniak-Kamysz podkreślił wagę kształtowania patriotycznych postaw wśród młodego pokolenia. W przemówieniu skierowanym do kadetów i uczniów klas mundurowych podkreślił znaczenie ich roli w budowaniu bezpieczeństwa i chwały Rzeczypospolitej.

- Dziękuję, że jesteście. To dla nas wielkie wyróżnienie móc spotkać się z tymi, którzy budują siłę, obronność, swoją wiedzę budują chwałę Rzeczypospolitej. To brzmi bardzo dumnie, ale tak jest w istocie. Tylko wychowanie młodzieży w miłości do ojczyzny, w duchu patriotycznym, jest wielkim wyzwaniem i wyróżnieniem - zaznaczył podczas swojego

wystąpienia Władysław Kosiniak-Kamysz.

Minister zwracał uwagę na konieczność inwestycji w cyberbezpieczeństwo oraz podkreślał rolę kampanii promujących wartości patriotyczne.

Wyzwania i priorytety energetyczne

Minister Kosiniak-Kamysz odniósł się także do współczesnych wyzwań energetycznych. Podkreślił znaczenie niezależności energetycznej oraz bezpiecznych źródeł energii.

- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną i bezpieczną energię. Ona jest bezpieczna w pozyskaniu, ale też bezpieczna, jeśli chodzi o potencjalne ryzyko zaatakowania. Setek tysięcy przydomowych elektrowni nie da się zlikwidować w ciągu jednej nocy czy dnia. A można trzy czy cztery elektrownie węglowe wyłączyć w ciągu jednego nalołu - tłumaczył.

Władysław Kosiniak-Kamysz podkreślił konieczność rozwoju rozproszonych źródeł energii jako sposobu na zwiększenie bezpieczeństwa energetycznego kraju. Taki kierunek działań może skutecznie zmniejszyć zależność od dużych elektrowni węglowych i zwiększyć odporność Polski na potencjalne zagrożenia.

Wspólna wizja rozwoju boksu w armii

Podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego Kielce 2025

doszło do ogłoszenia ważnego projektu. Wojsko Polskie i Polski Związek Bokserski przedstawili wspólną wizję rozwoju boksu w armii. W wydarzeniu uczestniczyli najważniejsi dowódcy, przedstawiciele Polskiego Związku Bokserskiego, eksperci oraz trenerzy, a kluczowe wystąpienia wyznaczyły nowy kierunek szkolenia żołnierzy i klas mundurowych. Byli między innymi: generał broni Marek Sokołowski, dowódca generalny Rodzajów Sił Zbrojnych, generał dywizji Sławomir Drumowicz, zastępca dowódcy generalnego RSZ, pułkownik Mariusz Denkewicz, szef Centralnego Wojskowego Zespołu Sportowego, Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego, pułkownik Mirosław Bembończyk, szef Oddziału Wychowania Fizycznego i Sportu DG RSZ.

- Przy każdej jednostce wojskowej w Polsce chcemy powołać do życia sekcję bokserską. To ogromny projekt i myślę, że będzie to ogromny krok w rozwoju polskiego boksu olimpijskiego. Myślę, że z korzyścią dla wojska i naszych sportowców, ponieważ boks to wojsko kształtują silne charaktery i przede wszystkim samodyscyplinę - powiedział Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego.

Czy tradycja może być innowacyjna?

We wtorek jednym z tematów paneli był „Biznes przyszłości”. Panel otworzyli marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik i pre-

zes Makroregionu Południe Polska Press Dariusz Kołacz.

Pani marszałek na wstępie poinformowała o wielu działaniach skierowanych do pracodawców i pracowników, jakie oferuje województwo.

Czeka nas mieszkaniowa rewolucja?

We wtorek, podczas drugiego dnia Nowa Energia Regionalnego Forum Ekonomicznego, gośćmi panelu poświęconemu mieszkaniowej rewolucji i rządowemu programowi byli Tomasz Lewandowski, wiceminister rozwoju i technologii, oraz poseł Andrzej Szejna.

O rewolucyjnym programie oraz o tym, kto na nim skorzysta, rozmawialiśmy z wiceministrem Lewandowskim, posłem Andrzejem Szejną oraz ekspertami w dziedzinie mieszkalnictwa: Marcinem Kowalskim - założycielem Eko Invest, firmy działającej w sektorze budownictwa od ponad 25 lat; Marcinem Maternym - ekspertem rynku nieruchomości, od 25 lat działającym w sektorze handlowym, biurowym i mieszkaniowym, inwestorem i deweloperem, współwłaścicielem Eko Inwestycje.

- W strategii rządu, strategii Lewicy, która miała tu kluczową rolę do odegrania, jeżeli chodzi o tworzenie programu rządowego, zmieniliśmy postrzeganie mieszkań społecznych - mówił wiceminister Lewandowski. - Do tej pory, przez ostatnie trzydzieści pięć lat, te mieszkania przez samorządy były postrzegane jako taki instrument tylko i wyłącznie polityki socjalnej. Cytując większość samorządowców, te mieszkania były dla osób, które znalazły się na zakręcie życia. Nie chcę brzydkich słów używać, które się pojawiają w trakcie różnych dyskusji i są stygmatyzujące, ale właśnie tak postrzegano mieszkaniówkę. Jeżeli w przekonaniu samorządowców te mieszkania były dla osób w trudnej sytuacji, także różnych uzależnień, różnych problemów, to w ich percepcji te mieszkania zawsze będą problemem. My zmieniliśmy to postrzeganie mieszkań. Chcemy, żeby samorządy postrzegały mieszkalnictwo i mieszkania nowe, remontowane jako swego rodzaju wehikuł rozwoju lokalnych społeczności, jako świetne narzędzie prowadzenia polityki walki z depopulacją, polityki otwartej na ludzi, którzy chcą mieć wybór, których nawet stać

na mieszkanie, ale niekoniecznie chcą zaciągania kredytu na trzydzieści lat, lecz wolą najem na dostępnych zasadach - wyjaśniał Tomasz Lewandowski.

Poseł Andrzej Szejna przyznał, że niektóre samorządy niechętnie sięgają po środki na cele mieszkaniowe. - Udzielimy wsparcia, by po te środki sięgnąć. Nie ma projektów, nie będzie mieszkań. Więc naszym celem dzisiaj i tego spotkania jest rozpoczęcie szeroko zakrojonej wspólnej akcji informacyjnej i wsparcia po to, aby te projekty inwestycyjne przygotować - zapowiedział poseł Andrzej Szejna.

- Rząd Donalda Tuska, którego Lewica jest bardzo ważnym elementem, będzie pierwszą po dziewięćdziesiątym roku w III Rzeczypospolitej ekipą rządową, która zamiast wstydliwie odwracać wzrok, gdy wyborcy pytają o mieszkanie i politykę mieszkaniową, będzie mogła z dumą powiedzieć, że przedstawiła najbardziej kompleksową strategię rozwoju mieszkalnictwa w całym ostatnim trzydziestolecu. Przygotowaliśmy komplet ustaw, które w sposób kompleksowy regulują cały rynek mieszkaniowy, porządkują go na nowo, prze-definiują cele polityki mieszkaniowej i cele publicznej polityki mieszkaniowej - wyjaśniał poseł Szejna.

Projekt, który powstał w Ministerstwie Rozwoju, a nad którym pracowali politycy Lewicy, zabezpieczył w perspektywie do roku 2030 budżet na poziomie czterdziestu miliardów złotych. - To jest naprawdę zmiana absolutnie jakościowa. Tylko w przyszłym roku na program bezzwrotnych grantów, taki podstawowy program rozwoju budownictwa komunalnego, społecznego, wydamy ponad cztery miliardy złotych - zdradził poseł.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to ogólnopolskie wydarzenie prezentujące wszystko to, co będzie zmieniało nasze życie w najbliższych latach. W tym roku patronat nad wydarzeniem przyjął: Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Cyfryzacji, Ministerstwo Infrastruktury, Ministerstwo Energii, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Współorganizatorem wydarzenia jest Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego.

OGŁOSZENIA

Dziennik
ŁÓDZKI

dodatek bezpłatny

Środa, 26.11.2025
Nr 1501

Oddam za darmo

CHIHUAHUA, 604-601-291

Potrzuje

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

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

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

Hobby

ANTYKI

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

REKLAMA 0011432667

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

Turystyka

NOCLEGI

PENSIJONATY

ZAKOPANE - zakwaterowanie, wyżywienie w dobrej cenie, 18\206-61-23, 693-250-383

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



Mieszkania

BLOKI SPRZEDAM

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

DO WYNAJĘCIA

Kawalerka, Górna, 665-600-247

M2 27m² Dąbrowa, 603-452-273

Mieszkanie Górna 665-600-247

MIESZKANIE, Pomorska, 608-393-044

Pokoje Piękna 665-600-247

Działki

SPRZEDAM

BUDOWLANE, Tuszyń, 695-864-032

LAS Łowicz/ Łyszkowice, 668-594-262

Gospodarstwa rolne

SPRZEDAM

SIEDLIŚKO z zabudowaniami ok. 3800m² w tym ok. 3,5 ha lasu, powiat łaski, wszystko w jednym kawałku, 501-492-379

Sprzęt domowy

MEBLE

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

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

DYWANY

DYWANY różne, chodniki, 785-971-061

AGD

NOWY piecyk gazowy, terma, Saunier Duval - 600 zł, 883-253-628, Łódź

ZAMRAŻARKĘ niedużą kupię, 501-322-060

Komputery

POGOTOWIE komputer, 733-955-881

Budowlane

MATERIAŁY

DŹWIGARY drewniane, 501-529-844

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

PŁYTY drogowe, 501-529-844

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

Handlowe

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

KOC elektr. 160x140cm, 503-697-076

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

SPRZEDAM drewno opałowe i kominkowe, 883-161-433

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

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

Rozmaite

ODZIEŻ

KURTKA narciarska męska XXL 120zł, kurtka damska - 90zł, 503-697-076

SUKIENKĘ do komunii 100zł, 696-544-272

ART. DZIECIĘCE

SANKI metalowe - 80zł, 503-697-076

Rolnicze

RÓŻNE

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

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

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

Zamienię

GRZEJNIK elektr., kuchenka elektr., masażer do nóg na owoce, słodczyce, 503-697-076

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

Usługi

BUDOWLANE

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

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

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

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

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

GLĄDŹ, mal. glazura, 510-322-848

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

MALOWANIE, panele, 783-768-050

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

PAPY termozgrzew. 8zł, 796-184-162

TYNKI tradycyjne, 660-456-287

MONTAŻOWE

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

INSTALACYJNE

Elektroinstalacje, awarie, pomiary, 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

USŁUGI elektryczne - domofony, telefony, elektronika, 503-581-851

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

PLUSKWKY 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 - serwis, 733-955-881

OGRODNICZE

CIECIE drzew - rębak, 789-605-290

Cięcie drzew owocowych. Fachowo, 605-307-582

Praca

ZATRUDNIĘ

BRYGADĘ murarzy, 502-026-779

CUKIERNIK, pomocnik, 501-445-051

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

KIEROWCĘ, 501-445-051

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

PRACOWNIKA - remonty, malowanie, 501-529-844

RESTAURACJA Złota Kaczka zatrudni kucharza i pomoc kuchni, aktualna ks. zdrowia (zmywak), 509-011-666

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

0011423471

REKLAMA



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

www.botanicpark.pl

Drogie nasze zwierzaki. Kiedy pies staje się dobrem luksusowym

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

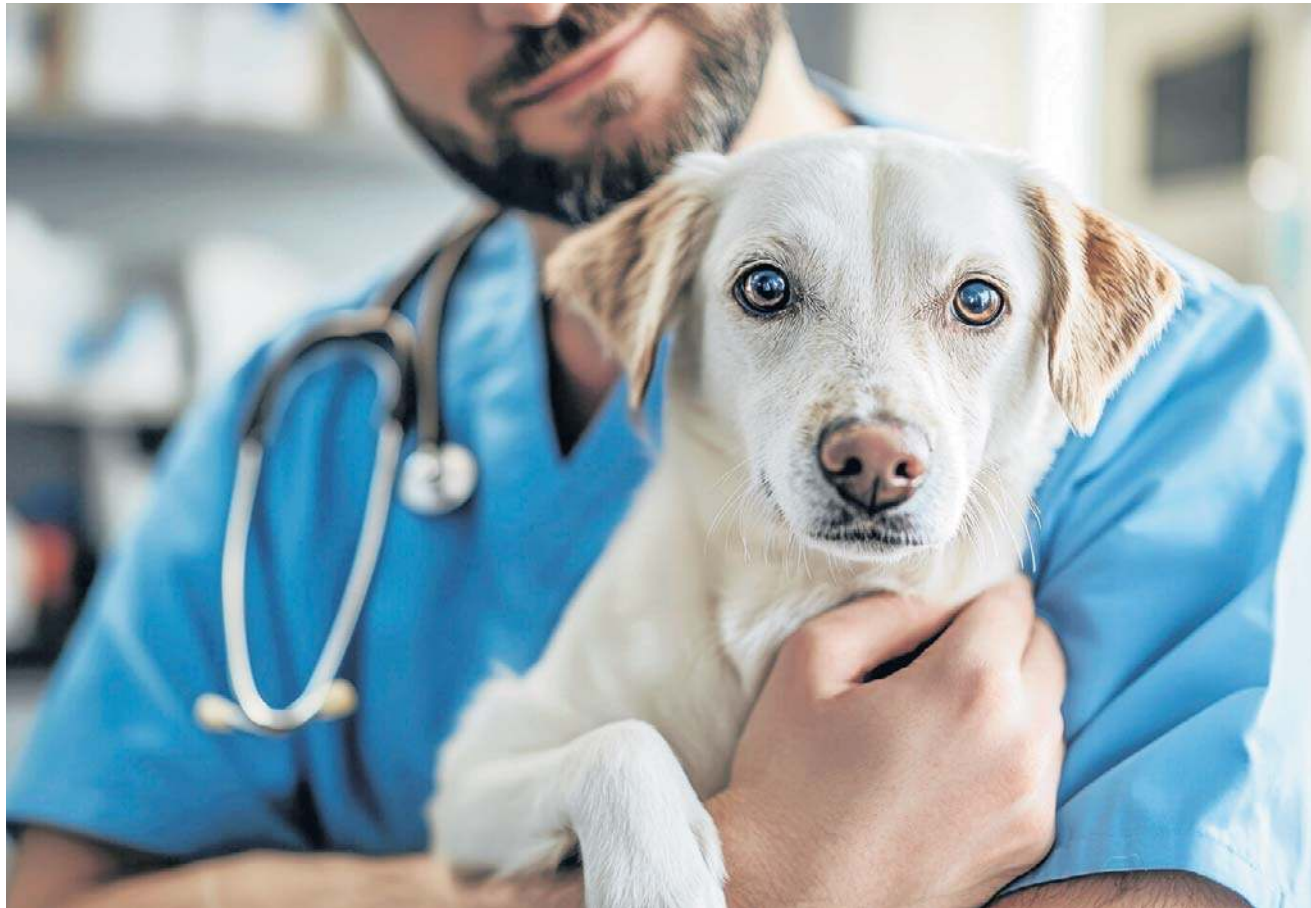
Posiadanie psa czy kota to nie tylko wspólne spacer, przytulanie, przekomarzenia, ale i spory wydatek. Nie wszystkich stać na to, aby zwierzaka wyżywić, a co dopiero leczyć. Dlatego niektórzy pozbywają się swoich mniejszych przyjaciół, albo, kiedy te chorują, nie idą do weterynarza. Nie z okrucieństwa, z braku pieniędzy. 4 października obchodzimy Światowy Dzień Zwierząt. trzeba o tym pisać.

Na osiedlu właścicieli psów znam z widzenia, czasami wymienimy kilka słów, zawsze się pozdrawiamy. Ci, którzy chodzą ze swoimi czworonogami na dłuższe spacer, do pobliskiego lasu, to już grupa dobrych znajomych. Zaraz przy wejściu do zagajnika spotkam właściciela dużego owczarka niemieckiego, posłusznego i dobrze wychowanego psa. Szybkim krokiem las przemierza pani z dwoma haskami, które mój pies uwielbia i z którymi przemaszerowałyśmy dziesiątki kilometrów. Czasami mijam kobiety w szarej kurtce ze swoim dużym psem, mówimy sobie „Dzień dobry”, pana z biglem, też jesteśmy na „Dzień dobry”, właściciela białej labradorki - zrobiliśmy kilka wspólnych spacerów.

Ewa mieszka przy samym lesie. Ma siedem kotów i Pokera, którego odziedziczyła po zmarłej sąsiadce. Gdyby nie ona, biedak pewnie trafiłby do schroniska. Poker jest mieszańcem, dość młodym, ale ułożonym. Czasami idziemy na spacer do lasu razem. I gadamy.

- Dzisiaj znowu weterynarz! Tym razem jadę z Kicią, to ta czarna, mała kotka - wzdycha. Ewa na swoje zwierzęta wydaje majątek. Kicia jest po operacji ucha (w sumie 3 tys. złotych), wcześniej Leon, to inny kot, miał kłopoty żołądkowe (w sumie 800 złotych), najwięcej wydała na Mie, która wpadła pod samochód (w sumie 7 tys. złotych). Bo przecież płaci się nie tylko za zabieg czy operację, ale także za wszystko to, co przed i po nich: wizyty kontrolne, leki, kroplówki, badania.

- Nie wiem, co bym zrobiła, gdyby nie dobra emerytura i oszczędności - mówi. Dla zwierząt zrobi wszystko, pew-



Weterynarze doskonale zdają sobie sprawę, że właściciele psów czy kotów zrobią wszystko, by je ratować

nie gdyby musiała, zaciągnęłaby kredyt na ich leczenie.

Wiesław, szczuplutki, wysoki, po sześćdziesiątce nie brał kredytu, ale żeby zdiagnozować Maksa, sprzedał samochód. Pies źle się czuł, kaszlał, słabł w oczach. Chodził z nim od weterynarza do weterynarza, zrobił dziesiątki badań. W końcu okazało się, że to zwiłknienia na płucach. Maksa nie da się wyleczyć, można polepszyć komfort jego życia. Tyle.

- Dzisiaj wizyta u weterynarza zaczyna się od dwustu złotych, ale ja najczęściej płaciłem po trzysta, czterysta, bo lekarz zawsze coś przy Maksie robił. Do tego badania, leki, zabiegi. Tak naprawdę nawet nie wiedziałem, za co z wyszczególnieniem płacę, po prostu dostawałem rachunek i tyle - opowiada. Wiesław to znany w okolicy grzybiarz, kiedyś po lesie biegał z Maksiem, dzisiaj na spacerach chodzi sam. Maks jest bardzo słaby, wychodzi na podwórko, zrobi siusiu i natychmiast siania się na nogach. Ale chce żyć, je, przymila do właściciela.

- Nie będę go męczył. Jeśli weterynarz uzna, że czas Maksa uśpić, zrobię to - deklaruje i smutnieje. Nie z powodu wydanych pieniędzy. Kocha tego zwierzaka.

Anna też chodziła kiedyś do lasu z Kapslem. Dzisiaj robi kółeczko wokół bloku. Trzy miesiące temu wrócili do domu, a Kapsel, 8-letni mieszaniec, leżał i nie mógł się podnieść. Wzięli go na ręce, zawieźli do całonocnej kliniki weterynaryjnej.

- Okazało się, że wypadł mu dysk. Operacja miała kosztować 9 tys. Zapytałam weterynarza, jaka jest gwarancja, że po operacji Kapsel będzie zdrowy. Nie było żadnej. Zdecydowaliśmy się na blokadę - opowiada. Za dwudniowy pobyt Kapsla w psim szpitalu, badania, leki zapłacili około 3 tys. Pies chodzący i wciąż zaczepta inne psy w okolicy.

Kiedy po godzinie wychodzę z lasu - spotykam tych, którzy wchodzi do niego ze swoimi psami. Ci sami ludzie, te same psy. Wszyscy się tu znają, pozdrawiają, rozmawiają ze sobą. Kiedy trzeba, ostrzegają się wzajemnie. Późną wiosną wchodząc do lasu zobaczyłam kartkę przywieszoną do drzewa: „Uwaga, po lesie grasuje stado dzików, lochy są bardzo agresywne. Atakują psy i ludzi”. I rzeczywiście, kilka dni później spotkałam Adama, właściciela czarnego labradora i suczki, która w zarosłach natknęła się na dziki - nieźle ją

pokiereszowały. Weterynarz stwierdził, że cudem przeżyła. Założony przez niego szew ciągnął się przez pół pyska. Adam nie liczy pieniędzy, które wydał na leczenie czworonoga w ciągu dwóch tygodni. Najważniejsze, że sunia żyje. Co miał zrobić? Zostawić psa w lesie? Pozwolić mu umrzeć?

- Powiem tylko tyle: To granda, tak nie powinno być. I bardzo mi przykro z tego powodu - mówi Dorota Sumińska, lekarz weterynarii, publicystka, autorka książek i propagatorka dobrego traktowania zwierząt. Nie chce rozwijać tematu.

Oddać psa

Bo prawda jest taka, że dzisiaj nie każdy może sobie pozwolić na posiadanie psa czy kota. I nie chodzi o wielkość mieszkania, wolny czas, ale o pieniądze. Wizyta u weterynarza to spory wydatek, czasami szokujący dla właścicieli czworonogów. Ci często bywają rozdarci: chcą pomóc pupilom, ale najzwyczajniej w świecie nie mają na to pieniędzy. Czasami podejmują drastyczne decyzje.

Najgorzej było tuż po pandemii: rosły ceny zabiegów weterynaryjnych, galopowała inflacja, a schroniska wypełniały

się zwierzętami. Ich pracownicy opowiadali historie emerytów, którzy ze łzami w oczach, a czasami po prostu płacząc, oddawali im swoje stare, często schorowane pociechy. Nie starczało im pieniędzy na karmę, a co dopiero na leki - Dramat.

- To prawda, coraz mniej osób stać na to, żeby utrzymać kota lub psa, a w razie choroby zapewnić mu leczenie weterynaryjne - przyznaje Joanna Repel, rzeczniczka prasowa Krakowskiego Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami.

Dlatego pomagają jak mogą. Co miesiąc dostają kilkadziesiąt wniosków z prośbą o dofinansowanie leczenia jakiegoś konkretnego zwierzęcia. Oprócz leczenia, wydają najbardziej potrzebującym karmy dla ich pociech, dokarmiają bezdomne psy i koty. Widzą, że jest źle, coraz gorzej.

