DZIŚ STRONA ZDROWIA

# PIERWSZE OBJAWY RAKA JĄDRA

## NAJŁATWIEJ MOŻNA GO WYKRYĆ PRZEZ SAMOBADANIE

Nr ISSN 2353-6187
Nr indeksu 350-044

www.dzienniklodzki.pl

Nr 257 (27 425) | Wydanie A B C D | Cena 5,20 zł (w tym 8% VAT)

*Środa 4.11.2026*

142 lata

Dziennik ŁÓDZKI

**Relaks**

**Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV**

**Łódź**

## Zarzuty dla strażaka po śmiertelnym wypadku

Zarzut spowodowania wypadku ze skutkiem śmiertelnym postawiono młodemu strażakowi, który odmówił składania wyjaśnień
**– Str. 3**

**Łódź**

## Ruszyły prace w zdewastowanym budynku domu dziecka

W budynku Domu Dziecka nr 10, gdzie tynk odpadał od ścian, a część okien miała wybite szyby, rozpoczęły się prace remontowe
**– Str. 2**

**Do łódzkiego ogrodu zoologicznego** trafiły egzotyczne zwierzęta, w tym rzadkie żaby z Madagaskaru
**– Str. 2**

**Muszą grać do ostatniego gwizdka**
Piłkarze ŁKS byli blisko pokonania Polonii Warszawa i zajęcia fotela lidera pierwszej ligi. Nie udało się...
**– Str. 19**



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

**Piotrków Trybunalski**

# Będzie apelacja w sprawie Sebastiana M.? Obrona wykonała pierwszy ruch

Dariusz Gabryelski, PAP

**Katarzyna Hebda, obrończyni Sebastiana M., biznesmena z Łodzi, skazanego za spowodowanie we wrześniu 2023 r. wypadku drogowego na autostradzie A1, w którym zginęły trzy osoby, złożyła w sądzie w Piotrkowie Trybunalskim wniosek o pisemne uzasadnienie wyroku. To może zapowiadać złożenie apelacji od wyroku.**

Mecenas Katarzyna Hebda powiedziała w poniedziałek PAP, że złożyła do Sądu Rejonowego w Piotrkowie Trybunalskim wniosek o pisemne uzasadnienie wyroku. Odmówiła jednak jakiegokolwiek komentarza na ten temat.

Wniosek o pisemne uzasadnienie wyroku może być pierwszym etapem procedury zaskarżenia wyroku, który 21 października ogłosił Sąd Rejonowy w Piotrkowie Trybunalskim. Sąd skazał Sebastiana M. na osiem lat pozbawienia wolności za spowodowanie wypadku drogowego na autostradzie A1, w którym zginęła trzyosobowa rodzina – rodzice i ich pięcioletni syn.



FOT. DARIUSZ ŚMIGIELSKI

**Sebastian M. został skazany na 8 lat pozbawienia wolności**

Mecenas, komentując orzeczenie sądu zaraz po jego ogłoszeniu, powiedziała, że nie zgadza się z wyrokiem i zapowiedziała apelację.

– Przedstawiliśmy zupełnie inny przebieg wypadku. Mój klient wielokrotnie podkreślał, że nie spowodował tego wypadku. Oczywiście żałuje, że w zdarzeniu, w którym brał udział, zginęła trzyosobowa rodzina, co nie zmienia faktu, że twierdzi, iż tego wypadku nie spowodował. Obowiązkiem sądu było dokonanie oceny materiału dowodowego w całości, co w ocenie obrony w niniejszej sprawie nie miało miejsca – powiedziała.

Nieprawomocnym wyrokiem Sądu Rejonowego w Piotrkowie Trybunalskim, poza najwyższą karą przewidzianą w Kodeksie karnym za zarzucany mu czyn, Sebastian M. musi też wypłacić zadośćuczynienia po 500 tys. zł każdemu z rodziców zmarłych oraz bratu jednej z ofiar. W sumie to 2,5 mln zł.
**– Ciąg dalszy na str. 4**

**Łódź**

# 18 lat więzienia dla brutalnego zabójcy z działek

Wiesław Pierzchała

**Przed Sądem Okręgowym w Łodzi zapadł wyrok w sprawie brutalnego morderstwa na działkach w Łodzi w kwietniu 2025 roku. Sąd skazał Adama C. na 18 lat więzienia, zaś Grzegorza K. na rok i osiem miesięcy pozbawienia wolności.**

Oskarżony to 47-letni Adam C. Prokuratura zarzuciła mu zabójstwo Andrzeja M. Razem z nim stanął przed sądem 52-letni Grzegorz K., który odpowiadał za to, że nie udzielił pomocy i nie wezwał służb medycznych. Obaj byli już karani. W sądzie nie przyznali się do winy i odmówili składania zeznań. Sąd skazał Adama C. na 18 lat więzienia, zaś Grzegorza K. na rok i osiem miesięcy pozbawienia wolności. Ponadto w ramach zadośćuczynienia będą musieli zapłacić matce ofiary - pierwszy 20 tys. zł, a drugi 5 tys. zł. Wyrok nie jest prawomocny.

Do zabójstwa doszło 27 kwietnia 2025 roku na działkach między ul. Ciemną a ul. Pienistą w Łodzi. Cała trójka biesiadowała w altanie. Gdy wybuchła awantura w sprawie telefonu, mężczyźni wyszli na zewnątrz, gdzie oskarżony rozprawił się z pokrzywdzonym. Uzasadniając go sędzia Marcin Masłowski zaznaczył, że Adam C. był niezwykle brutalny oraz działał w amoku i z wściekłością. Przyczyną tej agresji było podejrzenie, że Andrzej M. ukradł mu telefon komórkowy, co się nie potwierdziło. Grzegorz K. był świadkiem masakry, ale nie udzielił pomocy, ani nie wezwał pogotowia ratunkowego.

eprasa.pl d641b357e1

**POLECAMY**

JUTRO: Emerytura pomostowa z ZUS PIĄTEK: Co się dzieje w Trybunale Konstytucyjnym

4.11.2026
Środa

**Dziś imieniny:** Karola, Olgierda i Heleny
**Telefon alarmowy:** 112

DZIENNIK ŁÓDZKI

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

**www.dzienniklodzki.pl**

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

POLSKA PRESS GRUPA

**Wydawca Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
**Prezes Zarządu Polska Press Grupy**
Robert Feluś
**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

©℗ - 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.

**ŁÓDŹ**

## Ruszyły prace porządkowe w zdewastowanym domu dziecka

**Emilia Kutlu**

**Minął tydzień od opublikowania materiału dziennikarskiego ujawniającego tragiczne warunki w Domu Dziecka nr 10 w Łodzi przy ul. Nawrot. Obecnie przy placówce kręci się kilku robotników - praca wrze. Zamalowano już malunek wisielca na elewacji budynku.**



FOT. BAFRTOSZ KSIĘŻAK

**Wisielec zniknął z elewacji budynku**

Sytuacja w Domu Dziecka nr 10 od blisko tygodnia wzbudza skrajne emocje wśród Łodzian i nie tylko. Po materiale opublikowanym przez TVP3 na jaw wyszły tragiczne warunki w jakich żyją podopieczni placówki. Z zewnątrz budynek wygląda jak pustostan - powbijane szyby na pierwszym piętrze, malunek wisielca na elewacji, odpadający tynk ze ścian zewnętrznych i drzwi, które wyglądają jak z horroru. Placówka nie jest nawet oznaczona odpowiednią tabliczką.

– Z przygotowanej przez dziennikarkę Katarzynę Matczak relacji TVP3 wynika, że w środku nie jest dużo lepiej. Materiały z wizyty w domu przekazane telewizji przez Fundację Mały Duży Człowiek pokazują wilgoć i odpadającą farbę na jednej ze ścian - pisała 29 października nasz dziennikarka Matylda Witkowska.

Wczoraj sytuacja zaczęła się zmieniać. Przy zdewastowanym budynku Domu Dziecka pojawiło się kilku robotników - m.in. pan niosący dwa wiadra z farbą. Ze zniszczonej elewacji zniknął malunek wisielca oraz graffiti o kibolskim charakterze. Zagipsowane zostały także częściowo ubytki na ścianach frontowych budynku.

**ŁÓDŹ**

# Nowi mieszkańcy w łódzkim ogrodzie zoologicznym: żaby, ropuchy i waran

**Magdalena Rubaszewska**

**Nie tylko zwierzęta o wielkich gabarytach jak słonica Maha Kumari przyjeżdżają do łódzkiego zoo. Ostatnio sprowadzono zwierzęta nie tak spektakularne, ale niezwykle rzadkie, cenne i ciekawe. Ponadto niektóre gatunki są zagrożone wyginięciem.**



FOT. ŁÓDZKIE ZOO

**Santelle złote (Mantella aurantiaca) należą do jednych z najbardziej zagrożonych żab Madagaskaru**

Z ogrodu zoologicznego w Karlsruhe do Łodzi sprowadzono dwa cenne gatunki płazów: ropuch Atelopus balios oraz żab Minyobates steyermarki. Pierwsze z nich należą do grupy południowoamerykańskich płazów szczególnie dotkniętych kryzysem wymierania, drugi występuje na niewielkim obszarze Wenezueli. Nowi mieszkańcy aklimatyzują się jeszcze na zapleczu hodowlanym.

Łódzkie zoo dołączyło w ten sposób do hodowli tych niezwykle cennych zwierząt w ramach Citizen Conservation, czyli programu, którego celem jest tworzenie i koordynowanie populacji zachowawczych szczególnie zagrożonych gatunków.

Natomiast z ogrodu zoologicznego w Helsinkach pochodzą mantelle złote (Mantella aurantiaca), jedne z najbardziej zagrożonych żab Madagaskaru. Dorosłe osobniki mierzą zaledwie 2, 3 centymetry i wyróżniają się intensywnym ubarwieniem, od złocistożółtego przez jaskrawo pomarańczowe aż po niemal czerwone. W naturze żyją wyłącznie na niewielkim obszarze wyspy, a ich siedliska znajdują się pod silną presją.

Dzięki współpracy z wrocławskim zoo nastąpiła wymiana samców warana Varanus reisingeri. Łódzki samiec trafił do samicy we Wrocławiu, a jego miejsce zajął samiec z tamtejszego ogrodu, można już go zobaczyć na ekspozycji w Orientarium. Na razie jednak waran pozostaje samotny, ale łódzki ogród zarezerwował dla niego partnerkę w innym zoo.

Z Wrocławia przyjechała także samica liściołaza straszliwego (Phyllobates terribilis), gatunku żaby, znanego z wyjątkowo silnych toksyn wytwarzanych przez osobniki żyjące w naturze. W pawilonie Ameryki Południowej dołączyła do pięciu samców swojego gatunku.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Dziennik Łódzki”

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

**POGODA**

dziś
8°C/–2°C

jutro
8°C/1°C

**DZIEŃ DOBRY**




FOT. DARIUSZ ŚMIGIELSKI

**Piotrków Trybunalski**

### Morsy szykują się na inaugurację sezonu

Sezon na zimowe kąpiele zbliża się wielkimi krokami. Już w sobotę, 7 listopada 2026 roku, odbędzie się na popularnej plaży Słoneczko w Piotrkowie Trybunalskim odbędzie się pierwsza zimna kąpiel. iNa uczestników czeka nie tylko lodowata woda, ale również impreza koszyczkowa oraz konkurs na najbardziej oryginalne przebranie. Tematyka jest dowolna. Początek imprezy o godzinie 15.

**Dariusz Śmigielski**

eprasa.pl d641b357e1

# Łódź i region

• **Miłośnicy jazdy na łyżwach mogą wybrać się w Łodzi** na drugie miejskie lodowisko - „Retkinia" przy ul. ks. Popiełuszki 13B. Obiekt otwarto w poniedziałek 2 listopada

**ŁÓDŹ**

## 22-letni strażak usłyszał zarzuty w sprawie śmiertelnego potrącenie kobiety przez wóz gaśniczy

Lila Sayed

**Zarzut spowodowania wypadku ze skutkiem śmiertelnym usłyszał we wtorek (3 listopada) 22-letni strażak, który w październiku na ul. Zgierskiej wozem gaśniczym potrącił 64-latkę. Kobieta nie przeżyła zderzenia z potężnym pojazdem. Strażakowi grozi do 8 lat więzienia.**

- Podejrzany odmówił składania wyjaśnień i wskazał jedynie, że nie widział ze swojej pozycji przechodzącej przez przejście kobiety - informuje Paweł Jasiak, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Łodzi.

### Tragiczny powrót z myjni do bazy

Przypomnijmy, że do tragedii doszło 5 października ok. godz. 16 niedaleko Komendy Miejskiej PSP w Łodzi i jednocześnie Bałuckiego Rynku.

Nieoficjalnie wiadomo, że strażak wracał z myjni. Był to przejazd techniczny. Ważąca ponad 10 ton ratownicza ciężarówka nie miała włączonych sygnałów ani świetlnych, ani dźwiękowych. Młody strażak kierujący wozem bojowym straży pożarnej poruszał się od ul. Flisackiej w kierunku ul. Zgierskiej. W trakcie manewru skrętu kierowca zignorował zakaz skrętu w lewo, wjeżdżając na odcinek o kierunku przeciwnym do obowiązującego. Następnie, przejeżdżając w pobliżu przejścia dla pieszych, nie zachował szczególnej ostrożności i nie ustąpił pierwszeństwa 64-letniej kobiecie. W wyniku poniesionych w wypadku obrażeń pokrzywdzona zmarła.



FOT. ARCHIWUM EI

**„Nie widziałem pieszej" - twierdzi strażak, który wczoraj usłyszał zarzuty**

### Dlaczego jechał sam?

Jak ustaliliśmy, w wozie gaśniczym powinien znajdować się jeszcze drugi strażak, (dowódca zmiany), który w razie problemów na drodze i przy słabej widoczności mógłby pilotować kierowcę - zwyczajnie mu pomagać. Dlaczego 22-latek zdecydował się jechać sam?

Z nieoficjalnej rozmowy ze strażakami, którzy od lat kierują wozami bojowymi, wynika, że prowadzenie tego typu pojazdów nie należy do łatwych. Dlatego obecność drugiej osoby jest bardzo ważna, nawet przy przejazdach technicznych.

Zgodnie z informacjami przekazanymi przez Łukasza Górczyńskiego, oficera prasowego KM PSP w Łodzi, 22-letni strażak pełnił służbę od lutego 2024 roku. Przyszedł do jednostki z uprawnieniami kategorii B i C. A uprawnienia do kierowania wozami ratowniczo-gaśniczymi zdobył po roku służby. Od momentu wypadku przebywa na zwolnieniu lekarskim. Nie jest wobec niego prowadzone postępowanie dyscyplinarne.

NASZ PATRONAT 0711560081

## ORLEN rozwija sztuczną inteligencję. Agenci AI dopasują usługi do potrzeb klientów

**ORLEN rozwija ekosystem usług, który ma łączyć ofertę paliwową, energetyczną, pozapaliwową i rozwiązania z zakresu elektromobilności. Kolejnym etapem będzie wdrożenie agentów AI, którzy pomogą klientom wybierać usługi i korzystać z promocji. – Chcemy, żeby klient rzeczywiście czuł wartość całego tego ekosystemu – podkreślił Piotr Suchodolski, dyrektor wykonawczy ds. marketingu w ORLEN.**

### Jeden ekosystem zamiast oddzielnych usług

Cyfryzacja i rozwój sztucznej inteligencji zmieniają sposób, w jaki przedsiębiorstwa energetyczne budują relacje z klientami. ORLEN chce wykorzystać dane oraz wiedzę o ich potrzebach, aby tworzyć bardziej spersonalizowaną ofertę i ułatwiać korzystanie z różnych usług. W segmencie Consumers & Products koncern rozwija rozwiązania obejmujące paliwa, gaz, energię elektryczną, sprzedaż pozapaliwową, elektromobilność i usługi energetyczne.

Jak zaznaczył Piotr Suchodolski, budowa zintegrowanego ekosystemu już trwa, ale wymaga dalszych prac nad połączeniem dostępnych zasobów i usług. Celem jest stworzenie przestrzeni, w której klient będzie mógł otrzymać ofertę dopasowaną do konkretnej sytuacji, zamiast samodzielnie wyszukiwać dostępne możliwości.

