



DZIŚ STRONA ZDROWIA

ZATRZYMYWANIE WODY W ORGANIZMIE

WARTO SPRAWDZIĆ PRZYCZYNY PROBLEMU

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



www.dzienniklodzki.pl

168 (27 336) | Wydanie A B C D | Cena 5,20 zł (w tym 8% VAT)

Środa 22.07.2026

142
lata

Dziennik ŁÓDZKI

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Łódzkie

W lasach regionu
pojawily się
grzyby, na razie
królują kurki

Grzybiarze zacierają ręce. W Łódzkiem są już grzyby. Deszcz powinien sprawić, że będzie ich więcej. Dominują kurki
– Str. 2

Z naszych stron

Paliwa na stacjach
regionu ciągle
drożeją i taniej
na razie nie będzie

Benzyna 98 przekroczyła już granicę 8 zł za litr, niewiele tańsza jest 95. Stosunkowo tani pozostaje natomiast gaz LPG
– Str. 2

Policja zatrzymała kierowcę, który
uciekał traktorem przed radiowozem. Mężczyzna był pijany
– Str. 4

Piłkarz Wielkiego Widzewa mówi:
Drużyna trenera Aleksandra Vukovicia potrzebuje jeszcze wzmocnień na pozycjach 6, 8 i 10...
– Str. 20



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Z naszych stron

Zalew Sulejowski wysycha i odsłania dno.
„Ludzie przyjeżdżają i widzą bagno”.



FOT. DARIUSZ ŚWIGIELSKI

Marek Obszarny

Zalew Sulejowski wysycha. Na przystani w Barkowicach wody już nie ma w ogóle i łódzie ugrzęzły w błocie. Właściciele wypożyczalni sprzętu pływającego musieli przenieść rowery wodne i kajaki pół kilometra dalej.

– Mamy najniższy poziom wody od 7 lat w Jeziorze Sulejowskim – alarmują!

Właściciele przystani alarmują, że tracą możliwość prowadzenia działalności. Wędkarze nie mogą wypłynąć na wodę. A prognozy nie napawają optymizmem.

– Str. 3

Pabianice

Sąd ogłosił upadłość fabryki żarówek, jednego z symboli przemysłu w regionie

Jan Wojtal

Sąd Rejonowy dla Łodzi-Śródmieścia ogłosił upadłość spółki Ultinon Motion Poland w Pabianicach i wyznaczył syndyka. Tym samym zakończyło się postępowanie rozpoczęte po złożeniu przez zarząd wniosku o upadłość w marcu 2026 roku.

Zakład przy ul. Partyzanckiej zatrudnia około 700 pracowników. Od wielu miesięcy przyszłość przedsiębiorstwa pozostawała niepewna, jednak dopiero teraz zapa-

dła formalna decyzja o ogłoszeniu upadłości.

Ogłoszenie upadłości nie oznacza natomiast automatycznego zakończenia działalności zakładu. Syndyk zapowiedział, że jego celem będzie nie tylko zaspokojenie wierzycieli, ale również utrzymanie przedsiębiorstwa i znalezienie inwestora, który mógłby kontynuować produkcję.

Jeżeli uda się sprzedać zakład jako funkcjonujące przedsiębiorstwo, istnieje szansa na zachowanie przynajmniej części miejsc pracy.

– Str. 4

Łódzkie

Kolej dojedzie do Poddębic

Paweł Gołąb

Po 17 latach przerwy Poddębice ponownie znajdą się na kolejowej mapie pasażerskiej Polski. Łódzka Kolej Aglomeracyjna oficjalnie potwierdziła uruchomienie regularnych połączeń. Pierwsze pociągi mają wyjechać na trasę w grudniu tego roku.

Powrót połączeń możliwy jest dzięki przeprowadzonej rewitalizacji linii kolejowej nr 131 na odcinku Zduńska Wola Karsznice – Poddębice. Warta 242 mln zł inwestycja objęła

modernizację ponad 50 kilometrów torów, wymianę szyn, podkładów, elementów sieci trakcyjnej oraz wzmocnienie podtorza. Blisko 197 mln zł pochodziło z Krajowego Planu Odbudowy.

Dzięki tym pracom pociągi pasażerskie będą mogły rozwijać tu prędkość do 120 km/h, a składy towarowe do 100 km/h. Inwestycja z założeniu poprawi także przepustowość linii oraz skróci czas przejazdu pociągów towarowych pomiędzy Zduńską Wolą Karsznicami a Inowrocławiem o około 20 minut.

– Str. 4

POLECAMY

JUTRO: Sanatorium z NFZ czy ZUS? PIĄTEK: Uczelnie wyższe w kłopotach

22.07.2026

Środa

Imieniny obchodzą: Magdalena, Milena, Benon i Albin
Telefon alarmowy: 112

GOSPODARKA

Ceny paliw w Łodzi i regionie wciąż idą do góry. Analitycy mają złe wieści

Matylda Witkowska

Ceny paliw galopują. Benzyna 98 na stacjach w Łodzi już ponad 8 zł za litr.

W poniedziałek na Orlenie przy ul. Tuwima w Łodzi za litr „98-ki” trzeba było zapłacić już 8,06 zł, a za diesel „Verva” - 7,75 zł. Tańsze paliwa też nie są tanie - „95-tka” kosztowała 7,46 zł za litr, a tańszy diesel 7,49 zł. Nieco taniej było na stacjach marketowych, na przykład przy Carrefourze przy ul. Przybyszewskiego diesla można było kupić o 25 groszy taniej.

Natomiast na BP przy Al. Mickiewicza diesel „Ultimate” kosztował już 7,99 zł, benzyna 98-oktanowa 8,19 zł. Jednocześnie „95-tka” kosztowała 7,39 zł, a zwykły diesel 7,64 zł.

7,49 zł za litr zapłaciła w sobotę za diesla pani Małgorzata z Łodzi. - Za kilka dni jedziemy na wakacje nad morze. Paliwo jest tak drogie, że chyba w tym roku będę jechać bardzo, bardzo wolno, żeby spalić jak najmniej - mówi Łódzianka.

„98-ka” to pierwsze paliwo, które pod koniec ubiegłego tygodnia na części stacji przebiło cenę

8 zł za litr. Na niektórych stacjach można jeszcze kupić benzynę ze starszych dostaw, ale po wyczerpaniu zapasów cena będzie rosnąć.

- Ten tydzień będzie trzecim z rzędu z wzrostami cen na stacjach paliwowych w kraju - mówi Rafał Żywert, dyrektor działu prognoz i analiz w biurze Reflex. Jak podkreśla, cena zależy przede wszystkim od sytuacji na Bliskim Wschodzie. - Sytuacja jest bardzo dynamiczna, żeby ceny spadły konieczna jest deeskalacja konfliktu - wyjaśnia.

W najbliższych dniach na to się nie zanosi. Zdaniem analityków biura Reflex diesel może wkrótce kosztować nawet 8 zł za litr, a benzyna 98 - około 8,30 zł za litr.

To oznacza, że ceny są już bliższe historycznych rekordów. W połowie 2022 roku po wybuchu wojny na Ukrainie średnia cena „95-tki” osiągnęła 7,96 zł, a „98-tki” - 8,56 zł za litr. Natomiast rekord średniej ceny diesla padł w marcu 2026, tuż przed wprowadzeniem programu CPN, gdy kosztował on 8,75 zł/litr.

Stosunkowo tani jest natomiast gaz. Na przykład na BP przy Al. Mickiewicza kosztował w poniedziałek 3,04 zł.

DŁ **DZIENNIK ŁÓDZKI**

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

www.dzienniklodzki.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

PBC **PAŃSTWO KRAJOWE**

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

OD KUCHNI

Grzyby są już w lasach koło Łodzi. Ale na więcej potrzebny jest deszcz

Matylda Witkowska

W lasach wokół Łodzi są już letnie grzyby. Po weekendowych deszczach pojawiły się kurki. Grzybiarze mają nadzieję, że kolejne deszcze przyniosą też inne grzyby.

Na forach grzybiarskich od kilku dni pojawiają się zdjęcia pierwszych koszyków z grzybami. Dużo jest zwłaszcza lubiących tę porę roku kurk. Są doniesienia o kurkach pod Bełchatowem, Radomskiem i Zgierzem. Z dnia na dzień jest ich coraz więcej.

Grzybiarze są zadowoleni, bo w sklepach kurki są drogie - paczka to około 20-25 zł. - Pół godziny spaceru po lesie koło domu i będzie jajecznicza - cieszy się grzybiarka spod Zgierza.

W rejonach, gdzie było chłodniej i padało więcej - na przykład na północy Polski i w górach - już pojawiają się już pierwsze prawdziwki czy kozłarze.

W Łódzkiem zdarzają się pojedyncze maślaki, ale innych grzybów rurkowych (czyli z tzw. gąbką) jest jak na lekarstwo. Dlatego część



FOT. CZYTELNICZKA

Taki piękny talerz kurek znalazła we wtorek (22 lipca) grzybiarka w powiecie zgierskim

„prawdziwych” grzybiarzy nie wybiera się teraz do lasu.

Ale z każdym deszczowym tygodniem warunki dla grzybów będą się poprawiać i w lasach regionu będzie więcej.

Zofia Rudnicka, grzyboznawca Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epi-

demologiczna w Łodzi, zachęca do letniego grzybobrania. - Pierwsze grzyby są zwykle mniej robaczywe, za to zdrowe i godne uwagi - zauważa. Latem pojawia się też cała gama grzybów rurkowych takich jak borowiki, podgrzybki, maślaki.

DZIEŃ DOBRY



FOT. HUBERT KUBIAK

Łódź

„Nie wierzę, że skończyłam sto lat”

Pełna zapału i energii - nikt, by nie odgadł, że skończyła już 100 lat. - Nie dowierzam, że skończyłam już sto lat. Przede wszystkim trzeba dbać o własne zdrowie, bo to jest najważniejsze. Do lekarzy nie chodzę wtedy, kiedy już jest źle, tylko robię regularne badania - mówi pani Irena. Łódzianka pracowała w łódzkim urzędzie. Na emeryturę przeszła w 1988 roku, ale z aktywności zawodowej nie zrezygnowała - pracowała do 78. roku życia.

Emilia Kutlu

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Dziennik
Łódzki”

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

POGODA



dzisiaj
22°C/12°C



jutro
16°C/12°C

Łódź i region

• **Od najbliższej niedzieli, 26 lipca startują prace** na kolejnej części ul. Szczecińskiej w Łodzi. Remont obejmie ponad kilometr

ŁÓDZKIE

Zalew Sulejowski wysycha i znów odsłania dno. „Ludzie przyjeżdżają i widzą bagno”

Marek Obszarny

Widoki nad Zalewem Sulejowskim przypominają sytuację sprzed siedmiu lat. W 2019 roku susza doprowadziła do znacznego obniżenia poziomu wody w zbiorniku. Dziś mieszkańcy i przedsiębiorcy znad zalewu obawiają się, że historia może się powtórzyć.

W Barkowicach odsłonięte zostały szerokie, błotniste plaże. Pomosty, które zwykle prowadzą wprost na wodę, kończą się dziś na piasku lub w błocie. Na brzegu stoją łódki, rowery wodne i inny sprzęt, który jeszcze niedawno służył turystom i mieszkańcom korzystającym z uroków zalewu.

„Ludzie przyjeżdżają i widzą bagno”

O skali problemu mówią właściciele lokalnych przystani i wypożyczalni sprzętu wodnego.

– W 2019 roku była już podobna sytuacja i wszyscy głośno mówili, że te operaty należy zmienić i przepływ zmniejszyć. Teraz jednak Wody Polskie tłumaczą się, że taki przepływ naturalny musi być zachowany, żeby zachować życie w dole rzeki. Tylko że zachowujemy życie na dole

rzeki kosztem życia w jeziorze – zwraca uwagę Arkadiusz Nyga, współwłaściciel Przystani „Fala” i wypożyczalni sprzętu wodnego w Barkowicach.

Przedsiębiorcy musieli przenieść część sprzętu w inne miejsce. Wiązało się to z dodatkowymi kosztami i dużym nakładem pracy.

– Musieliśmy się przenieść dalej. Przy nakładzie środków i czasu. Tracimy renomę, bo ludzie przyjeżdżają do miejsca i widzą bagno. Dosłownie widzą bagno – mówi Arkadiusz Nyga.

Jak dodaje, część sprzętu trzeba było dosłownie przesunąć przez błoto.

W wypożyczalni znajduje się około 25 rowerów wodnych i ponad 20 kajaków. Do tego dochodzą łódki wędkarskie oraz prywatne jachty cumujące przy pomostach.

Poziom wody spada od czerwca

Według właścicieli przystani poziom wody zaczął wyraźnie obniżać się już w czerwcu. Od tego czasu sytuacja systematycznie się pogarsza.

Obawy dotyczą nie tylko bieżącego sezonu turystycznego.

– Spodziewamy się jeszcze gorszej sytuacji, takiej jak w 2019 roku, że będzie susza i będą znów jeździć ludzie



Pomosty, które zwykle prowadzą wprost na wodę, kończą się dziś na piasku lub w błocie

podnie zalewu samochodami – mówi Arkadiusz Nyga.

Poprzednia tak poważna susza wystąpiła w 1993 roku. Zdaniem osób związanych z zalewem obecna sytuacja jest szczególnie niepokojąca, ponieważ kolejny tak poważny problem pojawia się w ciągu zaledwie kilku lat.

Wędkarz: „Byłem w szoku”

Obniżający się poziom wody odczuwają również wędkarze.

Pan Andrzej z gminy Rozprza przyjechał nad zalew z synem. Jak mówi, jeszcze kilka tygodni temu bez problemu korzystał z łódki.

– Ja tutaj byłem trzy tygodnie temu, jeszcze łódką spokojnie mogłem wypłynąć. Teraz, jak przyjechałem, to byłem w szoku. W zeszłym tygodniu przyjechałem, żeby przez dwa

tygodnie tak się obniżyło lustro wody? Ponad metr chyba. Nie znam się na tym, ale tak to nie powinno wyglądać – mówi.

Kupił łódkę właśnie po to, aby móc wypływać z synem na zalew.

Wody Polskie: odpływ wynosi 11 metrów sześciennych na sekundę

O sytuację zapytaliśmy zarządcę zbiornika, czyli Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie – Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Warszawie.

Jak przekazała Anna Truszczyńska, rzeczniczka prasowa RZGW w Warszawie, 20 lipca 2026 roku poziom wody w zbiorniku wynosił 165,54 m n.p.m. i był niższy od normalnego poziomu piętrzenia o 1,06 metra. W ciągu doby ze

zbiornika ubywa od 1 do 3 centymetrów wody. Jego pojemność wynosiła tego dnia 56,33 mln metrów sześciennych. Średni odpływ ze zbiornika utrzymywany jest na poziomie 11 m³/s. Taki odpływ obowiązuje od 28 kwietnia 2026 roku. Tymczasem średni miesięczny dopływ ze zlewni Pilicy do Zalewu Sulejowskiego w okresie od 1 do 20 lipca wynosił 7,86 m³/s. Oznacza to, że ze zbiornika odpływa więcej wody, niż do niego dopływa.

Wody Polskie tłumaczą, że sytuacja jest związana z suszą hydrologiczną i koniecznością zachowania przepływu biologicznego, określanego również jako przepływ nienaruszalny.

Wody Polskie zwracają uwagę, że przystań w Barkowicach znajduje się w górnym odcinku zbiornika. To właśnie tam obniżanie się lustra wody jest szczególnie widoczne.

Sytuacja może się zmienić, jeśli poprawią się warunki hydrometeorologiczne w górnej części zlewni Pilicy i pojawią się większe opady.

Czy można zmniejszyć odpływ?

Właściciele przystani i część osób korzystających ze zbiornika wskazują, że rozwiązaniem mogłoby być zmniejszenie odpływu wody. Wody Polskie podkreślają jednak, że nie można zrobić tego na podsta-

wie bieżącej decyzji. Zmiana przepływu biologicznego wymagałaby zmiany pozwolenia wodnoprawnego oraz Instrukcji Gospodarowania Wodą. Wcześniej konieczne byłyby szczegółowe badania i obliczenia hydrologiczne.

Obecne pozwolenie wodnoprawne traci ważność 31 lipca 2031 roku.

Czy czeka nas powtórka z 2019 roku?

W 2019 roku poziom wody w Zalewie Sulejowskim również gwałtownie spadał. W sierpniu w zbiorniku znajdowało się około 54 mln metrów sześciennych wody, podczas gdy normalna pojemność wynosi około 75 mln metrów sześciennych. Odpływ utrzymywano wówczas na minimalnym poziomie 11 m³/s, podczas gdy dopływ z Pilicy wynosił zaledwie około 5 m³/s.

Dziś sytuacja ponownie budzi niepokój. Właściciele przystani obawiają się, że dalszy brak opadów może doprowadzić do jeszcze większego obniżenia poziomu wody i całkowitego paraliżu sezonu nad Zalewem Sulejowskim.

Na razie pozostaje czekać na zmianę pogody. Bez większych opadów w górnej części zlewni Pilicy poziom wody w zbiorniku będzie nadal spadał.

AKCJA CHARYTATYWNA

011543824

GLÓWNY PARTNER REGIONALNY
VEOLIA

PARTNER OGÓLNOPOLSKI
POLSKA PRESS GRUPA

PARTNER OGÓLNOPOLSKI
POLREGIO

PARTNER OGÓLNOPOLSKI
SKARBIEC

PARTNER OGÓLNOPOLSKI
DRZAZGA CLINIC
LASERTERAPIA & MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

PARTNER OGÓLNOPOLSKI
SKY QUANT

PARTNER OGÓLNOPOLSKI
KLESZCZÓW
FUNDACJA ROZWOJU GMINY
OWOŚĆ PRZEMYSŁOWY KLESZCZÓW

ŁÓDŹ SIĘ ZMIENIA**PABIANICE**

ŁKA potwierdza regularne połączenia do Poddębic

Paweł Gołąb

Po 17 latach przerwy Poddębice ponownie znajdą się na kolejowej mapie pasażerskiej Polski. Łódzka Kolej Aglomeracyjna oficjalnie potwierdziła uruchomienie regularnych połączeń. Pierwsze pociągi mają wyjechać na trasę w grudniu tego roku.

Będzie to pierwszy w historii stały rozkład jazdy z Poddębicami na trasie realizowany przez ŁKA.

Pociągi pojadą wykorzystując zrewitalizowany właśnie odcinek linii kolejowej nr 131, czyli historycznej Magistrali Węglowej.

Ostatni pociąg pasażerski zatrzymał się w Poddębicach w 2009 roku. Od tamtego czasu mieszkańcy byli zdani na transport drogowy.

Powrót połączeń możliwy jest dzięki przeprowadzonej rewitalizacji linii kolejowej nr 131 na odcinku Zduńska Wola Karsznice – Poddębice. Warta

242 mln zł inwestycja objęła modernizację ponad 50 kilometrów torów, wymianę szyn, podkładów, elementów sieci trakcyjnej oraz wzmocnienie podtorza. Blisko 197 mln zł pochodziło z Krajowego Planu Odbudowy.

Dzięki tym pracom pociągi pasażerskie będą mogły rozwijać tu prędkość do 120 km/h, a składy towarowe do 100 km/h. Inwestycja z założeniu poprawi także przepustowość linii oraz skróci czas przejazdu pociągów towarowych pomiędzy Zduńską Wolą Karsznicami a Inowrocławiem o około 20 minut.

Jak zaznacza burmistrz Poddębic Piotr Sęczkowski, samorząd już teraz patrzy jednak znacznie.

- Chcielibyśmy wspólnie z Ministerstwem Infrastruktury i Urzędem Marszałkowskim doprowadzić do sytuacji, że z Poddębic będzie można dojechać do Trójmiasta, a także do aglomeracji śląskiej, do Katowic. Z tego, co wiem, prowadzone są już rozmowy z Kolejami Śląskimi.



Pierwsze pociągi ŁKA mają się pojawić w Poddębicach w grudniu tego roku

To koniec legendarnej „Żarówki”? Sąd ogłosił upadłość pabianickiej fabryki z ponad 100-letnią historią

Była jednym z symboli Pabianic i jednym z największych pracodawców w regionie. Teraz jej przyszłość stoi pod znakiem zapytania.

Jan Wojtal

Choć zakład pozostawał rentowny, o jego losie przesądziły problemy finansowe amerykańskiego właściciela. Szansą na uratowanie przedsiębiorstwa ma być znalezienie nowego inwestora.

Sąd Rejonowy dla Łodzi-Śródmieścia ogłosił upadłość spółki Ultinon Motion Poland i wyznaczył syndyka. Tym samym zakończyło się postępowanie rozpoczęte po złożeniu przez zarząd wniosku o upadłość w marcu 2026 roku. Wcześniej sąd zabezpieczył majątek spółki i ustanowił tymczasowego nadzorcę sądowego, który analizował sytuację finansową przedsiębiorstwa.

Zakład przy ul. Partyzantkiej zatrudnia około 700 pracowników. Od wielu miesięcy przyszłość przedsiębiorstwa pozostawała niepewna, jednak dopiero teraz zapadła formalna decyzja o ogłoszeniu upadłości.

Historia zakładu sięga 1921 roku. Po II wojnie światowej fa-



Historia zakładu sięga 1921 roku

bryka działała jako Pabianicka Fabryka Żarówek Polam. W okresie PRL zatrudniała ponad dwa tysiące osób i była jednym z największych pracodawców w mieście.

W 1997 roku zakład przejął holenderski Philips, który zmodernizował fabrykę i uczynił ją jedną z najważniejszych swoich inwestycji w Europie. W 2015 roku, po wydzieleniu działu motoryzacyjnego koncernu, przedsiębiorstwo zaczęło działać jako Lumileds. Dziesięć lat później, w 2025 roku, zakład trafił w ręce amerykańskiej First Brands Group i zmienił nazwę na Ultinon Motion Poland, zachowując jednak produkcję żarówek sprzedawanych pod marką Philips.

Problemy przyszły z USA

Paradoksalnie problemy przedsiębiorstwa nie wynikały z braku zamówień. Zakład specjalizował się w produkcji oświetlenia samochodowego, przede wszystkim tradycyj-

nych żarówek halogenowych przeznaczonych na rynek części zamiennych. Według dostępnych danych w ostatnich latach fabryka generowała zyski liczone w dziesiątkach milionów złotych.

Kłopoty pojawiły się po przejęciu przez amerykańską grupę First Brands Group. Koncern finansował rozwój głównie długiem, a jesienią 2025 roku rozpoczął postępowanie upadłościowe w Stanach Zjednoczonych. Kryzys szybko objął również europejskie spółki zależne, w tym zakład w Pabianicach.

Jak wynika z relacji pracowników, produkcja miała zapewnić zamówienia, jednak pojawiły się problemy z regulowaniem płatności dla dostawców materiałów. To właśnie brak finansowania bieżącej działalności miał doprowadzić do narastania problemów zakładu. Sytuację dodatkowo komplikują zarzuty wobec byłego prezesa First Brands Group, Patricka Jamesa.

Amerykańska prokuratura oskarżyła go m.in. o oszustwa finansowe wobec banków, przedstawianie fałszywych zabezpieczeń kredytowych oraz wprowadzanie w błąd instytucji finansowych.

Codalej z pracownikami?

Na razie nie ma informacji o zwolnieniach grupowych. Powiatowy Urząd Pracy w Pabianicach - poinformował portal epainfo.pl, że nie otrzymał zawiadomienia o planowanych grupowych redukcjach etatów.

Redakcja „Dziennika Łódzkiego” otrzymała jednak informację, że część pracowników została w ostatnim czasie oddelegowana na przymusowy urlop.

Ogłoszenie upadłości nie oznacza natomiast automatycznego zakończenia działalności zakładu. Syndyk zapowiedział, że jego celem będzie nie tylko zaspokojenie wierzycieli, ale również utrzymanie przedsiębiorstwa i znalezienie inwestora, który mógłby kontynuować produkcję.

Jeżeli uda się sprzedać zakład jako funkcjonujące przedsiębiorstwo, istnieje szansa na zachowanie przynajmniej części miejsc pracy. Dopiero brak zainteresowanych inwestorów będzie oznaczał likwidację majątku i definitywny koniec jednej z najbardziej zasłużonych fabryk w historii Pabianic.

REKLAMA

0011457221

Nekrologi i kondolencje zlećisz

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

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

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

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

POWIAT RADOMSZCZAŃSKI

Uciekał traktorem przed radiowozem

Małgorzata Kulka

W gminie Masłowice 57-latek zignorował sygnały do zatrzymania i uciekał przed policyjnym radiowozem... ciągnikiem rolniczym. Po zatrzymaniu szybko okazało się, że powodów do unikania kontroli miał wiele. Alkoholemowi zabrakło skali, a mężczyzna nigdy nie miał prawa jazdy...

W poniedziałek, 20 lipca, policjanci z komisariatu w Przeźdorzcu podczas patrolowania terenu gminy Masłowice zauważyli ciągnik rolniczy, który nie posiadał tablic rejestracyjnych. Dodatkowo podejrzana mundurowych wzbudził fakt, że kierowca nie utrzymywał prawidłowego toru jazdy.

