

Widzewiak nr 1 Zbigniew Boniek skończył 70 lat
Jak żyje, jak spędza czas, jakie ma hobby? **str. 19**



FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

NFZ ma darmowe plany żywieniowe dla osób cierpiących na nadwagę i otyłość. Chętni muszą założyć sobie konto na stronie NFZ **STR. 12**

**STRONA
ZDROWIA**

Dziennik ŁÓDZKI

Środa,
4.03.2026

Wydanie A B C D
Nr 52 (27 220)

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

POZNAŃ NA POKŁADZIE BYŁO PRAWIE 300 TURYSTÓW

Czarter łódzkiego biura przyleciał z Dubaju do Polski

Matylda Witkowska
Wojna na Bliskim Wschodzie

Turyści, którzy utknęli na międzylądowaniu w Dubaju wrócili do Polski. Samolot czarterowy wylądował we wtorek (3 marca) rano na lotnisku w Poznaniu.

Klienci łódzkiego biura podróży Rainbow, którzy z powodu wojny na Bliskim Wschodzie utknęli w Dubaju, wczoraj rano szczęśliwie wrócili do Polski. Ich powrót opóźnił się o trzy dni.

279 turystów poleciało z biurem podróży Rainbow do Wietnamu. Ich powrót do Polski miał nastąpić w sobotę (28 lutego). Zgodnie z planem czarterowy samolot miał mieć krótkie międzylądowanie połączone z tankowaniem w Dubaju.

Niestety ze względu na konflikt zbrojny na Bliskim Wschodzie loty z Dubaju zostały zawieszane. Był to jeden z pierwszych zatrzymanych w miniony weekend lotów.

- Podczas dotankowywania otrzymaliśmy informację, że lot jest odwołany, a przestrzeń powietrzna jest zamknięta. Trzy godziny siedzieliśmy w samolocie, później trafiliśmy na lotnisko - tuż po wylądowaniu mówiła reporterowi „Głosu Wielkopolskiego” pani Izabela. - Jak byliśmy tam, to wszystkim załączyły się alarmy. Treść alarmów: ataki rakietowe. Ustawiono nas pod ścianami. Daleko od okien.

Na poznańskim lotnisku pasażerowie opowiadali jak krótki postój zmienił się w trzy dni spędzone w Dubaju.

- Pozwiedzaliśmy Dubaj. Nie możemy nic złego powiedzieć oprócz tego,

że znaleźliśmy się w środku wojny - opowiadali „Głosowi Wielkopolskiemu”.

Problem turystów z Wietnamu to najgłośniejsza sytuacja związana z konsekwencjami sobotniego ataku Izraela i USA na Iran. Ale nadal na Bliskim Wschodzie a także w krajach Azji Południowo-Wschodniej są Polacy, którym trudno wrócić do domu. Lotnisko w Dubaju w poniedziałek wznowiło loty, ale to dopiero początek powrotu do normalności.

- Cały czas na Bliskim Wschodzie są nasi turyści, którzy oczekują na powrót do kraju. We współpracy z różnymi instytucjami, w tym liniami lotniczymi, szukamy rozwiązań, które pozwolą nam zapewnić im bezpieczny i sprawny powrót do Polski - wyjaśnia Kinga Woźniakowska, rzeczniczka biura Rainbow.



Samolot czarterowy łódzkiego biura Rainbow wrócił wczoraj z Dubaju. Wylądował w Poznaniu

FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI

Były dowódca policji wyszedł z aresztu. Cięży na nim oskarżenie o gwałt
str. 6

W Tomaszowie zamordowano młodą kobietę
str. 3

Iran przestrzega Europę przed przyłączeniem się do działań USA i Izraela
str. 7

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

KULTURA

Jubileuszowa edycja Łódź Design Festival nie odbędzie się w tym roku. Powód jest prozaiczny - nie ma pieniędzy
str. 4

Wojna winduje ceny paliwa

Ceny paliwa rosną i będą rosnać - zapowiadają eksperci rynku paliw. To skutek wojny na Bliskim Wschodzie. Na stacjach w Łódzkiem paniki jednak nie ma **str. 2**

Podróże do Egiptu odbywają się normalnie, choć turyści mają obawy przed podróżą
str. 4

Łódź Aresztowano dyrektorkę sprzedaży mieszkań grupy kapitałowej Hreit SA
str. 3

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W 1932 roku krakowska policja przeprowadziła obławę na wyjątkowo przebiegłego kasiarza. W użyciu była broń palna, pancerze i tarcze

Zamów prenumeratę

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



12 FOTOGRAFÓW
200 ZDJĘĆ

6 marca – Piątek
17:00–20:00 Wystawa zdjęć

7 marca – Sobota
17:00–20:00 Wystawa zdjęć

8 marca – Niedziela
9:00–16:00 Mammobus

FOT. MAT. PRASOWE

„Widzialne” – to projekt, mający zwrócić uwagę na kobiety w różnych momentach życia

200 zdjęć z kobietą w roli głównej i badania mammograficzne

Magdalena Jach
Łódź

Już w ten weekend 6-8 marca br. w OFF Piotrkowska Center w Łodzi odbędzie się wyjątkowa wystawa. Zaprezentowanych na niej zostanie 200 zdjęć autorstwa 12 artystów - fotografów.

Towarzyszyć jej będą bezpłatne badania w mammobusie, nauka samobadania piersi oraz zbiórka na rzecz Katarzyny Kubiak, chorej na nowotwór.

„Widzialne” – to projekt, mający zwrócić uwagę na kobiety w różnych momentach życia: zarówno wtedy gdy są pewne siebie, pięknie wystylizowane, jak i wtedy, gdy potrzebują opieki i wsparcia.

Na odwiedzających czekać będzie imponująca kolekcja bli-

ska 200 prac. Obok wielkoformatowych wydruków stanie unikatowa instalacja złożona z ok. 100 zdjęć z polaroida. Autorzy zdjęć to m.in. Michał Pietrzak, fotograf i współorganizator wystawy, Seweryn Kiedrowicz, Artur Rusek, Paulina Kotulska-Chwalewska, Arek Dzik, Aleksandra Jędruch.

Wystawę można oglądać w budynku Przędzalni, na II piętrze „za różowymi drzwiami” w piątek i sobotę w godz. 17-20, w niedzielę w godz. 16-20.

Tego dnia OFF Piotrkowska stanie się przy okazji centrum edukacji i profilaktyki zdrowia. W godzinach 10-16. panie w wieku 45-74 lata będą mogły skorzystać z bezpłatnych badań w mammobusie. Na badanie można się umówić dzwoniąc pod numer 42 254 64 17, a zgłosić się z dowodem osobistym.

Wojna na Bliskim Wschodzie winduje ceny paliw. Mieszkańcy Łódzkiego już to odczuwają

Matylda Witkowska
Łódzkie

Ceny benzyny i oleju napędowego rosną i nadal będą jeszcze rosnać. To oznacza, że konflikt zbrojny na Bliskim Wschodzie ma wpływ na kierowców z Łodzi i regionu. A do stabilizacji sytuacji jest jeszcze długa droga.

Kierowcy z Łodzi i regionu martwią się o ceny paliw, które po sobotnim ataku Izraela i USA na Iran i destabilizacji sytuacji na Bliskim Wschodzie rosną. Pierwsze ruchy cen kierowcy zauważyli w poniedziałek (3 marca) rano.

- W piątek, gdy było jeszcze zupełnie spokojnie, zatankowałem pół baku, bo nie potrzebowałem więcej - opowiada pan Marian z Łodzi. - Jednak w weekend zobaczyłem co się dzieje, pojechałem na stację i zatankowałem do pełna. Wiem, że dałem się nakręcić panice, ale nie chciałem ryzykować. No i w ponie-

Mimo wzrostów cen paniki nie ma. Na stacjach benzynowych w Łodzi jest spokojnie, a na niektórych wręcz pusto



FOT. BARTEK KSIĘŻAK

Pierwsze ruchy cen kierowcy zauważyli w poniedziałek (3 marca) rano. Dotyczyły stacji różnych sieci

działek „dziewięćdziesiątka piątka” była już o 10 groszy droższa - mówi.

Ceny rosną z dnia na dzień, ale na razie paniki nie ma

Na Orlenie przy Rzgowskiej w poniedziałek rano cena „95-tki” wyniosła 5,47 zł za litr a po południu już 5,57 zł. Ale we wtorek na Orlenie przy ul. Tuwima w Łodzi trzeba było zapłacić już 5,89 zł za litr. Także na stacji Amic przy al.

Piłsudskiego w Łodzi we wtorek w ciągu kilku godzin cena wzrosła z 5,77 do 5,99 zł za litr.

Jednak mimo wzrostów cen paniki nie ma. Na stacjach benzynowych w Łodzi jest spokojnie, a na niektórych wręcz pusto.

Będzie tak, jak po wybuchu wojny w Ukrainie

O wzrostach cen mówi Urszula Cieślak, analityk rynku pa-

liw z firmy doradczej Reflex w Łodzi. Zauważa, że paliwa już zdrożały, nawet jeśli nie wszystkie stacje podniosły ceny.

- Jeśli w regionie łódzkim nie widzimy dziś zmian cen, nie znaczy, że nie zobaczymy ich jutro - mówi.

Jak zaznacza dynamika zmian będzie przypominała tę po wybuchu wojny na Ukrainie. - Ceny mogą się zmieniać nawet dwa razy w ciągu dnia - zaznacza.

Jej zdaniem w efekcie do końca tygodnia olej napędowy może podrożeć nawet 60-80 gr na litrze, a benzyna do 50 groszy na litrze.

Kluczem jest Cieśnina Ormuz

Jednak sytuacja jest trudna do przewidzenia. - Obecnie prognozy są obarczone bardzo dużym ryzykiem - zaznacza Urszula Cieślak. Jej zdaniem ceny spadną dopiero wtedy, gdy na rynek dopłyną informacje o ponownej możliwości transportu ropy przez Cieśninę Ormuz.

Cieśnina Ormuz to wąski przesmyk do Zatoki Perskiej, przez którą przepływa około jednej piątej światowej ropy. Po wybuchu konfliktu zbrojnego na Bliskim Wschodzie ruch tankowców w tym rejonie został sparaliżowany.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Jutro	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
11°C	-2°C	10°C	-3°C
Barometr 1026 hPa		Piątek	
Wiatr pñ-zach., 15 km/godz.			
Biomet korzystny		Dzień	Noc
		12°C	-2°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		13°C	-1°C

Z dnia na dzień jest cieplej, ale noce nadal z przymrozkami

4 MARCA 2026

Dzisiaj 63. dzień roku.
Do końca roku zostały 302 dni.

Wschód słońca w Łodzi o godz. 6.20, a zachód o godz. 17.28. Dzień będzie trwał 11 godz. 08 min. i będzie dłuższy od najkrótszego dnia w roku o 3 godz. 18 min.

Dzisiaj imieniny obchodzą: Adrian, Adrianna, Arkadiusz, Arkady, Gerard, Kazimierz, Leonard, Łucja i Piotr

Przysłowie na dziś:
Kto pilnuje strażników?

KALENDARIUM

1386

Władysław II Jagiełło (na grafice) został koronowany w katedrze wawelskiej na króla Polski



SZCZEGÓLNA MATEKI

1939

W polskim sztabie głównym rozpoczęto pracę nad mocno spóźnionym planem wojny z Niemcami (plan „Zachód”)

1943

Z okupowanej Francji odszedł pierwszy transport Żydów do obozu zagłady w Sobiborze. Do końca marca Niemcy wywieźli 4 tys. osób.

1970

Zdzisław Marchwicki („wampir z Zagłębia”) zamordował w Siemianowicach Śląskich-Bytkowie swoją ostatnią ofiarę

2020

W szpitalu w Zielonej Górze potwierdzono pierwszy w Polsce przypadek zakażenia wirusem SARS-CoV-2

nasz REGION

www.dzienniklodzki.pl

PIOTRKÓW TRYBUNALSKI

Zmiana na stanowisku dyrektora Miejskiego Ośrodka Kultury w Piotrkowie. Od 2 marca stanowisko to pełni Agnieszka Wojtaś. Agnieszka Wojtaś ma duże doświadczenie w dziedzinie kultury. Wcześniej przez wiele lat pracowała Miejskiej Bibliotece Publicznej w Piotrkowie, gdzie była odpowiedzialna m.in. za promocję, organizację wydarzeń oraz współpracę z instytucjami. **DS**



FOT. DARIUSZ ŚMIGIELSKI

ŁÓDZKIE
W Łowiczu powstanie Centrum Folkloru i Kultury Ludowej Województwa Łódzkiego. Projekt, którego budowę wycenia się na blisko 50 mln zł otrzymał z Urzędu Marszałkowskiego ponad 37 mln zł wsparcia. **R**

Zabójstwo młodej kobiety w Tomaszowie. Osierociła dwójkę dzieci

Marek Obszarny
Tomaszów Mazowiecki

Po zabójstwie 25-letniej kobiety w Tomaszowie Mazowieckim sąd zdecydował o aresztowaniu 22-latkę podejrzanej o tę zbrodnię. To mieszkaniec Piotrkowa Trybunalskiego.

Do makabrycznej zbrodni doszło w nocy z piątku na sobotę, 27/28 lutego 2026, na prestiżowym, strzeżonym Osiedlu Browarna w Tomaszowie Mazowieckim. 25-letnia Oliwia mieszkała tu z dwójką dzieci. Dramat rozegrał się w mieszkaniu. Około godz. 23:50 sprawca zaatakował ją ostrym narzędziem i kilkakrotnie zadał ciosy

w okolice szyi. Młoda kobieta zmarła na miejscu. Zabójca uciekł.

Zgłoszenie o ujawnieniu zwłok w mieszkaniu przy ulicy Browarnej tomaszowska policja otrzymała dopiero w sobotę przed godz. 14. Na miejsce skierowano funkcjonariuszy z komendy w Tomaszowie, którzy pod nadzorem prokuratora przeprowadzili czynności procesowe przy udziale biegłego z zakresu medycyny sądowej.

- Z ustaleń wynikało, że kobieta zmarła na skutek ciosów zadanych jej ostrym narzędziem w szyję - informuje asp. szt. Aleksandra Cieślak, oficer prasowy tomaszowskiej policji.

Sprawcę zatrzymano w niedzielę wieczorem, 1 marca



FOT. KPP W TOMASZOWIE

Zatrzymany przez policję 22-letni mieszkaniec Piotrkowa Trybunalskiego nie przyznaje się do zbrodni

2026. Kryminalnym z Tomaszowa pomagali policjanci z Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi. Podejrzany o zbrodnię ma zaledwie 22 lata i jest mieszkańcem Piotrkowa Trybunalskiego. W poniedziałek, 2 marca, śledczy prowadzili z nim czynności, doprowadzili do prokuratury, przesłuchali i postawili zarzut zabójstwa.

22-latek nie przyznał się do zarzucanego mu czynu. Na wniosek prokuratora, Sąd Rejonowy w Tomaszowie Mazowieckim aresztował go na najbliższe trzy miesiące. Grozi mu od 10 do 25 lat więzienia lub dożywocie.

25-letnia Oliwia mieszkała wraz z dziećmi na tomaszowskim Osiedlu Browarna od nie-

dawna. Przeprowadziła się tu z gminy Lubochnia. Niespełna rok wcześniej młoda kobieta otarła się o śmierć...

Wracała wtedy ze znajomymi z wycieczki i zepsuła jej się samochód na drodze. Włączyła światła awaryjne i wysiadła, żeby postawić na drodze trójkąt ostrzegawczy. Właśnie zamierzała to zrobić, gdy potrafił ją bus.

Ranna po wypadku kobieta przez 8 tygodni leżała w szpitalu, przeszła aż 10 operacji. Zorganizowano zbiórkę na jej powrót do zdrowia i rehabilitację.

- Miałam i mam w głowie tylko jeden cel - wrócić w pełni sił do moich dzieci! Nie mogę się poddać - pisała wtedy, prosząc o wsparcie.

KRÓTKO

OBRONNOŚĆ

Łódzcy terytorialsi w akcji



FOT. 9BROT

Na poligonie w Nowej Dębie trzy bataliony 9 Łódzkiej Brygady Obrony Terytorialnej intensywnie ćwiczyły zasadzki, patrolowanie oraz działania w rejonie skażonym. Zwieńczeniem zgrupowania było strzelanie sytuacyjne i nocne, sprawdzające poziom zgrania i gotowości bojowej żołnierzy. **SOW**

ŁÓDZKIE

Pomagała w zabójstwie

Policjanci Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Łęczycy zatrzymali 27-latkę podejrzaną o zabójstwo na terenie Czech.

Na początku grudnia 2025 roku na terenie Ostrawy w Czechach doszło do zabójstwa 71-latką. Policjanci garnizonu śląskiego najpierw za-

trzymali 33-latkę na terenie województwa łódzkiego. Ustalono, że w zabójstwie pomagała mu 27-latką, była partnerką zatrzymanego.

Kobietę zatrzymano na terenie powiatu wierzbowski. Decyzją sądu została aresztowana. **R**

Areszt dla dyrektora z grupy kapitałowej Hreit

Wiesław Pierzchała
Łódź

Policjanci zatrzymali dyrektora sprzedaży mieszkań oferowanych przez spółki z grupy kapitałowej Hreit SA. Jej prezesem jest Michał S., były członek zarządu łódzkiego Widzewa, aresztowany w 2025 roku.

Kobieta usłyszała zarzuty działania wspólnie i w porozumieniu z prezesem Hreit SA przy popełnieniu 12 oszustw na szkodę nabywców lokali. Decyzją sądu została aresztowana tymczasowo. Grozi jej kara do 25 lat pozbawienia wolności.

- Zarzuty obejmują inwestycje deweloperskie: „Łozowa 48”, „Tuwima Sky”, „Resovia Sky”, „Pachońskiego Sky”, „Apartamenty Dąbrowskiego”, „Sosnowiec Ostrogórska”, „Tuwima Gardens”, „Wrocław Bieńkowiec”, „Apartamenty Kościuszki”, „Apartamenty Parkowa”, „Warszawska W3”, „Apartamenty Merliniego” - wylicza Krzysztof Kopania, rzecznik Prokuratury Regionalnej w Łodzi.

I dodaje, że „łączna kwota szkody ujęta w zarzucie wynosi 142 mln zł przy wskazaniu 683 pokrzywdzonych nabywców lokali”.

REKLAMA

0011482788

**6 marca
godz.
16.00**

**KOBIETA PETARDA:
PAULINA SMASZCZ**

Już 6 marca kolejne Metamorfozy. Tym razem, przy okazji Dnia Kobiet, gościmy wyjątkową kobietę. Na spotkaniu pojawi się Paulina Smaszcz – mentorka, doktor nauk społecznych, szkoleniowiec. Zapraszamy!

**GALERIA
ŁÓDZKA**

Plac Niepodległości w centrum przebudowy

Jacek Zemła
Łódź

Czy podczas wymiany torów i zwrotnic na Placu Niepodległości zniszczono nowo położony asfalt?

Od 2 marca trwają prace torowe na Placu Niepodległości. Nie kursują tramwaje w kierunku Ronda Lotników Lwowskich. Linia 11 kończy trasę na placu, 16 skierowano na Kurczaki, a 41 został skrócony do odcinka Ikea - Pabianice. MPK podstawiło autobusy zastępcze Z11 i Z41, które mają przewozić pasażerów na trasie Plac Niepodległości - Ikea. Nie zawsze działa to jak powinno.

- Chciałam dojechać do szpitala Kopernika i nie wiem teraz co zrobić - dopytywała w 11 jadącej od strony centrum starsza kobieta. Mimo pytań kierowanych do pasażerów niewielu potrafiło doradzić w tak prostej sprawie.

Na samym placu roboty toczą się wartko. Odsłonięto już stare tory, trwa usuwanie kamieni i betonu, młotem pneumatycznym rozbijana jest podbudowa torów. Przyglądający się pracom Łodzianie zachodzą w głowę, dlaczego najpierw wyremontowano



Prace torowe na Placu Niepodległości ruszyły w poniedziałek

wano Pabianicką, a dopiero teraz wypruwane są stare tory.

- Nie szkoda tego nowego asfaltu? - dało się słyszeć wśród czekających na komunikację zastępczą w kierunku Ronda Lotników. Otóż nie. Nie było szkoda, bo w tym miejscu nowego asfaltu nie położono.

- Prace torowe są wykonywane zupełnie poza nawierzchnią remontowaną na ulicy Pabianickiej, nie ma więc zagrożenia że położony wtedy asfalt zostanie uszkodzony - zapewnił nas Tomasz Andrzejewski, rzecznik spółki Łódzkie Inwestycje.

Roboty na Placu Niepodległości polegające na wymianie łuków torowych oraz zwrotnic mają potrwać około dwóch miesięcy.

Ważnego festiwalu nie będzie, bo nie ma na to pieniędzy

Dariusz Pawłowski
Łódź

Jubileuszowa, dwudziesta edycja Łódź Design Festival nie odbędzie się w tym roku. Powód jest prozaiczny, ale w mieście rozbuchanych, letnich, ludzycznych festiwalu zastanawiający - finanse.

Organizator Łódź Design Festival, Fundacja Łódź Art Center, wystosowała stosowne oświadczenie dotyczące decyzji o odwołaniu tegorocznej edycji cenionego festiwalu, który miał się odbyć w maju.

„Przez ostatnie miesiące pracowaliśmy nad przygotowaniem jubileuszowej, 20. edycji Łódź Design Festival. Naszym celem było zrealizowanie wydarzenia na poziomie merytorycznym i organizacyjnym odpowiadającym historii festiwalu oraz oczekiwaniom odbiorców” - podkreślają pomysłodawcy przedsięwzięcia. - „Po przeanalizowaniu sytuacji ekonomicznej oraz możliwości organizacyjnych podjęliśmy decyzję o rezygnacji z realizacji



20 edycja cenionego festiwalu miała się odbyć w maju

tegorocznej edycji. Decyzję podjęliśmy na etapie przygotowań, przed rozpoczęciem sprzedaży biletów”.

Organizatorzy zaznaczają, że tegoroczna edycja miała być godna jubileuszu.

„W obecnych warunkach nie jesteśmy w stanie przygotować 20. edycji festiwalu w formule i skali, które uznalibyśmy za odpowiedzialne i adekwatne do jego rangi. Nie chcemy realizować wydarzenia wyłącznie po to, aby zachować ciągłość. Od po-

czątku istnienia Łódź Design Festival kierujemy się zasadą jakości, odpowiedzialności oraz profesjonalnych standardów organizacyjnych - i nie chcemy od tych zasad odchodzić” - wyjaśniają autorzy festiwalu.

Twórcy festiwalu przygotowali w lutym tego roku wystawę „Miasta dla ludzi” prezentowaną w otwartej przestrzeni Dworca Łódź Fabryczna.

„Jednocześnie podkreśliłyśmy, że Fundacja Łódź Art

Center pozostaje aktywna i przez cały rok realizuje projekty pod szyldem Łódź Design Festival - obejmujące m.in. instalacje w przestrzeni miejskiej, działania badawcze, podcast, wystawy, warsztaty oraz interdyscyplinarne inicjatywy organizowane z partnerami w kraju i za granicą. Najbliższy czas poświęcimy na analizę dalszych działań i wypracowanie możliwych scenariuszy rozwoju” - podsumowują organizatorzy wydarzenia.

Dziś zaczyna się remont ulicy Wigury. Zamiast starej trylinki będzie asfalt

Jacek Zemła
miejscowość

W środę 4 marca rozpocznie się remont ul. Wigury. Na pierwszy ogień pójdzie odcinek między Piotrkowską i Sienkiewicza.

W kolejnym etapie wyremontowany zostanie fragment między Sienkiewicza i Kilińskiego. Będzie całkowite zamknięcie z zachowaniem dojazdu do posesji

Remont przewiduje nie tylko wymianę nawierzchni, dlatego możemy się spodziewać kilku miesięcy utrudnień. Na pierwszym odcinku przebudowana zostanie również podziemna sieć wodociągowa. Dopiero po tym wymieniona zostanie nawierzchnia jezdni. Zniknie na zawsze stara i pofałdowana trylinka, w jej miejsce pojawi się gładki asfalt. Nowa nawierzchnia będzie dopełnieniem wyremontowanych już wcześniej

chodników. Ze względu na charakter zaplanowanych prac, odcinek Wigury od Piotrkowskiej do Sienkiewicza na czas trwania remontu zostanie zamknięty dla ruchu. Zachowane zostaną jedynie wjazdy docelowe.

- Podzielenie inwestycji na etapy pozwoli ograniczyć utrudnienia w komunikacji, których nie sposób uniknąć - informuje Wiktor Stańczyk, rzecznik Zarządu Dróg i Transportu w Łodzi.

10 kilometrów drogi, ale za to jakiej

Magdalena Buchalska-Frysz
Pow. bełchatowski

To będzie potężna inwestycja drogowa, największa planowana w tym roku w Łódzkiem. Droga wojewódzka nr 484 Bełchatów - Żelów zostanie przebudowana na odcinku ponad 10 kilometrów.

Umowa została podpisana, za dwa tygodnie wykonawca będzie mógł wejść na plac budowy. Mowa o przebudowie drogi wojewódzkiej 484 Bełchatów-Żelów, umowę na wy-

konanie podpisano wczoraj w Urzędzie Marszałkowskim w Łodzi.

Całkowity koszt tej inwestycji to 92 miliony złotych, z czego 78 milionów pochodzi z funduszy europejskich, pozostała kwota z budżetu województwa łódzkiego i budżetu państwa.

W planach jest rozbudowa drogi oraz przebudowa skrzyżowań z drogami powiatowymi i gminnymi. Jak mówią przedstawiciele Urzędu Marszałkowskiego w Łodzi, rozebrany zostanie stary most na rzece Pilsni, a w jego miejscu powstanie no-

woczesny obiekt spełniający aktualne standardy techniczne. Na czas robót wybudowana zostanie droga tymczasowa wraz z mostem tymczasowym i rowem odwadniającym.

Przewidziano także rozbiorę i budowę przepustów wraz z przejściami dla płazów pod korpusem drogi. Powstanie także droga rowerowa o długości ponad 10 kilometrów.

Prace obejmą też rozbudowę systemu odwodnienia.

Zakończenie prac planowane jest na kwiecień 2029 roku.

Loty do Egiptu odbywają się normalnie, ale klienci mają obawy

Matylda Witkowska
Podróże

Turyści, którzy planują urlopy w Egipcie zastanawiają się, czy po wybuchu konfliktu zbrojnego na Bliskim Wschodzie jest tam bezpiecznie.

Okazuje się, że podczas gdy loty do Dubaju, Omanu, Jordanii czy Izraela zostały wstrzymane imprezy turystyczne w Egipcie odbywają się normalnie.

- Na ten moment realizujemy loty do Egiptu, nie ma decyzji o anulacji - potwierdziła we wtorek (3 marca) w rozmowie z „Dziennikiem Łódzkim” Kinga Woźniakowska z łódzkiego biura podróży Rainbow Tours. Jak podkreśla - sytuacja w Egipcie jest stabilna, turyści są tam bezpiecznie. - Cały czas analizujemy sytuację na Bliskim Wschodzie - zaznacza.

W tym biurze odwołane zostały natomiast najbliższe wyloty do Jordanii i Omanu.

Także biuro Itaka zdecydowało się we wtorek (3 marca) anulować do odwołania wyloty do Omanu.

Jeżeli biuro podróży uzna, że wylot jest bezpieczny i nie odwoła imprezy, klienci mogą zre-



Biura podróży nie odwołują lotów do Egiptu, podkreślając, że sytuacja jest tam stabilna

zygnować z wyjazdu na ogólnych zasadach. W niepewnej sytuacji korzystne może być wykupienie ubezpieczenia od rezygnacji z wyjazdu.

Co doradza MSZ?

Ministerstwo Spraw Zagranicznych nie zabrania Polakom podróży do Egiptu. Zaleca jednak zachowanie szczególnej ostrożności. Wyjątkiem są obszary o podwyższonym ryzyku. Dlatego MSZ odradza wszelkie podróże: do gubernatorstwa Synaju Północnego oraz na obszary znajdujące się

przy granicy z Libią i Sudanem, w tym do tzw. trójkąta Halaib.

Natomiast do Doliny Nilu pomiędzy Asuanem i granicą z Sudanem (z wyjątkiem Abu Simbel) MSZ odradza te podróże, które nie są konieczne.

Natomiast jeśli chodzi o żeglugę, to MSZ odradza wszelkie podróże morskie w rejonie Morza Czerwonego, Zatoki Adeńskiej, Cieśniny Bab al-Mandab i wybrzeża Somalii.

MSZ zaleca też zarejestrowanie się przed podróżą w systemie Odysseusz.

Zadłużali się przez wiele lat. Teraz bankrutują

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

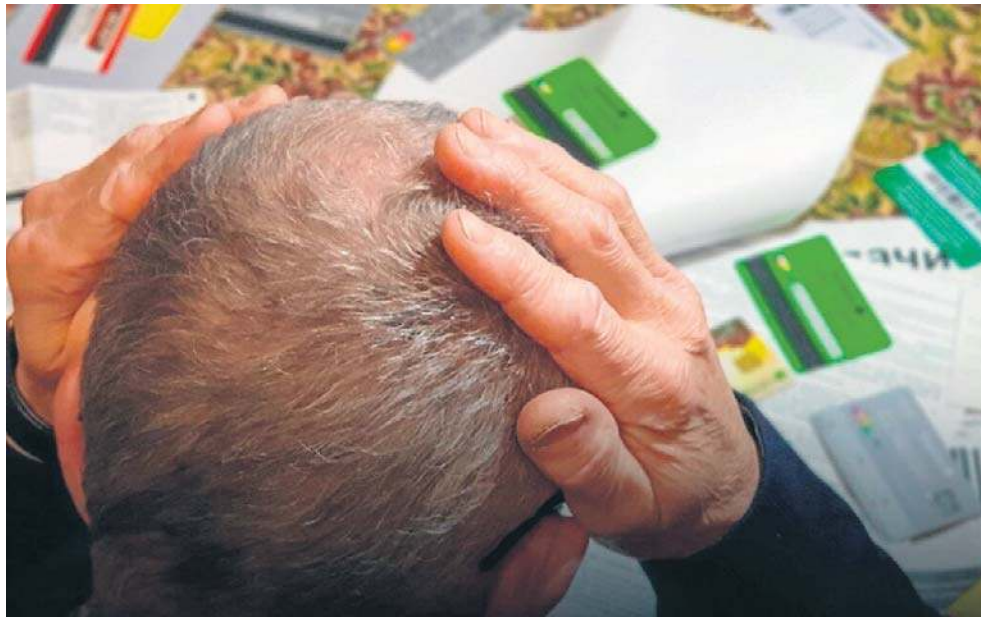
Głównym źródłem problemów finansowych Polaków jest długoletnie niespłacanie kredytów. Takie osoby najczęściej bankrutują, m.in. w regionie łódzkim.