- Z roku na rok coraz więcej osób zwraca się do nas z prośbą o pomoc finansową w związku z ich zwierzętami. Chodzi o ich leczenie, ale też wyżywienie - podsumowuje Repel.

W ich oknach życia, bo takie stworzyli, wciąż znajdują pozostawione zwierzęta. Takie okna są tylko u nich, dlatego przyjeżdżają tu ludzie z całej

Polski. Trzeba wejść do budynku KTOZ i tam rozstać się ze zwierzęciem, ale często właściciele nie mają odwagi spojrzeć im w oczy. Zostawiają psiaka przywiązane do pobliskiej barierki.

Walczyć do końca

Nie każdy potrafi. Niektórzy traktują psy i koty, jak równoprawnych członków rodziny. Żyją wśród zwierząt, nie obok nich, z nimi. I wydają na zwierzęta wszystkie pieniądze.

- Zwierzęta zawsze były ze mną. Zarówno fizycznie, jak też metafizycznie. Choćby w postaci opowieści o tych wszystkich psach, kotach, wieściorkach, a także kurach, które - oswojone, kochane, tulone - przewijały się przez historię mojej rodziny - opowiada Mira Suchodolska, dziennikarka, publicystka, obecnie w Polskiej Agencji Prasowej.

Jak opowiada pies Amor wychował jej matkę, Wandę Suchodolską-Paszkę, która ubierała Amora w ciuszki niemowlaka, wsadzała go do wózka dla lalek i woziła wokół domu. A Amor sapał i się ślinił, ale robił wszystko, żeby zadowolić swoją małą opiekunkę. Po latach ta psia opiekunka została uwielbianą przez uczniów nauczycielką.

- Kiedy miałam jakieś pięć lat, uczennica mojej mamy przyniosła nam szczeniaka. Był bardzo waleczny, z charakterem, dostał na imię Kuba. Z Kubą był taki problem, że rzucał się na łydki przyjaciółek mojej babuni - opowiada. Mały piesek, biały w czarne łaty, siał postrach w okolicy. Kiedyś dobrał się do sztucznej szczęki babuni.

Po psie Kubie było jeszcze wiele innych psaków. Zazwyczaj ratowanych ze złego otoczenia, przegarnianych bezdomniaków. Przychodziły i odchodziły. Za każdym z nich płakała, obiecywała sobie, że już nigdy więcej.

- Tyle że życie bez psa to nie jest życie - wzrusza ramionami.

Kiedy przeniosła się ze Śląska do Warszawy, postanowiła, że wybuduje dom. Dla rodziny, ale głównie dla wymarzonego zwierzaka. Z ogrodem, żeby ten miał gdzie biegać. I tak się stało.

- W naszym życiu pojawiła się Kira, labradorka - opowiada. Sąsiedzi byli przerażeni: nowy dom, nowy trawnik,

a suka biega wokół budynku, jak oszalała, wydeptując ścieżki.

- Pies powinien spać w budzie - tłumaczyli.

Żeby się lepiej wpasować w tło, zakupili budę. Dużą. Ale Kira nie przespała w niej ani jednej nocy, może bezdomne koty się w niej czasem zatrzymywały. Kira była łózkowym psem. Miała 10 lat, kiedy zachorowała. Nerki zaatakował gronkowiec antybiotykoodporny. Wydzwaniła po specjalistach, walczyła o psa przez pół roku. Nie było ratunku.

- Ile wydałaś na leczenie Kiry? - dopytuję.

- Kupiłabym za to samochód - przyznaje.

Szybko okazało się, że chodzenie po lesie bez psa nie ma sensu. Nie minął miesiąc, kiedy w jej domu pojawiła się Amba. Blachara, dziewczyna z blokowiska. Jeśli komuś wydaje się, że każdy labrador jest słodkim psiakiem, takim, jak je postrzegamy z amerykańskich filmów familijnych, jest w błędzie. Jeśli wziąć pod uwagę światowe statystyki, to najwięcej pogryzień ludzi przez psy jest autorstwa właśnie labradorów i retriewów. Głównie w USA, ale nie tylko. Dlaczego? Z tego samego powodu, dla którego ratlerki, yorki, buldożki nie są traktowane przez swoich opiekunów poważnie. Natomiast każdy pies, niezależnie od swoich gabarytów, bardzo poważnie podchodzi do swojego stada. Właśnie tak - stada. Bo psy są zwierzętami stadnymi. Tak samo, jak wilki, z których się wywodzą. W stadzie natomiast obowiązuje zasada, że musi mieć ono swojego szefa, który nadaje kierunek, wprowadza zasady, jakimi stado się kieruje.

Obecnie w jej domu żyją trzy psy (dwa labradory i dog niemiecki, plus dwa koty). I towarzystwo się nawzajem szanuje. Ale to ona ustala zasady.

- Saszka, dog niemiecki, pojawiła się w naszym życiu przypadkiem - opowiada Mira. - Jest psem z fundacji. Pewnego dnia obudziłam się, wzięłam do ręki smartfona i zobaczyłam tę czarną, nieco posiwiałą, psią twarz o przesmutnych oczach - opowiada.

Przesłaniec tej suki w typie doga niemieckiego, była trudna, ekstremalnie. Pies był bity, głodzony, ponad dwa lata spędził w klatce, bez chociażby ściery, na której mógłby się położyć.

- Przyszło do mnie dzięki, przestraszone stworzenie. Sasza nie umiała chodzić po schodach, nie umiała się bawić, niczego nie umiała. Dzisiaj mam psa, który nie tylko mnie kocha, jest w stanie pójść za mną w dym, ale przede wszystkim mam najlepszego przyjaciela. Ułożoną, kochaną Saszkę, której nie muszę się wstydić, gdziekolwiek jeste-

śmy - wzrusza ramionami dziennikarka.

Też o nią walczy. U Saszy zdiagnozowano nowotwór. Nie można go usunąć. Ale Sasza, jak Maks, wciąż chce żyć: chodzi na spacer, je, bawi w pozostałymi psami. Raz, dwa razy w miesiącu jeździ z nią do znanego psiego onkologa. Za każdą wizytę płaci 1300 złotych.

- Trochę mniej ta suma szokowała - przyznaje. - Weterynarz chyba dostrzegł moje zdumienie, bo powiedział: „Ja panią kosztuję 300 złotych”. Pokazał wyliczenia, reszta to cena leków, które Sasza przyjmuje - opowiada Mira.

Doskonale zdaje sobie sprawę, że nie wszystkich stać na taki miesięczny wydatek, że ludzie pozbywają się psów i kotów, albo najzwyczajniej w świecie, kiedy są chore, nie leczą ich i pozwalają umrzeć. Nie z okrucieństwa, z braku pieniędzy.

Weterynarze protestują

Ostatnio o usługach weterynaryjnych zrobiło się głośno za sprawą dziennikarki Moniki Richardson. Paco, ukochany spaniel, którego Richardson miała od dwóch lat, zjadł gumową zabawkę. Został zawieszony do całodobowej kliniki weterynaryjnej, z częścią szpitalną. Po czterech godzinach, jak pisze Monika Richardson, Paco zmarł, nie udało się go uratować.

Pierwszy wpis w mediach społecznościowych był smutnym pożegnaniem pupila. W kolejnym poście prezen-terka opublikowała informacje o klinice, imię i nazwisko jej dyrektora i „zestawienie sprzedaży”.

Z rachunku wynika, że Richardson zapłaciła łącznie prawie 1853 złote, z czego 300 złotych to cena kremacji zwierzęcia, kolejne 300 złotych kosztowała konsultacja, a sześciogodzinna hospitalizacja - 130 złotych. Pozostałe składowe ostatecznej kwoty to różnego rodzaju leki i zastosowane środki terapeutyczne.

„Wicie, ja się nie znam oczywiście, ale wydaje mi się, że czegoś tutaj zabrakło. Jakiejś elementarnej przyzwoitości, odrobiny empatii. Mam wrażenie, że coś się zepsuło podczas zamiany pacjenta na klienta, a opisu leczenia na „raport sprzedaży”” - napisała prezen-terka.

Post wywołał prawdziwą burzę. Zareagowali lekarze weterynarii.

„Ale w czym jest problem? Że jako lekarze weterynarii nie ratujemy za darmo? Że leki kosztują, usługi kosztują, a zdjęcie wykazu leków i wykonanych usług z programu »klinika« jest suche i nie ma tam kondolencji? Mam nadzieję, że pomimo tak podłego postu sugerującego nieprofesjonalne zachowanie lekarza

następnym razem kolejny nie odprawi pani z kwitkiem. Dzięki takim osobom jak pani i takim komentarzom, na gonce, hejtowi, ludzie zapominają, że pracujemy w lecznicach nie tylko dla przyjemności, ale, uwaga: pracujemy, bo to nasz zawód i źródło utrzymania naszych rodzin” - napisała jedna z osób korzystających z Instagrama. Inni wypowiedzieli się w podobnym tonie.

Środowisko weterynaryjne wydało oficjalny komunikat i zażądało od dziennikarki usunięcia wpisów oraz przeprosin, ale przeprosin nie było. Krajowa Izba Lekarsko-Weterynaryjna wydała właśnie oświadczenie, w którym poinformowała, że 25 września sprawa trafiła na wokandę. Powodem są między innymi mocne słowa Richardson, która miała porównać wszystkich lekarzy weterynarii do „zorganizowanej szajki, która nie cofnie się przed niczym”.

Witold Katner, rzecznik Krajowej Izby Lekarsko-Weterynaryjnej, w odpowiedzi na pytania TVN24 podkreślił, że opublikowany przez Monikę Richardson rachunek „nie odbiega od standardowych cen rynkowych stosowanych w przypadku intensywnej terapii psa w stanie zagrożenia życia”.

- Należy pamiętać, że całodobowe zakłady lecznicze dla zwierząt świadczą usługi weterynaryjne wymagające natychmiastowego działania, zaawansowanej diagnostyki, obecności zespołu specjalistów oraz specjalistycznego sprzętu - co znajduje odzwierciedlenie w kosztach leczenia - tłumaczył Katner. I dodał, że ceny usług weterynaryjnych w Polsce „są wyraźnie niższe niż w większości krajów Unii Europejskiej, przy zachowaniu porównywalnego poziomu zaawansowania technologicznego, zakresu usług oraz kwalifikacji lekarzy weterynarii”.

Sprawę komentowali właściciele psów, wśród nich dziennikarka Karolina Korwin-Piotrowska.

- Zanim to się stało modne, traktowałam moje zwierzęta jako członków rodziny, o które zdrowie dbać po prostu trzeba. Opieka nad zwierzętami nie podlega pod NFZ, leki i diagnostyka kosztują - mówiła Plejadzie. - Richardson świadomie, cynicznie i z rozmysłem nakreśliła straszny hejt na grupę zawodową, która podlega ogromnym obciążeniom, co trzeci z nich ma wypalenie zawodowe, ilość samobójstw wśród weterynarzy jest rekor-

Ludzie radzą sobie więc jak potrafia. Zapożyczają się, przeprowadzają internetowe zrzutki na leczenie pupili

dowa. Nie przez zwierzęta, ale przez ich koszmarnych „opiekunów”, którzy zachowują się haniebnie, roszczeniowo, bez empatii - dodała.

Bez wyjścia

Jarosław Falkowski od 15 lat prowadzi w Legionowie swoją prywatną praktykę, od 25 lat leczy zwierzęta. Ma kilka tysięcy pacjentów, dziennie przyjmuje ich około setki.

- Skąd takie ceny usług weterynaryjnych? - dopytuję.

- Po pierwsze, ceny leków weterynaryjnych są zdecydowanie wyższe niż tych ludzkich. Poza tym, te leki nie są refundowane. Kolejna sprawa: musi pani wziąć pod uwagę, że my działamy trochę jak prywatna medycyna ludzka. Ile pani płaci idąc na prywatną wizytę do kardiologa, czy ginekologa? No właśnie! - tłumaczy.

Podobnie jest z badaniami, u ludzi - niektóre są refundowane przez NFZ, inne nie. U zwierząt takiej refundacji nie ma. Poza tym weterynarz musi kupić aparat do badania krwi, czy moczu. Koszty idą w dziesiątki tysięcy złotych. Podobnie sprawa wygląda z innym medycznym sprzętem. Do tego dochodzą pozwolenia - za to wszystko muszą płacić z własnej kieszeni.

- Następna bardzo istotna rzecz: tak naprawdę lekarz weterynarii jest lekarzem ogólnym. Jestem chirurgiem, proktologiem, ginekologiem, robię cesarskie cięcia, przyjmuję internistycznie, przeprowadzam operacje. W medycynie ludzkiej doszło do bardzo wąskiej specjalizacji - tłumaczy.

- I jaki to ma wpływ na ceny usług weterynaryjnych? - pytam.

- Musimy cały czas się szkolić. Jeżeli idę na kurs weekendowy, to muszę za niego zapłacić 5 tys. zł, do tego przenocować 2 dni w hotelu, coś zjeść. Tak naprawdę wydaję około 7 tys. zł, jakoś te pieniądze trzeba odzyskać, prawda? - odpowiada doktor Falkowski.

I dodaje, że ceny usług w jego lecznicy nie zmieniły się od 2 lat, tymczasem horrendalnie w górę poszły ceny leków, a zgodnie z ustawą farmaceutyczną weterynarze mogą używać leków ludzkich, jeżeli nie ma ich odpowiednika weterynaryjnego.

- Dam taki przykład: padaczkę u zwierząt leczyliśmy kiedyś ludzkim lekiem przeciwpadaczkowym, który jest stosunkowo tani. Odkąd jednak pojawiły się jego odpowiedniki weterynaryjne, zgodnie z ustawą nie możemy już tego robić, podobnie jest chociażby z niedoczynnosciami tarczycy u zwierząt - tłumaczy.

Dlaczego leki weterynaryjne są droższe? Firmy farmaceutyczne decydują o ich cenie, poza tym, o czym już było, nie ma za nie żadnej refundacji.

- Jeśli chodzi o diagnostykę, medycyna weterynaryjna w ciągu ostatnich 20 lat zrobiła milowy krok do przodu, tylko zasobność portfela naszego klienta się nie zmieniła - konstatuje doktor Falkowski.

Tak, nie ma stałego cennika usług weterynaryjnych, bo jak tłumaczy, u weterynarzy obowiązują ceny umowne. Przecież inne są koszty utrzymania lokalu w Warszawie, a inne w Wyszakowie.

Oczywiście, weterynarze zdają sobie sprawę, że jest problem. Niemal codziennie ma w gabinecie ludzi, których nie stać na leczenie swoich zwierząt. Jak im pomóc? Pewnym wyjściem jest polisa dla psa czy kota, bo dzisiaj można już ubezpieczyć zwierzęta i otrzymać zwrot kosztów ich leczenia. Problem polega na tym, że nie wszyscy ubezpieczyciele chcą ubezpieczać zwierzęta stare, a to z nimi najczęściej chodzi się do weterynarza. Czasami też nie chcą zwracać pieniędzy, zgłaszając zastrzeżenia do przedstawionych dokumentów.

Ludzie radzą sobie więc jak potrafią. Zapożyczają się, przeprowadzają internetowe zrzutki na leczenie swoich pupili. Oni, lekarze, też kombinują: tną koszty, wybierają półśrodki. Starają się jakoś problemowi zaradzić, ale nie są w stanie sponzorować leczenia swoich klientów. Tak, słyszał o historii Moniki Richardson. Sam też ma przeróżnych klientów.

- Jako grupa zawodowa jesteśmy w czołówce ludzi popełniających samobójstwa, bo my naprawdę lubimy to, co robimy, powiem więcej - kochamy swoją robotę, natomiast kontakt z właścicielami naszych pacjentów jest mega trudny - przyznaje.

Pewnie, są wśród nich osoby nieuczciwe, dla których najważniejsze są pieniądze. Weterynarze doskonale zdają sobie sprawę, że właściciele psów czy kotów zrobią wszystko, by je ratować i skrupulatnie to wykorzystują, ale w każdym zawodzie, jak tłumaczy, znajdują się czarne owce. Większość kolegów, których zna, żyje swoją pracą i to zwierzęta są dla nich najważniejsze.

- Więc jakie jest wyjście z tej sytuacji? - pytam.

- Nie ma z niej wyjścia. Systemowo nie da się jej rozwiązać, bo nie można prawnie zakazać komuś kupna zwierzęcia, jeśli chce je posiadać, a nie każdy powinien być właścicielem psa czy kota - pada odpowiedź.

Można jedynie apelować o przemyślane decyzje. Kiedy zapraszamy zwierzę do swojego domu, ten staje się członkiem rodziny. Musimy go kochać. Dbać, by miał co jeść, pić, by dobrze się czuł w naszym towarzystwie. Troszczyć, kiedy zachoruje. Być cierpliwym, kiedy posiwieje. I pamiętać, że może liczyć tylko na nas.

REKLAMA 0011424596

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 ochronną
- obuwie robocze i ochronne
- rękawice robocze i ochronne
- gaśnice, agregaty p. poż., kocy
- armaturę hydrantową (szalki, węże, nasady, prądownice, zawory)

PEŁNE ROZMIARY UBRAN I BUTÓW
ubrania, spodnie, fartuchy, kombinizony:

- antyelektrostatyczne, trudnopalne
- kwasoodporne, dla spawacza

WYGODNY PARKING, PRZYMIERZALNIA

- instrukcje bhp i ochrony p. poż.
- znaki ewakuacyjne, bhp i p. poż.
- znaki oraz tablice budowlane, ADR
- znaki energetyczne i informacyjne
- apłeczki z wyposażeniem,
- środki czystości, czysciwa,
- 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

Z kuponem rabatowym zawsze taniej!

Kupony prosimy realizować w dniach 26 listopada - 2 grudnia 2025 roku

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

STOLARZA - zatrudnię, 608-502-044

SWACZKA - overlock, Bałuty, 501-703-104

TOKARZA, tokarza CNC, frezera, szlifierza, ślusarza Rat-Met Konstantynów Łódzki, 796-113-033

TYNKARZY, murarzy, 609-733-547

0011242692

OGŁOSZENIA DROBNE
na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

Medycyna

STOMATOLOGIA

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

ZABIEGI

MASAŻ leczniczy, rehabilitacja. Wizyty domowe, 603-878-429

Pozostałe

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

PLEBISCYT SPORTOWY to czas, gdy reflektory się kierują również na młode talenty. Ile w nich jest pasji, ile determinacji!

W Plebiscycie Sportowym nagrodzicie osoby tworzące lokalny sport: zawodników, trenerów, drużyny oraz młode talenty. To właśnie młodzież, która dopiero rozpoczyna sportową drogę, wzbudza ogrom wzruszeń.

Ogrom wzruszeń, pozytywnych emocji, rewelacyjnych reakcji już na samą nominację do Plebiscytu Sportowego... Jak to cieszy! Kategoria Sportowy Talent Roku to piękna wizytówka naszej akcji. Nomino- wane dziewczynki i chłopcy udowadniają, że sport rodzi się

nie w wielkich ośrodkach, ale lokalnie - właśnie na naszych boiskach, halach, basenach, bieżniach czy salach treningowych. Rodzi się w domach, w których młodzi zawodnicy mogą liczyć na codzienne wsparcie rodziców.

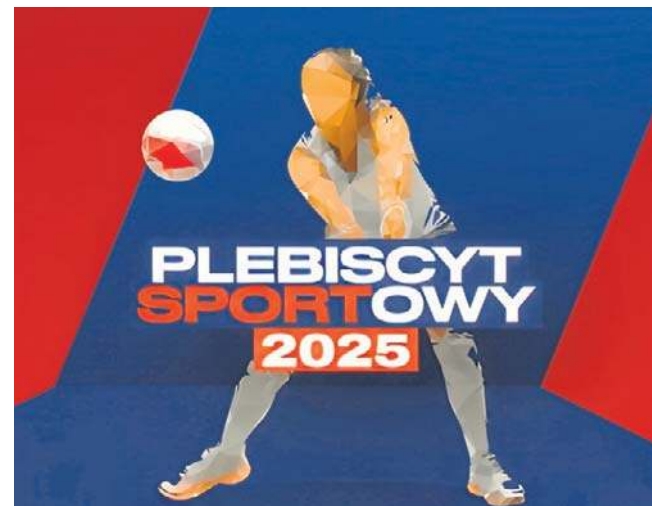
W akcji biorą udział dzieci, które potrafią wstać skoro świt i wracać do domu nocą, bo godziny spędzają na zajęciach sportowych. Potrafią dojeżdżać na treningi rowerem - czy mróz, czy upał, czy śnieg, czy deszcz. Znają niekończące się treningi, przygotowania, hektolitry potu i wielką determina-

cję. To właśnie te dzieci są przyszłością polskiego sportu, a udział w naszym plebiscycie to dla wielu z nich pierwsza tak duża szansa na pokazanie światu swojej pasji. Szansa na opowiedzenie swojej własnej, wyjątkowej historii.

Siłą rzeczy nie może być w niej jeszcze wielkich kontraktów, worka medali i doświadczenia budowanego latami. Ale jest decyzja, którą rodzi dziecięce marzenie. Jest pasja. Jest niewiarygodna determinacja, która - przy wsparciu rodziców, trenerów, ale także lokalnej społeczności - potrafi każdego

dnia tworzyć przyszłych mistrzów.

W ramach akcji prezentujemy sylwetki młodych zawodników, bo chcemy uhonorować ich codzienność, zaangażowanie, serce i wolę walki. To okazja, byście poznali bliżej tych, którzy dopiero zaczynają sportową drogę, ale już teraz mogą być wzorem dla swoich rówieśników. Ale to również przestrzeń dla rodziców i opiekunów. Ludzi, którzy wspierają swoich młodych sportowców od pierwszego treningu. Wożą na zawody, trzymają kciuki i kibicują najmocniej na świecie!



PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO



KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w miastach i powiatach naszego regionu w pozostałych kategoriach plebiscytu

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. Angelika Gajer, piłka siatkowa, ŁKS Commercecon Łódź, Łódź
2. Wiktoria Nowak, karate tradycyjne, Łódzki klub karate tradycyjnego, powiat pabianicki
3. Bogumiła Grzeszkowiak, lekka atletyka masters, Kutno Biega, powiat kutnowski
4. Helena Jankowska, jeździectwo, Equikam Ad Astra, powiat tomaszowski
5. Agnieszka Fijałkowska, kolarstwo, powiat opoczyński
6. Emilia Wierchowska, siatkówka, Łaskovia Łask, powiat łaski

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI

1. Krzysztof Włodarczyk, Podnoszenia ciężarów, Burza Burzenin, powiat sieradzki
2. Bartosz Mysera, karate, Dojo United Łódź, Łódź
3. Mateusz Zawiasa, boks, Atletix Łask, powiat łaski
4. Jakub Kostusiak, boks, Klub Bokserski Skorpion Żychlin, powiat kutnowski
5. Michał Jakóbczyk, taniec towarzyski, Klub Sportowy Cantinero, powiat tomaszowski

TRENER ROKU

1. Patryk Zimoń, piłka nożna, Akademia GKS Bełchatów, powiat bełchatowski
2. Adam Kijowski, tenis ziemny, POWER! Tenis, powiat łódzki wschodni
3. Kamil Kozanecki, piłka nożna, Włókniarz Pabianice, powiat pabianicki
4. Mieszko Czarnecki, piłka nożna, ŁKS, Łódź
5. Krzysztof Nagrodzki, piłka nożna, Korab Łask, powiat łaski

DRUŻYNA ROKU

1. KS KUTNO 2015, piłka nożna, powiat kutnowski
2. AKS SMS Łódź, piłka nożna, Łódź
3. KS Tartak Futsal Opoczno, Futsal Piłka nożna, powiat opoczyński
4. UMKS Korab Łask 2012 Trampkarz, piłka nożna, powiat łaski
5. Break Grinders Studio, breaking, powiat łódzki wschodni

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:
www.dzienniklodzki.pl/plebiscyt-sportowy

SPORTOWY TALENT ROKU

Nie chce stracić ani jednego dnia. Chce być najlepsza

Pierwszy raz dało się zauważyć sportową pasję Zofii Graczyk (koszykówka, Akademia Gortata), gdy miała około 8 lat. Zaczęła wtedy trenować koszykówkę i od początku było widać, że to coś więcej niż zwykłe zajęcia dodatkowe. Po każdym treningu wracała pełna energii i opowiadała o każdym ćwiczeniu, jakby przeżywała je jeszcze raz. Momentem, który szczególnie pokazał jej determinację, był dzień, kiedy mimo zmęczenia

po szkole uparła się, że musi iść na trening, bo „nie chce stracić ani jednego dnia, żeby być lepszą”. Wtedy stało się jasne, że koszykówka stała się jej prawdziwą pasją.

Na co dzień Zofia jest pogodnym, ambitnym i bardzo pracowitym dzieckiem. Na treningach pokazuje ogromne zaangażowanie i determinację, a poza nimi pozostaje ciepłą, pomocną i pełną energii dziewczynką. Siłę do łączenia nauki, odpoczynku



i sportu daje jej prawdziwą pasję do koszykówki. To właśnie ona motywuje ją każdego dnia. Dziewczynka jest niezwykle pracowita i mimo młodego wieku potrafi z pełnym zaangażowaniem dążyć do swoich celów. Wyróżnia ją ogromne serce do sportu, wytrwałość i pozytywna energia, którą zaraża innych. Jej pasja do koszykówki sprawia, że staje się inspiracją i dowodem na to, że marzenia naprawdę można spełniać.

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY



Wiktoria Nowak, karate tradycyjne, Łódzki klub karate tradycyjnego, powiat pabianicki



Bogumiła Grzeszkowiak, lekka atletyka masters, Kutno Biega, powiat kutnowski



Helena Jankowska, jeździectwo, Equikam Ad Astra, powiat tomaszowski

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI



Bartosz Mysera, karate, Dojo United Łódź, Łódź



Artur Sochacki, biegi długodystansowe, powiat radomski



Kacper Krawczyk, aquabike (pływanie i rower), Rajsport active, powiat bełchatowski

TRENER ROKU



Patryk Zimoń, piłka nożna, Akademia GKS Bełchatów, powiat bełchatowski



Adam Kijowski, tenis ziemny, POWER! Tenis, powiat łódzki wschodni



Mieszko Czarnecki, piłka nożna, ŁKS, Łódź

W NUMERZE:
Sposoby na ból głowy
Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć. Na szczęście,

oprócz leków przeciwbólowych, istnieją też skuteczne triki, które wykorzystują mechanizmy działania naszego ciała tak, by zapobiegać migrenie lub - jeśli już się pojawiła - przeciwdziałać jej. Oto nietypowe sposoby na radzenie sobie z migrenami.

ZA TYDZIEŃ:

- Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Może zaszkodzić twoim zębom. Ekspert ostrzega
- Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Życie z HIV to nie wyrok



FOT. GPOINTSTUDIO/FREEPIK

Grypa czy przeziębienie? Rodzaj infekcji poznasz po objawach

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować.

Grypa i przeziębienie to ważne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną. W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę”, czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia.

Pierwsze objawy przeziębienia to:

- uczucie drapania w gardle;
- obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przeciążenia lub przetrenowania;
- uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrę wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznięte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych



FOT. PAUL BRADBURY/GETTY IMAGES

Objawy infekcji wirusami grypy i przeziębienia dotyczą górnych dróg oddechowych, przede wszystkim gardła, zatok, jamy nosowej oraz krtani

(nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołają ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań. Grypa, która jest mylnie z przeziębieniem, to również choroba wirusowa górnych dróg oddechowych. Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Niestety, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić, a szczepionka na grypę jest ciągle modyfikowana.

Grypa zaczyna się nagle, zwykle po 1-2 dniach od kontaktu z wirusem. Objawia się wyraźnymi symptomami, które pogarszają samopoczucie i powodują niemoc. Rozpoczęcie tej choroby „rozkłada na łopatki” z dnia na dzień, powodując brak sił do życia. Grypa o łagodnym prze-

biegu może trwać 7-10 dni, a o ostrym - nawet dwa lub trzy tygodnie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Nieleczone przeziębienie może zająć dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc. W grypie skutki powikłań są poważniejsze

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zarażyły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby. Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewylecz-

nej grypy, wcale nie wskazują na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych, m.in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan za-

palny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

W porównaniu do przeziębienia, które ma łagodny przebieg, grypa jest znacznie poważniejszą chorobą jesienno-zimową. Grypę wywołują groźniejsze wirusy niż te powodujące przeziębienie. Wirusy grypy każdego roku mutują, ponieważ łatwo adaptują się do zmian w środowisku. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

Dokuczają ci migreny? Poznaj siedem nietypowych sposobów na ból głowy

Anna Moyseowicz
Anna.Moyseowicz@polskapress.pl

Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć.

Migrena to przewlekłe, napadowe bóle głowy o charakterze pulsującym, które często obejmują jedną stronę głowy i mogą trwać od kilku godzin do nawet kilku dni. Zazwyczaj towarzyszą im objawy takie jak nadwrażliwość na światło i dźwięki, nudności, zaburzenia widzenia czy zawroty głowy. Choć jej dokładne przyczyny nie są do końca poznane, wiadomo, że migrena wiąże się z nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych i układu nerwowego, a także z działaniem neuroprzekazników, takich jak serotonina.

Oto 7 nietypowych sposobów na radzenie sobie z migrenami.

Zażywanie koenzymu Q10

Koenzym Q10 to związek należący do koenzymów, czyli kofaktorów niezbędnych do działania niektórych enzymów, który występuje we wszystkich komórkach ludzkich, a także należących do zwierząt czy bakterii – stąd jego nazwa, która pochodzi od łacińskiego słowa ubitarius lub ubiquitous, czyli wszechobecny, a także słowa chinon (jest to bowiem związek należący do rodziny chinonów).

Koenzym Q10 (inaczej ubidekanon, a w skrócie CoQ10) występuje głównie w mitochondriach



FOT. MILORAD KRAVICZ/GETTY IMAGES

Migreny mogą być wywołane przez różne czynniki, jak stres

komórek, czyli organellach odpowiedzialnych za produkcję energii. Jest niezbędny do powstawania jej podstawowego źródła w komórkach, czyli cząsteczki adenozynotrójfosforanu (ATP), w procesie oddychania komórkowego, który generuje ok. 95 proc. całkowitej ilości energii w organizmie ludzkim.

Badania wskazują, że suplementacja koenzymu Q10 może zmniejszać częstotliwość i nasilenie napadów migreny, zwłaszcza u osób, u których występuje obniżony poziom tego związku. Suplementację najlepiej jednak połączyć z suplementacją magnezu oraz witaminy B2. Ponadto badania wykazują, że koenzym Q10 pomaga przy suplementacji wysokich dawek, lepiej więc skonsultować ten plan z lekarzem.

Akupunktura

Ta metoda medycyny chińskiej polega na nakłuwaniu określonych punktów na ciele cienkimi igłami, co pobudza układ nerwowy i uwalnia endorfiny – naturalne substancje przeciwbólowe. Regularna akupunktura może obniżyć napięcie mięśniowe, poprawiać krążenie i redukować liczbę ataków migreny.

„Zamrożenie” mózgu

Uczucie przenikliwego zimna w mózgu, na przykład podczas łapczywego jedzenia lodów lub napicia się bardzo zimnego napoju, nie należy do najprzyjemniejszych, ale może być pomocne! Skutkuje zwężeniem, a kolejno rozszerzeniem naczyń

krwionośnych dostarczających krew do mózgu. Co więcej, zimna cola dostarczy także kofeiny, cukru oraz nawodni organizm. Choć nie należy często sięgać po tego typu napoje, mogą one pomóc podczas ataku migreny.

Zadziałanie na nerw trójdzielny

Nerw trójdzielny (łac. nervus trigeminus) to nerw I łuku skrzelowego i największy piąty nerw (V) z dwunastu nerwów czaszkowych, które symetrycznie odchodzą od mózgu i opuszczają czaszkę poprzez otwory obecne w jej podstawie.

Do zadań nerwu trójdzielnego zalicza się odbieranie bodźców czuciowych z obrębu twarzy i głowy, kontrolowanie funkcjonowania niektórych gruczołów, kontrolowanie czynności niektórych mięśni w obrębie czaszki.

Dzięki unerwieniu głowy i twarzy możliwe jest odczuwanie dotyku, ucisku, bólu i zmian temperatury oraz rozróżnianie smaków – słodkiego, kwaśnego i słonego.

Nerw trójdzielny jest kluczowy w powstawaniu bólu migrenowego. Stymulacja jego gałęzi – czy to przez masaż twarzy, delikatne uciskanie punktów w okolicach skroni i czoła – może przynieść ulgę, ponieważ ogranicza przewodzenie bodźców bólowych. Warto skupić się na okolicach brwi i tam wykonywać masaże. Można zastosować do niego olejek eteryczny, na przykład lawendowy, co zadziała kojąco na układ nerwowy.

Ciasne fryzury szkodzą, ale... mogą pomóc

Zbyt mocno związane włosy, np. w kucyk lub kok, mogą uciskać nerwy i mięśnie skóry głowy, potęgując ból. Poluzowanie fryzury lub noszenie włosów rozpuszczonych pozwala zmniejszyć napięcie w okolicy potylicznej i skroniowej, co często przynosi natychmiastową ulgę. Z drugiej strony, jeśli dopadła nas migrena, a my mamy luźną fryzurę lub włosy rozpuszczone, warto je zebrać do tyłu i związać lub delikatnie się za nie pociągnąć, co powinno pobudzić nerwy w okolicy skroni i uwolnić endorfiny.

Zdrowe jedzenie, a przynajmniej rezygnacja z niezdrowego

Dieta ma ogromne znaczenie w profilaktyce migren. Warto unikać produktów wyzwalających napady, takich jak czekolada, czerwone wino, sery dojrzewające czy żywność wysoko przetworzona. Z kolei regularne posiłki bogate w magnez, witaminy z grupy B i kwasy omega-3 pomagają stabilizować pracę układu nerwowego.

Zimno

Zimne okłady na kark lub głowę wydają się banalnym sposobem, a jednak przynoszą skutek! Już w 20 minut pomagają zmniejszyć ból głowy. Kluczem jest zwężenie naczyń krwionośnych. Warto kompresy owinać na przykład w ściereczkę lub ręcznik tak, by uniknąć odmrożeń.

Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy

E. Zwolak, M. Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Andropauza bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. U mężczyzn wynika głównie ze stopniowych zmian hormonalnych.

Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem występującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia. Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w naszym społeczeństwie pozostaje tematem tabu.

Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów, w tym: testosteronu, dihydrotestosteronu, hormonu wzrostu i melatoniny. Przy czym warto podkreślić, że andropauza u mężczyzn często porównywana jest do menopauzy u kobiet. Tymczasem to są zjawiska odmienne, ponieważ klimakterium u kobiet jest procesem biologicznym, związanym z wygaszaniem funkcji jajników, natomiast menopauza u mężczyzn nie jest równoznaczna z utratą płodności i jest ściśle związana z funkcjonowaniem układu endokrynologicznego.

Z tego powodu badacze proponują inne nazwy dla andropauzy, w tym:

- andropenię,
- męski psychoendokrynologiczny zespół wieku średniego,
- wiropauzę,
- męskie klimakterium,
- częściowy niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn.

Menopauza u kobiet jest procesem biologicznym, pociągającym za sobą określone skutki i występującym u każdej kobiety po 40. roku życia. Natomiast andropauza nie występuje u każdego mężczyzny i jest zależna od wielu czynników zewnętrznych

Wśród innych przyczyn rozwoju męskiej menopauzy można również wymienić:

- siedzący styl życia,
- dietę ubogą w witaminy,
- związki mineralne i błonnik pokarmowy,
- nadciśnienie tętnicze krwi,
- wysoki poziom cholesterolu LDL,

Andropauza jest zależna od wielu czynników zewnętrznych. Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów

- przebyty zawał serca,
- przerost gruczołu krokowego.

Klimakterium u mężczyzn związane jest bezpośrednio z zaburzeniami układu hormonalnego, co pociąga za sobą konkretny zespół objawów.

Wśród charakterystycznych objawów andropauzy u mężczyzn można wymienić:

- zwiększenie tkanki tłuszczowej, która pociąga za sobą skutki w postaci zwiększonego ryzyka wystąpienia groźnych powikłań, w tym m.in. ze strony układu krążenia. Przy czym u mężczyzn powyżej 50. roku życia zazwyczaj występuje otyłość typu brzuszego, która jest szczególnie wrażliwa na bodźce hormonalne,

- zmiany emocjonalne, które znacząco wpływają na jakość życia. Męska menopauza związana jest ze spadkiem poziomu androgenów, co oddziałuje na funkcjonowanie układu nerwowego i pojawienie się objawów psychicznych: lęku, nerwowości, rozdrażnienia, zachowań depresyjnych, przewlekłego zmęczenia i upośledzenia pamięci, a nierzadko także spadku samooceny,

- obniżenie popędu seksualnego, co budzi wiele negatywnych emocji, w tym m.in. niechęci, agresji i braku tolerancji,

- zaburzenia rytmu biologicznego, które pociągają za sobą zmiany emocjonalne, osłabienie sprawności intelektualnej, a także problemy z pamięcią i koncentracją.

Podczas męskiej menopauzy mogą pojawić się również takie dolegliwości jak:

- spadek częstotliwości występowania wzwodów porannych,
- ginekomastia – nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w piersiach,
- zmniejszenie owłosienia na ciele,
- zmniejszenie objętości jąder,
- obniżenie gęstości mineralnej kości, co prowadzi do patologicznych złamań,
- zmniejszenie masy mięśniowej,
- uderzenia gorąca.

Andropauza jest zjawiskiem związanym bezpośrednio z funkcjonowaniem układu hormonalnego. Stosunkowo często towarzyszy jej problem nadmiernego wypadania włosów. Jest to tzw. łysienie androgenowe, które objawia się utratą włosów na szczycie głowy i kątach czołowych. Jego przyczyną jest zbyt duża wrażliwość cebulek włosowych na nadmierną produkcję dihydrotestosteronu (DHT).

36,6 to już przeszłość. Jaka jest prawidłowa temperatura ciała? Jak mierzyć ją poprawnie?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Myślisz, że 36,6 st. Celsjusza to normalna temperatura ciała? Pora to zmienić! Według najnowszych badań przeciętna temperatura człowieka spada.

Jak pokazuje najnowszy raport „Jak Polacy mierzą temperaturę ciała podczas choroby?”, ponad 40 proc. społeczeństwa podczas przeziębienia i grypy mierzy temperaturę ciała dopiero po wystąpieniu objawów gorączkowych. 27,9 proc. z nas robi to raz na dobę, a 21,3 proc. - kilkakrotnie w ciągu 24 godzin. 4,3 proc. osób nie zwraca na to w ogóle uwagi, a 6,4 proc. nie pamięta, jak często sprawdza gorączkę. Większość z nas nie notuje też uzyskanych pomiarów - łącznie to aż 77,5 proc., a tylko 7,4 proc. badanych osób robi notatki. Sporadycznie wyniki zapisuje 2,6 proc. respondentów.

- Fakt, że ponad 40 proc. społeczeństwa sprawdza gorączkę dopiero po wystąpieniu jej objawów, świadczy o braku świadomości dotyczącej znaczenia regularnego monitorowania temperatury podczas choroby. To niestety dowodzi, że Polacy wciąż nie są w tym zakresie wyedukowani. Tymczasem wczesne wychwycenie pierwszych sygnałów zaostrzenia choroby umożliwia wdrożenie odpowiedniego leczenia, jeszcze zanim infekcja się rozwinie, co pozwala na jej łagodniejszy przebieg - komentuje Katarzyna Linette, współautorka raportu z Warmie.

Być może wpływa na to łatwy dostęp do leków obniżających gorączkę - pacjenci mogą uznać monitorowanie temperatury ciała za zbędne.

- Jednak nie jest to bezpieczna praktyka. Warto promować świadomość znaczenia regularnego pomiaru temperatury, zwłaszcza na początku choroby, aby umożliwić szybszą reakcję na zmiany w stanie zdrowia i uniknąć potencjalnych, groźnych powikłań - alarmuje dr n. med. Krzysztof Karaś.

Za prawidłową temperaturę ciała ludzkiego od lat 50. XIX wieku uważano 37 st. C.

Z czasem skorygowano ją do 36,6 st. C. Wartość tę na podstawie badań 25 tys. pacjentów ustalił niemiecki lekarz Carl Wunderlich.

Jednak dwie niezależne analizy - naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Santa Barbara oraz Uniwersytetu Stanforda - sugerują, że w wyniku działania wielu różnych czynników na przestrzeni ostatnich dwóch stuleci temperatura ciała obniżyła się do 36,4 st. C, a w niektórych przypadkach nawet bardziej.

w przypadku chorób, które mogą prowadzić do poważnych komplikacji. Regularne zapisywanie wyników może pomóc w szybszym wykryciu infekcji bakteryjnych czy nasilenia się stanu zapalnego. W tym kontekście wyniki ww. badania mogą świadczyć o nieprzestrzeganiu zaleceń medycznych i o braku zaangażowania w zarządzanie własnym zdrowiem - mówi dr n. med. Krzysztof Karaś.

Regularnie prowadzone zapisy mogą być cenne dla lekarza już na pierwszej wizycie, czyli zanim je zleci. Na ich podstawie lekarz może lepiej ocenić charakter choroby, ewentualnie stwierdzić, czy konieczne są dodatkowe badania. Jest to ważne także w przypadku chorób przewlekłych.

- To pomaga dostosować leczenie. Przy zapisywaniu wyników temperatury warto robić dodatkowe notatki, np. uwzględniając moment przyjęcia leków czy pojawienie się nowych objawów. To pozwoli na jeszcze dokładniejsze monitorowanie przebiegu choroby i ułatwi diagnozę lekarzowi - stwierdza Katarzyna Linette, ekspertka z Warmie.

- Wiele pacjentów przyjmuje postawę, że jeżeli nie występuje wysoka gorączka, to monitorowanie temperatury nie jest konieczne. Tego rodzaju podejście może wynikać z przeświadczenia, że lekarze i system ochrony zdrowia są w stanie poradzić sobie z chorobą, a samodzielne prowadzenie takich zapisów jest zbędne - zaznacza konsultant merytoryczny badania.

Wciąż istnieje duża potrzeba edukowania społeczeństwa o tym, jak ważne jest regularne monitorowanie stanu zdrowia, szczególnie podczas choroby.

- Promowanie prostych narzędzi służących do tego może przyczynić się do zwiększenia świadomości obywateli. Takie inicjatywy mogą też pomóc w przekonaniu ludzi, że prowadzenie zapisów, w formie papierowej lub elektronicznej, może poprawić ich bezpieczeństwo - mówi dr n. med. Krzysztof Karaś.

Za prawidłową temperaturę ciała ludzkiego od lat 50. XIX wieku uważano 37 st. C.

Z czasem skorygowano ją do 36,6 st. C. Wartość tę na podstawie badań 25 tys. pacjentów ustalił niemiecki lekarz Carl Wunderlich.

Jednak dwie niezależne analizy - naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Santa Barbara oraz Uniwersytetu Stanforda - sugerują, że w wyniku działania wielu różnych czynników na przestrzeni ostatnich dwóch stuleci temperatura ciała obniżyła się do 36,4 st. C, a w niektórych przypadkach nawet bardziej.

Choroby, którymi możesz zarazić się w publicznej toalecie



Wilgotne środowisko i niedostateczna higiena sprawiają, że toalety, z których korzysta dużo ludzi, mogą stać się siedliskiem groźnych drobnoustrojów

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

Odwiedziny w publicznej toalecie to często konieczność, a nie wybór. Choć zwykle staramy się unikać dotykania czegokolwiek, trudno całkowicie odizolować się od potencjalnych zagrożeń.

Jakie zagrożenia zdrowotne czyhają na nas w publicznych toaletach i czy naprawdę jest się czego bać?

Bakteria Escherichia coli

Jednym z najgroźniejszych patogenów, na które można natknąć się w publicznej toalecie, jest bakteria Escherichia coli, znana szerzej jako E. coli, czyli pałeczka okrężnicy. Choć naturalnie występuje w jelitach człowieka, niektóre jej szczepy, zwłaszcza te chorobotwórcze, mogą wywoływać poważne problemy zdrowotne.

Najczęściej kojarzona jest z zatruciami pokarmowymi objawiającymi się biegunką, wymiotami i silnymi bólami brzucha. Jednak na tym zagrożenia się nie kończą.