Policjanci chcieli zatrzymać pojazd do kontroli, ale ciągnik zamiast się zatrzymać, przyspieszył.

Po zatrzymaniu 57-letniego kierującego funkcjonariusze wyculi od niego silną woń alkoholu, ale badanie alkometrem wykazało wynik poza zakresem pomiarowym. Od mężczyzny została pobrana krew do dalszych badań, które pozwolą określić zawartość alkoholu w jego organizmie.

Okazało się też, że 57-latek nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami, a ciągnik nie był zarejestrowany.

57-latkowi grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności za niezatrzymanie się do policyjnej kontroli drogowej. Jeżeli wyniki badań krwi potwierdzą, że kierował pojazdem w stanie nietrzeźwości, odpowie również za to przestępstwo.

Poniesie także odpowiedzialność za kierowanie pojazdem bez uprawnień oraz naruszenie przepisów związanych z dopuszczeniem pojazdu do ruchu.

HANDEL

Boom na węgiel i pellet. Kupują, by zimą ceny nie rozgrzały portfeli

Małgorzata Stempinska

Choć mamy dopiero lipiec, wielu mieszkańców regionu już zaopatrzyło się w opał na zimę. W punktach sprzedaży ruch już coraz większy. Ceny pelletu znów zaczynają rosnąć.

- Rok temu się zagapiłem z zakupem pelletu i w szczycie sezonu grzewczego ledwie udało mi się dorwać pellet i to w kosmicznej cenie - ponad 3000 złotych za tonę. Pamiętam, że to było jeszcze raz tyle w porównaniu do cen obowiązujących latem ubiegłego roku. Nauczony doświadczeniem mam już zrobiony zapas pelletu. Zapłaciłem 1650 złotych za tonę. Sąsiad się ze mnie śmiał, że dopiero lato się zaczęło, a ja już mam pellet na zimę. Nie minęły dwa tygodnie, a już mi mówi, że teraz cena oscyluje już w okolicach 2200 złotych za tonę i stale rośnie. Mina mu zrzędała - opowiada pan Jacek.

Z kolei pan Józef dom ogrzewa węglem.

- Zawsze kupuję ten typu groszek. Z żoną jesteśmy emerytami, nie przelewa nam się. Planujemy wydatki. W naszej wsi każdy już latem kupuje węgiel. Wtedy można zaoszczędzić na tonie kilkaset zło-



FOT. FREPIK.COM

Ceny pelletu już zaczynają szybować w górę

tych. Węgiel kupiłem pod koniec czerwca i zapłaciłem 1050 złotych za tonę - mówi Czytelnik.

Zakupy też przez internet

Rządowa wyszukiwarka ciepła.gov.pl pozwala na bieżąco monitorować, jak kształtują się minimalne ceny opału w poszczególnych regionach. Według niej, obecnie najniższa cena za tonę węgla w Polsce wynosi 385 zł. Chodzi o węgiel Propal o frakcji 5-20 mm dostępny w Lubuskiem. Wyszukiwarka pokazuje, że najtańszy w kraju węgiel typu orzech kosztuje od 850 zł, groszek od 990 zł, a ekogroszek - od 1090 zł za tonę.

W naszym regionie ceny są średnio wyższe o kilkaset złotych. Np. ceny ekogroszku zaczynają się od 1380 zł, a węgla typu orzech - od 1280 zł.

Z kolei klienci państwowego sklepu Polskiej Grupy Górniczej zamawiają węgiel orzech (od 1150 zł za tonę), węgiel kostkę (od 1300 zł za tonę), węgiel gorszek (od 1250 zł za tonę). Na stronie jest też zakładka wyprzedaż. Tam znajdziemy m.in. Pieklorz węgiel groszek 5-25 mm 1000 kg (węgiel luzem) za 1305 zł za tonę oraz mniejsze 20-kilogramowe worki węgla groszek Karolinka standard 5-25 mm za 30,20 zł.

Dowiozą pod same drzwi

O ile ceny węgla utrzymują się obecnie na stałym poziomie, to ceny pelletu już zaczynają szybować w górę. Za tonę tego paliwa trzeba zapłacić już nawet 2100 zł, podczas gdy rok temu było to ok. 1350 zł.

Dlaczego ceny pelletu rosną?

Wszyscy producenci powtarzają jeden powód: brak trocin. - Jeszcze rok temu metr przestrzenny trocin kosztował około 55 zł, dziś cena ta wzrosła do około 100 zł. Do tego dochodzą rosnące koszty energii elektrycznej oraz paliw, które obciążają każdą firmę produkcyjną w łańcuchu dostaw - mówi Paweł Pawliczak z firmy Eko Dystrybucja na łamach portalu dziennik.pl.

Na popularnych platformach sprzedażowych można znaleźć wiele ogłoszeń o sprzedaży pelletu. Sprzedawca ze Świecia żąda 1750 zł za tonę, a z Rypina - 1800 zł za pellet sosnowy. „Można zakupić jeden worek i przekonać się o jakości. Rozładunek pod same drzwi kotłowni” - czytamy w ogłoszeniu.

W punktach sprzedaży opału pellet ma bardzo duże wzięcie. - Na razie 65 worków, co daje 975 kilogramów, kosztuje u nas 2080 złotych. Cena na pewno będzie rosła. Kto ma możliwość składowania pelletu,

niech już teraz zrobi zapas - słyszymy w punkcie w Bydgoszczy.

Będziemy palić agropelletem?

15 lipca br. odbyło się spotkanie przedstawicieli Ministerstwa Energii, Ministerstwa Klimatu i Środowiska, Lasów Państwowych oraz Polskiej Rady Pelletu poświęcone aktualnej sytuacji na rynku pelletu drzewnego oraz bezpieczeństwu surowcowemu Polski. - Rozwój programu „Czyste Powietrze” sprawił, że setki tysięcy gospodarstw domowych zdecydowały się na wymianę źródła ciepła i wybór kotłów na pellet jako ekologicznego rozwiązania grzewczego - przekonuje Polska Rada Pelletu. Obecnie tym paliwem ogrzewanych jest ok. 450 tys. polskich domów.

Podczas spotkania Polska Rada Pelletu przedstawiła propozycje działań, które mogłyby przyczynić się do zwiększenia stabilności rynku pelletu. Mowa tutaj m.in. rozszerzeniu programu „Czyste Powietrze” o kotły i urządzenia grzewcze dedykowane do spalania agropelletu. Pojawiła się propozycja, by osoby, które kupują pellet najwyższej jakości (klasy A1), mogli liczyć na odliczenia w rocznym rozliczeniu PIT.

©P

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

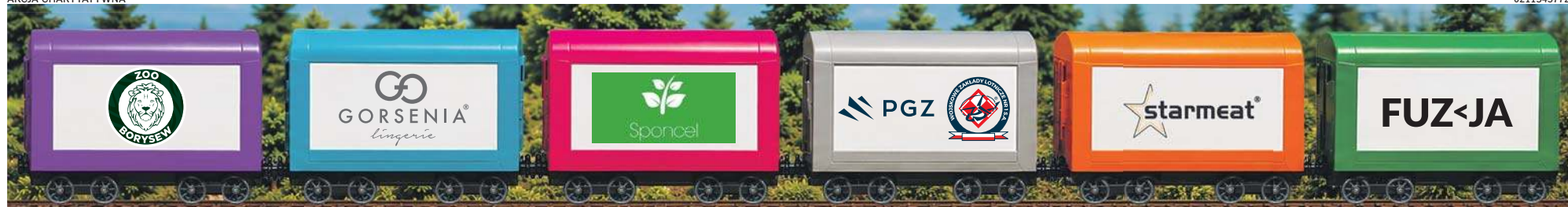
CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

AKCJA CHARYTATYWNA

0211543772



FOKUS

• **Marsz Pamięci** w 84. rocznicę rozpoczęcia przez Niemców „Grossaktion” przejdzie dziś ulicami Warszawy

WARSZAWA

1200 łamiących prawo w miesiąc. Nowe przepisy o hulajnogach nie działają?

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zatrważającym tempie – wynika z najnowszych, wstępnych danych Komendy Głównej Policji za pierwsze półrocze 2026 roku

Marcin Koziestański

Wraz z początkiem czerwca bieżącego roku weszła w życie nowelizacja Prawa o ruchu drogowym, która miała uszczelnić dotychczasowe luki prawne i powstrzymać rosnącą falę urazów wśród nieletnich.

Kask obowiązkowy i mandaty dla rodziców

Od 3 czerwca 2026 roku przepisy nakładają bezwzględny obowiązek jazdy w atestowanym kasku ochronnym na wszystkie osoby do 16. roku życia poruszające się hulajnogami elektrycznymi, rowerami oraz UTO (urządzeniami transportu osobistego, np. segwaye czy long-boardy). Obowiązek ten dotyczy każdej przestrzeni publicznej: dróg, ścieżek rowerowych, chodników, a także alejek w parkach czy osiedlowych stref zamieszkania.

Ponieważ nieletni do 16. roku życia nie odpowiadają finansowo za popełnione wykroczenia, ustawodawca przeniósł odpowiedzialność bezpośrednio na ich prawnych opiekunów – za brak kasku u dziecka rodzicowi grozi mandat karny w wysokości do 100 złotych. Wprowadzono również kategoryczny zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13. roku życia (wyjątkiem jest jazda pod opieką dorosłego w strefie zamieszkania).

Ponad 1200 wykroczeń w miesiąc

O tym, jak powszechny jest problem ignorowania podstawowych zasad bezpieczeństwa, dobitnie świadczą wyniki ostatnich działań policyjnych. Tylko w okresie od 3 czerwca do 7 lipca 2026 roku funkcjonariusze ujawnili aż 1234 naruszenia dotyczące nieużywania ka-

sku ochronnego przez osoby poniżej 16. roku życia. Co istotne, blisko połowa z tych przypadków – aż 591 – dotyczyła właśnie kierujących hulajnogami elektrycznymi (631 naruszeń odnotowano wśród rowerzystów, a 12 na innych urządzeniach transportu osobistego). Statystyki te pokazują, że mimo groźby mandatów i ryzyka utraty zdrowia, młodzież wciąż nagminnie wsiada na e-hulajnogi bez jakiegokolwiek ochrony głowy.

Nie wiadomo jednak, ile naruszeń dotyczyło jazdy po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13 roku życia. – Sposób gromadzenia danych nie umożliwia wskazania liczby ujawnionych przypadków kierowania hulajnogą elektryczną na drodze publicznej przez osoby do 13. roku życia – mówi w rozmowie z portalem i.pl podkomisarz Iwona Kijowska z Komendy Głównej Policji.

Czarny bilans półrocza: 9 ofiar śmiertelnych

Najbardziej zatrważający obraz wyłania się jednak z porównania danych za pierwsze półrocza lat 2024-2026. Liczba wszystkich wypadków z udziałem e-hulajnóg wzrosła z 297 w pierwszej połowie 2024 roku do 539 w roku 2025, osiągając w pierwszym półroczu 2026 roku poziom aż 644 zdarzeń – to skok o ponad 100 procent.

Prawdziwy dramat kryje się jednak w statystykach śmiertelnych: w analizowanym okresie liczba zabitych użytkowników hulajnóg potroiła się, rosnąc z 3 osób w 2024 roku do 9 w bieżącym. W tym samym czasie wzrosła również liczba rannych – z 257 do 581, a liczba kolizji zwiększyła się z 691 do niemal 1633. Dane te pokazują jednoznacznie, że e-hulajnogi stały się jednym z najgroźniejszych elementów miejskiego krajobrazu.

KRÓTKO

Lubelskie

Rolnicy poszkodowani przez przymrozki

Około 13 tys. sadowników i rolników zgłosiło straty w uprawach wskutek wiosennych przymrozków na Lubelszczyźnie – podał we wtorek Lubelski Urząd Wojewódzki. Wiceminister rolnictwa Małgorzata Gromadzka zapewniła o wsparciu finansowym resortu dla poszkodowanych. Skala pomocy ma zależeć od wielkości strat.

Gorzów Wielkopolski

Śmierć 31-latki w policyjnym areszcie

Przyczyną śmierci 31-latki, która zmarła 14 lipca w gorzowskiej komendzie, była niewydolność krążeniowo-oddechowa. Sekcja nie wykazała, by miała obrażenia mogące doprowadzić do jej zgonu – poinformowała rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gorzowie Wlkp. Mariola Wojciechowska-Grześkowiak.

PAP

Łódzkie

Rekord na parady kajaków

W Sulejowie ustanowiono nowy rekord Polski w największej paradzie kajakowej. W niedzielę, 19 lipca w wielkiej paradzie płynęło 455 kajaków. Uczestnicy spływu kajakowego przepłynęli rzeką Pilicą odcinek o długości 6 kilometrów.

DS

POLITYKA

Tusk: Biedy nie ma. Lekarze zarobią do 76 800 złotych

Karolina Wrońska

– **Lekarze zarobią do 76 800 złotych brutto po przyjęciu maksymalnej stawki godzinowej proponowanej przez Ministerstwo Zdrowia – poinformował premier Donald Tusk.**

Szef rządu powiedział, że kwota 76 800 złotych brutto to maksymalny pułap, jaki będą mogli osią-

gnąć lekarze, gdy zostanie wprowadzony limit 240 złotych brutto za godzinę pracy.

– Górny limit wynagrodzenia to będzie szesnastokrotność płacy minimalnej. Biedy nie ma – powiedział premier. Przypomniał, że są lekarze, którzy teraz zarabiają więcej.

– Nielicznym będzie wydawało się, że to jest mało, bo w tym niekontrolowanym systemie wynagrodzeń zarabiali dużo, dużo więcej. Nam ten pułap wydaje się przyzwoity i na pewno nie skazuje nikogo na niskie zarobki. 76 800 złotych to na prawdę jest chyba godna kwota – wskazał Tusk.

POLITYKA

Bochenek: Posłowie mają czas do czwartku

Karolina Wrońska

– **W przyszłym tygodniu odbędzie się komitet polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w partii.**

Oposiedzeniu komitetu rzecznik PiS Rafał Bochenek poinformował we wpisie na X. „W przyszłym tygodniu

odbędzie się Komitet Polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w PiS. Złożenie oświadczenia jest warunkiem koniecznym członkostwa w naszej formacji politycznej. Czas jest do czwartku, do końca dnia. Stowarzyszenie albo partia. Tylko w jedności możemy walczyć o dobrą przyszłość naszej Ojczyzny” – czytamy.

Jak mówił Bochenek w TVP Info, wielu parlamentarzystów złożyło już deklaracje, choć „jest wąska grupa osób, która ma rzeczywiste wątpliwości”. – Te osoby są naciskane niestety przez wąskie grono skupione wokół inicjatorów stowarzyszenia – dodał.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jeśli się macie rozejść, to się rozejdźcie. Jeszcze parę tygodni Waszych polemik i „prawica” w Polsce będzie synonimem bandy jałowych, skłóconych i zgorzkniałych zgredów

KRZYSZTOF BOSAK
lider Konfederacji

AKCJA CHARYTATYWNA

0211550422



ROSJA

Spada poparcie dla Putina. Rosjanie zmęczeni wojną, cenzurą internetu i kryzysem

Grzegorz Kuczyński

Poziom poparcia dla działań rosyjskiego dyktatora Władimira Putina spadł do najniższego poziomu od 2021 roku.

Zgodnie z najnowszymi danymi kontrolowanego przez państwo Ogólnorosyjskiego Centrum Badań Opinii Publicznej, na dzień 12 lipca działania Putina popierało 65,1% ankietowanych. Jednocześnie 23,4% respondentów otwarcie stwierdziło, że nie popiera jego pracy na stanowisku prezydenta.

Podobne tendencje, jak zauważa magazyn „Newsweek”, odnotowują dwa inne duże ośrodki sondażowe: Centrum Lewady i Fundacja Opinia Publiczna (FOM).

Po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę poparcie dla Putina utrzymywało się głównie w przedziale od około 78% do 85%. Jeszcze we wrześniu 2025 roku jego działania popierało 77,8% Rosjan.

Ostatni raz wskaźniki spadły do obecnego poziomu w 2021 roku – w kontekście pandemii COVID-19, stagnacji gospodarczej oraz protestów popierających rosyjskiego opozycjonistę Aleksieja Nawalnego.

Magazyn „Newsweek” pisze, że po prawie czterech i pół roku wielkiej wojny zaczyna się rozpaść nieformalna „umowa społeczna” między

dzy Kreml a społeczeństwem rosyjskim.

Jednym z czynników niezadowolenia stało się dalsze zaostrzenie kontroli nad internetem. Kreml rozszerzył uprawnienia Roskomnadzoru i ograniczył działanie zagranicznych platform oraz komunikatorów, próbując przekierować użytkowników na wspieraną przez państwo aplikację MAX.

Kolejnym źródłem napięć stały się problemy z paliwem, które pojawiły się po ukraińskich atakach na rosyjską infrastrukturę energetyczną. Ataki na rafinerie i terminale paliwowe doprowadziły do niedoborów, kolejek na stacjach benzynowych oraz wzrostu niepokoju wśród ludności.



Poparcie dla Władimira Putina wciąż spada, ale i tak pozostaje bardzo wysokie

BLISKI WSCHÓD

Huti ogłosili blokadę morską Arabii Saudyjskiej

Grzegorz Kuczyński

Sojusznicy Iranu, jemeńscy rebelianci Huti, ogłosili, że wprowadzają „embargo morskie” wobec Arabii Saudyjskiej. Ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”.

Oficjalny rzecznik sił zbrojnych Huti, Jahja Sare, oświadczył, że embargo to jest wprowadzane w odpowiedzi na trwającą od 12 lat blokadę portów i lotnisk w kontrolowanej przez Huti północno-zachodniej części Jemenu ze strony Arabii Saudyjskiej.

Zastępca szefa biura prasowego Huti, Nasruddin Amer, wyjaśnił, że ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”. Arabia Saudyjska nie skomentowała jeszcze tych oświadczeń.

Konflikt Huti z Arabią Saudyjską

Konflikt zbrojny między Arabią Saudyjską a Huti w ostatnim czasie w dużej mierze ucichł, ale tydzień temu doszło do jego eskalacji: Huti oskarżyli Arabię Saudyjską o atak na lotnisko w ich stolicy, Sanie, i wystrzelili rakiety w kierunku lotniska w mieście Abha.

Jednocześnie rząd pozostałej części Jemenu, zależny od Arabii Saudyjskiej, oświadczył, że to jego siły uderzyły na lotnisko w Sanie, ponieważ chciały zapobiec lądowaniu tam irańskiego samolotu bez jego zgody.

Kluczowa cieśnina w regionie

Cieśnina Bab al-Mandab (Brama Łez) to wąskie, o szerokości 32 kilo-



Jemeńscy Huti są sojusznikami Iranu. Ich decyzja o blokadzie cieśniny Bab al-Mandab może pogłębić kryzys z eksportem ropy z Zatoki

metrów, wejście do Morza Czerwonego od południa, od strony Oceanu Indyjskiego. Tędy przebiega najważniejszy morski szlak handlowy łączący Europę z Azją (z Morza Czerwonego przez Kanał Sueski na Morze Śródziemne).

Po wybuchu wojny w Strefie Gazy w październiku 2023 roku Huti jako sojusznicy Iranu i Hamasu, zaczęli ostrzeliwać statki handlowe w tej cieśninie, a także na Morzu Czerwonym i w Zatoce Adeńskiej, używając rakiet i dronów oraz atakując je z łodzi motorowych.

Cztery statki zostały zatopione, zginęło dziewięciu marynarzy, a ruch przez cieśninę Bab al-Mandab spadł do rekordowo niskiego poziomu, ponieważ firmy żeglugowe zaczęły kierować statki na trasy omijające Afrykę.

Obecnie, w czasie blokady Cieśniny Ormuz przez Iran, znaczenie Cieśniny Bab al-Mandab dla Arabii Saudyjskiej gwałtownie wzrosło, ponieważ kraj ten przekierował 70%

eksportu swojej ropy do portu Janbu nad Morzem Czerwonym.

Według danych firm Kpler i Signal Ocean w ostatnich tygodniach przez ten port przepływało około czterech milionów baryłek dziennie, podczas gdy rok temu w Janbu przeładowywano mniej niż milion baryłek dziennie.

Łączna ilość ropy przepływającej przez cieśninę Bab al-Mandab osiągnęła w czerwcu 7,4 mln baryłek dziennie, co stanowi około 7% światowej produkcji.

Deklaracja Huti sprawiła, że w poniedziałek wieczorem cena ropy Brent natychmiast poszła w górę, do blisko 90 dolarów za baryłkę. Mohammed Albasha z amerykańskiej firmy konsultingowej Basha Report zajmującej się kwestiami ryzyka zauważył, że nawet jeśli na razie nie jest jasne, czy Huti rzeczywiście zaczną atakować statki płynące do Arabii Saudyjskiej i z niej, to już samo ich oświadczenie wywoła negatywne skutki.

IRAN

Rozejm tylko na papierze. Dziesiąta z rządu noc ataków USA na Iran

oprac. Grzegorz Kuczyński

Amerykańskie siły zakończyły dziesiątą z rządu noc ataków na Iran – poinformowało Dowództwo Centralne USA (CENTCOM).

Kolejną serię ataków zakończono we wtorek o 3 nad ranem. Uderzenia prowadzono przez pięć godzin. Siły USA zaatakowały m.in. irańskie centra dowodzenia wojskowego, bazy rakietowe oraz systemy obrony powietrznej – poinformował CENTCOM, któremu podlegają amerykańskie wojska na Bliskim Wschodzie.

We wtorek rano Irański Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej podał, że dwa tankowce stanęły w ogniu po eksplozjach, do których doszło, gdy próbowały przepłynąć przez Ormuz. Dodano, że cieśnina pozosta-

nie zamknięta tak długo, jak długo będą trwały działania Stanów Zjednoczonych w regionie.

W poniedziałek wieczorem Departament Stanu wydał ostrzeżenie do Amerykanów na całym świecie. „Ze względu na podwyższone napięcia na Bliskim Wschodzie sytuacja bezpieczeństwa pozostaje złożona i istnieje możliwość nieprzewidzianej eskalacji” – głosi oświadczenie.

Amerykanie przebywający na Bliskim Wschodzie powinni zachować ostrożność i zwiększoną czujność oraz być gotowi na odwołania lotów, okresowego zamykania przestrzeni powietrznej i potencjalnych zakłóceń w podróży – ostrzegł resort.

W poniedziałek prezydent USA Donald Trump zagroził, że za każdym razem, gdy Iran zabije amerykańskiego żołnierza, „poniesie wielokrotnie gorsze konsekwencje”.

NIEMCY

Koniec z piciem alkoholu na dworcach kolejowych

oprac. Anna Nagel

Od połowy października spożywanie alkoholu ma zostać zakazane na wszystkich dworcach kolejowych w RFN – poinformowały we wtorek niemieckie media.

Deutsche Bahn od 15 października planuje wprowadzić zakaz spożywania alkoholu na wszystkich dworcach kolejowych w Niemczech. Wyjątkiem mają być lokale gastronomiczne działające na terenie dworców.

Dziennik „Bild” pisze, że zakaz dotyczyć ma każdego rodzaju alkoholu, w tym piwa.

Deutsche Bahn oczekuje, że zakaz spożywania alkoholu poprawi bezpieczeństwo i ograniczy liczbę konfliktów wywoływanych pod wpływem alkoholu. Zakaz ma być egzekwowany przez służby ochrony kolei oraz policję federalną.

Osoby przyłapane na spożywaniu alkoholu będą musiały liczyć się z natychmiastowym nakazem opuszczenia dworca. W przypadku powtarzających się naruszeń może

zostać nałożony stały zakaz wstępu na teren dworca.

Duże poruszenie w całych Niemczech wywołał piątkowy poważny wypadek w pociągu regionalnym w Badenii-Wirtembergii. Pracownik ochrony kolei wypadł z pociągu po konfrontacji z nietrzeźwym pasażerem.

Zakaz spożywania alkoholu obowiązuje już teraz na niektórych dużych niemieckich dworcach, między innymi we Frankfurcie nad Menem, Hamburgu i Kolonii.

PAP

WYWIAD

Poczobut: Cały czas mam przyzwyczajenia więzienne i nieufny stosunek do rzeczywistości, do ludzi

- Polacy przez stulecia, nawet gdy było to niekorzystne, wybierali orientację zachodnią. Białorusini znacznie częściej wybierali orientację wschodnią - mówi Andrzej Poczobut, który spędził pięć lat w kolonii karnej na Białorusi

Agaton Koziński

Czym jest dla Pana wolność słowa?

Możliwość mówienia o faktach. Ja zawsze poważnie traktowałem słowo i odpowiedzialnie podchodziłem do tego, co rozpowszechniam.

Mówi Pan rzeczy oczywiste - jak to, że dwa razy dwa równa się cztery.

Tyle że w systemie białoruskim dwa razy dwa niekoniecznie równa się cztery. Czasami równa się trzy, innym razem - pięć. Tam wszystko jest uznaniowe, wynik takiego równania zmienia się z dnia na dzień.

Pan pięć lat w kolonii karnej spędził, broniąc między innymi wolności słowa. Warto było dla niej stracić pięć lat życia?