– Dzisiaj dysponujemy olbrzymimi zasobami, które integrujemy. Budując ekosystem i zamykając to wszystko w jednej przestrzeni, jesteśmy w stanie w odpowiednim czasie oferować klientowi taką usługę, której w danym momencie i kontekście potrzebuje – wyjaśnił dyrektor wykonawczy ds. marketingu w ORLEN.

### Agent AI zaproponuje usługi podczas ładowania samochodu

Jednym z najważniejszych elementów rozwijanego rozwiązania mają być agenci sztucznej inteligencji. Ich zadaniem będzie wspieranie klientów w korzystaniu z usług, analizowanie dostępnych możliwości i dopasowywanie ofert do indywidualnych preferencji. Przykładem jest kierowca samochodu elektrycznego korzystający ze stacji ładowania.

– Mój agent dokładnie wie, ile czasu będę potrzebować na naładowanie samochodu. Zaproponuje mi w tym czasie coś z oferty pozapaliwowej, bo będzie też dobrze wiedzieć, jakie są moje gusta i na co mogę mieć ochotę. Jednocześnie będzie mi w stanie dobrać odpowiednią promocję i pokazać oszczędności, które jestem w stanie wygenerować – zapowiedział Piotr Suchodolski.




Sztuczna inteligencja ma pomagać również w codziennych sytuacjach, takich jak wybór myjni. Agent będzie mógł wyszukać najbliższy punkt, uwzględniając dostępność usługi i czas oczekiwania. Dzięki temu użytkownik łatwiej zaplanuje wizytę i ograniczy czas potrzebny na znalezienie odpowiedniej lokalizacji. Pierwszy agent ma zostać udostępniony w aplikacji ORLEN Vitay.

### Sztuczna inteligencja również dla biznesu

Rozwijany przez ORLEN ekosystem ma służyć nie tylko klientom indywidualnym. Koncern planuje również rozwijać rozwiązania dla przedsiębiorstw, w tym firm korzystających z kart flotowych oraz kupujących gaz i energię. W przypadku klientów biznesowych szczególnie ważne będą funkcje związane z rozliczeniami, księgowością i zarządzaniem kosztami. Narzędzia cyfrowe mogą ułatwić przedsiębiorstwom analizowanie wydatków na paliwa i prąd, a także ograniczyć koszty administracyjne związane z obsługą dostaw.

Jak zaznaczył Piotr Suchodolski, wartość nowych rozwiązań powinna wykraczać poza samą optymalizację rachunków. Istotne jest również uproszczenie procesów i ograniczenie nakładów pracy potrzebnych do zarządzania usługami.

Rozbudowa ekosystemu cyfrowego wymaga jednocześnie odpowiedniego planowania infrastruktury. Rosnące zapotrzebowanie na moc obliczeniową i energię sprawia, że decyzje dotyczące przechowywania danych, wykorzystania chmury oraz rozwoju systemów muszą uwzględniać zarówno efektywność biznesową, jak i bezpieczeństwo organizacji.

Rozwój agentów AI to kolejny etap cyfrowej transformacji ORLENU, której celem jest lepsze dopasowanie usług do rzeczywistych potrzeb klientów. Połączenie danych, różnych obszarów działalności i inteligentnych narzędzi może ułatwić korzystanie z oferty oraz pomóc w optymalizacji codziennych wydatków.

Piotr Suchodolski wspólnie z przedstawicielami: Adobe – Markiem Cynowskim, Google – Szymonem Wąsowskim oraz VISA – Karolem Jaroszewskim uczestniczył w panelu „Jak utrzymać konsumenta przyszłości w zintegrowanej branży Oil and Gas?", zorganizowanego w ramach ścieżki Young Professionals Forum podczas Polskiego Kongresu Naftowego i Gazowniczego. Moderatorem był Piotr Domański, dyrektor Departamentu Komunikacji i Marketingu w ORLEN Oddziale Centralnym Upstream Polska.

eprasa.pl d641b357e1

POW. RADOMSZCZAŃSKI

# Zderzenie na autostradzie

Małgorzata Kulka

**Do kolizji samochodu ciężarowego z pojazdem służby drogowej doszło wczoraj na autostradzie A1 w okolicach Kamieńska.**

Do zderzenia doszło około godziny 8.40 na autostradzie A1 w okolicach Kamieńska (powiat radomszczański). Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika że 41-letni kierujący ciągnikiem siodłowym scania z naczepą z przyczyn z nieznanych przyczyn uderzył w ciągnik zabezpieczający prace związane z koszeniem trawy przy autostradzie. Pojazdem tym kierował 59-letni mężczyzna. Następnie ciężarówka otarła się o kosiarkę obsługiwaną przez 25-latka. Żaden z pracowników nie odniósł obrażeń. 41-letni kierowcę ciężarówki przewieziono do szpitala.

0011607956

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy,
że dnia 20 Października 2026 roku
zmarł

ŚP

Zenon
Warcholiński

Żegnamy nauczyciela wielu pokoleń
i zasłużonego dyrektora
Zespołu Szkol Budowlano-Technicznych
im. dr. S. Kopcinskiego w Lodzi,
w latach 1974 - 1991.

Pozostanie na zawsze w naszej wdzięcznej pamięci.

*Rodzina z Bliskimi*

Uroczystość pogrzebowa odbędzie się
6 Listopada 2026 o 11:45
na Cmentarzu Zielonoświątkowców
przy ul. Smutnej 12, Doły w Lodzi.

REKLAMA 0011457221

**Nekrologi i kondolencje zlecisz**

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

**Zadzwoń**
502 499 119, 502 499 127

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

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

KULTURA

# Film o pandemii, autorstwa absolwentki Szkoły Filmowej w Łodzi, wkrótce na ekranach kin

„Modlitwa za umierających", film doskonale przyjęty na tegorocznym festiwalu w Berlinie, trafi na ekrany polskich kin.

Dariusz Pawłowski



FOT. GALAPAGOS FILMS

**Akcja filmu toczy się w 1870 roku w Friendship w stanie Wisconsin. Pojawia się epidemia, której miejscowy lekarz nie jest w stanie opanować**

Jego autorką jest absolwentka Szkoły Filmowej w Łodzi, Dara Van Dusen.

Dara Van Dusen jest pisarką i reżyserką z Nowego Jorku, obecnie mieszkającą w Oslo w Norwegii. Jej film „Modlitwa za umierających" to opowieść o nierównej walce o przetrwanie w czasach epidemii, po wojnie secesyjnej. Produkcja oparta jest na powieści Stewarta O'Nana. W rolach głównych występują: Johnny Flynn, John C. Reilly i Kristine Kujath Thorp. Światowa premiera odbyła się na Berlinale. Film z powodzeniem pokazywany był następnie m.in. na Sitges Film Festival, Deauville American Film Festival, Nowych Horyzontach.

Akcja filmu toczy się w 1870 roku w Friendship w stanie Wisconsin. Mieszkańcy miasteczka zmagają się z suchym, upalnym latem. W centrum historii znajduje się Jacob Hansen, bohater wojny secesyjnej, który pomimo wielu osiągnięć, nie jest w stanie uwolnić się od przemocy i mrocznej, żołnierskiej przeszłości. Czując się zobowiązany do odpokutowania za popełnione krzywdy, Jacob bierze na siebie odpowiedzialność nie tylko za utrzymanie swojej młodej rodziny, ale także za pełnienie funkcji szeryfa, przedsiębiorcy pogrzebowego i pastora w Friendship. Uważa, że miasteczko jest pod jego ochroną - twierdzenie to zaczyna go prześladować, gdy pojawia się epidemia, której miejscowy lekarz nie jest w stanie opanować. Ponieważ każda decyzja staje się wyborem między złymi rozwiązaniami, Jacob zaczyna być coraz bardziej prześladowany przez wojenną przeszłość. Nie wiadomo, jak długo będzie w stanie pełnić narzuconą sobie rolę obrońcy miasta i czy kiedykolwiek wybaczy sobie to, co zrobił.

Jak podkreśla dystrybutor filmu, według Dary Van Dusen wydarzenia przedstawione w „Modlitwie za umierających" są dziś bardzo aktualne. „Historia się powtarza. To film opowiadający o miasteczku, które najpierw doświadcza wybuchu śmiertelnej epidemii, a potem nawiedza je pożar. Są to dwa elementy klęsk żywiołowych, z którymi mieliśmy do czynienia nieustannie w ciągu ostatnich kilku lat" - zaznacza autorka przedsięwzięcia. Po pandemii pojawiło się wiele filmów i książek poruszających ten temat. Jednak, jak mówi reżyserka, zbyt bezpośrednie nawiązywanie do tych wydarzeń wydaje się jej „zbyt bliskie". „Ponieważ akcja rozgrywa się w 1870 roku, ale porusza współczesne problemy, z którymi się borykamy, czuję, że został zachowany odpowiedni dystans. Jest to jednocześnie odległe i aktualne. Widzowie mogą naprawdę się z tym utożsamić, ale też nabrać dystansu i zastanowić się nad szerszymi kwestiami, które porusza" - dodaje.

Odtwórczyni jednej z głównych ról, Kristine Kujath Thorp, zwraca uwagę na jeszcze jeden temat filmu: „Sposób, w jaki miłość może dać tak wiele siły i jak daleko może nas zaprowadzić, ale też jak głęboko w ciemność może nas wciągnąć...Ta bezwarunkowa miłość jest zarówno wielka, ale też niszcząca".

PIOTRKÓW TRYBUNALSKI

# Będzie apelacja od wyroku na Sebastiana M.?

**Dokończenie ze str. 1**

Sąd orzekł wobec oskarżonego także zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych na 15 lat, a o warunkowe zwolnienie z zakładu karnego Sebastian M. będzie mógł się ubiegać dopiero po odbyciu trzech czwartych kary (sześciu lat). Musi też pokryć koszty postępowania sądowego, które oszacowano na ponad 250 tys. zł.

Sędzia Renata Folkman przychyliła się do wniosku prokuratora, który wniósł o osiem lat więzienia. Zarówno obrońca Sebastiana M. Katarzyna Hebda, jak i sam oskarżony domagali się uniewinnienia.

**Sebastian M. uciekł do Zjednoczonych Emiratów Arabskich**

Proces przed piotrkowskim sądem trwał rok. Sebastian M. był oskarżony o spowodowanie śmiertelnego wypadku na autostradzie A1 w okolicach Piotrkowa Trybunalskiego.

16 września 2023 roku na wysokości wsi Sierosław, na jezdni w kierunku Katowic, prowadzone przez oskarżonego Sebastiana M. BMW zderzyło się z osobowym samochodem marki Kia, który wpadł na bariery energochłonne i stanął w płomieniach. Jadąca autem rodzina – małżeństwo i ich pięcioletni syn – zginęła na miejscu. Według biegłych BMW jechało z prędkością od 315 do 329 km/h, podczas gdy Kia poruszała się z włączonym tempomatem z prędkością ok. 140 km/h.

Sebastian M. w maju 2025 r. został sprowadzony do Polski ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich, dokąd uciekł po wypadku. Od tego czasu przebywa w areszcie.

**Źródło: PAP**

eprasa.pl d641b357e1

# FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,37 zł, benzyny 98 – 7,24 zł, a diesla – 8,05 zł

BEZPIECZEŃSTWO

## Meldunek o ruchach na wschodniej granicy trafił nocą do premiera

W Komendzie Głównej Policji powstał sztab operacji specjalnej, która jest prowadzona w województwie warmińsko-mazurskim i na Podlasiu – poinformował we wtorek premier Tusk.

**oprac. Karolina Wrońska**

Podczas konferencji przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk mówił o sytuacji bezpieczeństwa przy granicy z obwodem królewieckim. Poinformował, że tuż po północy otrzymał od Straży Granicznej informację, że zaobserwowano niepokojący ruch na granicy polsko-rosyjskiej. – Osobnicy z latarkami. Bardzo szybko zmobilizowaliśmy tam odpowiednie siły i środki – powiedział.

Premier tłumaczył, że udało się zapobiec prowokacji, „jeśli takie były zamiary, bo tego do końca nie będziemy w stanie potwierdzić". – W ocenie Straży Granicznej sytuacja wymagała pełnej mobilizacji i kontroli sytuacji na miejscu – podkreślił. Zaznaczył też, że napięcie i eskalacja ze strony Rosji mogą potrwać, dlatego Polska musi być cały czas zmobilizowana.

Wcześniej premier przekazał, że w Komendzie Głównej Policji powstał sztab operacji specjalnej, która jest prowadzona w województwach warmińsko-mazurskim i podlaskim. W pracach sztabu biorą udział także służby specjalne oraz Straż Graniczna.

Jak wyjaśnił Donald Tusk, od dłuższego czasu służby państw sojuszniczych informowały, że w Polsce „może dojść do aktów dywersji albo poważniejszych prowokacji na granicy z Federacją Rosyjską lub do aktów sabotażu przygotowanych przez wrogie służby". – Te informacje miały także potwierdzenie w ostrzeżeniach, jakie otrzymałem od głównodowodzącego wojsk NATO i sił zbrojnych amerykańskich w Europie generała Grynkewicha w czasie jego pobytu w Polsce – powiedział Tusk.

Premier dodał, że generał uprzedzał o możliwym scenariuszu eskalacji zdarzeń jeszcze jesienią tego roku.



FOT. PAP/ALBERT ZAWADA

**Premier poinformował, że tuż po północy otrzymał informację, że zaobserwowano niepokojący ruch na granicy polsko-rosyjskiej**

Po informacji, że do zdarzeń – w tym „do wtargnięcia na teren Rzeczypospolitej uzbrojonych ludzi" – może dojść w pierwszej połowie listopada, zadecydowano o skierowaniu sił policyjnych do północno-wschodniej Polski i wzmocnieniu Straży Granicznej oraz kontrterrorystów.

Ppłk Mirosława Aleksandrowicz, rzeczniczka prasowa warmińsko-mazurskiej Straży Granicznej, przekazała PAP, że w nocy po stronie rosyjskiej zaobserwowano kilka osób z latarkami, ale nie było próby przekroczenia granicy. Powiedziała, że chodzi o odcinek tzw. zielonej granicy, nie chciała jednak sprecyzować, w jakim rejonie.

Podczas konferencji premier Donald Tusk odniósł się też do sytuacji wokół Trybunału Konstytucyjnego. Zaznaczył, że „obrona Trybunału Konstytucyjnego i warunków pracy dla sędziów jest oczywistym obowiązkiem władzy wykonawczej, natomiast nikt z władzy wykonawczej nie ma prawa wkraczać przemocą na teren Trybunału Konstytucyjnego, tak jak to zrobił prezydent".

Otwierając wtorkowe posiedzenie rządu, szef rządu powiedział, że w sytuacji wokół Trybunału Konstytucyjnego „nie ma żadnych dwuznaczności i szarości". – Są legalnie wybrani sędziowie, którzy chcą pracować w siedzibie Trybunału Konstytucyjnego i są atakowani przez polityków i zorganizowany tłum ludzi przez polityków prawicy i prezydenta Nawrockiego przemocą i niezgodnie z prawem – stwierdził.

We wtorek po południu premier wziął udział w zwołanej przez prezydenta Karola Nawrockiego Radzie Bezpieczeństwa Narodowego. Na posiedzeniu miały być poruszane bieżące kwestie dot. bezpieczeństwa narodowego oraz sprawy budowy stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce.

**PAP**

WARSZAWA

## Premier zdecydował w sprawie NBP

**oprac. Karolina Wrońska**

**– Złożyłem kontrasygnatę pod propozycjami nowych członków zarządu Narodowego Banku Polskiego – poinformował we wtorek premier.**

– Zgodnie z rekomendacją pana ministra Domańskiego złożyłem podpis, kontrasygnatę, pod propozycjami nowych członków zarządu Narodowego Banku Polskiego – powiedział Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Dodał, że „ktoś w naszym kraju musi myśleć, jak stabilizować sytuację" i „jak stabilizować polską złotówkę".