E. coli jest również jedną z głównych przyczyn zakażeń układu moczowego, szczególnie u kobiet. W skrajnych przypadkach infekcja może się rozszerzyć na nerki, powodując odmiedniczkowe zapalenie nerek. Bakteria ta może też doprowadzić do zapalenia otrzewnej, groźnego stanu zapalnego w jamie

brzuszej, jeśli przedostanie się poza układ pokarmowy, na przykład w wyniku perforacji jelita.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A

Wirusowe zapalenie wątroby typu A, znane również jako żółtaczkę typu A, żółtaczkę pokarmową lub potocznie „choroba brudnych rąk”, to jedno z tych schorzeń, którymi można zarazić się w publicznej toalecie. Do zakażenia dochodzi drogą oralno-fekalną, czyli poprzez spożycie nawet śladowej ilości materiału zakażonego wirusem - na przykład przez kontakt z zanieczyszczonymi rękami, kłamkami, deską sedesową, spłuczką czy inną powierzchnią, której dotykała osoba zakażona.

W początkowej fazie choroby pojawiają się bóle gardła, bóle stawów, ogólne osłabienie oraz gorączka. U dzieci nierzadko występuje również nieżyt górnych dróg oddechowych. Wraz z rozwojem zakażenia mogą pojawić się objawy ze strony układu pokarmowego: bóle brzucha, nudności, wymioty, wzdęcia, biegunka.

Chory często odczuwa wstręt do tłustych potraw i brak apetytu. Charakterystycznym objawem choroby jest także żółknięcie skóry i białek oczu (tzw. żółtaczkę), które pojawia się zwykle kilka dni po wystąpieniu objawów ogólnych. Typowe są także ciemne zabarwienie moczu, odbarwiony (jasny) kał oraz świąd skóry.

Rotawirusy

Rotawirusy to wyjątkowo zaraźliwe patogeny, którymi można łatwo zarazić się w miejscach o dużym natężeniu ludzi, takich jak publiczne toalety. Wystarczy kontakt z zakażoną powierzchnią, np. deską klozetową, kłamką, przyciskiem spłuczki czy nawet mydłem w kostce, a następnie przeniesienie wirusa

WARTO WIEDZIEĆ

Salmonellą też możesz zarazić się w toalecie

Bakteria Salmonella stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia, będąc częstą przyczyną zatrucia pokarmowych. Najczęściej spotyka się ją w nieprzetworzonych produktach pochodzenia zwierzęcego, co wymaga szczególnej ostrożności podczas ich obróbki i przechowywania. Warto jednak pamiętać, że infekcja może również przenosić się między ludźmi. Salmonella potrafi przetrwać bez dostępu do wilgoci przez wiele tygodni, a w środowisku wodnym, nawet przez kilka miesięcy. Objawy zakażenia pojawiają się zazwyczaj po kilkudziesięciu do 48 godzinach od kontaktu z patogenem.

do ust, by doszło do zakażenia. Do infekcji dochodzi najczęściej drogą fekalno-oralną.

Szczególnie narażone są niemowlęta, małe dzieci (zwłaszcza do 2. roku życia), a także osoby starsze i te z obniżoną odpornością. U nich przebieg choroby może być ciężki i prowadzić do szybkiego odwodnienia organizmu. Rotawirusy wywołują gwałtowny początek choroby - pojawia się wysoka gorączka, silne wymioty oraz wodnista biegunka, które mogą utrzymywać się nawet kilka dni. U niektórych osób dochodzi również do bólu brzucha, osłabienia i apatii.

Paciorkowce i gronkowce

Zakażenie paciorkowcami może prowadzić do zapalenia gardła, migdałków lub płonicy. Objawia się silnym bólem gardła, trudnościami z przełykaniem, wysoką gorączką, a także nudnościami i wymiotami. U niektórych osób pojawia się charakterystyczna drobna wysypka. Do zakażenia może dojść poprzez kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami, np. kłamką lub kranem w toalecie.

Wirus grypy

Wirus grypy przenosi się drogą kropelkową, ale można się nim zarazić także przez kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami w toalecie publicznej. Wirus utrzymuje się na nich nawet kilka godzin.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KIM JEST SENIOR? TO ZALEŻY!

Kim jest senior?

Wiele osób zastanawia się, w jakim momencie życia zaczyna obowiązywać określenie senior. Nie istnieje jednak jedna, powszechnie obowiązująca granica wiekowa. W części państw funkcjonują oficjalne definicje ustalane przez prawo lub instytucje publiczne. Przykładowo brytyjski NHS (odpowiednik polskiego NFZ) za początek wieku senioralnego uznaje 60. rok życia. Najczęściej jednak pojęcie to bywa interpretowane na różne sposoby w zależności od organizacji, a jego zastosowanie wiąże się zwykle z przyznawaniem ulg lub innych udogodnień. Niektóre podmioty traktują jako seniorów już osoby po 50. roku życia, inne przyjmują granicę 60 lat. Zdarzają się

również instytucje, które określają mianem seniora dopiero osoby mające 70 lub nawet 75 lat. Trudno jednak znaleźć jedną definicję, która odpowiadałaby całemu społeczeństwu – także dlatego, że wiele osób nie identyfikuje się ze swoim metrykalnym wiekiem. Jak podkreśla Silver Agency, powołując się na raport „Power Generation” Atena Research & Consulting, osoby między 50. a 70. rokiem życia czują się średnio o 11 lat młodsze, są otwarte na nowe doświadczenia, aktywne w sieci, angażują się społecznie i chcą pozostać zawodowo aktywne. Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych (poz. 1705 z p.zm.) osobę starszą definiuje jako „osobę, która ukończyła 60. rok życia”. W dokumencie jest również mowa o polityce senioralnej, czyli „ogóle działań organów administracji pu-

blicznej oraz innych organizacji i instytucji, które realizują zadania i inicjatywy kształtujące warunki godnego i zdrowego starzenia się”. Z kolei według WHO:

- wiek podeszły – 60. – 75. rok życia,
- wiek starczy – 75 – 90 lat,
- wiek sędziwy – osoby powyżej 90. roku życia.

Ilu jest seniorów w Polsce?

Z publikacji Głównego Urzędu Statystycznego pt. „Stan i struktura ludności według wieku w latach 1989-2021” wynika, że w 1990 r. w Polsce żyło 3 887 000 osób w wieku 65 lat i więcej. Ta liczba sukcesywnie rosła. 10 lat później w naszym kraju mieszkało już 4 725 800 seniorów. W 2020 r. populacja osób w wieku 65 lat

i więcej liczyła 7 051 800 osób, a w 2021 r. było już 7 175 100 seniorów.

Według danych GUS, na koniec 2024 roku liczba ludności w Polsce to niecałe 37,5 miliona – prawie 150 tysięcy osób mniej niż rok wcześniej. Wzrosły za to statystyki dotyczące seniorów.

Niemal 10 milionów Polaków pod koniec 2024 roku miało 60 lat i więcej. Liczba ta wzrosła o 85,3 tysiące w stosunku do 2023 roku. Procentowo osoby starsze to 26,6 procent ogólnej ludności Polski. Ze zjawiskiem starzejącego się społeczeństwa zmaga się wiele europejskich państw. Według GUS, w 2060 roku

ludność Polski będzie wynosić 30,9 miliona, z czego co trzecia osoba będzie seniorem! W Polsce ma być wówczas 11,9 miliona osób starszych.

Jakie są ulgi, zniżki i benefity dla polskich seniorów?

Seniorzy w Polsce mogą korzystać z szeregu dedykowanych ulg i uprawnień. Oferują je m.in. przewoźnicy, instytucje publiczne, muzea, teatry, a także kina. Zebrałmy listę najważniejszych zniżek i benefitów, o których warto pamiętać. Ich wykorzystanie może przełożyć się na znaczące oszczędności. Należą do nich m.in. zniżki na transport kolejowy i lotniczy, zniżki na leki, zniżki związane z aktywnością fizyczną, a także zniżki na edukację, kulturę i rozrywkę. Są też ulgi dla osób pracujących (PIT-o).

Kim są silvers?

Osoby w wieku dojrzałym coraz częściej określa się mianem silversów – nazwa ta nawiązuje do srebrzystego koloru włosów, bo angielskie słowo silver oznacza „srebro”. Pojęcie to funkcjonuje jednak nie tylko jako opis wyglądu, lecz także jako określenie aktywnej, świadomej i dobrze zorganizowanej grupy konsumentów. Silvers to osoby, które mimo upływu lat pozostają ciekawe świata, interesują się nowymi technologiami, chętnie podróżują i są otwarte na rozwój. Z tego powodu stanowią coraz istotniejszą grupę społeczną i ekonomiczną, a firmy oraz instytucje coraz lepiej dostrzegają ich potrzeby oraz oczekiwania. Wraz ze starzeniem się społeczeństwa rośnie liczba badań poświęconych tej grupie.

Sadzone, jajecznicą czy na miękko?

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Jajka przez wiele lat uważane były za szkodliwe ze względu na wysoką zawartość cholesterolu. Najnowsze badania zaprzeczają temu poglądowi.

Jajka to jedno z najbardziej wartościowych produktów w diecie – ale pod warunkiem, że przygotujesz je w odpowiedni sposób. Czy lepsze są sadzone, a może jajecznicą?

Ile kalorii mają jajka? Jakie wartości odżywcze kryją?

Jajka są smaczne, sycące i odżywcze, dzięki temu są częstym składnikiem naszej codziennej diety. Jemy je w wielu różnych formach np. na miękko, sadzone, w postaci jajecznicą czy po benedyktyńsku. Są one również składnikiem ciast, makaronów, pieczywa czy past kanapkowych.

Wbrew temu, co mówiono kiedyś, jaja są bardzo zdrowe! Jajka są źródłem wartościowego białka, a także wielu innych substancji odżywczych. Jajo (łac. ovum) stanowi bowiem jedną z faz rozwoju u wielu gatunków zwierząt, w tym ptaków, do których zaliczane są kury. Od nich właśnie pochodzą najpowszechniej stosowane jajka. Zawierają one wszystkie niezbędne do rozwoju nowego organizmu substancje. Jajko kurze składa się ze skorupki (11 proc.) i błon podskorupkowych (1 proc.)

oraz białka (58 proc.) i żółtka (30 proc.).

Pod względem zawartych substancji 100 g jajek zawiera:

- 74,8 proc. wody,
- 12,6 g białka,
- 10 g tłuszczu (z czego 3,8 proc. to tłuszcze jednonienasycone, 3,1 proc. tłuszcze nasycone, 1,4 proc. wielonienasycone, a ok. 0,42 proc. to cholesterol),
- 1 g węglowodanów.

Jedno jajko o wadze 100 gramów dostarcza również 147 kalorii. Jajko zawiera także aminokwasy egzogenne takie jak lizyna, leucyna, tryptofan, cysteina, arginina oraz witaminy A, D, E, z grupy B (w tym B12 i kwas foliowy) i składniki mineralne takie jak żelazo, cynk, selen i fosfor.

Te jajka są najzdrowsze

Jajka same w sobie zawierają wiele substancji odżywczych. Jednak sposób ich przyrządzania wpływa na ich skład i właściwości, ponieważ niewłaściwie przygotowane mogą stracić większość składników prozdrowotnych. W rankingu podane są sposoby przygotowania jajek w kolejności od tych najgorszych do najlepszych:

- Miejsce 5. Jajka surowe – surowe jajka stosują osoby trenujące, ponieważ są źródłem czystego białka, a także lektorzy czy piosenkarze ze względu na nawilżanie przez nie błon śluzowych. Jednak surowe jajka to nie tylko jajka wypijane prosto ze skorupki, ale też stosowane np. na kogeł-mogel czy



Jajka same w sobie zawierają wiele substancji odżywczych. Jednak sposób ich przyrządzania wpływa na ich skład i właściwości, ponieważ niewłaściwie przygotowane mogą stracić większość składników prozdrowotnych

do przygotowania tiramisu. Niestety, wbrew pozorom jedzenie surowych jajek nie pozwala na przyswojenie wszystkich zawartych w nich składników odżywczych. Dodatkowo istnieje zagrożenie zakażenia groźnymi bakteriami Salmonelli. Jeśli jednak mimo to chcemy spożywać surowe jajka to przed użyciem powinniśmy je wyparzyć we wrzątku. Należy również pamiętać, aby bezpośrednio

przed każdym użyciem jajek je umyć.

- Miejsce 4. Jajka sadzone – jajka smażone są w krótkim czasie na niewielkiej ilości tłuszczu, dzięki temu nie tracą wartości odżywczych. Mogą jednak stać się ciężkostrawne jeśli wchłoną za dużą ilość tłuszczu, dlatego najlepiej smażyć je na łyżeczce oleju roślinnego np. rzepakowego czy słonecznikowego. Jajka sadzone należy rozbić na dobrze na-

grzaną patelnię i olej, a po usmażeniu od razu zdjąć z patelni, aby wchłonęły jak najmniej tłuszczu.

- Miejsce 3. Jajecznicą – jajecznicę, podobnie jak jajka sadzone, przygotowuje się, poddając je krótkiej obróbce termicznej. Dzięki temu nie tracą one cennych wartości odżywczych, a równocześnie zostają pozbawione ewentualnych drobnoustrojów w postaci bakterii np. Salmonelli. Tak przygotowane

jajka są pożywne i smaczne. Najlepiej dodać do nich tylko odrobinę przypraw, szczypiorek lub pomidora i przygotować jajecznicę na oleju, a nie maśle. Lepiej zrezygnować także z dodatków takich jak boczek czy wędliny, które podwyższają wartość kaloryczną dania. Aby jajecznicą była jeszcze delikatniejsza, można ją przyrządzić w kąpieli wodnej.

- Miejsce 2. Omlety – mimo że smażenie nie jest najzdrowszą formą obróbki termicznej, to jednak w przypadku jajek jest ono stosowane przez krótki czas. Dzięki temu nie pozbawia ich wartości odżywczych i pozwala na zlikwidowanie mogących się do nich dostać z powierzchni skorupki bakterii. Omlet przygotowujemy, dodając do niego inne wartościowe składniki takie jak szczypior, cebulkę, paprykę czy pomidora, co sprawia, że danie zyskuje jeszcze więcej wartości odżywczych i jest bardzo sycące.

- Miejsce 1. Jajka na miękko – jajka na miękko to najzdrowszy sposób przygotowania jajka. Dzięki temu, że jest ono gotowane w całości, a więc razem ze skorupką nie potrzebujemy używać do tego tłuszczu. To sprawia, że jajko na miękko jest niskokaloryczne, a równocześnie sycące, pozwoli nam więc zadbać o figurę i nie podjadać między posiłkami. Wrzątek sprawia, że z jego powierzchni znikają wszelkie drobnoustroje, a wszystkie wartości odżywcze są zachowane w środku.

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)

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

AAA 24/7 Kupię każde mieszkanie także z lokatorem komornikiem zadłużone udziały 726765223

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

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

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ działkę rolną (min. klasa IV), o wymiarach co najmniej 100 x 250 m, z przeznaczeniem pod budynki inwentarskie. Preferencje- min. 500 m od zabudowań mieszkalnych, - dojazd do działki, - blisko linii średniego napięcia - brak MPZP mile widziany Lokalizacja: woj. łódzkie, wielkopolskie - do 50 km od Łodzi, Kalisza lub Sieradza. Kontakt: +48 538 818 540, +48 662 114 422

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzątania posesji, 502-171-984.

EMERYTA, rencistę, solidnego na portiernię. Zgłoszenia osobiste: Al. Jana Pawła II 19, pn- pt, w godz. 16-18.

PRACOWNIKA na parking, Górna, 507-626-477

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

0011242694

OGŁOSZENIA DROBNE na TELEFON 800 472 852 42 647 28 52

INSTALACYJNE

Hydraulik i czyszczenie kanalizacji, 511-333-094

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

sk stronaKOBIEt



O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl

eprasa.pl 235f32b16c

Ja się trzymam z daleka od ludzi z mojej branży, bo przyjaźnie są w niej często lakoniczne

Adam Zdrójkowski w Radiu Chilli Zet Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 182

Małgorzata Rozenek pokazała prawdziwą twarz
Celebrytka była jedną z wielu gwiazd, które bawiły się w sobotę na Balu Fundacji TVN. Następnego dnia pamiątką o żądnych nowinek na jej temat fanach i opublikowała relację z sypialni w jej nowym domu. Co ciekawe: zrobiła wyjątek od reguły i zaprezentowała się obserwującym nieumalowana.



Demeter: Przebudzenie zła TV Puls, 20:00

Rok 1897. Szkuner „Demeter” wyrusza z Transylwanii do Londynu. W ładowni przewożone są nieoznaczone skrzynie. Jedna z nich zostaje otwarta... Kapitan w dzienniku zapisuje kolejne, coraz bardziej przerażające wydarzenia i z czasem staje się jasne, że na pokładzie czai się coś nieludzkiego.

Fucking Bornholm TVP Kultura, 20:00

Kemping na duńskiej wyspie Bornholm. To właśnie w tym miejscu, wśród wspaniałej przyrody, majówkę spędzają dwie pary z dziećmi. Każda z par sprawia wrażenie szczęśliwej. Jeden incydent uruchomi prawdziwą lawinę nieoczekiwanych zdarzeń.

Oceń tego sprzedawcę. Terror pięciu gwiazdek Planete+ HD, 22:00

Po wyjściu z taksówki, restauracji, hotelu, dostarczeniu paczki lub rozmowie z przedstawicielem obsługi klienta, zawsze pojawia się ta sama prośba o ocenę. Niby niewinna, jednak kryje się za nią stronniczy system monitorowania pracy.

Moi synowie

Ale Kino+ HD, 22:20

Pierre samotnie wychowuje dwóch synów. Młodszy wyjeżdża na studia, starszy zostaje na miejscu, gdzie nie ma perspektywy. Z czasem chłopak wiąże się z pravicowymi radykałami. Ojciec kocha syna, ale nie może pogodzić się z jego wyborami. Tragedia wisi w powietrzu.

Poziomo:

- 3) auto z turyńskiej fabryki,
- 10) wielka liczba stłoczonych ludzi, gromada,
- 11) wymarły, nielotny gołąb,
- 12) ... okienna, rama w której mieści się szyba,
- 14) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz”,
- 15) wystawne przyjęcie, biesiada,
- 16) chrząszcz żyjący pod korą drzew,
- 19) laboratoryjna pożywka dla bakterii,
- 23) godność i władza monarchii,
- 27) słony ser grecki do sałatek,
- 28) cecha czegoś nieskomplikowanego, niezawilego,
- 29) stolica Demokratycznej Republiki Konga,
- 30) piersiowa chroni serce i płuca,
- 33) część nogi z rzepką,
- 37) blaszki zdobiące strój ludowy,
- 38) przeciwieństwo profanum,
- 39) lokalny władca w Indiach,
- 40) poczwarka z opakowaniem,
- 41) odkryty pojazd czterokołowy bez resorów.

Pionowo:

- 1) jeden z dwóch potworów morskich w greckiej mitologii,
- 2) chiński statek rybacki,
- 3) frontowa ściana budynku,
- 4) instrument podobny do skrzypiec, wildamora,
- 5) przewlekła choroba stawów,
- 6) kobieta z Bliskiego Wschodu,
- 7) rodzinne miasto Hansa Christiana Andersena,



ROZWIĄZANIE NR 181



Kuba Badach ciągle ma motyle w brzuchu

Piosenkarz odwiedził niedawno program Żurnalisty i opowiedział o początkach relacji ze swoją żoną Aleksandrą Kwaśniewską. Badach od razu wiedział, że córka byłego prezydenta zostanie jego żoną. – Jak spotkałem Olę, to wiedziałem, że jest po mnie – wyznał. Poczuł motyle w brzuchu, a myślał, że to zdarza się tylko nastolatkom. – Dziwne jest to, że to do dzisiaj nie gaśnie. Tu już zaczynałem podejrzewać, że coś jest nie tak – stwierdził na koniec z przymrużeniem oka. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś wszystko będzie toczyć się po Twojej myśli. Zaufaj intuicji. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że odniesiesz dzięki temu spory sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zadbaj o dobre relacje z otoczeniem. Horoskop na dziś bardzo stanowczo zapowiada, że możesz potrzebować czegoś wsparcia...

Baran (21.03 - 19.04)

Zaskoczy Cię inspiracja z nieoczekiwanej strony. Horoskop dzienny na środę radzi podjąć rozmowę, która może odmienić Twoje plany.

Byk (20.04 - 20.05)

Harmonia wraca do Twojego świata. Zrób krok w stronę marzeń, bo horoskop dzienny zapowiada, że dziś okazie same zapukają do drzwi.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja odwaga znów zabłyśnie. Horoskop na dziś mówi, że ktoś doceni Twoje starania, a Ty poczujesz przypływ dobrej energii.

Rak (22.06 - 22.07)

Warto uporządkować myśli. Horoskop dzienny na środę wróży, że cicha decyzja, którą podejmiesz, otworzy drogę do wyraźnych zmian.

Lew (23.07 - 22.08)

Dziś odzyskasz równowagę, której Ci ostatnio brakowało. Horoskop dzienny zapowiada, że drobny gest od bliskiej osoby doda Ci siły.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja intuicja będzie działać wyjątkowo mocno. Horoskop na dziś radzi jej zaufać, unikniesz dzięki temu dotkliwej pomyłki.

Waga (23.09 - 22.10)

Dzień sprzyja odważnym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok w stronę celu przyniesie Ci radość.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Spokojna determinacja będzie dziś Twoją siłą. Nie spiesz się: horoskop dzienny mówi, że cierpliwość da efekt szybciej niż myślisz.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Zaproponujesz pomysł wart uwagi. Horoskop na środę wyraźnie zapowiada, że dzieląc się nim, możesz znaleźć sojusznika do działania. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość podpowie Ci dobre rozwiązanie. Otwórz się na rozmowę, bo horoskop dzienny na środę wróży, że szczerość przyniesie ulgę.

W Centralnej Lidze Juniorów triumfowali jedynie elkaesiacy

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. W grupie wschodniej Centralnej Ligi Juniorów U17 rozegrano większość meczów 16. kolejki.