Według danych Centralnego Ośrodka Informacji Gospodarczej, w 2025 r. ogłoszono upadłość konsumencką w stosunku do 21 266 osób.

Najlichniesz grupą bankrutów, co nie powinno dziwić ze względu na liczbę zamieszkujących, pochodzi z największych miast. W Warszawie były to 1253 osoby, w Krakowie 559. Na trzecim miejscu jest Łódź z 558 bankrutami.

W kraju, od lipca do grudnia 2025 r., upadłość ogłosiło 11,4 tys. Polaków. To o ponad tysiąc więcej niż w analogicznym okresie rok wcześniej. Jak pokazują dane KRd, utrata kontroli nad zobowiązaniami niestety nie jest nagłą.

Aż 47 proc. bankrutów widniało w rejestrze na 3 lata przed ogłoszeniem upadłości, zaś w dniu orzeczenia sądu 6792, a więc blisko 60 proc. bankru-



FOT: GREGORZ OLKOWSKI/SHUTTERSTOCK

Najlichniesz grupą bankrutów pochodzi z największych miast. W Warszawie były to 1253 osoby, w Krakowie 559. Na trzecim miejscu jest Łódź z 558 bankrutami

tów. Mieli niemal 21,5 tys. przeterminowanych zobowiązań.

Efekt wieloletniego zadłużania

- To pozornie wygląda na paradoks. Z jednej strony polska gospodarka zanotowała jeden z największych wzrostów w całej Unii Euro-

pejskiej, z drugiej równolegle w tym samym czasie dochodzi do fali bankructw konsumentów - komentuje Adam Łacki, prezes Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej. - W czwartym kwartale 2025 roku PKB urosł o około 4 proc., a jednocześnie mieliśmy rekord - prawie 5,9

tys. ogłoszonych upadłości. Tyle że bankructwa to efekt wieloletniego zadłużania się i braku poduszki finansowej, a nie nagłego załamania koniunktury. Co piąty Polak nie ma żadnych oszczędności, a 17 proc. ma pieniądze najwyżej na miesiąc życia po utracie pracy.

Kto może ogłosić upadłość konsumencką

Przy okazji przypomnijmy, jak można ogłosić upadłość konsumencką. Jest łatwiej od 2020 roku, gdy weszła nowelizacja prawa upadłościowego. Od tego czasu można bowiem bankrutować nawet wtedy, gdy długi wyniknęły z naszej niefrasobliwości, wcześniej to wykluczało prawo do skorzystania z tej możliwości.

Upadłość to sądowe postępowanie przewidziane dla tych, którzy stali się niewypłacalni, czyli nie mają m.in. na spłatę kredytów i zaciągniętych pożyczek. Nie ma przy tym znaczenia o jak duże zobowiązania chodzi, ani przez jaki czas dłużnik zwlekał z ich uregulowaniem. Efektem bankructwa jest przede wszystkim oddłużenie niewypłacalnego konsumenta, czyli umorzenie całości lub części jego długów bądź ich spłata, przy czym tylko w tych dwóch ostatnich sytuacjach można mówić o zaspokojeniu interesu wierzyciela.

Całkowite umorzenie długu będzie możliwe tylko w przypadku, gdy sąd lub tymcza-

sowy nadzorca sądowy udowodnią, że dłużnik nie posiada majątku, a także, że jest „trwale niezdolny do spłaty zobowiązań”. Chodzi m.in. o sytuacje, w których bankrut jest „trwale niezdolny do jakiegokolwiek pracy zarobkowej”. W większości przypadków zatem upadłość konsumencka nie będzie jednoznaczna z tym, że zadłużenie „automatycznie zniknie”.

Osoba zadłużona, która umyślnie doprowadziła do niewypłacalności albo np. przez niedbalstwo, jest traktowana inaczej niż ktoś, kto ogłasza upadłość z przyczyn od niego niezależnych (takich jak choroba czy utrata pracy). W pierwszym, opisanym powyżej przypadku, dłużnik spłaca zobowiązania dłużej, tj. od min. 36 miesięcy do siedmiu lat. W drugim z kolei ten czas wynosi tylko trzy lata.

Uwaga!

Jednak nie wszystkie zobowiązania zostaną umorzone. Z tej puli wypadają np. alimenty, naprawienie szkody wynikającej z przestępstwa lub wykroczenia, czy też renty odszkodowawcze.

Wsp. sow

REKLAMA

0011481994

OFF-PÓŁNOCNA. IKONY BEZ POSTUMENTU NA DZIESIĘCIOLECIE

Nieprzystający do własnej epoki geniusz w brawurowym „Amadeuszu” Teatru Nowego Proxima; gwiazda Broadwayu i West Endu - Ramin Karimloo; pierwsza polska femme fatale Ina Benita oczami Barbary Kurdej-Szatan i Katarzyny Kurdej-Mani, ale też kafelek Józef K. w spektaklu Teatru Bagatela i premierowy koncert-hold dla Magdy Umer - program jubileuszowej edycji Festiwalu OFF-Północna zbudowany został wokół pomnikowych postaci i dzieł, opowiadanych muzycznie i czytanych z nowej, współczesnej perspektywy.

Festiwal OFF-Północna powstał dziesięć lat temu z myślą o miłośnikach teatralnych form muzyczno-dramatycznych. Miał być niedużym przeglądem niezależnych produkcji, szybko jednak zyskał rzeszę wielbicieli i rozrósł się do pełnowymiarowego festiwalu.

Tegoroczna, jubileuszowa edycja odbędzie się w dniach od 11 do 26 kwietnia i przebiegać będzie pod hasłem „Ikony. Bez postumentu”. - *Dziesiątą edycję festiwalu oddajemy tym słynnym i wielkim. To postaci, które mimo swojego geniuszu musiały walczyć z realiami epoki, w której przyszło im*

żyć, ale też osobistymi problemami: kryzysami w relacjach, trudną sytuacją finansową czy nieustannym pytaniem o sens obranej drogi. Dokładnie tak, jak każdy z nas dzisiaj - mówi Krzysztof Wawrzyniak, kierownik artystyczny OFF-Północna. - *Ich twórczość nie brała się z chęci stania na piedestale, ale z wewnętrznego przymusu, z niemożności życia bez sztuki. Od Mozarta po współczesne legendy Broadwayu - postuchamy, jak sami o tym opowiadali i jak mimo niesprzyjających okoliczności wciąż odnajdywali sens, by tworzyć* - zapowiada.

Z WYSOKIEGO C

Na otwarcie - 11 kwietnia - spotkanie z prawdziwą legendą. Znany z desek Broadwayu i West Endu Ramin Karimloo, uwielbiany za sceniczną charyzmę przyjedzie do Łodzi z programem „Broadway z bliska: The Reunion”. Wraz z Jakubem Wociałem sięgnie po repertuar z musicali, które przyniosły mu międzynarodowe uznanie - „The Phantom of the Opera”, „Les Misérables” czy „Chess” i podane zostaną na nowo: bez dystansu i formalności, za to z sercem i artystyczną wolnością, z której słyną obaj wykonawcy.

Mocny akcent planowany jest też na finał - 26 kwietnia. „Amadeusz” Teatru Nowego Proxima w reżyserii Piotra Siekluckiego to inscenizacja dramatu Petera Shafiera, w którym młodzieńki Mozart (brawurowa rola Vitalika Havryli) zderza się z bezwzględnością wiedeńskiego dworu. Buntownicza groteska, XVIII-wieczna estetyka i autorskie aranżacje oper towarzyszą historii artysty,

reż. o rolę pierwszej polskiej femme fatale rywalizują dwie aktorki, a prywatnie - siostry: Barbara Kurdej-Szatan i Katarzyna Kurdej-Mania. Chaos przygotowań czy osobiste napięcia sióstr to jedynie tło dla opowieści o fascynującej postaci Iny, ale też o kulisach artystycznej pracy.

W stronę współczesnej estrady skieruje widzów spektakl Teatru Muzycznego w Toruniu. W „Być jak Barbra S.”

X EDYCJA FESTIWALU

OFF PÓŁNOCNA

11-26.04.2026

TEATR MUZYCZNY W ŁODZI



który swoim zachowaniem, alkoholowym uzależnieniem, a przede wszystkim - geniuszem, nie przystawał do realiów tamtego świata.

Kobiece spojrzenie na los artysty, nie zawsze wypełniony blaskiem, zaprezentuje spektakl muzyczny „Ina. Wolisz, kiedy się śmieję”, inspirowany postacią przedwojennej gwiazdy filmowej, Iny Benity. Scena przy Północnej stanie się salą prób, w któ-

Karoliny Arczewskiej, Barbra Streisand objawi się nie tylko jako idółka, ale jako osobisty drogowskaz, pozwalający wrócić na właściwą drogę. Ze sceny wybrzmia kultowe songi z musicali „Funny Girl”, „Cats” czy „Yentl” w premierowych tłumaczeniach na język polski.

NIEJEDNA PREMIERA

W czasie festiwalu po raz pierwszy zobaczyć będzie można „Pogodę na szczęście

- pamięci Magdy Umer”. Inszenizowany koncert piosenki aktorskiej Teatru Muzycznego w Łodzi w reżyserii Krzysztofa Wawrzyniaka upamiętni ikonę poezji śpiewanej uniwersalną historią o samotności w tłumie, niełatwych relacjach, ale i nieprzemijającej nadziei.

OFF-owa publiczność jako pierwsza zobaczy też „Bieguny” - koncertową zapowiedź autorskiego musicalu Wojciecha Daniela i Karola Drozda z muzyką Tomasza Szymusia o elektryzującym konflikcie dwóch wieszczów: Adama Mickiewicza i Juliusza Słowackiego. To historia nie o pomnikach, lecz ludziach: namiętnych, pełnych sprzeczności, prawdziwych. Echa „Ody do młodości”, „Dziadów”, „Do M***” czy „Beniowskiego” wybrzmia z rockową energią i we współczesnej estetyce musicalowej.

TACY JAK MY

W festiwalowym poczcie ikon nie mogło zabraknąć też tej najbardziej paradoksalnej - anonima. Józef K. to główny bohater współczesnej, muzycznej interpretacji „Procesu” Teatru Bagatela. Rozbudowane, śpiewane dialogi oraz liryczne utwory wypełnią niesprecyzowaną miejscowo i historycznie czasoprze-

strzeń, w której kafkowski protagonista z nieznanych sobie przyczyn ma nagle stanąć przed sądem, by tłumaczyć się z postępów, których nie popełnił.

Bardziej współczesną twarz everymana festiwalowa publiczność pozna za sprawą „Sprzedawców marzeń”. Spektakl zrodzony w murach warszawskiej Akademii Teatralnej i włączony do repertuaru Teatru Muzycznego Roma mówi o niespełnionych pragnieniach, potrzebie bliskości każdego z nas. Twórczość Artura Rojka i zespołu Myslovitz - utwory poetyckie, szczere i od lat uznawane za jedne z najbardziej poruszających na polskiej scenie muzycznej - dzięki młodym artystom nabierają nowych, aktualnych znaczeń.

WIĘCEJ NIŻ SPEKTAKLE

Tradycyjnie w czasie OFF-Północna odbędzie się też finał Konkursu Piosenki Aktorskiej im. Jonasza Kofy. Nie zabraknie też wydarzeń edukacyjnych - warsztatów dla młodzieży i dorosłych czy panelu dyskusyjnego poświęconego kulisom organizacji festiwalu teatralnych. Więcej informacji dostępnych na stronie www.offpolnocna.com.

KRÓTKO

DYPLOMACJA

Nowy ambasador Rosji w Polsce

Rosyjski przywódca Władimir Putin wyznaczył dyplomatę Georgija Michnę na stanowisko ambasadora Rosji w Polsce - wynika z dekretu opublikowanego we wtorek na oficjalnym portalu aktów prawnych Kremla.

Zastąpi on Sergieja Andriejewa, który został odwołany z funkcji w grudniu 2025 roku. Pełnił on stanowisko ambasadora od 2014 roku.

Georgij Michno urodził się w 1972 r. W 1995 r. ukończył studia na Moskiewskim Uniwersytecie im. Łomonosowa

oraz w Akademii Dyplomatycznej MSZ Rosji. Sprawował funkcje w przedstawicielstwach Rosji przy ONZ, Radzie Europy w Strasburgu oraz przy organizacjach międzynarodowych w Wiedniu.

Występuje również jako mówca na forach Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Przed objęciem stanowiska ambasadora w Warszawie pełnił funkcję wicedyrektora Departamentu ds. Nowych Wyzwań i Zagrożeń w rosyjskim ministerstwie spraw zagranicznych.

WARSZAWA

Protest przed ministerstwem



Przedstawiciele szpitali powiatowych i samorządów protestowali we wtorek przed siedzibą resortu zdrowia „w obronie bezpieczeństwa pacjentów i przyszłości szpitali powiatowych”. Zarzucają Ministerstwu Zdrowia brak sprawczości w reformowaniu szpitalnictwa i oszczędności kosztem pacjentów.

WYROK

30 lat za zabójstwo dziecka

42-letni Marcin G. oskarżony o zabójstwo swojego pięcioletniego syna został skazany we wtorek przez legnicki sąd na 30 lat więzienia. Sąd orzekł, że mężczyzna jest winny psychicznego i fizycznego znęcania się nad swoimi dziećmi - pięcioletnim synem i jego 1,5-letnim bratem. W wyniku pobicia młodszego dziecka trafiło do szpitala,

gdzie zmarło po dwóch miesiącach. Sąd uznał, że G. doprowadził do śmierci dziecka nieumyślnie. Matka dzieci - Monika M. - oskarżona o znęcanie się nad dwójką dzieci została skazana na 1,5 roku więzienia. Wyroki są nieprawomocne.

Rodzice pięcioletniego dziecka zostali zatrzymani w marcu 2024 r.

BEZPIECZEŃSTWO

Nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o zapasy paliwa w Polsce; sytuacja jest stabilna - zapewnił we wtorek premier Donald Tusk. Zaznaczył, że Orlen użyje narzędzi finansowych, w tym związanych na przykład z marżą, aby ewentualne skoki cen ropy na giełdach światowych nie odbiły się „w sposób masowy” na cenach paliwa w Polsce. - Nie możemy oczywiście zagwarantować nie naruszalności cen w tym czasie - przyznał premier.

”

Wojna nie ma bezpośredniego wpływu na dostawy ropy naftowej i innych paliw do Polski

Donald Tusk premier RP

Były dowódca policji z zarzutem gwałtu wyszedł z aresztu

Marcin Koziestański
Warszawa

Sąd Rejonowy w Piasecznie uchylił areszt wobec Marcina J., byłego dowódcy oskarżonego o gwałt na 22-letniej policjantce. Zastosowano poręczenie majątkowe, dozór i zakaz opuszczania kraju.

Do zdarzenia miało dojść w nocy z 2 na 3 stycznia podczas spotkania zakrapianego alkoholem na terenie Wydziału Prewencji Policji w Warszawie. Według zawiadomienia 22-letniej funkcjonariuszki została ona wykorzystana seksualnie przez swojego przełożonego. Mężczyzna trafił do aresztu 5 stycznia.

W poniedziałek Sąd Rejonowy w Piasecznie zdecydował o uchyleniu tymczasowego aresztowania. W jego miejsce zastosowano poręczenie majątkowe w wysokości 30 tysięcy złotych, dozór policyjny oraz zakaz opuszczania kraju.

Uzasadniając tę decyzję, prokurator Piotr A. Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie przypomniał, że podstawą zastosowania wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania była „konieczność zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania”. Chodziło o obawę, że podejrzanym, przebywającym na wolności, może podejmować próby nakłaniania innych osób do składania fałszywych zeznań, jak również w inny bezprawny sposób



Były policjant, podejrzany o gwałt, może wyjść z aresztu. Zastosowano wobec niego m.in. poręczenie majątkowe, dozór policyjny i zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną

utrudniać postępowanie karne. Wzięto również pod uwagę surową karę grożącą podejrzanemu.

Prokuratura poinformowała, że na tym etapie wykonano kluczowe czynności procesowe. „Na obecnym etapie postępowania przeprowadzono szereg czynności dowodowych, w tym w szczególności przesłuchano wszystkich kluczowych dla postępowania świadków” - przekazano w komunikacie.

Sledczy uznali, że nie ma już obaw, iż podejrzanym mógłby wpływać na zeznania świadków lub utrudniać postępowanie. „Wystarczającym środkiem zapobiegawczym będzie zastosowanie w stosunku do Marcina J. środków wolnościowych” - dodano w komunikacie prokuratury.

Prokuratura nie potwierdza części informacji

Jak przekazała prokuratura, w sprawie przesłuchano 28 osób, a sześcioro świadków zostało wezwanych ponownie. Analiza zebranego materiału dowodowego - według śledczych - nie potwierdza części informacji, które pojawiły się w przestrzeni medialnej tuż po zdarzeniu.

- Materiał dowodowy został przez prokuratora zweryfikowany i nie potwierdza takiego przebiegu i okoliczności zdarzenia objętego śledztwem, jak przedstawiały to niektóre media bezpośrednio po zdarzeniu - przekazał prok. Antoni Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Zawiadomienie o podejrzeniu przestępstwa złożyła sama

funkcjonariuszka, informując o sprawie dyżurnego Oddziału Prewencji. Policja podała wcześniej, że natychmiast powiadomiono Biuro Spraw Wewnętrznych Policji oraz prokuratorę.

„Po złożeniu przez pokrzywdzoną zawiadomienia o uzasadnionym podejrzeniu popełnienia przestępstwa wskazany policjant został zatrzymany przez funkcjonariuszy BSWP i osadzony w pomieszczeniu dla osób zatrzymanych do dyspozycji prokuratury - informowała policja.

Kontrole w jednostce zarządzili komendanci główny i stołeczny. Postępowanie sprawdzające prowadzi również inspektor nadzoru wewnętrznego w MSWiA. Mężczyźnie grozi od 2 do 15 lat więzienia. PAP

Samoloty z polskimi turystami, którzy utknęli na lotnisku w Dubaju, przyleciały do kraju

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek rano na lotnisku Okęcie w Warszawie wylądował samolot z Dubaju. Na pokładzie było 190 osób.

Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina poinformował PAP, że samolot, który dotarł do Warszawy, należy do linii lotniczej FlyDubai. Wyjaśnił jednocześnie, że Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego

EASA wydała zalecenie, żeby europejskie linie lotnicze wstrzymały się z operacjami z i do Bliskiego Wschodu do 6 marca, jednak linie z Bliskiego Wschodu - czyli m.in. FlyDubai - nie podlegają wytycznym tej agencji.

Oznacza to, że samolot, który we wtorek wylądował w Warszawie, mógł wykonać rejs.

- Natomiast to nie jest tak, że te linie (z Bliskiego Wschodu - PAP) masowo uruchamiają teraz rejsy, bo na przykład linia Emirates, która też jest w Dubaju

dzisiaj, do nas nie przyleci. To jest decyzja przewoźnika - dodał Rudzki.

To niejedyny lot z Dubaju, który dotarł do Polski. Na poznańskim lotnisku Ławica wylądował wczoraj samolot z turystami wracający z Wietnamu. Ich samolot w sobotę miał międzyładowanie w Dubaju, skąd przez zamknięcie przestrzeni powietrznej nie mógł planowo wystartować.

Rzecznik prasowy poznańskiego lotniska Marcin Wesolek

przekazał, że na pokładzie maszyny znajdowali się polscy turyści wracający do Poznania z biura podróży Rainbow.

- Samolot wyleciał z Wietnamu w sobotę i miał planowane międzyładowanie na uzupełnienie paliwa w Dubaju. Maszyna wylądowała tam zgodnie z planem, ale już nie wystartowała w związku z zamknięciem przestrzeni powietrznej nad Zjednoczonymi Emiratami Arabskimi - powiedział rzecznik Ławicy. PAP

Iran przestrzega Europę. To byłby udział w wojnie

Anna Nagel
Teheran

To byłby akt wojny i udział w agresji - rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł europejskie kraje przed przyłączeniem się do działań USA i Izraela.

Rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł kraje europejskie przed przyłączeniem się do działań Izraela i Stanów Zjednoczonych wobec Teheranu - przekazała we wtorek agencja AFP.

„To byłby akt wojny. Każdy taki akt przeciwko Iranowi byłby uważany za współudział w agresji” - powiedział rzecznik irańskiego MSZ podczas spotkania z dziennikarzami.



Ludzie oglądają gruzy zavalonego budynku w pobliżu placu Ferdousiego w Teheranie. Ataki Izraela i Stanów Zjednoczonych na Iran trwają od 28 lutego

Oświadczenie przedstawiciela resortu spraw zagranicznych Iranu to odpowiedź na stanowisko Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec. Przywódcy tych państw zadeklarowali w niedzielę, że są gotowi podjąć działania w celu obrony swoich interesów w regionie Bliskiego Wschodu. Ewentualne inicjatywy Londynu, Paryża i Berlina miałyby „zniszczyć u źródła zdolność Iranu do wystrzeliwania rakiet i dronów” - przypomniała agencja AFP.

Wszystkie trzy kraje zapewniły, że te przedsięwzięcia - o ile

Premier powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami

zostałyby podjęte - miałyby charakter stricte obronny.

Iran odpowiedział na sobotni atak USA i Izraela, ostrzegając bazy wojskowe USA w regionie, a także Izrael. Siły państw grupy E3 - Niemiec, Francji i Wielkiej Brytanii - także stacjonują w tej części świata. Dotychczas nie ma informacji o stratach wśród personelu tych krajów w wyniku irańskich ataków raketowych i dronowych.

Izrael gotowy na kilkutygodniową kampanię

Tymczasem rzecznik armii Izraela podpułkownik Nadaw Szoszani poinformował we wtorek, że wojsko przygotowuje się do trwającej kilka tygodni kampanii przeciwko Iranowi, ale wysłanie sił lądowych jest mało prawdopodobne.

- Przygotowaliśmy ogólny plan na kilka tygodni działań - powiedział ppłk Szoszani na briefingu, dodając, że czas trwania kampanii może ulec zmianie w zależności od rozwoju sytuacji. Dotychczasowe postępy określił jako pozytywne.

Zapytany, czy Izrael mógłby wysłać wojska lądowe do Iranu, Szoszani odpowiedział, że jest to mało prawdopodobne. - Nie sądzę, aby było to obecnie prawdopodobne - powiedział, dodając, że nie zetknął się osobiście z koncepcją takiej operacji.

Izrael i Stany Zjednoczone przeprowadzają naloty na Iran od soboty, co wywołało irański odwet.

Premier Izraela Benjamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami. PAP

Politico: USA tracą w Iranie zapasy pocisków, których Ukraina rozpaczliwie potrzebuje

Anna Nagel
Waszyngton

Rosnące zaangażowanie USA w działania na Bliskim Wschodzie budzi zaniepokojenie europejskich polityków. Obawiają się, że Waszyngton straci zainteresowanie wywieraniem presji na Rosję ws. Ukrainy.

Jak napisał we wtorek portal Politico Europejczycy obawiają się, że z powodu zaangażowania na Bliskim Wschodzie USA tracą zainteresowanie wywieraniem nacisków na przywódcę Rosji Władimira Putina, by zawarł pokój z Ukrainą.

Dziennikarze podkreślają, że trwająca operacja przeciwko Iranowi jest priorytetem dla planistów Pentagonu i Białego Domu.



Donald Trump zapewnia, że amunicji nie zabraknie

przez Rosję atakom rakietowym” - czytamy.

Portal przypomniał, że jeszcze zanim Stany Zjednoczone rozpoczęły naloty na Iran, urzędnicy w Waszyngtonie wyrażali obawy, że taki konflikt mógłby uszczuplić amerykańskie zapasy broni.

Wysoki rangą urzędnik jednego z rządów europejskich powiedział Politico, że USA zużyły już wiele zasobów, w tym pocisków przechwytyjących. W jego ocenie może to skłonić administrację Trumpa do skupienia się na uzupełnieniu własnych zasobów, kosztem udostępnienia pocisków rakietowych na sprzedaż Europie i Ukrainie.

Tymczasem - jak zauważył portal - to właśnie amerykańskie pociski przechwytyjące PAC-3 dla systemów obrony powietrznej Patriot są postrze-

gane przez Ukrainę jako kluczowe do zestrzelenia rosyjskich rakiet.

Trump o zapasach amunicji

Nasze zapasy amunicji „klasy średniej i średnio wysokiej” nigdy nie były tak duże - zapewnił we wtorkowym wpisie na platformie Truth Social prezydent USA Donald Trump. Dodał, że w związku z tym „wojny mogą »trwać bez końca« i z sukcesami, przy korzystaniu jedynie z tych zapasów”. Zarzucił też byłemu prezydentowi Joe Bidenowi, że oddał zaawansowaną broń Ukrainie.

„Śpiący Joe Biden poświęcił cały swój czas i pieniądze naszego kraju, DAJĄC wszystko P.T. Barnum (Zełenski!) Ukrainy - warte Setki Miliardów Dolarów - i chociaż oddał tak wiele z tego, co miało najwyższą wartość (ZA DARMO!) i nie zadał sobie trudu, aby to zastąpić” - napisał Trump. PAP

Z wielkim smutkiem żegnamy

Panią dr n. med.

Annę Kowejsza



która przez wiele lat pracowała jako oddany lekarz, pełniła obowiązki ordynatora oddziału oraz kierownika przychodni w Wojewódzkim Zespole Zakładów Opieki Zdrowotnej Centrum Leczenia Chorób Płuc i Rehabilitacji w Łodzi.

W swojej pracy oddana dzieciom, które leczyła.

W okresie swojej długoletniej pracy wykształciła wielu lekarzy specjalistów, swoją wiedzę i doświadczeniem służyła zawsze Szpitalowi, przyczyniając się do jego rozwoju.

Łączymy się w bólu
z Rodziną

Pamięć o Niej pozostanie wśród nas na zawsze.

Dyrekcja i Pracownicy Zespołu

0011488398

0011488199

Wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia dla
Doktora Rafała Jackowskiego
wieloletniego działacza samorządu lekarskiego
Delegata na Okręgowe Zjazdy Lekarzy
Członka Komisji Stomatologicznej

z powodu śmierci

Mamy

składają
w imieniu Okręgowej Rady Lekarskiej w Łodzi
Prezes Paweł Czekalski
oraz
w imieniu Komisji Stomatologicznej
Okręgowej Rady Lekarskiej w Łodzi
Wiceprezes Małgorzata Lindorf

0011488222

Drogiemu Koledze,
Sędziemu Okręgowego Sądu Lekarskiego w Łodzi
lek. dent. Rafałowi Jackowskiemu

Najszczerze wyrazy współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składa

Przewodniczący OSŁ w Łodzi
dr hab. n. med., prof. WSPS Andrzej Banyś
wraz z sędziami i pracownikami Kancelarii OSŁ w Łodzi

REKLAMA

0011457221

**Nekrologi i kondolencje
zlecisz**

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

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

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

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

Zostają przy inkubatorach, gdy spadają bomby. Ukraina w czwartym roku wojny

W szpitalach bywa zimniej niż na zewnątrz, w inkubatorach gasną światła, a lekarze wiedzą, że po pierwszym ostrzale może nadejść drugi. A jednak codziennie jadą do pracy. Ewa Piekarska-Dymus z Polskiej Misji Medycznej opowiada o Ukrainie, w której wojna toczy się nie tylko na froncie, lecz także w salach operacyjnych, schronach pod szpitalami i w psychice ludzi, którzy mimo strachu i zmęczenia wciąż ratują życie.

Jolanta Tęcza-Ćwierz



FOT. WOJCIECH GRZĘDZINSKI/POLSKA MISJA MEDYCZNA

W pierwszych tygodniach 2026 roku niemal 70 proc. wszystkich ataków na opiekę zdrowotną na świecie miało miejsce w Ukrainie. Jakie konsekwencje ma taka skala przemocy dla funkcjonowania systemu ochrony zdrowia i dla zaufania cywilów do miejsc, które powinny być bezpieczne?

Nie ma realnej alternatywy - ludzie muszą korzystać ze szpitali, bo tylko tam mogą otrzymać pomoc medyczną. Jednak za każdym razem wiąże się to z ryzykiem. Ataki na opiekę zdrowotną bardzo często są przeprowadzane dwukrotnie - w ciągu około pół godziny następuje drugi ostrzał tego samego miejsca. Chodzi o to, by uderzyć w momencie, gdy na miejsce przyjeżdżają medycy, policja, straż pożarna, wtedy, gdy zaczyna się ratowanie rannych. Ten drugi atak ma uniemożliwić udzielenie pomocy i dodatkowo osłabić służby publiczne. Dlatego procedury są dziś dramatycznie trudne. Jeśli przypuszcza się, że liczba poszkodowanych nie jest bardzo duża, zespoły ratunkowe często czekają nawet 40 minut z wyjazdem na miejsce zdarzenia, by uniknąć kolejnego uderzenia. Są też obszary, gdzie mieszkańcy mają zaledwie półtorej minuty na ucieczkę - rakiety lecą tak blisko, że to jedyny czas, by spróbować się oddalić. W takich rejonach zostało głównie starsze pokolenie: osoby przewlekłe chore, z niepełnosprawnościami, często całkowicie zależne od pomocy z zewnątrz. To właśnie do nich docierają mobilne kliniki, które prowadzimy we współpracy z lokalnymi partnerami. Od początku pełnoskalowej inwazji działają dwie takie kliniki: jedna codziennie wyjeżdża z Sum, druga z Charkowa. Każda z nich to zespół dwóch lekarzy, dwóch pielęgniarek lub pielęgniarzy, psychologa i kierowcy.