– Niezależnie od tego, jak wyglądają sprawy prezesa Adama Glapińskiego (...) to sam Narodowy Bank Polski musi być chroniony przez nas wszystkich przed jakimiś niepotrzebnymi wstrząsami. Groził nam taki klincz – brak zarządu, brak możliwości prowadzenia prac NBP – i dlatego zdecydowałem się na ten krok i na ten gest i zaakceptowałem zaproponowane zmiany – powiedział premier.

BEZPIECZEŃSTWO

## Dwa alarmy bombowe w samolotach

**Maciej Koprowicz**

**We wtorek rano ogłoszono alarm bombowy na pokładzie samolotu lecącego z Londynu na lotnisko Chopina.**

Maszyna ze 181 osobami na pokładzie została skierowana do portu lotniczego Modlin w Nowym Dworze Mazowieckim. 181 osób było na pokładzie samolotu Boeing 737 MAX PLL LOT, który leciał z lotniska Heathrow w Londynie na Lotnisko Chopina. Lotnisko w Modlinie pozostawało zamknięte przez ok. 2 godziny w związku z działaniami prowadzonymi przez służby w celu weryfikacji zgłoszonego zagrożenia.

We wtorek miał miejsce jeszcze jeden alarm bombowy dotyczący lotu do Warszawy. Dotyczył rejsu duńskich linii lotniczych SAS numer SK751 z Kopenhagi na Okęcie. Jak poinformował cytowany przez TVN24 Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina w Warszawie, wyłączona była jedna droga startowa płyty lotniska.

KRÓTKO

Drogi

### Rusza budowa ostatniego odcinka A2

We wtorek podpisano umowę na budowę odcinka autostrady A2 między Białą Podlaską a Kijowcem. Wartość kontraktu na fragment A2 Biała Podlaska – Kijowiec (Lubelskie) o długości ponad 16 km to ponad 571 mln zł. Wykonawcą jest konsorcjum firm Mirbud i Budpol. – Po zakończeniu tej inwestycji, które nastąpi w roku 2030, będzie można pojechać od granicy z Niemcami do wschodniej granicy Polski – powiedział minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

Łódź

### 18 lat więzienia za zabójstwo na działkach

Sąd Okręgowy w Łodzi ogłosił we wtorek wyrok w procesie o zabójstwo na działkach w Łodzi w kwietniu ub. roku. Adam C. został uznany za winnego dokonania zabójstwa mężczyzny, którego oskarżył o kradzież telefonu. Został skazany na 18 lat pozbawienia wolności. Drugi oskarżony – Grzegorz K. – został skazany na rok i 8 miesięcy pozbawienia wolności za nieudzielenie pomocy pokrzywdzonemu. Wyrok nie jest prawomocny.

Pomorskie

### Cukierki z metalowymi przedmiotami na halloween

Policja w Miastku prowadzi dochodzenie po tym, jak czworo dzieci znalazło w cukierkach otrzymanych od nieznajomych w halloween ostre, metalowe przedmioty. Jedno z dzieci zraniło się w język i trafiło do szpitala. Dochodzenie prowadzone jest pod nadzorem prokuratury w kierunku narażenia człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.



FOT. A. WOJTASIEWICZ

### Skierowałem do TK kolejny, szósty już wniosek o uchylenie immunitetu Bogdanowi Święczkowskiemu. Wnioski dotyczą m.in. spraw systemów Pegasus i Hermes

**WALDEMAR ŻUREK,** prokurator generalny

eprasa.pl d641b357e1

UKRAINA

# Rosyjskie bomby uderzyły w szkołę. Był tam punkt pomocy humanitarnej

Kazimierz Sikorski

**Rosjanie zaatakowali szkołę służącą za punkt dystrybucji pomocy humanitarnej w miejscowości Komyszuwacha w obwodzie zaporoskim. Zginęło co najmniej 29 osób.**

Prezydent Wołodymyr Zełenski przekazał, że Rosjanie uderzyli najpierw w szkołę, w której mieszkańcom wydawano pomoc humanitarną. Po pierwszym uderzeniu Rosjanie zrzucili kolejne dziewięć bomb na schronienie, w którym przebywali ludzie.

Prezydent nazwał to „wyjątkowo potwornym atakiem". „Rosjanie nie mogli nie wiedzieć, że co tydzień mieszkańcy, którzy pozostali w miejscowości Komyszuwacha, odbierali właśnie tam pomoc humanitarną. To kolejny dowód na to, że Rosja nie chce żadnej deeskalacji ani prawdziwego sprawiedliwego pokoju" – stwierdził Wołodymyr Zełenski.

Kiedy na miejscu pojawili się ratownicy i policjanci, pojawiło się zagrożenie kolejnym rosyjskim atakiem. Choć ratownicy próbowali się schronić, siły rosyjskie przeprowadziły kolejne uderzenia w to samo miejsce. W wyniku ataku zniszczone zostały sala gimnastyczna, budynek gospodarczy, wóz strażacki, uszkodzony został budynek szkoły.

Wśród ofiar śmiertelnych znaleźli się dwaj ratownicy: 44-letni Denys Konowałenko oraz 44-letni Ołeksij Suszczewski. Pozostawili żony i czworo dzieci.

Z kolei szef wojskowych władz obwodu charkowskiego, Ołeh Syniehubow, poinformował, że w nocy z poniedziałku na wtorek rosyjskie siły przeprowadziły atak na placówkę medyczną, w wyniku czego ranne zostały 62 osoby. Dodał, że 226 pacjentów ewakuowano do innych szpitali.

Szef władz obwodu żytomierskiego Witalij Buneczko powiadomił, że minionej nocy, podczas zmasowanego rosyjskiego ostrzału, celem ataku stała się infrastruktura energetyczna w obwodzie żytomierskim.



FOT. X DSNS

Rosjanie zaatakowali bombami szkołę, w której był punkt pomocy humanitarnej

UNIA EUROPEJSKA

# Lodówki zaczęły grzać. Seria cyberataków na zamrażarki

oprac. Anna Nagel

**W poniedziałek cyberataki na sieci supermarketów odnotowano w kilku krajach UE: Belgii, Estonii, Holandii, Luksemburgu, Włoszech, Irlandii i Szwecji.**

Użyto tego samego mechanizmu, co w październiku w supermarketach we Francji – hakerzy podwyższyli temperaturę w urządzeniach chłodniczych, w których przechowywana jest żywność.

– Jesteśmy świadomi tych incydentów – przekazała PAP w oświadczeniu rzeczniczka KE Louise Bogey. – Incydenty te pokazują, że cyberataki mogą zakłócać świadczenie usług, negatywnie wpływać na przedsiębiorstwa oraz bezpośrednio oddziaływać na codzienne życie obywateli – dodała.

Zwróciła jednak uwagę, że Unia Europejska dysponuje narzędziami, by reagować w takich sytuacjach.

– W kwestii koordynacji działań i wymiany informacji polegamy na sieci CYCLONe, jako że incydenty dotknęły kilka państw członkowskich – zaznaczyła Bogey.

Chodzi o sieć szybkiego reagowania na kryzysy cybernetyczne, która pozwala państwom wymieniać się informacjami na temat skali i przebiegu ataku oraz planować wspólnie obronę.

Rzeczniczka KE zwróciła również uwagę na trzy unijne regulacje, które pozwalają na współpracę na poziomie UE na rzecz cyberbezpieczeństwa: Akt o cyberodporności, Akt o cybersolidarności oraz na dyrektywę NIS2 (Network and Information Security Directive).

Dyrektywa NIS2 nakłada na przedsiębiorstwa obowiązki mające podnieść ich cyberbezpieczeństwo; wśród objętych przepisami sektorów znajdują się również produkcja i dystrybucja żywności.



FOT. PAP/EPA/FREDRIK SANDBERG

Pracownicy wyrzucają uszkodzone produkty w Sztokholmie, po tym jak w nocy temperatura w zamrażarkach gwałtownie wzrosła

## Cyberataki w różnych krajach

W Portugalii hakerzy zaatakowali sieć supermarketów Intermarche. Według telewizji SIC atak informatyczny sparaliżował działanie systemów chłodzenia w zamrażarkach i lodówkach w co najmniej siedmiu supermarketach sieci Intermarche w Portugalii.

Operator sieci wielkopowierzchniowych placówek handlowych w wydanym oświadczeniu poinformował, że w żadnym z supermarketów Intermarche nie doszło do „zaburzenia bezpieczeństwa żywnościowego".

W poniedziałek doszło do cyberataku na system chłodniczy sieci sklepów spożywczych w Estonii – poinformowała firma zajmująca się regulowaniem temperatury w zamrażalkach – Kitman Coldtech.

W Estonii wśród klientów firmy Kitman Coldtech są cztery duże sieci marketów: Selver, Rimi, COOP oraz Lidl. Na incydent zareagowano w ciągu 10 minut od zgłoszenia, dzięki czemu nie doszło do większych szkód.

Cyberprzestępcy zaatakowali również sieci supermarketów Delhaize na terytorium Belgii i Luksemburga. Rzeczniczka koncernu Ahold Delhaize, Sarah De Meester, poinformowała, że „incydent IT" dotyczy lodówek i zamrażarek w dziesiątkach sklepów.

Jak przekazała De Meester, sieć supermarketów zauważyła wzrost temperatury w systemach chłodniczych. Według niej firma prowadzi obecnie dochodzenie w sprawie tego zdarzenia.

PAP

WŁOCHY

# Podatek od śniegu i opłata za ślub nocą – martwe przepisy anulowane

oprac. Anna Nagel

**Władze we Włoszech anulowały ostatnio około 30 tysięcy przepisów z czasów monarchii. Rząd Giorgii Meloni uchylił między innymi podatek od śniegu, opłatę za ślub nocą i dekret w sprawie konfiskaty czworonogów dla potrzeb armii.**

Jak zaznaczyła włoska agencja informacyjna ADNKronos, wielką operację anulowania dekretów i innych rozporządzeń z czasów przed republiką, w tym z okresu faszyzmu, przeprowadziła minister do spraw reform i uproszczenia przepisów prawa Maria Elisabetta Alberti Casellati. W ten sposób, dodano, uporała się z „prawdziwą włoską archeologią legislacyjną".

Nie brakowało tam prawdziwych osobliwości i zdumiewających przepisów uchwalonych na szczeblu lokalnym i krajowym. Nie były one stosowane od dekad, ale wciąż figurowały w kodeksach. Podkreślono, że w epoce satelitów intrygują i wywołują uśmiech uchylone dopiero w 2023 roku przepisy dotyczące wykorzystania gołębi pocztowych.

Wśród prawdziwych „perełek" uchylono wprowadzony w gminie Cerignola w Apulii podatek od śniegu. Tam pada on rzadko i dlatego często sprowadzano go z pobliskich terenów górskich. Gmina uzyskała królewskie zezwolenie na opodatkowanie go, co pozwoliło na uregulowanie formalnego zamówienia publicznego na sprzedaż lodu w miesiącach letnich w czasach, gdy nie było lodówek.

PAP

KIRIBATI

# Dryfowali trzy miesiące. Pięć osób uratowanych

oprac. Anna Nagel

**U wybrzeży Kiribati uratowano pięć osób, w tym dwoje dzieci, które po sztormie przez niemal trzy miesiące dryfowały małą łodzią po Pacyfiku. Zagubieni pokonali 5,4 tys. km, zanim dotarli do wyspy Fanning – podała agencja AP.**

Mikronezja, skąd wypłynęła piątka ocalałych, oraz Kiribati znajdują się na Oceanie Spokojnym między Indonezją a Ameryką Południową.

Odnalezieni byli częścią dziewięcioosobowej grupy, która miała przeprawić się 30 lipca między mikronezyjskimi wyspami Murilo i Ruo. Ich rejs miał trwać godzinę, ale gdy wypłynęli, na ich trasie zerwała się burza, która zepchnęła łódź na otwarte wody.

Po 10 dniach bezowocnych wysiłków straż przybrzeżna zawiesiła poszukiwania zaginionych. W niedzielę mieszkańcy wyspy Fanning na Kiribati zauważyli dryfującą łódź z pięcioma osobami na pokładzie.

Ocaleni jeszcze nie poinformowali opinii publicznej o tym, co wydarzyło się w łodzi w ciągu trzech miesięcy i co stało się z czterema osobami, których nie było na pokładzie.

Gubernator mikronezyjskiego stanu Chuuk, Alexander Narruhn, oświadczył, że „na pokładzie łodzi zaginęło dziewięć osób. Dzięki Bogu za miłosierdzie, że odnaleziono pięć z nich. Kontynuujemy modlitwę za ich czterech towarzyszy" – stwierdził.

PAP

eprasa.pl d641b357e1

EDUKACJA I PRAWO

# Szkolna nożycjada - dlaczego właściwie dziwi nas ta przemoc

Po udaremnionym ataku w Książkach i zabójstwie w Leszczydole wróciły propozycje instalowania bramek i zatrudniania ochroniarzy w polskich szkołach. Dyskusja o bezpieczeństwie odsłoniła problemy, o których pedagodzy mówili od lat. Ale nikt nie chciał ich słuchać

**Adam Willma**

Po udaremnionym ataku w Książkach i zabójstwie w Leszczydole wróciły propozycje instalowania bramek i zatrudniania ochroniarzy w polskich szkołach. Dyskusja o bezpieczeństwie odsłoniła problemy, o których pedagodzy mówili od lat. Ale nikt nie chciał ich słuchać.

28 września policyjny najazd na dom trzynastolatka z Zaskocza uchronił szkołę w Książkach przed dramatem. Ale już niespełna dwa tygodnie później nie udało się - dziewiętnastolatek zaatakował w Ostrołęce, raniąc dziewięć osób w szkole i jej otoczeniu. Następnego dnia piętnastoletni były uczeń podstawówki w Leszczydole-Nowinach pod Wyszkowem zaatakował pracowników placówki - zginęła 37-letnia woźna, a dyrektor i nauczyciel zostali ranni.

Wokół szkół pojawiły się dodatkowe patrole, powróciły pomysły sprawdzania plecaków, a w kilku miastach (w tym w Inowrocławiu) ruszyły inicjatywy instalowania bramek przy wejściu do szkół.




FOT. ADAM WILLMA

**Tego rodzaju akcje są bardzo potrzebne, ale żeby rozwiązać problem przemocy wśród młodych ludzi, trzeba zrobić znacznie więcej**

### Kara za otwarcie plecaka

We Francji dyskusja o bezpieczeństwie zaostrzyła się po ataku w Nantes, gdzie 24 kwietnia 2025 roku uczeń liceum zabił koleżankę i zranił trzy inne osoby, oraz po zabójstwie 31-letniej pracownicy szkoły w Nogent 10 czerwca. W drugim przypadku nastolatek zaatakował podczas kontroli toreb. Francuski resort edukacji podsumował, że tylko w ciągu jednego roku szkolnego, podczas 6257 kontroli przy szkołach przejęto 364 sztuki broni białej. Służby zostały zobowiązane do prowadzenia regularnych kontroli, a władze zapowiedziały utworzenie 150 stanowisk głównych doradców wychowawczych i 600 stanowisk asystentów edukacyjnych. Program obejmuje również procedury dotyczące zdrowia psychicznego i przeciwdziałanie nękaniu.

Brytyjskie przepisy pozwalają dyrektorowi i upoważnionym pracownikom szkoły przeszukać ucznia lub jego rzeczy, a szkoły mogą stosować wykrywacze metalu. Najnowsze wytyczne przypominają o możliwości użycia przez pracowników szkoły siły, jeśli w ten sposób można zapobiec zranieniu, popełnieniu przestępstwa, niszczeniu mienia czy zakłócaniu porządku.

W Polsce brak podobnych uprawnień stał się przedmiotem politycznych deklaracji dopiero po ostatnich atakach. Do dziś przeszukanie plecaka ucznia grozi nauczycielowi dyscyplinarką z powodu „przekroczenia kompetencji". Dmuchając na zimne, Sławomir Broniarz, prezes ZNP, przestrzega, że przeszukiwanie plecaków „wykracza poza zadania nauczycieli, którym już teraz powierza się zbyt wiele czynności niezwiązanych bezpośrednio z nauczaniem i wychowaniem".