Spółród łódzkich drużyn wygrał jedynie ŁKS, który pokonał na wyjeździe Koronę Kielce 3:0 (0:0). W dzew uległ Talentowi Warszawa 2:3 (1:1), natomiast AKS SMS przegrał sensacyjnie z Podlasie Białą-Podlaską 1:3 (0:0). ©©

Pozostałe wyniki 16. kolejki grupy wschodniej: Wisła Płock - Stal Rzeszów 1:1, Legia Warszawa - Jagiellonia Białystok 3:2, Stomil Olsztyn - Polo-

nia Warszawa 2:0, Hutnik Kraków - Escla Varsovia 2:2, Resovia - Wisła Kraków - odwołany.		
1. Legia Warszawa	16	43 64-15
2. Widzew Łódź	16	33 43-29
3. AKS SMS Łódź	16	31 26-17
4. Polonia Warszawa	16	28 35-23
5. Escla Varsovia	16	26 30-29
6. Stal Rzeszów	16	25 33-28
7. Jagiellonia Białystok	16	24 41-34
8. Wisła Kraków	15	22 24-21
9. Korona Kielce	16	22 32-31
10. ŁKS Łódź	16	21 30-34
11. Talent Warszawa	16	17 26-35
12. Stomil Olsztyn	16	17 25-31
13. Hutnik Kraków	116	13 20-41
14. Podlasie Biał. Podl.	16	11 26-54
15. Wisła Płock	15	10 15-33
16. Resovia	15	10 15-30



Radość graczy ŁKS po wygranym meczu z Koroną Kielce

ŁKS Łódź przywita wiosnę meczem ze Zniczem Pruszków

Dariusz Piekarczyk
dariusz.piekarczyk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W I lidze już wiosna. Na najbliższy weekend zaplanowano mecze pierwszej kolejki rundy rewanżowej. ŁKS Łódź zmierzy się na wyjeździe ze Zniczem Pruszków.

Łódzianie inaugurowali sezon, na swoim obiekcie, właśnie z zespołem z Pruszkowa. Od tego czasu doszło do zmian w obu drużynach. Znicza nie prowadzi już zduszkowolalanin i były szkoleniowiec klubu zespołu z alei Unii 2 Marcin Matysiak. Jego miejsce zajął Słowak Peter Struhar. W ŁKS nie ma już Szymona Grabowskiego. Rozpoczęła się natomiast era Grzegorza Szoki. Przypomnijmy, że pierwszy pojedynek tych drużyn elkaesiacy wygrali 1:0 (1:0), po голу Fabiana Piaseckiego. Do niedzielnego pojedynku przystąpią zespoły, które w poprzedniej kolejce cieszyły się z trzech punktów. ŁKS pokonał w Łęcznej Górnika 2:1 (1:0), na-



Tak efektywnie bronił w Łęcznej bramkarz łódzkiego pierwszoligowca Łukasz Jakubowski. Dla 18-latkę był to dopiero trzeci mecz na zapleczu ekstraklasy

tomiast Znicz wygrał sensacyjnie na Stadionie Śląskim z Ruchem Chorzów także 2:1 (1:0). Dla pruszkowian, którzy mają 13 punktów, był to dopiero czwarty zwycięski mecz, dla Łódzian siódmy. ©©

LIGA

Plan 18. kolejki (pierwsza runda wiosennej). Piątek (28 listopada): Miedź Legnica - GKS Tychy (godzina 20.30, wynik meczu pierwszej rundy 3:4), Polonia Bytom - Górnik Łęczna (18, 3:0). **Sobota (29 listopada):** Odra Opole - Chrobry Głogów (19.30, 0:3), Polonia

Warszawa - Pogórze Siedlce (19.30, 1:1), Ruch Chorzów - Puszcza Niepolomice (19.30, 1:1). **Sobota (30 listopada):** Wieczysta Kraków - Śląsk Wrocław (14.30, 1:1), Wisła Kraków - Stal Mielec (20.25, 4:0), Znicz Pruszków - ŁKS Łódź (12, 0:1). **Poniedziałek (1 grudnia):** Stal Rzeszów - Pogórze Grodzisk Mazowiecki (17, 1:2).

Baseballowe Stowarzyszenie MKS Stal Kutno stawia na młodzież

Jerzy Papiewski
redakcja@dziennik.lodz.pl

BASEBALL. Na zaproszenie klubu Barons Wrocław drużyna trzynastoletków MKS Stal Kutno uczestniczyła w Międzynarodowym Halowym Turnieju Baseball Cup 2025 w Twardogórze. Kutnowianie pokazali się z dobrej strony.

Przez 2 dni, ponad 100 młodych baseballistów i basebalistek reprezentujących 10 klubów z Polski, Litwy i Czech, rywalizowało o zwycięstwo. Zespoły podzielono na dwie grupy eliminacyjne. Kutnowski zespół trafił do grupy A, gdzie rozegrał cztery mecze eliminacyjne: MKS Stal Kutno - SAB Orli Chocień (Czechy) 0:6, MKS Stal Kutno - BK Vilnius (Litwa) 0:1, MKS Stal Kutno - Rytiri Trutnov (Czechy) 0:1, MKS Stal Kutno - Barons Wrocław Blue 6:3. Tak podsumował te zawody trener Andrzej Pietrzak: - Pomimo trzech przegranych spotkań nasz zespół pokazał charakter, wolę walki, zaprezentował dobry poziom gry w obronie. Dużym mankamentem okazała się gra w ataku w pierwszych meczach, ponieważ turniej rozgrywany był z narzutu maszyny zamiast miotacza musieli przyzwyczaić się do nowej sytuacji. Tym samym zajęli-



Trenerzy i utalentowana młodzież U-13 z „Miasta Róż” uplasowali się na ósmym miejscu podczas silnie obsadzonego międzynarodowego turnieju baseballowego w Twardogórze

śmy 4 miejsce w grupie A. W drugiej fazie rozgrywek nasz zespół trafił na drużynę z 5 miejscem w grupie B - Centaury Warszawa. Mecz decydował o awansie do gry o 7 miejsce w końcowej klasyfikacji. Nasi młodzi basebalści pokazali zgoła odmienne oblicze niż poprzedniego dnia. Od samego początku przystąpili do gry z dużym zaangażowaniem i determinacją. Popisywali się wspaniałymi zagraniami zarówno w ataku, jak i w obronie odnosząc bardzo ważne dla nich zwycięstwo. Mecz zakończył się

wynikiem 4:0 dla Kutna. Ostatnim rywalem w turnieju okazała się drużyna Barons Wrocław, która awansowała do gry o 7 miejsce w turnieju pokonując Centaury Warszawa. Mecz od samego początku był bardzo wyrównany. Żadna z drużyn nie mogła przełamać obrony przeciwnika. Jako pierwszy punkt zdobyli wrocławianie. Wynik długo się nie zmieniał, aż do momentu gdy nasz zawodnik Patryk Bagrowski popisał się przepięknym odbiciem home run doprowadzając do remisu. Mecz rozstrzy-

gnął się w ostatniej zmianie. Najpierw do ataku przystąpił zespół Baronsów zdobywając po ładnych akcjach dwa punkty. Wyszli na prowadzenie 3:1. Drużyna z Kutna nie odpuściła i walczyła do końca zajmując kolejne bazy i to po pięknych odbiciach. Niestety, w tej zmianie zdobyli tylko jeden obieg co spowodowało, że przegraliśmy ten mecz wynikiem 2:3. Do szczęścia zabrakło niewiele.

Triumfowała drużyna Waynes Pardubice, przed Rytiri Trutnov, SAB Orli Chocień, Bleskiem

Jablonec, BK Wilno, Utenos Titanai, Barons Wrocław Blue, Stal Kutno, Centaury Warszawa oraz Barons Wrocław Red. Kutnianie otrzymali okazali puchar. W gronie najlepszych zawodników turnieju znalazł się Jan Kosiński, który zdaniem organizatorów był jednym z najlepszych zawodników turnieju i został wytypowany do drużyny All Stars.

MKS Stal Kutno reprezentowali: Patryk Bagrowski, Jan Kosiński, Szymon Józwiak, Ignacy Jakubowski, Igor Kamiński, Szymon Wojda, Kacper Banasiak, Oskar Gryglak, Kacper Stasiak, Antoni Woliński, Franciszek Banasiak, Ignacy Grzybowski; trenerzy: Marcin Smakowski, Jakub Dyszkiewicz oraz Andrzej Pietrzak. Turniej ten miał charakter towarzyski i był jednym z zaplanowanych punktów w procesie treningowym w okresie zimowym dla naszych drużyn młodzieżowych. Kategoria U-13 jest nietypową w rozgrywkach baseballowych. Łączy dwie kategorie wiekowe: młodzik U12 i kadet U15. Wyjazd na turniej odbył się dzięki wsparciu Łódzkiej Federacji Sportu, Urzędowi Marszałka Województwa Łódzkiego oraz Ministerstwu Sportu i Rekreacji - program KLUB Pro 2025. ©©

Widzewiacy wygrali mecz w Chorzowie

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

FUTSAL. Widzew pokonał na wyjeździe Ruch Chorzów 4:2 (2:1) i była to dopiero czwarta wygrana łódzian w ekstraklasie.

Łódzianie triumfowali 4:2, prowadząc do przerwy 2:1. Gole dla zespołu prowadzonego przez trenera Marcina Stanisławskiego strzelili Dmytro Rybičkyj, Filip Marton, Ruben Sanchez oraz Krystian Me-

doń. ©© **Pozostałe wyniki 13. kolejki futsalowej ekstraklasy:** Futsal Świecie - FC Toruń 3:3, Legia Warszawa - Śląsk Wrocław 6:1, Construct Lubawa - BSF Bochnia 2:2, AZS UŚ Katowice - Futsal Leszno 4:3, Rekord Bielsko-Biała - Futsal Club Kamienica Królewska 3:1, Red Dragons Pniewy - Eurbus Przemysł 1:3, Piast Gliwice - Dreman Opole Komprachcice 6:0. Liderem tabeli futsalowej ekstraklasy jest Eurbus Przemysł - 36 punktów, który wyprzedza Piast Gliwice - 34, Futsal Leszno - 30, Construct Lubawa - 25 oraz Kamienicę Królewską - 25. Widzew z 13 punktami na koncie plasuje się na 12 pozycji. Ostatni jest Ruch Chorzów, który ma na koncie zaledwie punkt. W najbliższą sobotę (29 listopada) widzewiacy zmierzą się we własnej hali z Dragonem Opole Komprachcice. Początek meczu o godzinie 16.

ŁKKShotokan najlepszym klubem Lion Karate Open

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Wspaniała atmosfera, moc adrenaliny i niezapomniane chwile - tak można podsumować udział naszego klubu w tym prestiżowym turnieju - informuje prezes ŁKKShotokan Arkadiusz Bugajak.

Nasza drużyna zajęła pierwsze miejsce w klasyfikacji końcowej i została najlepszym klubem turnieju! Łącznie nasi zawodnicy wywalczyli 25 medali, prezentując doskonałą formę, determinację i ducha walki. W turnieju reprezentowało nas 15 zawodników w tym debiutanci Krzysztof Tomczak i Natalia Matusiak, którzy od razu pokazali, że potrafią walczyć na najwyższym poziomie w stawce 115 uczestników - gratulacje za świetny start! - kontynuuje Arkadiusz Bugajak. - Każda walka była pełna emocji - przez precyzyjne kata, aż po pasjonujące kumite, w którym zawodnicy dawali z siebie wszystko. Widzowie mogli poczuć prawdziwe napięcie i radość z sukcesów.

Podziękowania należą się przede wszystkim: trener Anicie Bugajak - za przygotowanie, motywację i ogrom pracy włożonej w treningi oraz wzorowy sędziowski nadzór zawodów w duchu fair play. Rodzicom - za doping, wsparcie i wszystkie chwile spędzone razem z ekipą podczas turnieju.

To był dzień pełen wspólnie spędzonych chwil, trudów sportowych, potu, uśmiechów i dumy. Pokazaliśmy, że sukces nie przychodzi sam - to efekt pracy całego zespołu, wzajemnego wsparcia i pasji do karate.

Gratulujemy wszystkim zawodnikom i dziękujemy, że razem tworzymy tak wyjątkową drużynę!



Wielka radość po udanych zawodach karateków i trenerów ŁKKShotokan

Oto wyniki karateków ŁKKShotokan:

Pierwsze miejsca w swoich konkurencjach zajęli:

Maksymilian Dorosiński - kumite Młodzik indywidualna mężczyzn/chłopców+55 kg

Borys Kamiński - kumite Juniorzy Młodzi indywidualna mężczyzn/chłopców+70 kg

Seweryn Karpiński - kata Żacy (6-1 kyu) indywidualna mężczyzn/chłopców

Seweryn Karpiński - kumite Żacy indywidualna mężczyzn/chłopców-40 kg

Kyrylo Kulynych - kumite Żacy indywidualna mężczyzn/chłopców+40 kg

Alicja Lubicka - kata do 7 lat indywidualna kobiet/dziewczyn

Alicja Lubicka - fantom 4-7 lat indywidualna kobiet/dziewczyn

Kacper Lubicki - kata Żacy (9-7 kyu) indywidualna mężczyzn/chłopców

Kacper Lubicki - kumite Młodzik indywidualna mężczyzn/chłopców-45 kg

Marcelina Martela - kumite bez przyznawania punktów 8-

9 lat indywidualna kobiet/dziewczyn

Paweł Skrobisz - kata Junior Młodszy (6-1 kyu) indywidualna mężczyzn/chłopców

Paweł Skrobisz - kata Juniorzy indywidualna mężczyzn/chłopców

Mateusz Skórka - kumite Juniorzy Młodzi indywidualna mężczyzn/chłopców-70 kg

Krzysztof Tomczak - kata Masters 45-55 lat indywidualna mężczyzn/chłopców

Drugie miejsca: Tymon Dorosiński - kumite bez przyznawania punktów 8-9 lat indywidualna mężczyzn/chłopców

Kacper Lubicki - kumite Żacy indywidualna mężczyzn/chłopców-40 kg

Natalia Matusiak - fantom 4-7 lat indywidualna kobiet/dziewczyn

Marek Piotrowski - kumite Młodzik indywidualna mężczyzn/chłopców+55 kg

Mateusz Skórka - kumite Juniorzy indywidualna mężczyzn/chłopców-68 kg

Trzecie miejsca na podium zajęli:

Maksymilian Dorosiński - kata Młodzik (6-1 kyu) indywidualna mężczyzn/chłopców

Maksymilian Dorosiński - kumite Juniorzy Młodzi indywidualna mężczyzn/chłopców-70 kg

Tymon Dorosiński - kata Orliki indywidualna mężczyzn/chłopców

Tymon Dorosiński - kumite Żacy indywidualna mężczyzn/chłopców+40 kg

Borys Kamiński - kumite Juniorzy indywidualna mężczyzn/chłopców-68 kg

Julia Skrobisz - kumite Juniorzy indywidualna kobiet/dziewczyn+ 59 kg

- Mamy nadzieję na równie wysoką formę naszych zawodników w charakterze gospodarzy na Otwartym Mikołajkowym Turnieju 6 grudnia w gościnnej hali CHKS-u w Łodzi,

na który gorąco zapraszamy wszystkich zainteresowanych rywalizacją sportową najmłodszych karateków - mówi prezes Łódzkiego Klubu Karate Shotokan Arkadiusz Bugajak.

Czekamy na kolejne sukcesy. ©©

Sukces Tomasza Wójcika z Delia Running Team na Mistrzostwach Polski

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Tomasz Wójcik, reprezentant Delia Running Team, odniósł znaczący sukces podczas Mistrzostw Polski Masters w biegach przełajowych, które odbyły się w Krakowie.

W kategorii M-40 zajął doskonałe 2. miejsce, osiągając czas 20 minut i 1 sekundę na dystansie 6 km - informuje Damian Klimek, kierownik Grupy Biegowej Delia Running Team.

Po biegu Tomasz podzielił się swoimi wrażeniami: „Rywalizacja w Mistrzostwach Polski jest zawsze dla mnie dodatkową motywacją, by zaprezentować się jak najlepiej. Cieszę się, że po raz kolejny zdobyłem medal w imprezie mistrzowskiej, rywalizując z najlepszymi polskimi biegaczami w swojej kategorii wiekowej.”

Trasa, na której biegł, była bardzo techniczna, składała się z 6 pętli o długości 1 kilometra. Uczestnicy musieli zmierzyć się z jednym podbiegiem oraz

zbiegiem, a reszta trasy była pofalowana z licznymi zakrętami.

W zawodach wzięło udział 170 biegaczy, którzy ukończyli 35. rok życia, co podkreśla wysoki poziom rywalizacji. Tomasz podkreślił, że ten start potwierdził jego dobrą dyspozycję i upewnił, że przygotowania do wiosennych Mistrzostw Europy Masters w Toruniu idą w dobrym kierunku.

Organizatorem zawodów był Akademicki Związek Sportowy Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, co gwarantowało profesjonalną obsługę i świetną atmosferę podczas rywalizacji.

Gratulujemy Tomaszowi Wójcikowi i życzymy powodzenia w kolejnych startach!

W Lubinie odbyły się Mistrzostwa Polski w Biegach Przełajowych. Na wymagającej trasie, rywalizowano w czterestu biegach. Część z biegów było też formą kwalifikacji do grudniowych Mistrzostw Europy w Biegach Przełajowych, które odbędą się Lagoa. ©©



Tomasz Wójcik z Delia Running Team odbiera medal na mecie mistrzostw Polski Masters w przełajach

Tymek z Klubu Judo Heros Łódź zdobył srebrny medal Pucharu Polski

Dariusz Kuczmera
dkuczmera@dziennik.lodz.pl

Z takiego sukcesu trenerzy i zawodnicy Klubu Judo Heros Łódź mogą być dumni. Judoka Tymoteusz Knap zaprezentował doskonałą formę w Otwartym Pucharze Polski kadetów w Bytomiu.

O sukcesie informuje trener judoki z Klubu Judo Heros Łódź Patryk Leśniak. To prestiżowe zawody, organizowane przez GKS Czarni Bytom, zgromadziły najlepszych zawodników

z całego kraju. Tego dnia na maty w Bytomiu stanęło 178 zawodników i zawodniczek z 63 klubów.

Czytamy na profilu Klubu Judo Heros Łódź na Facebooku o tym cieszącym całe środowisko sukcesie: nasz zawodnik wywalczył srebrny medal w OPP juniorów młodszych w kat. 73kg, w której startowało dzisiaj 75 zawodników! Tymek przeszedł jak burza przez pięć walk eliminacyjnych, wygrywając wszystkie pojedynki przed czasem. Niestety w finale uległ i ostatecznie stanął



Tymoteusz Knap i trener Patryk Leśniak wykonują doskonałą pracę w Klubie Judo Heros Łódź

na drugim miejscu podium. Bardzo cieszymy się z postawy Tymka, ponieważ pokazał dzisiaj naprawdę dobre Judo!

W eliminacjach po równych walkach odpadli Maks Kurpesa (1:1) oraz Wika Łyszkowska (0:1).

To koniec rywalizacji w grupie wiekowej kadetów Teraz czeka ich ciężka praca przez najbliższe miesiące, aby przygotować się do nowego sezonu. Trener już nie może się doczekać - informuje Klub Judo Heros Łódź. Zapraszamy na zajęcia judo dla dzieci i dorosłych

na terenie województwa łódzkiego. Profesjonalny klub sportowy z licencją Polskiego Związku Judo. Siedziba główna: ul. Podgórna 74 Łódź.

Klub organizuje też nietypowe zajęcia. Zapraszamy na zajęcia Judo family. Rodzic ćwiczy z dzieckiem w parze. Integracja, dobra zabawa i dużo ruchu gwarantowane. Obowiązują zapisy: 504-450-685.

Nas cieszą takie informacje o klubach, które łączą profesjonalny sport z amatorskim. Wszystkim nam to wychodzi na zdrowie. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Dziś Liga Mistrzyń w Łodzi.
Rywalki z Drezna w zasięgu
ŁKS CommerceconDariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

SIATKÓWKA. **ŁKS Commercecon Łódź po sezonie przerwy wraca do rozgrywek Ligi Mistrzyń.**

Pierwszym rywalem Łódzkich Wiewiór będzie niemiecki Dresdner S.C. Pierwszy gwizdek w Sport Arenie usłyszymy już w środę (26.11.25) o 20:30.

Jak informuje lkscommerceconlodz.pl, Łódzkie Wiewiory z pewnością będą chciały jak najszybciej zapomnieć o bolesnej porażce 2:3 z BKS-em BOSTIK ZGO Bielsko-Biała. Nie ma lepszej okazji do zapomnienia o takim spotkaniu niż mecz w europejskich pucharach. Rywalki z Drezna są w zasięgu łodzianek. Łódzkim Wiewiorem nie można odebrać chęci walki i ze strony zawodniczek ŁKS-u Commercecon na pewno zobaczymy bardzo solidną postawę, która może okazać się kluczowa w tym meczu.

Obie drużyny podchodzą do pierwszego spotkania w CEV Lidze Mistrzyń jako wicemistrzyni swoich krajów. Dresdner S.C. w niemieckiej Bundeslidze znajduje się w podobnej sytuacji co ŁKS Commercecon w TAURON Lidze. Aktualnie, po pięciu rozegranych kolejkach, ekipa z Drezna zajmuje piąte miejsce. Na koncie ma dziesięć punktów, cztery wygrane spotkania (w tym dwa

po tie-breaku) oraz jedną porażkę - 0:3 w spotkaniu z Allianz MTV Stuttgart.

Ostatni sezon ŁKS-u Commercecon Łódź w Lidze Mistrzyń okazał się historycznym sukcesem. W kampanii 2023/2024 Łódzkie Wiewiory jako mistrzyni Polski znalazły się w grupie z ukraińskim S.C. Prometey Dnipro, francuskim Le Cannet oraz rumuńskim Alba Blaj. Łodzianki wówczas wygrały 4 mecze i awansowały do ćwierćfinału z pierwszego miejsca w grupie. W ćwierćfinale zawodniczek ŁKS-u trafiły jednak na bardzo mocną włoską ekipę Vero Volley, której uległy w dwumeczu 1:3 i 3:0.

W ubiegłym roku do Sport Areny zawiąły rozgrywki CEV Cup, ale po roku przerwy czas wrócić do elity. Czekamy z niecierpliwością na wielkie siatkarskie widowisko.

Format i zasady Ligi Mistrzyń nie uległ zmianie - 20 zespołów rywalizuje w pięciu grupach.