Polska Misja Medyczna prowadzi także inny ważny projekt.

Tak, dotyczy on opieki neonatologicznej - noworodków i wcześniaków. Wyposażamy oddziały neonatologiczne, prowadzimy szkolenia we współpracy ze Stowarzyszeniem Neonatologów Ukrainy. Do szpitalnych schronów nie zawsze da się bezpiecznie ewakuować noworodki wymagające intensywnej terapii, a często są to dzieci o bardzo niskiej masie urodzeniowej. Personel medyczny, ryzykując własne życie, pozostaje wówczas przy inkubatorach. Na tych oddziałach widać dziś przede wszystkim skrajne wyczerpanie fizyczne i psychiczne. To ciągły stres, poczucie zagrożenia, praca ponad siły. Część medyków wy-

jechała, ale wielu zostało i każdego dnia opiekuje się najmniejszymi pacjentami. Ta kadra jest przepracowana, zmęczona i pilnie potrzebuje wsparcia, nie tylko sprzętowego, ale także psychologicznego.

Zima, mróz i bombardowania tworzą dziś w Ukrainie po-

trójny front walki o życie. Jak w takich warunkach wygląda codzienna praca szpitali i punktów medycznych?

Ukraina nie jest jednorodna, są regiony bardziej i mniej odporne. Inaczej wygląda rzeczywistość na zachodzie kraju, a zupełnie inaczej w obwodach przy linii frontu - w sumskim, charkowskim,

na Zaporozżu czy w samym Kijowie. W tej chwili bardzo dużo się dzieje. Wiemy o zamierzonych atakach na infrastrukturę krytyczną, które teraz szczególnie dotyczą Kijów i Odessę. A jednak człowiek potrafi się przystosować niemal do wszystkiego. Pierwszy moment to zawsze szok i niedowierzanie, potem

szybka organizacja: co robić, jak, w jakiej kolejności. I wtedy uruchamia się adaptacja. Z czasem ludzie przyzwyczajają się do zagrożeń, uczą się z nimi żyć, chociaż ta jakość życia pozostawia wiele do życzenia. To, co dziś jest szczególnie dotkliwe dla pacjentów i lekarzy, to zaplanowane ataki zwłaszcza

w przeddzień silnych mrozów. Rosjanie uderzają wówczas w infrastrukturę energetyczną, żeby skutki dla Ukraińców były jeszcze bardziej bolesne.

Co stanowi największy problem?

Energia. Nie da się przygotować wielospecjalistycznych szpitali, takich jak te w Kijowie, na pełną samowystarczalność. Generatory na diesel czy benzynę są niezwykle kosztowne w utrzymaniu. Żaden duży szpital nie jest w stanie przez dłuższy czas zapewnić jednocześnie ciepła, pracy całej aparatury i funkcjonowania wszystkich oddziałów. Zawsze trzeba wybierać, które części szpitala mogą działać, a które nie. Niektóre placówki, zwłaszcza w obwodach charkowskim i sumskim, już po pierwszych atakach w 2022 roku zaczęły się przygotowywać na najgorsze. Mają zbiorniki na wodę, dodatkowe magazyny paliwa, ogromne generatory oraz panele solarne. Ale systemu ukraińskiego po prostu nie stać na to, by zabezpieczyć wszystko i wszystkich. Najbardziej dotkliwe są momenty, gdy całkowicie brakuje prądu. Wówczas brak jest łączności: nie można naładować telefonu, zadzwonić po karetkę, na policję, do bliskich. Drugi dramat to spadek wydolności systemu ochrony zdrowia. Owszem, szpitale nauczyły się działać w warunkach ostrzału: są schrony, do których został przeniesiony starszy sprzęt, aby móc tam kontynuować leczenie, są procedury ewakuacji pacjentów. Ale przy skali kraju, liczbie ludzi i potrzeb, nie da się zabezpieczyć wszystkiego. I jeszcze jeden element, często pomijany, a przecież kluczowy - woda. Generatory i paliwo to jedno, ale braku wody praktycznie nie da się zrekompenzować. W ostatnim tygodniu szpital Matki i Dziecka w Kijowie przez dwa i pół dnia nie miał wody. To niewyobrażalne. Tegorocznej zimy w Ukrainie trwa walka o energię, wodę, zdrowie i życie.

Jeśli wiemy, że zimą ataki na infrastrukturę krytyczną nasilają się, czy da się na to realnie przygotować?

W przypadku dużych, wielospecjalistycznych szpitali - nie. Dwa tygodnie temu profesor Tatiana Znamieńska ze Stowarzyszenia Neonatologów Ukrainy, z którym współpracujemy, koordynowała ewakuację 45 noworodków z kilku szpitali do Centrum Matki i Dziecka w Kijowie. Tylko tam możliwe było zapewnienie ciągłości działania aparatury medycznej. Skala tej operacji i ogrom serca ludzi, którzy się jej podjęli, są trudne do opisanego. Warto jednak mówić o osobach pracujących w klinikach mobilnych,

które działają w warunkach skrajnej niestabilności i realnego zagrożenia, a mimo to czerpią poczucie sensu z pomagania innym. Dlatego tak bardzo prosimy o wsparcie naszych działań skierowanych do matek i dzieci oraz do osób całkowicie pozbawionych dostępu do opieki medycznej. Chcemy też rozszerzać pomoc psychologiczną i robić wszystko, by objąć nią jak największą liczbę potrzebujących. Bo w tej wojnie - obok sprzętu, prądu i leków - najważniejsze pozostaje człowieczeństwo.

Lekarze, ratownicy i pielęgniarki w Ukrainie są jednocześnie profesjonalistami i cywilami - ludźmi, którzy boją się o własne rodziny i własne życie. Jak wojna wpływa na ich kondycję psychiczną i jak Polska Misja Medyczna wspiera nie tylko pacjentów, ale także tych, którzy niosą im pomoc?

Dotychczas skupialiśmy się przede wszystkim na wsparciu psychologicznym pacjentów w rejonach przyfrontowych. Równolegle planujemy jednak uruchomienie konsultacji także dla personelu medycznego. Zgodnie z wytycznymi WHO z grudnia 2025 roku przewidziane są pięciodniowe szkolenia z zakresu pierwszej pomocy psychologicznej, skierowane zarówno do pracy z pacjentami, jak i do radzenia sobie z własnym stresem. Z perspektywy Polski trudno sobie wyobrazić, co oznacza życie w stanie całkowitej niestabilności. Z rozmów z naszymi koleżankami i kolegami na miejscu wiemy jednak, że Ukraińcy - na ile to możliwe - próbują żyć normalnie. Są ataki, ale potem odbywa się wystawa czy koncert. Może to brzmieć abstrakcyjnie, ale po czterech latach wojny potrzeba przekonania, że życie to coś więcej niż tylko przeżycie z dnia na dzień. Wielu medyków mogło wyjechać, a jednak zostali z poczuciem odpowiedzialności i obowiązku wobec innych. Długotrwały stres, praca w ekstremalnych warunkach, ciągła presja czasu i zagrożenia z pewnością odbijają się na ich kondycji psychicznej. Jeśli nie teraz, to w przyszłości. Widzimy zdrowie psychiczne jako fundament zdrowia fizycznego. I wiemy, że bez zadbania o ludzi, którzy niosą pomoc, ten system w dłuższej perspektywie po prostu nie przetrwa. I to jest coś, o co trzeba zadbać. Dziś jednak priorytety są inne: prąd, ciepło, dostęp do opieki medycznej.

Medycy Polskiej Misji Medycznej mówią o przyjmowaniu pacjentów w temperaturze plus trzech-pięciu stopni, często bez stabilnego dostępu do prądu i wody. Jakie decyzje etyczne i medyczne muszą w takich warunkach podej-



FOT. WOJCIECH GRZEŹIŃSKI/POLSKA MISJA MEDYCZNA

mować lekarze i pielęgniarki? Gdzie przebiegają granice tego, co w ogóle da się jeszcze zrobić?

Mobilne kliniki są przeznaczone do udzielania podstawowej pomocy medycznej, przede wszystkim wywiadu internistycznego jak u lekarza rodzinnego. Pobierana jest też krew, której parametry pozwalają ocenić stan zapalny, ewentualne odchylenia od normy czy zaostrzenie chorób przewlekłych. To nie są jednak miejsca ani zespoły, które decydują o operacjach czy specjalistycznym leczeniu. Materiał diagnostyczny jest pobierany i wysyłany do laboratorium w Kijowie. Dzięki temu, że kliniki mobilne są wyposażone w generatory i paliwo, możliwa jest pełna rejestracja pacjentów w systemie i bardzo szybkie uzyskanie wyników. Jeśli pojawiają się niepokojące sygnały, których nie da się uchwycić w trakcie badania czy rozmowy, lekarze konsultują się telefonicznie i - jeśli to konieczne - kierują pacjenta do bardziej wyspecjalizowanej placówki. Nie jesteśmy w stanie zrobić wszystkiego. I mamy tego pełną świadomość. Mówimy jednak o ludziach, którzy w tych przyfrontowych obwodach są całkowicie pozbawieni dostępu do opieki medycznej. To właśnie na nich koncentrują się nasze działania, tam, gdzie nawet podstawowa pomoc staje się sprawą życia i śmierci.

Kliniki mobilne Polskiej Misji Medycznej działają często bardzo blisko linii frontu. Co najbardziej porusza lekarzy wracających z tych terenów?

Ukraińcy rzadko narzekają. Zwłaszcza osoby starsze. A jednocześnie to właśnie one najczęściej czują się pominięte, wykluczone, samotne. Dla nich już sam kontakt z drugim człowiekiem jest niezwykle ważny, bywa, że staje się źródłem nadziei. To sygnał, że nie zostali sami, że ktoś o nich pamięta, że nie są zapomniani. Ci ludzie cieszą się z samego faktu objęcia opieką medyczną, z tego, że ktoś do nich regularnie dociera. W obwodzie sumskim kliniki przyjeżdżają raz w miesiącu, w charkowskim - co dwa tygodnie. Każdy wyjazd poprzedzają jednak codzienne decyzje podejmowane rano i wieczorem po analizie sytuacji bezpieczeństwa: czy można jechać tą drogą, czy trzeba wybrać inną, dłuższą. Nigdy nie wiadomo, co może się wydarzyć. A mimo to pacjenci są wdzięczni za tę ciążość, za poczucie, że wiedzą, na kogo mogą liczyć. Lekarze często podkreślają, że ludzie nie skarżą się na warunki, w jakich żyją, choć są one skrajnie trudne. Jednym z najbardziej poruszających doświadczeń są jednak spotkania z rodzinami, które z dziećmi pozostały na terenach przyfrontowych. W 2022 roku rekomendowano ich przesiedlenie. Później wprowadzono decyzję administracyjną, że dzieci nie powinny tam mieszkać, a w skrajnych przypadkach mogą być odbierane rodzicom, którzy odmawiają wyjazdu. Lekarze wielokrotnie widzieli dzieci na miejscu - ukrywane na czas wizyt policji czy urzędników. To ogromny dramat dla rodziców, którzy z różnych powo-

dów decydują się zostać. Z drugiej strony są też historie, które dają siłę. Dzięki szkoleniom i sprzętowi przekazanemu oddziałom neonatologicznym wiele wcześniaków przeżyło. Po kilku miesiącach otrzymujemy zdjęcia tych dzieci, wyglądających na zdrowe, silne. To momenty, które naprawdę podnoszą na duchu. Jednocześnie liczba urodzeń w Ukrainie dramatycznie spada. Trudno oczekiwać, by kobiety w takich warunkach decydowały na macierzyństwo. Ogromny stres sprzyja też porodom przedwczesnym. Zdrowie psychiczne kobiet bezpośrednio przekłada się na zdrowie nowo narodzonych dzieci - na przyszłość całego społeczeństwa. Dlatego troska o nie jest dziś tak ważna.

W ostatnich tygodniach pojawił się ważny gest solidarności - ogłoszona przez kardynała Grzegorza Rysia składka na rzecz Kijowa. Jak pani ocenia znaczenie takich inicjatyw dla Ukraińców żyjących w cieniu wojny?

Każda forma pomocy jest potrzebna. Środki finansowe są niezbędne choćby na zakup paliwa do generatorów, budowę zbiorników na wodę czy uniezależnianie placówek medycznych od centralnych systemów. W warunkach wojny paliwo, generatory i agregaty są kilkukrotnie droższe, a budżet państwa nie jest w stanie udźwignąć takich kosztów. Ciężkość działania aparatury medycznej - zwłaszcza na oddziałach intensywnej terapii - to kwestia absolutnie kluczowa. Równie ważne są szkolenia z organizacji pomocy w wypadkach masowych. My

takie szkolenia prowadzimy, ale realia wojny są zupełnie inne niż znane scenariusze. To nie jest wypadek komunikacyjny z pięćdziesięcioma ranymi. W Ukrainie mają miejsce sytuacje, gdzie jest kilkadziesiąt uszkodzonych w momencie, gdy nie ma prądu, nie ma wody, a sprzęt medyczny jest skrajnie ograniczony. W takich momentach konieczny jest triage - dramatyczna selekcja pacjentów: komu pomóc natychmiast, komu później, a komu nie jesteśmy w stanie pomóc wcale. To decyzje niezwykle trudne, także etycznie. Tego nie da się w pełni wyćwiczyć ani zaplanować. To zawsze jest decyzja o czymś życiu.

Ataki na szpitale i karetki są jawnym pogwałceniem prawa międzynarodowego. Dlaczego, pani zdaniem, opieka zdrowotna stała się tak częstym celem Rosjan?

Chodzi o systematyczne osłabianie państwa, o uderzenie w jego wydolność, w zdolność leczenia pacjentów i ratowania życia. W tej wojnie są też ofiary pośrednie: osoby, które umrą nie od bezpośrednich obrażeń, lecz z powodu braku dostępu do leków, zaostrzenia chorób przewlekłych, infekcji wynikających z wyłączenia organizmu i obniżonej odporności. To strategia wyniszczania, pokazania obywatelom, że państwo jest niewydolne, że nie potrafi ich ochronić, a w konsekwencji próba złamania oporu społecznego. Takie działania uderzają bezpośrednio w odporność społeczną. Drugim obszarem, który dramatycznie cierpi obok ochrony zdrowia, jest edukacja. To wojna, która nie

tylko zabija ludzi, ale powoli odbiera całemu społeczeństwu zdrowie, bezpieczeństwo i przyszłość.

Patrząc na ogrom cierpienia, ale też na skalę solidarności, co dziś daje pani nadzieję, a co budzi niepokój w kontekście przyszłości ukraińskich cywilów i odbudowy systemu ochrony zdrowia po zakończeniu wojny?

Z rozmów z koleżankami i kolegami na miejscu wynika jedno: oni nie wierzą w szybkie zakończenie wojny. Nie wierzą też w polityczne deklaracje czy kolejne spotkania na wysokim szczeblu. Mówią, że nauczyli się żyć tu i teraz. Najważniejsze jest dla nich to, by móc pracować i leczyć pacjentów. Często słyszę zdanie: „jakoś da się żyć”, które dla nas brzmi przerażająco, a jednocześnie pokazuje, jak ogromna jest zdolność człowieka do adaptacji. Odbudowa Ukrainy potrwa latami. Trudno dziś nawet oszacować czas i skalę potrzebnych środków. A mimo to widać, jak ten system ochrony zdrowia się organizuje: schrony pod szpitalami są wyposażone w aparaturę i można do nich ewakuować pacjentów; istnieją mobilne apteki w obwodach przyfrontowych, docierające do małych miejscowości; a mniejsze szpitale uczą się funkcjonować mimo braków w infrastrukturze. To jest niezwykle budujące. Nawet w sytuacji całkowitej niepewności życie toczy się dalej. Ludzie chcą się leczyć, uczą się, pracować, nie chcą żyć wyłącznie w strachu. Wspierają się nawzajem. I myślenie, że bardzo wiele moglibyśmy się od nich nauczyć, bo w samym środku wojny, ruin i niepewności Ukraińcy każdego dnia udowadniają, że prawdziwą siłą państwa są ludzie, którzy mimo wszystko nie przestają ratować innych i wierzyć w sens życia.

EWA PIEKARSKA-DYMUS



FOT. PMM

Wspieraj pomoc Polskiej Misji Medycznej:

* ustaw płatność cykliczną w Twoim banku na działaniu PMM lub na <https://pmm.org.pl/wplacam/>

* **przełącz darowiznę na numer konta Polskiej Misji Medycznej: 40 1030 1508 0000 0008 2378 3004**

* wpłać za pośrednictwem BLIK na numer biura Polskiej Misji Medycznej: 575 222 705

Kierowca po narkotykach i tragedia rodzinna. „Straciłam mamę i urodziłam chore dziecko”

Kierowca po narkotykach rozpędzonym Mercedeseś czołowo uderzył w Fiata pod Toruniem. Wypadku nie przeżyła pani Sabina, a jej córka Agnieszka Krupska – będąca wtedy w ósmym miesiącu ciąży – urodziła chore dziecko. Dziś mówi, że czas przerwać milczenie i opowiedzieć prawdę o ogromie tej tragedii

Małgorzata Oberlan



Do tragicznego w skutkach dla całej rodziny pani Agnieszki Krupskiej wypadku doszło 19 lipca 2023 r. na drodze w Dobrzejewicach pod Toruniem. Prowadzący Mercedesa doprowadził do czołowego zderzenia z Fiatem

Do wypadku doszło 19 lipca 2023 roku w Dobrzejewicach pod Toruniem. Jadący Mercedeseś S 550 Paweł W. jechał zdecydowanie za szybko, był pod wpływem narkotyków (pochodnej amfetaminy) i doprowadził do czołowego zderzenia z Fiatem Pandą – ustaliła prokuratura.

W tym Fiacie siedziały trzy kobiety. Za kierownicą 67-letnia pani Krystyna. Obok niej, jako pasażerka z przodu, będąca w ósmym miesiącu ciąży Agnieszka Krupska. Z tyłu natomiast siedziała mama ciężarnej, 69-letnia pani Krystyna. Ona wypadku nie przeżyła, zmarła w nocy w szpitalu.

Ranna pani Agnieszka natomiast trafiła do szpitala. Niedługo po dramacie urodziła chore dziecko, a lekarze nie mieli wątpliwości, że był to skutek wypadku. Kierowca natomiast nigdy nie był tymczasowo aresztowany i tak jest do dziś.

22 stycznia br. Prokuratura Okręgowa w Toruniu opublikowała komunikat, w którym poinformowała o finale długiego śledztwa – po dwóch i pół roku zamknęła je skierowaniem do sądu aktu oskarżenia przeciwko Pawłowi W.

I ten komunikat właśnie przelał u pani Agnieszki czarę goryczy. W jej ocenie bowiem brak w nim, a więc także w przekazie wszystkich mediów z niego korzystających, całej prawdy o wypadku, sprawcy i ogromie tragedii, jaką spowodował. Matka z Zębowa w podtoruńskiej gminie Obrowo postanowiła opowiedzieć o dramacie naszej redakcji.

– Do dziś mam przed oczami obraz mojej mamy i jej walki o każdy oddech. W trakcie mojego transportu karetką do szpitala byłam w ciężkim stanie. Pytałam ratowników, czy moja mama żyje i czy żyje moje nienarodzone dziecko. Jedyną odpowiedzią było: „Nie wiemy, proszę pani” – wspomina Agnieszka Krupska.

Naćpani i rozpędzony. „To cud, że wszyscy nie zginęli na miejscu”

Jak wyglądał sam wypadek? Doszło do niego lipcowego wieczora, kwadrans po godzinie 20.00. Prokuratura Rejonowa Toruń Wschód ustaliła, że Paweł W. kierował autem po narkotykach. Jechał też zdecydowanie za szybko, łamiąc dozwoloną prędkość. Na łuku drogi stracił panowanie nad kierownicą, zjechał na przeciwległy pas i doprowadził do czołowego zderzenia.

– Siła zderzenia była tak ogromna, że pojazd, którym podróżowałyśmy, uległ poważnej deformacji konstrukcyjnej. Jako pierwsza z samochodu wydostała się moja ciocia Krystyna. Mimo odniesionych obrażeń próbowała

pomóc nam wydostać się z pojazdu, jednak drzwi były zablokowane. Następnie wydobyto moją mamę. Już w tym momencie jej stan był skrajnie ciężki. Do dziś mam przed oczami obraz jej walki o każdy oddech. Po wydostaniu jej

z auta natychmiast rozpoczęto reanimację – relacjonuje to dramatyczne zdarzenie pani Agnieszka.

Ona sama pozostała wtedy uwięziona we wraku samochodu. Straż pożarna musiała użyć specjalistycznego sprzę-

tu hydraulicznego, aby ją wydobyć. Akcja trwała długo i odbywała się w warunkach bezpośredniego zagrożenia życia, a obok trwała reanimacja jej mamy...

Gdy ciężarną kobietę strażakom udało się wydostać, na-

tychmiast trafiła do karetki i wieziona była na cito do szpitala. W drodze resztką sił pytała tylko o to, czy żyje jej mama i co z dzieckiem...

– Informację o śmierci mojej mamy przekazał mi mój mąż kolejnego dnia. Nie by-

łam w stanie uczestniczyć w pogrzebie mamy. Mój stan zdrowia uległ gwałtownemu pogorszeniu i zostałam przeniesiona na Oddział Intensywnej Opieki Medycznej. W czasie gdy żegnano moją mamę, ja sama walczyłam o życie – wspomina dramatyczne chwile pani Agnieszka.

Zarówno ona sama, jak i reprezentujący ją prawnik – radca prawny Sławomir Drapała – pewni są jednego: to cud, że w tym wypadku wszyscy nie zginęli nie miejsu. Boli ich jednak w przekazie prokuratury kilka podstawowych rzeczy. Pierwsza to stan obrażeń, jakie odniosły kobiety.

Ciężkie obrażenia, śmierć i chore dziecko

69-letnia pani Krystyna zmarła około godziny 1.30 w nocy w szpitalu. Jak przekazuje radca prawny Sławomir Drapała, stwierdzono u niej bardzo liczne obrażenia. Lista brzmi tragicznie: uraz zmiążdzeniowy klatki piersiowej, brzucha, dolnej części grzbietu, miednicy i kończyn, uraz wielonarządowy, ostra niewydolność oddechowa, wstrząs krwotoczny, obustronna odma opłucnowa, stan po nagłym zatrzymaniu krążenia, liczne obustronne złamania żeber, złamanie mostka, mnogie złamania talerzy kości biodrowych, złamanie kręgosłupa na poziomie C3, złamanie prawego obojczyka z uszkodzeniem tętnicy podobojczykowej, złamanie nadgarstka...

– Śmierć nastąpiła na skutek obrażeń odniesionych w wyniku wypadku komunikacyjnego. Sam obraz doznanych urazów jednoznacznie ukazuje, jak ogromna była siła uderzenia oraz w jak skrajnym niebezpieczeństwie znajdowali się wszyscy pasażerowie pojazdu. Zakres i charakter tych obrażeń świadczą o tym, że doszło do zdarzenia zagrażającego życiu każdej z osób uczestniczących w wypadku – podkreśla prawnik.

A obrażenia ciężarnej wówczas pani Agnieszki?

Prokuratura w komunikacie podała, że: „pozostałe pokrzywdzone doznały obrażeń ciała w postaci m.in. zwichnięcia stawu prawej ręki oraz rany tłuczonej poniżej kolana prawego”. Tak to też dalej zrelacjonowały media.

Tymczasem obrażenia były cięższe i jak wskazuje Drapała, jego klientka taki przekaz odbiera w sposób niezwykle bolesny. – Ma poczucie, że organ, który powinien stać na straży prawdy i chronić interesy osób poszkodowanych, nie przekazuje opinii publicznej pełnej informacji o rzeczywistym rozmiarze doznanej przez nią krzywdy – wyjaśnia.

Radca Drapała zaznacza, że wnosił już o zmianę tego opisu obrażeń pani Agnieszki w do-

OGŁOSZENIA

Potrzuje

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

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

WÓZEK inwalidzki, 600-782-502

Hobby

ANTYKI

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

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

REKLAMA 0011483599

ANTYKWARIAT

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

**Dojazd do klienta.
Tel. 503 133 524**

Domy

SPRZEDAM

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

Mieszkania

BLOKI SPRZEDAM

M3 Dąbrowa 255tys, 530-442-532

M4 Dąbrowa 309tys, 530-442-532

BLOKI KUPIĘ

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

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

STARE BUD. SPRZEDAM

PRYWATNA kamienica 38m² oraz 45m² Polesie, 725-111-011

ZAMIENIĘ

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

DO WYNAJĘCIA

23M² Widzew 1350zł, 506-592-529

25M, 47m, 48m, 731-383-793

Kawalerka, Górna, 665-600-247

M3, 45m², lp. balkon, 602-678-437

Mieszkanie Górna 665-600-247

Pokoje Piękna 665-600-247

Lokale użytkowe

DO WYNAJĘCIA

PLAC - Bałuty, 731-383-793

Działki

SPRZEDAM

4000M² z budynkiem produkcyjnym 700m. Działka 4500m² Nowosolna przy Brzezińskiej, 505-096-505

540M² działka w Zofiówce, 725-111-011

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

KONSTANTYNÓW, bud, 883-937-566

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., szafka kuchenne po 30 - 50 zł/szt., kanapa rogowa - 200 zł, 785-971-061

DYWANY

DYWANY różne, chodniki, 785-971-061

Komputery

POGOTOWIE komputer, 733-955-881

Budowlane

MATERIAŁY

DŹWIGARY drewniane, 501-529-844

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

PŁYTY drogowe, 501-529-844

PODKŁADY drewniane, 501-529-844

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

Handlowe

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

SPRZEDAM furtkę 1 m i bramę 4 m, cena do uzgodnienia na miejscu, 42-657-56-54, 660-099-188

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

Rozmaite

ART. DZIECIĘCE

KUPIĘ rower trójkołowy, Łódź, 791-771-718

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PŁODY ROLNE

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

RÓŻNE

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

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

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

Zamienię

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

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

Usługi

BUDOWLANE

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

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

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

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

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

DACHY papa obróbki, 601-160-108

Dachy, rynny 601-277-130

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
AGRO

Grunt to biznes.
Serwis nowoczesnego rolnika

strefaagro.pl

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

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

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

PAPY termozgrzew. 8zł, 796-184-162

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

MONTAŻOWE

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

INSTALACYJNE

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

ELEKTRYK, 693-741-682

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

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

PLUSKWIY 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

KRAWIECKIE

PRZYJMIĘ przeszywania, 510-143-566

PRZYJMIĘ przeszywania, 603-231-351

FINANSOWO-DORADCZE

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

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

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

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Cięcie drzew owocowych. Fachowo, 605-307-582

TRANSPORT



RUTKOWSKI Kumpel z ciężarówką www.przeprowadzki-lodz.pl, przeprowadzki@przeprowadzki-lodz.pl, 501-781-201

Praca

ZATRUDNIĘ

DEKARZ (K/M).Tel. 42 272-34-57, 42 272-34-55

DO prac przy zieleni, doświadczenie, 795-665-652

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

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

GLAZURNIK (K/M).Tel. 42 272-34-57, 42 272-34-55

PRACOWNIK gospodarczy z umiejętnością pracy ślusarskiej, może być emeryt, 668-805-167 w godz. 8-16

Szycie, prasowanie, krojenie, wzorcownia, 602-371-680

TYNKARZY, murarzy, 609-733-547

ZPCH AJG zatrudni osoby do sprzątnięcia z grupą i na zlecenie, Zgierz, 515-087-318

ZPCH AJG zatrudni Panów i Panie z grupą do ochrony - Zgierz, 515-087-318

Medycyna

STOMATOLOGIA

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

AUTOREKLAMA

Z kuponem rabatowym zawsze taniej!

Kupon prosimy realizować w dniach 4 - 10 marca 2026 roku

REKLAMA 0011485974

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 roboczą i ochronną
- obuwie robocze i ochronne
- rękawice robocze i ochronne
- gaśnice, agregaty p. poż., koce
- armaturę hydrantową (szafka, 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
- apteczki z wyposażeniem,
- środki czystości, czysciwa, papery sanitarne

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

Z TYM KUPONEM 5% TANIEJ
MOŻNA PŁACIĆ KARTA

Artykuły wysyłamy również paczkami lub kurierem

Najgłębsze jezioro w Polsce, krajobraz ukształtowany przez lodowiec, mozaika kultur i przyrody oraz cisza, której próżno szukać gdzie indziej. Suwalski Park Krajobrazowy od 50 lat chroni teren absolutnie wyjątkowy w skali kraju. To miejsce, którego – jak podkreśla dyrektor SPK Teresa Świerubska – nie da się podrobić

Anna Gryza-Aneszko

LUDZIE ZAKOCHUJĄ SIĘ W TYM MIEJSCU. SUWALSKI PARK KRAJOBRAZOWY MA JUŻ 50 LAT

Suwalski Park Krajobrazowy obchodzi jubileusz 50-lecia istnienia. Co było impulsem do tego, by w 1976 roku został utworzony?