### Drzwi do frustracji

Argumentacja Broniarza jest częściowo uzasadniona - już dziś coraz trudniej pozyskiwać do zawodu nowych kandydatów, a oczekiwania wobec szkoły obejmują kolejne dziedziny życia dziecka.

W kontekście brutalnych ataków, trudno zresztą wyobrazić sobie, w jaki sposób nauczyciele mieliby im przeciwdziałać. Tym bardziej, że zawód nauczyciela został niemal całkowicie sfeminizowany - kobiety stanowią dziś 88 proc. nauczycieli w podstawówkach. Feminizacja zawodu jest zresztą zjawiskiem europejskim: w szkołach podstawowych i średnich całej Unii kobiety zajmowały 72,9 proc. stanowisk nauczycielskich. Do tego nauczyciele przed trzydziestką stanowią zaledwie 4 proc. zatrudnionych w szkołach podstawowych i średnich. To jeden z najniższych wskaźników w Unii.

Do tego zapewnienia bezpieczeństwa polskim dzieciom oczekujemy od jednej z najbardziej sfrustrowanych grup zawodowych. Tylko 10 proc. polskich nauczycieli ma poczucie, że ich zawód jest ceniony w społeczeństwie (wobec średnio 22 proc. w Europie).

### Pod presją rodziców

Jeśli do obowiązku realizacji programu, rozpoznawania problemów i współpracy z rodziną dorzucimy nauczycielom obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa, rodzi się pytanie - jakie mają do tego narzędzia. Bo kolejne reformy coraz bardziej ograniczały zawodową samodzielność nauczycieli, wpychając ich w gąszcz procedur. W badaniu z 2024 aż 44 proc. nauczycieli przyznało, że sprawy zgłaszane przez rodziców stanowią dla nich źródło stresu. Podobny odsetek jako źródło stresu wskazywał nadmiar pracy administracyjnej.

Rodzicielska kontrola miała w założeniu ujawniać błędy szkoły i chronić dziecko przed niewłaściwym traktowaniem. W praktyce coraz częściej próba wyegzekwowania zasad wywołuje protesty części rodziców. Mirosław Kwiatkowski, wieloletni wychowawca młodzieży z Torunia, uważa, że nadopiekuńczość utrudnia dzieciom poznawanie skutków własnego postępowania: - Dorosłe życie składa się także z przykrych niespodzianek, którym dzieci mogą kiedyś nie sprostać. A powinny wiedzieć, że jeżeli ktoś się nie uczy, zabiera innym zabawki, bije rówieśników albo przeszkadza w zajęciach, poniesie konsekwencje. I nie będą one miłe. Szkoła powinna w miarę możliwości współpracować z rodzicami, ale nie zastępować ich w realizacji rodzicielskich obowiązków.

### Zatopieni w papierach

Podobnie problem definiuje Dariusz Bąkowski, doświadczony nauczyciel, autor kilku podręczników historii: - Szkoły nie spełniają funkcji wychowawczych. Brakuje czasu, współpraca szkoły z rodzicami jest słaba. Rodzice często oczekują, że szkoła ich zastąpi. W szkołach brakuje pedagogów, a tych, którzy są, pochłania głównie wypełnianie papierów.

W opinii nauczycieli system dokumentowania pracy zniechęca do zajmowania się trudnościami, które powinny jak najwcześniej zwrócić uwagę dorosłych: - Szkoły dusi potworna biurokracja - przekonuje Dariusz Bąkowski. - Lepiej jest nie widzieć problemu, niż go dostrzec, bo to wiąże się z wypełnianiem całej masy dokumentów. Procedur jest tyle, że praktycznie nikt nie zna ich wszystkich. Nasze szkoły to biurokratyczne machiny, w których liczą się minimalizacja kosztów i sprawozdawczość. Ludzie nie są ważni.

### Nie tyle internet, co algorytmy

Podczas gdy szkoła poświęca ogrom czasu na karmienie biurokratycznej bestii, znaczna część życia ucznia toczy się w środowisku, o którym dorośli nie mają pojęcia. Prof. Tomasz Szlendak, socjolog z UMK, uważa, że utrata nadzoru nad tym, co dzieci robią w telefonach, ma poważne konsekwencje wychowawcze. - Rodzice nie mają kontroli nad tym, co dzieje się w telefonach dzieci, a cały świat młodego człowieka jest dziś zapośredniczony przez smartfon. Nie kontroluje tego ani rodzic, ani nauczyciel. Wyzbyliśmy się kontroli nad dzieckiem.

Tymczasem internet skraca drogę do treści związanych z agresją i daje wiedzę ułatwiającą jej zastosowanie. Pokazuje, jak wykonać akt agresji, co zrobić, żeby zdjąć z siebie ciężar stresu, który dopada w szkole. Oferuje gotowe wzorce.

Prof. Szlendak dopuszcza prawne ograniczenia korzystania z mediów społecznościowych przez najmłodszych. Jego zdaniem ewentualna możliwość omijania zakazów nie jest przekonującym argumentem: - Być może zakaz korzystania z mediów społecznościowych do określonego wieku jest nieskuteczny, bo będzie omijany. Ale co z tego, że będzie omijany? Istotne jest, żeby istniało jakieś narzędzie, również prawne, które pozwoli przeciwdziałać wpadaniu dzieci w takie bańki. Ograniczenia technologii albo mediów społecznościowych na pewno wchodzą w grę. Bez tego nie poradzimy sobie z problemem.

Prof. Jacek Pyżalski, pedagog z UAM w Poznaniu, przestrzega jednak przed oczekiwaniem, że ograniczenie dostępu do sieci usunie problemy, z którymi dziecko przychodzi do internetu z domu i szkoły: - Lubimy wskazywać jeden czynnik: internet. Wydaje nam się, że kiedy ograniczymy czas korzystania z niego, będzie cudownie. Ale to nie jest takie proste. W badaniach, w których zestawia się czas korzystania z internetu z negatywnymi wskaźnikami zdrowia psychicznego, te związki są stosunkowo słabe. Dłuższy czas korzystania wiąże się statystycznie z nieco gorszymi wskaźnikami, ale to słabe powiązanie. Wpływa na to między innymi fakt, że z internetu możemy korzystać na bardzo różne sposoby.

Badacz zwraca uwagę na algorytmy, które mogą pogłębiać istniejące już trudności młodego człowieka, dopasowując do nich kolejne materiały: - W naszym badaniu młodzi ludzie, którzy mieli myśli samobójcze, dużo częściej wskazywali, że wyświetlały im się treści o takim charakterze. Można powiedzieć, że to algorytmy zamykały dziecko z problemami w internecie, który te problemy nasilał.

### Porządek zewnętrzny

Pyżalski, który od lat bada przemoc rówieśniczą, przestrzega przed ocenianiem całego młodego pokolenia na podstawie kilku drastycznych zdarzeń: - W polskich szkołach mamy pewien rodzaj porządku zewnętrznego. Jednocześnie, kiedy patrzymy na wyniki badań, słabo wypadamy pod względem identyfikacji uczniów ze szkołą, poczucia bycia częścią szkolnej społeczności.

Przestrzeganie regulaminu może więc istnieć równolegle z osamotnieniem i brakiem zaufania do świata dorosłych. Symbolem diabolicznego tryumfu szkolnej biurokracji jest sprawa 15-letniego Harveya Willgoose, który w ubiegłym roku został śmiertelnie ugodzony nożem przez rówieśnika w szkole w Sheffield. Jak wykazali prawnicy rodziny, dokumentacja dotycząca wcześniejszych zachowań napastnika dotarła z jego poprzedniej szkoły, ale nikt jej nie przeczytał. Procedury nie wskazywały wystarczająco jasno kto powinien to zrobić.

©℗

eprasa.pl d641b357e1

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

# To jest taka pani, co wszystko umie i na wszystko radę ma!

**Pamiętasz, jak stawiałeś pierwsze niezgrabne litery w zeszycie? Jak czytałeś pierwsze zdania? Jak liczyłeś na paluszkach? Może nie, ale na pewno do dziś pamiętasz swoją pierwszą nauczycielkę. Bo może minąć wiele lat, ale niektóre szkolne wspomnienia zostają na całe życie.**

Bo pierwsza „moja pani" to ktoś szczególny. Najlepsza ze wszystkich pań w calusieńkiej szkole, wiadomo! Ktoś, do kogo biegnie się po pomoc. Ktoś, kto odpowiada na 100 pytań na minutę. Ktoś, kto uczy nie tylko czytania, pisania i liczenia, ale także szkolnej rzeczywistości. I w końcu ktoś, kto ładuje do życiowego tornistra wszystko to, co poniesiemy przez dalsze lata edukacji, aż na same studia. Bo to właśnie w najmłodszych klasach rodzi się ciekawość świata, wiara we własne możliwości oraz stosunek do nauki na kolejne lata, a nauczyciele klas 0-3 mają w tym ogromny udział. - W Plebiscycie Edukacyjnym 2026 tydzień po tygodniu prezentujemy osoby, które każdego dnia towarzyszą naszym dzieciom w ich edukacyjnych przygodach - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Dziś przyszedł czas, byśmy poznali bliżej nauczycieli klas 0-3, którzy mają swoje ważne miejsce w naszej akcji, bo mają je w naszym życiu. Możemy nie pamiętać, jak stawialiśmy pierwsze litery w zeszycie, czytaliśmy pierwsze zdania czy liczyliśmy na palcach, ale zwykle pamiętamy swoją pierwszą nauczycielkę. Bo może minąć wiele lat, ale niektóre szkolne wspomnienia zostają na całe życie. Warto więc poznać osoby, które zostaną w myślach i sercach obecnych uczniów. Poznajmy więc ich historie, zainteresowania i pasje. Poczytacie o nich także na naszej stronie.

**Więcej o akcji na:**
**dzienniklodzki.pl/nauczyciel**

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

## Do bycia nauczycielką zainspirował ją syn



Dorota Karlińska (Szkoła Podstawowa im. Władysława Stanisława Reymonta, Przyłęk Duży) jako nauczycielka doskonale wie, jak ważną rolę odgrywa w życiu swoich uczniów. Radość dzieci, ich wiara we własne możliwości i poczucie sukcesu są dla niej największą nagrodą za codzienną pracę. Świadomość realnego wpływu na wychowanie młodego pokolenia sprawia, że każdego dnia z pełnym zaangażowaniem realizuje swoje obowiązki i wspiera uczniów w pokonywaniu kolejnych wyzwań. A praca z dziećmi stała się dla niej zawodową drogą dzięki wyjątkowej inspiracji, jaką był jej czteroletni syn. To właśnie on dostrzegł w niej potencjał do pracy z najmłodszymi i zmotywował do podjęcia wyzwania, które z czasem przerodziło się w prawdziwe powołanie. Wiara we własne możliwości pozwoliła jej obrać nową ścieżkę zawodową i z pełnym zaangażowaniem poświęcić się edukacji oraz wychowaniu dzieci. Poza szkołą znajduje czas na pielęgnowanie swoich pasji. Szczególne miejsce w jej życiu zajmuje n ogród, który samodzielnie urządziła. Praca wśród roślin pozwala jej odpocząć, wyciszyć się i nabrać energii do działania.

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

## Odkrywa świat dźwięków i śpiewu



Muzyka odgrywa wyjątkową rolę zarówno w jej życiu, jak i w codziennej pracy z dziećmi. Wioleta Sabela (SP nr 162 im. Jana Nowaka-Jeziorańskiego, Łódź) jako nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej z pasją pokazuje uczniom, jak wiele radości, emocji i możliwości kryje się w świecie dźwięków, rytmu i śpiewu. Wierzy, że muzyka może być nie tylko źródłem dobrej zabawy, ale także skutecznym narzędziem wspierającym rozwój najmłodszych. Na swoich zajęciach tworzy atmosferę pełną energii, swobody i kreatywności. Zachęca dzieci do śpiewania, tańca, eksperymentowania z instrumentami oraz odkrywania własnych talentów. Muzyka jest dla niej naturalnym elementem procesu nauczania, który pomaga rozwijać wyobraźnię, wrażliwość i umiejętność wyrażania emocji. Jednocześnie sprzyja budowaniu relacji i wzmacnia poczucie wspólnoty w klasie. Jak podkreśla, chce inspirować, rozbudzać zainteresowania i zachęcać dzieci do odkrywania nowych możliwości. Wierzy, że kontakt z muzyką może stać się dla młodego człowieka nie tylko cennym doświadczeniem edukacyjnym, ale także piękną przygodą, która pozostanie z nim na całe życie.

## LIDERZY RANKINGÓW

**Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do wtorku do godz. 9 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich, logopedów i placówki edukacyjne.**

**NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA**

1. **Marta Sibiak,** Oddziały Przedszkolne Szkoły Podstawowej, Konopnica
2. **Joanna Zatoń,** Przedszkole Niepubliczne Nibylandia, Radomsko
3. **Marta Kisiel,** Przedszkole Sióstr Honoratek, Łódź

**NAUCZYCIEL KLAS 0-III**

1. **Wioleta Sabela,** Szkoła Podstawowa nr 162 im. Jana Nowaka-Jeziorańskiego, Łódź
2. **Dorota Karlińska,** Szkoła Podstawowa im. Władysława Stanisława Reymonta, Przyłęk Duży
3. **Monika Rajbiś,** Szkoła Podstawowa nr 13, Bełchatów

**NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII**

1. **Patryk Mielczarek,** Szkoła Podstawowa nr 1, Łódź
2. **Aneta Stemplewska,** Szkoła Podstawowa, Annopole Stare
3. **Gabriela Politowska,** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Juliana Tuwima, Inowłódz

**NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ**

1. **Agnieszka Gawłoska-Kamocka,** Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego, Łódź
2. **Iwona Gzowska,** Liceum Ogólnokształcące im. Jana Karskiego, Wiśniowa Góra
3. **Justyna Piecyk,** Zespół Szkół Ponadpodstawowych nr 1 im. Władysława Andersa, Łask

**NAUCZYCIEL AKADEMICKI**

1. **dr hab. Magdalena Kozłuk,** Uniwersytet Łódzki, Łódź
2. **dr Karolina Szymorek-Chachuła,** Akademia Piotrkowska, Piotrków Trybunalski
3. **dr Beata Borowska,** Uniwersytet Łódzki, Łódź

**DYREKTOR SZKOŁY LUB PRZEDSZKOLA**

1. **Agata Alberciak,** Szkoły Edukacji Innowacyjnej, Łódź
2. **Anna Banasiak,** Biuro Językowe Mgr Anna Banasiak, Zgierz
3. **Anna Kula,** Publiczna Szkoła Podstawowa w Radoszewicach, Radoszewice

**PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY**

1. **Edyta Kłos,** Przedszkole Miejskie Nr 2 Niezapominajka, Rawa Mazowiecka
2. **Joanna Urbańczyk,** Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej, Jadwisin
3. **Aleksandra Sucińska,** Szkoła Podstawowa nr 48 im. Stanisława Moniuszki, Łódź

**LOGOPEDA ROKU**

1. **Monika Knychalska-Zbierańska,** Dam Słowo Centrum Słuchu i Mowy, Radomsko
2. **Julia Szymorek,** Akademia Mowy i Słuchu, Piotrków Trybunalski
3. **Agnieszka Szczepaniec,** Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, Radomsko

**PRZEDSZKOLE ROKU**

1. **Publiczne Przedszkole nr 5,** Aleksandrów Łódzki, Piotrkowska 64
2. **Przedszkole nr 214 z Oddziałami Integracyjnymi w Łodzi,** Łódź, Batalionów Chłopskich 21
3. **Uśmiech Dziecka,** Włodzimierzów, Łęczyńska 20

**SZKOŁA ROKU**

1. **Publiczna Szkoła Podstawowa im. K.S. Prymasa Jana Lipskiego,** Lipie, Lipie 45
2. **Szkoła Podstawowa nr 5 im. Grzegorza Piramowicza,** Pabianice, Zamkowa 65
3. **Publiczna Szkoła Podstawowa nr 8 im. Przyjaciół Dzieci,** Radomsko, Reja 81

**SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU**

1. **Erudicon Usługi Edukacyjne,** Łódź, Batalionów Chłopskich 14
2. **Mgr Anna Banasiak Biuro Językowe,** Zgierz, Ciosnowska 50
3. **Szkoła językowa AMBER Katarzyna Kuropatwa,** Bukowiec, Bursztynowa 9

**Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:**
**www.dzienniklodzki.pl/nauczyciel**

eprasa.pl d641b357e1

TURYSTYCZNA WIELKOPOLSKA

# Dziewięć wysp i kształt nietoperza. To jezioro nie powstało dla turystów

Natalia Szewczyk

**Na pograniczu Wielkopolski oraz województwa lubuskiego, w okolicach Prądówki, kryje się miejsce, które warto odkryć między innymi z powodu jeziora kształtem przypominającego lecącego nietoperza. Znajdziemy tu również spokojne leśne drogi, ślady dawnej linii kolejowej, trasy idealne na spacer i nordic walking oraz przyrodę, która przez większość roku gra tu pierwsze skrzypce.**

Jezioro ukryte w lesie, niedaleko Trzciela, z poziomu ziemi nie zdradza niczego niezwykłego. Ot, spokojny zbiornik wodny otoczony zielenią. Dopiero spojrzenie z góry pokazuje, dlaczego to miejsce jest tak wyjątkowe. Tafla wody układa się w kształt przypominający lecącego nietoperza, ale to nie wszystko. Na jeziorze rozsianych jest aż dziewięć wysp, które dodają temu miejscu dodatkowego uroku. To nie jest dzieło natury.