Bezpośredni awans do ćwierćfinału uzyskają tylko ich zwycięzcy, a ekipy z drugich miejsc plus drużyna z trzeciego miejsca z najlepszym bilansem utworzą pary barażowe, które wyłonią trzech kolejnych ćwierćfinalistów.

Cztery pozostałe drużyny, które uplasują się na trzecich pozycjach w grupach, zostaną przeniesione do Pucharu CEV. ©©

CRISTIANO RONALDO SIĘ ŻENI. TO BĘDZIE ZA ŚLUB!

Kapitan piłkarskiej reprezentacji Portugalii Cristiano Ronaldo zamierza ustabilizować się, czego dowodem są planowane na Maderze uroczystości ślubne z długoletnią partnerką Georginą Rodriguez. Ronaldo i była argentyńska modelka mieliby stanąć na ślubnym kobiercu po powrocie piłkarskiej reprezentacji Portugalii z mistrzostw świata, które odbędą się w od 11 czerwca do 19 lipca. **DK**



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

PIĄTEK Z BENZEMĄ

Azjatycka Liga Mistrzów Krzysztof Piątek zdobył bramkę dla katarskiego Al-Duhail SC w wygranym przez jego zespół 4:2 meczu z saudyjskim Al-Ittihad. Dla gości oba trafienia zaliczył słynny Karim Benzema. **DK**

Łodzianin Jerzy Janowicz trzeci
raz mistrzem Polski w padlaDariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

W klubie Mana Padel w Warszawie rozegrano międzynarodowe mistrzostwa Polski w padla. Startowało 147 par. Grania było co niemiara. Zwycięzcą i mistrzem Polski został nasz dobry znajomy.

Turniej stał na bardzo wysokim poziomie - co podkreślali wszyscy uczestnicy. O udziale w turnieju decyduje suma punktów pary w rankingu Polskiej Federacji Padla.

Na pierwszym miejscu międzynarodowych mistrzostw Polski sklasyfikowana została para: łodzianin Jerzy Janowicz - Hiszpan z Alicante Arturo Hernandez. Zwycięzcy otrzymali czek na 4 tys. zł. Jerzy Janowicz to półfinalista wielkoszlemowego tenisowego turnieju Wimbledon 2013. Po zakończeniu tenisowej kariery Jerzyk został uznanym graczem padla.

W ćwierćfinale Janowicz i Hernandez pokonali parę Karol Krawczyński, Filip Olech 6:4, 6:2, w półfinale zwyciężyli parę Michał Bartusek, Ryan Rymarczyk 6:4, 6:0, a w finale pokonali parę Gabriel Biliński, Maciej Naduk 6:4, 6:4.

To był już trzeci mistrzowski tytuł Jerzego Janowicza. Kolekcjonuje złote medale!

Jerzy Janowicz w lipcu br. udzielił ciekawego wywiadu dla portalu padel-magazine.pl. Oto fragment:



FOT. MANA PADEL

Na pierwszym miejscu międzynarodowych mistrzostw Polski sklasyfikowana została para: łodzianin Jerzy Janowicz - Hiszpan z Alicante Arturo Hernandez.

Czy dla Ciebie padel to hobby? Czy stało się czymś więcej?

To hobby, ale uwielbiam grać. Naprawdę sprawia mi to przyjemność.

Czy rozważyłbyś grę bardziej profesjonalną?

Być może, ale czekam na poprawę ze strony federacji. Sytuacja musi się trochę zmienić, żeby to było możliwe.

Grałeś już w kilku turniejach, w Polsce i za granicą. Jesteś w cyklu FIP i masz ranking. Nie marzysz o awansie?

Nie, nie bardzo. Nie mam motywacji, żeby trenować na pełen etat. A jeśli chcesz osią-

gnąć wysoki poziom w padlu, musisz trenować codziennie. Dziś jestem trochę starszy, mam rodzinę w Polsce, dwójkę dzieci... To jest dla mnie najważniejsze.

Kto stanął na podium w Warszawie obok Jerzego Janowicza? Drugie miejsce: Gabriel Biliński - Maciej Naduk. Trzecie miejsce: Mateusz Lipiński - Mateusz Miroński.

Jak informuje dziennikpolski24.pl, padel to - w uproszczeniu - połączenie tenisa i squasha. Dwuosobowe drużyny (deble lub miksty) grają małym korciem (20x10 m) z siatką na środku, otoczonym ścianami (przezroczyste tworzywo i metalowa siatka, wysokość 4

m), od których odbijać można piłkę (jest podobna do tenisowej, ale mniej sprężysta). Gra jest bardzo dynamiczna, zagrania często są „nietypowe”, w zależności od sytuacji. Piłkę można odbijać... na wszystkie strony, na przykład od ściany z tyłu, byle tylko przeleciała na drugą stronę i trafiła tam w kort.

Z tenisa została taka sama punktacja, ale rozgrywka i technika gry, są inne. Np. serwis (choć też po skosie) zaczyna się od upuszczenia piłki na ziemię i dopiero po tym wprowadzenia jej do gry. Inny jest też sprzęt. Rakiety są całe z tworzywa, z kilkudziesięcioma dziurami. ©©

Pogoń i byli trener łodzian straszą Widzew

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

W ostatnim meczu 16. kolejki PKO Ekstraklasy Pogoń Szczecin - KGHM Zagłębie Lubin 5:1 (3:0)

Bramki: 1:0 Dimitrios Keramitsis (3), 2:0 Rajmund Molnar (38), 3:0 Adrian Przyborek (40), 3:1 Mateusz Dziewiatowski (49-głową), 4:1 Rajmund Molnar (75), 5:1 Sam Greenwood (85). Wygrana mogła być wyższa, ale w 75 min Sam Greenwood nie wykorzystał rzutu karnego.

Z Pogonią piłkarze Widzewa zmierzą się 2 grudnia w meczu 1/8 finału Pucharu Polski. Mecz odbędzie się w Szczecinie. Widzew staje przed trudnym zadaniem.

Pogoń wyprzedziła też w tabeli Widzew. Łodzianie mają teraz przed sobą wyprawę do byłego swego trenera Daniela Mysliwca, który prowadzi drużynę Piasta Gliwice. Jeśli widzowi przegrają, a ponadto GKS Katowice w ostatnim meczu rundy zdobędą punkt w meczu z Pogonią, Widzew spadnie do strefy spadkowej ekstraklasy.

Dobrze, że Termalica gra z Lechią, więc obie drużyny nie wyprzedzą łodzian.

Peter Therkildsen rozpoczął rehabilitację po kontuzji uda, której nabawił się w połowie listopada. Zawodnik wróci do treningów w trakcie przygotowań do rundy wiosennej.

Mecz z Piastem już w piątek. Mijemy nadzieję, że Widzew odzyska formę.

PKO EKSTRAKLASA

1. Górnik Zabrze	16	30	27-15
2. Jagiellonia Białystok	14	27	27-18
3. Wisła Płock	15	27	20-11

4. Lech Poznań	15	24	27-24
5. Korona Kielce	16	23	20-17
6. Raków Częstochowa	15	23	21-21
7. Cracovia	15	22	22-19
8. Radomiak Radom	16	22	29-28
9. Zagłębie Lubin	15	21	28-23
10. Pogoń Szczecin	16	20	26-28
11. Motor Lublin	15	19	21-25
12. Legia Warszawa	15	18	18-17
13. Arka Gdynia	16	18	13-28
14. Widzew Łódź	16	17	23-26
15. GKS Katowice	15	17	21-27
16. Termalica Nieciecza	16	16	21-29
17. Piast Gliwice	14	14	16-17
18. Lechia Gdańsk	16	14	27-34
28.11 (18): Piast Gliwice - Widzew Łódź.			

©©



FOT. GRZEGORZ GAŁAJSKI

Na trybunach Sport Areny podczas meczów siatek ŁKS Commercecon uroczych kibiców nie brakuje

NAD WARTA

www.dzienniklodzki.pl

Nr 48



LUTUTÓW
CZTERY OFIARY
KARAMBOLU
ZDERZYŁY SIĘ
DWA AUTA
OSOBOWE
ORAZ DWIE
CIĘŻARÓWKI
str. 3

FOT. POLICJA WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO

PODDĘBICE



Kto raz zobaczy obrazy
Moniki Kiełczyńskiej,
nie pomyli prac tej autorki
z żadnymi innymi
str. 2

FOT. PDKIS

„Kobieciarnia” w Pałacu Grudzińskich

W Pałacu Grudzińskich w Poddębicach odbył się wyjątkowy wernisaż malarstwa Moniki Kiełczyńskiej, artystki pochodzącej z Łodzi. Jej cykl

„Kobieciarnia” to malarska opowieść o kobiecej sile, wolności i odzyskiwaniu własnego głosu. Artystka nie ukończyła akademii sztuk pięknych,

jej droga zawodowa jest niezwykle różnorodna: z wykształcenia prawniczka i specjalistka ds. public relations, pracowała jako dziennikarka,

a obecnie pełni funkcję rzeczniczki prasowej ZUS w województwie łódzkim. Monika Kiełczyńska łączy w swoich obrazach inspiracje kubizmem,

surrealizmem i dekoracyjnością secesji. Jej prace można podziwiać w Poddębicach jeszcze do niedzieli 14 grudnia.

ZDUŃSKA WOLA

Karsznicki
Dzień Kolejarza
Uroczyste obchody
w święto patronki
– Katarzyny **str. 4**

ŁASK

Przydomowe
schrony na targach
Łaska firma sprzedaje
je za 150 tysięcy
złotych **str. 6**

WIELUŃ

Szykuje się wzrost stawek
podatku od nieruchomości
Wysokość nowych opłat ustali
jutro Rada Miejska **str. 5**

SPORT

Remis Warty
Sieradz w Łomży
W piątek pożegnanie
roku meczem
z Olimpią **str. 8**

KRÓTKO

SIERADZ

Kapela Pożarniki promowała swoją płytę

W Sieradzkim Centrum Kultury odbyła się w poniedziałkowy wieczór promocja płyty sieradzkiej kapeli Pożarniki. Płyta, świętującej 10-lecie istnienia grupy, zatytułowana jest „Po prostu Pożarniki”. – Jest na niej 12 premierowych utworów – mówi lider grupy Roman Sawicki. – Większość tekstów oraz muzykę napisał Piotr Szymański z Przasnysza. Z kolei tekst do jednego z utworów napi-

sali Michał Sieczkowski i Marek Dołęckiński. Są utwory o Sieradzu, ale także nieśmiertelny „Tylko we Lwowie”. W najbliższym czasie płyta będzie do nabycia, a jej nakład to 1000 egzemplarzy – dodaje. Oprócz Romana Sawickiego w Pożarnikach grają Jakub Halamus, Sławomir Jasiak, Artur Obała, Sławomir Wyrwas oraz Dariusz Pszczołkowski. Dariusz Piekarczyk



FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

ZDUŃSKA WOLA

Piotr „Poison” Plichta i jego „Jedno Życie”

Sala gimnastyczna Zespołu Szkół Elektronicznych w Zduńskiej Woli wypełniła się uczniami szkół średnich. Z myślą o nich zorganizowany został koncert profilaktyczny „Jedno Życie”, prowadzony przez Piotra Plichtę, znanego jako Poison. Zamiast klasycznej prelekcji uczniowie dostali mieszankę muzyki i krótkich historii z życia artysty. Poison opowiadał o uzależnieniach, agresji, presji rówieśniczej i błędach, które – jak podkreślał – można popełnić szybciej niż się człowiek spodziewa. Mówił prosto, bez moralizowania, co sprawiło, że młodzież słuchała uważnie i emocjonalnie reagowała na poszczególne wątki. Artysta zwracał uwagę na codzienne wybory oraz na to, że każdy może zawrócić z niekorzystnej drogi, jeśli tylko wcześniej zauważy problem i poprosi o pomoc. Włodzimierz Rychliński

POWIAT WIELUŃSKI

Uczennice z Białej najlepsze w piłce ręcznej

W hali sportowej Szkoły Podstawowej w Białej zostały rozegrane Mistrzostwa Powiatu Wieluńskiego w Piłce Ręcznej Dziewcząt w ramach „Igrzysk Dzieci 2025/2026”. Organizatorami zawodów byli: Szkoła Podstawowa w Białej, Powiatowy Szkolny Związek Sportowy i Powiatowy Młodzieżowy Dom Kultury i Sportu w

Wieluniu. W zawodach udział wzięły reprezentacje sześciu szkół podstawowych z terenu powiatu wieluńskiego, które podzielone zostały na dwie grupy. Końcowa kolejność: 1. SP Biała, 2. SP Ruda, 3. SP Osjaków, 4. SP Załęcz Małe, 5. SP Konopnica, 6. SP Pątnów. Marcin Stadnicki

„Kobieciarnia” w Pałacu Grudzińskich. Wernisaż wystawy prac Moniki Kiełczyńskiej

Paweł Gołąb
Poddębice

W Pałacu Grudzińskich w Poddębicach odbył się wyjątkowy wernisaż malarstwa Moniki Kiełczyńskiej, artystki pochodzącej z Łodzi. Jej cykl „Kobieciarnia” to malarska opowieść o kobiecej sile, wolności i odzyskiwaniu własnego głosu. Wydarzeniu towarzyszyło także nocne zwiedzanie pałacu, Ogrodu Zmysłów oraz Pijalni Wód Termalnych.

Jak relacjonuje Poddębicki Dom Kultury i Sportu w Poddębicach, w Pałacu Grudzińskich w minioną sobotę zaprezentowano najnowszą odsłonę cyklu „Kobieciarnia” autorstwa Moniki Kiełczyńskiej – malarki z Łodzi, która w swojej twórczości konsekwentnie buduje własny język kobiecej tożsamości. Choć artystka nie ukończyła akademii sztuk pięknych, jej droga zawodowa jest niezwykle różnorodna: z wykształcenia prawniczka i specjalistka ds. public relations, pracowała jako dziennikarka,



FOT. PDKiS

Monika Kiełczyńska łączy w swoich obrazach inspiracje kubizmem, surrealizmem i dekoracyjnością secesji

a obecnie pełni funkcję rzeczniczki prasowej ZUS w województwie łódzkim. Sztuka to dla niej przestrzeń osobistej ekspresji, którą od lat rozwija, tworząc swoje charakterystyczne kobiece portrety.

– Monika Kiełczyńska łączy w swoich obrazach inspiracje kubizmem, surrealizmem i de-

koracyjnością secesji. Kobiety, które przedstawia, zamknięte są w geometrycznych formach i mocnych barwach, a mimo to emanują delikatnością i introspekcją. Artystka tworzy świat, w którym bohaterki jej prac mogą być różne – jakby pochodziły z odmiennych czasoprzestrzeni – lecz łączy je jedno: są

autentyczne. Nie muszą niczego udawać ani udowadniać. Po prostu są – podkreśla PDKiS. Podczas wernisażu zaprezentowano około 30 obrazów powstałych w latach 2024-2025. Wszystkie wykonane zostały farbami akrylowymi na płótnach o wymiarach 80×60 oraz 100×70 cm. Była to już czwarta odsłona „Kobieciarni”, której pierwszą prezentację publiczność mogła oglądać latem 2024 roku.

Wydarzenie wzbogaciła możliwość zwiedzania Pałacu Grudzińskich, nocnego spaceru po tajemniczo oświetlonym Ogrodzie Zmysłów oraz wizyty w Pijalni Wód Termalnych, co dodatkowo podkreśliło wyjątkową atmosferę wieczoru. Organizatorzy podziękowali wszystkim obecnym za udział, a artystce życzyli kolejnych inspirujących dzieł, które – jak podczas tego wernisażu – będą poruszać i zachwycać odbiorców.

Wystawę można oglądać do 14 grudnia od poniedziałku do piątku w godz. 12-16 oraz w soboty i niedziele w godz. 13-17.

ZDJĘCIE TYGODNIA



FOT. SZKOŁA PODSTAWOWA WARTĄ

Uczniowie klasy 2b Szkoły Podstawowej im. kpt. pilota Stanisława Skarżyńskiego w Warcie odwiedzili Krainę Świętego Mikołaja w miejscowości Bicz (województwo wielkopolskie). – To był magiczny czas pełen radości, gwaru i pozytywnej energii – czytamy na profilu FB szkoły. – Dzieci napisały listy do Świętego Mikołaja, upiekły pierniczki, odwiedziły pracownię elfów oraz dom Świętego Mikołaja. Spotkały również Dziadka Mroza oraz Grincha, którego rezolutnie przegoniły, aby nie udało mu się zepsuć świątecznej magii. Po wszystkich świątecznych atrakcjach nadszedł czas na odwiedzenie wielbłądów, bizonów i lam.

Dariusz Piekarczyk

Tragiczny karambol pod Lututowem

Natalia Ptak
Lututów

Do tragicznego wypadku doszło w godzinach porannych w poniedziałek na trasie S8 w gminie Lututów. Zginęły cztery osoby.

W powiecie wieruszowskim w wypadku śmierć poniosły cztery osoby. Obecnie wyjaśniane są okoliczności tego tragicznego w skutkach zdarzenia, do którego doszło na trasie S8 w gminie Lututów. Jak informują służby ratunkowe, doszło tam do zderzenia dwóch pojazdów osobowych z dwiema ciężarówkami. W wyniku tego karambolu śmierć poniosły cztery osoby. Na miejscu wypadku lądowało LPR.

- Jak ustalili pracujący na miejscu zdarzenia policjanci, kierujący pojazdem typu bus



FOT. POLICJA WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO

W wypadku na S8 zginęły cztery osoby

z niewyjaśnionych dotąd przyczyn najechał na stojące na prawym pasie ruchu pojazdy. Stały one z uwagi na to, iż wcześniej

doszło do pożaru pojazdu ciężarowego. Niestety, w wyniku tego wypadku śmierć na miejscu poniosł kierowca busa oraz trójka

pasażerów, natomiast piąta osoba z busa została hospitalizowana z pomocą Lotniczego Pogotowia Ratunkowego - informuje Piotr Siemicki, rzecznik KPP w Wieruszowie.

Trasa S8 w miejscu zdarzenia, czyli w miejscowości Chojny (140. km trasy S8, kierunek Wrocław), przez długi czas była całkowicie zablokowana. Policja apelowała o dostosowanie się do objazdów. Te natomiast zostały wprowadzone przez węzeł Złoczew - DW-482 - S8.

- Wszystkie ofiary jechały zniszczonym samochodem dostawczym. Aktualny bilans to cztery zgony, jeden ranny i jedna osoba w szoku, pod wpływem zdarzenia - informuje Jędrzej Pawlak, rzecznik prasowy Łódzkiego Komendanta Wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej.

Pożar strawił dom

Paweł Gołąb
Pratków

Groźny pożar wybuchł wczoraj rano w gminie Zduńska Wola. Ogniem zajął się dom jednorodzinny.

Do zdarzenia - jak informuje st. kpt. mgr inż. Łukasz Aleksandrowicz, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Zduńskiej Woli - doszło przed godz. 6. Ratowników wezwano do pożaru domu jednorodzinnego w miejscowości Pratków w gminie Zduńska Wola. Po dojechaniu na miejsce pierwszego zastępu okazało się, że pożarem objęty jest już cały niezamieszkały budynek. Z informacji uzyskanych od właściciela budynku wynikało, że w środku nie było żadnych osób i nikt nie został poszko-

dowany. Sytuacja została opamnowana.

W akcji ratunkowej udział wzięły cztery zastępy z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej PSP ze Zduńskiej Woli oraz łącznikiem siedem zastępów z OSP z terenu powiatu zduńskowolskiego.



FOT. PSP ZDUŃSKA WOLA

Dom spłonął całkowicie. Na szczęście nikt już tam nie mieszkał

Zima pogroziła nam palcem. Ciężarówka wylądowała na boku

Marcin Stadnicki
Trębaczew

Śliska nawierzchnia i niedostosowanie prędkości do warunków przez kierowcę dała z naczepą skończyło się przewróceniem pojazdu na bok. Wcześniej doszło do zderzenia z naczepą innej ciężarówki.

W poniedziałek o godzinie 9.20 w Trębaczewie doszło do groźnego wyglądającego zdarzenia drogowego z udziałem dwóch pojazdów ciężarowych. Jak informuje asp. Wioletta Mielczarek, oficer prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Pajęcznie, kierujący zespołem pojazdów dał z naczepą 40-latek z Opola na śliskiej nawierzchni nie dostosował prędkości do panujących na drodze warunków w wyniku czego naczepa prowadzonego przez niego pojazdu zderzyła się naczepą jadącą z naprzeciwka ciężarówką, którą kierował 40-latek z powiatu wieluńskiego.

Prowadzony przez mieszkańca Opola pojazd przewrócił się na bok. Na szczęście nikt w wyniku tego zdarzenia nie ucierpiał. Obaj kierowcy byli trzeźwi, a sprawca kolizji został ukarany mandatem.

Policja apeluje o ostrożność szczególnie zimowych warunkach na drogach.

- Niskie temperatury i przymrozki wymagają od nas również refleksu na drodze i przygotowania naszego pojazdu do podróży. Opony zimowe znacząco poprawiają bezpieczeństwo jazdy, gdy tylko temperatura w ciągu dnia zacznie regularnie spadać poniżej 7 stopni Celsjusza. W czasie podróży samochodem często wychodzą błędy niewłaściwego wyposażenia oraz przygotowania naszego pojazdu. Śliska nawierzchnia drogi, możliwość wystąpienia niekontrolowanego poślizgu, pośniegowe błoto, zmienne warunki atmosferyczne w postaci mgieł czy opadów śniegu i marznącego deszczu, to najgorsze, co może

nas spotkać w czasie jazdy jesienią czy zimą. Czasem nawierzchnia drogi wcale nie wygląda na śliską, choć taka właśnie jest w rzeczywistości. Warto więc pamiętać o kilku regułach, których przestrzeganie zagwarantuje nam bezpieczne dotarcie do miejsca, do którego się udajemy, a także bezpieczny powrót. Doświadczeni kierowcy wiedzą, że wraz ze zmianą pogody aury zmienia się również technika prowadzenia pojazdu. Przypominamy, że należy zmniejszyć prędkość, zmienić technikę jazdy i utrzymywać bezpieczną odległość od poprzedzających samochodów. Pamiętać trzeba również o tym, że prędkość dopuszczalna nie zawsze oznacza prędkość bezpieczną - zawsze należy ją dostosować do sytuacji, jaka w danej chwili występuje na drodze - przypomina asp. Wioletta Mielczarek.