Sama idea utworzenia obszaru chronionego pojawiła się już w latach 50. XX wieku. Działacz społeczny Antoni Patla, szczególnie aktywny właśnie na Suwalszczyźnie, zaproponował utworzenie na tym obszarze – nawet w nieco większych granicach – parku narodowego. Szybko jednak okazało się, że nie jest to sprawa prosta. Na tym terenie przeważa bowiem własność prywatna, większość gruntów to grunty rolnicze należące do właścicieli prywatnych. I do dziś w pewien sposób wpływa to na fakt, że mamy tu park krajobrazowy, a nie narodowy. Tworzenie parku narodowego w takim miejscu jest bardzo problematyczne i zazwyczaj takich sytuacji się unika. Parki narodowe powstają głównie na gruntach państwowych. W latach 50. pojawiły się nawet pomysły przesiedlenia mieszkańców. Był to okres głębokiej komuny, więc teoretycznie było to możliwe, ale na szczęście nikt za tym pomysłem nie poszedł. Uważam, że była to bardzo dobra decyzja, ponieważ gdyby te tereny pozbawili mieszkańców, park straciłby swoje walory. Otwarte przestrzenie, pola uprawne są jednym z atutów tego miejsca. Później próbowano chronić ten obszar w inny sposób. Powstał projekt sieci rezerwatów, którego efektem było utworzenie w 1960 roku rezerwatu Jezioro Hańcza, a następnie rezerwatu Głazowisko Bachanowo nad Czarną Hańczą oraz rezerwatu Głazowisko Łopuchowskie. Planowano również objęcie ochroną Góry Cisowej, Góry Zamkowej i jezior Szurpił-

skich, ale do tego już nie doszło. Równoległe na Suwalszczyźnie trwały badania związane z bardzo bogatymi złożami rud metali – żelaza, a później także wanaadu i tytanu. W latach 70. powstała koncepcja utworzenia okręgu górniczego, który obejmowałby także część dzisiejszego parku, między innymi okolice Szurpił. To był bardzo cenny krajobrazowo i historycznie fragment tego terenu, dlatego przyrodnicy zostali dodatkowo zmobilizowani, by go chronić. Na przełomie lat 70. i 80. zaczęto myśleć o nowej formie ochrony przyrody – pośredniej między parkiem narodowym a rezerwatem, i tak powstawała koncepcja parków krajobrazowych. Po zmianach administracyjnych i utworzeniu województwa suwalskiego zapadła ostateczna decyzja. 12 stycznia 1976 roku – w ciągu jednego dnia – uchwałami wojewódzkich rad narodowych utworzono Suwalski i Wigierski Park Krajobrazowy. Zakładano, że jest to forma przejściowa, przygotowująca ten teren do późniejszego przekształcenia w park narodowy. W przypadku Wigier to się udało – w 1989 roku powstał Wigierski Park Narodowy. Natomiast Suwalski Park Krajobrazowy pozostał parkiem krajobrazowym, głównie ze względu na wspomnianą strukturę własności gruntów. W obecnych realiach zarządzanie parkiem narodowym na terenach prywatnych – bez systemowych rekompensat – byłoby bardzo trudne i konfliktogenne.

Jak Suwalski Park Krajobrazowy zmienił się na przestrzeni tych pięciu dekad?
Granice parku się nie zmieniały. Zmieniały się natomiast przyrody.



Teresa Świerubska, dyrektor Suwalskiego Parku Krajobrazowego

W momencie powstania parku mieliśmy dwa rezerwaty przyrody, a obecnie mamy ich pięć. Powstały również użytki ekologiczne, park został objęty obszarem Natura 2000, więc ranga ochrony przyrody wzrosła. Parki krajobrazowe chronią wartości przyrodnicze, kulturowe i krajobrazowe. Służą wypoczynkowi, rekreacji i edukacji, ale również ochronie przyrody. U nas przez lata wypracowano sieć szlaków pieszych, tras rowerowych i ścieżek edukacyjnych. Park jest niewielki – ma 6388 hektarów – ale funkcjonuje tu dziewięć ścieżek edukacyjnych o tematyce przyrodniczej i historycznej, liczne punkty i wieże widokowe. Ponad 70 procent terenu to grunty prywatne, co oznacza konkretne ograniczenia. Nie możemy wprowadzać turystów na pola uprawne czy tereny gospodarstw. Musimy równoważyć ochronę przyrody z interesami mieszkańców. To teren, na którym prowadzona jest racjonalna gospodarka rolna, leśna i rybacka, i tym różni się park krajobrazowy od parku narodowego.

Czy mieszkańcy tych terenów są sojusznikami parku?

Tam, gdzie są działania, zawsze pojawiają się różne zdania i konflikty. Staramy się rozmawiać, negocjować i godzić interesy. Konflikty są po to, żeby je rozwiązywać. Jesteśmy na terenach prywatnych i musimy się z tym liczyć. Staramy się też pokazywać, że nie jesteśmy tylko instytucją zakazów. Przez wiele lat realizowaliśmy projekty związane z ochroną tradycyjnych sadów przydomowych, przywracaniem starych ras zwierząt, ziołolecnictwem czy rolnictwem ekologicznym. Współpracujemy z mieszkańcami przy edukacji dzieci, organizujemy wycieczki, imprezy, Noc Świętojańską, gry terenowe. Chcemy, żeby mieszkańcy rozumieli, czemu służą ograniczenia, że to ochrona wspólnej przestrzeni, a nie tylko narzucanie zakazów.

Co wyróżnia Suwalski Park Krajobrazowy spośród innych parków? Co w nim jest nie do podrobienia?

Nie znam żadnego punktu w Suwalskim Parku Krajobrazowym, który nie zasługiwałby na podziw. To jest tak piękny obszar, że znając go od zawsze, nigdy nie przestał mi się podobać. Im bardziej porównuję go z innymi miejscami, tym bardziej uważam, że nic mu nie ubywa, a wręcz przeciwnie. Mamy Hańczę – najgłębsze jezioro w Polsce, dolinę rzeki Czarna Hańcza z ozem turtulskim (ciąg 13 pagórków położonych w dolinie Czarnej Hańczy o długości 2,8 km i wysokości do 15 metrów – przyp. red.), mamy kompleks jezior Szurpiłskich z grodziskiem jaćwieskim na Górze Zamkowej, jeziora Kleszczewieckie, Jaczno. To także ogromne bogactwo historii: staroobrzędowcy, ślady ewangelików, Żydów, Litwinów. To mozaika krajobra-

zowa, przyrodnicza i kulturowa. I warto, żeby przez kolejne dziesiątki lat Park został w niewielkiej mierze zmieniony, bo to, że się zmienia, jest też procesem naturalnym i związanym z rozwojem cywilizacyjnym. Tego nie da się uniknąć, ale chcielibyśmy, żeby ten obszar zmieniał się w jak najmniejszym stopniu.

Co sprawia, że Suwalski Park Krajobrazowy jest tak wyjątkowy i przyciąga rzesze odwiedzających?

Głównym atutem naszego parku jest krajobraz. Niezależnie od tego, czy mówimy o ozie turtulskim, Górze Cisowej czy też o Grodzisku Jaćwieskim, każda z tych nazw w naturalny sposób budzi zainteresowanie. Sama ich wymowa już przyciąga uwagę. Warto też podkreślić odmienną klimatyczną naszego regionu. Jesteśmy położeni bardzo daleko na północnym wschodzie Polski, więc nasza przyroda i krajobraz mają cechy charakterystyczne dla terenów północnych. W tym roku – obserwując zimę – można zauważyć, że Suwalszczyzna jest jednym z najzimniejszych miejsc w kraju, gdzie śnieg i niskie temperatury utrzymują się znacznie dłużej niż w innych częściach Polski. Ten obszar przyciąga również ciekawostkami przyrodniczymi, jak chociażby obecność bobrów, czy tzw. reliktywów polodowcowych – zwierząt i roślin, które w jeziorze Hańcza zachowały się od czasów polodowcowych. Warunki w tym najgłębszym polskim jeziorze zmieniły się tak niewiele, że do dziś żyją tam bezkregowce charakterystyczne dla wód zimnych i dobre natlenionych, typowe dla Skandynawii czy Syberii. Odwiedzający znajdują u nas wiele możliwości aktywnego spędzenia czasu – piesze wędrówki różnymi ścieżkami czy trasy rowerowe, które – choć wymaga-

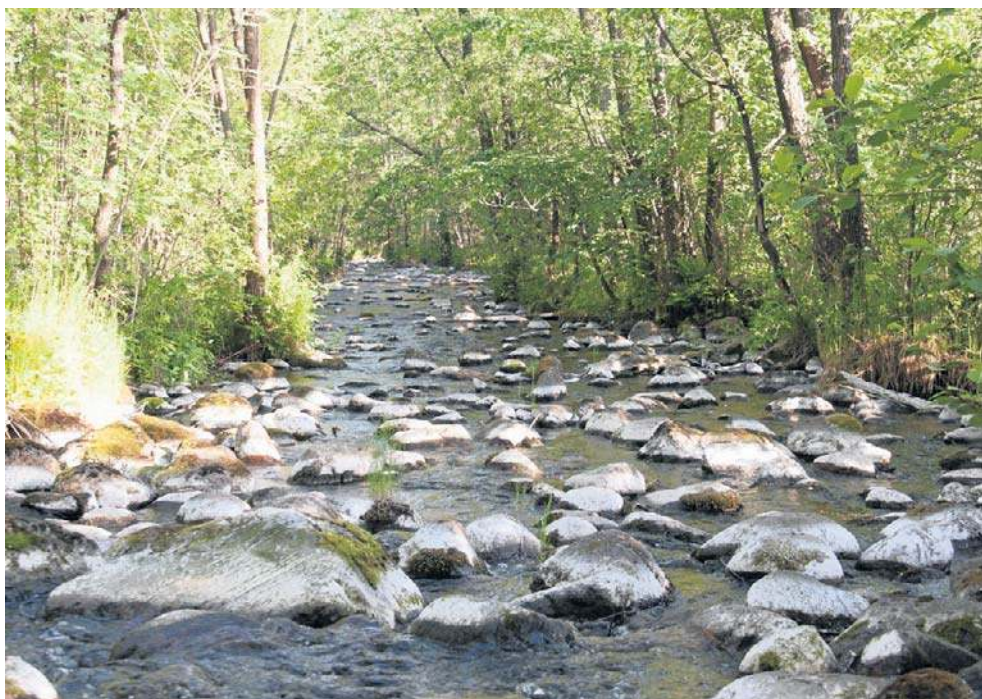
jące – pozwalają na kontakt z przyrodą. Dla osób szukających ciszy i spokoju park oferuje wciąż niemal niezmienny krajobraz, gdzie można spokojnie usiąść nad wodą, obserwować ptaki i inne zwierzęta. To miejsce, w którym wiele osób odnajduje odpocznik z dala od hałasu i zgiełku miast.

Czy w sezonie Park odwiedza dużo turystów? Czy nie obawiacie się, że popularność Suwalszczyzny może prowadzić do „zadeptania” tego niezwykłego terenu?

Nie mamy takich obaw. Rzeczywiście, liczba turystów w naszym parku bardzo wzrosła. Trzeba jednak pamiętać, że parki krajobrazowe mają to do siebie, że na ich terenie nie pobiera się opłat wstępu, w przeciwieństwie do parków narodowych, więc dokładne określenie liczby odwiedzających jest trudne. W czasie pandemii oszacowaliśmy, że odwiedziło nas około 200 tysięcy osób, co było rzeczywiście zauważalne. Jeżeli zaś spojrzymy na inne lata, uwzględniając wszystkie najczęściej odwiedzane punkty widokowe, możemy mówić o około 50-70 tysiącach turystów rocznie. Nasz park cieszy się rozpoznawalnością. W weekendy można spacerować tu wielu spacerowiczów z Suwałk, Białegostoku, a nawet z Warszawy. Często wracają do nas ci, którzy już poznali ten teren. Mamy gości, którzy regularnie od 20 lat co roku nas odwiedzają. Widać, że zakochują się w tym miejscu i chętnie tu wracają.

Jakie są plany Suwalskiego Parku Krajobrazowego na najbliższy czas?

To rok jubileuszowy, dlatego chcemy świętować przez cały rok. Oficjalnie rozpoczynamy obchody już w ten piątek, 6 lutego, premierą filmu Zdzisława



FOT. SUWALSKI PARK KRAJOBRAZOWY

Rzeka Czarna Hańcza



FOT. SUWALSKI PARK KRAJOBRAZOWY

Rezerwat Rutka



FOT. SUWALSKI PARK KRAJOBRAZOWY

Widok z punktu widokowego w Smolnikach



FOT. SUWALSKI PARK KRAJOBRAZOWY

Jeziro Hańcza – najgłębsze w Polsce (108,5 metra)

Folgi „W krainie Hańczy. 50 lat Suwalskiego Parku Krajobrazowego”, która odbędzie się w suwalskim kinie. W kolejnych miesiącach zaś będą realizowane inne projekty i wydarzenia. Wspólnie z Porozumieniem Parków Krajobrazowych Polski będziemy podkreślać znaczenie parków krajobrazowych – nasze 50-lecie jest jednocześnie pięćdziesięcioleciem tej formy ochrony przyrody w całym kraju. W połowie czerwca planujemy konferencję w Ministerstwie Klimatu i Środowiska, poświęconą roli parków krajobrazowych w Polsce, z udziałem przedstawicieli wszystkich parków, regionalnych dyrekcji ochrony środowiska, urzędów marszałkowskich oraz ministerstwa. Podczas konferencji planowana jest również wystawa poświęcona parkom krajobrazowym. W planach mamy także organizację pierwszego festiwalu przyrodniczego „Zanurzeni w naturze”, który odbędzie się na początku czerwca. We wrześniu zaś przewidujemy konferencję ogólnopolską poświę-

coną historii powstania parku i znaczeniu ochrony krajobrazu – odbędzie się 17 i 18 września z udziałem przedstawicieli parków krajobrazowych z całej Polski, organów zarządzających i instytucji współpracujących z nami. Rok jubileuszowy będzie również czasem wielu prac praktycznych. Rozpoczynamy projekt ochrony bioróżnorodności w województwie podlaskim, który obejmuje utworzenie Centrum Bioróżnorodności Suwalskiego Parku Krajobrazowego. Planujemy odbudowę budynku młyna przy naszej siedzibie, w którym powstanie bank genów, nasion i egzemplarzy zielnikowych oraz ekspozycja poświęcona różnorodności biologicznej parku. To będą dwa piętra, na których w atrakcyjny i przystępny sposób zostaną zaprezentowane największe przyrodnicze ciekawostki naszego parku. Dodatkowo przewidujemy remont i odbudowę jazu na progu w Turtulu oraz budowę przepławki, by dostosować obiekt do współczesnych standardów i potrzeb przyrod-

niczych. Pracujemy też nad nowym planem ochrony dla parku – poprzedni stracił ważność po 20 latach, więc przygotowujemy kolejny, obejmujący następne dwie dekady. Przed nami więc bardzo pracowity i intensywny rok zarówno pod względem edukacyjnym, jak i praktycznej ochrony przyrody.

Czego można życzyć Suwalskiemu Parkowi Krajobrazowemu na kolejne lata?

Przede wszystkim ludzkiej życzliwości, zrozumienia i mądrego pokochania tego terenu. Aby każdy, kto podziwia jego wyjątkowy krajobraz i piękną przyrodę, traktował go z szacunkiem, nie próbując go zawłaszczyć ani niszczyć. Niestety, zdarzają się sytuacje, gdy zachwyty nad tym miejscem skłaniają ludzi do działań, które mogą szkodzić przyrodzie i krajobrazowi. Chciałabym, żebyśmy przekazali Suwalski Park Krajobrazowy następnym pokoleniom w jak najlepszej i najpiękniejszej formie.



FOT. SUWALSKI PARK KRAJOBRAZOWY

Jeziro Jegłówek

kumentacji. - Faktycznie bowiem rozpoznano u niej: obrażenia klatki piersiowej, kręgosłupa, prawej kończyny górnej, biodra i lewego uda, złamanie talerza kości biodrowej lewej, stłuczenie okolic lewej kości biodrowej, złamania wyrostków poprzecznych kręgow L1 i L2 po stronie prawej, zwłknięcie stawu łokciowego prawego, odmę prawostronną oraz śladową odmę lewostronną, obecność płynu w obu jamach opłucnowych, zmiany zapalne płuc obustronnie, stłuczenie płuc oraz rany cięte pachwin i kolan - wylicza.

Dramatu pani Agnieszki to jednak nie zakończyło. W chwili wypadku była przecież w ciąży, dokładnie w 31. tygodniu. Jej prawnik jest pewien, że doznane obrażenia naraziły życie i zdrowie jej nienarodzonego dziecka. Przyszło ono potem na świat przez cesarskie cięcie. U noworodka stwierdzono jamy porenencefaliczne w prawej półkuli mózgu, powstałe w wyniku krwawienia i niedotlenienia w okresie prenatalnym. Jak z całą mocą wskazuje Drapała, będące bezpośrednim następstwem wypadku.

- Dziecko objęto wczesnym wspomaganie rozwoju oraz stałą opieką neurologiczną i rehabilitacją. Wszystkie te zaburzenia znów są bezpośrednim skutkiem wypadku - tak wynika z dokumentacji szpitalnej - dodaje prawnik.

Pani Agnieszka natomiast w rozmowie z nami podkreśla, że jedynie wysiłkom jej, męża i rodziny 2,5-letnia obecnie dziewczynka zaczyna jako tako funkcjonować. W granicach wszystkich ograniczeń oczywiście, z jakimi przyszła już na świat. Zrozumie to ten, kto wie, czym jest niepełnosprawne neurologicznie dziecko.

Kierowca nigdy nie trafił do aresztu. Dlaczego?! To pokrzywdzonych oburza i boli

Po wypadku tamtego lipcowego wieczora w Dobrzezewicach Paweł W. nie został tymczasowo aresztowany. - Były wobec niego stosowane środki o charakterze wolnościowym: dozór policji, poręczenie majątkowe w kwocie 50 tysięcy złotych oraz zakaz opuszczania kraju - przekazuje prokurator Izabela Oliver, rzeczniczka toruńskiej prokuratury.

To boli i oburza panią Agnieszkę. - Dla mnie brak jego izolacji oznacza konieczność życia z myślą, że człowiek, który doprowadził do śmierci mojej mamy i nieodwracalnie wpłynął na zdrowie mojego dziecka, funkcjonuje sobie normalnie. Podczas gdy ja i cała nasza rodzina każdego dnia zmagamy się z konsekwencjami tej tragedii: emocjonalnymi, zdrowotnymi i życio-



FOT. ARCHIWUM A. KRUPSKIEJ

Wypadku nie przeżyła mama pani Agnieszki, a ona sama - będąc wtedy w ciąży - ranna trafiła do szpitala. Potem urodziła chore dziecko...

wymi - nie kryje rozgoryczenia pokrzywdzona kobieta.

W ocenie jej prawnika natomiast doszło wręcz do błędu prokuratury na samym początku - prokurator dyżurny winien był, jego zdaniem, podjąć decyzję o areszcie. Miał wiedzieć o tym, co się wydarzyło na drodze. Policja przeprowadziła też od razu badania Pawła W., których wynik wskazywał, że znajdował się pod wpływem środków odurzających. Natomiast około godziny 1.30 funkcjonariusze mieli już także informację o zgonie w szpitalu 69-letniej pasażerki Fiata Pandi.

- Mimo tak poważnych okoliczności sprawa na początku została błędnie zakwalifikowana jako „zwykły wypadek komunikacyjny”, a dyżurujący wówczas prokurator nie zastosował tymczasowego aresztowania, które w praktyce jest standardowo stosowane w przypadkach wypadków śmiertelnych z udziałem osób będących pod wpływem alkoholu lub narkotyków - podkreśla radca Drapała. Ale od razu dodaje, że „obecnie sprawę

prowadzi inny prokurator, który podjął wszelkie niezbędne działania zmierzające do zakończenia postępowania i skierowania aktu oskarżenia do sądu, co nastąpiło”.

Co więcej, jak dodają prawnik i pani Agnieszka, sprawca wypadku wcześniej aż ośmiokrotnie był karany za przekroczenie prędkości. - W przeszłości odebrano mu prawo jazdy, które następnie zostało mu przywrócone wyłącznie z uwagi na wpływ ustawowego czasu - przekazuje Drapała.

Tutaj jednak, gwoździem sprawiedliwości śledczym, odnotować trzeba, że pani prokurator, która sprawę przejęła, wykazała się w ocenie pani Agnieszki docieklivością i po prostu empatią. Efekt zepsuł jednak komunikat, którego skromność tak niezwykle ją zabolala.

Co będzie dalej? Proces i wizja kary do 12 lat więzienia

Co na to Prokuratura Rejonowa Toruń Wschód? Gdy rozmawiamy z prokuratorem rejon-

ową Joanną Becińską, nie pamięta ona, kto początkowo zajmował się sprawą. Potem były to dwie panie prokurator, silnie zaangażowane - jak podkreśla.

- Samo śledztwo natomiast trwało tak długo z powodu konieczności uzyskania opinii biegłych medyków. Chodziło o ustalenie wszystkich skutków medycznych u pokrzywdzonych, ale też o decyzję odnośnie dziecka. W sensie karnym, jak się okazuje, nie jest ono formalnie osobą pokrzywdzoną w tym wypadku, choć nie urodziło się zdrowe. Zgodnie z polskimi przepisami akcja porodowa musiałaby zacząć się w trakcie wypadku lub zaraz po nim, a tak w tym przypadku nie było. Pokrzywdzonymi zostają zatem w tym przypadku dorosłe kobiety z Fiata Pandi - tłumaczy prokurator Becińska.

Pawła W. czeka niedługo proces przed Sądem Okręgowym w Toruniu. Oskarżony jest o spowodowanie wypadku ze skutkiem śmiertelnym i prowadzenie pojazdu

pod wpływem narkotyków. Za zarzucane mu aktem oskarżenia czyny grozi kara od 2 do 12 lat pozbawienia wolności - oczywiście jeśli uznany

GDYBY NIE TEN WYPADEK...

- Nie sposób pominąć ogromnego ludzkiego wymiaru tej tragedii. Córka, która w jednej chwili straciła matkę, zmagają się z niewyobrażalnym bólem i pustką. Każdy dzień jest dla niej walką z żalem, poczuciem niesprawiedliwości i lękiem o przyszłość: swoją oraz swojego chorego dziecka - podkreśla radca prawny Sławomir Drapała. - Jednocześnie jako matka dziecka z niepełnosprawnością neurologiczną nosi w sobie podwójną traumę: stratę najbliższej osoby oraz świadomość, że zdrowie jej dziecka zostało nieodwracalnie zniszczone w wyniku cudzego, skrajnie nieodpowiedzialnego zachowania. Każda rehabilitacja, każda wizyta lekarska jest bolesnym przypomnieniem, że tej tragedii można było uniknąć - wskazuje prawnik.

Pani Agnieszce wciąż towarzyszy nie tylko ból fizyczny, ale i psychiczny, poczucie winy, bezsilności, a także nieustanne pytanie: „Co by było, gdyby nie ten wypadek?”. To uczucie nierealności - jakby wszystko, co znała dotąd, rozsypano się w jednej chwili. Chociaż nieustannie stara się to zrozumieć, w jej głowie pojawia się myśl, że jej dziecko mogłoby być zupełnie inne, zdrowe, gdyby nie ten tragiczny moment. To pytanie, które ciągle wraca: „Gdyby nie ten wypadek... Dlaczego musiało się to stać?”.

zostanie za winnego. Sąd w wyroku zapewne orzeczy też konieczność zapłaty na rzecz poszkodowanych kobiet jakichś pieniędzy tytułem częściowego zadośćuczynienia. Większych sum zawsze dochodzić można natomiast w sądzie cywilnym.

- Przesłuchany w charakterze podejrzanego Paweł W. nie ustosunkował się do przedstawionego mu, jak i później uzupełnionego zarzutu i skorzystał z przysługującego mu prawa do odmowy składania wyjaśnień. Dodał jedynie, że nie pamięta niczego przed zdarzeniem - przekazuje prokurator Izabela Oliver, rzeczniczka toruńskiej prokuratury.

„Minęło dwa i pół roku. Żyjemy w ciągłym stresie”

Kiedy dokładnie rozpocznie się proces w sądzie? Jeszcze nie wiadomo. Ile potrwa i kiedy się zakończy w pierwszej instancji? To mogą być nawet lata. A przecież, jeśli któraś ze stron będzie się po nim odwoływać do sądu apelacyjnego, kolejne lata mogą biec do wydania prawomocnego orzeczenia.

Jak żyć po takiej tragedii? Pani Agnieszka nie kryje: strasznie, gdy towarzyszy temu dodatkowo poczucie braku sprawiedliwości i wizja wyciekowania na nią latami.

- Od dnia wypadku minęło już ponad dwa i pół roku. Ten czas nie przyniósł mi i rodzinie ukojenia ani poczucia zamknięcia sprawy. Żyjemy w stanie permanentnego zawieszenia: z niezamkniętym rozdziałem, z raną, która zamiast się zabliznić, została jedynie odsunięta w czasie. Każdy kolejny dzień bez rozstrzygnięcia pogłębia nasz ból, poczucie krzywdy i świadomość, że sprawiedliwość przychodzi zbyt późno - kończy Agnieszka Krupska. ©©

W NUMERZE:**Mikrosen może być niebezpieczny dla zdrowia**

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje.

Mikrosen to biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności, który może być niebezpieczny dla zdrowia. Właśnie dlatego warto wiedzieć, skąd się taki stan bierze, jak sobie z nim radzić i czy może być objawem choroby?

ZA TYDZIEŃ:

- Dlaczego budzisz się zawsze o 3 nad ranem?
- Czy chrapanie dotyczy tylko mężczyzn? Czy świadczy o dobrym śnie? Rozprawiemy się z najczęstszymi mitami na temat chrapania.



FOT. 123RF

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe

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

Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie czy służy zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się po nią do dietetyka. Wystarczy zajrzeć na stronę NFZ.

Często słyszymy, że „jesteś tym, co jesz”, dlatego warto zwrócić uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu. Zdrowa dieta to fundament dobrego samopoczucia. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko to składniki, które dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wybierając kolorowe i różnorodne jedzenie, nie tylko odżywiamy ciało, ale także wspieramy nasz umysł.

Zdrowe nawyki żywieniowe ograniczają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2.

- Nie trzeba zmieniać wszystkiego za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie - podkreślają eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków miejskich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

Powyższe wskaźniki to wynik informacji zebranych od lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy w zeszłym roku (od stycznia do lipca) pytali swoich pacjentów o wagę i wzrost. W sumie do NFZ wysłane zostały informacje od ponad 13,4 mln dorosłych pacjentów z całej Polski.

**Średnie BMI to 27,5.
Wśród kobiet 26,9
a u mężczyzn 28,2**

Z danych zebranych przez lekarzy POZ wynika, że 35 proc. spośród analizowanych pacjentów ma nadwagę, a 28 proc. choruje na otyłość. Wśród kobiet nadwagę odnotowano w 30



Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wynosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc.

Problem nadwagi i otyłości zmienia się z wiekiem. W grupie 18-64 lata: 70 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 78 proc. W przypadku kobiet w grupie 18-64 lata: 51 proc. ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 72 proc.

W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jednak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

Problem otyłości w Polsce z roku na rok staje się coraz bardziej powszechny. Według Ministerstwa Zdrowia, nadwaga

dotyczy 32 procent dzieci, 64 procent mężczyzn i 48 procent kobiet. Na otyłość cierpi aż 15 procent mężczyzn oraz 13 procent kobiet. W 2025 roku zarejestrowano ponad 300 tysięcy pacjentów z otyłością, dla których wykonano miliony konsultacji edukacyjnych i dietetycznych.

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość

Na stronie NFZ można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów, list zakupów i przepisów opracowanych przez specjalistów

może prowadzić m.in. do nadciśnienia i innych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń stawów czy nowotworów. Lekarze uważają ją również za jedną z głównych przyczyn epidemii cukrzycy typu II. Tymczasem z dodatkowymi kilogramami mierzy się już ponad 60 proc. z nas. Na otyłość choruje 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

Eksperti NFZ podkreślają, że szybka diagnoza i edukacja zdrowotna pacjentów pozwalają na wcześniejszą interwencję i ograniczenie liczby powikłań.

NFZ oferuje bezpłatne narzędzia wspierające zdrowe odżywianie

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że każdy pacjent ma możliwość skorzystania z bezpłatnych narzędzi wspierających zdrowe odżywianie.

Na portalu Diety NFZ dostępne są darmowe plany żywieniowe opracowane przez dietetyków, dopasowane do różnych potrzeb zdrowotnych i stylów życia. Wśród nich znajdują się m.in. programy dla osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarczycy.

Na stronie diety.nfz.gov.pl można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów nawet na 28 dni, list zakupów oraz przepisów przygotowanych przez specjalistów. W serwisie znajdują się również materiały edukacyjne, poradniki, quizy i filmy, które pomagają wprowadzać i utrwalać zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udo-

wodnionych właściwościach prozdrowotnych - wręcz profilaktycznych, uznawana za najzdrowszą dietę świata.

Wszystkie jadłospisy zostały opracowane przez dietetyków i uwzględniają łatwo dostępne produkty spożywcze. Są też proste i szybkie do przygotowania, a każda potrawa została zobrazowana na zdjęciu.

Wielkim ułatwieniem dla osób, które dbają nie tylko o swoją dietę, są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie parametrów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej dla wielu, na podstawie wynikającego z nich łącznego zapotrzebowania na kalorie - albo wybranego poziomu kaloryczności. Przy takich jadłospisach podane są wskazówki odnośnie dzielenia dania na odpowiednie porcje dla wszystkich członków rodziny.

Wylączasz się na kilka sekund i nawet tego nie pamiętasz? Mikrosen może być groźny

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Z pozoru wygląda to niewinnie: ciężkie powieki, „pustka” w głowie, jedno zbyt długie mrugnięcie oka. Mózg potrafi zasnąć na ułamek chwili, kiedy Ty siedzisz przy biurku lub prowadzisz auto.