Przez dwadzieścia lat pracowałem jako dziennikarz. To mnie nauczyło poważnie podchodzić do słowa. I przyzwyczałem się, że jeżeli coś mówię, czy jeśli coś robię, to ludzie podchodzą do tego na poważnie. Zdobyłem renomę dziennikarza, którego słowa należy odbierać poważnie - choćby dlatego, że nie zmieniam swojego zdania.

Nigdy?

Nie, to nie tak. Ale żebym zmienił swojego zdanie, trzeba mnie do tego przekonać. Tymczasem mnie próbowano przestraszyć.

Skończyło się tym, że spędził Pan pięć lat w kolonii karnej. Nie za wysoka cena?

Każdy sam musi sobie odpowiedzieć na to pytanie. Ja w życiu jestem dziennikarzem, posługuję się słowem, jest ono dla mnie najważniejszą

wartością. To wszystko, co mam. Moja praca dziennikarska jest nie tylko sposobem zarabiania na życie, ale też powołaniem. Z nią się utożsamiam. Wiem, że są teksty i tematy, które ze mną się kojarzą.

Spędził Pan pięć lat w zamknięciu. Jak te lata zmieniają człowieka?

Spotkałem się z opinią, że pięć lat więzienia to okres, który może nie zostawić śladu w człowieku - a dopiero po pięciu latach rozpoczyna się prawdziwy wyrok.

Zauważył Pan tę smugę?

Chyba tak. Cały czas mam przyzwyczajenia więzienne i nieufny stosunek do rzeczywistości, do ludzi. W zakładzie karnym ciągle byłem rozpracowywany - i ciągle łapię się na tym, że wciąż tak się czuję. Cały czas szukam drugiego dna w zachowaniach innych. Tak właśnie wpłynęło na mnie więzienie. Ono wzmacnia poczucie nieufności, bo tam każdy knuje przeciwko każdemu. Odczuwałem to tym bardziej, gdyż władze więzienia cały czas robiły wszystko, bym się w nim czuł źle. Stwarzano dla mnie specjalnie takie warunki.

W jaki sposób?

Na przykład jako moich współwięźniów wybierano osoby, które mogły wywołać u mnie różne negatywne reakcje. Wiadomo, że nie mam wpływu na to, z kim dzielę celę, to zawsze decyzja administracji więziennej. Ale mimo wszystko cały czas miałem przekonanie, że jako współwięźniów otrzymuję osoby toksyczne, konfliktowe. Musiałem sobie z tym radzić.

Podkreśla Pan, że w więzieniu traci się za-



Poczobut: Białoruś znajduje się dziś bardzo blisko pełnego państwa totalitarnego

ufanie do ludzi. Na ile to przekonanie oparte na autentycznych doświadczeniach, a na ile subiektywizm człowieka zamkniętego sam na sam z własnymi myślami? Można w więzieniu wpaść w stan paranoi?

Każdy reaguje na swój sposób, choć są też zachowania podobne u wszystkich uwięzionych. Pamiętam, że nagrywałem kiedyś wywiad z żołnierzem Armii Krajowej, który ponad 16 lat spędził w obozie. On mi wtedy opowiadał, że za każdym razem, gdy do jego celi wchodził nowy więzień, to on go natychmiast oceniał. Tamten jeszcze nic nie zrobił, a on już wiedział, jakim on jest człowiekiem. Też tak miałem.

W jakim sensie?

Nauczyłem się od razu oceniać ludzi, których poznałem. Na podstawie drobnych, niewielkich gestów, zachowań potrafiłem wyciągnąć daleko idące wnioski. I to się sprawdzało. Też zasta-

nawiałem się, czy to nie jest po prostu paranoja. Cały czas miałem w tyle głowy, że być może te moje analizy, które są robione na podstawie drobnych przesłanek, to zwykłe nadinterpretacje. Ale potem się okazało, że nie. Z minimum informacji nauczyłem się, jak wyciągnąć najwięcej.

Na podstawie czego?

Trudno to racjonalnie wyjaśnić. Po prostu pojawia się człowiek i od razu ma się pewne odczucie. On jeszcze nic nie zrobił, nawet nic nie powiedział. Wchodzi do celi, a ja mam wrażenie, że coś jest nie tak.

Cogo zdradzało? Ruchy? Tatuaze?

Nie. Właściwie trudno powiedzieć. Czasem nawet nie mogłem zauważyć niczego charakterystycznego. Po prostu spoglądałem na człowieka i miałem poczucie, że jest w nim coś niepokojącego, że źle mu z oczu patrzy. Kilka razy miałem takie przeczucie i ani razu się nie pomyliłem.

Jak wyglądała w kolonii karnej Pana codzienna rutyna? Jak w takich warunkach utrzymać sprawność fizyczną i psychiczną?

Przede wszystkim trzeba dbać o kondycję fizyczną. Możliwości są bardzo ograniczone, ale przez cały pobyt starałem się być aktywny.

Tuż po uwolnieniu wi- dać było, że był Pan bardzo wychudzony. Do- myślam się, że jedzenie w kolonii było dramatycznie słabe.

To prawda. Mimo tego codziennie robiłem pompki i bardzo dużo chodziłem po celi. Było w nich zimno, więc ruch pomagał się ogrzać. Ale nie chodziło tylko o temperaturę. Aktywność fizyczna pozwalała przełamać monotonię, mobilizowała do działania. Jeśli jednego dnia zrobiłem sto pompek, następnego chciałem zrobić sto jeden. To dawało cel i motywację.

Wypełniało dzień.

Dokładnie. Zwłaszcza wtedy, gdy byłem całkowicie odizolowany. W zasadzie miałem tylko listy, ćwiczenia i książki.

Jak często otrzymywał Pan korespondencję?

Różnie. Bywały okresy, kiedy listy przychodziły regularnie. Rodzice, żona pisali często. Ale zdarzały się też momenty, gdy administracja wstrzymywała korespondencję i przez wiele tygodni nie dostawałem nic. Później nagle przychodziło sześć, siedem albo osiem listów naraz.

A książki? Skąd Pan je brał?

Korzystałem z więziennej biblioteki. Było tam około pięćset książek, a można było wypożyczyć jedną tygodniowo.

Co Pan czytał?

Głównie klasykę rosyjską i sowiecką. Uczyłem się też na pamięć poezji. Czytałem Schillera, Goethego, Puszkina, Lermontowa, Byrona.

Miał Pan kontakt z innymi więźniami?

Tak. Siedziałem z bardzo różnymi ludźmi. Między innymi z jednym z przywódców grup przestępczych z lat dwudziestych. Był oskarżony o sześć zabójstw, dwa mu udowodniono. Po dwudziestu czterech latach miał wyjść na wolność.

Administracja dobierała takich współwięźniów celowo?

Takie miałem wrażenie. Wybierano osoby, które z ich punktu widzenia mogły być dla mnie szczególnie uciążliwe. Raz na przykład siedziałem z człowiekiem skazanym za pobicie ze skutkiem śmiertelnym po alkoholu. Jedynym tematem, o którym potrafił rozmawiać, było chłanie. Trudno było znaleźć wspólny język, ale za to dowiedziałem się bardzo dużo o alkoholizmie.

Jak on znosił odstawienie alkoholu?

Kiedy siedzieliśmy razem, był już od kilku lat w więzieniu, więc ten etap miał akurat za sobą.

Copomagało Panu funkcjonować wśród różnych ludzi?

To, że jestem dziennikarzem. Przyzwyczałem się dostrzegać w każdym człowieku jakąś historię. Każdy jest potencjalnym tematem. Każdy ma własne doświadczenia i własny sposób patrzenia na świat.

Zbierał Pan materiał do książki?

Nie. Po prostu człowiek stara się zrozumieć innych.

Kiedy się jest w zamknięciu, kontakt z drugim człowiekiem jest jedną z niewielu rzeczy, które pozostają.

Współwięźniowie parzyli na Pana jako więźnia politycznego?

To była bardzo niejednoznaczna sytuacja. Wiedzieli, że wobec mnie stosowane są szczególnie surowe warunki. Obawiali się, że konsekwencje mogą spaść również na nich tylko dlatego, że siedzą ze mną w jednej celi.

W jaki sposób?

W więzieniu często nie karze się jednej osoby, ale całą grupę. To dodatkowo wzmacnia poczucie zależności i presję.

Na czym polegały te zbiorowe szykany?

Na przykład codziennie włączano przez głośniki tak zwane lekcje wychowawcze. Łącznie trwały około dwóch i pół godziny dziennie, puszczano je po sześć-siedem razy z rzędu.

Czego dotyczyły?

Różnych tematów, na przykład tego, że alkohol jest szkodliwy dla zdrowia. Formalnie była to część programu resocjalizacyjnego prowadzonego przez odpowiedni dział Ministerstwa Spraw Wewnętrznych. Wszyscy jednak zdawali sobie sprawę, że nie chodzi o treść tych wykładów. Chodziło o dodatkową presję psychiczną. Te nagrania były odtworzane codziennie, bez przerwy, siedem dni w tygodniu.

Rozmawiał Pan z innymi więźniami o polityce?

Generalnie starano się unikać takich tematów.

Nikt nigdy nie wspomniał o Aleksandrze Łukaszence?

W pierwszym roku siedziałem z człowiekiem, który bardzo chętnie poruszał ten temat. Był recydywistą i często próbował prowokować rozmowy polityczne.

Ale to brzmiało fałszywie. Trudno było nie odnieść wrażenia, że robi to celowo. Poza tą sytuacją kwestii politycznych właściwie nie poruszaliśmy.

Trafił Pan do kolonii karnej niedługo po protestach związanymi z fałszerstwami wyborów prezydenckich w 2020 r. Jak się zmieniła Białoruś przez te pięć lat?

Moim zdaniem sytuacja jest znacznie gorsza niż w 2021 roku. Białoruś znajduje się dziś bardzo blisko pełnego państwa totalitarnego.

Jaki to ma wpływ na polską mniejszość na Białorusi?

Działalność polskich organizacji została bardzo mocno ograniczona. Nauka języka polskiego odbywa się praktycznie wyłącznie poza systemem państwowym. Funkcjonują szkoły społeczne i niedzielne, w których dzieci mogą uczyć się języka. Łącznie korzysta z nich kilka tysięcy uczniów. Proszę pamiętać, że w szkołach państwowych zlikwidowano nauczanie języka polskiego. Wiele placówek zostało zrusyfikowanych lub przekształconych. Polski punkt widzenia praktycznie nie istnieje. Historia jest przedstawiana inaczej, akcenty są rozłożone zupełnie inaczej. Dotyczy to zarówno dziejów Polski, jak i wspólnej historii polsko-białoruskiej.

To co się mówi o bitwie pod Grunwaldem?

Oczywiście, bitwa pod Grunwaldem jest obecna w programie, ale nie budzi szczególnych emocji. Najważniejszym punktem odniesienia pozostaje bitwa pod Stalingradem i pamięć o II wojnie światowej w sowieckim wydaniu.

Przez lata o Pana uwolnienie zabiegały organizacje międzynarodowe, Polska, Stany Zjednoczone. Czy od-

czuwał Pan to wsparcie, będąc w więzieniu?

Tak, zdecydowanie. Nie wiedziałem, że jestem blisko wyjścia na wolność, ale czułem wsparcie i miałem świadomość, że ludzie o mnie pamiętają.

Kiedy dowiedział się Pan, że tym razem rzeczywiście może zostać zwolniony?

Do samego końca trudno mi było w to uwierzyć. Dopiero w ostatniej chwili zacząłem dopuszczać do siebie myśl, że rzeczywiście mogę opuścić więzienie. Choć też od razu chciałem się dowiedzieć, czy będę mógł wrócić na Białoruś.

Oddali Panu paszport?

Tak. Miałem paszport i przekroczyłem granicę z ważnym dokumentem. Wiedziałem, że będę mógł wrócić na Białoruś. Nie wszyscy byli w takiej sytuacji. Bywało, że ludzi po prostu wydano bez dokumentów i bez możliwości powrotu.

Często mówi Pan o tym, że chciałby wrócić na Białoruś. Nie obawia się Pan, że ponownie stałby się celem władz?

Oczywiście, taki scenariusz jest realny. Jednak reżimowi zależy przede wszystkim na kwestiach gospodarczych. W pewnych momentach poprawa relacji z Zachodem staje się dla niego korzystna ekonomicznie. Dla

tego pewnie w najbliższym czasie nie wydarzy się nic niepokojącego. Natomiast trudno przewidzieć, jak sytuacja będzie wyglądała za kilka lat.

Na koniec jeszcze wątek najbardziej ogólny. Białorusini przez lata uchodzili za społeczeństwo bierne politycznie. Protesty z 2020 r. zaskoczyły wszystkich – ale one zgasyły już nie wróciły. Na jakim etapie znajduje się dziś społeczeństwo białoruskie? Trzymając analogię z Polską przed upadkiem komunizmu – są w roku 1970 r., czy raczej w 1981 r.?

Przed wszystkim nie należy analizować Białorusi przez pryzmat polskich doświadczeń historycznych. Polacy naturalnie szukają analogii we własnej historii. Rozumiem to, ale odradzam. Przed wszystkim dlatego, że Białoruś rozwijała się inaczej. Jesteśmy bliskimi narodami, ale doświadczenia historyczne mamy odmienne.

Conas różni?

W uproszczeniu można powiedzieć, że Polacy przez stulecia, nawet gdy było to niekorzystne, wybierali orientację zachodnią. Białorusini znacznie częściej wybierali orientację wschodnią, nawet jeśli przynosiła im ona korzyści. To jedna z fundamentalnych różnic historycznych.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

FIRMA wentylacyjno-chłodnicza organizuje wyprzedaż magazynu. Zainteresowanych proszę o kontakt, 530-207-290

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - złomowanie, 604-542-022

ZABYTKOWE KUPIĘ

0011554707
KUPIĘ AUTA I MOTOCYKLE Z CZASÓW PRL /1940-90/ krajowe lub zagraniczne, rozbite, uszkodzone lub niekompletne. ☎ 510 644 013 ☎ 513 640 246

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzątania posesji 502-171-984.

OPERATOR bobinariaki z doświadczeniem. Cięcie folii. Umowa zlecenie. Kontakt: 601 202 759

ZATRUDNIMY pracownika ogólnobudowlanego. tel: 505-379-208, 660-709-426

Zdrowie

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ, Pensjonat Sanato Pobyty lecznicze oraz wypoczynkowe w atrakcyjnych cenach. Zadzwoń już dziś: 41/378-19-48 www.sanato.com.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

OGRODNICZE

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

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

Turystyka

KRAJ - MORZE

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

Komunikaty

JA, Namra, posiadaczka indyjskiego paszportu nr S5822802, córka Mohammada Parveza Nasira Khana, zamieszkała w Łodzi w Polsce, niniejszym oświadczam, że trwale zmieniłam swoje imię i nazwisko na Namra Mohammad Parvez. Kontakt: namraparvez3@gmail.com

REKLAMA

0011557457

KOMUNIKAT

Wójt Gminy Skierniewice informuje

W siedzibie Urzędu Gminy Skierniewice przy ul. Reymonta 23 na tablicy informacyjnej oraz na stronach internetowych: www.bip.gminaskierniewice.pl i www.gminaskierniewice.pl zamieszcza się na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do: wynajęcia, zbycia w drodze zamiany, oddania w użyczenie.

Z wykazem można zapoznać się w dniach 3.07.2026 r. – 23.07.2026 r.

AUTOREKLAMA

0011551206

Pociąg Marzeń

DOŁĄCZ DO AKCJI

502 499 114

GAJUSZ FUNDACJA

REKLAMA

0011557137

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU WÓJTA GMINY GRABICA

Informuję, że w dniu **13.08.2026 r. o godz. 10.00** w siedzibie Urzędu Gminy w Grabicy, Grabica 66, 97-306 Grabica, w sali nr 4 odbędzie się: pierwszy przetarg ustny nieograniczony na najem lokalu użytkowego o powierzchni 181,82 m² mieszczącego się w budynku lecznicy weterynaryjnej w Grabicy, pod adresem Grabica 97, 97-306 Grabica, znajdującym się na działkach o numerach ewidencyjnych: 200/2, 199/2, 198/2 obręb Grabica, stanowiących własność Gminy Grabica, dla których prowadzona jest księga wieczysta nr PT1P/00046689/3. Okres obowiązywania umowy najmu **5 lat**. Lokal przeznaczony jest na prowadzenie przychodni weterynaryjnej i świadczenie usług weterynaryjnych. Cena wywoławcza miesięcznego czynszu najmu za 1 m² powierzchni lokalu wynosi **13,50 zł netto**. Do wylicytowanej ceny doliczony zostanie podatek VAT w wysokości 23%. Minimalne postąpienie: 1,00 zł (netto za 1 m² powierzchni lokalu). Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w wysokości **400,00 zł** na konto naturoBank o/Grabica 81 8973 0003 0090 0090 0068 0006 w **terminie do dnia 7.08.2026 r.** Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Gminy Grabica. Pełny tekst ogłoszenia podany został do publicznej wiadomości poprzez: wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Grabica, Grabica 66 oraz na tablicy ogłoszeń w miejscowości Grabica, a także zamieszczenie na stronach internetowych Urzędu Gminy Grabica: www.gminagrabica.pl i www.grabica.biuletyn.net. Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy w Grabicy lub pod nr tel. 44/616-00-86 w godz. 7.30 – 15.30.

WYWIAD



Sonita, jej najlepsze przyjaciółki i nauczycielka w szkole NGO w Iranie

Sonita Alizada: Miałam 10 lat, kiedy zrozumiałam, że rozmowy o moim małżeństwie to nie zabawa

– Dziś wiem, że każda dziewczyna ma wartość po prostu dlatego, że jest człowiekiem, a nie dlatego, ile ktoś jest gotów za nią zapłacić – mówi Sonita Alizada, afgańska raperka i aktywistka, autorka książki „Byłam na sprzedaż”

Anita Czupryn

Miała Pani zaledwie 10 lat, gdy po raz pierwszy chciano Panią sprzedać, wydając za mąż za obcego mężczyznę. Kilka lat później znów została Pani wystawiona na sprzedaż. W Polsce ukazała się właśnie Pani książka „Byłam na sprzedaż”. Ten tytuł brzmi jak wyrok, ale też jest świadectwem Pani ocalenia. Czy dziś to jest dla Pani już przeszłość, która nie wróci, zagojona rana, czy rana, która czasem nadal się otwiera i boli?

To rana, która zagoiła się na wiele sposobów, ale czasami nadal się otwiera. Nie dlatego, że wciąż żyję tamtym życiem, ale dlatego, że nadal w taki sposób żyją miliony innych dziewcząt. Za każdym razem, kiedy słyszę kolejną historię o małżeństwie dziecka albo o dziewczynie pozbawionej wolności, przypomina mi się, jak blisko sama byłam takiego losu. Te wspomnienia nigdy całkowicie nie znikają. Z tym że dziś dają mi siłę zamiast strachu.

Kiedy po raz pierwszy usłyszała Pani, że ma zostać sprzedana? Pytam nie tylko o fakt, ale o moment, w którym dziecko zaczyna rozumieć, że dorośli rozmawiają o jego życiu tak, jakby ono do niego nie należało. Kto to powiedział i co dokładnie Pani wtedy zrozumiała?

Miałam około dziesięciu lat, kiedy zrozumiałam, że rozmowy o moim małżeństwie są prawdziwe. Na początku nie do końca rozumiałam, co oznacza małżeństwo, ale rozumiałam, że stracę wolność. Wiedziałam, że moja przyszłość jest ustalana bez pytania mnie, czego ja chcę. To uczucie zostało ze mną na wiele lat.

W Pani opowieści przemoc nie zaczyna się dopiero wtedy, gdy pojawia się decyzja o małżeństwie. Ona istniała wcześniej: w podziale ról, w domowych obowiązkach, w tym, że inaczej wychowuje się chłopców, a inaczej dziewczynki. Kiedy po raz pierwszy zobaczyła Pani, że chłopcy w Afganistanie mają więcej wolności,

OGŁOSZENIA

Dziennik
ŁÓDZKI

dodatek bezpłatny

Środa, 22.07.2026
Nr 1533

Hobby

ANTYKI

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

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

Turystyka

NOCLEGI

APARTAMENTY

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

PENSIJONATY

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

Mieszkania

BLOKI SPRZEDAM

M2, bezpośr, Chojny, 530-174-055

BLOKI KUPIĘ

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

ZAMIENIĘ

ZAMIENIĘ mieszkanie 70m² na
mniejsze z wygodami, piętro obojętne,
571-429-374

DO WYNAJĘCIA

30M, media Górna, 786-080-382

Kawalerka, Górna, 665-600-247

Mieszkanie Górna 665-600-247

Pokoje Piękna 665-600-247

Działki

SPRZEDAM

1100 media rekreacyjna, 602-248-762

BUDOWLANE, Tuszyń, 695-864-032

Sprzęt domowy

AGD

ZAMRAŻARKĘ sprzedam,
881-179-926

Komputery

POGOTOWIE komputerowe,
733-955-881

Budowlane

MATERIAŁY

KRUSZYWA drogowe z dostawą,
605-231-441

PLYTY drogowe, 501-529-844

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

Handlowe

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

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

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

TRAK piłowy, przyczepa zbier.
prasa zwijka rozrzućnik, 500-3000 zł,
883-937-566

PLODY 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

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

Usługi

BUDOWLANE

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

DACH tanio solidnie VAT,
787-337-426

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

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

Dachy, rynny 601-277-130

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

GŁADŹ, mal. glazura, 510-322-848

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

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

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

PAPY termozgrzew. 8zł, 796-184-162

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

MONTAŻOWE

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

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

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

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

Hydraulika, naprawy, 509-721-995

**Przepychanie kanalizacji,
509-721-995**

PORZĄDKOWE

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

AGD NAPRAWY

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

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

RTV NAPRAWY

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

TELE -audiovideo naprawa,
602-687-803

ANTENY

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

ANTENY taniutko, 733-955-881

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

**Ogrody. Trawniki. Fachowo,
605-307-582**

PRACE ogrodnicze, 507-331-011

TRANSPORT

**Rutkowski przeprowadzki,
501-781-201**

Praca

ZATRUDNIĘ

BRUKARZY zatrudnię, 605-119-427

OSOBĘ do rozwożenia posiłków, 4 h
dziennie, 502-380-045

PARKING, ul. Turoszowska 24 -
przedemeryta i emeryta. Zgłoszenia
osobiste

POMOC kuchni, 502-380-045

PRACOWNIK gospodarczy na pół
etatu, może być emeryt - do pielienia,
koszenia, zamykania i drobnych prac
gospodarczych, 668-805-167 w godz.
8-16

PRACOWNIKA do remontów
z doświadczeniem, 501-529-844

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

Medycyna

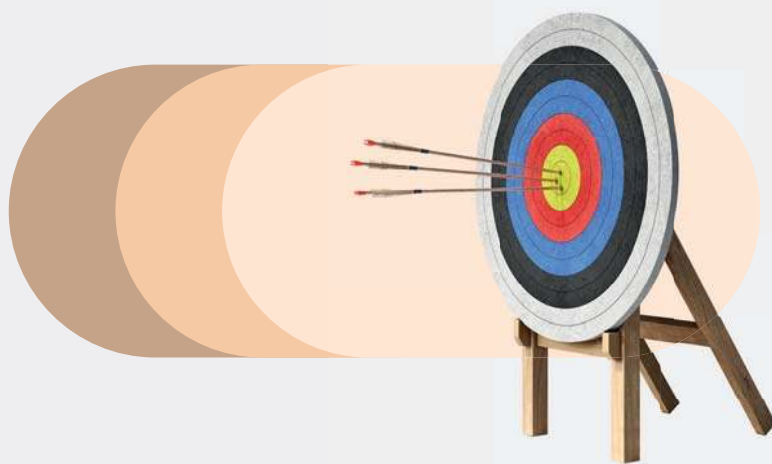
STOMATOLOGIA

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl



Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA

0011542865



BOTANIC
PARK

**Nowe mieszkania
w Łodzi
ul. Konstantynowska 64 C**

**Powierzchnie
od 29 m² do 105 m²**



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

www.botanicpark.pl

WRZUĆ NA LUZ

Blanka: Nigdy nie oczekiwałam, że znajdę przyjaciół w show-biznesie

Wszyscy pamiętamy jej występ z „Solo” na Eurowizji. Od tamtej pory bombarduje Polskę i zagranicę kolejnymi przebojami. Nam zdradza, że jest wdzięczna za... hejt, który spadł na nią na początku kariery

Paweł Gzyl

Niedawno zakończyła się tegoroczna edycja „The Voice Kids”, w której zadebiutowałaś jako trenerka wokalna. Jak się odnalazłaś w tej roli?

Właściwie to trzeba by zapytać o to dzieciaki. Z mojej perspektywy mogę powiedzieć, że czułam się tam wysmienicie i na właściwym miejscu. Chciałam przekazać dzieciakom, które zaczynają przygodę ze śpiewaniem i mają wielkie marzenia, jak najwięcej i jak najlepiej. Robiłam dla nich co mogłam.

Zachwyliłaś widzów przede wszystkim niezwykle energią. Prywatnie też jesteś taką ekspresyjną osobą?