O niezwykłym miejscu opowiedział nam Artur Wieczorek, który od lat interesuje się lokalną historią i mniej oczywistymi zakątkami regionu. – Z ziemi trudno dostrzec niezwykły kształt akwenu. Otoczone lasem wygląda raczej jak niepozorny, ukryty wśród zieleni staw – mówi.

Jak wyjaśnia pan Artur, zbiornik nie jest naturalnym jeziorem ani obiektem stworzonym po to, by przyciągać odwiedzających.

– Nie jest to przypadkowo powstałe jezioro ani typowa atrakcja turystyczna. Zbiornik został odtworzony w ramach działań kompensacyjnych związanych z budową autostrady A2 na odcinku Świecko–Nowy Tomyśl – mówi Artur Wieczorek.

Jak wspomina, GDDKiA wskazywała, że trasa przecina cztery obszary Natura 2000, w tym „Jeziora Pszczewskie i Dolinę Obry" oraz „Dolinę Leniwej Obry". Wprowadzono więc nie tylko przejścia dla zwierząt czy zbiorniki ekologiczne, ale również dodatkowe działania kompensacyjne. Odtworzono dawny, zdegradowany staw rybny i przystosowano go przede wszystkim do celów przyrodniczych.

– Powstały między innymi siedliska zastępcze dla żurawia i bąka. Oficjalne materiały dotyczące tego przedsięwzięcia wskazują na dziewięć trawiastych wysp, pięć głęboczków oraz rozległe płyciny, które z czasem zarastają roślinnością szuwarową – przekazuje.

Zdaniem naszego rozmówcy, tak efektownie wyglądający z góry zbiornik właściwie nie funkcjonuje jako atrakcja turystyczna. Nie prowadzi do niego rozbudowana infrastruktura, nie ma punktu widokowego, z którego można byłoby podziwiać „nietoperza" w całej okazałości.

– Zbiornik nie został stworzony po to, aby przyciągać ludzi. Jego głównym zadaniem jest stworzenie i zachowanie odpowiednich warunków dla przyrody – podkreśla Artur Wieczorek.

Im mniej człowieka, tym lepiej.

– W czasach, gdy niemal każde ciekawe miejsce chcemy udostępnić, oznakować i uczynić atrakcją turystyczną, tutaj postanowiono zrobić coś zupełnie odwrotnego – stworzyć przestrzeń, którą człowiek powinien pozostawić w spokoju – dodaje.

Niedaleko zbiornika przebiega ślad dawnej linii kolejowej nr 373, łączącej Międzychód ze Zbąszyniem.

Linię uruchomiono w 1908 roku. Ruch pasażerski zawieszono w 1987 roku. Dziś w terenie można odnaleźć przede wszystkim pozostałości torowiska, nasypy i dawne obiekty kolejowe.

– Kiedyś tędy przejeżdżały pociągi, dziś pozostałości torowiska są niemal pochłonięte przez las. W pobliżu dawnej kolei powstał natomiast zbiornik, którego istnienia większość przejeżdżających nawet nie podejrzewa – mówi Artur Wieczorek.

Na samą Prądówkę można spojrzeć nie tylko przez pryzmat ukrytego zbiornika i dawnej kolei. Jedna z mieszkanek okolicy, Małgorzata Haliniak, nauczycielka, podróżniczka, uprawiająca regularnie nordic walking, zwraca uwagę przede wszystkim na spokojny, leśny charakter okolicy i dobre warunki do marszu.

– Dla kogoś z kijkami kluczowe są dwie rzeczy: podłoże i ukształtowanie terenu. Tutaj mamy miękkie, piaszczysto-szutrowe drogi leśne, które świetnie amortyzują uderzenia i nie niszczą stawów tak jak asfalt. Teren wokół dawnej stacji jest w miarę płaski, ale nie nudny – bliskość doliny Obry sprawia, że rzeźba terenu delikatnie faluje, co pozwala utrzymać dobre, równe tempo – opowiada.

– Nie ma tu prawie ruchu samochodowego. Maszeruje się w totalnym spokoju, nie oglądając się na auta. Prądówka to po prostu dobra, spokojna miejscówka, gdzie pakujemy kijki do auta, wysiadamy pod lasem i mamy przed sobą kilometry prostych, wygodnych ścieżek bez tłumu turystów – podkreśla.

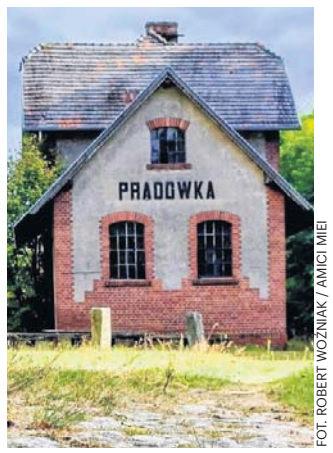
Okolica ma też swój sezonowy urok. Latem można trafić tu na jagody i maliny, a jesienią na jeżyny i grzyby.

– Cóż więcej można chcieć? – podsumowuje.



FOT. ARCH. PRYWATNE ARTURA WIECZORKA

Opływając okolice jeden z mieszkańców wypatrzył okazałą hubę




FOT. ROBERT WOŹNIAK / AMICI MIEI

Nieczynna już linia kolejowa pozostawiła po sobie wiele śladów



FOT. ARTUR WIECZOREK

Większość przejeżdża obok i nie ma pojęcia, co kryje las. Z góry widać zapierający dech w piersi widok: nietoperza


# DROBNE

## Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

**NA** sprzedaż działka budowlana o powierzchni 1575 m², położona w malowniczej miejscowości Karolinów, w pobliżu Zalew Sulejowski - idealne miejsce dla osób marzących o domu w spokojnej, zielonej okolicy. Działka o ustawnych wymiarach ok. 35 m x 45 m. Cena 140 000 złotych. tel. 518-007-920.

## Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

**AUTA** uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

## Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

## Praca

ZATRUDNIĘ

**DO** sprzątania posesji 502-171-984.

## Usługi

OGRODNICZE

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

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

**ibo.polskapress.pl**

AUTOREKLAMA Q604983220A

BIURO OGŁOSZEŃ

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

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

AUTOREKLAMA

SPORTOWY24

Sport to Wy

sportowy24.pl

REKLAMA 0011590101

PSYCHIATRA GABINET, WIZYTY DOMOWE

ŁÓDŹ, ul. RADWAŃSKA 19, lok. 20

TEL. 604-406-067

REKLAMA 0011607323

**Sprzedaż nieruchomości w Łodzi**

Uniwersytet Łódzki zaprasza do udziału w przetargu nieograniczonym z opcją licytacji ustnej na sprzedaż nieruchomości zlokalizowanej w Łodzi przy ul. Sienkiewicza 21.

**Szczegóły:** https://www.uni.lodz.pl/sprzedaz i pod numerem telefonu 42 635 40 60.

UNIWERSYTET ŁÓDZKI

REKLAMA 0011607425

**Spółdzielnia Mieszkaniowa „Doły-Marysińska"**

ogłasza przetarg nieograniczony ofert pisemnych w trybie zapytania o cenę, który odbędzie się **w dniu 19.11.2026 r. o godz. 10.00** w siedzibie Spółdzielni przy ul. Nowopolskiej 12/14 w Łodzi.

Przedmiotem przetargu jest:

**wykonanie kompleksowej wymiany wodomierzy zimnej i ciepłej wody w lokalach mieszkalnych i użytkowych, znajdujących się w budynkach pozostających w zarządzie Spółdzielni Mieszkaniowej „Doły-Marysińska" w Łodzi, w związku z upływem okresu ważności legalizacji dotychczas użytkowanych wodomierzy.**

Oferty należy składać w zamkniętych kopertach w sekretariacie Spółdzielni **do dnia 18.11.2026 r.** w godzinach pracy Spółdzielni.

Informacje dotyczące przetargu można uzyskać od Pani inspektor ds. instalacyjnych mgr inż. Agnieszki Rutkowskiej pod nr tel. 881-474-145 oraz pobrać ze strony internetowej www.smdmlodz.pl zakładka Przetargi.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru ofert oraz odstąpienia od przetargu bez podania przyczyny.


eprasa.pl d641b357e1

SUKCES

# Lekarka na pustyni. Biegła przez siedem dni

127 zawodników, 127 kilometrów, siedem dni na pustyni, plecak na plecach i temperatura sięgająca 45 stopni. Dr Irena Głowińska, nefrolog, diabetolog i transplantolog z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku wystartowała w Namib Race 2026 w kategorii UltraLite. Ukończyła wszystkie etapy i po zsumowaniu czasów okazała się najlepsza w swojej kategorii! Sama mówi jednak, że nie pojechała do Namibii po zwycięstwo. Chciała przede wszystkim sprawdzić, czy da radę

Agnieszka Domanowska




– Wiek nie musi być ograniczeniem w robieniu wielkich rzeczy. Trzeba po prostu chcieć, a potem przygotować się do tego, co chcemy osiągnąć – mówi białostocka lekarka dr Irena Głowińska, która wygrała (w kategorii UltraLite) bieg przez afrykańską pustynię Namib

FOT. #RACINGTHEPLANET

**Z Białegostoku na pustynię Namib – to brzmi jak niezwykła podróż. Skąd w ogóle pomysł na to, by przebiec pustynię?**

Pomysł pojawił się po powrocie z mistrzostw karate w Japonii. Przygotowania do tych zawodów wymagały wielu miesięcy ciężkiej pracy. Kiedy wszystko się skończyło, pojawiła się pustka i pytanie: co teraz? Biegam od czasów studiów, ale zawsze amatorsko i rekreacyjnie, najczęściej z psem po okolicznych lasach. Pewnego dnia moja fizykoterapeutka, Karolina Bagnowskaz, opowiedziała mi o Polce, która przebiegła pustynię Namib. Przeczytałam o tym i ta pustynia po prostu utkwiła mi w głowie. Zaczęłam sprawdzać ofertę Racing The Planet (organizator wyścigów długodystansowych poza szlakiem i w trudnym terenie – przyp. red.) Na jakiś czas odłożyłam temat, później do niego wracałam. W końcu pomyślałam: „Skoro cały czas o tym myślę, to może po prostu trzeba to zrobić?”. I tak zaczęła się półtoraroczna praca.

**Półtora roku przygotowań do siedmiu dni na pustyni. Jak wyglądały te przygotowania?**

Trenowałam sześć dni w tygodniu. Na początku z Jarosławem Mroczko, emerytowanym trenerem kadry olimpijskiej kobiet w judo. Szczególny nacisk kładliśmy na wytrzymałość. Później rozpoczęłam współpracę z trenerką biegów ultra Hannah Walsh z Anglii. Konsultacje odbywały się online, a treningi realizowałam według planu w aplikacji TrainingPeaks. Uwielbiałam moment, kiedy wszystkie zaplanowane treningi świeciły się na zielono. Kiedy trening trzeba było odpuścić z powodu infekcji czy przemęczenia, byłam bardzo rozczarowana. Rozum mówił: „odpocznij”, a ambicja odpowiadała: „nie odpuszczaj”.

**Czyli trzeba było nauczyć się także odpuszczania?**

Tak. I to była jedna z ważniejszych lekcji. Infekcja czy przemęczenie czasami wymuszały przerwę. Zrozumiałam, że przetrenowanie jest znacznie gorsze niż niedotrenowanie. Moi trenerzy od początku zwracali uwagę nie tylko na wynik treningu, ale też na sen, apetyt, samopoczucie czy satysfakcję z ćwiczeń. Czasami aplikacja była cała czerwona. Nie było mi z tym dobrze, ale trzeba było zaakceptować, że regeneracja jest częścią treningu. Dzisiaj powiedziałabym, że konsekwencja nie oznacza, że każdego dnia trzeba zrobić wszystko za wszelką cenę. Czasem konsekwencją jest właśnie odpoczynek.

**W tych przygotowaniach było nie tylko bieganie.**

Rzeczywiście. Codziennie rano o 5.15 robiłam trening z Anią Lewandowską, do którego dokładałam elementy karate Shihana Sawickiego. Karate jest świetnym treningiem ogólnorozwojowym. To trochę takie fizyczne szachy – uczy elastyczności, zwinności, ale też podejmowania decyzji tu i teraz. Były również zimowe obozy treningowe i górskie obozy biegowe. I jeszcze jeden bardzo ważny element – głowa. Nad przygotowaniem mentalnym pracowałam z psycholog sportu Magdą Malinowską. To również zaprocentowało. Podczas całego biegu ani przez chwilę nie miałam wątpliwości, że go ukończę.