Mikrosen to bardzo krótki epizod snu - zwykle trwający kilka, czasem do około 15 sekund - podczas którego dochodzi do pełnego „lapse of responsiveness”, czyli chwilowej utraty reakcji na bodźce.

Zjawisko to opisano już w latach 50. XX wieku w badaniach nad deprywacją snu, kiedy William Dement i Nathaniel Kleitman zaobserwowali w zapisie EEG krótkie epizody fal theta i delta u osób czuwających po długim braku snu.

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje. To biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedobrze snu i spadku czujności.

U wielu osób mikrosen poprzedza kilka typowych objawów:

- częste ziewanie, pieczenie oczu, ciężkie powieki;
- problemy z utrzymaniem uwagi, „gubienie wątku” w rozmowie;
- automatyzmy takie jak czytanie jednego zdania 5 razy, klikanie bez sensu w jakiś guzik czy link na stronie;
- podczas jazdy samochodem: spóźnione reakcje, nagłe otrzeźwienie bez jasnego powodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mikrosen to moment, w którym nie masz kontroli. W tej sytuacji żaden trik lub wspomaganie się specyfikami nie są warte zaufania, gdy na szali jest zdrowie i życie. Otwieranie okna czy podkręcanie radia także nie zastąpi realnego odpoczynku. Potwierdzają to badania m.in. NASA, gdzie od lat bada się mikroseny u pilotów i astronautów, pokazując, że strategiczną 10-20-minutową drzemką (tzw. NASA nap) można zredukować mikroseny o 50-100% i poprawić wydajność o 34%.



Badania pokazują, że przerwy co 60-90 minut pomagają ominąć kryzys koncentracji

Mikrosen może być niebezpieczny, a nawet zagrażać życiu

W badaniu Tondo i wsp. (2025), analizującym epizody mikrośnu w testach czuwania, wykazano, że mikrośny są obiektywnym i bardzo czułym wskaźnikiem senności, silnie powiązanych z ryzykiem utraty kontroli podczas monotonna zadań. Są również silnie powiązane ze wzrostem ryzyka wypadków drogowych.

Doświadczając mikrośnu, nie tyle mamy wolniejszą reakcję, ale jesteśmy wyłączeni i nie podejmujemy w ogóle decyzji. Omijają nas kilkanaście sekund z życia na jawie, a w wielu sytuacjach, jak przy wspomnianym prowadzeniu samochodu, te kilka-kilkanaście sekund mogą zaważyć na bezpieczeństwie.

- Mój tata był zawodowym kierowcą, ja też nim jestem. Widzieliśmy na drogach wystarczająco dużo, żeby wiedzieć, że zmęczenie nie wybacza błędów. Od początku było dla mnie jasne, że ta praca musi być bezpieczna, więc staram się dbać o formę głowy. Nie jadę na siłę, robię drzemki, ruszam się trochę na postojach. Lubię też ćwiczenia na pamięć i skupienie, wierzę i widzę po sobie, że to podnosi sprawność umysłu i koncentrację - opowiada Adam, kierowca międzynarodowy z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Badania neuroobrazowe pokazują, że podczas mikrośnu dochodzi do chwilowej dezaktywacji struktur odpowiedzial-

nych za czuwanie, takich jak talamus, a jednocześnie kora czołowa próbuje „odzyskać” uwagę. To wygląda jak chwilowe zwarcie między potrzebą snu a próbą utrzymania kontroli.

Przyczyny mikrośnu to nie tylko monotonna praca. Najczęstsze jego źródła to:

- niedobór snu (chroniczny albo „jednorazowy” po zarwanej nocy);
 - monotonia i brak bodźców (jazda autostradą, praca w ochronie polegająca na patrzeniu w ekran, nocna zmiana);
 - rozjechany rytm dobowy (jet lag po podróży, częste zmiany harmonogramu dnia);
 - zaburzenia snu (np. podejrzenie bezdechu sennego czy bezsenności nocnej);
 - czynniki metaboliczne i zdrowotne, które nasilają senność (np. anemia, problemy z tarczycą, choroby neurologiczne);
 - przemęczenie, które szybko można wyprowadzić, stawiając produktywny odpoczynek, w tym sen, na pierwszym miejscu.
- Pracowałam w księgowości na pełen etat, ale miałam małe dziecko, które budziło się kilka razy w nocy, a ja w dzień próbowałam ogarnąć wszystko. Koleżanka z pracy powiedziała mi, że kilka razy w ciągu dnia jakby zamarzałam na kilka sekund. Ja tego w ogóle nie pamiętałam. Patrzyłam w ekran i nagle wracałam do rozmowy czy do obowiązków.

Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to może być mikrośen. Na szczęście wystarczyły zmiany w codziennym funkcjonowaniu i wysypianie się, aby to minęło - opowiada czytelniczka z Katowic.

Czasem potrzebne są konsultacje u specjalistów

Mikrosen da się pomylić z innymi stanami, które też wyglądają jak chwilowe odcięcie, i dlatego warto przeprowadzić dokładną diagnostykę. W praktyce różnicowanie bywa oparte o badania snu, badanie EEG oraz ocenę senności w ciągu dnia. Lekarz rodzinny może zalecić na początek dokładne badania morfologii, tarczycy oraz skierować na konsultację do neurologa oraz endokrynologa. Co mogą oni wykryć lub zalecić?

- Skala senności Epworth (ESS) jako prosty przesiew, który pomaga ocenić, czy senność dzienna jest istotna klinicznie.
 - Polisomnografia (PSG), gdy podejrzewa się zaburzenia snu (np. bezdech).
 - MSLT (test wielokrotnego opóźnienia snu) lub inne testy czuwania - gdy temat jest przewlekły.
- Jeśli do mikrośnu dochodzą nietypowe objawy (np. drgawki, wrażenie urywania filmu w losowych momentach, upadki, urazy, aura migrenowa), to lekarz z pewnością poszerzy diagnostykę, aby wykluczyć np. epilepsję.

Po grypie ryzyko zawału może wzrosnąć 17 razy

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Grypa to nie tylko powszechna infekcja sezonowa. Może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, zwłaszcza u osób z istniejącymi chorobami sercowo-naczyniowymi.

Wirus grypy może wywołać znaczne szkody w organizmie, znacząco zwiększając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Badania pokazują, że po infekcji grypowej ryzyko zawału serca wzrasta 17-krotnie, a udaru mózgu 10-krotnie - przestrzegają eksperci z Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

To oznacza, że osoby, które przeszły grypę, są w szczególnym niebezpieczeństwie, a ich serca mogą być narażone na poważne uszkodzenie.

Mechanizmy powikłań po zakażeniu grypą

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego?

- Mechanizmy powikłań obejmują m.in. destabilizację blaszki miażdżycowej wywołaną stanem zapalnym, niedotlenienie mięśnia sercowego ze względu na zwiększone zapotrzebowanie metaboliczne organizmu oraz bezpośrednie uszkodzenie i zapalenie mięśnia sercowego - wyjaśnia prof. Ernest Kuchar.

To wyraźnie pokazuje, że grypa nie tylko obciąża układ oddechowy, ale wpływa również na inne obszary organizmu.

W wyniku grypy mogą również pojawiać się zaostrzenia chorób przewlekłych, zwiększając prawdopodobieństwo poważnych incydentów zdrowotnych. Zakażenie wirusem wiąże się także ze wzrostem liczby hospitalizacji kardiologicznych.

Skuteczność szczepionki wysokodawkowej

Ochrona przed tymi powikłaniami może być zapewniona dzięki szczepieniom przeciw

grypie. Według polskich kardiologów „w tej grupie dodatkowa korzyść tych szczepień jest szczególnie ważna, gdyż redukuje one ryzyko incydentów kardiowaskularnych oraz zgonu”. Dzięki szczepieniom pacjenci z niewydolnością serca mogą zredukować ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o 23 procent. - Działanie profilaktyczne corocznych szczepień jest szczególnie istotne w grupach ryzyka, do których należą pacjenci kardiologiczni i osoby starsze - dodaje prof. Adam Antczak.

W przypadku osób w podeszłym wieku i osób z chorobami sercowo-naczyniowymi zaleca się stosowanie szczepionek wysokodawkowych, które są bardziej skuteczne u osób starszych i zmniejszają ryzyko hospitalizacji.

Szczepionki wysokodawkowe zawierają czterokrotnie więcej antygenów niż standardowe szczepionki, co skuteczniej pobudza układ odpornościowy. Dzięki temu nie tylko zwiększa się skuteczność profilaktyki, ale też zmniejsza się ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Szczepionka wysokodawkowa pomaga w redukcji hospitalizacji z powodu grypy, zapalenia płuc oraz powikłań sercowo-naczyniowych, oferując ochronę tym, którzy są na nią najbardziej narażeni.

Dla osób z grupy ryzyka szczepienia to klucz

Bez wątplenia grypa jest poważnym wyzwaniem nie tylko dla układu oddechowego. Zakażenie grypą może prowadzić do nieoczekiwanych i groźnych powikłań sercowo-naczyniowych. Dlatego jeśli należysz do grupy ryzyka, szczepienia przeciw grypie są nie tylko zalecane, ale mogą być kluczem do ochrony przed poważnymi problemami zdrowotnymi.

Szczyt zachorowań na grypę trwa do końca marca i początków kwietnia, jednak profilaktyka w postaci szczepień może zagwarantować spokój i bezpieczeństwo na dłużej.



Po przebytej grypie znacząco wzrasta ryzyko zawałów serca i udarów mózgu, dlatego warto się szczepić

Alzheimer zaczyna się znacznie wcześniej niż myślisz. Ten test z krwi ma to wychwycić



Pamięć i koncentrację wspomaga m.in. ziele rozmarynu. Naukowcy dowiedli, że zawarty w rozmarynie kwas karnozowy wspomaga pracę mózgu i zmniejsza liczbę szkodliwych białek

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskappress.pl

Jedno badanie krwi może pomóc przewidywać ryzyko choroby Alzheimera na wiele lat przed pierwszymi objawami - sugerują naukowcy z USA w publikacji w „Nature Medicine”.

Kluczowy jest wskaźnik w osoczu, który ma odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu. W badaniu na ponad 600 osobach dało się oszacować wiek pojawienia się symptomów z błędem około 3-4 lat. Jest jednak ważne „ale”.

Kluczowe jest wczesne rozpoznanie

Choroba Alzheimera to najczęstsza przyczyna demencji. W mózgach chorych odkładają się patologiczne struktury: pozakomórkowo tzw. blaszki amyloidowe (głównie amyloid-beta 42), a wewnątrz komórek spletki neurofibrylarnie z ufosforylowanej postaci białka tau.

Jak przypomnieli autorzy pracy, ilość blaszek amyloidowych oceniana w badaniu PET rośnie przez ok. 10-20 lat w fazie przedklinicznej, gdy nie ma jeszcze zaburzeń poznawczych, a później stabilizuje się wraz z pojawieniem się objawów. Z kolei spletki rozwijają się później i narastają wraz z nasilaniem symptomów.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby Alzheimera - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie. Specjaliści oceniają jednak, że lepsze efekty można by uzyskać, gdyby terapie dało się wdrażać jeszcze wcześniej, zanim dojdzie do dużych zmian neurodegeneracyjnych.

PET skuteczny, ale drogi. Na celowniku p-tau217

Techniki obrazowania mózgu (jak PET) pomagają identyfikować osoby w przedklinicznej fazie choroby, w których objawy mogą pojawić się za kilka lat. To rozwiązanie jest jednak kosztowne i uciążliwe, a do tego ma ograniczoną dostępność. Dlatego naukowcy od dawna szukają prostszych i tańszych metod opartych o biomarkery z krwi.

Zespół z Washington University School of Medicine w St. Louis skoncentrował się na białku tau ufosforylowanym w pozycji 217 (p-tau217) w osoczu, a konkretnie na zmianie jego stężenia w relacji do tau nieufosforylowanego w tej pozycji.

Wcześniejsze badania sugerowały, że p-tau217 w osoczu ściśle odzwierciedla gromadzenie się zarówno tau, jak i amyloidu w mózgu, co potwierdzały skany PET.

603 osoby, dwa duże projekty i „zegar” z błędem 3-4 lat

Aby sprawdzić, czy wzrost p-tau217 w relacji do jego nieufosforylowanej postaci nadaje się do prognozowania objawów, naukowcy przebadali 603 uczestników dwóch długofalowych projektów: Knight ADRC oraz ADNI. W obu grupach poziomy p-tau217 oceniano różnymi testami.

Wynik: na podstawie zmian p-tau217 (w relacji do tau nieufosforylowanego) dało się oszacować wiek wystąpienia objawów choroby Alzheimera z marginesem błędem około trzech, czterech lat.

Badacze zauważyli też, że czas do pojawienia się objawów po „sygnale” w osoczu zależał od wieku. U osób, u których wzrost wskaźnika stwierdzono w wieku 60 lat, mediana do wystąpienia objawów wynosiła 20,5 roku, a dla osób z „sygnałem” w wieku 80 lat mediana spadała do 11,4 roku. Według autorów może to oznaczać, że młodsze mózgi dłużej tolerują narastające zmiany, a u starszych.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie

szych symptomy pojawiają się przy niższym poziomie patologii. - Nasza praca pokazuje, że możliwe jest przewidywanie wystąpienia objawów choroby Alzheimera dzięki badaniom krwi, które są znacznie tańsze i bardziej dostępne niż skanowanie mózgu czy badania płynu mózgowo-rdzeniowego - skomentowała współautorka pracy dr Suzanne E. Schindler.

Zdaniem jej autorów wyniki mogą pomóc w projektowaniu bardziej ukierunkowanych badań klinicznych nad terapiami, które mają zapobiegać chorobie lub spowalniać jej rozwój. Mogą też ułatwić identyfikację osób, które najwięcej zyskają na wczesnej interwencji.

Naukowcy podkreślają jednak, że dziś test p-tau217 może wspierać diagnozę u pacjentów z już obecnymi zaburzeniami poznawczymi. Nie zaleca się natomiast wykonywania takich badań u osób bez objawów - poza badaniami naukowymi lub klinicznymi. Z czasem do modeli predykcyjnych mogą dojść także inne biomarkery z krwi, co ma szansę jeszcze poprawić dokładność prognoz.

- Po dalszym udoskonaleniu te metodologie mają potencjał przewidywania wystąpienia objawów na tyle dokładnie, że moglibyśmy je wykorzystać w indywidualnej opiece klinicznej - podsumował dr Kellen K. Petersen, współautor badania.

Kobiety mylą objawy nowotworu z menopauzą

Redakcja Strony Zdrowia
stronazdrowia@polskappress.pl

Wiele kobiet przypisuje wzdęcia lub zmiany w obrębie brzucha menopauzie, ale eksperci ostrzegają, że to właśnie przez takie subtelne sygnały rak jajnika jest tak często rozpoznawany zbyt późno.

Łatwo zbagatelizować dyskomfort w obrębie brzucha i zmiany w wypróżnianiu, uznając je za normalny element menopauzy, ale ważne jest, by wsłuchiwać się w swoje ciało i nie ignorować żadnych nietypowych, utrzymujących się objawów.

Przed marcowym Miesiącem Świadomości Raka Jajnika rozmawialiśmy z profesorem Christiną Fotopoulou, ginekologką i konsultantką z Wielkiej Brytanii, która wyjaśniła, jak ryzyko rozwoju raka jajnika zmienia się wraz z wiekiem.

Co powoduje rak jajnika?

Rak jajnika rozwija się wtedy, gdy nieprawidłowe komórki w jajniku, jajowodzie lub otrzewnej rosną i dzielą się w niekontrolowany sposób, tworząc guz - tłumaczy badaczka nowotworów.

- Początek każdego nowotworu ma miejsce, gdy podczas podziału komórki pojawia się mutacja, więc zamiast mieć kontrolowane namnażanie i powielanie komórek, tracą one kontrolę. Dlatego im dłużej żyjemy, tym wyższe jest ryzyko pojawienia się mutacji w organizmie - mówi prof. Fotopoulou. - Często mówię moim pacjentkom, że komórki nowotworowe są jak małe zombie, które po prostu mnożą się bez żadnej kontroli.

Ekspertka wyjaśnia też, w jaki sposób sam proces owulacji może powodować powstawanie tych mutacji w jajnikach. - Podczas owulacji komórka jajowa przebija powierzchnię jajnika, co tworzy ranę wymagającą naprawy, a wszystkie te mechanizmy naprawcze mogą kumulować błędy - tłumaczy Fotopoulou. - Dlatego na przykład tabletki antykoncepcyjne, które hamują owulację, są czynnikiem chroniącym przed rakiem jajnika.

W jakim wieku rak jajnika atakuje najczęściej?

Ryzyko raka jajnika gwałtownie rośnie od około 45. roku życia i jest największe u osób w wieku 75-79 lat. - Ponad połowa przypadków raka jajnika jest diagnozowana u pacjentek powyżej 65. roku życia - mówi Fotopoulou. Czy można zachorować na raka jajnika przed 50. rokiem życia?

- Istnieją pewne podtypy raka jajnika, takie jak niskozróżnicowany rak surowiczny jajnika (LGSOC), które częściej dotyczą młodszych kobiet, ale to znacznie rzadsze przypadki - mówi Fotopoulou. - Niedawno operowałam jednak 15-latkę, u której po raz pierwszy rozpoznano raka jajnika, więc niczego nie można wykluczyć. Dlatego objawów nie wolno lekceważyć i każdą osobę należy przebadać.

Jak diagnozuje się rak jajnika?

- Choroba ta jest zazwyczaj rozpoznawana, gdy kobieta zgłasza się do lekarza rodzinnego lub ginekologa z takimi objawami, jak ból brzucha, dyskomfort i wzdęcia - mówi Fotopoulou. - Jeśli zostanie wykonane badanie USG i inne badania obrazowe, można zobaczyć, że w jajnikach lub w jamie brzusznej dzieje się coś nieprawidłowego.

Według World Cancer Research Fund co roku na całym świecie u około 300 000 kobiet rozpoznaje się raka jajnika.

- Rak jajnika jest znacznie rzadszy niż na przykład rak piersi - mówi Fotopoulou. - Rak piersi dotyka jedną na osiem kobiet, podczas gdy rak jajnika wystąpi u około jednej na 50 kobiet.

Główne objawy raka jajnika to:

- niespodziewane powiększenie obwodu brzucha;
- utrzymujące się wzdęcia (nie takie, które pojawiają się i znikają);
- szybkie uczucie sytości;
- utrata apetytu lub nudności;
- ból w miednicy i/lub w obrębie brzucha;
- częstsza potrzeba oddawania moczu;
- zmiany w rytmie wypróżnień.

Wiele z tych objawów jest jednak niejednoznacznych i przypomina inne schorzenia.



Rak jajnika to jeden z najpóźniej rozpoznawanych nowotworów. Dotyka on około 300 tysięcy kobiet rocznie

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

HIRUDOTERAPIA, CZYLI LECZENIE PIJAWKAMI

Na czym to polega?

Hirudoterapia to sposób leczenia, który wykorzystuje pijawki lecznicze oraz zawarte w ich ślinie substancje. Pijawka lekarska wydziela aż 60 różnych białek - wiele z nich wykazuje udowodnione naukowo, pozytywne działanie na organizm człowieka. Pijawki były stosowane już w starożytności, przez wiele setek lat. Następnie straciły nieco na znaczeniu, by w dzisiejszych czasach znów je zyskać. W roku 2004 amerykańska Agencja Żywności i Leków dopuściła je do stosowania medycznego. Od tej pory trwają badania nad skutecznością pijawek, prowadzone z wykorzystaniem dzisiejszego zaplecza naukowego.

To nie są byle jakie pijawki

Leczenie przeprowadza się z pomocą kilkunastu gatunków pijawek należących do rodziny Hirudinidae. Pijawki pozyskuje się ze specjalnie w tym celu prowadzonych, sterylnych hodowli, choć wciąż zdarza się pozyskiwanie dziko żyjących zwierząt ze środowiska.

Pijawka jest pierścienicą o pasożytniczym bądź drapieżnym trybie życia. Większość gatunków żyje w wodzie. Zasięg ich występowania jest niezwykle szeroki - w Polsce potwierdzono występowanie aż 44 gatunków.

Przydatność w leczeniu opiera się na szczególnej właściwości - wydzieleniu hirudyny i innych białek. Pijawki żywią się krwią, przysysając się i wkuwając w skórę swojego żywiciela. W gruczołach ich gardzieli

produkowana jest właśnie hirudyna, substancja przeciwzakrzepowa. Pijawka wydziela też pewien rodzaj histaminy rozszerzającej naczynia krwionośne. Substancji zawartej w ślinie, którą pijawki wprowadzają do wnętrza ranki, jest około 60.

Tak wygląda zabieg

Hirudoterapia powinna być przeprowadzana jedynie przez osobę, która ma dużą, teoretyczną wiedzę oraz praktyczne umiejętności. Zabieg nie jest bolesny - moment wczepienia się pijawki przez komara. Ponadto w ślinie pijawek znajdują się substancje znieczulające. Jednocześnie

na skórę od 2 do 9 pijawek, a każda z nich wysysa 10-15 ml krwi. Pijawka przyczepia się w ściśle określonym miejscu i nie przemieszcza się po ciele. Pozostaje przyczepiona do 1,5 godziny. Ranki przemija się środkiem dezynfekującym i przykrywa jałowym opatrunkiem.



Aby zabieg hirudoterapii był bezpieczny, należy przede wszystkim upewnić się, że wykonująca go osoba potrafi to zrobić i wie, jakie powinna zastosować środki bezpieczeństwa. Nie można przykładać tych samych pijawek różnym pacjentom, ponieważ mogłyby one przynieść wirusy (w tym bardzo

groźne, jak wirusy WZW czy HIV).

Leczenie pijawkami powinno odbywać się w miejscu, gdzie możliwe jest zachowanie wysokich standardów higienicznych i monitorowanie stanu pacjenta w czasie zabiegu (w tym pomiar ciśnienia krwi). Osoba przeprowadzająca zabieg powinna mieć na sobie jednorazowe, sterylne rękawiczki.

Komu polecane są zabiegi pijawkami?

Dużym powodzeniem cieszy się między innymi leczenie pijawkami żyłaków.

Pijawki wykazują działanie: ● przeciwzakrzepowe, przeciwapagacyjne, fibrynolityczne (zapobieganie zakrzepom i zatorom) ● obniżające poziom lipidów (cholesterolu całkowitego, LDL, trójglicerydy) ● przeciw-

trombinowe (spowalnianie procesu tworzenia blaszki miażdżycowej) ● obniżające ciśnienie tętnicze ● zmniejszające obrzęk ● uspokajające i przeciwbólowe ● przeciwzapalne ● przyspieszające gojenie się ran ● regulujące poziom hormonów płciowych ● przeciwbakteryjne ● przeciwutleniające ● przeciwnowotworowe.

Ze względu na szerokie spektrum działania i duży potencjał pijawki lecznicze są stosowane u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi, po zabiegach, w chirurgii plastycznej, kosmologii, w leczeniu chorób o podłożu zapalnym i autoimmunologicznym (toczeń rumieniowaty). Leczenie pijawkami nie jest złotym remedium na wszelkie dolegliwości, może jednak przyspieszyć i usprawnić proces leczenia.

Pistacje niektórzy powinni ograniczyć

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Pistacje to smaczna i zdrowa przekąska oraz dodatek do wielu dań, a zwłaszcza deserów. Niektóre osoby powinny ich jednak unikać. Wyjaśniamy, kto nie powinien jeść pistacji i dlaczego.

W sklepach orzeszki pistacjowe dostępne są w różnej postaci. Można je kupić w formie przekąski surowej w lekko rozchylonych łupinach, które samodzielnie się łuska. Są pistacje łuskane, prażone, solone oraz jako składnik mieszanki z innymi orzechami, a także dodatkiem przypraw takich jak słodka czy ostra papryka, pieprz lub czosnek. Oczywiście najzdrowsze będą pistacje surowe niesolone, ponieważ obróbka termiczna w postaci prażenia pozbawia je części wartości odżywczych i witamin, a dodatek soli może niekorzystnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy i podwyższać ciśnienie krwi.

Właściwości odżywcze orzeszków pistacjowych

Pistacje są bardzo odżywcze, mają też wiele właściwości korzystnych dla zdrowia. Obniżają poziom „złego” cholesterolu, mają niski indeks glikemiczny, co sprawia, że mogą je spożywać osoby z cukrzycą, a dzięki zawartości błonnika wspomagają trawienie.

Orzeszki pistacjowe zawierają duże dawki witamin z grupy B, w tym B1, B2, B3, B5,

B6, B9 (kwas foliowy) i witaminy A, a także składniki mineralne takie jak żelazo, wapń, magnez, mangan, fosfor, potas i cynk. W pistacjach znajdziemy również duże ilości białka, błonnika, antyoksydantów oraz karotenoidy (luteinę i zeaksantynę).

Pistacje są jednak przede wszystkim źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych nienasyconych, głównie kwasu oleinowego, oraz aminokwasów takich jak arginina, glicyna, kwas asparaginowy, kwas glutaminowy, lizyna czy tryptofan.

Dzięki temu jedzenie pistacji wpływa korzystnie na zdrowie:

- reguluje poziom cholesterolu - obniża poziom „złego” cholesterolu LDL i cholesterolu całkowitego, a podwyższa poziom cholesterolu HDL, czyli „dobrego”
- reguluje ciśnienie krwi, wspomaga pracę mięśni i serca
- poprawia wzrok
- usprawnia trawienie
- ułatwia zasypianie
- wspomaga układ nerwowy i łagodzi stres
- odmładza skórę, wzmacnia paznokcie i włosy.

Warto wiedzieć, że pistacje dzięki zawartości witaminy B6 i magnezu ułatwiają zasypianie. Jedna garść, czyli około 30 g pistacji, zjedzona około godziny przed snem może zapewnić dobry sen.

Niektórym osobom pistacje nie służą. Kto do nich należy?

- Osoby uczulone na orzechy.
- Alergia na orzechy zwykle rozwija się już w dzieciństwie,



Orzeszki pistacjowe są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, obniżają ciśnienie krwi i poziom „złego” cholesterolu, wspomagają pracę serca, a także odmładzają i ułatwiają zasypianie. Jednak nie każdy może je jeść bez ograniczeń

dlatego należy ostrożnie podawać orzechy dzieciom w czasie rozszerzania diety niemowlaka. Należy wprowadzać je po 6. miesiącu życia dziecka w bardzo małych ilościach (1-2 łyżeczki, 1-2 razy w tygodniu), np. w postaci masła orzechowego lub mąki z orzechów. Dzięki temu można uchronić dziecko przed rozwojem alergii.

Osoby uczulone na pistacje nie mogą spożywać również owoców mango czy nerkowców, ponieważ należą one do tej samej rodziny botanicznej. Objawy alergii widoczne są dość szybko, bo już nawet kilka minut po spożyciu orzechów. Należą do nich obrzęk jamy ustnej i warg, wysypka, zaczerwienienie i świąd skóry, wymioty,

młdości, biegunka i bóle brzucha. Może wystąpić także reakcja anafilaktyczna, która zagraża życiu. W jej przebiegu pojawiają się duszności, obrzęk przełyku i dróg oddechowych, wodnisty katar i łzawienie spojówek. Może także dojść do omdlenia. W takiej sytuacji chory wymaga jak najszybszej interwencji lekarza i podania adrenaliny.

Osoby odchudzające się.

Orzechy są bardzo kaloryczne: 100 g pistacji to ok. 589 kcal. Zbyt duża ich ilość w diecie może spowodować nadmierne tycie. Z tego powodu osoby chcące zrzucić nadprogramowe kilogramy powinny ograniczyć ich spożywanie do około 1 garści orzechów dziennie.

Osoby z chorobami nerek.

Orzechy takie jak pistacje, ale także orzeszki ziemne, orzechy nerkowca czy migdały zawierają szczawiany oraz spore ilości potasu, dlatego powinny ich unikać osoby z chorobami nerek, ponieważ mogą one prowadzić do odkładania się szczawianów w postaci kamieni nerkowych. Również osoby z dną moczaniową nie powinny sięgać po orzeszki pistacjowe.

Osoby z nadciśnieniem.

Pistacje ze względu na wysoką kaloryczność i dużą zawartość tłuszczu nie powinny być jedzone w nadmiarze przez osoby z nadciśnieniem, ponieważ mogą prowadzić do zaburzeń pracy serca i wzrostu ciśnienia krwi.

Dodatkowo dostępne w formie solonej przekąski zawierają duże ilości soli. Filiżanka prażonych pistacji z solą zawiera ok. 526 mg sodu. Zalecana dzienna dawka sodu wynosi 2 g sodu: tyle zawiera 1 płaska łyżeczka, czyli 6 g soli. Oznacza to, że jedna porcja solonych pistacji dostarcza ponad ¼ dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek, a jak wiemy, sól znajduje się niemal w każdym gotowym produkcie, takim jak pieczywo, wędliny czy sery. Łatwo więc przekroczyć dzienny limit, a nadmiar sodu w diecie może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, zawału i udaru mózgu.

WAŻNE

Orzeszki pistacjowe

to owoce pistacji właściwej (*Pistacia vera*) – rośliny z rodziny nanerczowatych, do której należy także mango. Drzewka lub krzewy pistacji występują na półkuli północnej na obszarach o ciepłym lub umiarkowanym klimacie – w basenie Morza Śródziemnego.

REKLAMA 0011471183

**PSYCHIATRA
GABINET,
WIZYTY DOMOWE**

ŁÓDŹ, ul. RADWAŃSKA 19, lok. 20
TEL. 604-406-067

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska,

m.sliwinska@polskapress.pl

tel. 502 499 114

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

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

- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stacji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- juwelierstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opalowe

- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA

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

- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia

- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczyści
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA

- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- plody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

Zatrudnię fryzjerów i fryzjerki męskie. Atrakcyjne warunki pracy i zarobki. Tel. 514-044-588.