Tak. Dużo wraca do mnie informacji, że właśnie jestem taką osobą. Wyniosłam to w dużym stopniu z domu. Każdego ranka, kiedy wstaję, dziękuję za kolejny dzień, za to, że jestem zdrowa i mogę robić to, co kocham. Dlatego ta dobra energia zawsze mi towarzyszy.

Doprowadziłaś do finału Antosia Grobelną. Nie byłaś zadowolona, że to nie ona wygrała?

Wiktor Sas, który wygrał program, był świetny, więc doskonale rozumiem wybór, którego dokonali widzowie. Natomiast zawsze tak jest, że kiedy prowadzi się kogoś do finału, to chce się, aby ta osoba zwyciężyła – i jeśli się nie udaje, to trochę boli serduszek. Uważam, że Antosia jest bardzo utalentowaną dziewczynką i przed nią wspinała kariera, jeśli tylko się nie podda. Zresztą każdy, kto znalazł się w finale, był już wgrany.

Codała ci praca w tym programie?

Bardzo dużo sama się w nim nauczyłam. Przede wszystkim cierpliwości i empatii. Przypominałam sobie jak to było, kiedy byłam po tej drugiej stronie. Poczułam się też bardziej pewnie w momencie, w którym obecnie jestem – jako artystka, jako osoba, która może być mentorem. Kiedy uczysz kogoś, uczysz też samego siebie, bo przypominasz sobie te rady, które kiedyś za młodu dostawałaś od innych. Często jest bowiem tak, że zapomina się je z biegiem lat. Wyciągnę-



Blanka: Każdego ranka, dziękuję za kolejny dzień, za to, że jestem zdrowa i mogę robić to, co kocham

łam więc bardzo dużo z tego programu i jestem ogromnie wdzięczna za tę przygodę.

Zobaczmy cię w fotelu trenerki w kolejnej edycji „The Voice Kids”?

Na razie absolutnie nie mogę nic na ten temat powiedzieć.

Gdybyś dzisiaj była dzieckiem czy nastolatką, chciałabyś wziąć udział w „The Voice Kids”?

Ciężko mi powiedzieć. Wydaje mi się, że nie. Ja zaczynałam moją karierę od tańca. Brałam udział w różnych grupach tanecznych i występowałam w różnych zawodach. Dlatego dziś uwielbiam dawać na scenie pełne show ze śpiewem i tańcem. To mi w duszy gra. A ten program przecież nie tak wygląda. Moje śpiewanie zaczęło

się od pisania własnych tekstów. Dlatego dziś dla mnie ważne jest, aby wykonywać przede wszystkim swoje utwory, bo daje mi to pełną kontrolę artystyczną nad tym, co robię.

Nie chciałaś zostać profesjonalną tancerką?

Chyba nią zostałam po części. Aby się o tym przekonać, wystarczy przyjść na mój występ. Taniec zawsze mi w duszy gra. Uczylałam się go od czwartego roku życia. Dzisiaj dużo mi to daje na scenie, bo dzięki temu mogę wyrażać się tak, jak chcę poprzez śpiew i ruch. Mam do tego pełne możliwości, moje ciało jest gotowe, wie co i jak.

Jak to się stało, że zaczęłaś śpiewać?

Muzyka zawsze się u mnie łączyła z tańcem. W pewnym mo-

mentcie była to bardzo spontaniczna decyzja. Kiedy miałam trzynaście lat, siedziałam w moim rodzinnym domu w Mierzynie i powiedziałam nagle: „Idę napisać piosenkę”. Okazało się, że umiem to zrobić, więc od razu napisałam trzy, do tego od razu po angielsku i z pełną melodią. Poczułam wtedy, że jest to coś, co pokocham i będę chciała robić do końca życia, bo przychodzi mi to z ogromną lekkością.

Mierzyn to niewielka miejscowość na Pomorzu. Było ci przez to trudniej rozpocząć karierę w show-biznesie?

Na pewno nie ułatwia to startu. Uważam jednak, że możesz być z nieważne jak małego miejsca na świecie, ale jeśli masz w sobie odpowiednio dużo samozaparcia, siły ducha i samodyscypliny, a do tego jesteś gotów pracować ciężiej niż

wszyscy wokół ciebie, to na pewno wszystko ci się uda.

Jako nastolatka poleciałaś z mamą na cztery lata do Stanów Zjednoczonych. Skąd taki pomysł?

Zawsze marzyłam, aby uczyć i rozwijać się w Stanach Zjednoczonych. Mama podjęła więc taką odważną decyzję. Rzuciła wszystko, spakowałyśmy się i poleciałyśmy za ocean, gdzie mogłam pracować pod okiem najlepszych trenerów wokalnych i tanecznych. Uczylałam się też pracy w studiu za granicą, bo różni się ona nieco od pracy w studiu w Polsce. Musiałyśmy tam oczywiście przetrwać i przerobić swoje. To był więc skok na głęboką wodę. Dzięki mamie mogłam jednak spełnić swoje marzenia i przywieźć stamtąd cały bagaż doświadczeń.

Nie chciałaś zostać w Stanach i tam próbować zaistnieć?

Myszę, że wszystko jeszcze przede mną. Taki jest końcowy plan. (śmiech)

Wsparcie mamy w twoim dążeniu do spełniania marzeń było dla ciebie ważne?

Bardzo. Jeżeli jest przy tobie osoba, która wierzy w ciebie czasem nawet bardziej niż ty sam, to daje ci ogromną siłę i pozwala wlecieć bardzo wysoko.

Nigdy mama nie sugerowała, że miałabyś pewniejszą przyszłość, jeśli zostaniesz lekarką czy prawniczką?

Nigdy. Jestem jej bardzo wdzięczna za takie wsparcie. Za to, że zawsze szła za moim głosem serca, wspierała mnie i wierzyła, kiedy nikt inny nie wierzył.

Dzisiaj dumna jest z twoich sukcesów?

Myszę, że tak.

A tata?

Tata jest Bułgarem, mieszka w Sofii i zdalnie trzyma za mnie kciuki i kibicuje mojej karierze.

Po powrocie ze Stanów Zjednoczonych w 2022 roku podpisałś kontrakt z polskim oddziałem koncertu Warner. Jak ci się to udało?

To było zrządenie losu. Stworzyłam piosenkę „Solo” i czułam, że może ona zrobić dużo zamieszania. Miałam ją nagrać z pewnym te-amem producenckim, więc postanowiłam skonsultować się z prawniczką muzyczną. Wtedy okazało się, że tak spodobała się jej ta piosenka, że pokazała ją swemu znajomemu, ówczesnemu szefowi Warnera. Zaproszono mnie na spotkanie – i reszta jest historią. (śmiech)

Jak w hollywoodzkim filmie!
To prawda. Całe moje życie jest jak z takiego filmu.

Jak pojawił się pomysł, abys wzięła z „Solo” udział w eliminacjach do Eurowizji?
To też był w sumie przypadek. (śmiech) W ogóle nie myślałam wtedy o Eurowizji. Kiedy jednak „Solo” zaczęła sobie bardzo dobrze radzić w radiu w Polsce i za granicą, na YouTubie praktycznie każdy komentujący pisał, że powinnam zgłosić tę piosenkę na ten festiwal. Dlatego bez żadnych oczekiwań postanowiłam to zrobić. I wyszło, jak wyszło.

No właśnie: dzięki „Solo” trafiłaś na Eurowizję. Występ w Liverpoolu był spełnieniem marzeń?
To było niesamowite doświadczenie. Jeśli dobrze wykorzystasz swój występ w tym konkursie, może to być początek wielkiej kariery. Tylko trzeba to zrobić naprawdę z głową. Dzięki Bogu w moim przypadku wszystko działa się jakby samo. Po prostu życie poprowadziło mnie przez ten czas. Było trochę memów i zrobiło to bardzo dobrą robotę, jeśli chodzi o media w Polsce i za granicą. Dostałam się nawet na brytyjską listę przebojów jako chyba jedyna osoba z Polski. Wiele rzeczy było tu nieprzemyślanych, a wyszło jakby były przemyślane i zrobiło wielkie bum. Ewidentnie to Bóg poprowadził mnie przez to wszystko, żeby było dla mnie jak najlepiej.

„Solo” miało milionowe odsłony w YouTubie. A jednak nie udało się wygrać. Polska ma kiedykolwiek na to szanse?
Oczywiście. Mamy dużo młodych talentów. Naturalnie musi się złożyć w całość wiele rzeczy: odpowiednia piosenka i odpowiedni moment. W tym roku wygrała reprezentantka Bułgarii Dara z piosenką „Bangaranga”. To trochę podobny przypadek do mojego, jeśli chodzi o piosenkę, look, aurę sceniczną. Jest w tym coś bardzo charakterystycznego. Ale to dopiero teraz przyszedł dobry moment na taką artystkę i taką piosenkę. Świat się cały czas zmienia i to właśnie teraz taka skoczna i śmieszna piosenka wygrała.

Swoistym memem stał się fragment zwrotki „Solo”, w którym w charakterystyczny sposób śpiewasz słowo „Bejba”. Odniosłaś się do tego z dużym poczuciem humoru. Masz do siebie dystans?
Ogromny. Uwielbiam z siebie żartować. Uważam, że każdy powinien mieć do siebie dystans. Nie można przecież traktować życia tak śmiertelnie poważnie. Trzeba dać sobie trochę luzu.

Od czasu piosenki „Solo” nagrałaś aż czternaście singli. Udało ci się z nimi zaistnieć poza Polską?
Tak. Wiele osób o tym nie wie, bo się o tym nie mówi głośno. Tymczasem moje piosenki grają za granicą. Choćby tydzień temu moja koleżanka wysłała mi video z Grecji, jak na ulicy słyhać moją piosenkę „Memories”, która w Polsce nie była specjalnym hitem. Generalnie więc te utwory przedzierają się w różnych miejscach na świecie.

To dlatego większość z twoich nagrań jest po angielsku?
Tak. Zawsze chciałam śpiewać po angielsku i w tym języku czuję się najlepiej. Sprawia mi to największą frajdę. Bo moim celem jest kariera za granicą.

Nie martwi cię, że polskie radio woła polskie piosenki?
Chciałabym dojść do momentu, kiedy nie będą mieli wyboru. (śmiech)

Masz w dorobku wspomniane czternaście singli, chyba więc najwyższy czas na twój debiutancki album.
Owszem. Album się już szykuje i jest de facto prawie skończony. Myślę, że będzie dużym zaskoczeniem. Mam nadzieję, że ukaże się jeszcze w tym roku.

Jesteś współautorką wszystkich swoich piosenek. To znaczy, że masz duży wpływ na to, co śpiewasz?
Zdecydowanie. Nie jestem artystką, która ma narzucane to, co ma śpiewać. Zawsze to ja ostatecznie wybieram swoje piosenki. Dostaję dużo utworów z propozycją ich zaśpiewania i czasem niektórych nie odrzucam, tylko zmieniam czy dopisuję coś, aby były bardziej moje. Nie jestem zamknięta na takie rozwiązania. Najbardziej jednak lubię, kiedy siedzę w studiu sama lub z drugą osobą i piszę całkowicie własny tekst. Czuję wtedy, że najbardziej przemawia to do mnie i do publiczności.

Bardziej kreatywna jesteś w pisaniu tekstów czy muzyki?
Zdecydowanie wolę pisać teksty.

Współautorami twoich przebojów są często osoby spoza Polski. Jak powstają piosenki w takich międzynarodowych teamach?
Różnie. Często organizowane są tzw. campy, na które dolatują za granicę – do Anglii, Rumunii czy Finlandii. Wszyscy mieszkamy wtedy w jednym ośrodku, zbieramy się w różnych pokojach i wspólnie piszemy piosenki. To wspaniałe rozwiązanie, bo poznajemy dzięki temu wiele utalentowanych osób. Sporo utworów powstaje właśnie w ten sposób. Ale nie zawsze – „Solo” powstało na przykład na Skypie. (śmiech)

Swoją premierę miał niedawno twój nowy singiel – „Dance To This”. To słowneczny reggaeton o bujającym rytmie. Generalnie wszystkie twoje utwory mają taneczny charakter. To ze względu na pasję z młodości?
Zdecydowanie. Kiedy nagrywamy taki numer w studiu, od razu widzę oczami wyobraźni jak powinien wyglądać teledysk i choreografia na scenie. To wszystko łączy się u mnie w jedną całość. Takie piosenki są najbliższe mojemu sercu.

Swoje taneczne umiejętności zaprezentowałaś też w „Tańcu z gwiazdami”. Warto było wystąpić w tym show?
Oczywiście. To była wspaniała przygoda. Pamiętam, kiedy byłam mała, to co niedziela oglądałam „Taniec z gwiazdami” w telewizji. Dlatego występ w tym programie był na szczycie listy moich marzeń. Kilka razy dostałam propozycję, ale musiałam odmówić, w końcu jednak powiedziałam: „To jest ten moment. To jest ten czas”. To była super przygoda, dzięki której dużo się nauczyłam. Bardzo dobrze przygotowałam się dzięki tym występom pod względem tanecznym i kondycyjnym na sezon koncertowy.

Wiele osób typowało cię na zwyciężczynię tego programu.
Ja siebie też. (śmiech)

To dlaczego tak się nie stało?
No właśnie: pamiętajmy, że jest to show-biznes i niektóre rzeczy po prostu nie mogą się wydarzyć, a inne – muszą. To nie jest takie hop-siup, jak się wszystkim wydaje. Ale Marysia Jeleniewska, która wygrała, też pięknie tańczyła. Była bardzo skupiona, oddała się całkowicie temu programowi i zdecydowanie zasłużyła na to zwycięstwo.

Od czasu sukcesu „Solo” dużo koncertujesz w całej Polsce. Z jakim spotykasz się przyjęciem?

Wyśmienitym. I bardzo się z tego cieszę. W tym roku robimy rekord z koncertami. Będzie więc dużo występów, ale ja kocham to robić. A żeby robić to dobrze, trzeba to kochać. Bo koncerty to nie tylko sam występ, ale też wiele godzin jazdy w busie, przygotowywanie się, próby. Bardzo dużo elementów składa się na tę całość. Kiedy wychodzę na scenę, ludzie są bardzo szczęśliwi i zaangażowani, spotykam się ze wspaniałym odbiorem. Jest dużo dzieciaków, przychodzą całe rodziny. Bardzo raduje się moje serce, że fani zawsze są ze mną, wspierają mnie, jeżdżą na moje koncerty, często ci sami są na kilku pod rząd. To wspaniałe uczucie i kocham ich za to.

Na pewno pomagasz, że świetnie sobie radzisz w mediach społecznościowych. To ma duży wpływ na twoją popularność?
W tych czasach to ogromnie ważne. Dzieci i nastolatki kochają TikToka i dla nich to duża część dnia. Sama wiem to po sobie, a co dopiero młodszy. (śmiech) Spędzamy dziś na tych telefonach większość czasu. Obecność w social mediach jest więc bardzo ważna. Jeśli pojawia się jakaś muzyczna premiera i jej snippet robi dobrą robotę na TikToku, to prawdopodobnie mamy hit.

Ciemną stroną popularności jest dzisiaj internetowy hejt. I ty go doświadczyłaś. Jesteś już odporna na tego rodzaju złośliwości?
Jestem bardzo wdzięczna za ten hejt, którego doświadczyłam na początku swojej kariery. Mówię zupełnie serio. Początkowo oczywiście nie wiedziałam z czym to się je. Ale dzięki temu, że doświadczyłam tego na starcie, teraz już nic mnie nie zaskoczy i nie złamię. Dostałam dobrą lekcję, ale dzięki wsparciu moich bliskich i mojego teamu, przetrwałam i jestem obecnie silniejsza. To było coś złego, wyciągnęłam jednak z tej lekcji coś dobrego. Chciałabym oczywiście, aby hejtu było coraz mniej, ale wiem, że internet jest na tyle dziki, że ludzie czują się anonimowi i robią co chcą.

Funkcjonujesz już pięć lat w polskim show-biznesie. Nie jesteś rozczarowana tym, jak wygląda on od środka?
Nie. Od początku swej kariery wiedziałam, że jestem tutaj, aby spełniać swoje marzenia i pokazać ludziom, że można wszystko osiągnąć. I dalej staram się to robić. Poza tym jestem outsiderką polskiego show-biznesu: nie mam tutaj znajomych i przyjaciół, nie chodzę na bankiety, aby tylko pokazać się i pogadać o niczym. Nie mam na to czasu i głowy. Moje marzenia są tak duże, że skupiam się na swoim.

Każdą chwilę spędzam na ciężkiej pracy, aby osiągnąć wszystkie swoje cele. W show-biznesie każdy musi liczyć na siebie – i zanim do niego wkroczyłam, dobrze o tym wiedziałam, więc nie jestem niczym rozczarowana.

A nie czujesz się trochę samotna?
Raczej nie. Nigdy nie oczekiwałam, że znajdę przyjaciół w show-biznesie. Mam ich spoza tego świata. To ludzie, którzy mnie wspierają, z którymi mogę wyjechać na wakacje, z którymi mogę pójść na kawę i porozmawiać, kiedy tego potrzebuję. Wiadomo – to przede wszystkim moja wspaniała rodzina, która od początku jest ze mną. I tak mam mało czasu dla przyjaciół. Chciałabym go mieć więcej, ale jak na razie to niemożliwe. Zawsze chciałam być tu, gdzie jestem i nie czuję potrzeby nawiązywania przyjaźni w show-biznesie.

A masz czas na miłość?
Z tym jest jeszcze gorzej. (śmiech) Jak nie ma czasu dla przyjaciół, to tym bardziej nie ma czasu na miłość. Myślę jednak, że to nie jest coś, co się szuka i znajduje. Miłość przychodzi zniemacka i tego chcę się trzymać. Na razie jestem skupiona na mojej karierze, momentami nie mam czasu zrobić sobie i wypić dobrej herbaty, co więc mówić tutaj o miłości.

A chciałabyś w przyszłości założyć rodzinę – być żoną i mamą, nie rezygnując z kariery?
Oczywiście. Chciałabym mieć w przyszłości dziecko, a nawet kilkoro dzieci. Zdecydowanie nie jest to jednak coś, o czym myślę teraz.

Odważnie mówisz w mediach o swej wierze w Boga. Nie czułaś się przez to nigdy odrzucona przez swą branżę?
Nigdy. Raczej przeciwnie: kiedy mówię o tym lub wstawiam coś na social media, to czuję ogromne wsparcie, aprobatę i nawet szacunek. Trzeba o tym mówić głośno, bo wiele osób jakoś wstydzi czy boi się tego. A ja nie rozumiem dlaczego. Od zawsze jestem wierzącą osobą i czuję do Boga ogromną wdzięczność za to, gdzie jestem, co dla mnie robi i jak mnie prowadzi.

Trudno żyć zgodnie z Dekalogiem w świecie show-biznesu?
To między innymi właśnie z takich powodów nie obracam się w tym światku. Uważam jednak, że nie można popadać ze skrajności w skrajność. Dla mnie wiara w Boga to dobre serce. Nie robić nikomu krzywdy, nie życzyć nikomu zła. To najważniejsze i klucz do wszystkiego. Dlatego tego się przede wszystkim trzymam.

i poczuła, że nie chce żyć według zasad napisanych bez Pani zgody?

Stało się to już bardzo wcześniej, w dzieciństwie. Chłopcy mogli wychodzić na zewnątrz, grać w piłkę, głośno się śmiać i marzyć o swojej przyszłości. Od dziewcząt oczekiwano, że zostaną w domu, będą posłuszne i przygotowują się do małżeństwa. Pamiętam, że myślałam: „Dlaczego zasady są inne, skoro oboje jesteśmy dziećmi?”. To pytanie też zostało ze mną przez całe życie.

Została Pani wyceniona na dziewięć tysięcy dolarów. To konkretna kwota za życie dziewczyny, za jej ciało, przyszłość, wolność. Kiedy przestała Pani myśleć o tym, że ma cenę, i zaczęła wierzyć, że ma wartość, której nikt nie może wyznaczyć?

Wszystko się zmieniło dzięki edukacji. Każda książka, którą przeczytałam, każdy nauczyciel, który we mnie uwierzył, i każda szansa, którą otrzymałam, przypominały mi, że moja wartość nigdy nie była czymś, o czym może decydować inna osoba. Dziś wiem, że każda dziewczyna ma wartość po prostu dlatego, że jest człowiekiem, a nie dlatego, ile ktoś jest gotów za nią zapłacić.

W Pani książce szkoła jest czymś więcej niż miejscem nauki. Jest oknem na świat, przez które można po raz pierwszy zobaczyć inne życie. W którym momencie poczuła Pani, że edukacja dziewcząt jest ważna? Co ona im naprawdę daje?

Kiedy odmówiono mi edukacji, zrozumiałam, jak naprawdę wielką moc ona ma. Szkoła nie polega tylko na czytaniu i pisaniu. Edukacja daje dziewczętom pewność siebie, niezależność, uczy krytycznego myślenia i zdolności podejmowania decyzji dotyczących własnego życia. Edukacja jest jednym z najsilniejszych narzędzi wolności.

Co było dla Pani trudniejsze: ucieczka z tamtego życia czy powrót do niego w pamięci, żeby po latach zapisać to, co Panią spotkało? Bo książka wymaga innego rodzaju odwagi, trzeba jeszcze raz wejść w miejsca, w których człowiek próbował się wydostać.

Trudniejsze było napisanie książki. Ucieczka wymagała odwagi w tamtej chwili, ale samo pisanie oznaczało właśnie otwieranie dawnych ran i ponowne przeżywanie wspomnień, od których przez lata próbowałam uciec. Jednocześnie pisanie było też uzdrawiające, ponieważ pozwoliło mi

zrozumieć własną historię i, mam taką nadzieję, pomóc komuś innemu poczuć się mniej samotnie.

W prologu książki przywołuje Pani scenę, w której pyta reżyserkę: „Czy możesz mnie kupić?”. Brzmi jak rozpacz, ale to była ostatnia próba ocalenia siebie. Jak rodzi się odwaga, żeby zawalczyć o własne życie?

Nie sądzę, żeby odwaga pojawiła się nagle. Czasem rośnie dlatego, że alternatywa staje się nie do zniesienia. Nie próbowałam być odważna; po prostu próbowałam przeżyć. Muzyka stała się moim sposobem powiedzenia:

symbolizował to, co się dzieje, kiedy społeczeństwo traktuje dziewczęta jak coś, co można kupić i sprzedać, zamiast jak istoty ludzkie, które mają swoje marzenia i prawa.

Jak rap pojawił się w Pani życiu i dlaczego właśnie rap? Co daje Pani ten gatunek muzyki, czego nie może dać żaden inny?

Rap dał mi głos, kiedy czułam się niewidzialna. Pozwolił mi mówić bezpośrednio, szczerze i bez proszenia kogokolwiek o pozwolenie. Rap może nieść ból, nadzieję, gniew i humor jednocześnie. Stał się dla mnie językiem, dzięki któ-

A jak Pani patrzy dziś na Afganistan i na dziewczęta pozbawione edukacji i wolności?

Ta sytuacja łamie mi serce. Każda dziewczyna zasługuje na to, by się uczyć, by marzyć i móc wybrać własną przyszłość. Jednocześnie afgańskie dziewczęta wciąż mnie inspirują, ponieważ nawet w niemożliwych warunkach, w tajemnicy, nadal się uczą, stawiają opór i nie tracą nadziei. Ich odwaga daje nadzieję także mnie.

Dla kogo napisała Pani tę książkę: dla dziewcząt żyjących w podobnym zagrożeniu, dla Zachodu, który powinien szerzej otworzyć oczy, dla rodzin, które nadal powielają ten system, czy może także dla swojej młodszej wersji, tej dziewczynki, która kiedyś nie wiedziała jeszcze, że jej głos może mieć znaczenie?

Na początku pisałam dla swojej

rym każde dziecko ma wolność wyboru własnej przyszłości.

Kiedy jest Pani sama, bez sceny, bez kamer, kim Pani jest dla samej siebie? Inaczej mówiąc, co zostaje, kiedy znika publiczna rola i trzeba się mierzyć ze zwyczajnym życiem?

Jestem po prostu Sonitą. Lubię spokój. Kocham czytanie, pisanie muzyki, gotowanie i rozmowy z rodziną. Dużo się śmieję, czasem za dużo myślę i marzę o zwyczajnych rzeczach. Scena jest tylko małą częścią mojego życia. Osoba, którą ludzie widzą na scenie, jest tą samą osobą, która nadal cieszy się prostymi chwilami w domu.

Wierzy Pani, że pewnego dnia wróci do Afganistanu jako wolna kobieta, artystka i aktywistka? Nie jako ktoś, kto musi uciekać, tylko może wrócić z własnego wyboru?

Lubię spokój. Kocham czytanie, pisanie muzyki, gotowanie i rozmowy z rodziną. Dużo się śmieję, czasem za dużo myślę i marzę o zwyczajnych rzeczach. Osoba, którą ludzie widzą na scenie, jest tą samą osobą, która nadal cieszy się prostymi chwilami w domu

SONITA ALIZADA
afgańska raperka i aktywistka

rodziny i dla rodzin moich przyjaciół. Chciałam, żeby zrozumieli, jak to jest zostać sprzedaną i oddaną komuś, kogo się nie wybrało. W miarę pisania rozumiałam, że ta książka jest także dla dziewcząt mierzących się z tą samą rzeczywistością, dla czytelników, którzy chcą zrozumieć, i być może także dla mojej młodszej wersji, która zasługiwała na to, by wiedzieć, że jej głos ma znaczenie.