Policja przypomina także o obowiązku odśnieżenia pojazdu przed rozpoczęciem podróży.



FOT. KPP PAJĘCZNO

Kierujący zespołem pojazdów dał z naczepą 40-latek z Opola na śliskiej nawierzchni nie dostosował prędkości do panujących na drodze warunków

REKLAMA

0011438084

Dalików, dnia 26.11.2025 r.

OGŁOSZENIE/OBWIESZCZENIE

WÓJTA GMINY DALIKÓW

o przystąpieniu do sporządzania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów położonych wzdłuż ul. Zachodniej i ul. Wschodniej w Dalikowie oraz Gajówki - Parcel przy drodze powiatowej 3707E.

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) oraz art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Dalików uchwały nr XIV/100/2025 z dnia 17 lipca 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów położonych wzdłuż ul. Zachodniej i ul. Wschodniej w Dalikowie oraz Gajówki - Parcel przy drodze powiatowej 3707E.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego projektu planu miejscowego. Wnioski należy składać za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509), zamieszczonego w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy w Dalikowie na swojej stronie podmiotowej, na stronie internetowej www.dalikow.eu oraz w siedzibie Urzędu Gminy w Dalikowie.

Wnioski mogą być wnoszone w formie papierowej w Urzędzie Gminy w Dalikowie, Plac Powstańców 1, 99-205 Dalików, w formie elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: sekretariat@dalikow.eu lub poprzez skrzynkę podawczą na ePUAP [II370q6pcb/ESP](https://pocztapubliczna.gov.pl/PL-81759-58832-EJFUR-09) lub e-Doręczenia [AE:PL-81759-58832-EJFUR-09](https://pocztapubliczna.gov.pl/PL-81759-58832-EJFUR-09) w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 19 grudnia 2025 r.** Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający wniosek podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Jednocześnie na podstawie art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.) zawiadamiam o przeprowadzeniu strategicznej oceny oddziaływania na środowisko związanej ze sporządzaniem wyżej wymienionego projektu planu miejscowego.

Można zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy, która jest dostępna do wglądu w Urzędzie Gminy w Dalikowie, Plac Powstańców 1, 99-205 Dalików, w godzinach pracy urzędu.

Każdy ma prawo do składania wniosków w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko wyżej wymienionego projektu planu miejscowego sporządzanego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Wnioski w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać do Wójta Gminy Dalików w nieprzekraczalnym terminie do dnia **19 grudnia 2025 r.**, na zasadach określonych powyżej.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Dalików.

Administratorem danych osobowych jest Gmina Dalików, Plac Powstańców 1, 99-205 Dalików, reprezentowana przez Wójta Gminy Dalików - P. Radosława Arkusza, powyższe dane osobowe będą przetwarzane w celu składania uwag i wniosków do miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Podstawę prawną stanowi art. 6 ust. 1 lit. e ogólnego rozporządzenia 2016/679. Pełna klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest pod adresem: <http://dalikow.eu/p/68,ochrona-danych-osobowych> oraz w siedzibie Urzędu Gminy w Dalikowie, Plac Powstańców 1, 99-205 Dalików.

Wójt Gminy Dalików

Nigdzie tak nie świętują Dnia Kolejarza, jak w Karsznicach

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Obchody Dnia Kolejarza zorganizowane zostały na osiedlu Karsznice w Zduńskiej Woli. Uroczystości przygotowała wspólnota lokalna osiedla wraz z kolejarskimi związkami zawodowymi.

Oficjalne obchody rozpoczęła msza w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa na osiedlu Karsznice. Nabożeństwo w intencji kolejarzy celebrował biskup Piotr Kleszcz, biskup pomocniczy Archidiecezji Łódzkiej. Podczas mszy występowała karsznicka schola oraz Miejska Orkiestra Dęta o tradycjach kolejowych w Zduńskiej Woli.

Po mszy uczestnicy uroczystości przemaszerowali na plac Zwycięstwa, gdzie delegacje



Dzień Kolejarza przypada 25 listopada, gdy obchodzone jest święto patronki polskich kolejarzy świętej Katarzyny Aleksandryjskiej

złożyły kwiaty przed pomnikiem Kazimierza Kałużewskiego i Juliusza Sylli, bohater-

skich kolejarzy - żołnierzy Armii Krajowej zamordowanych w czasie II wojny światowej.



Występowała karsznicka schola oraz Miejska Orkiestra Dęta o tradycjach kolejowych w Zduńskiej Woli

Obchody zostały zorganizowane przez Wspólnotę Lokalną Osiedla Karsznice wspólnie

z Komisją Zakładową NSZZ „Solidarność” w Zakładzie Liniowym Kolejowym w Łodzi, Strażą

Ochrony Kolei - Posterunek Karsznice, Katolickim Stowarzyszeniem Kolejarzy Polskich - Koło Karsznice, Stowarzyszeniem Miejska Orkiestra Dęta o tradycjach kolejowych w Zduńskiej Woli, Filią Miejskiego Domu Kultury w Zduńskiej Woli i parafią pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Zduńskiej Woli.

Dzień Kolejarza przypada 25 listopada, gdy obchodzone jest święto patronki polskich kolejarzy świętej Katarzyny Aleksandryjskiej. Poniosła ona śmierć męczeńską, skazana na łamanie kołem. Koło jest właśnie jej atrybutem i to z nim przedstawiana jest na obrazach.

Oficjalnie uznanie 25 listopada Dniem Kolejarza w Polsce nastąpiło w 1991 roku. Natomiast od 1999 roku dzień ten jest dla kolejarzy dniem wolnym od pracy.

REKLAMA

0011437358

REKLAMA

0011437424

OGŁOSZENIE BURMISTRZA PODDĘBIC

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszaru położonego w obrębie Rąkczyn

Burmistrz Poddębic, na podstawie art. 8h oraz art. 17 pkt 11 i 13 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130, z późn. zm.) oraz art. 54 ust. 2, art. 39, art. 40, w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112, z późn. zm.) **informuje o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszaru położonego w obrębie Rąkczyn**, sporządzanego na podstawie uchwały Nr IV/31/24 Rady Miejskiej w Poddębicach z dnia 27 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszaru położonego w obrębie Rąkczyn.

Projekt planu miejscowego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko dostępny jest na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Poddębice: <https://bip.poddebice.pl> oraz w siedzibie Urzędu Miejskiego w Poddębicach, w godzinach urzędowania.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie od **26 listopada 2025 r. do 27 grudnia 2025 r.** i obejmą:

- Zbieranie uwag** w terminie od **26 listopada 2025 r. do 27 grudnia 2025 r.** (włącznie), przy czym uwagi do konsultowanego projektu aktu planowania przestrzennego (tj. miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego) należy składać do Burmistrza Poddębic, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego, którego wzór określa rozporządzenie Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby oraz adresu poczty elektronicznej (o ile taki posiada), a także ze wskazaniem, czy składający uwagę jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Uwagi złożone po upływie ww. terminu pozostawia się bez rozpatrzenia.

Zgodnie z art. 8g ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, uwagi można składać:

- na piśmie utrwalonym w postaci papierowej, na adres: Urząd Miejski w Poddębicach, ul. Łódzka 17/21, 99-200 Poddębice;
 - na piśmie utrwalonym w postaci elektronicznej bez konieczności opatrywania go kwalifikowanym podpisem elektronicznym, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: gmina@poddebice.pl – opatrzone tematem: „dot. projektu mpzp dla obszaru położonego w obrębie Rąkczyn”.
- Zbieranie uwag** do prognozy oddziaływania na środowisko w terminie od **26 listopada 2025 r. do 27 grudnia 2025 r.** (włącznie).
 - Spotkanie otwarte** odbędzie się w dniu **4 grudnia 2025 r.** w budynku Urzędu Miejskiego w Poddębicach, ul. Łódzka 17/21, 99-200 Poddębice, w godzinach 16⁰⁰ – 17⁰⁰ – spotkanie poprzedzone będzie prezentacją projektu aktu planowania przestrzennego;
 - Dyżury projektanta**, które odbędą w dniu **4 grudnia 2025 r.**, w godzinach 17⁰⁰ – 18⁰⁰ oraz w dniu **5 grudnia 2025 r.** w budynku Urzędu Miejskiego w Poddębicach, w godzinach 16⁰⁰ – 17⁰⁰.

Zgodnie z art. 8g ust. 6 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, wzór formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego określony rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, został udostępniony na stronie: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego> oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Poddębicach.

Uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko należy składać do Burmistrza Poddębic w postaci papierowej (na adres: Urząd Miejski w Poddębicach, ul. Łódzka 17/21, 99-200 Poddębice) lub elektronicznej poprzez platformę ePUAP lub pocztą elektroniczną, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej (na adres e-mailowy: gmina@poddebice.pl).

Administratorem przetwarzanych danych osobowych jest Burmistrz Poddębic z siedzibą w Poddębicach, przy ul. Łódzkiej 17/22, 99-200 Poddębice. Szczegółowe informacje o przetwarzaniu danych osobowych dostępne są na stronie internetowej gminy, w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce RODO. Administrator wyznaczył Inspektora ochrony danych w Urzędzie Miejskim w Poddębicach, z którym można się kontaktować poprzez e-mail: ido@poddebice.pl.

Burmistrz Poddębic
(-) Piotr Sęczkowski

OGŁOSZENIE BURMISTRZA PODDĘBIC

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działki nr ewid. 2/8 obręb 8 Poddębice

Burmistrz Poddębic, na podstawie art. 8h oraz art. 17 pkt 11 i 13 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130, z późn. zm.) oraz art. 54 ust. 2, art. 39, art. 40, w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112, z późn. zm.) **informuje o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działki nr ewid. 2/8 obręb 8 Poddębice**, sporządzanego na podstawie uchwały nr IV/35/24 Rady Miejskiej w Poddębicach z dnia 27 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działki nr ewid. 2/8 obręb 8 Poddębice.

Projekt planu miejscowego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko dostępny jest na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Poddębice: <https://bip.poddebice.pl> oraz w siedzibie Urzędu Miejskiego w Poddębicach, w godzinach urzędowania.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie od **26 listopada 2025 r. do 27 grudnia 2025 r.** i obejmą:

- Zbieranie uwag** w terminie od **26 listopada 2025 r. do 27 grudnia 2025 r.** (włącznie), przy czym uwagi do konsultowanego projektu aktu planowania przestrzennego (tj. miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego) należy składać do Burmistrza Poddębic, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego, którego wzór określa rozporządzenie Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby oraz adresu poczty elektronicznej (o ile taki posiada), a także ze wskazaniem, czy składający uwagę jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Uwagi złożone po upływie ww. terminu pozostawia się bez rozpatrzenia.

Zgodnie z art. 8g ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, uwagi można składać:

- na piśmie utrwalonym w postaci papierowej, na adres: Urząd Miejski w Poddębicach, ul. Łódzka 17/21, 99-200 Poddębice;
- na piśmie utrwalonym w postaci elektronicznej bez konieczności opatrywania go kwalifikowanym podpisem elektronicznym, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: gmina@poddebice.pl – opatrzone tematem: „dot. projektu mpzp dla działki nr ewid. 2/8 obręb 8 Poddębice”.

- Zbieranie uwag** do prognozy oddziaływania na środowisko w terminie od **26 listopada 2025 r. do 27 grudnia 2025 r.** (włącznie).
- Spotkanie otwarte** odbędzie się w dniu **4 grudnia 2025 r.** w budynku Urzędu Miejskiego w Poddębicach, ul. Łódzka 17/21, 99-200 Poddębice, w godzinach 16.00-17.00 – spotkanie poprzedzone będzie prezentacją projektu aktu planowania przestrzennego.
- Dyżury projektanta**, które odbędą w dniu **4 grudnia 2025 r.** w godzinach 17.00-17.30 oraz w dniu **5 grudnia 2025 r.** w budynku Urzędu Miejskiego w Poddębicach w godzinach 16.00-17.00.

Zgodnie z art. 8g ust. 6 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, wzór formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego określony rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego został udostępniony na stronie: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego> oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Poddębicach.

Uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko należy składać do Burmistrza Poddębic w postaci papierowej (na adres: Urząd Miejski w Poddębicach, ul. Łódzka 17/21, 99-200 Poddębice) lub elektronicznej poprzez platformę ePUAP lub pocztą elektroniczną, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej (na adres mailowy: gmina@poddebice.pl).

Administratorem przetwarzanych danych osobowych jest Burmistrz Poddębic z siedzibą w Poddębicach, przy ul. Łódzkiej 17/22, 99-200 Poddębice. Szczegółowe informacje o przetwarzaniu danych osobowych dostępne są na stronie internetowej gminy, w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce RODO. Administrator wyznaczył Inspektora ochrony danych w Urzędzie Miejskim w Poddębicach, z którym można się kontaktować poprzez e-mail: ido@poddebice.pl.

Burmistrz Poddębic
(-) Piotr Sęczkowski

PODATEK OD NIERUCHOMOŚCI WŁADZE MIASTA PROPONUJĄ PODWYŻKĘ STAWKI Z 0,77 ZŁ DO 0,85 ZŁ ZA 1 MKW.

Szykują się noworoczne podwyżki opłat

Marcin Stadnicki
Wieluń

Jutro radni Rady Miejskiej w Wieluniu pochylią się nad ustaleniem wysokości stawek podatków od nieruchomości na 2026 roku. Przedłożony przez burmistrza Pawła Okrasę projekt uchwały zakłada podwyżkę opłat, choć nie drastyczną.

Czy w Gminie Wieluń szykuje się podwyżka podatków? To możliwe, ale ostatecznie decyzję podejmie Rada Miejska w Wieluniu, która nad tematem określenia wysokości stawek podatku od nieruchomości pochyli się już na najbliższej sesji w czwartek. Radni otrzymali już projekt uchwały, w którym przewidziane są podwyżki podatków względem roku 2025. Burmistrz Wielunia Paweł Okrasa zapowiadał już wcześniej w mediach, że taki projekt żyje.

W uzasadnieniu projektu uchwały czytamy o pięciu głównych celach podniesienia



Przedłożony przez burmistrza Pawła Okrasę projekt uchwały zakłada wzrost opłat

podatków. Pierwszy to „zapewnienie stabilności finansów gminy”. „Podatki od nieruchomości stanowią istotne źródło dochodów własnych budżetu, niezbędnych do finansowania zadań publicznych, takich jak oświata, infrastruktura drogowa, kultura, sport, pomoc społeczna oraz utrzymanie porządku i czystości” - czytamy w projekcie.

Drugi cel wprowadzenia nowych stawek to odpowiedź na rosnące koszty spowodowane inflacją, wzrostem kosztów energii i wysokości wynagrodzeń, co z kolei generuje wzrost wydatków po stronie gminy. Jako kolejny cel w uzasadnieniu podano „utrzymanie spójności z rynkiem”. Pod tym hasłem kryje się ustalenie stawek podatków na poziomie zbliżo-

nym do gmin sąsiednich. Nawet, jeśli rada zgłoszą podwyżkami, w Wieluniu podatki od nieruchomości i tak będą niższe niż w wielu gminach w okolicy. Nie będą one jednak razić niskie w porównaniu z sąsiadami. Jak czytamy w uzasadnieniu, zbyt niskie podatki mogłyby zagrozić realizacji inwestycji w gminie. Ostatni cel podwyżki to „sprawiedliwy po-

dział obciążeń”. Proponowane stawki mają zarówno uwzględnić finansowe możliwości mieszkańców i przedsiębiorców, jak i potrzeby budżetowe samorządu.

Nawet po podwyżce stawki podatków od nieruchomości w Wieluniu będą niższe niż maksymalne określone przez Ministerstwo Finansów. Tu dla przykładu maksymalna stawka podatku od gruntów związanych z działalnością gospodarczą na 2026 rok to 1,45 zł od 1 mkw. powierzchni. Władze miasta proponują z kolei stawkę na poziomie 0,85 zł (podwyżka z 0,77 zł). To sporo mniej niż w Sieradzu (1,31 zł), Zduńskiej Woli (1,19 zł), czy Łasku (1,18 zł), które to samorządy w uzasadnieniu uchwały przywołano jako przykładowe. To także mniej niż proponowana na 2026 rok stawka w Pajęcznie i obowiązująca obecnie w Wieruszowie (w obu gminach 1,12 zł) i nieco tylko więcej niż obecnie płaci się w Działoszynie (0,82 zł). Podobnie wygląda sytuacja na przykład

w sprawie podatku od budynków związanych z działalnością gospodarczą. Proponowana na 2026 rok stawka w gminie Wieluń to 24 zł (podwyżka z 22 zł), podczas gdy w Łasku, Sieradzu i Zduńskiej Woli to od nieco ponad 29 do nieco ponad 31 zł. W Pajęcznie z kolei proponuje się stawkę 31,91 zł, w Wieruszowie obowiązuje 28 zł, a w Działoszynie 22,66 zł. W przypadku budynków mieszkaniowych władze Wielunia proponują podwyżkę z 0,72 zł do 0,80 zł. To więcej niż w porównywanym w uzasadnieniu uchwały Sieradzu (0,75 zł), ale mniej niż w Zduńskiej Woli (1,15 zł) i Łasku (1,12 zł). W Pajęcznie z kolei proponuje się 0,93 zł, czyli tyle samo, ile obecnie wynosi stawka w Wieruszowie, a w Działoszynie obowiązuje stawka 0,82 zł.

Tak więc nawet, jeśli dojdzie do podwyżki stawki, w Wieluniu będą niższe lub zbliżone do tych w gminach wokół. O tym jednak, czy do podwyżki w ogóle dojdzie zdecyduje Rada Miejska.

KRÓTKO

SIERADZ

Krew połała się litrami. Na szczęście w szczytnym celu

W poniedziałek w Klubie Garnizonowym w Sieradzu zorganizowano kolejną akcję honorowego oddawania krwi, która cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem. Oddano łącznie ponad 16 litrów krwi - bezcennego płynu. Na wszystkich uczestników akcji czekały drobne upominki oraz przekąski pozwalające szybko uzupełnić energię. Podczas wydarzenia można było również zarejestrować się jako potencjalny dawca szpiku - to decyzja, która może być dla kogoś jedyną szansą na powrót do zdrowia.

Dariusz Piekarczyk

SIERADZ

Dzień otwarty w sieradzkiej porodówce

W sieradzkim Szpitalu Wojewódzkim zorganizowano Dzień Otwarty Bloku Porodowego. W wydarzeniu uczestniczyło wielu przyszłych rodziców. - Cieszymy się, że mogliśmy zaprezentować Państwu Blok Porodowy i przybliżyć przebieg porodu oraz odpowiedzieć na najważniejsze wątpliwości związane z przygotowaniem do narodzin dziecka - czytamy w mediach społeczno-sciowych lecznicy.

Dariusz Piekarczyk

REKLAMA

0011437356

BURMISTRZ MIASTA UNIEJÓW

Informuję, że zgodnie z art. 35 ustawy o gospodarce nieruchomościami, na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta w Uniejowie przy ul. Bł. Bogumiła 13 oraz stronie internetowej Urzędu www.bip.uniejow.pl na okres 21 dni, tj. od dnia 26.11.2025 r. do dnia 17.12.2025 r., wywieszony będzie wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży, położonych w miejscowości Uniejów, stanowiących własność Gminy Uniejów. Dotyczy sprzedaży niezabudowanej nieruchomości położonej w miejscowości Uniejów oznaczonej jako działka nr 598.

REKLAMA

0011434657

ZARZĄD POWIATU SIERADZKIEGO

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w budynku Starostwa Powiatowego w Sieradzu (ul. Plac Wojewódzki 3 - IV piętro, przy pokoju nr 434) zostały wywieszone wykazy lokali użytkowych znajdujących się w zasobach Powiatu Sieradzkiego, położonych w Sieradzu przy Placu Wojewódzkim 3, przeznaczonych do oddania w najem na rzecz dotychczasowych najemców. Szczegółowe informacje: Starostwo Powiatowe w Sieradzu, Plac Wojewódzki 3, pok. 434, tel. 43 822 62 31.

REKLAMA

0011434650

Zarząd Powiatu Sieradzkiego

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w budynku Starostwa Powiatowego w Sieradzu (Plac Wojewódzki 3 - IV piętro, przy pokoju nr 434) został wywieszony wykaz lokali użytkowych znajdujących się w zasobach Powiatu Sieradzkiego, położonych w Sieradzu przy Placu Wojewódzkim 3, przeznaczonych do oddania w użyczenie na rzecz dotychczasowego biorącego w używanie. Szczegółowe informacje: Starostwo Powiatowe w Sieradzu, Plac Wojewódzki 3, pok. 434, tel. 43 822 62 31.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52
Przez internet: ibo.polskapress.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

DO wynajęcia mieszkanie w Sieradzu, 510-751-391

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

12h autoskup, 664-040-076

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

0011436089



ZARZĄD NIERUCHOMOŚCI WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO

działający w imieniu

ZARZĄDU WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO

ogłasza

drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości położonej w Wieluniu, przy ul. Fabrycznej 4

wyciąg z ogłoszenia

Przedmiotem sprzedaży jest nieruchomość gruntowa zabudowana, stanowiąca własność Województwa Łódzkiego, o powierzchni 0,1872 ha, położona w Wieluniu, przy ul. Fabrycznej 4, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka nr 32 w obrębie 5. miasta Wielunia, dla której Sąd Rejonowy w Wieluniu prowadzi księgę wieczystą o numerze SR1W/00042639/1.

Na nieruchomości posadowione są dwa wolnostojące budynki. Pierwszy: biurowy, murowany, podpiwniczony, o dwóch kondygnacjach nadziemnych, z nieużytkowym poddaszem, o powierzchni użytkowej 173,76 m². Budynek przyłączony jest do sieci elektroenergetycznej, wodno-kanalizacyjnej i grzewczej z sieci miejskich. Drugi budynek: magazynowy, murowany, jednokondygnacyjny, niepodpiwniczony, o powierzchni użytkowej 130,60 m², przyłączony jest do sieci elektroenergetycznej oraz posiada instalację, odgromową i antywłamaniową, a także wyposażony jest w wentylację grawitacyjną.

Nieruchomość nie jest użytkowana. Nieruchomość leży na terenie objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego oznaczonym symbolem 7U-P - teren usług lub produkcji.