Usługi

OGRODNICZE

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

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

REKLAMA

0011487600

Starostwo Powiatowe w Łodzi informuje

o zdeponowaniu gotówki znalezionej 29.11.2025 r. w miejscowości Starowa Góra. Osoba, która utraciła mienie może zgłaszać się w celu uzyskania informacji oraz odbioru po wykazaniu prawa własności. Kontakt: Starostwo Powiatowe w Łodzi, ul. H. Sienkiewicza 3, pok. 602, tel. 42 205 03 05.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi



**nasze
komunikaty.pl**

AUTOREKLAMA

Polecamy →

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

telemagazyn.pl



„Jesteś cudowną mamą i dzielną kobietą” - powtarzam sobie



Agnieszka Kaczorowska na InstaStories Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Agnieszka Włodarczyk jest dobrej myśli

Celebrytka mieszka w Dubaju wraz ze swym partnerem Robertem Karasiem i ich synem. Po ataku Izraela na Irak napisała na Instagramie, że z jej mieszkania słycać wybuchy. „Póki co wszystko tutaj działa normalnie. Tramwaje jeżdżą, ludzie jeżdżą w samochodach. (...) Bądźmy dobrej myśli” – napisała do swych fanów.



Amber Alert TV Puls, 20:00

W Louisville dochodzi do porwania siedmioletniej dziewczynki. Gdy Jaq oraz Shane otrzymują komunikat o zdarzeniu, pojmują, że znajdują się tuż za samochodem porwacza. Bez wahania rozpoczynają pościg, by ocalić dziecko.

Przygody Sherlocka Holmesa

TVP Kultura, 21:50
Serial skupia się na Sherlocku Holmesie, oraz jego towarzyszu, dr. Watsonie. Razem rozwiązują skomplikowane zagadki kryminalne, które wydają się niemożliwe do rozwikłania. W rolach głównych występują Jeremy Brett i David Burke.

Powidoki TVP 1, 23:05

Intymny zapis ostatniego okresu życia pioniera awangardy w Polsce lat 20. i 30. XX w., Władysława Strzemińskiego, artysty, który nie poddał się obowiązującemu socrealizmowi i doświadczył dramatycznych skutków swoich wyborów. W głównej roli Bogusław Linda.

Człowiek z blizną: historia Ala Capone

TVP Dokument, 23:15
Opowieść o Al Capone, który w latach 20. XX w. stał na czele przestępczego imperium. Jego królestwo hazardu i przemytu wydawało się nietykalne, aż do przełomowych wydarzeń w 1929 roku.

Agnieszka Hyży nie chce się rozbiierać

Dziennikarka urządziła niedawno w internecie sesję pytań i odpowiedzi ze swymi fanami. Kiedy jedna z internetek spytała, czy Hyży planuje jeszcze dalsze potomstwo, zirykowała się i napisała: „Można głośno trąbić, że takich pytań się nie zadaje, a i tak zawsze kilka się pojawi. A wiecie co? Każda odpowiedź będzie zła. To trochę jak rozebrać się na środku ulicy i powiedzieć: »Patrzcie na mnie«. Więc odpowiem: nie wykluczam. I nie każcie kobiecie rozbiierać się na rynku!” – podsumowała.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



KRZYŻÓWKA NR 34

- Poziomo:**
3) as, król i dama w jednym kolorze,
10) polski serial komediowy z ławeczką,
11) program typu reality show w TVN,
12) auto z turyńskiej fabryki,
13) mało wartościowy utwór literacki,
15) motylkowa roślina pastewna,
17) sucha kiełbasa jak ser,
18) gra z kulami i pachółkami,
20) może dopaść nawet najzdrowszego,
22) poetycko o wiosennej pracy polowej,
23) ośmieszenie się, kompromitacja,
26) orlica z lasów sosnowych,
28) dawniej plac we wsi lub karczowisko w lesie,
29) kuzyn psa, lis polarny,
32) ... Santana, wirtuoz gitary,
34) z dużej chmury mały deszcz,
35) obuwie dla domatora i pantoflarza,
36) finansowa kłapa, bankrutstwo,
37) żołnierz z elitarniej formacji wojskowej.
- Pionowo:**
1) bezbłędnie przepowiada, przyszłość,
2) znak na ciełe, piętno,
3) leżanka z poduszkami i wałkami,
4) mówienie nieprawdy, łganie,
5) od przedszkola do uniwersytetu,

1	■	2	■	■	3		4		5		6	■	7	■	8	■	9
10							■		■		■	11		■			
	■		■	■	12				■		■		■		■		
13				14		■		■		■		15		16			
	■		■		■	17					■	■		■	■		
18	19					■		■		■		20				21	
■	■	■			■	22					■	■		■		■	
23			24		25	■		■		■	■	26	27				
■	■		■									■	■	■		■	
28												29		30		31	
	■	■		■								■		■		■	
32		33										34					
	■		■	■									■	■		■	
35												36					
	■		■	■		37							■	■		■	

AUTOPROMOCJA 0010990265

Dziennik Łódzki

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 42 715 80 68

- 6) Waszyngton lub Montevideo,
7) zna swój zawód, fachowiec,
8) śpiew zbiorowy jedno lub wielogłosowy,
9) ktoś poszkodowany w wypadku drogowym,
14) muza z maską komiczną,
16) rzadki, kowalny metal,
19) zwój papieru, rulon,
21) zarost, atrybut świętego Mikołaja,
- 24) pozuje malarzowi lub rzeźbiarzowi,
25) popularna roślina kwiatnikowa,
27) dawna nazwa stopu metali,
28) ziemniaczana lub rybna,
30) tytułowy bohater powieści Haśka,
31) ozdoba męskiej koszuli,
33) tkanina w wypukłe prążki,
34) „znudzony” pies pokojowy.

ROZWIĄZANIE NR 33

P	P	J	A	N	D	Ł	U	G	O	S	Z	E	O				
O	L	I	W	A	A	A	B	N	A	R	O	D					
D	E	S	P	R	I	N	T	E	R	K	A	Y	W				
K	U	R	E	K	A	U	A	W	A	N	I	A					
O	Z	R	D	E	S	Z	C	Z	C	I	G						
P	R	E	P	A	R	A	T	H	A	B	A	N	E	R	A		
U	R	Y	Y	O	D	A	U	O	U								
A	R	S	Z	E	N	I	K	N	A	R	O	Z	N	I	K		
K	O	N						Z	K	N							
S	A	N	D	R	A			A	R	A	R	A	T				
Z	I	E						A	O	A							
T	R	U	T	K	A			A	M	O	R	E	K				
U	T	T						O	A	A	T						
B	L	O	T	O					T	A	T	R					
A	N	R	A	K	I	E	T	N	I	C	A	Y	K				

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważna decyzja przyniesie dziś spokój. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerza rozmowa otworzy przed tobą nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)

Cierpliwość ci się opłaci. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że rodzinne wsparcie doda ci sił do realizacji powziętych planów i marzeń.

Baran (21.03 - 19.04)

Niespodziewana wiadomość odmieni rytm dnia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wprowadzi ekscytację oraz świeże pomysły.

Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w sercu przełoży się dzisiaj na sukces w innych obszarach.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś mówi, że odważne wystąpienie zapewni uznanie i nowe szanse.

Rak (22.06 - 22.07)

Precyzja i spokój pomogą rozwiązać trudny problem, który od dawna wymagał uwagi. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

Lew (23.07 - 22.08)

Spotkanie z kimś bliskim przyniesie równowagę emocji i inspirację do zmian. Horoskop dzienny radzi wykonać te okoliczności.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie właściwy krok. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie i nie zwlekać z decyzją. Dobrze na tym wyjdiesz...

Waga (23.09 - 22.10)

Energia sprzyja podróżom i nauce, więc horoskop dzienny na środę radzi wykonać dzień na rozwój oraz nowe wyzwania.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja w działaniu przyniesie stabilność finansową oraz spokojny wieczór. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to jakoś uczcić.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność otworzy drzwi do ciekawych projektów i nieoczekiwanych znajomości. Horoskop na dziś zapowiada, że sporo osiągniesz. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość stanie się dzisiaj twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że pomoże ci to zbudować głębsze relacje i zaufanie.

Adam Kaźmierczak, prezes ŁZPN:
- Awans Warty Sieradz do II ligi nie będzie żadnym zaskoczeniem

Dariusz Piekarczyk
dariusz.piekarczyk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Rozmowa z Adamem Kaźmierczakiem, prezesem Łódzkiego Związku Piłki Nożnej.**

Wystartowała runda wiosenna w grupie pierwszej III ligi. Zajmująca w tabeli drugie miejsce Warta Sieradz stoi przed ogromną szansą na awans do II ligi. Na finiszu zimowych przygotowań zespół trenera Marka Przybyła błysnął skutecznością pokonując czołowy zespół IV ligi GKS Orkan Buczek. Nie było wielkich zmian kadrowych. Doszedł jedynie 19-letni Igor Stańczak z Warty Poznań, w której jednak nie grał. Jak pan ocenia szansę sieradzan na awans?

- Działacze Warty wykazują się konsekwencją. Sukcesywnie budują zespół, którego największą siłą jest zgranie. Nie wymieniają co rundę połowy składu, ale go uzupełniają. I to właśnie dlatego drużyna Marka Przybyła już weszłym sezonie była groźna dla najlepszych, a w obecnych rozgrywkach należy do czołówki. Dla mnie nie jest to żadne zaskoczenie. I zaskoczeniem nie będzie również to, jeśli na koniec sezonu w Sieradzu będzie święto z okazji awansu do II ligi.

Lechia Tomaszów Mazowiecki pozbyła się najsukuczniejszego piłkarza. Jacek Tkaczyk, który strzelił jesienią dziewięć goli przeniósł się do beniaminka II ligi Sokoła Kleczew.

- Jacek Tkaczyk to utalentowany piłkarz, który dostał szansę gry w II lidze. Działacze Lechii nie chcieli go zatrzymać. W Tomaszowie mierzą siły na zamiary i chcą spokojnie utrzymać się w III lidze. Jeśli nie stanie się nic nieprzewidywanego, to cel zostanie zrealizowany.

Jesienią zawodził GKS Bełchatów. Wystartował też słabo, przegrywając z Troszynie na swoim boisku aż 0:3. Na co stać ten zespół wiosną?

- Mimio wszystko na bezstresowo utrzymanie w lidze. Szansę pracy w Bełchatowie dostał kolejny młody trener Mateusz Milczarek, który ma swoją wizję zespołu. Uważam, że GKS skończy sezon w środku tabeli. Cieszę się również z informacji o tym, że miasto wsparło klub dość znaczącą kwotą.

Widzew II Łódź zmienił trenera, ale wielkich zmian w kadrze zespołu nie ma. Trener Paweł Ściebura da radę utrzy-



Adam Kaźmierczak

mać zespół w III lidze? Na początek pokonał, mające drugoligowe aspiracje Wigry Suwałki aż 4:0.

- Tutaj nie zgodzę się z panem Redaktorem. Uważam wręcz, że rezerwy Widzewa zostały solidnie wzmocnione piłkarzami z ekstraklasową przeszłością co zaprocentują wiosną. Widzew II, moim zdaniem, będzie groźny dla każdej drużyny w III lidze i niejednemu faworytowi odbierze punkty.

Przejdźmy do Pucharu Polski, bo te rozgrywki są dla PZPN niezwykle ważne, dla ŁZPN, również. Będą jakieś zmiany, czy wysokość premii finansowych zostanie zachowana?

- Od kilku lat dbamy o rangę zarówno ogólnopolskiego Pucharu Polski jak i naszego wojewódzkiego. Zostało osiem drużyn, które wiosną zawalczą o trofeum oraz przepustkę na szczebel centralny. Uważam, że ustalone przez nas premie finansowe są atrakcyjne i naprawdę jest o co walczyć.

Nie mogę nie zapytać o IV ligę, bo tu ścisk w czołówce tabeli ogromny. Realną szansę na awans ma aż sześć drużyn. Będzie wiosną iskrzyć, o będzie. Pana zdaniem, która z ekip ma największą szansę na bezpośrednią promocję?

- Każda z tych sześciu drużyn ma swoje aspiracje i każda, według mnie ma szansę. Proszę zauważyć, że w każdym z tych sześciu klubów wzmocniono kadry zespołów. Szykuje się naprawdę niezwykle ciekawa runda wiosenna. Przypomnę tylko, że mistrz awansuje bezpośrednio, a wicemistrz zagra w dwustopniowych barażach.

Baraże o awans do III i IV ligi oczywiście pozostają?

- Urozmaiciły one rozgrywki w IV lidze i klasach okregowych. Nie wyobrażam sobie osobiście tego, aby ich nie było. Wcześniej bywało tak, że lider miał przewagę kilkunastu punktów nad resztą stawki i emocje się kończyły. Teraz jest o co grać do samego końca. ©©

Polonia pokonała Wieczystą - w poniedziałek zmierzy się z ŁKS

Dariusz Piekarczyk
dariusz.piekarczyk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Polonia Warszawa prawie nie myli się wiosną. Prawie, bo z czterech pierwszoligowych meczów wygrała trzy, jeden zremisowała.**

W późny poniedziałkowy wieczór zespół trenera Mariusza Pawlaka (w przeszłości prowadził między innymi GKS Bełchatów), sprawił niespodziankę wygrywając w Sosnowcu z naszpikowaną piłkarskimi gwiazdkami Wieczystą Kraków 2:1 (0:0). Trenerem zespołu spod Wawelu jest Kazimierz Moskał, którego fanom ŁKS przedstawiać akurat nie trzeba, bo dwoma awansami do ekstraklasy zapisał się na trwałe w historii klubu. Trzy punkty sprawiły, że „Czarne Koszule”, jak często nazywa się Polonię, awansowały na drugie miejsce w pierwszoligowym rankingu. Ustupują prowadzącej Wisłę Kraków dziewięćmioma punktami. W najbliższy poniedziałek (9 marca) poloniści gościć będą



Japończyk Koki Hinokio (biała koszulka) wystąpił wiosną we wszystkich czterech ligowych meczach ŁKS Łódź

na swoim obiekcie przy ulicy Konwiktorskiej ŁKS Łódź. Początek meczu klubów, które dwukrotnie w historii sięgają po mistrzostwo Polski, zaplanowano na godzinę 18. Sierp-

niowy pojedynek tych ekip w Łodzi zakończył się remisem 2:2 (1:2). Tym razem faworytem wydają się być gospodarze, którzy wcześniej rozbili u siebie Stal Mielec 5:2 (1:0) i zremisowali ze

Zniczem Pruszków 0:0. Nieco optymizmu w sercach fanów łodzian wlewają wyniki wyjazdowych meczów ekipy Grzegorza Szoki, która wygrała w Bytomiu z Polonią 3:2 (0:1) i w Mielcu ze Stalą 2:1 (0:1). Zajmujący w tabeli 11 miejsce łodzianie wciąż mają szansę na grę w ekstraklasowych barażach. Do miejsca szóstego, dającego prawo rywalizacji o elitę, tracą zaledwie cztery punkty.

II LIGA

Otwierająca drugoligową tabelę Unia Skierniewice poinformowała we wtorek, że do sztabu szkoleniowego kierowanego przez Kamila Sochę, dołączył Mateusz Kafarski. Doświadczony trener przygotowania fizycznego, od lat jest związany z klubową akademią. Teraz będzie wspierał pierwszą drużynę, która ma jasno określony cel - awans do I ligi. - Moim zadaniem jest pomoc przy pierwszej drużynie jak również koordynowanie przygotowania motorycznego całej akademii - mówi szkoleniowiec.

©©

KS Kutno gotowy do wiosennej batalii w IV lidze. Na początek mecz w Łodzi

Jerzy Papiewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W najbliższy weekend walkę o wiosenne punkty w Betcris IV lidze rozpoczynają czwartoligowcy. KS Kutno trenera Rafała Serwacińskiego pierwszy mecz rozegra ze Zjednoczonymi Stryków w Łodzi.**

Pojedynek odbędzie się na boisku przy ul. Krańcowej. Jak mówi prezes KS boisko w Kutnie nie nadaje się obecnie do gry. Stąd też przeprowadzka do Łodzi. Niewykluczone, że zaplanowany na 21 marca pojedynek ze Zrywem Wygoda także zostanie rozegrany poza Kutnem. W grę wchodzi Gostynin. Od 14 stycznia kutnianie przygotowują się intensywnie do mistrzowskich meczów. Oprócz zajęć halowych, gdzie pracowano nad motoryką, techniką, siłą, kondycją, taktyką oraz koordynacją różnych formacji ofensywno-defensywnych podopieczni selekcjonera Rafała Serwacińskiego, kierownika drużyny Roberta Kornackiego i fizjoterapeuty Andrzeja Bienkowskiego rozgrywali me-



Kibice KS Kutno wierzą, że ich ulubieńcy będą grać wiosną skuteczniej niż jesienią

cze sparingowe z zespołami różnych klas futbolowych z regionów - łódzkiego i kujawsko-pomorskiego. Było ich łącznie osiem. Rozpoczęli i zakończyli spotkania kontrolne z ŁKS-em III Łódź uzyskując rezultaty - 1:1 (gol Adama Szymańskiego) i 3:1 (bramki: Jan Dobko, Mateusz Malec, Adrian Kralkowski). W innych meczach padły wyniki: z Wisłą Dobrzyń 1:2 (gol Kacpra Świątczaka), z Sokołem Aleksandrów Łódzki 2:3 (Adam

Szymański i testowany), z Olimpią Chańsko 7:2 (trzy Adrian Kralkowski, dwa Jakub Szlaski, Dawid Telestak, Mikołaj Kaczmarowski), z Korabiem Łask 6:2 (dwa Mateusz Malec, dwa Wiktor Wyderka, Krzysztof Felczak, Wojciech Poteraj), z Łokietkiem Brześć Kujawski 5:3 (dwa Mateusz Malec, Adrian Pęgowski, Adrian Kralkowski, testowany), z PTC Pabianice 9:2 (dwa Adrian Kralkowski, dwa Jan Dobko, Kamil Wielgus, Dawid

Telestak, Wiktor Wyderka, Adam Szymański, Kacper Świątczak). Po rundzie jesiennej KS Kutno zajmuje 9 miejsce w tabeli (8 meczów wygranych, 8 porażek i jeden remis) mając w dorobku 25 pkt. i stosunek bramek 32:31. Prowadzi w tabeli RKS Radomsko przed Pelikanem Łowicz i Ceramiką Opoczno po 36 pkt. Gonią ich: Sokół Aleksandrów Łódzki, AKS SMS Łódź i Orkan Buczek - mają po 35 pkt. ©©

Najsłynniejszy widzewiak Zbigniew Boniek skończył 70 lat

Maciej Białek, PAP
sport@dziennik.lodz.pl

Zbigniew Boniek, jeden z najwybitniejszych polskich piłkarzy, później m.in. prezes PZPN i wiceprezydent UEFA, skończył w wtorek 70 lat.

- Moja „kilometrówka” w życiu ma duży przebieg, ale nie muszę wymieniać stawów kolanowych i biodrowych. Ciągłe jestem w formie - powiedział PAP jubilat.

Boniek ma imponujący piłkarski życiorys, w latach 80. był jednym z najlepszych piłkarzy świata. I jednym z najsłynniejszych - do tego stopnia, że na jego cześć drugie imię otrzymał kiedyś reprezentant Hondurasu Oscar Boniek Garcia, który w latach 2005-21 zaliczył 134 występy w kadrze narodowej.

Popularny „Zibi” w 1982 roku został uznany przez „France Football” trzecim najlepszym piłkarzem w Europie, a w 2004 roku FIFA umieściła go w gronie 100 najwybitniejszych zawodników w historii futbolu.

Transfer z Widzewa do Juventusu Turyn

Trzecie miejsce mistrzostw świata 1982, w tym samym roku transfer z Widzewa Łódź do Juventusu Turyn za astronomiczną wówczas kwotę 1,8 mln dolarów, występy w dwóch silnych włoskich klubach (również AS Roma), duży udział w wywalczeniu przez „Juve” Pucharu Europy w 1985 roku. Inne sukcesy to m.in. Puchar Zdobywców Pucharów i Superpuchar Europy.

W reprezentacji rozegrał 80 meczów i zdobył 24 bramki, z czego trzy z Belgią (3:0) podczas MŚ w Hiszpanii. Zyskał przydomek „Piękność nocy” („Bello di Notte”), ponieważ najlepiej spisywał się w spotkaniach rozgrywanych przy sztucznym oświetleniu.

Aktywny użytkownik serwisu społecznościowego X (dawnego Twittera), gdzie regularnie dzieli się swoimi spostrzeżeniami. Wychował z żoną troje dzieci - córki Karolinę i Kamilę oraz syna Tomasza, ma również kilkoro wnucząt. Od czterech dekad mieszka we Włoszech, ale często przyjeżdża do Polski.

- To, że kończę 70 lat, jakoś mnie specjalnie nie wzrusza. Z punktu widzenia mentalnego nic się nie zmieniło. Oczywiście, czasami, gdy człowiek wstanie, to kości bardziej trzeszczą. Ale to

jest normalne. Moja „kilometrówka” - niestety - ma tak duży przebieg, tyle w życiu wybiegałem, że już dawno trzeba byłoby wymienić opony. Ja niczego na razie nie wymieniałem - ani stawów kolanowych, ani biodrowych. Ciągłe jestem w formie, wciąż uprawiam sport - powiedział w „urodzinowej” rozmowie z PAP.

Pasjonat tenisa, golfa, brydża, koni i padla

Boniek włada kilkoma językami. Jest pasjonatem tenisa, golfa, brydża i koni, ale to nie wszystko.

- Doszedł do tego padel, ta pasja trwa już z 10 lat. Ogólnie uprawiam sport dwa, trzy razy w tygodniu. Nie codziennie, bo człowiek ma inne zajęcia, ponadto jest dużo futbolu w telewizji, a ja lubię pooglądać mecze. Moje życie się ciut zmieniło, ale ciągle jestem uważny i na bieżąco z tym, co się dzieje - zapewnił.

Jedną z wielkich pasji Bonika pozostają kłusaki. W czasach pełnienia funkcji prezesa PZPN musiał nieco odstawić na bok przyjemności, szczególnie wyścigi konne, w których startował kiedyś 20-30 razy w roku. Jak sam przyznawał, bez treningów łatwo wypaść z wprawy, a trzeba być przygotowanym, żeby „zarządzać na sulki” (dwukołowy wózek ciągnięty przez kłusaka).

Czy obecnie znów „zarządza na sulki” albo przynajmniej obserwuje wyścigi?

- Tak, sobota w moim kalendarzu to dzień przeznaczony na hobby hippiczne. Gdy moje konie biegają, to oczywiście tam jadę. Natomiast sam startuję mniej, ale to też wynika po części z kryzysu we Włoszech, jeśli chodzi o tory wyścigowe. A nie za bardzo chce mi się jeździć po całej Italii, żeby rywalizować gdzieś daleko. Dlatego ograniczyłem nieco tę aktywność, aczkolwiek zawsze mam kilka koni, cztery-pięć, trenowanych przez mojego szkoleniowca, które startują. I to na bardzo wysokim poziomie, również we Francji i Szwecji. Ta zabawa więc cały czas trwa - przyznał.

Nie czeka na puk-puk od Pana Boga

Przed 60. urodzinami w 2016 roku Boniek podkreślił w rozmowie z PAP, że wiek to schematy myślowe, a tak naprawdę liczą się entuzjazm, głowa i chęci. Jak dodawał, nie ma problemu ze starzeniem się, nie zamierza być ponurym i czekać na „puk-puk od Pana Boga”.



Zbigniew Boniek uratował Widzew na początku tego wieku. Gdyby nie pomoc z Rzymu nie wiadomo, jak potoczyłyby się losy łódzkiego klubu

- Po 10 latach nic nie zmieniło. Doszła tylko jedna rzecz. Kiedy ma się 70 lat, to na głowie jest więcej takiego białego koloru, choć wiadomo, że siwe włosy to niekoniecznie starość, ale też doświadczenie. Natomiast obserwuję nastawienie do seniorów - we Włoszech nie ma z tym absolutnie żadnego problemu, tymczasem w Polsce ludzie nawet już po „50” są uważani za starszych. Absolutnie tego nie rozumiem. Dawanie młodzieży za dużo odpowiedzialności, m.in. w polityce, czasami nie jest najmądrzejszą rzeczą. W życiu trzeba mieć doświadczenie i umieć z tego korzystać - podkreślił.



Zbigniew Boniek i Józef Młynarczyk w dniu otwarcia nowego stadionu Widzewa przy al. Piłsudskiego w Łodzi

Jak nasz jubilat dba o kondycję?

O kondycję dba też m.in. dzięki bieganiu, choć to już nie jest pokonywanie 10 km trzy razy w tygodniu, jak kilkanaście lat temu. - Teraz już znacznie rzadziej, ale niedawno był tutaj bieg, pamięci „desaparecidos”, czyli ofiar junty wojskowej m.in. w Argentynie. Organizowany w Rzymie zawsze na początku lutego. To jest 10 kilometrów, troszkę się przygotowywałem przez trzy tygodnie, no i przebiegłem dystans w 55 minut. Nawet dość spokojnie... Ale trochę bolały mnie stawy, dlatego ogólnie staram się ograniczać bieganie - przyznał.

Co innego jednak szybkie spacerowanie.

- Kiedy skończyłem być prezesem federacji, sprawiłem sobie psa. To suczka o imieniu Polly. Od dawna obiecałem sobie, że jeśli będę miał więcej wolnego czasu, to chcę mieć czworonoga - zdradził Zbigniew Boniek.

- Codziennie wychodzę z nią o 7.30, mamy w Rzymie dużo parków. Wyhasa się, jest bardzo do mnie przywiązana. Wyjście rano do Villa Borghese, gdy jest ładna pogoda, to coś fantastycznego. Piękny park, gigantyczny. Zresztą ładnych miejsc jest tutaj dużo. Jak się człowiek obudzi i ma słońce, to jest trochę inaczej. Taka pogoda działa na samopoczucie, mentalność. W Polsce okres od listopada do lutego nie jest najłatwiejszy - dodał.

Czego spodziewa się po reprezentacji?

W wieku 30 lat grał w mistrzostwach świata w Meksyku - ostatnim z trzech mundiali w jego karierze i jednocześnie ostatnim dla polskiego futbolu w XX wieku. Jako 50-latek oglądał MŚ w Niemczech (Polska odpadła w fazie grupowej), a gdy skończył 60 lat, biało-czerwoni za jego prezesury w PZPN i pod wodzą wybranego przez niego trenera Adama Nawalki dotarli do ćwierćfinału mistrzostw Europy we Francji.

Czego, jako 70-latek, spodziewa się po reprezentacji Polski, zwłaszcza w marcowych barażach o mundial?

- Nasza kadra jest złożona z dobrych piłkarzy. Nie przesadzam. Spójrzmy, w jakich klubach grają: Barcelonie, Interze Mediolan, FC Porto, Aston Villi, Romie czy Atalancie Bergamo, w ligach niemieckiej, holenderskiej, francuskiej. Jeżeli przyjadą w marcu na „piłkarskim głodzie” i wyjadą odpowiednio nastawieni psychicznie, z wiarą w umiejętności, to na pewno mogą pokonać Albanię i zwyciężąc meczu Ukraina - Szwecja - ocenił Boniek.

Co się stanie, jak nie awansujemy?

- Od tych pięciu dni w marcu zależy cały nasz piłkarski rok. Owszem, jesienią jest Liga Narodów, ale tam nie będzie żadnego entuzjazmu. Gramy w dywizji B. Powiedzmy szczerze - to nie jest żadna elita. Natomiast gdybyśmy nie awansowali na mundial, to zrobi się taka szarżyna. Wytworzy się niesympatyczny klimat dla polskiej piłki. Dlatego lepiej tam jedźmy - dodał.

Od 2016 roku Polska regularnie występuje w wielkich turniejach - mistrzostwach Europy lub świata. - Lepiej wywalczyć na takich imprezach i nawet słabiej wypaść niż siedzieć w domu - zaznaczył „Zibi”.

Po zakończeniu kariery, do czasu objęcia prezesury PZPN, nie odnosił spektakularnych sukcesów sportowych. Nie udało mu się przygoda z reprezentacją Polski na stanowisku selekcjonera - pełnił tę funkcję od lipca do listopada 2002. Był współwłaścicielem Widzewa, z którym w 2006 roku awansował do ekstraklasy. W latach 1999-2002 pełnił funkcję wiceprezesa PZPN. W 2008 roku stanął w wyborze szranki, ale przegrał (stery objął Grzegorz Lato). Cztery lata później spróbował ponownie i tym razem został wybrany na prezesa związku. Sprawował tę funkcję przed dwie kadencje, aż do 2021 roku (wybory zostały opóźnione o rok z powodu pandemii). Obecnie jest honorowym prezesem federacji. Ponadto w latach 2017-25 był członkiem Komitetu Wykonawczego UEFA, jako drugi Polak w historii, a od 2021 do 2025 roku również wiceprezydentem tej organizacji.

Czy widzi się jeszcze w roli działacza, np. w jakimś klubie?

- Nigdy nie byłem i nie będę działaczem. Jak już, to byłbym menedżerem - zaznaczył.

A czy wróci do tego w przyszłości?

- Nie zastanawiałem się nad tym - zakończył. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Historyczny sukces zapaśniczek Master Łódź w Pucharze Polski w sumo

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

SUMO. Ostatnie wydarzenia przyniosły kolejne powody do dumy dla lokalnego sportu.

Sukcesy odniesione podczas Mistrzostw Polski w zapasach okazały się jedynie wstępem do serii zwycięstw zawodniczek Master Łódź. Tym razem reprezentantki klubu zdominowały maty w Suwałkach, biorąc udział w Pucharze Polski junierek i senierek w sumo - informuje Piotr Górski, trener w KS Master Łódź.