Kim jest dziś Sonita Alizada i o czym marzy? Pytam już nie tylko o aktywistkę, artystkę i bohaterkę filmu czy książki, ale o kobietę, która po wszystkim próbuje budować własne życie.

Dziś nadal się uczę, nadal dorastam i nadal wierzę, że prawdziwe ludzkie historie mogą zmieniać świat. Niedawno ukończyłam studia magisterskie na Oxfordzie, ale czuję, że moje najważniejsze lekcje wciąż płyną od ludzi, których spotykam. Marzę o świecie, w którym dziewczęta nigdy nie będą traktowane jak własność i w któ-



Sonita i jej przyjaciółka Ranjita

„Proszę, zobaczcie mnie, zanim będzie za późno”.

remu mogłam opowiedzieć swoją historię dokładnie tak, jak chciałam, żeby świat ją usłyszał.

Jedną z najbardziej poruszających postaci w Pani książce jest Pani matka. Ona sama była ofiarą systemu, który później prawie odebrał wolność Pani. Co dziś Pani czuje, kiedy o niej myśli?

Czuję miłość, współczucie i smutek. Przez długi czas trudno mi było zrozumieć jej decyzje. Kiedy dorosłam, zrozumiałam, że ona też była ofiarą tego samego systemu. Sama miała bardzo niewiele możliwości wyboru. To nie wymazuje mojego bólu, ale pomogło mi zastąpić część gniewu zrozumieniem.

Dziś jest Pani znaną raperką i aktywistką. Ale zanim to się stało, nagrała Pani tele-dysk „Daughters for Sale”. Cały świat zobaczył Pani posiniaczoną twarz i kod kreskowy na czole. Trudno zapomnieć ten obraz. To był zapis Pani własnego bólu czy manifest w imieniu wszystkich dziewcząt, których nikt nie słyszy?

To było jedno i drugie. Opowiadałam własną historię, ponieważ sama mierzyłam się z małżeństwem jako dziecko, ale chciałam też przemówić w imieniu milionów dziewcząt, których głosów nigdy nie usłyszano. Kod kreskowy

• Książka

Sonita Alizada,
„Byłam na sprzedaż”,
Prószyński i S-ka,
Warszawa 2026



LITERATURA

Władysław Reymont, carska kolej i apetyt na duże pieniądze

Nasz literacki noblista ma w CV wstydlawy epizod. Bezpośrednio spowodowany tym, że 13 lipca 1900 r. o godz. 10.40 uczestniczył w katastrofie kolejowej pod Warszawą

Mariusz Grabowski

W katastrofie zginęło pięć osób, a 17 zostało rannych. Sam pisarz uległ jedynie potłuczeniu i nadwyrężył dwa żebra. Ale w wyniku sfalszowanej obdukcji otrzymał od carskiej kolei gigantyczne odszkodowanie – 38 tys. rubli.

Co wiedział dr Raum?

Sprawa jest delikatna i do dziś budzi spory historyków. Glorifikatorzy dowodzą, że ta góra pieniędzy po prostu mu się należała. Ci bardziej krytyczni twierdzą, że 33-letni wówczas pisarz, mający już za sobą pierwszy sukces literacki – „Ziemię obiecaną”, ale wciąż borykający się z problemami finansowymi, dał się skusić na prawnomedyczne oszustwo.

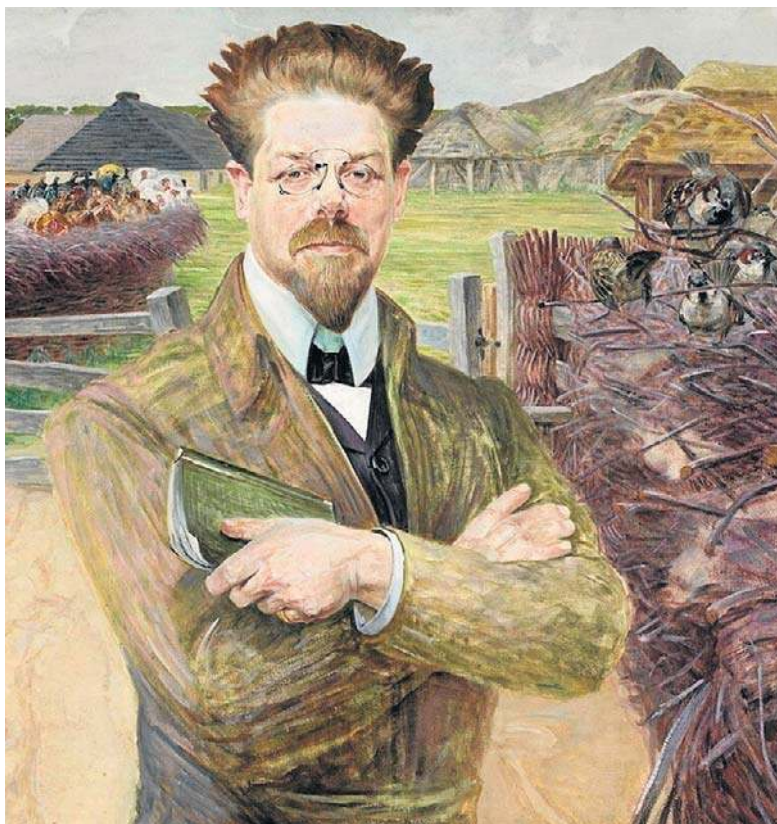
Faktem jest, że Reymont z twórczości literackiej utrzymywał się od 1894 r., kiedy przeniósł się do Warszawy. Ale z pieniędzmi było na tyle krucho, że miał m.in. problem ze spłatą 300 rubli zaciągniętej pożyczki. Wpłynęła na to miały m.in. częste zagraniczne podróże pisarza i jego dość wyśławny styl życia.

Znamy nazwisko lekarza, który sfalszował raport lekarski – był nim dr Jan Roch Raum, lekarz naczelny w Szpitalu Przemienienia Pańskiego na Pradze, pionier polskiej neurochirurgii i m.in. członek Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego. Napisał, że pisarz miał 12 złamanych żeber oraz „inne kontuzje ciała i nie wiadomo, czy będzie nadal zdolny do pracy umysłowej”.

Biograf pisarz Witold Kotowski ustalił, że prócz dr. Rauma zdrowie Reymonta konsultowali dr Bolesław Jakimiak-Szumło, ordynator II oddziału chirurgicznego, dr Edward Zieliński, ordynator oddziału wewnętrznego oraz dr Michał Dehnel, który później został osobistym lekarzem Józefa Piłsudskiego.

Zmiana narracji

Udział dr. Rauma w aferze potwierdza fakt, że Reymont bezpośrednio po wypadku leczył się w Szpitalu Praskim. A samą aferę potwierdzają towarzyszące jej doniesienia prasowe. Np. „Kurier Warszawski” dzień po wypadku w taki sposób opisywał obrażenia Reymonta: „Silny organizm Reymonta szybko powraca do zdrowia. Niedługo po zostanie tylko ślad wypadku w pamięci, jeden więcej epizod do po-



Władysław Reymont na portrecie pędzla Jacka Malczewskiego z 1905 r.

wieści. Tutaj za to wypadek utrwali się na wieki”.

Ale już dzień później narracja gazety uległa zmianie: „Niesłusznie zbagatelizowaliśmy jego chorobę – mówili nam lekarze (...) Najwidoczniejsza jest rana głowy. Musiał o coś silnie uderzyć, ale o co, nie pamięta. Bóle wewnętrzne dały się uczuć nie od razu. Okazało się, że uległ silnemu zgnieceniu klatki piersiowej, stłuczeniu kręgosłupa, co może bardzo niekorzystnie odbić się na jego zdrowiu, zwłaszcza na systemie nerwowym. Tego rodzaju wstrząśnienia nerwowe nie mijają bez złych skutków, choćby nawet nie zostawiły śladu zewnętrznego. Jedni wariują, innym pozostaje rozstrój, a trzeba pamiętać o tym, że tu chodzi o nerwy i umysł artysty – pisarza, którego twórczości wypadek taki może wiele zaszkodzić.”

Reymont cierpiący

Taka nagła zmiana podejścia do stanu zdrowia poszkodowanego może wskazywać, że Reymont postanowił uzyskać jak największą rekompensatę od Kolei Warszawsko-Wiedeńskiej. I to na jej koszt udał się następnie na kurację do Wenecji. Leczył się też w klinikach w Berlinie, Krakowie i Wiedniu. Podczas tych wizyt zbierał

dowanie? Czy w chwili, gdy był badany przez dr. Rauma, czy może podczas lektury gazet, np. „Wędrowca”, poczytnego ilustrowanego tygodnika o tematyce podróżniczo-geograficznej.

W jednym z lipcowych numerów pisano w nim: „Ohydne zmierzanie społeczeństwa nigdy może nie ukazało się tak jaskrawie, a przytem tak wstrętne, jak właśnie teraz, po katastrofie kolejowej pod Włochami (...) W pierwszej chwili ogólne współczucie przejawiało się w rozmowach (...) Ale współczucie to finał swój miało prawie wszędzie w jednym, bardzo znamienym zdaniu: »Ba! ale kolej grubo zapłaci rodzinom«. I zaczęto nawet po handlarzku obliczać, ile zażył swoje wezma ci lub owi. Ale sumować ruble i kopiejki wtedy, gdy trupy jeszcze prawie ciepłe, gdy po szpitalach i domach lekarze nie odstępują łóża poranionych, gdy córka dostaje obłędu po stracie ukochanego ojca – to wstrętne, to świadczące o zaniku uczuć ludzkich” – oburzał się autor podpisany „W!”.

Góra rubelków

Trudno nie odnieść wrażenia, że autopsy stanów zdrowia pisarza są nie tylko hipochondryczne, ale też mają usprawiedliwić podstawę do ewentualnej rekompensaty. Od biografów Reymonta wiemy, że był nad wyraz wyczulony na punkcie zdrowia – przez całe dorosłe życie zmagał się z poważnymi problemami sercowymi, chorobami dróg oddechowych, żółtaczką, przewlekłą neurastenią, powracającymi stanami depresyjnymi, wreszcie chorobą alkoholową. Jeszcze lecąc się Reymont wytoczył proces cywilny zarządowi Kolei Warszawsko-Wiedeńskiej. Jego sprawę prowadził adwokat, ale także znany pisarz i krytyk literacki Napoleon Hirszband, czyli Cezary Jellenta. Mimo, iż prawdziwą pasją pełnomocnika Reymonta była literatura, to sprawę odszkodowawczą poprowadził wzorowo. Udało mu się dla swojego klienta uzyskać odszkodowanie w wysokości 38 tys. 500 rubli.

Adwokat pisarza żądał co prawda 100 tys. rubli, ale biorąc pod uwagę, że u pokrzywdzonego brak było widocznego kalectwa czy uszkodzeń narządów wygrana suma była i tak imponująca. Reymont kokieteryjnie skomentował całą rzecz w swoim dzienniku: „Wypłacili mi dzisiaj 38 rubli od-

szkodowania, dosyć jeśli na pogrzeb, za mało jeśli na życie”.

Za mało? Sarkazm pisarza jest co najwyżej jego zgryźliwość. 38 tys. 500 rubli stanowiło nie lada majątek. Dla porównania dworek w Obłęgorku, zaprojektowany przez Hugona Kudera, a który zafundowali rodacy Henrykowi Sienkiewiczowi, wart był ok. 51 tys. rubli.

Spokój, ślub, Nobel

Pieniądze w dużej części Reymont zainwestował pożyczając 25 tys. rubli swemu krewnemu Konstantemu Jakimowiczowi pod zastaw hipoteczny jego domu. Zgodnie z umową Jakimowicz miał mu wypłacać co roku 1800 rubli w ramach spłaty pożyczki.

Część otrzymanej sumy musiał przeznaczyć na honorarium dla adwokata (pięć tys. rubli), a także na spłatę pożyczek, które zaciągnął po wypadku, właściwie licząc się z pewną wygraną przed sądem. Pieniądze uzyskane z odszkodowania zapewniły mu stabilizację finansową, umożliwiającą mu dalsze prowadzenie wystawnego życia i pełne oddanie się literaturze.

Można zatem powiedzieć, że finansowy szwindel przyniósł dobre owoce: Reymont skończył romans z Wandą Szczukową i zawarł w Krakowie związek małżeński z Aurelią Szablowską z Szczęsnejdrów (świadkami byli Włodzimierz Tetmajer, przyrodni brat Kazimierza Przerwy-Tetmajera, a także Michał Siedlecki), co dało mu wreszcie życiową stabilizację. Na gruncie literackim 38 tys. rubli zaowocowało najpierw „Chłopami”, a następnie „Marzycielem” i „Wampirem”. 24 lata po wypadku pisarza dostał Nobla, pozostawiając w tyle m.in. „Czarodziejską górę” Tomasza Manna.

Zaś podkoloryzowanych ech wypadku z lipca 1900 r. doszukać się można w noweli Reymonta „Senne dzieje” z 1908 r.: „Pociąg się zatargał gwałtownie i runął w coś całą siłą... Wagon podskoczył i spał się jak koń... padłem na ziemię, a gdy się zerwałem, nieszczęście już się stało, już ściany szły na siebie... podłoga się zapadała... dach pękał i walił się na głowy... szkło sypało się gradem... już się wszystko łamało z dzi kim krzykiem Chaosu, pękało w zgrzytach (...) prysnęły strugi krwi, błędziły jakieś ręce... »Śmierć! zaraz umrę!« pomyślałem jasno, przys tomnie...”.

Pieniądze, pieniądze...

W którym momencie Reymontowi przyszło do głowy starć się o odszko-

STRONA ZDROWIA

● **W numerze:** Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji

OBRZĘKI

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu i podjąć odpowiednie działania, by ograniczyć jego następstwa.

Anna Rokicka-Żuk

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia.

Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pośladowanie skóry jak po kąpieli, zesztywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka. W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nia obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów. Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np.



Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy. Powodów do powstawania opuchlizny w tych rejonach może być wiele

przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: ● nadmierne spożycie sodu i/lub soli, ● niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, ● wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, ● odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, ● nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), ● siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, ● długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, ● zbyt długie stanie, ● długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, ● długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz

albo bieg, ● zbyt gorące kąpiele, ● wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, ● zaburzenia krążenia krwi w nogach, ● osłabienie naczyń krwionośnych, ● ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, ● niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niebilansowanych kuracjach odchudzających, ● anemia, ● niedobory związków mineralnych i witamin, ● zakrzepica żylna, ● niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, ● zaburzenia pracy serca, ● reumatoidalne zapalenie stawów,

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia

● zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyn, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, ● przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnymi.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach

może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żyłne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (*Aesculus hippocastanum*) czy arniki górskiej (*Arnica montana*). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwżyłakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjalście.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością – spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilając wydzielanie insuliny, powodują reabsorpcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalanę z moczem.

Więcej na: stronazdrowia.pl

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wyćwiczyć swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- **Medytacja:** wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo po-

śluchać prowadzonych medytacji na YouTube.

- **Czytanie:** stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.

- **Socjalizacja:** kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- **Uczyć się nowych umiejętności:** bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.

- **Zrezygnować z pomocy technologii:** wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

- **Wyłączyć autokorektę tekstu,** by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- **Rozwiązywać łamigłówki:** niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucie.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- **Dobry sen:** od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.

- **Aktywność fizyczna:** powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.

- **Dobra dieta:** posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenylinę, blokującą substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neurologicznej w mózgu.



Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szczególnie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie za-

krzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

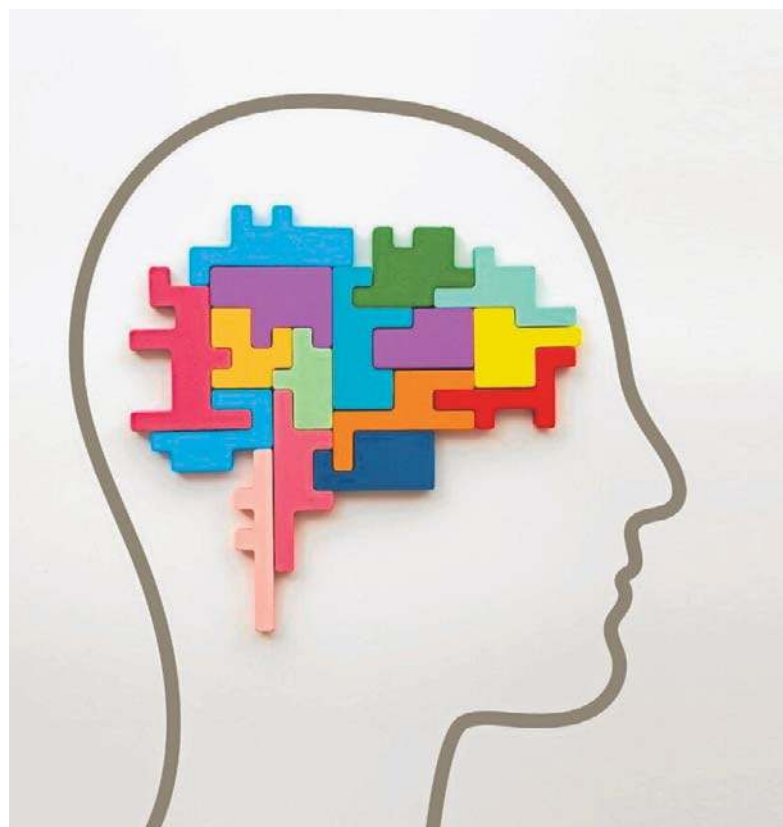
Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ZChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchownych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchownych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.



Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje

ORTODONCJA



Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu stałego lub leczenia z wykorzystaniem niewidocznych nakładek

Aparat ortodontyczny po 50. To nie wiek jest przeszkodą w leczeniu zgryzu

Ortodoncja nie jest wyłącznie kwestią urody. To procedura, która pomaga w wielu innych przypadkach, np. przygotowuje do leczenia.

oprac. Ola Głowacka

Szybkie spojrzenie w lustro nie zawsze wystarczy, by rozpoznać wadę zgryzu. To pobieżna ocena ustawienia tylko przednich zębów oraz występowania szpar albo stłoczeń. Tymczasem problem może dotyczyć także relacji szczęki i żuchwy, kontaktu zębów bocznych, sposobu nagryzania, ścierania szkliwa czy przeciążeń w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych.

– W stomatologii mówimy o okluzji, czyli sposobie, w jaki kontaktują się ze sobą zęby górnego i dolnego łuku. Mało kto wie, że przy prawidłowym zgryzie zęby przeciwstawne powinny spotykać się w ściśle określonych punktach. Jeśli ta relacja jest zaburzona, mogą pojawiać się sygnały, takie jak nadmierne starcie zębów, klikanie w stawach skroniowo-żuchwowych, ból tej okolicy albo uczucie napięcia podczas żucia – mówi lek. dent. Katarzyna Lis z Medicover Stomatologia.

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolat-

kami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu. U dorosłych zęby również można przesuwac, choć leczenie przebiega nieco inaczej. Znaczenie ma stan dziąseł, przyzębia, kości, braki zębowe, obecność koron, mostów, implantów czy wcześniejszych odbudów.

– Na aparat nie jest za późno tylko dlatego, że pacjent ma 30, 40 czy 50 lat. U dorosłych najpierw musimy jednak sprawdzić, w jakich warunkach będziemy prowadzić leczenie. Czasem ortodoncja nie jest celem samym w sobie, lecz etapem przygotowania do dalszego leczenia, np. protetycznego, implantologicznego albo estetycznej odbudowy zębów. Jeśli ząb jest przechylony, brakuje miejsca pod implant albo zgryz mógłby przeciążyć odbudowy protetyczne, wtedy zawczasu trzeba rozwiązać te problemy za pomocą ortodoncji, by dalsze leczenie nie

było z góry skazane na porażkę – mówi lekarz dentysta.

Przeciwwskazaniem do leczenia nie jest więc metryka, ale np. nieleczona próchnica, aktywny stan zapalny dziąseł albo zła higiena.

Ortodoncja ma za zadanie przywrócić prawidłową funkcję zgryzu, a przez to uchronić przed konsekwencjami dla zdrowia.

– Estetyka jest ważna, bo uśmiech wpływa na komfort i pewność siebie, ale ortodoncja nie jest zabiegiem kosmetycznym. Celem leczenia jest nie tylko ustawienie zębów w równym łuku, lecz także uzyskanie możliwie prawidłowej relacji zwarciowej między szczęką i żuchwą. Chodzi o to, aby siły powstające podczas gryzienia, żucia i zaciskania zębów rozkładały się jak najbardziej fizjologicznie. Jeśli kontakty między zębami są zaburzone, część z nich może być przeciążana, szybciej się ścierać, pękać albo tracić stabilność – wyjaśnia ekspertka.

A lista możliwych konsekwencji jest długa. Stłoczenia i nieprawidłowe ustawienie zębów utrudniają codzienną higienę, sprzyjając próchnicy i stanom zapalnym dziąseł. Zaburzone kontakty między zębami mogą powodować przeciążenia, ścieranie szkliwa, recesję, ubytki przyszyjkowe, rozchwianie zębów, a w skrajnych przypadkach ich przedwczesną utratę. Przyczyniają się także do pęknięcia szkliwa, wykruszania wypełnień, trudności z żuciem i wymową oraz powodują dolegliwości ze strony stawów skroniowo-żuchwowych.

• Aparat ortodontyczny nie tylko dla urody

Równe zęby i ładniejszy uśmiech dla wielu osób są główną motywacją i celem leczenia.

Jednak zadanie ortodoncji to przede wszystkim przywrócenie prawidłowej funkcji zgryzu, a przez to uchronienie zdrowia – nie tylko zębów

ZDROWIE I URODA

Truskawkowe nogi dopadają niemal każdą kobietę. Jak się pozbyć tej przypadłości?

Emil Hoff

Latem mnóstwo kobiet dostrzeże u siebie przypadłość skórną o zabawnej nazwie: truskawkowe nogi. Sytuacja jest jednak poważna: truskawkowe nogi mogą być objawem poważnych chorób.

Truskawkowe nogi to zabawna nazwa kondycji skóry, którą wiele pań być może miało już okazję zobaczyć lub zobaczy w przyszłości, ponieważ to problem często występujący po goleniu nóg, zwłaszcza latem.

Truskawkowe nogi przejawiają się tym, że skóra na nogach wygląda niczym powierzchnia truskawki: jest lekko zaczerwieniona lub różowawa i widać na niej ciemne lub czerwone grudki, przypominające nasiona owocu.

Dobra wiadomość jest taka, że truskawkowe nogi najczęściej nie są groźne. Psują jednak estetykę skóry, która jest istotna zwłaszcza latem, gdy nogi często są odsłonięte. Dlatego warto wiedzieć, jak pozbyć się tego problemu i zapobiec jego powstawaniu w przyszłości.

Ciemne kropki na skórze to nic innego, jak mieszki włosowe i pory skóry, zatkane złuszcającym się martwym naskórkiem, sebum i namnażającymi się bakteriami. Tego rodzaju „czopki” ciemnieją pod dłuższym kontakcie z powietrzem i stają się bardziej widoczne.

Niektóre osoby mają naturalną tendencję do zatykania mieszków i porów, bo ich skóra łuszczy się bardziej niż u innych. Problem nasila się latem, gdy potu i łoju wytwarza się więcej, a skóra bez odpowiedniej pielęgnacji jest wysuszona i bardziej podatna na mikrourazy.

Truskawkowa skóra często pojawia się po goleniu nóg. Z jednej strony zatkane pory i mieszki włosowe stają się wtedy bardziej widoczne, z drugiej nieumiejętne golenie i używanie zbyt ostrego lub tępego ostrza na podrażnionej skórze mogą potęgować „truskawkowy efekt”.

By pozbyć się truskawkowych nóg, należy po prostu usunąć przyczynę ich powstawania. Odpowiednia pielęgnacja skóry i zmieniona rutyna golenia nóg powinny załatwić sprawę.

Jak pielęgnować skórę nóg? Przede wszystkim nawilżaj ją, najlepiej codziennie po prysznicu lub kąpieli. Używaj do tego kosmetyków z gliceryną, lanoliną i olejem jojoba.

Trzeba też odpowiednio golić nogi:

- Na dzień przed goleniem zastosować peeling, najlepiej z formułą bogatą w kwasy AHA.
- Przed samym goleniem wziąć prysznic lub kąpiel.
- Nałożyć żel go golenia nóg.
- Użyć dobrej maszynki. Ostrze nie powinno być bardzo zużyte, choć też nie musi być całkiem nowe.
- Golić włosy zgodnie z kierunkiem ich rośnięcia, nie pod włos.
- Przemywać skórę ciepłą, nie gorącą wodą. Nie używaj gąbki, bo możesz spowodować podrażnienia.
- Po goleniu delikatnie osusz skórę.
- Nałożyć na skórę balsam łagodzący.

Na noc po goleniu nóg należy zastosować kosmetyk z kwasem glikolowym.