**Przed wyjazdem miała Pani świadomość, jak naprawdę wygląda taki bieg?**

eprasa.pl d641b357e1

# OGŁOSZENIA

Dziennik ŁÓDZKI

dodatek bezpłatny

**Środa,** 4.11.2026
Nr 1548

## Potrzebuje

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

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

## Hobby

### ANTYKI

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

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

## Domy

### SPRZEDAM

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

## Mieszkania

### BLOKI SPRZEDAM

**2-POKOJOWE** mieszkanie, ok. Manufaktury, 519-770-149

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

### STARE BUD. SPRZEDAM

**3** pokoje, Centrum, za odstępne, bezpośrednio, 784-180-604

### DO WYNAJĘCIA

**M2** z aneksem kuchennym i łazienką, samodzielne 1400zł z opłatami + energia, 727-906-066

**Mieszkanie Górna 665-600-247**

**Pokoje Piękna 665-600-247**

### CHATA DLA ŻAKA - DO WYNAJĘCIA

**M3,** Bałuty, 604-143-121

## Lokale użytkowe

### DO WYNAJĘCIA

**80** m$^2$ ul. Pabianicka, 501-744-094

## Działki

### SPRZEDAM

**KONSTANTYNÓW,** bud, 883-937-566

## Sprzęt domowy

### MEBLE

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

**TAPCZAN** 1-os. 160zł, wersalka 170zł, ława 80zł, wieszak 90zł, biurko 200zł, 503-697-076

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

### DYWANY

**DYWANY** różne, chodniki, 785-971-061

### AGD

**ZMYWARKA** Wirlpool sprawna 250zł, 694-809-199

## Budowlane

### MATERIAŁY

**KRUSZYWA** drogowe z dostawą, 605-231-441

## Handlowe

**BRAMĘ** wjazdową z furtką, drzwi aluminiowe sklepowe bez szyb sprzedam, 501-322-060

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

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

## Rolnicze

### MASZYNY ROLNICZE

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

### PŁODY ROLNE

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

### RÓŻNE

**NAWOZY** NPK, MG, S, N 6%, P 16%, K 28%, S 9%, MG 7% Cena 2.200 zł/ tona, 500-669-621

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

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

## Zamienię

**GRZEJNIK** elektr., masażer elektr., sanki na inną rzecz, 503-697-076

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

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

## Usługi

### BUDOWLANE

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

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

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

**Dachy, rynny 601-277-130**

**GŁADŹ,** mal. glazura, 510-322-848

**MALUJĘ** i nie tylko, 506-177-580

**PAPY** termozgrzew. 8zł, 796-184-162

**REMONTY** solidnie, 690-225-682

### MONTAŻOWE

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

### INSTALACYJNE

**Elektroinstalacje, awarie, pomiary. Tanio, solidnie. Tel: 509-275-480**

**ELEKTRYK,** 693-741-682

**HYDRAULIKA** tanio, 788-289-668

**Hydraulika, naprawy, 509-721-995**

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

### PORZĄDKOWE

**Mycie okien, 518-926-402**

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

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

**WYWÓZ** śmieci po budowach, gruzu, złomu itp, 576-187-032

### 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

**Cięcie drzew owocowych. Fachowo, 605-307-582**

### TRANSPORT




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

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

## Praca

### ZATRUDNIĘ

**DO** ochrony z I i II st. niep. umowa o pracę + Premia, dobre warunki, 531-883-053

**DO** sprzątania posesji, mycia klatek i okien, 601-551-945

**DO** sprzątania posesji, niepełny etat, 888-285-529

**Do szycia produkcji, wzorów i prasowania, 602-371-680**

**HYDRAULIKA** i pomocnika, 601-895-666

**KIEROWCĘ** C+E karta kierowcy, kraj, stała trasa, weekendy w domu, 502-117-003, 501-470-150

**Ogrodnika brukarza, 793-515-313**

**PANIĄ** do sprzątania mieszkania, 887-198-818

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

**PRACOWNIKÓW** ogólnobudowlanych, 501-429-666

**SZWACZKI** dzianina, 510-143-566

**SZWACZKI,** 660-918-812

**W** stolarstwie, 608-502-044

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

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

## Nauka

### KOREPETYCJE

**ANGIELSKI,** matematyka, 602-238-407

## Medycyna

### STOMATOLOGIA

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona podróży



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

REKLAMA 0011603794




eprasa.pl d641b357e1

**ROZMOWA**



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

**Lech Janerka w swoim domu na peryferiach Wrocławia. To tutaj powstała – w większości – jego ostatnia płyta, obsypana nagrodami muzycznymi „Fryderyk".**

**Z salonu jest wyjście na klimatyczny ogród**

# – Staram się być w wolnych chwilach solidnym, rzetelnym emerytem

Lech Janerka zaprosił nas do swojego domu na peryferiach Wrocławia. Żeby na spokojnie porozmawiać, bez pośpiechu, na luzie. Sielanka. Dom przy ślepej uliczce. Cisza. W środku klimatyczne wnętrze. Siedzimy na starych, wygodnych fotelach tuż przy wyjściu na pełen zieleni ogród. Lech Janerka coś nuci pod nosem, przygrywa sobie na gitarze. I opowiada...

**Robert Migdał**

**Ładny ma Pan dom: klimatyczny, z ogrodem.**

Po trzydziestu paru latach wyprowadziłem się z ulicy Legnickiej. Mieszkałem vis a vis zajezdni tramwajowej, na trzecim piętrze, pięćdziesiąt metrów kwadratowych. Podobało mi się.
Od telewizora do lodówki były dwa kroki.

**Wygodnie.**

Małe mieszkanko, jeden pokoik, w którym byłem w stanie tworzyć. Tam nagrywałem na przykład głosy do płyty „Fiu Fiu". Mieszkaliśmy w tym mieszkaniu z Bożeną, z dwójką dzieci nieletnich i dwoma psami. Dużym wilczurem, a właściwie wilczurzycą i takim małym kundelkiem, którego ktoś przywiązał na zamarznięcie pod domem handlowym „Astra", w styczniu. No i wzięliśmy go obsikanego i półżywego.

**Ma Pan dobre serce. A czy oprócz „Fiu Fiu" w tym mieszkaniu powstał materiał na inne płyty?**

Pierwszą płytą, którą tam robiliśmy, było „Ur". Co tam jeszcze powstawało? „Bruhaha". „Dobranoc"... No i w końcu myślałem, że dokonam żywota na tej Legnickiej, bo tak się do tego miejsca przyzwyczaiłem.

**Gościłem w tym mieszkaniu u Państwa. Ładne było, wszędzie blisko.**

Tak, mieszkanko było nieduże, ale zwarte. Ale przyszedł taki moment, że zaczęło nam doskwierać bieganie na trzecie piętro, wnoszenie sprzętu i tak dalej. No i Bożena, moja żona, powiedziała: „Słuchaj, trzeba coś z tym zrobić, bo nie da się tu żyć". Na dodatek nie było gdzie auta postawić – zdarzało się, że pod domem nie mogłem zaparkować i musiałem parkować na stacji benzynowej, która była po drugiej stronie ulicy.

**No i przy Legnickiej było głośno.**

Tam był monstrualny hałas. To był betonowy blok i ten beton wpadał w rezonans. Straciłem tam słuch.

**Ooo...**

W ogóle połowy pasma nie słyszałem, bo to mieszkanie cały czas wibrowało, a mózg produkuje pewien filtr: broni się w ten sposób, że wycina część pasma. A po przeprowadzce do nowego domu – po pół roku – słuch mi wrócił.

**Kupno domu, wyprowadzka na peryferie Wrocławia... Długo się Pan zastanawiał nad tą rewolucją w życiu?**

Nie, to był przypadek. Kiedyś byliśmy na przyjęciu i mama naszego gitarzysty, która lubi pomieszkać w nowym domu najwyżej trzy lata, potem go sprzedaje i kupuje nowy, zapytała mnie, czy dalej mieszkamy na Legnickiej.

– „No tak" – odpowiedziałem.

– „Na tym trzecim piętrze?" – dopytywała.

Powiedziałem: „Daj spokój, nie chcę rozmawiać o tym. Porozmawiaj z Bożeną". No i porozmawiały. Potem pojechałem do Warszawy na sesję zdjęciową i wtedy zadzwoniła Bożena: „Słuchaj, kupiłam dom, trzeba zapłacić". No i mamy dom.

**Ma Pan pełne zaufanie do żony.**

Nie miałem duszy na ramieniu, bo wiem, że Bożena jest rozsądna. I rzeczywiście dom jest fajny. Przy ślepej uliczce. Problemy z parkowaniem zniknęły. Dom był gotowy do zamieszkania, było w nim wszystko, całe wyposażenie. Po miesiącu mieszkania odkryłem... zmywarkę do naczyń w kuchni. Nie było tylko łóżek. Wstawiliśmy je i wprowadziliśmy się.

**Piękny salon. Stare meble, kredens z klimatem, wygodne fotele...**

A na górze mam studio. Tu praktycznie nagrałem ostatnią płytę.

**„Gipsowy odlew falsyfikatu".**

Nagrywaliśmy ją siłami wrocławskimi, bo Bartosz Straburzyński tę płytę produkował. On nagrywał coś w domu, przysyłał mi via internet, ja kompilowałem z tym, co ponagrywałem tutaj. No i tak dobrnęliśmy

eprasa.pl d641b357e1

do końca po wielu, wielu latach. Długo to trwało, ale rozpocząłem pracę nad tą płytą jeszcze na Legnickiej, no a potem przenieśliśmy się tutaj i tutaj ją kończyłem.

**Czekaliśmy na nią 18 lat!**

Nie przesadzaj, jakie osiemnaście?! (Lech Janerka liczy: „2005... 15 lat i trzy...”). No rzeczywiście. Osiemnaście.

**Bardzo długo...**

Jest coś takiego: kiedy się zaczyna grać i zaczyna się pracować na scenie, z muzyką, to praktycznie powinno się nagrywać płytę co roku. Jeżeli dzieje się tak naturalnie, to super. Ale jeżeli się nie dzieje, to drugie super, bo na siłę robienie czegokolwiek nie ma sensu. Ja tak nie potrafię.

**To kiedy będzie kolejna płyta?**

Na razie myślę o tym, żeby dotrwać do końca tego roku. Gramy jesienią koncerty. Na początku przyszłego roku zobaczę, co tam po szufladach leży. A sporo rzeczy leży. Czeka.

**Dobra wiadomość.**

Zobaczymy, czy to spełnia moje kryteria na 2027 rok. Jeżeli będzie spełniało, to nagram i wydam. Zrobię jakąś płytę. Ale też mam nadzieję, że jeszcze coś nowego powstanie, coś nowego skomponuję: że od przyszłego roku coś tam zacznie mi po głowie chodzić i szczypać mnie za ucho, przypominając, że warto by było coś nowego napisać. To jest wyzwanie, przygoda fajna. Zawsze mnie to budowało.

**Zacisze domowe sprzyja komponowaniu, pisaniu, tworzeniu?**

Napisałem tu parę piosenek na „Gipsowy odlew falsyfikatu”, ale od tamtego momentu nie napisałem niczego. Raczej ten dom to jest azyl – powrót do domu jest pretekstem do tego, żeby nic nie robić.

**Lubi Pan „nicnierobienie”?**

Kocham. Zawsze lubiłem intensywnie pracować i potem wpadać w błogostany różne, dziwne.

**Mieszka Pan na peryferiach już szósty rok. Jest Pan takim typowym domatorem, który uprawia ogródek, kwiaty, jakieś warzywka?**

Warzyw nie uprawiam. Postanowiliśmy mieć trochę zieleni przed nosem, więc własnymi siłami posadziliśmy parę krzaczków – trochę na rympał, a trochę pod lekkim nadzorem – i sobie rosną. Nie chciałem bawić się w trawniki.

**Kojąco to wygląda. Aż chce się położyć na leżaku, odpocząć.**

Tak nie miało być od początku. Kiedy przyjechaliśmy pierwszy raz, cały ogród był obłożony czarną folią. Bardzo mi się to podobało i wymyśliłem sobie, że... położymy asfalt, postawimy budkę telefoniczną, semafor i kierunkowskaz z napisem „Tesco”. (śmiech)

**Pełne szaleństwo.**

Czerń, czerwień, prostota, umiar, elegancja. No, ale Bożena...

**Głos rozsądku.**

...powiedziała: „nie”. Musi być zielono. Posadziliśmy więc parę rzeczy i one sobie tam jakoś dają radę. A zamiast trawnika sypnąłem korą. No i o dziwo, spod tej kory zaczęły wyłazić kwiaty. Nagle zakwitły nam sasanki. To coś w ogóle niewiarygodnego. I jakieś grzyby. Wywaliłem je, wytrzebiłem dokładnie, a dopiero później kierowca, który nas wozi na koncerty i który jest grzybiarzem, mówi: „Słuchaj, coś ty zrobił! Te grzyby są strasznie drogie”.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Przytulny dom jest pełen muzyki i instrumentów

**Ma Pan rękę do roślin, grzybów. Prowadzi Pan spokojne życie emeryta?**

Staram się w wolnych chwilach być solidnym, rzetelnym emerytem. Do końca roku gramy koncerty, a potem przestaję robić zamieszanie. À propos emerytury. Gramy z Bożeną czterdzieści parę lat, ale nie wiedzieliśmy, czy otrzymamy emeryturę. Po siedemdziesiątce sprawdziliśmy: mamy, choć groszową. Ale przysługują nam świadczenia lekarskie. Przydało mi się to, bo w zeszłym roku – po dwóch bardzo intensywnych sezonach – się rozjechałem i znalazłem się w szpitalu. I nie musiałem za niego płacić, bo jestem ubezpieczony.

**Wspomina Pan o koncertowaniu. Wiele osób zelektryzowało to, że jest to trasa pożegnalna. W Narodowym Forum Muzyki we Wrocławiu, na początku października, ostatni koncert.**

Żegnam się z Wrocławiem, żegnam się z wieloma miejscami w Polsce, które jakoś wspominam. Są to miejsca, które jakoś wiążą się z pozytywnymi wspomnieniami, gdzie ludzie byli mili. Czasami to są miejsca spektakularne, takie jak NFM we Wrocławiu, a czasami klubiki na sto osób.

**Definitywnie Pan postanowił, że przestanie koncertować?**

Tak. Ludzie płacą ciężkie pieniądze za bilet i trzeba im dawać usługę solidnej jakości. A z tą jakością to już bywa różnie. Nigdy nie byłem jakimś pieśniarzem najwyższych lotów, a w tej chwili jeszcze wiek powoduje to, że gardło już nie chce pracować tak jak powinno, jakbym sobie tego życzył. No więc nie ma sensu dalej się wydurniać.

**Jakość.**

Jakość przede wszystkim.

**Po koncertach – oprócz komponowania – może Pan książkę napisze? Autobiografię na przykład.**

Poważne wydawnictwa przysyłały mi już nawet wzór umowy do podpisania. Ale postanowiłem, że nie napiszę autobiografii.

**Dlaczego?**

Jest szereg powodów. Słaby temat.

**Eeee tam, ma Pan ciekawe życie.**

Nie jestem swoim fanem. Nie chciałbym się puszyć, opowiadać o sobie. Tym bardziej że ludzie mają wystarczającą ilość swoich zgryzot, aby jeszcze czytać o czyichś jakichś takich przypadkach nie za ciekawych.

**Starsze pokolenie, ale i to młodsze kochają Janerkę. Hip hopowy zespół „PRO8L3M”, wielce popularny wśród młodzieży – wiem, bo moje dzieci**

**Nie jestem swoim fanem. Nie chciałbym się puszyć, opowiadać o sobie. Tym bardziej że ludzie mają wystarczającą ilość swoich zgryzot, aby jeszcze czytać o czyichś jakichś takich przypadkach nie za ciekawych**

**LECH JANERKA,**

artysta muzyk, wokalista

**ggo słuchają – skorzystał z Pana twórczości.**

Robili płytę, która nawiązywała do lat osiemdziesiątych i tam jakiś fragmencik czegoś mojego wzięli. Mnie jest wtedy bardzo miło, nie mam nic przeciwko temu. A nawet jakiś zespół discopolowy wziął moją piosenkę.

**Disco polo?**

No tak. Zadzwonili, zapytali się, czy mogą. Ja mówię: „Pewnie, a czemu nie!”.

**A duety? Z młodszym pokoleniem?**

W mojej karierze były propozycje, ale ja jestem słabym śpiewakiem, więc nie palę się do takich kooperatyw. Ostatnio zadzwonił chłopak – „Kieras” - i pyta, czy może wziąć fragmenty moich wywiadów, bo mówię grubym głosem i fajnie to będzie brzmiało z jego muzyką. Zgodziłem się. Podesłał piosenkę, coś tam swojego dokleiłem. A potem okazało się, że ten nasz utwór wylądował na pierwszym miejscu radiowej Trójki – utwór „Skleroza”.

**Artyści pracują niekiedy zdalnie, przesyłają sobie kawałki kompozycji, aranżacje nawet z drugiej strony globu. Nowoczesność, technika, elektronika, komputery – to dla wielu codzienność. A co Pan sądzi o korzystaniu przez muzyków, twórców, kompozytorów ze sztucznej inteligencji?**

Kreatywni nie powinni się jej bać. Boją się ci, którzy nie są twórczy lub tylko symulują kreatywność. Dla mniej jest to narzędzie, z którego warto korzystać. No proszę sobie wyobrazić, że siedzi pan nad nowym utworem i potrzebuje, żeby było coś zagrane nietypowo, np. przez oktet smyczkowy.

I żeby sprawdzić, jak to zabrzmi, to by trzeba było zawołać oktet, zapłacić muzykom, przemęczyć ich, popisać aranżację, skorygować i tak dalej. Mało kogo na to stać. A tak wrzuca się zapytanie do AI i po chwili można posłuchać, jak ta kompozycja brzmi wykonywana przez oktet smyczkowy. A na dodatek można korygować: „Niech bardziej chropawo zagrają” „A teraz z vibratem”, „A dodajmy do tego blachy, czyli trąby”. I w sekundę mam efekt... Oczywiście nigdy, podkreślam: nigdy, nie zgodziłbym się, żeby sztuczna inteligencja coś za mnie napisała, skomponowała czy zaaranżowała. To ma być tylko posłuszne narzędzie.