Do rywalizacji przystąpiła skromna, czteroosobowa reprezentacja. Drużynę do historycznego sukcesu poprowadził trener Krzysztof Derendarz. Na czele składu stanęła utytułowana seniorka Paulina Wesół, którą wspierały trzy zawodniczki z grupy wiekowej kadetek. Mimo nielicznej kadry, zawodniczki zaprezentowały fenomenalną formę, co przełożyło się na wysokie lokaty w rankingach zespołowych.

W klasyfikacji generalnej junierek zespół wywalczył drugie miejsce. Ten sam wynik powtórzono w kategorii senierek, gdzie dzięki wsparciu Pauliny Wesół młodsze zawodniczki zdołały sięgnąć po srebrny puchar w „generalce”.

Bezapelacyjnie najlepszą zawodniczką całego turnieju zo-

stała Agata Kucharska. Wywalczyła ona komplet czterech medali, w tym trzy złote krążki. Tak wysoka dyspozycja zaowocowała natychmiastowym powołaniem na zgrupowanie kadry narodowej i daje realne podstawy do udziału w nadchodzących Mistrzostwach Świata.

Szczegółowe wyniki Agaty Kucharskiej:

- 55 kg juniorki - złoty medal
- 60 kg juniorki - złoty medal
- 55 kg seniorki - złoty medal
- 60 kg seniorki - brązowy medal

Pozostałe reprezentantki również zaprezentowały się z doskonałej strony, utrzymując szansę na udział w tegorocznych Mistrzostwach Europy junierek, które zostaną rozegrane w Łodzi.

Wiktoria Pietras triumfowała w kategorii 65 kg junierek, zdobywając złoto, oraz dołączyła do dorobku brązowy medal w kategorii 70 kg. Jagoda Górską wywalczyła brąz w kategorii 55 kg junierek. Sukcesy przypieczętowała Paulina Wesół, która w rywalizacji senierek zdobyła złoto w wadze do 60 kg oraz srebro w kategorii do 65 kg.

Wstęp w Suwałkach potwierdził wysoką pozycję zawodniczek na mapie polskiego sumo i zapowiada emocjonujący sezon na arenie międzynarodowej.

©©



Reprezentantki Klubu Sportowego Master Łódź zasłużyły na wielkie brawa

NAJLEPSI STRZELCY W PKO EKSTRAKLASIE

Oto klasyfikacja strzelców ekstraklasy: Tomasz Bobcek (Lechia Gdańsk) - 14 goli, 10 u siebie, 4 na wyjazdach, Karol Czubak (Motor Lublin) - 13, 10, 3, Mikael Ishak (Lech Poznań) - 12, 7, 5, Jonatan Braut Brunes (Raków Częstochowa) - 11, 4, 7, Sebastian Bergier (Widzew Łódź) - 11, 4, 7, Afimico Pululu (Jagiellonia Białystok) - 10, 7, 3, Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok) - 10, 5, 5. **DK**



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

BĘDĄ DERBY STOLICY? Polonia puka do bramki piłkarskiej ekstraklasy
Piłkarze Polonii Warszawa po zwycięstwie z Wiczyzstą Kraków 2:1 awansowali na drugie miejsce w tabeli, dające bezpośredni awans do ekstraklasy. **DK**

Teraz przed drużyną Widzewa starcie z mistrzem Polski

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Najbliższy ligowy rywal Widzewa, czyli mistrz Polski, Lech Poznań przyjedzie do Łodzi w glorii drużyny, która odniosła sześć zwycięstw z rzędu.

Trener piłkarzy Lecha Poznań Niels Frederiksen po zwycięstwie swojej drużyny nad Rakowem Częstochowa 4:3 cieszył się, że jego zespół ustabilizował formę, o czym świadczą ostatnie wyniki. - Zanotowaliśmy już czwarte z rzędu zwycięstwo w ekstraklasie. Jeśli dodamy dwie wygrane w Lidze Konferencji, to mamy serię sześciu zwycięstw. Mogę powiedzieć, że wygląda to dość stabilnie. Jesteśmy na dobrych torach i postaramy się to kontynuować - przyznał.

Jak dodał, Lech potrzebował trochę czasu, by grać tak, jak to ma miejsce w ostatnich spotkaniach.

- Jesteśmy w tym składzie od dłuższego czasu, wrócili też zawodnicy po długich kontuzjach. Towarzyszy nam też coraz większa pewność siebie, a to pozwala nam lepiej wykonywać swoją pracę na boisku. Są już pewne mechanizmy w naszej grze, wiemy, kiedy musimy iść do pressingu, a kiedy go odpuścić. Poza tym, żeby wygrać w ekstraklasie mecz, trzeba grać na dużej intensywności - wyjaśnił.



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

27 lipca 2024 roku w ostatnim do tej pory meczu Widzewa z Lechem w Łodzi, nasza drużyna wygrała 2:1. Szansę gry w sobotę ma tylko Fran Alvarez (wtedy strzelił gola)

Widzew liczy, że w końcu wygra. Może powtórzy wynik z 27 lipca 2024, kiedy to stał się cud. Dziennik Łódzki pisał: Lepszego początku premierowego meczu w Łodzi kibice Widzewa nie mogli sobie wyobrazić. Ich drużyna po 10 minutach pierwszego w Łodzi meczu nowego sezonu prowadziła z Lechem Poznań 2:0. Już w 3 minucie wynik otworzył Jakub Sypek. Otrzymał kapitalne podanie od Jakuba Łukowskiego i z kąta strzelił po długim rogu wprost do bramki Lecha. Po 10 minutach było już 2:0. Rzut wolny zza pola karnego wykonywał Fran Alvarez, piłka odbiła się od stojącego w murze Joela Pereiry i zmyliła Bartosza

Mrozka. Kibice na trybunach stadionu Widzewa byli rozpaleni do czerwoności, jak kolor ich koszulek. Po tym meczu piłkarze Widzewa wskoczyli na pozycję wicelidera PKO Ekstraklasy.

Teraz też są drudzy, ale od końca. Mecz ćwierćfinałowy Pucharu Polski Widzewa z GKS Katowice zakończył się późnym wieczorem. Skomentujemy wydarzenie jutro. Lech Poznań o półfinał Pucharu Polski gra dziś o 20.30 z Górnikiem Zabrze.

A w lidze? Jeszcze gorzej od Widzewa gra Wisła Płock, która przegrała czwarty mecz z rzędu. ©©

PKO EKSTRAKLASA

Zagłębie - Wisła Płock 2:0 (1:0). 1:0 Mateusz Grzybek (14), 2:0 Mateusz Grzybek (66).

1. Jagiellonia Białystok	22	38	39-26
2. Zagłębie Lubin	23	38	37-27
3. Lech Poznań	23	38	40-34
4. Górnik Zabrze	23	34	33-31
5. Raków Częstochowa	23	34	31-29
6. Cracovia	23	33	29-25
7. Wisła Płock	23	33	24-20
8. Pogoń Szczecin	23	31	33-35
9. Korona Kielce	23	30	27-26
10. GKS Katowice	22	30	31-32
11. Motor Lublin	23	30	32-37
12. Radomiak Radom	22	29	37-34
13. Piast Gliwice	23	29	26-28
14. Lechia Gdańsk	23	28	46-45
15. Arka Gdynia	22	26	21-38
16. Legia Warszawa	23	25	27-29
17. Widzew Łódź	23	24	29-33
18. Termalica Nieciecza	23	22	27-40

Nowe murawy na Widzewie i ŁKS po sezonie

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Otrzymał komunikat ws. stanu muraw na Stadionach Miejskich w Łodzi.

Miejska Arena Kultury i Sportu w Łodzi, jako operator obiektów, oraz Holding Łódź, jako dzierżawca stadionów, mają pełną świadomość obecnego stanu muraw - po wyjątkowo ciężkiej zimie - na Stadionach Miejskich przy al. Unii i przy al. Piłsudskiego. Na bieżąco prowadzone są działania regenera-

cyjne i pielęgnacyjne, które będą kontynuowane w trakcie trwającego sezonu w celu poprawy jakości obu nawierzchni.

Jednocześnie informujemy, że kompleksowa wymiana muraw nastąpi po zakończeniu sezonu. Przyjęty harmonogram wynika z konieczności przeprowadzenia prac w optymalnym oknie technologicznym, tak aby nowe murawy mogły zachować wysoką jakość i trwałość przez możliwie najdłuższy czas. Równocześnie Holding Łódź - jako podmiot zobowiązany do stosowania przepisów

Prawa zamówień publicznych - przeprowadzi cały proces zgodnie z obowiązującymi procedurami i wymaganiami formalnymi.

Celem wszystkich działań jest odpowiedzialne przeprowadzenie procesu z poszanowaniem prawa, standardów technicznych oraz interesu obu łódzkich klubów, zawodników i kibiców.

Tyle komunikat. Rok temu w sprawie muraw głos zabrał Euzebiusz Smolarek. - Polskie kluby nie mają się czego wstydzic. Ciągłe powstają nowe

obiekty, a stan muraw znacznie się poprawia. W wielu miejscach widać specjalistyczny sprzęt niezbędny między innymi do właściwego naświetlania trawy. To na pewno cieszy. W kraju jest też coraz więcej ekspertów, którzy naprawę znają się na rzeczy, jak na stadionie Pogoni Szczecin, który znowu - podobnie jak rok temu - okazał się zdecydowanie najlepszy w PKO Ekstraklasie - podkreśla Euzebiusz Smolarek, prezes Polskiego Związku Piłkarzy. ©©

NAD WARTA

www.dzienniklodzki.pl

Nr 10



PODDEBICE
ŚMIERĆ
NA RONDZIE
POD TIEM
W WYPADKU
W CENTRUM
MIASTA ZGINĄŁ
63-LATEK
str. 3

FOT. PSP PODDEBICE

BORYSEW



Finalistki Miss Polonia
Województwa
Łódzkiego pozowały
z egzotycznymi
zwierzętami
str. 2, 5

FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Piękne kobiety wśród dzikich zwierząt

Gala Miss Polonia Województwa Łódzkiego odbędzie się w niedzielę 8 marca w stylowych wnętrzach Łódzkiego Mianuarte. - Na scenie zaprezentuje się 16

ośniewających finalistek, które w walce o wymarzoną koronę wezmą udział w serii pokazów mody, prezentując kolekcje cenionych projektantów

oraz renomowanych marek odzieżowych - podkreślają organizatorzy. Tuż przed galą finalistki odwiedziły Zoo Borysew. Dziewczynom w sesji towa-

rzyszyły białe lwy, tygrysy i krokodyle. A w Zoo Borysew wiele się dzieje. Wiosna jeszcze nie nadeszła, a tam trwa już baby boom. W ciągu zaledwie

kilku tygodni na świat przyszły: oryks, jałowka watusi, pięć kangurków, gibbon białoreki oraz bliźnięta tamarynki złotorekiej.

WIELUŃ

Zmiana zastępcy burmistrza

Paweł Walczybok
prawą ręką
Pawła Okrasy **str. 4**

ZDUŃSKA WOLA

Można przyrzeć się szkołom od środka

Dni otwarte
dla kończących
podstawówki **str. 6**

SIERADZ

Motoryzacyjny Dzień Kobiet

Na niedzielę przygotowano
mnóstwo atrakcji, nie tylko
dla zmotoryzowanych pań **str. 2**

SPORT

Warta Sieradz

wygrała w Mławie
Wyborny początek
trzecioligowej
wiosny **str. 8**

KRÓTKO

CZARNOŻYŁY

Orkiestra gra już od 15 lat

W Gminnym Ośrodku Kultury w Czarnożyłach odbył się wyjątkowy koncert. Dla licznej publiczności wystąpiła z okazji jubileuszu 15-lecia Czarnożyłska Orkiestra Dęta. Orkiestra regularnie w ciągu 15 lat działalności uświetniała wiele uroczystości gminnych i powiatowych. Zespół prowadzony przez Irenę Siorek na koncertach zawsze przyciągał liczną

publiczność. Nie inaczej było podczas niedzielnego koncertu jubileuszowego. - 15 lat działalności to wspaniała historia pełna dźwięków, koncertów, a także pasji i ciężkiej pracy, dzięki której nasza orkiestra jest muzyczną wizytówką gminy Czarnożyły - mówi dyrektorka Gminnego Ośrodka Kultury Joanna Kałdońska. Marcin Stadnicki



FOT. MARCIN STADNICKI

ZDUŃSKA WOLA

Pasjonujące tajniki fryzjerstwa

Pasja i praca jako droga do świadomych wyborów - to warsztaty ze znanym fryzjerem Adamem Szulcem, w których mogła uczestniczyć młodzież ze zduńskowolskich szkół. Była też prezentacja stylizacji fryzjerskich. Adam Szulc to przede wszystkim fryzjer męski z 40-letnim doświadczeniem, prowadzący własny zakład w Poznaniu, codziennie można go spotkać przy fotelu fryzjerskim z nożyczkami i brzytwą, ale to także edukator i prekursor barberingu w Polsce. Jest także autorem trzech bestsellerowych książek o barberingu - „Fryzjer Męski”, „Następny Proszę!” i „Krótko Po Męsku”. Jest także mistrzem rzemiosła i nauczycielem zawodu, a o jego historii i etyce zawodu potrafi opowiadać pięknie i z entuzjazmem. W 2021 roku został uhonorowany w Hall of Fame, działającym przy National Barber Museum w Ohio. Znalazł się tam jako pierwszy Europejczyk. W Zduńskiej Woli młodzież miała okazję spotkać się z tym niezwykłym człowiekiem, który zawód fryzjera męskiego podnosi do rangi sztuki, a pasją związaną z fryzjerstwem potrafi i chce zarażać innych. W Zduńskiej Woli opowiadał, jak ważna jest nauka zawodu i jak dumnym można być z dobrze wykonywanej pracy.

Włodzimierz Rychliński



FOT. LUMI ZDUŃSKA WOLA

Motoryzacyjny Dzień Kobiet

Dariusz Piekarczyk
Sieradz

W najbliższą niedzielę 8 marca w godz. 10-15 w Ośrodku Doskonalenia Techniki Jazdy w Sieradzu kobiety będą mogły bezpłatnie uczestniczyć w praktycznych szkoleniach poprawiających bezpieczeństwo na drodze. Organizatorzy zapraszają do udziału panie z naszego regionu - zarówno te zmotoryzowane z ważnym prawem jazdy, jak i te, które chcą skorzystać z dostępnych na miejscu innych atrakcji.

Pod okiem wykwalifikowanych instruktorów doskonalenia techniki jazdy uczestniczki będą mogły sprawdzić swoje umiejętności na torze, wykonując m.in.: jazdę po płycie poślizgowej, jazdę po wycinku łuku, trening bezpieczeństwa.

O godz. 12 odbędzie się konkurs zręcznościowy z Toyotą, w ramach którego będzie do wygrania voucher ufundowany przez salon Toyoty w Sieradzu - „Toyota na weekend”. Planowane zakończenie imprezy - godz. 15.



FOT. 123RF

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny i nie wymaga wcześniejszych zapisów

Do dyspozycji będą również symulatory, które pozwolą odczuć reakcję kierowcy i zasymulować niebezpieczne sytuacje: dachowanie, zderzenie, czas reakcji kierowcy.

Dodatkowo dostępne będą alkoogole i narkogole, pozwalające sprawdzić, jak różne substancje i czynniki wpływają na postrzeganie i refleks za kierownicą.

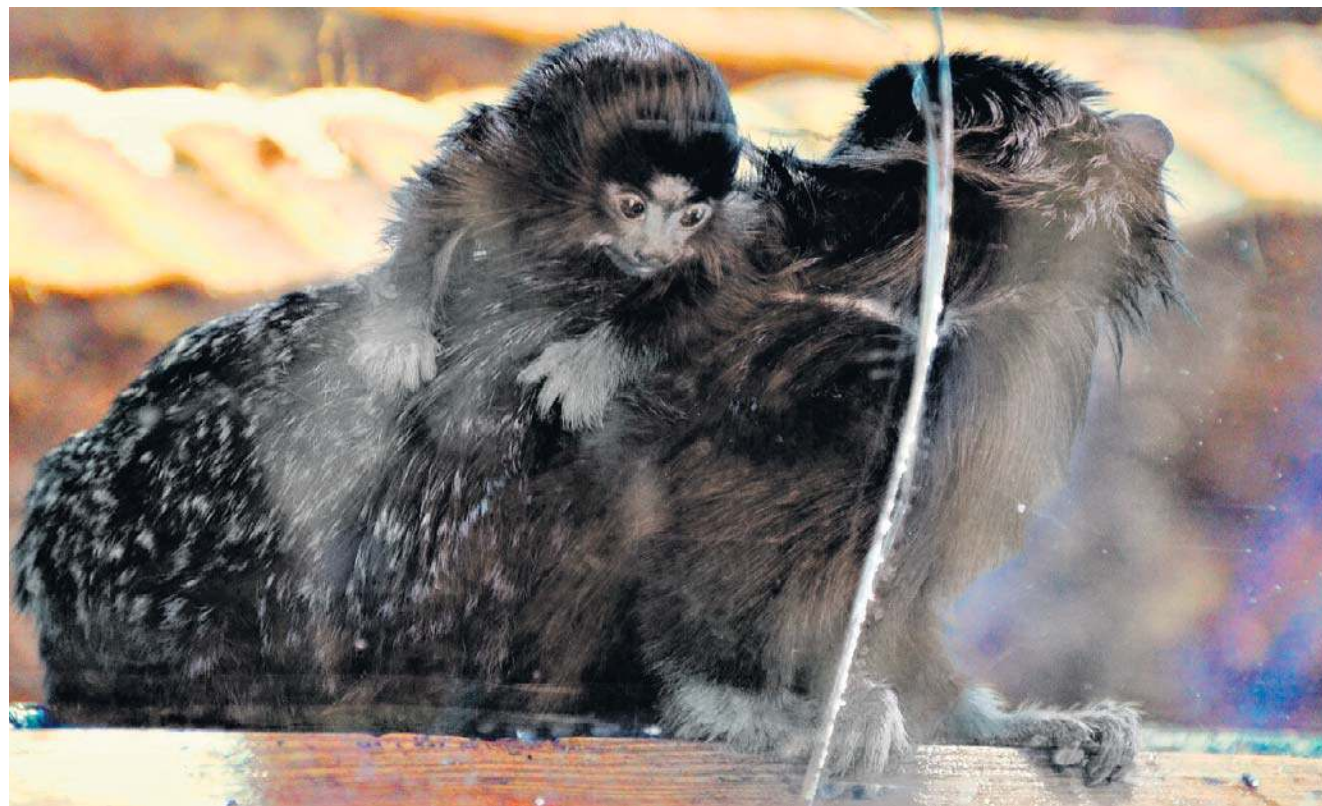
W trakcie wydarzenia będzie szereg atrakcji towarzyszących, atrakcje dla najmłodszych przygotowane przez policję: daktyloskopia na we- soło, quizy, konkursy z zakresu bezpieczeństwa, prezentacja sprzętu i wyposażenia (radiowozy, motocykle). Będzie też można obejrzeć auta zaprezentowane przez Salon Toyoty w Sieradzu.

Szkolenie organizuje Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Łodzi OT w Sieradzu przy współpracy

z Komendą Powiatową Policji i Salonem Toyota w Sieradzu. Zastępca dyrektora sieradzkiego WORD Witold Kiełbasa serdecznie zaprasza wszystkie panie z naszego regionu.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny i nie wymaga wcześniejszych zapisów. Wystarczy przyjść do Ośrodka Doskonalenia Techniki Jazdy przy ul. Sikorskiego 1 i skorzystać z dostępnych atrakcji.

ZDJĘCIE TYGODNIA



FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Wiosna jeszcze nie nadeszła, a w Zoo Borysew fetowane są już radosne narodziny. W ciągu zaledwie kilku tygodni na świat przyszedły: oryks, jałowka watusi, pięć kangurków, gibbon białoreki oraz bliźnięta tamarynki złotorekiej. To prawdziwy baby boom, który cieszy zarówno opiekunów, jak i odwiedzających.
Paweł Gołąb

Tragiczny finał pościgu ulicami Sieradza

Dariusz Piekarczyk
Powiat sieradzki

Policyjny pościg ulicami Sieradza i okolic miasta zakończył się tragicznie. Nie żyje 22-latek.

- Dyżurny sieradzkiej policji otrzymał w godzinach wieczornych w niedzielę zgłoszenie, że samochód osobowy marki Skoda jadący z kierunku Żłoczewa do Sieradza może prowadzić kierowca pod wpływem alkoholu - mówi asp. sztab. Agnieszka Kulawiecka, rzeczniczka prasowa Komendy Powiatowej Policji w Sieradzu. - Policyjny patrol, który udał się w tym kierunku, po ujrzaniu Skody dał zauważalne sygnały do zatrzymania się pojazdu. Niestety, kierowca nie zastosował się do nich i zaczął uciekać ulicami Sieradza, łamiąc prze-

pisy ruchu drogowego i stwarzając zagrożenie dla innych pojazdów oraz pieszych. Po wyjechaniu z ulicy 3 Maja Skoda uciekała dalej w kierunku na Burzenin. Kierowca nie opanował jednak pojazdu i po wyjeździe z Monic, za zakrętem na Bogumiłów uderzył z impetem w drzewo.

Reanimacja przeprowadzona przez policjantów nie pomogła.

Jak informuje Agnieszka Kulawiecka, policjanci przybyli na miejsce natychmiast rozpoczęli reanimację kierowcy. Dołączył też przybyły na miejsce zespół ratownictwa medycznego. Niestety, kierowcy nie udało się uratować. Lekarz stwierdził jego zgon. Zmarły to 22-letni mieszkaniec powiatu sieradzkiego. Okoliczności zdarzenia wyjaśnia sieradzka policja pod nadzorem Prokuratury Rejonowej.



Zginął 22-latek kierujący Skodą

Śmierć na rondzie w centrum miasta. Pod kołami tira zginął 63-letni mężczyzna

Paweł Gołąb
Poddębice

Do tragicznego w skutkach wypadku doszło w Poddębicach. Na rondzie w centrum miasta pod koła tira wpadł 63-latek. Mężczyzna zginął na miejscu.

Do zdarzenia - jak informuje oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Poddębicach bryg. Radosław Ogrodowczyk - doszło w piątek na rondzie na ul. Łódzkiej w Poddębicach znajdującym się w ciągu drogi krajowej nr 72. 63-letni mężczyzna z nieustalonych przyczyn dostał się pod koła samochodu ciężarowego marki Renault w wyniku czego poniósł śmierć na miejscu. Strażacy zabezpieczali miejsce zdarzenia, wydobyli ciało ofiary spod naczepy, wraz z funkcjonariuszami kierowali ruchem drogowym w obrębie wypadku oraz usunęły skutki zdarzenia. Na miejsce zdarzenia przybył i kierował działaniami ratowniczymi zastępca komendanta powiatowego PSP w Poddębicach st. kpt. Radosław Dudczak.

Jak uzupełnia mł. asp. Alicja Bartczak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Poddębicach, okoliczności tego tragicznego w skutkach

zdarzenia wyjaśniają policjanci pod nadzorem prokuratora.

W działaniach ratowniczych udział brali strażacy z Jednostki

Ratowniczo-Gaśniczej PSP w Poddębicach (dwa wozy) i OSP Poddębice oraz Zespół Ratownictwa Medycznego i policja z Poddębic.



63-letni mężczyzna zginął na miejscu

Nie zauważył pieszych na pasach

Marcin Stadnicki
Wieluń

18-letni mieszkaniec powiatu wieluńskiego trafił do szpitala po tym, jak na przejściu dla pieszych na ul. Wojska Polskiego w Wieluniu potrącił go kierowca Forda.

Do wypadku, w wyniku którego poszkodowana została jedna osoba doszło w poniedziałek około godz. 10.45 na ul. Wojska Polskiego w Wieluniu. Jak relacjonuje starszy aspirant

Katarzyna Stefaniak z Komendy Powiatowej Policji w Wieluniu, kierujący Fordem 26-letni mieszkaniec powiatu wieluńskiego nie zauważył dwóch nastolatków przechodzących prawidłowo przez przejście dla pieszych i potrącił jednego z nich.

- 18-latek, mieszkaniec powiatu wieluńskiego z obrażeniami kończyny dolnej został przewieziony do szpitala w Wieluniu. Zarówno kierujący, jak i pieszy byli trzeźwi - informuje Katarzyna Stefaniak.



Do wypadku doszło w poniedziałek na ul. Wojska Polskiego w Wieluniu. Kierowca Forda potrącił prawidłowo przechodzącego przez przejście dla pieszych 18-latkę

Dwie osoby ranne po dachowaniu Audi



Samochód dachował w gminie Wartkowie

Paweł Gołąb
Kłódno-Kolonia

Do groźnego wypadku doszło w nocy z piątku na sobotę w powiecie poddębickim. W gminie Wartkowie osobówka wypadła z trasy i dachowała.

Do wypadku doszło przed godz. 2 w miejscowości Kłódno-Kolonia w gminie Wartkowie na drodze wojewódzkiej nr 469. Jak informuje mł. asp. Alicja Bartczak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Poddębicach, ze wstępnych ustaleń wynika, że

26-letni kierowca Audi A3 (mieszkaniec powiatu łódzkiego wschodniego) na łuku drogi stracił panowanie nad pojazdem, w wyniku czego zjechał z jezdni na pobliskie pole, gdzie samochód dachował.

Kierowca był trzeźwy. Pojazdem podróżował również 21-letni mieszkaniec Konstantynowa Łódzkiego. Obaj mężczyźni zostali przetransportowani do szpitala.

W akcji ratunkowej udział brali: dwa zastępy PSP Poddębice, OSP Wartkowie, OSP Biernaciec oraz po dwie ekipy Zespołu Ratownictwa Medycznego i policji.

Zmiana na stanowisku zastępcy burmistrza

Marcin Stadnicki
Wieluń

Burmistrz Wielunia Paweł Okrasa ma nowego zastępcę. Został nim dotychczasowy radny klubu Łączy Nas Wieluń Paweł Walczybok. Jak informuje burmistrz, dwoje zastępców będzie w ratuszu pracować tylko do końca miesiąca. Z urzędem żegna się Joanna Skotnicka-Fiuk.

Urząd Miejski w Wieluniu poinformował o nowym zastępcy burmistrza Wielunia. Od poniedziałku drugim zastępcą Pawła Okrasy jest Paweł Walczybok.

- Paweł Walczybok ma 47 lat, jest żonaty, ojciec dwóch córek. Dotychczasowy radny Rady Miejskiej VIII (od stycznia 2023 r.) i IX kadencji, członek Komisji Budżetowo-Gospodarczej oraz Komisji Infrastruktury i Rozwoju. Jest absolwentem Politechniki Wrocławskiej - mgr inż. budownictwa. Posiada ponaddwudziestoletnie doświadczenie zawodowe w branży budowlanej. Był kierownikiem biura konstrukcyjnego w firmie „Tartak Witkowski”. Zajmował się projektowa-



Joanna Skotnicka-Fiuk żegna się z urzędem. Nowym zastępcą Pawła Okrasy został Paweł Walczybok

niem, negocjacjami i nadzorem nad realizacjami inwestycji. Jeden z inicjatorów odbudowy harcerstwa w Wieluniu. Pasjonat piłki nożnej i turystyki górskiej. W Urzędzie Miejskim w Wieluniu będzie odpowiadał za planowanie, realizację i nad-

zór nad kluczowymi projektami infrastrukturalnymi gminy - informuje w mediach społecznościowych Urząd Miejski w Wieluniu.

Nie oznacza to jednak, że od tej pory burmistrz będzie już stałe miał dwoje zastępców.

- Dwoch zastępców będzie do końca marca do czasu płynnego przekazania obowiązków Pawłowi Walczybokowi. Od 1 kwietnia Paweł Walczybok będzie jedynym zastępcą - informuje Paweł Okrasa.

To oznacza, że ze stanowiskiem zastępcy żegna się związana z urzędem od 2015 roku Joanna Skotnicka-Fiuk. O powód zmiany w urzędzie zapytałem burmistrza.

- Nie mam obowiązku tłumaczyć powodów zmiany na stanowisku zastępcy burmistrza i pozwolił pan, że skorzystam z tego prawa - odpowiada Paweł Okrasa.

Dotychczasowa wieloletnia wiceburmistrz o rozstaniu z wielunińskim ratuszem napisała w swoich mediach społecznościowych.

- To był dla mnie ważny etap życia, pełen wyzwań, odpowiedzialności, ale też wielu dobrych chwil. Dziękuję Wam za zaufanie, rozmowy te oficjalne i te codzienne, spotkania na ulicy, w sklepie, podczas wydarzeń miejskich. Za życzliwość, cierpliwość, a czasem za krytykę, która pozwalała spojrzeć na wiele spraw z innej perspektywy. Staralam się pracować uczciwie i najlepiej, jak potrafiłam z myślą o naszym mieście i jego mieszkańcach. Jeśli coś się udało, to była nasza wspólna praca. Dziękuję

za te lata. To był dla mnie prawdziwy zaszczyt - czytamy na profilu Joanny Skotnickiej-Fiuk.

Objęcie funkcji wiceburmistrza przez Pawła Walczyboka oznacza, że zwolni on miejsce w Radzie Miejskiej w Wieluniu. Kto dołączy do składu rady? Zgodnie z przepisami mandat przypada osobie z kolejnym najlepszym wynikiem na liście, z której startował Paweł Walczybok.

W ostatnich wyborach najlepszy wynik w okręgu nr 1 na liście Łączy Nas Wieluń uzyskał Paweł Okrasa (358 głosów), a drugi Bogna Kanicka-Parnowska (122 głosy). Stowarzyszenie wywalczyło w tym okręgu dwa mandaty, ale Paweł Okrasa wygrał wybory burmistrza, w związku z czym wywalczone przez niego miejsce w radzie zajął Paweł Walczybok, który otrzymał 120 głosów. Kolejny najlepszy wynik - 107 głosów uzyskała Jolanta Dudek i to jej w pierwszej kolejności przypada mandat. Kolejne najlepsze wyniki osiągnęły: Edyta Cywińska (53 głosy) i Agnieszka Mysakowska (51 głosów).