Chociaż truskawkowe nogi same w sobie nie są groźne dla zdrowia, to jednak mogą być objawem poważniejszych chorób. Dlatego trzeba zgłosić się do dermatologa, jeśli truskawkowe nogi nie znikają mimo prawidłowej pielęgnacji, a krostki i zatarty wokół mieszków i porów bolą i swędzą.



Dopadły cię truskawkowe nogi? Podpowiadamy, jak się pozbyć tej przypadłości

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Klimatyzacja to dla wielu osób kosztmar

Ból gardła po klimatyzacji. Dlaczego się pojawia?

Klimatyzacja nie wywołuje bezpośrednio infekcji, ale może sprzyjać podrażnieniu błon śluzowych. Urządzenia chłodzące obniżają nie tylko temperaturę, lecz także wilgotność powietrza. W efekcie śluzówka nosa i gardła może wysychać, co prowadzi do uczucia drapania, pieczenia i bólu. Badania wskazują, że zbyt suche powietrze sprzyja występowaniu podrażnienia i suchości gardła. Wiele osób skarży się na „anginę klimatyzacyjną”, podczas gdy lekarz obala ten mit: – Klimatyzacja sama w sobie nie wywołuje anginy. To ważne rozróżnienie, ponieważ pacjentom często wydaje się, że chorobę spowodowało zimne powietrze, przeciąg albo przebywanie w klimatyzowanym pomieszczeniu. Tymczasem angina jest chorobą zakaźną, najczęściej bakteryjną, wywołowaną przez paciorkow-

ca. Zimne powietrze nie jest więc bezpośrednim patogenem – mówi lek. Claude Mawa, specjalista medycyny rodzinnej Grupy LUX MED. Specjalista wyjaśnia jednak, że zmiany temperatury rzeczywiście sprzyjają dolegliwościom ze strony gardła. Niska temperatura może powodować obkurczenie naczyń i wysuszenie śluzówki, a to daje uczucie podrażnienia, drapania w gardle. Nie oznacza to jednak, że każda osoba, która wejdzie do klimatyzowanego pomieszczenia, zachoruje na anginę. Jeśli jesteśmy zdrowi i nie mieliśmy kontaktu z patogenem, nie można bezpośrednio łączyć anginy z klimatyzacją.

Jak odróżnić zwykły ból gardła od anginy?

Nie każdy ból gardła oznacza anginę. Większość przypadków bólu gardła jest związana z infekcjami wirusowymi lub podrażnieniem śluzówki, a nie zakażeniem bakteryjnym wymagają-

cym antybiotyku. Jeżeli przy bólu gardła występuje katar, kaszel, chrypka lub zapalenie spojówek, bardziej prawdopodobna jest infekcja wirusowa albo podrażnienie niż angina paciorkowcowa. O anginie mogą natomiast świadczyć nagły, silny ból gardła, wysoka gorączka, trudności w przełykaniu, powiększone i bolesne węzły chłonne szyi oraz zaczerwienione migdałki z białawym nalotem lub ropnymi czopami. Niepokojącym sygnałem jest sytuacja, gdy ból gardła nie ustępuje, szybko się nasila lub towarzyszą mu problemy z połykaniem i oddychaniem. W takich przypadkach warto skonsultować się z lekarzem, który w razie potrzeby zleci badania w kierunku zakażenia bakteryjnego.

Jak chronić gardło w klimatyzowanym pomieszczeniu?

Najprostszym sposobem jest regularne nawadnianie organizmu. Picie wo-

dy pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie śluzówek, które stanowią naturalną barierę ochronną dla dróg oddechowych. Warto także unikać bezpośredniego nawiewu zimnego powietrza na twarz i szyję. Długotrwałe przebywanie w strumieniu chłodnego powietrza może zwiększać podrażnienie gardła i nosa. Przede wszystkim warto unikać gwałtownych różnic temperatur. W samochodzie czy pomieszczeniu nie należy od razu ustawiać klimatyzacji na bardzo niską temperaturę, szczególnie po wejściu z upału. Lepiej obniżyć temperaturę stopniowo tak, aby różnica była jak najmniejsza i aby organizm mógł się do niej zaadaptować. Ważne są też ogólne zasady profilaktyki chorób zakaźnych: unikanie kontaktu z osobami chorymi, mycie rąk i zachowanie izolacji, jeśli ktoś ma objawy infekcji. Znaczenie ma również właściwa wilgotność powietrza. Według ekspertów optymalne warunki dla zdrowia i komfortu zwykle mieszczą się w zakresie około 40-

60 proc. wilgotności względnej. Zbyt suche powietrze zwiększa ryzyko występowania podrażnień dróg oddechowych. Jeśli po przebywaniu w klimatyzowanym pomieszczeniu pojawia się podrażnienie gardła, podstawą jest nawilżanie: przede wszystkim picie ciepłych lub letnich płynów. W przypadku infekcji wirusowej leczenie jest zwykle objawowe: ciepłe płyny, mniejsza ilość mówienia i nieprzeciążanie głosu. Nie należy też zapominać o regularnym serwisowaniu klimatyzacji i wymianie filtrów. Czyste urządzenia ograniczają rozprzestrzenianie kurzu, pleśni i innych drażniących cząstek obecnych w powietrzu. Jeżeli mimo tych działań ból gardła utrzymuje się dłużej niż tydzień, pojawia się gorączka lub trudności z przełykaniem, konieczna jest konsultacja lekarska. Wówczas przyczyną dolegliwości może być infekcja wymagająca diagnostyki i leczenia.

Ola Głowacka



FOT. GETTY IMAGES

NFZ

Ważna zmiana w wyszukiwaniu terminów leczenia

W wyszukiwarce terminów leczenia NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu” na rzecz wskaźnika PCUŚ.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu”, zastępując go nowym wskaźnikiem. Od 1 lipca 2026 roku w Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje nowy wskaźnik – prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ).

Aby go wyliczyć, system e-zdrowia analizuje ogromną liczbę danych. Sprawdza, ile pacjentów już czeka na dane świadczenie, jakie terminy są dostępne w danej placówce, jak wygląda sytuacja u innych świadczeniodawców oraz jakie uprawnienia i preferencje mają pacjenci zapisani do kolejki. Na tej podstawie tworzona jest symulacja, która odtwarza proces przydzielania terminów kolejnym osobom oczekującym. System bierze pod uwagę nie tylko kolejność zgłoszeń, ale także czynniki medyczne oraz prawa przysługujące niektórym pacjentom. Dzięki temu może oszacować, kiedy przeciętny pacjent ma szansę rzeczywiście otrzymać pomoc.

NFZ przekonuje, że taki wskaźnik daje bardziej wiarygodny obraz sytuacji niż dotychczas prezentowany „pierwszy wolny termin”, który nie zawsze odzwierciedlał faktyczny czas oczekiwania pacjenta.

Nowy wskaźnik nie opiera się już wyłącznie na najbliższym wolnym ter-



FOT. GETTY IMAGES

W Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ)

minie w kalendarzu placówki. Zamiast tego system e-zdrowia raz dziennie analizuje dane dotyczące kolejki i dostępności świadczeń w całym kraju, a następnie wylicza przewidywany czas oczekiwania na wizytę lub zabieg.

Przy tworzeniu prognozy uwzględniane są m.in.:

- liczba osób oczekujących na dane świadczenie,
- dostępne terminy w wybranej placówce medycznej,
- dostępność świadczeń u innych podmiotów realizujących ten sam

zakres usług,
- stopień pilności przypadku oraz inne kryteria medyczne,
- szczególne uprawnienia pacjentów wpływające na kolejność przyjęć.

W praktyce oznacza to, że osoba sprawdzająca terminy w Internetowym Koncie Pacjenta lub wyszukiwarce NFZ otrzyma informację o przewidywanym czasie oczekiwania na świadczenie, a nie tylko o najbliższym dostępnym miejscu w harmonogramie.

ZDROWIE

E-papierosy mogą powodować zmiany w naczyniach i spadek wydolności

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk

Brytyjscy naukowcy opublikowali wyniki badań, z których wynika, że korzystanie z e-papierosów szkodzi kondycji młodych ludzi tak samo, jak palenie tradycyjnych papierosów.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Manchester Metropolitan University wskazują, że u osób w wieku 18–30 lat zarówno wapowanie, jak i palenie tradycyjnych papierosów wiąże się z podobnymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak krótszy oddech, szybsze zmęczenie, słabiej funkcjonujące naczynia krwionośne.

– Nasze badanie wskazuje, że – podobnie jak w przypadku palenia – używanie e-papierosów może prowadzić do szkodliwych zmian w naczyniach krwionośnych, obniżenia sprawności płuc podczas wysiłku oraz około 15-procentowego spadku kondycji w porównaniu z osobami, które nigdy nie paliły ani nie używały e-papierosów – podkreślił główny autor badania, dr Azmy Faisal.

Badania pokazały też, że u palaczy i użytkowników e-papierosów następowało szybsze odkładanie się kwasu mlekowego niż u tych, którzy

nie sięgali po używkę, co prowadziło do dyskomfortu nóg i duszności. Co więcej, w przypadku obu wyrobów badania krwi i USG wykazały oznaki stanu zapalnego w naczyniach krwionośnych.

Na potrzeby eksperymentu uczestników podzielono na trzy grupy: palaczy tradycyjnych papierosów, użytkowników e-papierosów oraz osoby niekorzystające z żadnej z tych używek. Badani wykonywali ćwiczenia na rowerach stacjonarnych o stopniowo rosnącej intensywności, podczas których monitorowano m.in. pracę serca, parametry oddechowe i poziom kwasu mlekowego. Analiza wyników pokazała, że zarówno palacze, jak i e-palacze cechowali się niższą wydolnością fizyczną niż osoby z grupy kontrolnej.

Tradycyjne papierosy wiążą się ze znacznie wyższym ryzykiem zachorowania na nowotwory niż e-papierosy, jednak długofalowy wpływ wapowania na organizm wciąż nie został w pełni poznany.

Brytyjska Narodowa Służba Zdrowia (NHS) oraz amerykańskie Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) wskazują, że do potencjalnych negatywnych skutków używania e-papierosów mogą należeć m.in. próchnica, bóle głowy, zaburzenia rozwoju mózgu, uszkodzenie serca.

SERIALOWO



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Burak ponownie przygotowuje próbki, żeby zrobić badanie DNA, które ma wyjaśnić, czy Mine jest wnuczką Munevver. Yasemin natomiast chce zadzwonić do Munevver i aktywnie poszukuje jej numeru telefonu. Munevver natomiast obawia się, że jej dom obserwują oszuści a ich cel jest jeden: włamać się i dokonać kradzieży. Mine martwi się o babcię, ale gdy podsłuchuje rozmowę starszej pani z Suzaną, dziewczynka obraża się i ucieka z domu. Wszyscy jej szukają. Halil i Suzana chodzą po okolicy i pytają sąsiadów o Mine.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Nana i Poyraz zostają przypadkowo uwięzieni w magazynku. Czarna wyznaje matce, że jest w ciąży, ale w żadnym stopniu nie czuje się gotowa na macierzyństwo. Ibrahim przypadkiem podsłuchuje rozmowę i, niestety, błędnie interpretuje jej słowa. Isil dowiaduje się, że na skutek odniesionych obrażeń najprawdopodobniej już nigdy nie odzyska pełnej sprawności. Semih postanawia wejść w świat handlarzy narkotyków, licząc na szybki zarobek.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Remek budzi Brygidę pocałunkami – wręcza jej... zaręczynowy pierścionek! Czekają ich wspaniałe dni... Tymczasem Kluskowie i matka Brygidy nic nie wiedzą o ich ślubie – zostali zaproszeni na występy przedszkolne Oliwki. W sali na scenie zamiast dzieci pojawiają się Brygida i Remek oraz urzędnik, który udziela im ślubu! Rodzice młodych są w szoku a Lucy uspokaja Michała, który bardzo przeżywa wyście Brygidy za mąż... Młoda para nie może doczekać się nocy poślubnej – po niej... łądają na SOR-ze! Z kolei Julka pograża się w nałogu. Dziewczyna rozpaczliwie szuka pieniędzy na narkotyki – prosi nawet o pożyczkę Leona. Chłopak – pamiętając jej ostatnie akcje z używkami – odmawia. Dziewczyna jest obrażona. Zdesperowana Julia postanawia sprzedać w lombardzie swój tablet. Mając gotówkę, umawia się z dilerem. W domu – zadowolona – rozstawia książki, pozorując naukę. Kiedy próbuje zażyć narkotyków, w domu nagle pojawia się Ania. To zrukuje plany dziewczyny, by zamiast się uczuć, odurzać się?

G. 20:30

07 zgłoś się

TVP 1

W Warszawie nasila się fala kradzieży samochodów. Służby podejrzewają, że dokonuje ich zorganizowana banda. Na trop naprowadza ich wypadek samochodowy, w którym ginie dziewczyna Jolanta Helsztyńska. Porucznicy Borewicz oraz Zubek otrzymują zgłoszenie tego wypadku, spowodowanego przez docenta Weredę. W zeznaniach mężczyzny nic się jednak nie zgadza. Idąc tropem Jolki, Borewicz odkrywa, że zmarła jest powiązana z gangiem złodziei samochodów. Okazuje się, że kryminalista Dudziak, posługujący się dowodem na nazwisko Wolniak, ma warsztat, w którym przerabia skradzione pojazdy. Jego współpracownikiem jest dziadek Jolki, a jego wnuczka nie zginęła w wypadku, tylko została zamordowana, gdyż odkryła ów proceder. Jej zwłoki podrzucono, by upozorować wypadek, a Wereda płał się w zeznaniach z innych przyczyn.



G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

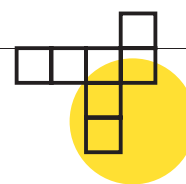
Hancer potrzebuje pieniędzy. Sądzi, że los się do niej uśmiecha, gdy dostaje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. Z kolei w rezydencji wybucha wielka awantura między Deryą, a Beyzą. Bratowa Hancer da aktualnej żonie Cihana niezłą szkołę życia! Sprawia, że Beyza naje się strachu i pojmie, że nie na wszystkich na jej groźby czy groźne spojrzenia robią wrażenie... Yonca na chwilę przed porodem poprosi Deryę o pomoc. Ta ze zdumieniem odkryje, że Yonca zna Nusreta i Mukadder.

G. 22:55

Ku'damm 56

TVP 2

Niemiecki miniserial „Ku'damm 56” to osadzona w Berlinie lat 50. ubiegłego wieku opowieść o konserwatywnej Catherine Schöllack (Claudia Michelsen) i jej trzech córkach – Monice (Sonja Gerhardt), Evie (Emilia Schüle) i Heldze (Maria Ehrich) – które z całych sił chcą dobrze wydać za mąż. W 6. odcinku siostry spotykają się w Berlinie Wschodnim z ojcem, który został antyfaszystą. Jedną z nich jest w ciąży. Matka daje jej zaskakującą radę – wzmówienie innemu, że jest ojcem.



HOROSKOP

- 1) ... drogowa, holuje uszkodzone auta,
- 2) przewód przy żelazku,
- 3) broń na muchy, packa,
- 4) okrywa piastę koła samochodowego,
- 5) bardzo drobny węgiel,
- 6) mała, płaskodenna łódź chińska,
- 7) „Msza za miasto ...”, powieść

planeta jak baton	antał miasto na Le- manem	roślina jaskro- wata	kuglar- stwo w parze z nitką	ślubny lub mirtowy	rasa królików lub ptak	napój w kartonie	miara gruntu stra- tegia	kłęcząca postać w sztuce
uczule- nie na pyłki				małe stwo- rzenie				
			dobiega z ulicy			włoskie wa- rzywo		
odmiana kapusty			siała ... mak	pora gwiazd			krwisty kotlet	lud z Zachod- niej Afryki
nie zdobi czło- wieka	Tomasz, polski poeta	wyżyna w Nigrze	mebel z trun- kami			polska cięża- rówka		
ekspert piłkarze z Ostrawy				rzeka Koś- ciusz- kowców		podpora grochu		
			talon na zakupy		laska alpinisty			
burza mózgów w firmie				znako- mitość, mistrz		oszu- stwo lub krawędź		

ROZWIĄZANIE: GWARDIAN.

D	■	B	■	D	Z	I	K	A	B	A	N	D	A	■	R	■	■
Z	■	Ł	U	D	A	■	N	■	L	■	■	E	■	K	■	L	U
I	■	■	L	■	K	A	S	J	E	R	K	A	■	O	■	■	■
E	R	A	T	O	■	E	■	■	■	■	P	A	N	T	E	R	■
Z	■	W	■	■	■	K	O	L	A	N	■	■	■	■	■	R	■
A	T	A	L	A	N	T	A	■	■	E	L	D	O	R	A	D	■
■	U	■	I	■	A	■	Z	B	Ó	R	■	■	O	■	■	E	■
D	R	A	T	E	W	■	K	A	■	■	■	W	I	■	O	S	L
■	M	■	W	■	■	I	■	■	■	■	■	■	■	P	■	K	B
B	A	L	A	N	S	■	■	■	■	■	■	■	■	S	Z	A	T
I	■	■	O	■	I	■	■	■	■	■	■	■	■	■	W	■	■
B	E	R	B	E	Ć	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	P	I
O	■	E	■	C	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	N	A
S	Z	N	U	K	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	K	O
Z	■	S	■	■	A	U	T	O	S	T	R	A	D	A	■	■	■

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Będziesz stronić od ludzi.
Uważaj, by z tym nie przesadzać, bo może to spowodować przykre konsekwencje.

PIŁKA NOŻNA

Wielka środa dla fanów ŁKS Łódź - będzie prezentacja drużyny! W sobotę pierwszy mecz o ligowe punkty

Debiutująca w I lidze Unia Skierniewice ma już za sobą sesję zdjęciową. W niedzielę mecz który przejdzie do historii klubu i miasta - starcie ze Stalą Mielec. Kibice beniaminka III ligi Pelikana Łowicz czekają na podpis Macieja Rybusa

Dariusz Piekarczyk

Kibice ŁKS Łódź i Unii Skierniewice odliczają godziny do pierwszych w sezonie 2026/2027 meczów o punkty. Fanów zespołu z Alei Unii 2 nie lada emocje czekają już w środę (22 lipca). Na ten dzień zaplanowano bowiem prezentację zespołu, który ma walczyć o awans do ekstraklasy. To bez wątpienia wyjątkowe wydarzenie będzie miało miejsce na Stadionie Miejskim im. Władysława Króla, a rozpocznie się o godzinie 18. Po raz pierwszy pokazany zostanie autokar w klubowych barwach dwukrotnego mistrza Polski. Wszystko ma być zorganizowane, jak zapewniają w ŁKS, w klimacie starej dobrej domówki, czyli spotkania ludzi, którzy się znają, a co za tym idzie chętnie do siebie wracają. Poza prezentacją drużyny, z nowymi piłkarzami w składzie nie zabraknie muzyki gra-



Dziś wielki dzień dla kibiców ŁKS Łódź - będzie prezentacja zespołu

nej przez DJ-a, różnorodnych quizów dla dzieci, dmuchańców, strefy cateringowej oraz pokazu tanecznego. Po zakończeniu części oficjalnej będzie czas na wspólne odśpiewanie

pieśni ŁKS i na wspólne zdjęcie z drona, autografy, ale także rozmowy z piłkarzami przed nowym sezonem. Drużyna trenera Grzegorza Szoki wymieniana jest w gronie naj-

poważniejszych kandydatów do zajęcia pierwszego lub drugiego miejsca w tabeli końcowej. To lokaty dające bezpośredni awans do elity. Przypominamy, że elkaesiacy zainaugurują sezon 2026/2027 już w sobotę (25 lipca), a zmierzą się na wyjeździe z Pogonią Siedlce (15.30).

Tak pisze się historię - Unia Skierniewice zmierzy się ze Stalą Mielec

W najbliższą niedzielę wielkie sportowe święto w Skierniewicach. Unia zmierzy się na stadionie przy Pomologicznej ze Stalą Mielec i będzie to pierwszy w historii klubu i miasta mecz na zapleczu ekstraklasy. Początek o 17. Ruszyła już internetowa sprzedaż biletów na ten pojedynek. W środę i czwartek wejściówki dostępne będą w kasach (17.30 - 19). W dniu meczu kasy otwarte będą od godziny 14. Drużyna ma natomiast za sobą sesję zdjęciową.

W Łowiczu czekają na podpis Macieja Rybusa

Beniaminek grupy pierwszej III ligi Pelikan Łowicz ma na środę (22 lipca) zaplanowany wyjazdowy sparing z Wisłą II Płock. Rywal zakończył miniony sezon w grupie pierwszej III ligi na miejscu szóstym w tabeli. Początek pojedynku o godzinie 18. Przed zawodnikami z Łowicza niezwykle intensywna sobota (25 lipca). Tego bowiem dnia drużyna prowadzona przez trenera Piotra Kocębę ma rozegrać dwa mecze kontrolne. O 10 z Mszczonowianką (IV liga mazowiecka), a następnie z KS Kutno. Udział w zajęciach Pelikana bierze były reprezentant Polski Maciej Rybus. Nadal jednak nie podpisał umowy z klubem, co też niepokoi kibiców. Sztab szkoleniowy trzecioligowca zapewnia jednak, że podpis złoży. Nie ma natomiast w planach kolejnych transferów.

BEACH SOCCER

KP Łódź, Laktoza Łyszkowice i FC Zgierz na podium ekstraklasy beach soccera

Dariusz Piekarczyk

Na Stadionie Letnim w Gdańsku rozegrano turnieje ekstraklasowe beach soccera kobiet i mężczyzn. Na podium stały zespoły z naszego regionu.

Turniej mężczyzn zakończył się zwycięstwem drużyny KP Łódź. Zespół grającego trenera Michała

Bisutły zdobył 24 punkty. Barwy drużyny reprezentowali: Filip Mańka, Łukasz Łoś - Grzegorz Brochocki, Jakub Jesionowski, Michał Witkowski, Łukasz Kubiak, Dżanis Samsonow, Mateusz Niesler, Jakub Gzryl, Wiktor Szadkowski, Jose Olivier. Na miejscu drugim zmagania zakończyła rewelacyjna Laktoza Łyszkowice - 23, a na trzecim Hemako Sztutowo - 21. Czwarta pozycja przypadła Termom Podę-

bice - 18, a piąta zespołowi Red Devils Dragon Chojnice/Bojano - 12. Na kolejnych miejscach sklasyfikowano Włókniarza Pabianice - 11, Zgodę Chodecz - 8 oraz 13F Kostrzyn nad Odrą - 6. Te drużyny wywalczyły jednocześnie awans do turnieju mistrzostw Polski, który zaplanowano w dniach 6-8 sierpnia na Stadionie Letnim w Gdańsku. Na pozycji przedostatniej Zgoda Chodecz - 8, a tabelę zamknęli Gubernatorzy Zgierz - 3.

Zmagania ekstraklasy kobiet zakończyły się sukcesem Red Devils Chojnice - 12. Miejsce drugie FC 10 Ladies Zgierz, natomiast na pozycji trzeciej Pogoń Tczew - 10. Dalsza kolejność: 4. Czarni Rząśnia - 6, 5. Zamłynie Radom - 1, 6. Zdrowie Garwolin - 0.

Trener reprezentacji kobiet Mateusz Sroka powołał 12 zawodniczek na prestiżowy turniej Euro Beach Soccer League, który zostanie rozegrany od 29 lipca do 2 sierpnia w Młodawii. Są w tym gronie trzy piłkarski z województwa łódzkiego. Federica Dallara oraz Milena Terka z FC 10 Ladies Zgierz oraz Justyna Matusiak reprezentująca barwy Czarnych Rząśnia.



Piłkarze plażowy KP Łódź (jasne stroje) okazali się najlepsi w turnieju ekstraklasy beach soccera rozegranym na Stadionie Letnim w Gdańsku

SIATKÓWKA

Jordan Zaleszczyk w Skrze. To ostatni transfer klubu Plus Ligi

Dariusz Piekarczyk

Występująca w Plus Lidze Skra Bełchatów pozyskała Jordana Zaleszczyka. To ostatni transfer klubu przed sezonem 2026/2027.

Dwa ostatnie sezonu gracz reprezentował barwy Jastrzebskiego Węgla, który wycofał się z rozgrywek Plus Ligi. Siatkarką karierę rozpoczął natomiast w Treflu Gdańsk. Potem trafił do SMS PZPS Spała, następnie wrócił do Gdańska, gdzie w sezonie 2021/2022 zadebiutował w Plus Lidze. W roku 2024 przeniósł się do Jastrzębia. W barwach tego zespołu sięgnął po brązowy medal Ligi Mistrzów oraz Puchar Polski. W elicie zaliczył 58 meczów, zapisując w sumie na swoim koncie 166 punktów. Warto dodać, że 24-latek w 2021 roku zdobył brązowy medal mistrzostw Polski juniorów, a podczas turnieju finałowego został wybrany najlepszym blokującym. reprezentacją Polski Z kolei w 2025 roku sięgnął po złoty medal na Letniej Uniwersjadzie, która rozegrana została w Niemczech. To ostatni transfer klubu



Jordan Zaleszczyk został nowym graczem Skry Bełchatów

z Bełchatowa przed nowym sezonem. - Jordan to zawodnik o bardzo dużym potencjale, który mimo młodego wieku zdążył już zdobyć cenne doświadczenie w mocnych polskich klubach - mówi Michał Bąkiewicz, prezes zarządu Skry Bełchatów. - Wierzę, że zrobi kolejny krok w swoim rozwoju i będzie ważnym ogniwem naszego zespołu.