Nieruchomość nie jest obciążona ograniczonymi prawami rzeczowymi ani nie stanowi przedmiotu innych zobowiązań.

Transakcja sprzedaży jest zwolniona z podatku VAT.

Otwarcie przetargu nastąpi w dniu 13.01.2026 r. o godzinie 10:00

Cena wywoławcza 950.000 zł (brutto)

Wadium 95.000 zł

Minimalne postąpienie 9.500 zł

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

Termin wniesienia wadium upływa w dniu 7 stycznia 2026 r., o godzinie 14⁰⁰, przy czym za datę wpłaty uważa się datę wpływu środków na konto organizatora.

Pozostałe informacje zawarte są w ogłoszeniu oraz warunkach przetargu, które zamieszczone są na stronach internetowych: www.znw.pl oraz www.bip.lodzkie.pl.

Termin oględzin nieruchomości można ustalić bądź dodatkowe informacje uzyskać pod numerem telefonu 42 205 58 71, 42 205 58 72.

Bezdomny koczował w mróz w lesie

Natalia Ptak
Powiat wierszowski

Dzielnicy z wierszowskiej komendy mł. asp. Sylwester Kozera, będąc w czasie wolnym, powiadomił kolegów z patrolu o bezdomnym mężczyźnie, który od kilku dni miał nocować pod wiaduktem. Policjanci idąc pieszo przez pola, po śladach obuwia na śniegu, odnaleźli wyziebnego mężczyznę. 41-latek był w odległości około 2,5 km od wskazanego miejsca i siedział w ambonie myśliwskiej.

Policjant otrzymał informacje od mieszkańców gminy Lututów, z której wynikało, że od kilku dni bezdomny mężczyzna koczuje pod wiaduktem w miejscowości Kłoniczki i Chojny. Funkcjonariusz zaniepokojony tą sytuacją ustalenia przekazał kolegom z komendy. Skierowani na miejsce dzielnicy natychmiast podjęli działania. Opisywanego mężczyznę nie odnaleźli pod wiaduktem, jednak na śniegu zauważyli ślady odbitego obuwia prowadzące w kierunku pól i lasu.



Wychłodzonego mężczyznę znaleźli dzielnicy

- W tej sytuacji policjanci wiedzieli, że trzeba sprawdzić ten trop, który może doprowadzić do osoby potrzebującej pomocy. Po 45 minutach marszu i w odległości około 2,5 kilometra od wiaduktu w miejscowości Kłoniczki w ambonie myśliwskiej odnaleźli wychłodzoną osobę. Wylegitymowany mężczyzna to 41-letni mieszkaniec województwa śląskiego. Mężczyzna powiedział policjantom, że od dwóch lat jest osobą bezdomną i nie ma co jeść - relacjonuje Piotr Siemicki, rzecznik KPP w Wierszowie.

Mundurowi zapewнили mężczyźnie ciepły posiłek, a następnie za pośrednictwem MGOPS w Lututowie zorganizowali mu pobyt w jednym z Ośrodków Interwencji Kryzysowej na terenie powiatu kępińskiego.

Przydomowe schrony z Łasku za 150 tys. zł na poznańskich targach

Dariusz Piekarczyk
Łask

W Poznaniu trwają targi Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej Protega 2025. Jednym z wystawców jest firma Emer Security Shelters z Łasku, która ma w ofercie między innymi wykonany z tworzywa sztucznego w kształcie rury, schron przydomowy, który można kupić już za około 150 tys. zł.

- Taki schron pozwoli na funkcjonowanie w jego wnętrzu do trzech dni - mówi Jarosław Ratajczyk, prezes firmy Emer Security Shelters. - Do tego dochodzi jeszcze koszt przygotowania terenu, czyli wkopania konstrukcji i jej zakotwiczenie w ziemi. Koszty te zależą od warunków geologicznych w danym miejscu. - dodaje. - Wszystkie schrony są wyposażone w łazienkę, aneks kuchenny, łóżka, klimatyzację monoblokową, która dokonuje wymiany powietrza i nie dopuszcza do wprowadzania gazów do wewnątrz. W zależności od potrzeb ogrzewa lub



Przydomowy schron produkowany przez firmę z Łasku kosztuje około 150 tysięcy złotych

schładza powietrze oraz odprowadza nadmiar wilgoci z powietrza. Dodam, że w chwili wystąpienia zagrożenia, bunker jest odcinany od zewnętrznych instalacji, dzięki czemu wewnątrz można hermetycznie zamknąć. Wtedy jest wytwarzane nadciśnienie, aby szkodliwe gazy nie przedostawały się do wnętrza. Woda i ścieki są gromadzone w zbiornikach buforowych, a prąd w akumulatorach. Po ustaniu zagrożenia zapasy wody i prądu są automatycznie uzupełniane,

a ścieki odpompowywane poza bunkier.

Obiektami tego typu są zainteresowane nie tylko osoby prywatne, ale także gminy, inne samorządy, a nawet hotele. Problem stanowią jednak poki co kwestie prawne. Na wybudowanie bunkra zgodnie z prawem potrzebne jest pozwolenie na budowę. Nawet, jeśli jest to obiekt do 35 mkw.

Skąd u Jarosława Ratajczyka zainteresowanie tematem? - Było to po ataku Rosji na Ukrainę - mówi. - Mam znajomych



Schronami są zainteresowane nie tylko osoby prywatne, ale także gminy, inne samorządy, a nawet hotele

na wschodzie Ukrainy i to właśnie ich opowiadania o tym, jak chronili się do prowizorycznych miejscach przed ostrzałem, zainspirowało mnie do podjęcia tego właśnie tematu. Myśm ich potem gościł w moim domu w Łasku, wówczas doprecyzowali temat. Zastanowiłem się, że nie mamy praktycznie w Polsce schronów, więc warto wejść w temat. Tym bardziej, że czasy mamy bardzo niepewne.

Współpraca:
Paweł Antuchowski
/ Głos Wielkopolski

Kuszą przyszłych kucharzy i kolejarzy

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Warsztaty dla uczniów szkół podstawowych zorganizowane zostały w Zespole Szkół im. Kazimierza Kałużewskiego i Kazimierza Sylwi w Zduńskiej Woli Karsznicach. Była to okazja, by przekonać się, jakie są kierunki kształcenia w tej szkole i sprawdzić, który z nich najbardziej odpowiada konkretnej osobie.

W programie znalazły się wizyty w salach lekcyjnych i pracowniach zawodowych. Przyszli kolejarzy uczyli się obsługi podróżnych. Okazało się, że drukowanie biletów z przenośnego portalu nie jest takie proste, jak się może wydawać, podobnie, jak odliczenie, czy podstawowe elementy musztry, jaką przechodzą uczniowie klas o profilu wojskowym.

Gorąco, pachnąco i apetycznie było w pracowniach

gastronomicznych. Goście karsznickiego Zespołu Szkół mieli za zadanie przygotować deser, danie mięsne i warzywne. Nie jest łatwe przygotowanie śniadania weneckiego lub angielskiego. Łącznie odbyło się 6 warsztatów: hotelarskie - recepcja, służba pięt; hotelarskie - śniadania międzynarodowe; gastronomiczne - sporządzanie potraw; gastronomiczne - obsługa konsumenta; wojskowe; transport kolejowy.

Zajęcia trwały 1,5 godziny. Pozwoliły na sprawdzenie, czy uczeń odnajdzie się konkretnym zawodzie, czy taka praca sprawia mu przyjemność. Dzięki temu w przyszłości łatwiej będzie mu podjąć decyzję o wyborze kierunku kształcenia.

Warsztaty zostały zorganizowane przez Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Sieradzu. Podobne zajęcia odbyły się wcześniej m.in. w Łasku.



Pierwszy tej jesieni śnieg spadł na miasta i wioski naszego regionu

Maciej Twardowski
Region

W niedzielę mieszkańcy regionu obudzili się w odmiennej scenerii. Pojawił się pierwszy w tym sezonie śnieg.

Po ostatnich tygodniach szarości i chłodnych jesiennych wiatrów, w niedzielę mieszkańcy naszego regionu mogli zaobserwować opady śniegu, które -

choć nie były intensywne i nie stworzyły świątecznego klimatu - pozwoliły nam poczuć załazek zimowej aury.

Pierwszy śnieg co roku wzbudza podobne emocje. Jedni witają go z uśmiechem, a inni - zwłaszcza kierowcy - są tym faktem nie mile zaskoczeni. Niedzielny opad był delikatny i biały puch na ulicach szybko się roztopiał.

Prezentujemy zaśnieżone Poddębice w obiektywie naszego reportera.



Warta Sieradz zremisowała w Łomży. W piątek pożegna rok meczem z Olimpią. W IV lidze porażki Korabia i Term

Dariusz Piekarczyk
dariusz.piekarczyk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Drużyny rywalizujące w grupie pierwszej III ligi rozegrały pierwszą kolejkę rundy wiosennej. Przed nimi jeszcze jedna seria spotkań w tym roku - oczywiście jeśli aura nie pokrzyżuje planów.**

Warta Sieradz zremisowała w sobotę wyjazdowy mecz 18. kolejki grupy pierwszej III ligi z ŁKS Łomża 1:1 (0:0). Sieradzanie byli blisko wygranej. W ostatniej akcji meczu (czwarta minuta dołączonego czasu gry) Jakub Murat znalazł się w wybornej sytuacji do strzelenia gola. W sytuacji sam na sam górą był jednak bramkarz gospodarzy. Był to dopiero drugi w tym sezonie remisowy mecz sieradzan. Warta wygrała 13 spotkań i przegrała trzy. W najbliższy piątek (28 listopada) naszą drużynę czeka ostatni w tym roku mecz ligowy. Zmierz się na stadionie MOSiR z Olimpią Elbląg. Goście są spadkowiczem z II ligi. Początek spotkania zaplanowano na godzinę 19. Naszym zdaniem to zbyt późna pora, zwłaszcza o tej porze roku. Godzina 17 byłaby w sam raz.

III LIGA (GRUPA 1.)

ŁKS Łomża - Warta Sieradz 1:1 (0:0). 0:1 - Oskar Kacperski (54), 1:1 - Marcin Kluska (76) **Warta:** Mykyta Żelenski - Jakub Murat, Piotr Mielczarek, Olek Trubnikow, Mateusz Lis - Damian Ślesicki, Szymon Pietrzak, Duilio, Bartłomiej Maćczak (75, Artur Sójka) - Oskar Kacperski (87, Michał Przybył), Bartłomiej Kręciwost (87, Jakub Piela). Trener: Marek Przybył.

Wyniki pozostałych meczów 18. kolejki (pierwsza rundyrewanżowej). Lechia Tomaszów Mazowiecki - Legia II Warszawa 0:2 (0:1). PGE GIEK GKS Bełchatów - Znicz Biała Piska 5:0 (2:0), Świt Nowy Dwór Mazowiecki - KS Wąsilków 3:0 (2:0), Wisła II Płock - KS CK Troszyn 2:1 (1:1), Olimpia Elbląg - Broni Radoski 1:0 (0:0), Mławianka Mława - Żąbkovia Żąbki 2:1 (0:0), Wigry Suwałki - Jagiellonia II Białystok 1:0 (1:0), GKS Włoczek - Widzew Łódź - mecz odwołany z powodu zmrozonego boiska.

Plan 19. kolejki (druga rundyrewanżowejjednocześnieostatnia w tym roku). Piątek (28 listopada): Warta Sieradz - Olimpia Elbląg (godz. 19, wynik meczu z rundyjesiennej 2:0). **Sobota (29 listopada):** Broni Radoski - GKS Bełchatów (18, 4:4), Jagiellonia II Białystok - Lechia Tomaszów Mazowiecki (15, 1:1), KS Troszyn - Świt Nowy Dwór Mazowiecki (13, 1:2), KS Wąsilków - Włoczek (13, 2:1), Żąbkovia Żąbki - Wigry Suwałki (13, 2:1), Znicz Biała Piska - Wisła II Płock (12, 1:4). **Niedziela (30 listopada):** Widzew Łódź - ŁKS Łomża (12, 4:6), Legia II Warszawa - Mławianka Mława (12, 2:2).

1. Legia II Warszawa	17	41	48-19
2. Warta Sieradz	18	41	33-14
3. Żąbkovia Żąbki	18	38	56-29
4. ŁKS Łomża	18	37	39-17
5. Wigry Suwałki	18	33	33-24
6. Wisła II Płock	18	30	32-28
7. Świt Nowy Dwór Mazow.	18	27	31-31



Tak się gra w III lidze. Spięcie pod bramką strzeżoną przez Mykytę Żelenskiego z Warty Sieradz. Ukraiński zawodnik jest najskuteczniejszym graczem na swojej pozycji w grupie pierwszej – w 18 pojedynkach dał się pokonać 14 razy

8. Broni Radoski	18	26	25-31
9. Olimpia Elbląg	18	24	29-33
10. KS CK Troszyn	18	22	40-33
11. Lechia Tomaszów Maz.	18	21	31-29
12. Widzew Łódź	17	21	31-41
13. Jagiellonia II Białystok	18	20	18-26
14. PGE GKS Bełchatów	18	19	33-42
15. Mławianka Mława	18	17	28-36
16. GKS Włoczek	17	14	16-28
17. KS Wąsilków	18	13	16-40
18. Znicz Biała Piska	17	5	12-49

BETCRIS IV LIGA

Większość drużyn rywalizujących na tym szczelnie rozegrano ostatnią kolejkę pierwszej rundy. Na boisko nie wyszli piłkarze z Buczku, bowiem ich niedzielne spotkanie ze Stalą Niewiadów, z powodu zmrozonego boiska i padającego śniegu zostało odwołane. Kolejne porażki zanotowały zespoły z Łasku i Poddębic. Zastanawia zwłaszcza koszmar na gra Term, które dysponują, wydawałoby się, solidną kadrą, a tu aż 14 przegranych meczów i tylko dwa zwycięstwa. Uratowanie IV ligi będzie naprawdę cudem. Jeśli chodzi o łaskowian, to awans był chyba ponad stan. Sezon drużyna trenera Dawida Wnuka rozpoczęła od dwóch zwycięstw, ale potem było już coraz gorzej.

Niecodzienną sytuację mamy natomiast na górze tabeli. Aż trzy zespoły zgromadziły bowiem po 36 punktów. Mistrzostwo półmetka przypadło jednak drużynie z Radomska, której trenerem jest Paweł Ściebura. Zespół z Ra-

domska legitymuje się najlepszą różnicą bramek, ale to nie wszystko. RKS w bezpośrednich meczach pokonał najgroźniejszych rywali - Ceramikę Opoczno aż 4:1 i Pelikana Łowicz 2:1. Dodajmy, że pojedynek łowiczian z drużyną z Opoczna zakończył się wynikiem bezbramkowym. Tuż za podium mamy dwie drużyny, które zgromadziły po 35 punktów - to Sokół Aleksandrów oraz AKS SMS Łódź Spadkowicz grupy pierwszej III ligi ma lepszy bilans bramkowy, ale łodzianie wygrali bezpośredni mecz aż 5:1! Wiosną walka o awans będzie niezwykle zaciekła. Przypominamy, że bezpośrednio promocję uzyska najlepsza drużyna. Wice-

mistrz też dostanie szansę poprzez baraże, które są jednak nieprzewidywalne, a przekonał się o tym w minionym sezonie choćby RKS Radomsko, który odpadł w pierwszej rundzie ulegając na wyjeździe Żąbkovii Żąbki 0:4 (0:3). Triumfatorzy tego pojedynku awansowali zresztą do grupy pierwszej III ligi i radzą sobie naprawdę dobrze - są na trzecim miejscu w tabeli. **Wyniki meczów 17. kolejki (ostatnia rundyjesiennej):** Termy Poddębice - MKP-Boruta Zgierz 1:2 (0:2). 0:1 - Marcin Kacela (14, rzut karny), 0:2 - Artur Gieraga (41, głową), 1:2 - Łukasz Włodarczyk (82). **Mazovia Rawa Mazowiecka - Korab Łask 7:0 (3:0).** 1:0 - Mateusz Bialek (20), 2:0 - Michał Wrzesiński (25), 3:0 - Patryk Kroc (30), 4:0 - Michał Wrze-



W akcji Olek Trubnikow z Warty Sieradz (zielony strój). Piłkarz wystąpił w 18 meczach o trzecioligowe punkty, strzelając w nich trzy gole

siński (55), 5:0 - Paweł Wyciskiewicz (67), 6:0 - Michał Wrzesiński (70), 7:0 - Mateusz Bialek (87). **GKS Orkan Buczek - Stal Niewiadów** - zaplanowanego na niedzielę meczu nie rozegrano z powodu intensywnie padającego śniegu i zmrozonego boiska. **Wyniki pozostałych meczów 17. kolejki (ostatnia rundyjesiennej):** Omega Kleszczów - ŁKS III Łódź 2:1 (2:0). W doliczonym czasie gry pierwszej połowy Alan Siwek z ŁKS III nie wykorzystał rzutu karnego. Jego strzał obronił bramkarz Omega Paweł Wiśniewski. AKS SMS Łódź - RKS Radomsko 2:1 (0:1), Polonia Piotrków Trybunalski - Zjednoczeni Stryków 0:1 (0:1), Ceramika Opoczno - KS Kutno 2:2 (2:2), Sokół Aleksandrów - Stal Głowno 1:0 (0:0), Pelikan Łowicz - Zryw Wygoda 4:2 (3:0).

Klasyfikacja skutecznych: Mistrzem rundyjesiennej został Mateusz Bialek (Mazovia) - 19 goli. Dalsza kolejność: 2. Dominik Indykchowski (Ceramika Opoczno) - 14, 3. Jakub Cieślowski (AKS SMS Łódź), Tomasz Dąbrowski (Pelikan Łowicz) - po 13, 4. Dawid Flaska (Radomsko) - 11, 5. Damian Warnecki (Radomsko), Wojciech Pawlak (Sokół) - po 10, 6. Jakub Szalski (Kutno), Michał Wrzesiński (Mazovia Rawa Mazowiecka), Mateusz Misiak (Boruta Zgierz), Krystian Białas (Pelikan Łowicz), Mateusz Lubczyński (Stal Głowno), Cezary Dominiak (Stal Głowno) - po 9, 7. Adrian Marcioch (Zryw Wygoda), Maksymilian Rożniatowski (Zryw Wygoda), Kacper Piotrowski (Termy Poddębice), Ugochukwu (Radomsko), Oleksij Najdysak (Polonia Piotrków Trybunalski), Oskar Zawadzki (ŁKS III Łódź), Kamil Mizera (GKS Orkan Buczek) - po 8, 8. Igor Hasa (AKS SMS Łódź), Wiktor Rzemyszkiewicz (ŁKS III), Igor Świętowski (Korab Łask) - po 7.

1. RKS Radomsko	17	36	44-18
2. Pelikan Łowicz	17	36	49-25
3. Ceramika Opoczno	17	36	46-24
4. Sokół Aleksandrów	17	35	46-25
5. AKS SMS Łódź	17	35	39-26
6. GKS Orkan Buczek	16	32	40-26
7. MKP-Boruta Zgierz	17	28	33-31

8. Stal Głowno	17	25	32-26
9. KS Kutno	17	25	32-31
10. Polonia Piotrków Tryb.	17	23	36-26
11. Zjednoczeni Stryków	17	22	24-35
12. ŁKS III Łódź	17	20	36-37
13. Mazovia Rawa Mazow.	17	19	42-47
14. Stal Niewiadów	16	17	24-38
15. Omega Kleszczów	17	16	25-53
16. Zryw Wygoda	17	15	27-41
17. Korab Łask	17	9	21-62
18. Termy Poddębice	17	7	21-46

DECATHLON KLASA OKRĘGOWA

Rywalizacja jesienna w tej lidze dobiegła do mety tydzień temu. Awans do Betcris IV ligi bezpośrednio wywalczyły jedynie najlepszy zespół. Wicemistrz będzie rywalizował o promocję w barażach z trzema innymi drużynami, które uplasowały się w swoich grupach na miejscu drugim. Awansuje tylko najlepsza drużyna.

Klasyfikacja skutecznych: 1. Filip Staniucha (LUKS Bałucz) - 32, 2. Mateusz Grzesiuk (Galewice), Wiktor Planeta (Warta II Sieradz) - po 19, 4. Dawid Kępnik, Kamil Krawczyk (obja EKOlog Wojsławice) - po 16, 6. Jakub Kaczmarek (Pogoń Zduńska Wola) - 15.

Tabela rundyjesiennej:

1. EKOlog Wojsławice	15	38	57-18
2. Warta II Sieradz	15	37	48-13
3. WKS 1957 Wieluń	15	34	45-22
4. Pogoń Zduńska Wola	15	31	55-34
5. LUKS Bałucz	15	27	54-30
6. Złoczewia Złoczew	15	26	32-23
7. UKS Galewice	15	25	42-27
8. Jutrzenka Warta	15	24	30-26
9. Proсна Wieruszów	15	21	28-35
10. Hetman Rusiec	15	19	35-44
11. Warta Działoszyn	15	17	31-45
12. MLKS Konopnica	15	12	22-41
13. Olimpia Zduńska Wola	15	12	24-53
14. Piomier Makowiska	15	10	23-60
15. Zawisza Pajęczno	15	8	27-48
16. TS Janiszewice	15	7	26-60

HALOWE MISTRZOSTWA

Na 17 stycznia (sobota) przyszłego roku zaplanowano 32. Halowe Mistrzostwa Ziemi Sieradzkiej. Po dwóch latach zawody wracają do Sieradza - rozegrane zostaną w hali sportowej Zespołu Szkół Katolickich przy Krakowskim Przedmieściu 123a. Tytułu mistrzowskiego bronić będzie Warta Sieradz, która rok temu zwyciężyła w finałowym pojedynku w hali sportowej w Buczku, tamtejszy GKS Orkan 2:0. Dodajmy, że podczas tego turnieju Marek Przybył debiutował oficjalnie jako trener sieradzkiego trzecioligowca. Na miejscu trzecim uplasowała się Pogoń Zduńska Wola, dzięki wygranej w „małym finale” z Korabiem Łask 3:1.

Do rywalizacji 17 stycznia staną: Warta Sieradz, GKS Orkan Buczek, Korab Łask, EKOlog Wojsławice, Warta II Sieradz, WKS 1957 Wieluń, LUKS Bałucz oraz Złoczewia Złoczew.