Antoni Wujda wójtem gminy Zduńska Wola

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Można się było tego spodziewać, choć walka zawsze trwała do końca. Mowa o wyborach na stanowisko wójta gminy Zduńska Wola. Wygrał je Antoni Wujda. Państwowa Komisja Wyborcza podała oficjalne wyniki.

Wybory na wójta gminy Zduńska Wola odbyły się 1 marca. O stanowisko ubiegało się trzech kandydatów. Najwięcej głosów, bo 2420 zdobył Antoni Wujda, co dało mu 62,98 proc. Startował z Komitetu Wyborczego Wyborców A. Wujda „Gmina z przyszłością”.

- Dziękuję za zaufanie i za powierzenie mi możliwości dalszej realizacji rozpoczętych działań. To były szczególne wybory dla naszej gminy. Tym bardziej traktuję ten wynik jako zobowiązanie do odpowiedzialnej i rzetelnej pracy na rzecz całej społeczności - podkreśla Antoni Wujda.



Antoni Wujda wygrał wybory na wójta gminy Zduńska Wola

Drugie miejsce przypadło popieranemu przez Prawo i Sprawiedliwość Rafałowi Szewczykowi startującemu z Komitetu Wyborczego Wyborców Rafała Szewczyka „Gmina na Tak”. Zyskał 899 głosów i 23,39 proc. Na Marcina Łabędzkiego z KWW Łabędzki zagłosowało 524 wyborców, co dało 13,64 proc. głosów.

Dominika Piątek pokieruje opieką społeczną

Dariusz Piekarczyk
Warta

Burmistrz Warty Krystian Krogulecki wręczył Dominice Piątek akt powołania na stanowisko kierownika Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Warcie.

- Pani Dominika od 20 lat jest związana z MOPS w Warcie - mówi wójt gminy. - To osoba doskonale znająca specyfikę pracy ośrodka, potrzeby mieszkańców oraz wyzwania, jakie stoją przed pomocą społeczną. Dodam, że pani Dominika ukończyła Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu na kierunku politologia, a także zdobyła specjalizację z zakresu organizacji pomocy społecznej oraz funduszy Unii Europejskiej na Uniwersytecie Łódzkim. Stając do konkursu, zaprezentowała przemyślaną i ambitną wizję dalszego funkcjonowania oraz rozwoju MOPS, potwierdzając swoje wysokie kompetencje zarówno w zakresie merytorycznej pracy ośrodka, jak i skutecznego zarządzania zespołem.



Burmistrz wręczył nominację Dominice Piątek

Krokodyle, białe lwy i... miszki. Wyjątkowa sesja zdjęciowa w zoo

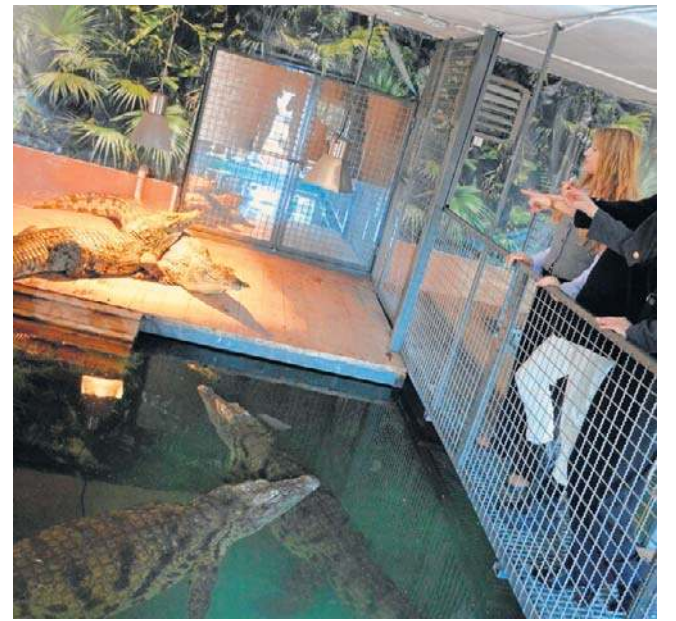
Paweł Gołąb
Borysew

Zbliża się jubileuszowa 20. Gala Miss Polonia Województwa Łódzkiego. Tuż przed wydarzeniem finalistki zaprezentowały się w towarzystwie egzotycznych zwierząt.

Gala Miss Polonia Województwa Łódzkiego odbędzie się w niedzielę 8 marca w stylo-

wych wnętrzach łódzkiego ManuarTE. - Na scenie zaprezentuje się 16 olśniewających finalistek, które w walce o wymarzoną koronę wezmą udział w serii pokazów mody, prezentując kolekcje cenionych projektantów oraz renomowanych marek odzieżowych - podkreślają organizatorzy.

Tuż przed galą finalistki odwiedziły Zoo Borysew. Dziewczynom w sesji towarzyszyły białe lwy, tygrysy i krokodyle.



Dni otwarte dla uczniów kończących podstawówki

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

W marcu i kwietniu szkoły ponadpodstawowe w Zduńskiej Woli organizować będą dni otwarte. To propozycja dla uczniów kończących naukę w podstawówkach.

Coraz mniej czasu mają uczniowie kończący naukę w podstawówkach, by zdecydować o dalszej drodze kształcenia. Dlatego szkoły ponadpodstawowe organizują dni otwarte. To przedsięwzięcia, które już na stałe wpisały się w kalendarz wydarzeń edukacyjnych w powiecie zduńskowolskim. Przyciągają setki młodych osób chcących poznać ofertę edukacyjną proponowaną przez organizatorów. Te spotkania stanowią też okazję do sprawdzenia warunków panujących w szkołach, rozmów z nauczycielami i uczniami.

Oto tegoroczny harmonogram dni otwartych:

- Zespół Szkół Zawodowych nr 1 im. Obrońców Westerplatte w Zduńskiej Woli - 10 marca, godz. 9;

- I Liceum Ogólnokształcące im. Kazimierza Wielkiego



FOT. WŁODZIMIERZ RYCHLIŃSKI

Będzie okazja, by sprawdzić warunki panujące w szkołach, porozmawiać z nauczycielami i uczniami

w Zduńskiej Woli - 21 marca, godz. 10;

- II Liceum Ogólnokształcące im. Jana Pawła II w Zduńskiej Woli - 21 marca, godz. 10;

- Zespół Szkół im. Kazimierza Kałużewskiego i Juliusza Sylły w Zduńskiej Woli Karsznicach - 27 marca, godz. 9;

- Zespół Szkół Elektronicznych im. Stanisława Staszica w Zduńskiej Woli - 11 kwietnia, godz. 10.

Wre praca przy budowie drogi

Patrycja Zemła
Wola Wężykowska

Na budowie w Woli Wężykowej widać już efekty prac. Roboty idą pełną parą i mają się zakończyć do końca sierpnia, zapewniając mieszkańcom bezpieczną i komfortową drogę.

Zaglądamy na budowę w Woli Wężykowej w powiecie łaskim, gdzie prowadzone są obecnie roboty drogowe i mostowe. Trwają prace przy montażu elementów konstrukcji przepustu oraz widać przygotowania zbrojenia pod betonowanie. Po lewej stronie jezdni kończone są roboty rozbiórkowe i przygotowania do ułożenia warstw drogi.

Po prawej stronie wykonano już podbudowę asfaltową. Ruch prowadzony jest po drodze tymczasowej. Zaawansowanie robót to już ponad 45 proc.

Dotychczasowy przepust, wybudowany w 1933 roku, był w złym stanie technicznym, co wymusiło wprowadzenie ograniczenia nośności do 15 ton. W związku z tym pojazdy ciężarowe korzystały z wyznaczonych objazdów przez Łask i Sieradz.



FOT. URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO

Roboty idą pełną parą i mają się zakończyć do końca sierpnia

Projektowana konstrukcja przepustu zostanie wykonana w klasie A, do 50 ton nacisku, co umożliwi swobodny przejazd pojazdów ciężkich i poprawi bezpieczeństwo ruchu.

Na odcinku 700 metrów objętym inwestycją powstaną

również: zatoki autobusowe, chodniki, kanalizacja deszczowa i oświetlenie, a skrzyżowania z drogami gminnymi zostaną rozbudowane. Nowe oznakowanie usprawni jazdę kierowców i bezpieczeństwo uczestników ruchu.

Wartość inwestycji to ponad 10 mln zł i finansowana jest z budżetu województwa łódzkiego. Zakończenie prac przewidziano do końca sierpnia tego roku.

Źródło: Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego

Łodzianka omal nie zamarzła pod Poddębicami

Paweł Gołąb
Powiat poddębicki

Dzięki czujności mieszkańca oraz zdecydowanej interwencji policyjnego patrolu odnaleziona została 43-letnia zaginiona mieszkanka Łodzi. Kobieta była w lesie w stanie znacznego wychłodzenia. Szybkie działania funkcjonariuszy oraz udzielona na miejscu pomoc pozwoliły bezpiecznie przekazać ją pod opiekę zespołu ratownictwa medycznego.

Interwencja - jak relacjonuje oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Poddębicach mł. asp. Alicja Bartczak - wzięła początek od zgłoszenia od mieszkańca, który poinformował mundurowych, że najpierw zauważył w lesie na terenie gminy Poddębice kobietę znajdującą się przy aucie, a następnego dnia natknął się w tym samym miejscu na zaparkowany ten sam samochód. - Zaniepokojony sytuacją mężczyzna podejrzewając, że kobieta mogła spędzić noc w lesie, niezwłocznie powiadomił służby. Na miejsce

skierowany został patrol policji, w którego skład wchodził dzielnicowy. Funkcjonariusze zauważyli zaparkowany pojazd marki Renault. Po sprawdzeniu w policyjnych systemach okazało się, że samochód może być użytkowany przez osobę zgłoszoną jako zaginiona. Pojazd był otwarty, a w jego wnętrzu znajdowały się dokumenty należące do kobiety. Policjanci natychmiast rozpoczęli sprawdzanie terenu przyległego do miejsca postoju auta. Około 100 metrów od pojazdu, w głębi lasu, odna-

leżli leżącą kobietę. Funkcje życiowe były zachowane, jednak kontakt słowny był utrudniony. 43-latką była wyraźnie wychłodzona i zdezorientowana - mówi mł. asp. Alicja Bartczak.

Mundurowi udzielili jej pierwszej pomocy - okryli ją kocem termicznym oraz umieścili w radiowozie w celu ogrzania organizmu. Po weryfikacji danych potwierdzono, że jest to 43-letnia mieszkanka Łodzi, zgłoszona jako osoba zaginiona i poszukiwana przez jeden z łódzkich komisariatów. Na miejsce wezwano

Zespół Ratownictwa Medycznego. Po przeprowadzeniu wstępnych badań kobieta została przewieziona do szpitala z uwagi na wychłodzenie organizmu.

- Ta sytuacja pokazuje, jak ogromne znaczenie ma szybka i odpowiedzialna reakcja świadków oraz sprawne działanie policjantów. Dziękujemy mieszkańcom za czujność, empatię i gotowość do reagowania w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia. Każde zgłoszenie może mieć kluczowe znaczenie - podkreśla poddębicka policja.



FOT. KPP PODDĘBICE

43-latką była wychłodzona i zdezorientowana

REKLAMA 0011486209

INFORMACJA
BURMISTRZA PODDĘBIC
Z DNIA 26 lutego 2026 r.

Stosownie do postanowień art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145, poz. 1222, poz. 1717, z 2025 r. poz. 1881, poz. 1080, poz. 1077) **podaję** do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Poddębicach - I piętro został wywieszony w dniu **26 lutego 2026 r. na okres 21 dni**: Wykaz nieruchomości przeznaczony do zbycia w drodze darowizny na rzecz Skarbu Państwa - Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Poddębicach, położonej w obrębie geodezyjnym Łężyki, oznaczonej działką nr 294/1 o pow. 0,7863 ha, uwidocznionej w SR2L/00040649/8, nabytej aktem notarialnym Rep. A nr 1932/2025 z dnia 1.12.2025 r. przez Gminę Poddębice, **wartość nieruchomości - 283.620,00 zł**, działka stanowi nieruchomość niezabudowaną.

Osoby zainteresowane nabyciem ww. nieruchomości prosimy o zapoznanie się z ogłoszeniem.

Szczegółowych informacji udziela Referat Gospodarki Nieruchomościami i Urbanistyki Urzędu Miejskiego w Poddębicach (pokój nr 101 i 106, I piętro, tel. (43) 87 10 778 lub (43) 87 10 728).

Burmistrz Poddębic
(-) Piotr Sęczkowski

REKLAMA 0011486195

WÓJT GMINY BURZENIN
informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Burzenin został wywieszony wykaz Nr 1/2026, obejmujący do oddania w użyczenie na okres do 10 lat pomieszczenie socjalne, o powierzchni użytkowej 5,84 m², zlokalizowane w budynku świetlicy wiejskiej, usytuowanej na działce nr ewid. 210, obręb Strumiany, położonej pod adresem: Strumiany, ul. Spacerowa 1, 98-260 Burzenin, stanowiącej własność Gminy Burzenin. Pomieszczenie będące przedmiotem użyczenia zostanie przeznaczone do zagospodarowania na cele statutowe „Kola Gospodyń Wiejskich Strumiany i Antonin”. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu: 43 821 40 95, wew. 16.

REKLAMA 0011485353

Burmistrz Warty
informuje, że od dnia 4.03.2026 r. na okres 21 dni wywieszony zostanie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Warcie oraz opublikowany na stronie <https://bip.gminawarta.pl> (ogłoszenia) WYKAZ dotyczący oddania w dzierżawę w celu prowadzenia działalności gospodarczej (tj. punkty gastronomiczne), **na okres trzech lat** część nieruchomości gruntowej zabudowanej, położonej w Ostrowie Warckim, oznaczonej jako działka nr 1064/5

- o pow. użytkowania 580 m² (2 x 290 m²)

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Warcie - pokój nr 3 lub pod nr tel. (43) 82 87 103.

DROBNE

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

12h autokup, 664-040-076

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Rolnicze

INNE

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

Krzyżówka panoramiczna

wąska zatoka morska	odmiana sliwy klient ZUS-u	podziałka bezzeństwo	
kuzyn szaraka w parze z alfą			
strefa brzegowa			
dawny utwór sceniczny	ma wielu fanów	kropelki wody na liściach	Penelopa dla Odysa
pojemność silnika	bogini zwycięstwa	związek państw	
wieje w Azji			
pnącze	rząd lamp w teatrze	roz-mokła ziemia	druga w pociągu
osesek klaczy			
greckie naczynie na wino	piesek z „Przekroju”	brzeg kapelusza	
nastój powagi poetka z Lesbos			
dawny napój alkoholowy	lotniarz z mitu	okręt na dnie oceanu	Diana, piosenkarka
grecki bohater spod Troi	zabawka ze szpulką	podpora chro-mego	
wiosenny kwiat			
zydel lub taboret	droga do prze-bycia	blagier, kłamca	wieko skrzyni
popis, pokaz	pobieżny opis	suchy w stoczni	
lek na przezie-bienie manna			

Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

W kolejności przypadkowej:

- miejsce gonitw konnych i zawodów wozów
- rodzaj kapelusza z rondem
- wykończeniowa obróbka tkanin, karbowanie
- roślina pnąca o dużych sercowatych liściach
- wojsko walczące konno, kawaleria
- lantanowiec o symbolu Yb
- maszyna do rozdrabniania drewna
- sprzęt do podniebnego szybowania
- posiada wszechstronną wiedzę książkową
- wyraził określony pogląd, obrońca doktryny

Krzyżówka mozaikowa

Litery w polach z kropką, czytane po skosie, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 1) lubi wędrować po świecie, obieżyświat • guz skórny gruczolu łojowego,
- 2) żebrzący mnich muzułmański, derwisz,
- 3) aparat do wytwarzania wody sodowej,
- 4) tajne stowarzyszenie braci, wolnomularstwo,
- 5) miejsce walki gladiatorów,
- 6) dokument, załącznik dawniej • stała urzędowa opłata.

Pionowo:

- A) szczęśliwy przypadek • stolica Ugandy,
- B) śródziemnomorskie wieczne zielone zarośla,
- C) znawca języka ukraińskiego lub białoruskiego,
- D) podręczne przybory, narzędzia,
- E) gatunek palmy, pinang,
- F) cienka, sucha kielbaska • uraza, animozja.

Rozwiązania

Alfabetka: katera. Krzyżówka panoramiczna: komedianka; alfaw: tatarka; dwuliterówka: komora; krzyżówka mozaikowa: edredon; krzyżówka z chochlikiem: Bada; krzyżówka pięciokątna: katera.

Krzyżówka z chochlikiem

W każdej definicji złośliwy chochlik zmienił jedną z liter na inną. Najpierw należy poprawić błąd, a następnie odgadnąć właściwe słowo. Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 24, utworzą rozwiązanie: myśl Stanisława Leca.

Poziomo:

- 1) miejsce pracy koralu,
- 6) mityczny sen Eos,
- 9) płyta w stawie,
- 10) podrywa schody,
- 11) strawić go, znaczący zapomnieć,
- 12) pstra przyprawa,
- 13) bona cara,
- 15) biały w linie,
- 17) lura do wpadania,
- 19) czeka w Hadesie,
- 21) tkanina ze skośnymi krążkami,

Pionowo:

- 23) twój dział,
- 26) dawniej nazywany korałem,
- 28) dzieli ciemność na półkule,
- 30) narzędzie rysownika,
- 31) welon w modzie,
- 32) naukowe nałożenie,
- 33) gęsta mata,
- 34) inaczej uklejka,
- 35) eksport w danej dziedzinie.
- 5) gatunek oliwki,
- 6) bursa w ziemie,
- 7) nieprzyjemna toń,
- 8) gruba ryza,
- 14) stary nabytek,
- 16) nieobite dla podejrzanego,
- 18) ssak z godziny pustożoćów,
- 20) okrutny taran,
- 22) kobieta położna,
- 24) o niezgrabnym losie,
- 25) drążek na minach,
- 26) pełen światów,
- 27) radzi baletnicy,
- 29) gala szkolna.

Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- 1) dawny muzyczno-dydaktyczny program dla dzieci
- instrument perkusyjny pochodzenia azjatyckiego,
- 2) nakrycie głowy biskupa,
- 3) stan pod wpływem hipnozy,
- 4) „Do grosza grosz, to napelni się ...”,
- 5) stoi na najwyższym stopniu podium,
- 6) auto z Korei Południowej,
- 7) filmowy Grek,
- 8) łagodzi wstrząsy auta,
- 9) trafia się ślepiej kurze.

Pary liter z pól ponumerowanych od 1 do 3 w prawym dolnym rogu utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 1) niewielki ptak spokrewniony z wróblem,
- 5) stale się zmienia,
- 6) liche okrycie,
- 8) zagęszczony olej lniany do impregnacji drewna,
- 10) granice zasięgu zjawiska,
- 11) zabawa wyrazami.

Pionowo:

- 1) przedziela kort tenisowy,
- 2) kicz, szmira,
- 3) chłodnicza w samie,
- 4) późna faza baroku,
- 7) uniżona postawa wobec kogoś,
- 8) projekt, idea,
- 9) Lawrence, pisarz angielski,
- 10) kolce przymocowane do butów tatarnika.

Krzyżówka dwuliterowa

Warta Sieradz przywitała wiosnę w III lidze wygraną w Mławie! W sobotę startują czwartoligowcy

Dariusz Piekarczyk
dariusz.piekarczyk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wyborny początek trzecioligowej wiosny w wykonaniu Warty Sieradz. Wicelider tabeli pokonał na wyjeździe Mławiankę 3:2 (1:1).

Była to druga w tym sezonie wygrana Sieradzan z tym zespołem. Za pierwszym razem 3:0 (2:0). To także 14 triumfów Warty w III lidze i szósty wyjazdowy. Bohaterem spotkania był Kacper Drzazga, który strzelił dwa gole. To bez wątpienia jego najlepszy występ w barwach sieradzkiej drużyny, do której dołączył przed sezonem. Warto też odnotować trzecioligowy debiut Adriana Ciołka. Z kolei Mławiankę po raz pierwszy poprowadził trener Marek Gołębski.

Wróćmy do meczu rozegranego na sztucznym boisku. Rozpoczęło się dla Warty nieszczerze, bo w 27. minucie Arkadiusz Orzeł sprytnie przelobował Mykytę Żelenskigo i piłka zatrzymała się w siatce bramki gości. Potem urazu doznał Damian Ślesicki i musiał opuścić boisko. Jego miejsce zajął Jakub Piela. Tuż przed przerwą Piotr Mielczarek dograł piłkę przed bramkę, a dobrze ustawiony Kacper Drzazga lewą nogą pokonał bramkarza Mławy. Po zmianie stron Sieradzanie zaczęli przeważać. Znakomitą okazję na gola zmarnował Mateusz Lis. W 76. minucie piłkę po strzale Dawida Owczarka sparował bramkarz Mławy. Z kolei w 81. minucie dośrodkowanie z głębi pola Jakuba Murata trafiło przed bramkę miejscowych, gdzie wbiegający Kacper Drzazga głową pokonał bramkarza rywali. To jednak nie był ostatni cios Sieradzan. Siedem minut później bramkarz gospodarzy zbyt pośpiesznie wznosił rękę. Piłkę przejął Piotr Mielczarek, podał w pole karne do Kacpra Drzazgi, a ten przytomnie zagrał wzdłuż bramki. Wbiegający Bartłomiej Kręćchwost wślizgu wpakował futbolówkę do siatki. W doliczonym czasie gry miejscowi zmniejszyli rozmiary porażki.

- Przyjechalśmy na nieznan teren, bo drużyna Mławy jest w przebudowie, ale mieliśmy swój plan na ten mecz - mówił po spotkaniu Marek Przybył, trener Sieradzan. - Cieszy bez wątplenia, że zespół po straconej bramce potrafił się podnieść. Zareagowaliśmy prawidłowo, strzeliliśmy gola na 1:1,

a w drugiej połowie byliśmy drużyną lepszą i dlatego ta wygrana wraca do Sieradza.

Przed Wartą kolejne wyzwanie. W sobotę do Sieradza przyjeżdża Ząbkovia Ząbki, która w rundzie jesiennej pokonała zespół trenera Marka Przybyła 2:1 (1:0). Naszym zdaniem, teraz to Sieradzanie są faworytem pojedynku. Nie można wykluczyć, że mecz zostanie rozegrany na sztucznym boisku.

III LIGA (GRUPA 1.)

Wyniki meczów 20. kolejki (pierwsza runda wiosny). Mławianka Mława - Warta Sieradz 2:3 (1:1). 1:0 - Arkadiusz Orzeł (27), 1:1 - Kacper Drzazga (44), 1:2 - Kacper Drzazga (81), 1:3 - Bartłomiej Kręćchwost (87), 2:3 - Mateusz Cegiłka (90+4).

Warta: Mykyta Żelenski - Jakub Murat, Piotr Mielczarek, Artur Sójka, Mateusz Lis - Oleg Trubnikow (69, Bartłomiej Macczak), Damian Ślesicki (31, Jakub Piela), Szymon Pietrzak, Dawid Owczarek - Kacper Drzazga (90+1, Jakub Janiszewski), Bartłomiej Kręćchwost (90+1, Adrian Ciołek). Trener: Marek Przybył.

Pozostałe wyniki 20. kolejki: Lechia Tomaszów Mazowiecki - Znicz Biła Piska 7:1 (2:0), PGE GIEK GKS Bełchatów - KS CK Troszyn 0:3 (0:2), Widzew Łódź - Wigry Suwałki 4:0 (1:0). Był to debiut Pawła Ściebiry w roli trenera Łódzian. Olimpia Elbląg - Ząbkovia Ząbki 3:1 (2:0), ŁKS Łomża - Wasilków 2:1 (1:1), Wisła Płock - Broń Radom 0:0, Wikielec - Jagiellonia Białystok 0:2 (0:1), Świt Nowy Dwór Mazowiecki - Legia Warszawa 0:1 (0:0).

Plan 21. kolejki: Piątek (6 marca): Broń Radom - Wikielec (godz. 18, wynik meczu pierwszej rundy 1:1). **Sobota (7 marca):** Jagiellonia Białystok - Olimpia Elbląg (13, 0:2), Troszyn - Wigry Suwałki (14, 1:2), Wasilków - Lechia Tomaszów (14, 0:5), Legia Warszawa - GKS Bełchatów (12, 3:0), Świt Nowy Dwór Mazowiecki - Widzew Łódź (14, 0:5), Warta Sieradz - Ząbkovia (16, 1:2), Wisła Płock - Mławianka Mława (12, 1:2). **Niedziela (8 marca):** Znicz Biła Piska - ŁKS Łomża (14, 0:4).

1. Legia II Warszawa	20	50	57-19
2. Warta Sieradz	19	44	36-16
3. ŁKS Łomża	20	43	47-20
4. Ząbkovia Ząbki	20	38	57-33
5. Wigry Suwałki	20	36	34-28
6. Wisła II Płock	19	31	32-28
7. KS CK Troszyn	20	28	48-33
8. Broń Radom	20	28	26-32
9. Lechia Tomaszów Maz.	20	27	41-32
10. Olimpia Elbląg	19	27	32-34
11. Świt Nowy Dwór Maz.	20	27	31-37
12. Widzew II Łódź	19	24	37-47
13. Jagiellonia II Białystok	20	23	22-29
14. PGE GKS Bełchatów	20	20	34-47
15. Mławianka Mława	20	17	30-42
16. GKS Wikielec	18	14	16-30
17. KS Wasilków	19	13	17-42
18. Znicz Biła Piska	19	5	13-61

BETCRIS IV LIGA

W weekend walkę o wiosenne punkty rozpoczną czwartoligowcy. Przypominamy, że bezpośredni awans do grupy pierwszej III ligi wywalczy jedynie mistrz. Wicemistrz także bę-



Radość piłkarzy i sztabu szkoleniowego Warty Sieradz po zwycięskim meczu w Mławie z tamtejszą Mławianką

dzie miał okazję na promocję, ale poprzez baraże. W walce o III ligę będzie się zapewne liczył GKS Orkan Buczek, prowadzony przez trenera Marcina Węglewskiego. Klub dokonał ostatnio jeszcze jednego transferu. Wypożyczył z trzecioligowego GKS Bełchatów Marcela Sadzińskiego, który ma na koncie jeden występ w lidze ogólnopolskiej. Przypominamy, że graczem Orkana został wcześniej Filip Staniucha z LUKS Bałucz. To król strzelców Klasy Okręgowej rundy jesiennej - zdobył 32 bramki.

Termy Poddebice (trener Patryk Ożadowicz) mają zupełnie inny cel, a jest nim utrzymanie w lidze, co wcale łatwe nie będzie, bo zespół ma na koncie jedynie siedem punktów. Nieco optymizmu dał kibicom tego zespołu wynik ostatniego zimowego sparingu, w którym Poddebiczanie pokonali wicelidera grupy trzeciej Klasy Okręgowej Wartę II Sieradz 3:0 (1:0). Gole: Aleksander Jończyk, Kacper Piotrowski, Krystian Starczewski. Na razie cicho o nowych graczach w Termach. Z zespołem pożegnali się natomiast Dawid Bagrodzki, Adam Król (obaj MKP-Boruta Zgierz), Łukasz Włodarczewski (RKS Radomsko), Michał Marciniak (Włókniarz Pabianice) oraz Damian Bierzynski (nie wznosił treningów).

Korab Łask (trener Dawid Wnuk) zdobył jesienią dziewięć punktów i także będzie się bił o uniknięcie spadku. W ostatnim zimowym meczu kontrolnym przegrał z innym czwarto-

ligowcem Stalą Niewiadów 1:3 (1:2). Gola dla pokonanych strzelił Dominik Retkiewicz. Korab pozyskał ostatnio Marka Dudka z AKS SMS Łódź oraz Konrada Janczaka - bramkarza grającego jesienią w Złoczewii Złoczew.

Plan 18. kolejki (pierwsza runda wiosennej). **Sobota (7 marca):** Kutno - Zjednoczeni Stryków (godz. 15, wynik meczu z pierwszej rundy 2:0), Polonia Piotrków Trybunalski - Zryw Wygoda (15, 2:1), Sokół Aleksandrów - Radomsko (15, 2:1), AKS SMS Łódź - ŁKS III Łódź (12, 4:1), Omega Kleszczów - MKP-Boruta Zgierz (14, 1:2), Termy Poddebice - Stal Niewiadów (15, 5:3), Mazovia Rawa Mazowiecka - Ceramika Opoczno (12, 2:5). **Niedziela (8 marca):** Pelikan Łowicz - Stal Głowno (11.15, 4:2), Orkan Buczek - Korab Łask (13.30, 1:2).

Klasyfikacja skutecznych: Mistrzem rundy jesiennej został Mateusz Bialek (Mazovia Rawa Mazowiecka - 19 goli). Dalsza kolejność: 2. Dominik Indrychowski (Ceramika Opoczno) - 14, 3. Jakub Cieslicki (AKS SMS Łódź), Tomasz Dąbrowski (Pelikan Łowicz) - po 13, 4. Dawid Fłaszka (Radomsko) - 11, 5. Damian Wamecki (Radomsko), Wojciech Pawlak (Sokół Aleksandrów) - po 10.

Tabela półmetka:

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. GKS Orkan Buczek	17	35	43-27
6. AKS SMS Łódź	17	35	39-26
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	17	17	25-41
15. Omega Kleszczów	17	16	25-53
16. Zryw Wygoda	17	15	27-41
17. Korab Łask	17	9	21-62
18. Termy Poddebice	17	7	21-46



Bohaterem pojedynku w Mławie był strzelec dwóch goli Kacper Drzazga, który przyszedł do Warty ze Rzgowa



Jakub Piela zastąpił na boisku Damiana Ślesickiego, który opuścił plac gry z powodu urazu