Sport

PIŁKA NOŻNA

Legenda Widzewa: Nasza drużyna wciąż potrzebuje wzmocnień

Filip Kijewski

Krzysztof Kamiński, były obrońca Widzewa i klubowa legenda, ocenia odejście Osmana Bukariego i mówi o potrzebnych transferach

Z jednej strony po odejściu Bukariego Widzew ma teraz szansę odzyskać część pieniędzy, ale z drugiej to jednak duża zmiana. Nie obawia się pan obsady skrzydeł Widzewa w nadchodzącym sezonie?

Krzysztof Kamiński: Na skrzydłach? Wszystko zależy od ustawienia. Jeśli trener będzie chciał grać wahałkowymi, to trzeba patrzeć szerzej niż tylko na typowych skrzydłowych. Na prawej stronie może grać kilku zawodników, choćby Angel Baena. Mammy Poza tym są zawodnicy tacy jak Mariusz Fornalczyk czy Christopher Cheng, jeśli wróci do zdrowia. To nie jest tak, że Widzew zostaje bez ludzi do grania.

Czyli to wystarczy?

To zależy od tego, o co gramy. Jeśli mówimy o walce o mistrzostwo, to trzeba spojrzeć szerzej. Dla mnie Widzew wciąż potrzebuje wzmocnień, przede wszystkim na pozycjach 6, 8 i 10. Ja bym w ogóle nie zaczynał od szukania skraj-

nych obrońców. Dzisiaj słyszę, że trener Vuković koniecznie chce lewego wahałkowego, ale jeśli od takiego zawodnika ma zależeć sukces Widzewa, to coś tu jest nie tak.

Za pana czasów pewnie patrzyło się na to inaczej.

Oczywiście, że inaczej. Kiedyś było tak. Albo jesteś z Widzewem na całego, albo jesteś po drugiej stronie. Ale to już inna historia. Najważniejsze jest to, żeby szukać zawodników naprawdę mocnych, którzy przyjdą i od razu będą lepsi od tych, którzy są w klubie. Nie po to, żeby rywalizowali o miejsce przez pół roku, tylko po to, żeby od razu grali. Właśnie takich piłkarzy potrzeba.

Czyli krótko mówiąc, nie płacze pan po Bukarim.

Nie mogę powiedzieć, że widziałem w nim zawodnika, który robił różnicę, nie ujmując niczyjej opinii. Ale ja sam nie widziałem, żeby grał na takim poziomie, jaki miałby uzasadniać taki transfer. Jeśli ktoś kosztuje 5 milionów euro, to nie może być potem tylko dodatkiem do drużyny. To musi być piłkarz, który od razu daje jakość. A tutaj miałem wrażenie, że to było raczej rozczarowanie niż sukces.

©



Krzysztof Kamiński był podporą Wielkiego Widzewa

PIŁKA NOŻNA

Transfer Karola Świderskiego podnosi atrakcyjność ligi

Dariusz Kuczmera

26 lipca Widzew zainauguruje czterdziesty pierwszy sezon ekstraklasy meczem z Motorem Lublin w Łodzi.

Mecz z Motorem będzie dla Widzewa spotkaniem nr 1212 w ekstraklasie. Ten bilans Łódzianie osiągnęli w latach: 1948, 1975-1990, 1991-2004, 2006-2008, 2010-2014, 2022 do dziś. Widzew odniósł 472 zwycięstwa, zaliczył 364 remisy i 375 porażek. Nasza drużyna ma na koncie bilans bramkowy: 1563-1427.

Prezes zarządu Ekstraklasy SA Marcin Animucki przed rozpoczynającym się w piątek sezonem, przypadającym na 100-lecie rozgrywek ligowych w Polsce, podkreślił, że kluby sprowadzają coraz lepszych piłkarzy.

- Transfer Karola Świderskiego do Widzewa Łódź jest tego bardzo dobrym przykładem. Do Ekstraklasy wraca



Na prezentację drużyny wychodzi największa nadzieja kibiców Widzewa – Karol Świderski

aktualny reprezentant Polski, który przez wiele lat występował za granicą. To pokazuje, że liga staje się coraz atrakcyjniejszym miejscem także dla zawodników o uznanej pozycji. Obserwujemy również coraz ciekawsze ruchy na rynku wewnętrznym, np. przejście Patrika Hellebrandta z Górnik Zabrze do Korony Kielce - przypomniał.

W ostatnim sparingu widzowiacy wygrali z Puszcą 2:0. Pierwszego gola zdobył Mariusz Fornalczyk, który po meczu odniósł się także do tego, że w Widzewie w tym sezonie nie będzie rady drużyny. - Taka jest decyzja trenera i tak ma być odnośnie rady drużyny - powiedział Mariusz Fornalczyk, cytowany przez widzow.com. -

Nie ma żadnych dyskusji ani pytań dlaczego tak jest.

Mariusz Fornalczyk podczas meczu zdenerwował trenera. - Dzisiaj w trakcie meczu chodziło o to, żebym nie wchodził w drybling w tej strefie boiska - opowiedział po meczu piłkarz.

Co sądzi widzowska nadzieja o okresie przygotowawczym? - Ten okres był ciężki, a nawet najcięższy w jakim dotąd uczestniczyłem. To było potrzebne żebyśmy na pełnej intensywności biegali przez dziewięćdziesiąt minut, a nie osiemdziesiąt czy siedemdziesiąt pięć. Podsumowując - był to dobre, mocne przygotowanie, które był nam potrzebne. Może nie zapomnieliśmy o poprzednim sezonie, ale wiemy, że w tym nowym będzie na pewno lepiej. Teraz były dwa transfery, a trener powiedział, że będą kolejne, ale rok temu było ich piętnaście czy coś podobna liczba. Jesteśmy teraz o wiele bardziej zgrani, zżyta ekipa. ©

LEKKOATLETYKA

Iga Niezgoda z MLUKS Rawa Mazowiecka wicemistrzynią Europy

Natalia Zwolińska

Reprezentująca klub Iga Niezgoda wywalczyła srebrny medal Mistrzostw Europy w sztafecie szwedzkiej, zapisując się na kartach historii rawskiej lekkoatletyki.

Mistrzostwa Europy rozpoczęły się dla Igi od startu indywidualnego w biegu na 100 metrów. W eliminacjach Iga uzyskała czas 11,81 s, który dał jej awans do półfinału z 17. wynikiem. W kolejnym biegu osiągnęła rezultat 11,92 s, kończąc rywalizację indywidualną na 18. miejscu w Europie.



To historyczny sukces dla klubu i olbrzymi dla Igi Niezgody

Największe emocje miały jednak dopiero nadejść. Przed reprezentacją Polski stanęło wyzwanie rywalizacji w sztafecie szwedzkiej. W eliminacjach biało-czerwone, z Igą Niezgodą w składzie, spały się znakomicie, uży-

skując trzeci czas i pewnie meldując się w finale.

W decydującym biegu Polki potwierdziły swoją wysoką formę. Iga Niezgoda pobięła na pierwszej zmianie, rozpoczynając rywalizację bardzo mocnym występm i dając

reprezentacji Polski świetną pozycję do walki o medale. Ostatecznie biało-czerwone sięgnęły po srebrny medal Mistrzostw Europy, a zawodniczka MLUKS Rawa Mazowiecka została wicemistrzynią Europy.

Dla rawskiego klubu to wydarzenie o historycznym znaczeniu. Jest to pierwszy w historii MLUKS Rawa Mazowiecka medal wywalczony podczas Mistrzostw Europy, będący zwieńczeniem wieloletniej pracy zawodniczek, trenerów i całego środowiska lekkoatletycznego.

Sukces Igi Niezgody jest również ogromnym powodem do dumy dla Rawy Mazowieckiej i pokazuje, że dzięki systematycznej pracy oraz determinacji zawodnicy z lokalnych klubów mogą z powodzeniem rywalizować z najlepszymi sportowcami w Europie. ©

NAD WARTA

www.dzienniklodzki.pl

Nr 30



SIERADZ

**KAŻDY MÓGŁ
POCZUĆ SIĘ
JAK ZAPAŚNIK
OTWARTE
ZAJĘCIA
ZAPAŚNICZE
NA ORLIKU
str. 3**

FOT. MOSIR SIERADZ

SIERADZ



**Konkurs Sztuki Fryzjerstwa
im. Antoina Cierplikowskiego
wrócił po dziesięciu latach
str. 4**

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Sieradzki konkurs na królewską fryzurę

Po 10 latach powrócił do Sieradza Konkurs Sztuki Fryzjerstwa im. Antoina Cierplikowskiego – króla fryzjerów i fryzjera królów. – Startowało trzech barberów i 10

uczestników w konkurencji damskiej – mówi Franciszek Miller ze Szkoły Kosmetologii Fryzjerstwa Anagra z Łodzi, głównego organizatora konkursu. – Tematem kon-

kursu była królewska fryzura zarówno w wydaniu damskim, jak i męskim. To konkurs przeznaczony, tak jak w poprzednich edycjach, dla uczniów szkół branżo-

wych oraz techników. Mieliśmy uczestników z Łodzi, Pabianic, Tomaszowa Mazowieckiego, Zgierza, Grotnik, ale przyjechali także z Tychów i Elbląga.

Zaszczytem jest już sam występ w tym konkursie. To legendarny konkurs. Wygrała Diana Khimiak oraz wśród barberów Bartłomiej Pu-
zoń.

ŁĄŻÓW

**Zgubili się
na kajakach**
Nietrzeźwych
kajakarzy musieli
szukać strażacy **str. 4**

POWIAT ZDUŃSKOWOLSKI

Świętują policjanci
Awanse i odznaczenia
dla najlepszych mundurowych
str. 5

KORCZEW

**Wybrzmiały
„Kolory Polski”**
Koncert
w zabytkowym
kościółce **str. 2**

SPORT

**Warta Sieradz
wygrywa**
Pokonaliśmy
Polonię Środa
Wielkopolska **str. 8**

KRÓTKO

KONOPNICA

Setki motocyklistów z różnych stron Polski

Setki motocyklistów opanowały Konopnicę – to wielki 24. Ogólnopolski Złot Motocyklowy. Oficjalnego otwarcia zlotu dokonał Roman Płuciennik, prezes Klubu Motocyklowego Husaria, który już od 24 lat jest jego organizatorem. - Dopisała pogoda i uczestnicy. To co cieszy to pozytywne opinie od uczestników - mówi Roman Płuciennik, prezes Klubu Motocyklowego Husaria. I dodaje, że na uczestników zlotu czekają także niespodzianki estradowe. Koncerty rozpoczęły się o godzinie 19.00 od występu zespołu S&MAAN, którego charyzmatyczna wokalistka Sandra Stochmiałek zaśpiewała

przeboje Kory. O godzinie 20.15 będzie można zobaczyć pokaz pole dance, a później aż do północy uczestnicy zlotu będą bawić się przy koncertach zespołów: Kompromitacja, Skacowani i Pornografia. Uczestnikom zlotu sprzyja pogoda, więc ochłody szukają w rzece Warcie, a już za chwilę rozpalone zostanie wielkie ognisko, przy którym jak co roku będą bawić się uczestnicy. Wieczorem jak zawsze będą niespodzianki i konkurencje sprawnościowe. W sobotę tradycyjnie już o godzinie 11.00 odbyła się parada motocyklistów z Konopnicy do Wielunia (plac przed starostwem).

WIELUŃ

Dotknij historii Wielunia

Trwają wakacje, a wraz z nimi warsztaty w Muzeum Ziemi Wieluńskiej. Tym razem muzealnicy zaprosili najmłodszych, by „Dotknęli historii Wielunia”. Uczestnicy obejrzą wystawę archeologiczną i wzięli udział w zajęciach w przestrzeni edukacyjnej. W Muzeum Ziemi Wieluńskiej w kolejne czwartki wakacji odbywają się warsztaty dla dzieci. Tym razem muzealnicy zaprosili na zajęcia pod hasłem „Dotknij historii Wielunia”. - Uczestnicy mieli okazję zajrzeć na wystawę archeologiczną „Pradzieje Ziemi Wieluńskiej”, gdzie dowiedzieli się o początkach miasta, co było świetnym wprowadzeniem do części głównej. W przestrzeni edukacyjnej dzieci wraz z opiekunami mogły obejrzeć przystępnie zaprezentowaną legendę wieluńską, a także posłuchać ciekawostek o średniowiecznym mieście. Nie zabrakło dobrej zabawy połączonej z poszerzaniem wiedzy historycznej – relacjonują organizatorzy i już zapraszają do muzeum na kolejne czwartkowe zajęcia. Czwartki w muzeum. Co jeszcze będzie się działo? Muzeum Ziemi Wieluńskiej: 23 lipca, godz. 10 – Zwierzyniec mistrza Hieronima – zajęcia plastyczne, 30 lipca, godz. 10 – Wstęp do Italiki – zajęcia z kaligrafii, 6 sierpnia, godz. 10 – Średniowieczni obrońcy wieluńskiego grodu – Baszta Męczarnia, 13 sierpnia, godz. 10 – U średniowiecznego jubilera – warsztaty biżuterii. Muzeum Wnętrz Dworskich w Ożarowie: 20 sierpnia, godz. 10 – Na szkle malowane – warsztaty manualne.

Marcin Stadnicki

Wyjątkowy koncert pochodzącego ze Zduńskiej Woli Andrzeja Olejniczaka. Festiwal „Kolory Polski” wrócił do Korczewa

Włodzimierz Rychliński
Korczew

To było niezwykle wydarzenie. Kościół w Korczewie stał się miejscem muzycznej uczty. Wystąpił pochodzący ze Zduńskiej Woli Andrzej Olejniczak.

Zabytkowy kościół pw. św. Katarzyny Aleksandryjskiej w Korczewie ponownie stał się miejscem wyjątkowego wydarzenia muzycznego. W ramach Wędrownego Festiwalu Filharmonii Łódzkiej „Kolory Polski” mieszkańcy gminy Zduńska Wola oraz wszyscy miłośnicy muzyki mogli uczestniczyć w niezwykle koncercie łączącym jazz i muzykę klasyczną. Przed publicznością wystąpił Andrzej Olejniczak – jeden z najwybitniejszych polskich saksofonistów jazzowych, oraz Apertus Qu-



Zabytkowy kościół pw. św. Katarzyny Aleksandryjskiej ponownie stał się miejscem wyjątkowego wydarzenia

artet. Artyści zaprezentowali premierowy program „Different Choice, Different Times, Different Music”, który stanowi oryginalne połączenie jazzowej improwizacji z klasycznym brzmieniem kwartetu smyczkowego.

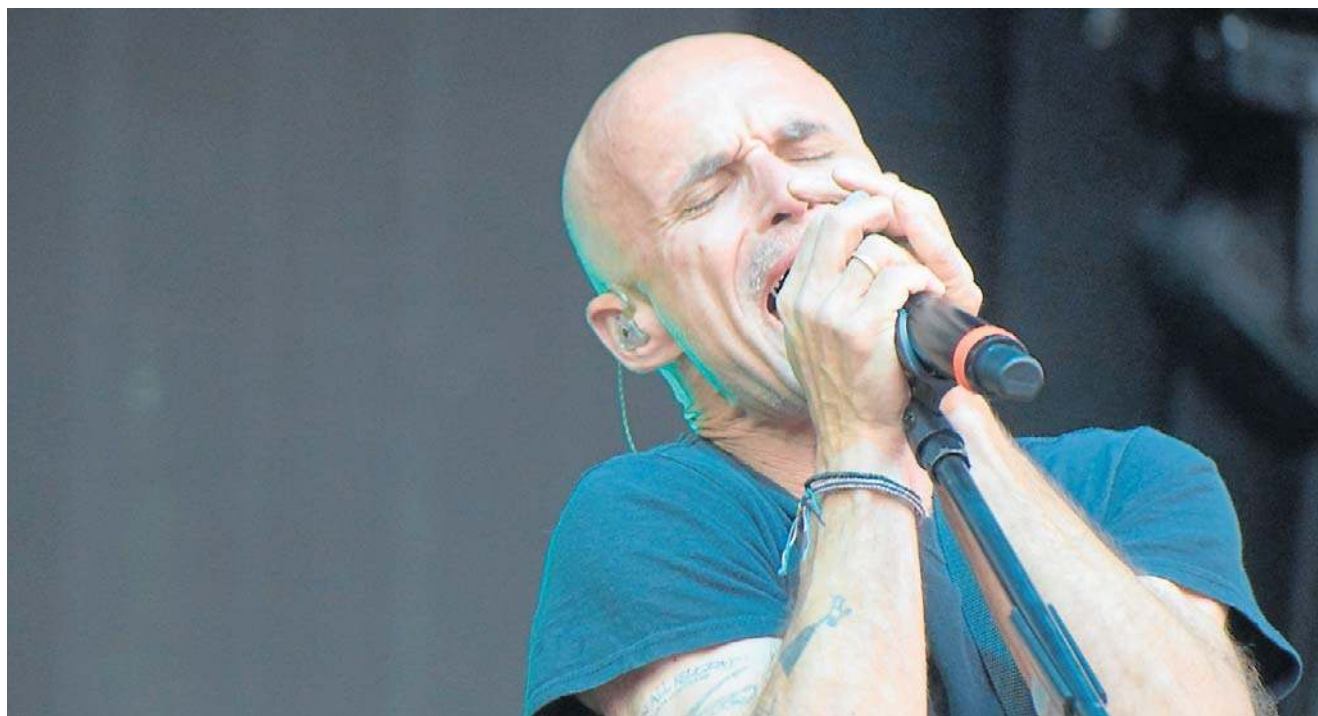
Występ w Korczewie miał dla Andrzeja Olejniczaka rów-

nież szczególny, osobisty wymiar. Koncert stał się sentymentalnym powrotem artysty w rodzinne strony oraz do miejsc, z którymi związane są jego wspomnienia z dzieciństwa. Światowej sławy artysta, jeden z najbardziej uznanych polskich saksofonistów jazzowych na arenie międzynaro-

dowej pochodzi ze Zduńskiej Woli. To Ambasador Kultury Miasta Zduńska Wola.

Nagrody i wyróżnienia Andrzeja Olejniczaka: II miejsce (nagrody głównej nie przyznano) w Konkursie Improwizacji Jazzowej w Katowicach, 1975; I miejsce w kategorii solistów oraz III miejsce wraz z zespołem na XIII Festiwalu Jazz Nad Odrą we Wrocławiu, 1976; I miejsce na Międzynarodowym Festiwalu Jazzowym w Pradze z Big Bandem Katowice, 1978; I miejsce na Międzynarodowym Konkursie Jazzowym Hoeilaart 83 w Belgii z zespołem String Connection, 1983; Zespół String Connection uznany za najlepszą grupę jazzową roku 1983 i 1984 w ankiecie „Jazz Forum”; Catch Płytą Roku w Hiszpanii, 1994; Laureat nagrody hiszpańskiego banku BBK.

ZDJĘCIE TYGODNIA



Artur Rojek porwał swoim występem niezwykle liczną publiczność, która mimo padającego deszczu pojawiła się na Placu Wojewódzkim w Sieradzu, aby podziwiać jego występ podczas ostatniego dnia Open Hair Festiwal. Większość widzów była wniebowzięta – artysta błysnął serwując wszystkie znane hity, które zresztą publika razem z nim śpiewała.

Dariusz Piekarczyk

Otwarte zajęcia zapaśnicze na Orliku

Dariusz Piekarczyk
Sieradz

W Sieradzu odbyło się otwarte spotkanie z zapaśnikami.

Tego jeszcze na Orliku nie było! W ramach programu „Aktywne Lato w Sieradzu - Zdrowo, Sportowo, Orlikowo” realizowanego przez MOSiR Sieradz na boisku orlik przy Szkole Podstawowej nr 4 im. Marii Konopnickiej w Sieradzu odbyło się otwarte spo-

tkanie z zapaśnikami. Instruktorzy LKS Piast Sieradz pokazali od podstaw, na czym polega trening zapaśniczy, przeprowadzili również miniturnie dla dziewczynki i chłopców stawiających pierwsze kroki na macie. Swoich sił mogli spróbować nieco starsi adepci zapaśników, mierząc się między sobą, a także z manekinem treningowym, którego rzucanie na macie stanowi nie lada wyzwanie. Uczestnicy zajęć otrzymali pamiątkowe dyplomy i medale.



Zajęcia na boisku orlik przy Szkole Podstawowej nr 4 im. Marii Konopnickiej

Nietrzeźwi kajakarze zgubili się podczas spływu Widawką. Odnalazły ich służby

Włodzimierz Rychliński
Łąź

Czworo z sześciorga uczestników spływu kajakowego na rzece Widawce zgubiło się po odłączeniu od pozostałej części grupy.

Strażacy odnaleźli wszystkich uczestników i bezpiecznie sprowadzili ich na brzeg. Policjanci przypominają, że alkohol i aktywność na wodzie to wyjątkowo niebezpieczne połączenie, które może zakończyć się tragicznie.

Dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Łasku otrzymał zgłoszenie od 30-letniego uczestnika spływu kajakowego. Mężczyzna poinformował, że wraz z trójgim znajomych odłączył się od pozostałych uczestników spływu rzeką Widawką i zgubił się. Na miejsce skierowani zostali policjanci Ogniwa Patrolowo-Interwencyjnego.



Policjanci przypominają, że alkohol i aktywność na wodzie to wyjątkowo niebezpieczne połączenie

Jak się okazało, do zdarzenia doszło w miejscowości Łąź w gminie Widawa. Po przybyciu na miejsce funkcjonariusze zastali strażaków Państwowej Straży Pożarnej w Łasku oraz druhów Ochotniczej Straży Pożarnej, którzy jeszcze przed przyjazdem policjantów odnaleźli wszystkich sześciu uczestników spływu i bezpiecznie sprowadzili ich na brzeg.

W trakcie wykonywanych czynności policjanci ustalili, że byli to mieszkańcy powiatów łaskiego, pabianickiego i bełchatowskiego w wieku od 21 do 35 lat. Policjanci przebadali na zawartość alkoholu wszystkich uczestników spływu. Okazało się, że czwórka, która zgubiła się podczas spływu, znajdowała się pod wpływem alkoholu. Badanie wykazało od 0,6

do 1,9 promila alkoholu w ich organizmie.

Za prowadzenie kajaków w stanie nietrzeźwości uczestnicy spływu zostali ukarani mandataми karnymi w wysokości 500 złotych. Po zakończeniu czynności organizator przewiózł całą grupę do miejsca rozpoczęcia spływu. Żadna z osób nie wymagała pomocy medycznej ani nie odniosła obrażeń.

Zgodnie z art. 35 ustawy o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych prowadzenie statku lub innego obiektu pływającego w stanie po użyciu alkoholu, w stanie nietrzeźwości albo pod wpływem środka działającego podobnie do alkoholu stanowi wykroczenie. - Alkohol znacząco obniża koncentrację, wydłuża czas reakcji oraz utrudnia właściwą ocenę sytuacji - przestrzega młodszy aspirant Bartłomiej Kozłowski z Komendy Powiatowej Policji w Łasku.

REKLAMA

0011547734

Lody Tajskie BANGKOK

Jedynie takie lody w Sieradzu i okolicach tworzymy dla Was już od prawie 10 lat.



Zobacz, jak powstają na Twoich oczach z prawdziwej śmietanki, świeżych owoców i naturalnych składników.



W 2025 roku zostaliśmy nominowani do Plebiscytu „Mistrzowie Smaku” i zdobyliśmy I miejsce w kategorii Lody Roku 2025.



W sąsiedztwie Lodów Tajskich tworzymy pyszne lody włoskie na naturalnej recepturze.



Wpadnij po swoją porcję przyjemności i spróbuj naszych autorskich kompozycji.

Serdecznie zapraszamy!

📍 Sieradz, Stary Rynek

🕒 codziennie od 12 do ostatniego klienta

UWAGA!

Z HASŁEM „NAD WARTĄ” DO KAŻDEGO TAJSKIEGO LODA NASZA KULTOWA LEMONIADA GRATIS.

I MIEJSCE w plebiscycie MISTRZOWIE SMAKU 2025 w kategorii LODY ROKU 2025



Królewskie fryzury w konkursie, który wrócił do Sieradza po 10 latach

Dariusz Piekarczyk
Sieradz

Po 10 latach powrócił do Sieradza Konkurs Sztuki Fryzjerstwa im. Antoina Cierplikowskiego - króla fryzjerów.

- Startowało trzech barberów i 10 uczestników w konkurencji damskiej - mówi Franciszek Miller ze Szkoły Kosmetologii Fryzjerstwa Anagra z Łodzi, głównego organizatora konkursu. - Tematem konkursu była królewska fryzura zarówno w wydaniu damskim, jak i męskim. To konkurs przeznaczony, tak jak w poprzednich edycjach, dla uczniów szkół branżowych oraz techników. Mielismy uczestników z Łodzi, Pabianic, Tomaszowa Mazowieckiego, Zgierz, Grotniki, ale przyjechali także z Tych i Elbląga. Zaszczytem jest już sam występ. To legendarny konkurs.

Wygrała Diana Khimiak oraz wśród barberów Bartłomiej Puźoń.

Fryzury, które wyszły spod nożyczek i grzebieni laureatów robiły olbrzymie wrażenie na wszystkich, którzy mogli je podziwiać.



Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci



STANISŁAWA KATUSZY

wieloletniego radnego Powiatu Poddębickiego,
przedsiębiorcy oraz aktywnego społecznika.



Rodzinie, Najbliższym
oraz Przyjaciołom

najszersze wyrazy współczucia i słowa otuchy
w tych trudnych chwilach

składają

Rada i Zarząd Powiatu Poddębickiego
oraz pracownicy Starostwa Powiatowego w Poddębicach

0011557364

Śledztwo w sprawie śmierci 15-latki

Marcin Stadnicki
Powiat wierszowski

Organy ścigania gromadzą dowody w sprawie samobójstwa 15-latki z powiatu wierszowskiego. Jak informuje Jolanta Szkilnik z Prokuratury Okręgowej w Sieradzu, obecnie między innymi ustalani i przesłuchiwa ni są autorzy komentarzy, które załazy internet niedługo po tej tragedii. Apeluje też o uszanowanie uczuć bliskich pokrzywdzonej, a do osób mających wiedzę w tej sprawie - o kontakt z policją lub prokuraturą.

W sprawie śmierci 15-letniej mieszkanki powiatu wierszowskiego, która odebrała

sobie życie, cały czas prowadzone jest śledztwo. Jak podkreśla Prokuratura Okręgowa w Sieradzu, jest ono prowadzone „w sprawie tego, czy ktoś namową lub poprzez udzielenie pomocy nie doprowadził pokrzywdzonej do targnięcia się na własne życie”.

Przypominamy, że do tragedii doszło 29 czerwca. Po tym, jak odnaleziona została ciało dziewczyny, w sieci zawrzało. Internet załaza fala komentarzy o rzekomym przestępstwie, które miało zostać popełnione wobec pokrzywdzonej podczas odbywających się w weekend 27 i 28 czerwca Dni Wielunia. Prokuratura dotąd nie potwierdziła tych informacji.

- Dotychczasowy materiał dowodowy, zarówno oso-

bowy, jak i nieosobowy, nie ujawnił podstaw dla przyjęcia, by wobec pokrzywdzonej były kierowane przestępcze zachowania - podkreśla w wydanym w poniedziałek 20 lipca komunikacie prok. Jolanta Szkilnik, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Sieradzu.

Prokuratura, podobnie jak wcześniej wierszowska policja, informuje, że w śledztwie analizowany jest ostatni okres życia 15-latki. Przesłuchiwa ni są też świadkowie, a śledczy gromadzą „źródła informacji zawierające dane o zdarzeniu”.

Jak zapewnia Jolanta Szkilnik, w trakcie śledztwa weryfikowane są wszelkie dane dla wszechstronnego wyjaśnienia tej tragedii. Rzeczniczka prokuratury informuje ponadto, że ustalani są i procesowo

przesłuchiwa ni autorzy internetowych komentarzy.

- Każdy, kto ma wiedzę o sprawie, winien zgłosić się do jednostki policji lub prokuratury, by złożyć zeznania w postępowaniu - przypomina Jolanta Szkilnik.

Niedługo po tragicznej śmierci nastolatki w internecie i wśród mieszkańców zaczęły pojawiać się wątpliwości co do właściwego prowadzenia sprawy przez Prokuraturę Rejonową w Wieluniu, a nawet poważne oskarżenia wobec tej instytucji. Ostatecznie zapadła decyzja, że śledztwem zajmie się Prokuratura Rejonowa w Sieradzu.

Jak wyjaśnia prok. Szkilnik, została ona wyznaczona do dokonania oceny prawnej i dalszego prowadzenia sprawy dla zapewnienia pełnej transparentności postępowania i uniknięcia jakichkolwiek komentarzy w zakresie braku bezstronności.

Jechał ponad sto dwadzieścia kilometrów na godzinę

Marcin Stadnicki
Pątnów

Czas, kiedy poza terenem zabudowanym nie groziła utrata prawa jazdy za znaczne przekroczenie prędkości, minęły w marcu bieżącego roku. Na własnej skórze przekonał się o tym 27-letni kierowca jadący w Pątnowie z prędkością ponad 120 km/h.

Policja przypomina, że od 3 marca bieżącego roku każde przekroczenie prędkości o więcej niż 50 km/h poza obszarem zabudowanym na drodze jednojezdniowej dwukierunkowej kończy się czasową utratą prawa jazdy.

W niedzielę przekonał się o tym kierowca Volkswagena.

– W miejscowości Pątnów na drodze krajowej numer 43 poza obszarem zabudowanym policjanci ru-



Mundurowi zgodnie z nowymi przepisami, które weszły w życie 3 marca 2026 roku, zatrzymali 27-latkowi prawo jazdy na okres trzech miesięcy

chu drogowego zmierzili prędkość, z jaką poruszał się Volkswagen. Okazało się, że w miejscu ograniczenia do 50 km/h, 27-letni kierowca tego auta jechał z prędkością 123 km/h. Mundurowi zgodnie z nowymi przepisami, które weszły w życie 3 marca 2026

roku, zatrzymali 27-latkowi prawo jazdy na okres trzech miesięcy. Ponadto mężczyzna za popełnione wykroczenie ukarany został mandatem karnym w wysokości 2500 złotych oraz na jego konto trafiło 15 punktów karnych – relacjonuje aspirant sztabowy Katarzyna Grela,

oficer prasowy Komendanta Powiatowej Policji w Wieluniu. – Policjanci apelują do kierowców o przestrzeganie przepisów ruchu drogowego. Nadmierna prędkość jest główną przyczyną najtragiczniejszych w skutkach wypadków drogowych – przypomina policjantka.

Odnaczenia i awanse dla policjantów

Włodzimierz Rychliński
Powiat zduńskowski

Awanse na wyższe stopnie służbowe, odznaczenia oraz słowa uznania za codzienną służbę. To najważniejsze punkty Powiatowego Święta Policji, które odbyło się w Miejskim Domu Kultury Ratusz w Zduńskiej Woli. Uroczystość zgromadziła funkcjonariuszy, pracowników cywilnych policji, przedstawicieli władz samorządowych, służb mundurowych oraz zaproszonych gości.

Obchody były okazją do uhonorowania policjantów, którzy każdego dnia dbają o bezpieczeństwo mieszkańców powiatu zduńskowskiego. Podczas uroczystego apelu wręczono akty mianowania na wyższe stopnie służbowe, a także odznaczenia i wyróżnienia przyznane za wzorową służbę, profesjonalizm i zaangażowanie.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele samorządów, instytucji i służb



Powiatowe Święto Policji obchodzono w Zduńskiej Woli

współpracujących z Komendą Powiatową Policji w Zduńskiej Woli. Obecność licznie zaproszonych gości była wyrazem uznania dla pracy policjantów oraz podkreśleniem znaczenia współpracy na rzecz bezpieczeństwa mieszkańców.

Święto Policji to czas podsumowań, awansów i wyróżnień, ale także okazja do podziękowania funkcjonariuszom i pracownikom Policji za odpowiedzialną służbę oraz gotowość do niesienia pomocy mieszkańcom.

Podczas uroczystości Brązową Odznaką Zasłużony Policjant otrzymała kom. Paulina Kłys. Natomiast Brązowym Medalem za Zasługi dla Policji został wyróżniony Marek Głowczyk. Komendant Powiatowy Policji w Zduńskiej Woli mł. insp. Marcin Kucner otrzymał Medal Jadwigi Dunin-Borkowskiej Maleszewskiej – pierwszej przewodniczącej Stowarzyszenia „Rodzina Policyjna”.

Święto policji było okazją do wręczenia aktów mianowania na wyższe stopnie dla zduńskowskich policjantów.

Na stopień aspiranta sztabowego policji awansowani zostali: starszy aspirant Marcin Gil, starszy aspirant Janusz Sobieraj, starszy aspirant Radosław Stefański.

Akt mianowania na stopień starszego aspiranta policji otrzymali: aspirant Andrzej Kąkolewski, aspirant Malwina Sobala, aspirant Grzegorz Szmyt.

Awans na stopień aspiranta policji otrzymali: młodszy aspirant Tobiasz Klimaszewski, młodszy aspirant Paweł Stefaniak.

Mianowani na stopień sierżanta sztabowego policji zostali: starszy sierżant Paweł Modrak, starszy sierżant Paweł Szczepaniak.

Akt mianowania na stopień starszego sierżanta policji odebrał sierżant Marcin Kucharski. Stopień starszego posterunkowego policji otrzymali: posterunkowa Wiktoria Dawid, posterunkowy Maciej Paszkiewicz, posterunkowy Krzysztof Perdek, posterunkowa Natalia Pokora, posterunkowa Aleksandra Szczepaniak, posterunkowy Alan Wiśniewski.

KRÓTKO

POWIAT SIERADZKI

Skoda uderzyła w bariery

Z utrudnieniami spotkali się kierowcy na trasie ekspresowej S-8 w kierunku na Wrocław. Jeden pas ruchu był zablokowany. - Samochód osobowy marki Skoda Octavia uderzył w bariery - mówi st. kpt. Marcin Zwierzak z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Sieradzu. - Zdarzenie miało miejsce na wysokości miejscowości Podłężyce. 22-letniemu kierowcy Skody udzielona została na miejscu pomoc przez ZRM. Mężczyzna nie pojechał do szpitala. W działaniach udział biorą trzy zastępy straży pożarnej - dwa PSP i jeden OSP oraz policja i wspomniany ZRM. Dariusz Piekarczyk

REKLAMA

0011556478

Sygn. akt LD1M/GUp/17/2025

OGŁOSZENIE

Syndyk masy upadłości Biura Ekonomiczno - Handlowego Jan Zasada Sp. z o. o. z siedzibą w Wieluniu ogłasza konkurs ofert na sprzedaż:

prawa własności nieruchomości gruntowej, zabudowanej obiektem produkcyjno-handlowym, położonej w Wieluniu, przy ulicy Fabrycznej 6a, złożonej z działki nr 33, o powierzchni 8.432,00 m2, dla której Sąd Rejonowy w Wieluniu, V Wydział Ksiąg Wieczystych, prowadzi księgę wieczystą nr SR1W/00029880/8. Zabudowę nieruchomości stanowią budynki: administracyjno-handlowy, dwa produkcyjne - magazynowe i magazynowy, o łącznej powierzchni użytkowej 5.616,55 m2, za cenę nie niższą niż 8.638.000,00 złotych (słownie: osiem milionów sześćset trzydzieści osiem tysięcy złotych), stanowiącą 70,00 % ceny oszacowania.

Pismenne oferty w języku polskim należy składać w zaklejonej kopercie w terminie do dnia 14 sierpnia 2026 roku, do godziny 15.00 na adres: Artur Jankowski - Kancelaria Syndyka, ul. Suwalska 25/27, 93-176 Łódź, z czytelnym napisem na kopercie: „Oferta zakupu nieruchomości położonej w Wieluniu przy ul. Fabrycznej 6a” (decyduje data doręczenia oferty na podany adres).

Przystępujący do konkursu ofert powinien, pod rygorem niedopuszczenia do konkursu ofert, wpłacić wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej, tj. w wysokości 863.800,00 złotych na rachunek masy upadłości, prowadzony dla upadłej spółki w Santander Bank Polska S.A. o numerze konta: 14 1090 1766 0000 0001 6198 7289.

Szczegółowe warunki sprzedaży określa regulamin wyłożony do wglądu w siedzibie Kancelarii Syndyka Artura Jankowskiego, ul. Suwalska 25/27, 93-176 Łódź.

Otwarcie i rozpoznanie ofert odbędzie się w dniu 18 sierpnia 2026 roku o godz. 12.00 w siedzibie Kancelarii Syndyka.

Szczegółowe informacje o nieruchomości oraz ustalanie terminu oględzin pod adresem e-mail: ajankowski@syndykjankowski.pl oraz pod numerami telefonów: +48 42 672 23 01, +48 728 123 430 oraz +48 603 533 058.

REKLAMA

0011556478

OBWIESZCZENIE BURMISTRZA ŁASKU z dnia 22 lipca 2026 r.

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego

Na podstawie art. 17 pkt 11 w związku z art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 i 781), w związku z uchwałami Rady Miejskiej w Łasku:

1. Nr XXI/240/2025 z dnia 22 października 2025 r. – w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszaru położonego w miejscowości Łask;
2. Nr IX/98/2024 z dnia 27 listopada 2024 r. – w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Strefa turystyczna w rejonie ul. Rzecznej”.

ogłaszam rozpoczęcie konsultacji społecznych dotyczących projektów ww. planów.

Projekty planów będą dostępne w siedzibie Urzędu Miejskiego w Łasku, ul. Warszawska 14, Wydział Urbanistyki i Planowania Przestrzennego, pokój nr 74, w godzinach pracy Urzędu, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Łasku, w zakładce „Plany miejscowe w trakcie opracowywania”.

Konsultacje społeczne obejmują:

1. zbieranie uwag – od 22 lipca 2026 r. do 19 sierpnia 2026 r.;
2. spotkanie otwarte, poprzedzone prezentacją projektów planów – 10 sierpnia 2026 r. o godz. 17:00, Urząd Miejski w Łasku, pokój nr 65;
3. dyżury projektanta – 28 lipca i 19 sierpnia 2026 r. w godz. 15:45–17:00, Urząd Miejski w Łasku, pokój nr 1 – Biuro Obsługi Interesanta.

Uwagi należy składać do Burmistrza Łasku, w terminie wskazanym powyżej, na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego:

- osobiście lub pocztą na adres: Urząd Miejski w Łasku, ul. Warszawska 14, 98-100 Łask;
- pocztą elektroniczną na adres: um@lask.pl;
- za pośrednictwem platformy ePUAP: /5228wuxejz/skrytka;
- za pośrednictwem e-Doręczeń: AE:PL-35704-31736-SRRHF-19.

Składający uwagę podaje imię i nazwisko albo nazwę, adres zamieszkania albo siedziby, adres poczty elektronicznej – o ile go posiada – oraz wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Formularz jest dostępny w Biuletynie Informacji Publicznej oraz w siedzibie Urzędu Miejskiego w Łasku.

Burmistrz Łasku
Monika Mrowińska

Gigant zlot 1000 motocykli w Sieradzu. Popisy na Harleyu i 20 tysięcy zebrane

Dariusz Piekarczyk
Sieradz

W Parku Staromiejskim w Sieradzu miał miejsce jeden z największych charytatywnych zlotów motocyklowych w województwie łódzkim, ale i w naszym kraju.

Byli więc motocykliści z Warszawy, Wrocławia, Poznania, Bydgoszczy, Łodzi, Białegostoku, Suwałk, ale też z prawie wszystkich powiatów województwa łódzkiego.

- Było spokojnie z 1000 maszyn, co do tego nie mam wątpliwości - mówi główny organizator i pomysłodawca zlotów Jacek „Blacha” Mikołajczyk ze Stowarzyszenia Motocyklowego „Sieradzanie”. - Impreza miała wymiar charytatywny, bo zbieraliśmy pieniądze na leczenie i rehabilitację chorego Sieradzianina Mikołaja Janiaka. Zebrałiśmy około 20 tysięcy i to o dwa więcej niż rok temu. A więc rekord! Potrzeba jest duża, bo trzeba zebrać aż 12

milionów złotych. Były też różnorakie atrakcje. Po raz pierwszy w Sieradzu był więc pokaz jazdy w stuncie, a wystąpił „Maciej Bielecki DOP”, który pokazał ostrą jazdę bez trzymanki na Harleyu-Davidsonie oraz różnorakie sztuczki z ogniem w roli głównej. To gość, jeżdżący ze swoimi po całej Europie. Wspomniałem, że do nas zawitał. Mielśmy także różnorakie konkursy, jak choćby ten drwała, czy też na głośny wydech.

Nie zabrakło także licznych stoich garmazeryjnych, ze słodkościami oraz z gadżetami motocyklowymi i pamiątkami.

Zlot to nie tylko ryk motocykli. Na scenie w Parku Staromiejskim wystąpił także znany zespół Closterceller. To ekipa, której gwiazdą jest Anja Orthodox. Grupa istnieje od 1988 roku, a jej znakiem rozpoznawczym jest ciężki metalowy rock. Warto dodać, że w roku 1993 ich album Violet był jednym z najpopularniejszych w Polsce.



Na sieradzki zlot, który rozpoczął się mszą świętą, zawitało około 1000 różnorakich maszyn z całej Polski



Takie cudenka też miały miejsce podczas zlotu - tym razem z ogniem w roli głównej



Motorem napędowym sieradzkiego wydarzenia jest od wielu lat Jacek „Blacha” Mikołajczyk



Na zlocie były nie tylko nowiuteńskie motocyklowe cacka, ale także zabytkowe maszyny - w tym i te z koszami

DROBNE

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

12h autokup, 664-040-076

Rolnicze

INNE

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



Anja Orthodox, gwiazda zespołu Closterceller jak zwykle pokazała klasę - występ grupy porwał widownię



Maciej Bielecki DOP zachwycił licznych widzów swoimi ekwilibrystycznymi popisami na motocyklu - niektóre jego sztuczki zaprezentowano w naszym regionie po raz pierwszy, a to mistrz nad mistrze, jeździ po całym świecie

eprasa.pl a80466d4bc

Warta Sieradz wygrywa w sparingach. Oby w III lidze. Pucharem Polski nowy sezon się zaczyna

Dariusz Piekarczyk
Sport

To już 1 sierpnia. Tego dnia Warta Sieradz zmierzy się na stadionie MOSiR z Mławianką Mława i będzie to pierwszy mecz nowego trzecioligowego sezonu.

Drużyna trenera Marka Przybyły wydaje się być dobrze przygotowana do rozgrywek. Dwa ostatnio rozegrane mecze sparingowe rozstrzygnęła na swoją korzyść. Najpierw pokonała u siebie Polonię Środa Wielkopolska z grupy drugiej III ligi 2:1 (1:0). Pierwszego gola w barwach Warty strzelił Tomasz Swędrowski, który dołączył do drużyny z ekstraklasowej obecnie Wieczysty Kraków. Drugą bramkę zdobył zawodnik testowany. Ciekawostką jest fakt, iż trenerem Polonii jest Marcin Płuska, który prowadził w przeszłości Widzew Łódź. W miniony piątek Sieradzanie pokonali w Kluczborku tamtejszy MKS (grupa trzecia III ligi) 3:1 (1:0). Dwa gole strzelił Jakub Piel, a jednego Duilio.

Warcie pozostał do rozegrania jeszcze jeden mecz sparingowy. W najbliższą sobotę (25 lipca) zmierzy się na stadionie MOSiR z czwartoligowym Sokółem Aleksandrów (11).

Są też wieści transferowe. Zaczniemy od rozstań. Otóż Jakub Janiszewski, z którym klub nie przedłużył umowy, został nowym zawodnikiem Ekologa Wojsławice, beniaminka IV ligi.

Do drużyny trenera Marka Przybyły dołączył natomiast trzech graczy. To 19-letni Pa-



Warta Sieradz (zielone stroje) pokonała na stadionie MOSiR innego trzecioligowca Polonię Środa Wielkopolska

weł Mocny, który rozpoczął futbolową przygodę w Akademii Piłkarskiej Reissa, a kolejnym jego klubem była Calisia 14 Kalisz. W 2022 został zawodnikiem Akademii Warty Sieradz, ale od razu trafił jednak na roczne wypożyczenie do Warty Poznań. Kolejnym jego klubem był KKS 1925 Kalisz. Tam początkowo grał w zespołach juniorskich, a 2024 roku zadebiutował w II lidze. Przez ten czas zaliczył 21 spotkań. W minionym sezonie, który zakończył się spadkiem Kaliszan do III ligi wystąpił w 11 meczach. 18-letni Wojciech Bogacz - ostatnio GKS Bełchatów. Z kolei 19-letni bramkarz Marcin Żyła zaliczył w minionym sezonie 29 meczów III ligi w Lechii Tomaszów Mazowiecki. Kontrakt z trzecioligowcem na nowy sezon przejął Szymon Pietrzak. To piłkarz, który jest

w Sieradzu od połowy 2023 roku. W minionym sezonie grał w 33 pojedynkach, strzelając w nich jednego gola.

Ekolog i Orkan testują nowych piłkarzy

W drugi weekend sierpnia nowy sezon rozpoczynają czwartoligowcy. Nasz region reprezentują w tej lidze beniaminek Ekolog Wojsławice oraz GKS Orkan Buczek. Obie drużyny grały mecze sparingowe.

Wojsławiczanie (trener Paweł Oluszczyk, w meczu trwającym 120 minut (dwa razy po 60) pokonali występujący w grupie pierwszej KAS Konstantynów 6:2 (3:1). Gole dla zwycięskiego zespołu strzelali Dawid Kępniak 2, testowany 2, Mateusz Wroński, Mariusz Woźniak. W Ekologu trenuje grupa nowych piłkarzy. Wiadomo już jednak, że praktycz-

nie „zaklepano” dwa transfery. W zespole z Wojsławic grał więc będzie Jakub Janiszewski, który do 30 czerwca był zawodnikiem Warty Sieradz, ale klub nie przedłużył z nim umowy. 21-latek jest wychowankiem obecnego trzecioligowca, a w pierwszej drużynie zaliczył 54 oficjalne mecze, w tym 35 w III lidze. Ostatnio grał głównie w rezerwach.

Łukasz Rakowski był ostatnio piłkarzem Orkana Buczek. W minionym sezonie strzelił w IV lidze dwa gole. Jeśli jesteśmy już przy zespole z Buczku, to wygrał sparing z Sokółem Aleksandrów, który poprzedni sezon zakończył na drugim miejscu w IV lidze, ale w pierwszej rundzie trzecioligowych baraży przegrał u siebie z późniejszym beniaminkiem Mazovią Mińsk Mazowiecki 0:4 (0:1),

aż 3:1 (2:0). Dwa gole strzelił Norbert Dregier, a jednego Filip Staniucha. Także w Buczku będą nowi piłkarze, którzy są obecnie na testach. Jeśli chodzi o owe testy i trzymanie w tajemnicy nazwisk piłkarzy, bo przecież ktoś może ich „podebrać”, jest to śmieszne, bo i tak dzięki poczcie pantoflowej wszyscy doskonale wszystko wiedzą. Wychodzi więc na to, że wszyscy oszukują wszystkich i każdy z tym dobrze. Inna sprawa, że kpina jest testowanie piłkarzy do drużyn juniorskich, Klasy A lub nawet B! To przecież, w założeniu, ligi amatorskie, a więc przeznaczone dla każdego chętnego.

Pucharem Polski sezon się zaczyna

W pierwszy weekend sierpnia (1-2) na boiska wyjdą piłkarze drużyn z niższych lig. To

dlatego, że zaplanowano mecze pierwszej rundy Pucharu Polski. Oto zestawienie par na szczęblu dawnego okręgu sieradzkiego: Mogre Mokrsko - Zryw Wójcin, LKS Masłowie - Piast Ruda, Zryw Ożegów - KS Sokolniki, Hetman Sieradz - LKS Pyszków, LZS Brąszewice - UKS II Galewice, Victoria II Szadek - LZS Chrzastawa, Amatorzy Zapolice - Olimpia II Zduńska Wola-Karsznice, MUKS Wróblew - LKS Kalinowa, Pisia Zygrzy - LKS Kwiatkowie, Talent Burzenin - Widawia Widawia, GKS Gruszyce - UKS Ustków, Ostrowia w Ostrowku - Centra Walichnowy, GLKS Strzelce Wielkie - Słowian Dworszowice. Pojedynki drugiej rundy 8 i 9 sierpnia. Zmagania pucharowe na szczęblu dawnych okręgów łódzkiego, piotrkowskiego, sieradzkiego i skierniewickiego powinny zostać rozstrzygnięte w tym roku. Po dwa najlepsze zespoły awansują do finału wojewódzkiego.

Podział grup w Klasie A

Wydział Gier i Ewidencji ŁZPN dokonał nowego podziału drużyn w klasie A. Grupa V: UKS II galewice, Proсна Wyszczanów, Zapolie, UKS Ustków, LGKS Charyupia Mała, Sędziejowice, Widawia, Sokół Goszczanów, Osiek, Iskra Stolec, Gruszyce, Ekolog II Wojsławice, Ostrówek, Centra Walichnowy.

Grupa VI: Strzelce Wielkie, Staw, Wierzbichlas, Skomlin, Radoszewice, Czastary, Łaszew, Słowian Dworszowice, Start Łubnice, Orion Olewin, Czarni Rząśnia, LKS Kiełczygłów, Płomień Makowiska, GLKS Biała.



Tak się gra w trzecioligowych sparingach. Pierwszy od lewej Aleksander Ślęzak, zawodnik Warty Sieradz



Sieradzanie Artur Sójka (zielony strój) pędzi na bramkę rywala. Piłkarz przedłużył kontrakt z Wartą



Trener Ekologa Wojsławice Paweł Oluszczyk oraz Jakub Janiszewski (od lewej) i Łukasz Rakowski