**Rok 2046. Sztuczna inteligencja wyprodukowała hologram Lecha Janerki, który jest wyświetlany na scenie...**

A publicznością są laptopy... (śmiech) Proszę bardzo, czemu nie? Chociaż nie sądzę, żeby laptopom czy tam innym sztuczniakom będzie się chciało tracić czas na pierdoły. Raczej będą kombinowali, jak zdobyć władzę nad solidną bazą energetyczną.

**Wróćmy do roku 2026. Lech Janerka ma 73 lata na karku.**

Solidne 73!

**Robi Pan jakieś podsumowania: to mi wyszło, to nie, a to mogłem zrobić lepiej?**

Tego typu podsumowania robiłem w czasie realnym, więc teraz nie robię.

**PESEL trochę dokucza?**

Czasami jestem zdziwiony, że czegoś nie mogę: organizm jakby nie nadąża za pomysłem. I takich momentów jest coraz więcej... ©℗

eprasa.pl d641b357e1

# MOTORYZACJA

## Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

**SMART** 0.6, benzyna, 2002r., 2,2 tys. zł, automat, sprawny, OC, 694-809-199

OSOBOWE KUPIĘ

**AUTO** każde kupię, 603-471-335

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



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

**12h autoskup, 664-040-076**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ROLNICZE KUPIĘ

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

ZABYTKOWE KUPIĘ

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

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

**STARY** samochód kupi osoba prywatna, 660-130-031

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

CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE SPRZEDAM

**ŻUK,** lanos, 883-937-566

AUTOREKLAMA

Polecamy →

motofakty.pl



Motoryzacja
na wysokich obrotach

motofakty.pl

## KUPON NA OGŁOSZENIE BEZPŁATNE

Dziennik Łódzki

**Zaznacz odpowiednią rubrykę**

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

❑ sprzedam ❑ kupię

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

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

## Regulamin

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

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

**2. Do środowego dodatku ogłoszenia w rubrykach:**

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

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

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

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

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

**f) rolnicze:**
wszystko oprócz maszyn rolniczych

**g) zamiany:**
wszystko oprócz nieruchomości

**h) życzenia:** drobne

**3. Do środowego dodatku ogłoszenia dotyczące:**

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

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

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

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

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

## KUPON NA OGŁOSZENIE BEZPŁATNE

Dziennik Łódzki

**Zaznacz odpowiednią rubrykę**

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

❑ sprzedam ❑ kupię ❑ zamienię

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

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

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

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

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

**SKRÓCONA NOTA INFORMACYJNA**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Pełna wersja Noty**
Niniejsza Nota nie przedstawia wszystkich informacji na temat przetwarzania przez nas Państwa danych osobowych. Pełna wersja Noty dostępna jest na naszej stronie internetowej www.prywatnosc.polskapress.pl, a także w naszej siedzibie oraz w Biurach Ogłoszeń.

Prześlemy Państwu pełną wersję noty na Państwa adres mailowy, jeżeli wyrażą Państwo takie życzenie i podadzą nam swój adres e-mail w tym celu.

## OGŁOSZENIA NA TELEFON - PŁATNE

**800 472 852**
**42 647 28 52**

**Kierownik działu ogłoszeń**
**Magdalena Śliwińska: magdalena.sliwinska@polskapress.pl**

## BIURO REKLAMY I OGŁOSZEŃ:

**ŁÓDŹ**

**ul. ks. Skorupki 17/19,** tel. 42 66-59-455

eprasa.pl d641b357e1

Miałam świadomość, że będzie trudno, ale doświadczenie osób, które już przebiegły pustynie, było bardzo pomocne. Do Namibii poleciało nas dwoje z Polski. Rafał jest moim kolegą ze studiów, z którym nie widziałam się przez 25 lat. Podczas przygotowań poznaliśmy też Julitę Ilczyszyn i Marka Rybca, którzy zdobyli pustynnego szlema, czyli przebiegli cztery pustynie z cyklu Racing The Planet w ciągu jednego roku. Podzielili się z nami doświadczeniami: co zabrać, na co uważać, czego unikać. Na pustyni takie informacje są naprawdę bardzo cenne.



FOT. #RACINGTHEPLANET

Organizatorzy biegu zapewniali tylko namioty i wodę. O jedzenie – głównie żywność liofilizowaną – zawodnicy musieli zadbać sami

**Co właściwie trzeba zabrać na siedem dni na pustyni?**

Właściwie wszystko. To bieg w formule self-supported. Organizator zapewnia wodę i namioty do spania, całą resztę trzeba mieć ze sobą. Lista obowiązkowego wyposażenia jest ściśle określona. Brak któregoś z elementów może oznaczać dyskwalifikację. Jedzenie to przede wszystkim żywność liofilizowana. Jest lekka, ale zajmuje miejsce. Na każdy dzień trzeba było przygotować około 2000 kilokalorii.

**A ile kilometrów miała Pani do pokonania?**

Wystartowałam w kategorii UltraLite. To 127 kilometrów rozłożonych na siedem dni. Każdego dnia pokonywaliśmy od 20 do 42 kilometrów. Moje czasy wynosiły od około 2 godzin 30 minut do 2 godzin 40 minut.

**I to w 45-stopniowym upale!**

Tak. Dlatego bardzo lubiłam poranne starty, zanim temperatura zaczynała mocno rosnąć. Starałam się wtedy pokonać jak najwięcej kilometrów. Później temperatura dochodziła do 45 stopni.

**Jak organizm reaguje na taki wysiłek?**

Bardzo ważne jest regularne jedzenie i picie. Właśnie tego uczyłam się podczas długich treningów. Po trzecim dniu na pustyni apetyt jest bardzo słaby. Ale jeść trzeba – to paliwo na kolejny dzień i element regeneracji. Najlepiej sprawdzał się u mnie schemat 20 minut biegu i trzy minuty marszu na jedzenie oraz picie. Każdy musi jednak znaleźć własny sposób.

**Co było najtrudniejsze?**

Brak wody do mycia.

**Naprawdę? A nie ten straszny upał i ponad 100 kilometrów do pokonania?**

Nie. Woda była tylko do picia. Miałam ze sobą specjalne ręczniczki, które po dodaniu kilku kropli wody rozwijały się i to musiało wystarczyć. Oczywiście upał również był dużym wyzwaniem.

**A co pomagało przetrwać te najtrudniejsze momenty?**

Strzelectwo.

**Strzelectwo?**

Tak. Trenuję strzelectwo sportowe od kilku lat. Wymaga ono skupienia na jednym punkcie. Trasa była oznaczona różowymi flagami, to były moje punkty skupienia. Przez cały bieg po prostu je liczyłam – od jednej do drugiej. Dzięki temu nie myślałam o bólu, nie zastanawiałam się, ile jeszcze zostało. Wiedziałam też, że się nie zgubię. Niektórzy uczestnicy się gubili i dokładali sobie w ten sposób kilka kilometrów.

**Czyli zamiast myśleć „jeszcze 30 kilometrów", myślała Pani „jeszcze jedna różowa flaga"?**

Dokładnie. To bardzo pomagało. Nie można cały czas myśleć o tym, ile kilometrów trasy zostało do końca. Trzeba skupić się na tym, co jest teraz przede mną.

**Wystartowało 127 osób z całego świata. Jaka była atmosfera?**

Była świetna. Ludzie z różnych krajów, wykonujący zupełnie różne zawody, którzy wcześniej się nie znali, nagle znaleźli się razem w ekstremalnych warunkach. Przy ognisku czy przy zupie, mimo ogromnego zmęczenia, każdy potrzebował rozmowy z drugim człowiekiem. W takich warunkach bardzo szybko znikają różnice. Zostaje człowiek i wspólne doświadczenie.

**A rywalizacja?**

Szczerze mówiąc, w ogóle jej nie śledziłam.

**Ani razu?**

Ani razu. Od początku biegłam po to, żeby zrobić swoje, a nie po wynik. Moja rodzina obserwowała mnie przez GPS przez wszystkie siedem dni. To oni jako pierwsi powiedzieli mi, że mam najlepszy czas w UltraLite. Sama zupełnie się tym nie interesowałam.

**Pani rodzina widziała na GPS-ie więcej niż Pani?**

Zdecydowanie. (śmiech) Ja koncentrowałam się na biegu, a oni śledzili trasę i wyniki.

**Czyli dowiedziała się Pani od rodziny, że wygrała?**

Tak. Po zsumowaniu czasów z siedmiu dni okazało się, że mam najlepszy wynik w swojej kategorii. Ale, szczerze mówiąc, w ogóle nie jechałam tam po zwycięstwo. Chciałam ukończyć bieg. Sprawdzić siebie i swoje granice.

**A co Pani zdaniem zdecydowało o tym, że się udało?**

Dobre przygotowanie motoryczne i wytrzymałościowe, umiejętność skupienia się na zadaniu oraz świadomość własnego organizmu. Każdego ranka budziłam się około piątej, przygotowywałam do startu i realizowałam plan, który wcześniej ćwiczyłam przez wiele miesięcy. Warunki były oczywiście zupełnie inne niż w Polsce, ale wiedziałam, co mam robić.

**Jak na pomysł biegu przez pustynię zareagowali najbliżsi?**

Najpierw było niedowierzanie, później strach, a z czasem akceptacja i ogromne wsparcie. Towarzyszyli mi przez cały bieg. Wiedzieli, gdzie jestem, i cieszyli się, że kolejny dzień mam już za sobą. To było dla mnie bardzo ważne.

**Co ciekawe, wcześniej nie biegała Pani takich dystansów.**

To prawda. Jedyny półmaraton w swoim życiu przebiegłam w tym roku w Białymstoku – właściwie po to, żeby sprawdzić, jak radzę sobie w tłumie. Na co dzień wolę biegać sama po okolicznych lasach.

**Czyli żeby przebiec pustynię Namib, nie trzeba wcześniej być ultramaratończykiem?**

Myślę, że przede wszystkim trzeba się odpowiednio przygotować. W zasadzie każdy, kto spełnia wymagania organizatora, może wystartować. Przy rejestracji trzeba napisać kilka słów o sobie, kondycji fizycznej i psychicznej oraz przedstawić zaświadczenie lekarskie. Natomiast taki start wymaga bardzo świadomego przygotowania.

**A dlaczego akurat Namib? Miała Pani przecież do wyboru także inne pustynie.**

Mam sentyment do Afryki z dzieciństwa. Moja mama pracowała tam jako lekarz i co roku jeździliśmy tam na wakacje. Gorący klimat mnie więc nie przerażał. Namib zainteresował mnie bardziej niż pozostałe pustynie: Atakama, Gobi czy Antarktyda. Było w nim coś, co od początku mnie przyciągało.

**A kiedy Pani stanęła na starcie, pojawiła się myśl: „Co ja tutaj robię?"**

Nie. Byłam bardzo dobrze przygotowana. Oczywiście wiedziałam, że może być trudno, ale ani przez chwilę nie miałam wątpliwości, że ukończę bieg.

**Co było więc największą lekcją z tych siedmiu dni?**

Przede wszystkim świadomość, że mogę sprostać każdemu wyzwaniu. Że wiek nie musi być ograniczeniem w robieniu wielkich rzeczy. Trzeba po prostu chcieć, a potem przygotować się do tego, co chcemy osiągnąć. Każdy plan jest dobry, jeśli towarzyszy mu konsekwentne przygotowanie i realizacja.

**Nie myślała Pani o tych 127 kilometrach?**

Nie, to byłoby zbyt dużo. W Namibii każdy dzień mógł być ostatnim. Kontuzja, odwodnienie czy inny problem mogły wykluczyć mnie z dalszej rywalizacji. Dlatego nie myślałam o całych 127 kilometrach, moim celem był każdy kolejny dzień. I właśnie dzięki temu udało się ukończyć całość.

**Po takim doświadczeniu można chyba powiedzieć: „Teraz już nic mnie nie zaskoczy".**

Nie powiedziałabym tego. (śmiech). Ale rzeczywiście pustynia dużo mnie nauczyła.

**I co dalej? To był jednorazowy projekt?**

W głowie mam już kolejny.

**Czyli znowu będzie ekstremalnie?**

Chcę połączyć sporty walki i bieganie.

**Brzmi jak zapowiedź kolejnego wyzwania.**

Na razie jednak niczego więcej nie zdradzę. Najpierw realizacja, potem opowieści. Najbliższy rok chcę poświęcić synowi, który przygotowuje się do matury. Realizację kolejnego planu odkładam więc na 2028 rok. Po trzech tygodniach regeneracji wróciłam już do pełnego treningu.

**A gdyby miała Pani jednym zdaniem powiedzieć, czego nauczyła Panią pustynia?**

Nie poddawaj się – nawet najtrudniejsze wyzwania można zrealizować, jeśli wierzy się w siebie i konsekwentnie dąży do celu. Dlatego warto od czasu do czasu zadać sobie pytanie: Co chciałbym zrobić, gdybym przestał myśleć o tym, że może się nie udać? A potem – krok po kroku – zacząć się do tego przygotowywać.

eprasa.pl d641b357e1

ROZMOWA

# Bezpieczeństwo zaczyna się od wiedzy. „72 godziny, przez które odpowiadasz za siebie sam”

Czy Polacy są przygotowani na sytuację kryzysową? Dlaczego warto mieć plecak ewakuacyjny i nie liczyć wyłącznie na państwo? Czy Podkarpacie, z racji strategicznego znaczenia Jasionki, jest dziś bardziej zagrożone czy lepiej chronione? O tym rozmawiamy z płk. dr. Wiesławem Lewickim z Politechniki Rzeszowskiej, ekspertem ds. bezpieczeństwa i obronności.

Andrzej Pleś

**- Po czterech latach wojny za wschodnią granicą wielu z nas nadal żyje w przekonaniu, że jest całkowicie bezpiecznych, pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo cedując na armię i służby porządku publicznego. Co grozi społeczeństwu, które na takie zagrożenia samo nie jest gotowe?**

- Odpowiedź jest banalna: ogromna liczba ofiar. Może trzeba zintensyfikować przekaz, że moje bezpieczeństwo to przede wszystkim zadanie dla mnie samego. Ludzie często zakładają, że o ich bezpieczeństwo zadbają wojsko, policja czy inne służby. Tymczasem nawet 80 - 90 proc. bezpieczeństwa zależy od nas samych. Nie będzie tak, że w sytuacji kryzysowej przy każdym obywatelu staną jednocześnie żołnierz, policjant i ratownik medyczny. Pierwszą linią obrony jesteśmy my sami. Przykładem mogą być Finowie, którzy przez bardzo wiele lat żyli pod presją rosyjskiego nacisku, bo dopiero niedawno stali się członkiem NATO, wcześniej o swoje bezpieczeństwo sami musieli zadbać. Od lat uczą obywateli zasady „72 godzin”. Oznacza ona, że przez trzy doby człowiek powinien być w stanie samodzielnie zapewnić sobie bezpieczeństwo w stu procentach: miejsce schronienia, zapasy wody, żywność, ciepło i podstawowe warunki do życia. I dopiero po tym czasie może oczekiwać pomocy państwa. Wpajane jest im to od wieku szkolnego po senioralny. Kto z nas w Polsce jest przygotowany na to, by 72 godziny przeżyć choćby tylko bez prądu?

**- Jak o siebie i zapewne bliskich powinien zadbać przeciętny obywatel?**

- Przede wszystkim przygotować własny plecak ucieczkowy, na co uczulam studentów. I nie kupować gotowego zestawu w internecie, ale skompletować go samodzielnie pod własne potrzeby i miejsce zamieszkania. W takim plecaku powinny znaleźć się między innymi: zapas wody, żywność długoterminowa, latarka czołowa, powerbank, podstawowe leki, dokumenty, ale też coś, co pozwoli zachować równowagę psychiczną w sytuacji silnego stresu. Ja do swojego zapakowałem różaniec, w bardzo stresogennej sytuacji skrajnego zagrożenia wsparcie duchowe jest nie mniej ważne niż zapasy żywności dla ciała. Jak ktoś chce, może zapakować talię kart do gry. Jak podkreśla ekspert, równie ważne jak przetrwanie fizyczne, jest utrzymanie odporności psychicznej. Podczas II wojny światowej powstało powiedzenie, że w okopach nie ma ateistów.



FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Przez lata Europa, w tym Polska, żyła w przekonaniu, że wojna na kontynencie jest niemożliwa

**- O plecak każdy sobie może zadbać, o bezpieczne miejsce schronienia już nie każdy.**

– W Polsce nadal brakuje schronów i miejsc ukrycia, ale ich brak nie zwalnia nikogo z myślenia o własnym bezpieczeństwie. Moim zdaniem właściciele domów jednorodzinnych powinni rozważyć przygotowanie piwnic na potrzeby awaryjnego schronienia. Równie ważna jest współpraca sąsiedzka i tworzenie lokalnych grup wsparcia. Jeśli mam odpowiednie pomieszczenie, mogę zaprosić sąsiadów i wspólnie przygotować miejsce, w którym kilka rodzin przetrwa pierwsze godziny kryzysu. To właśnie budowanie odporności społecznej.

**- Mówimy o bezpieczeństwie indywidualnym, tymczasem alert RCB z adnotacją „poszukaj miejsca bezpiecznego schronienia” wywołał wręcz panikę w szkołach, urzędach, obiektach użyteczności publicznej. Zbiorowo też nie jesteśmy przygotowani na natychmiastową ewakuację.**

- I to wydarzenie obserwowały siły nam wrogie, zastanawiając się pewnie, w jaki sposób te obserwacje wykorzystać. Brakuje nam wiedzy i reakcji na zagrożenia indywidualnie i - jak się okazało - zbiorowo. A bezpieczeństwo zaczyna się od wiedzy: jeśli jesteśmy w stanie zidentyfikować, zdiagnozować źródła i rodzaj zagrożenia, również za pomocą posiadanej wiedzy będziemy mogli zapobiegać jego skutkom. Tym ważniejsze jest skuteczne przekonywanie obywateli, że tego rodzaju wiedza potrzebna jest nam wszystkim. Szczególnie w obliczu nowego rodzaju działań wojennych, jaki obserwujemy na Ukrainie. Czasy, kiedy wojna ograniczała się do działań pozycyjnych wojsk i zamykała w granicach frontu, odeszły bezpowrotnie. Atakowany z powietrza Lwów jest zaangażowany w działania wojenne kilkaset kilometrów od linii frontu. Ta wojna nie angażuje wyłącznie wojsk, angażuje całe społeczeństwo na całym terytorium. I to jeden z powodów, dla których wszyscy powinniśmy przygotować się na czarny scenariusz.

**- Było o bezpieczeństwie indywidualnym, teraz o regionalnym: przed dwoma laty kremlowska telewizja straszyła zbombardowaniem lotniska w Jasionce, które stało się hubem pomocy dla Ukrainy. Mieszkańcy regionu zaczęli dyskutować: przez Jasionkę wzrosło dla nas zagrożenie czy strzeżeni przez baterie Patriot jesteśmy jednym z bezpieczniejszych miejsc w Europie. Które z tych twierdzeń jest bliższe prawdy?**

- W takiej sytuacji mówimy już o groźbie zbrojnego konfliktu Rosji z NATO, starciu wielkich armii, a pełnoskalowy atak militarny na NATO jest mało prawdopodobny. W myśl takiego scenariusza Jasionka raczej nie będzie zaatakowana w sposób pełnoskalowy, ale już obiektem dywersji rosyjskiej może być, bo Rosja testuje odporność i reakcje państw NATO w taki właśnie sposób: pod progiem wojny, tolerowany przez opinię światową. Jeśli ktoś bywa w okolicach lotniska w Jasionce, to musi zauważyć, że port jest bardzo dobrze chronionym obiektem. Widzimy obecność wojska i policji, ale należy zakładać, że działa tam również wiele służb, których nie dostrzegamy, a które - zakładam - dostrzegają wszystko. I zapewne nie tylko polskich, sojuszniczych też. Bardziej realne są działania poniżej progu wojny: dywersja, sabotaż, cyberataki czy wojna informacyjna.

**- Ukraiński Krym zajęły „zielone ludziki”, granice Łotwy – członek NATO – przekroczyła od strony Białorusi grupa uzbrojonych „Czarnych Rusów”, którzy zapowiedzieli podobne akcje w innych krajach NATO i UE. A nam to – zapewnia pan – nie grozi, bo?**

– Podobne problemy ma estońska Narwa przy granicy z Rosją. Tak zwane zielone ludziki mogły działać tam, gdzie miały wsparcie części lokalnej społeczności: Narwę i okolice tego miasta zamieszkuje liczna mniejszość rosyjska, na Krymie bardzo wielu jej mieszkańców jeszcze przed inwazją „zielonych ludzików” w 2014 roku mocno sympatyzowało z Rosją i z nią się utożsamiało. W Polsce nie widzę przestrzeni dla podobnego zjawiska. Dywersanci zostaliby bardzo szybko zidentyfikowani i nie znaleźliby dla siebie wsparcia wśród lokalnej społeczności. Nie dostaliby schronienia, żywności, pomocy, leków, informacji, za to ich obecność zapewne natychmiast byłaby zgłoszona stosownym służbom. W sumie – znaleźliby się w skrajnie niesprzyjających warunkach, niemal uniemożliwiających działanie. Choć z drugiej strony – kreatywność Rosji w podejmowaniu działań dywersyjnych jest zaskakująco duża.

**- A społeczeństwo polskie słabo na takie działania odporne. Już nie chodzi o brak schronów, lekceważenie zagrożeń i ironię wobec plecaków ewakuacyjnych. Wystarczyły dwa – trzy ataki frustratów na szkoły, by wywołać panikę. Rosja pewnie dostrzega w tym potencjał dywersyjny.**

- I pewnie zauważyła, że rodzice ze strachu przestali posyłać dzieciarnię na lekcje, a przecież pełne ludzi na przykład galerie handlowe też mogą być obiektami podobnych i wywołujących panikę ataków. Przez lata Europa, w tym Polska, żyła w przekonaniu, że wojna na kontynencie jest niemożliwa. W efekcie społeczeństwa stopniowo traciły wiedzę dotyczącą obronności i przetrwania, w Polsce szkoła uchodziła za azyl bezpieczeństwa, teraz okazuje się, że takie przekonanie jest złudne, a my nie potrafimy zachować się wobec takich zagrożeń. Dawniej wielu młodych ludzi przechodziło służbę wojskową. Niezależnie od jej ocen, wynosili praktyczną wiedzę przydatną w sytuacjach kryzysowych. Dziś ta wiedza stopniowo zanika. Dlatego apeluję o większe zainteresowanie szkoleniami z zakresu ochrony ludności, pierwszej pomocy i reagowania kryzysowego, bo największym zagrożeniem nie jest dziś brak sprzętu czy schronów, lecz brak świadomości. ©℗

eprasa.pl d641b357e1

# STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie
•13 sanatoriów najlepszych na jesień

**ZDROWY MĘŻCZYZNA**

# Jakie są pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki badaniu, które możesz przeprowadzić sam

Co roku w Polsce około tysiąca mężczyzn zapada na nowotwór jądra. Im wcześniej zmiany nowotworowe zostaną wykryte, tym większa szansa na wyleczenie. Warto wiedzieć, jakie są pierwsze objawy raka jądra i jak je zauważyć

**Marta Siesicka-Osiak**

Rak jądra jest nowotworem złośliwym, który stanowi 1 procent wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn i 5 proc. nowotworów urologicznych. Najczęściej chorują na niego młodzi mężczyźni między 15. a 40. rokiem życia.

Nowotwory jądra dzieli się na trzy rodzaje. Najczęstsze z nich to tzw. zarodkowe, wywodzące się z komórek, z których ostatecznie mają rozwinąć się plemniki, i stanowią one 95 proc. nowotworów jąder. Wyróżniamy wśród nich nasieniaki (zazwyczaj występują u starszych mężczyzn) oraz nienasieniaki, które pojawiają się zazwyczaj u młodszych panów. Ponadto występują nowotwory rozwijające się z komórek produkujących testosteron lub z komórek „opiekujących" się komórkami rozrodczymi, a także nowotwory o innym podłożu.



FOT. PEAKSTOCK/GETTY IMAGES

**Ból i powiększenie jądra mogą wskazywać na rozwój nowotworu i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej**

### Jak wykryć raka jądra?

Raka jądra najłatwiej można wykryć przez samobadanie jąder. Ponieważ rozwija się on bardzo dynamicznie, profilaktyczne badanie powinno wykonywać się raz na tydzień. Najlepiej przeprowadzić je po ciepłej, rozluźniającej kąpieli.

Worek mosznowy należy delikatnie unieść do góry i sprawdzić, czy jedno z jąder nie jest cięższe. Następnie sprawdzić, czy nie ma w nich mas, guzków lub płynów, które wzbudzają niepokój. Każda podejrzana zmiana powinna być zgłoszona lekarzowi, który zleci odpowiednią diagnostykę, m.in. badanie USG.

### Czy rak jądra jest uleczalny?

Rak jądra to nowotwór wyleczany w około 90 proc. przypadków. Im wcześniej zostanie wykryty, tym większe są szanse na całkowity powrót pacjenta do zdrowia.

Jest on wysoko wrażliwy na leczenie onkologiczne, co sprawia, że nawet osoby, u których został zdiagnozowany stosunkowo późno, mają duże – sięgające nawet 80 procent – szanse na pełne wyzdrowienie.

### Jak długo można żyć z rakiem jądra?

Rokowania w przypadku raka jądra są dość dobre – zmiany wykryte we wczesnych stadium zaawansowania są możliwe do wyleczenia niemal u wszystkich pacjentów. Z kolei nowotwór zdiagnozowany w stopniach zaawansowanych daje przeżywalność 5 lat od wykrycia choroby.

### Czynniki zwiększonego ryzyka

**Ze statystyk wynika, że zachorowalność na złośliwe guzy jądra wynosi 3 na 100 tysięcy mężczyzn.** „Do czynników zwiększonego ryzyka zachorowania na raka jądra należą: zdiagnozowany wcześniejszy nowotwór w drugim jądrze, wnętrostwo (niezstąpienie jąder) – nawet jeśli jądro zostało prawidłowo odprowadzone, zespół Klinefeltera i hipogonadyzm. Dotychczas nie dowiedziono wpływu urazów i czynników środowiskowych na rozwój choroby onkologicznej tej lokalizacji. Rodzinne występowanie raka jądra u osób nieobciążonych genetycznie jest słabo udowodnione" – podaje portal onkologiczny zwrotnikraka.pl. Dodaje, że niektóre guzy jądra nasilają cechy męskie (zwiększone owłosienie skóry, wzrost masy mięśniowej), a u 7 procent mężczyzn stwierdza się powiększenie gruczołów piersiowych.

**JAK**

**DWA WAŻNE BADANIA**

# Krew nie zawsze zwiastuje raka prostaty

**Jacek Drost**

**Krew w moczu lub nasieniu jest jednym z najczęściej wskazywanych przez Polaków objawów raka prostaty – wynika z badań SW Research, przeprowadzonych na zlecenie marki Domowe Laboratorium.**

Aż 39,8 proc. respondentów kojarzy ten symptom z chorobą nowotworową. Na pierwszym miejscu znalazły się trudności w oddawaniu moczu (40 proc.), a niewiele rzadziej wskazywano osłabiony lub przerywany strumień moczu (38 proc.) oraz częstą potrzebę oddawania moczu, zwłaszcza nocą (38 proc.).

Ponad jedna trzecia ankietowanych wymieniła, jako objaw raka prostaty, uczucie parcia na pęcherz (35,7 proc.) oraz ból lub pieczenie przy oddawaniu moczu (35,1 poc.). Z kolei 33 proc. zwracało uwagę na bóle w pachwinach lub mosznie, a 28 proc. łączyło chorobę z problemami z erekcją.

Lekarze są zgodni: każdy niepokojący objaw powinien być sygnałem alarmowym i skłonić do badań profilaktycznych. Jednym z nich jest oznaczenie poziomu PSA, czyli specjalnego białka wytwarzanego przez komórki nabłonka gruczołu krokowego. To podstawowe i najpowszechniej stosowane badanie, które można wykonać zarówno w laboratorium, jak i samodzielnie w domu, korzystając z prostego testu dostępnego w aptekach.

Drugim kluczowym badaniem jest badanie per rectum, czyli palpacyjne badanie prostaty przez odbyt. Choć trwa krótko i jest niezwykle ważnym elementem diagnostyki, wciąż budzi dużo emocji. Tymczasem lekarze uspokajają, że krew w moczu lub nasieniu częściej bywa objawem stanu zapalnego niż raka prostaty.



FOT. NUTTAWAN JAYAWAN/GETTY IMAGES

**Każdy niepokojący objaw powinien skłonić nas do badań**

eprasa.pl d641b357e1

LECZENIE I REHABILITACJA

# Nie warto bać się Horyńca-Zdroju. Urocza miejscowość skrywa lecznicze sekrety

Leżący na Podkarpaciu – tuż przy Roztoczu – Horyniec-Zdrój to jedno z najbardziej nietypowych i najmniej znanych polskich uzdrowisk

**Ola Głowacka**

Aktualnie w mediach szumi od doniesień o obawach, jakie mają polscy kuracjusze przed turnusami w Horyńcu-Zdroju.

Owszem, zdarzają się na Podkarpaciu alerty RCB związane z sytuacją w pobliskiej Ukrainie. Jednak NFZ uspokaja: życie w Horyńcu toczy się normalnie, zabiegi wykonywane są jak zwykle, a zainteresowanie turnusami nie słabnie. Aż 98 procent kuracjuszy realizuje swoje skierowania do Horyńca.

### Kurort rozwijał się już w XIX wieku

To właśnie naturalne surowce lecznicze sprawiły, że niewielka miejscowość zyskała renomę wśród osób zmagających się z chorobami stawów, kręgosłupa i układu ruchu. Dodatkowym atutem są czyste powietrze, niewielkie uprzemysłowienie regionu oraz rozległe lasy Roztocza.

Historia miejscowości sięga XV wieku, jednak rozwój uzdrowiska rozpoczął się pod koniec XIX stulecia. Za jego twórcę uznawany jest książę Aleksander Poniński, który dostrzegł potencjał miejscowych źródeł siarczkowych i stworzył pierwszy zakład kąpielowy. Później rozwój kurortu kontynuowała rodzina Karłowskich, inwestując w nowoczesne obiekty lecznicze i promocję uzdrowiska w kraju oraz za granicą.

W czasie II wojny światowej większość infrastruktury została zniszczona, jednak po wojnie uzdrowisko odbudowano. Status uzdrowiska Horyniec otrzymał w 1973 roku, a od 1998 roku oficjalnie funkcjonuje pod nazwą Horyniec-Zdrój. Z miejscowością związana jest także legenda o królu Janie III Sobieskim, który miał bywać tutaj podczas polowań i korzystać z miejscowych walorów przyrodniczych.

### Europejskie królestwo „czarnego złota”

Największym skarbem uzdrowiska jest borowina określana mianem „czarnego złota”. Specjaliści zaliczają ją do najlepszych borowin występujących nie tylko w Polsce, ale również w Europie.

Borowina wykorzystywana w Horyńcu ma właściwości przeciwzapalne, rozgrzewające i przeciwbólowe. Stosuje się ją przede wszystkim w leczeniu schorzeń narządu ruchu, chorób reumatycznych oraz podczas rehabilitacji pourazowej.

Drugim naturalnym bogactwem są wody siarczkowo-siarkowodorowe. To stosunkowo rzadko spotykany surowiec leczniczy, wykorzystywany zarówno do kąpieli, jak i kuracji pitnych. W Horyńcu działa nawet jeden z nielicznych w Polsce basenów rehabilitacyjnych napełnionych właśnie wodą siarczkowo-siarkowodorową.

### Jakie choroby leczy się w Horyńcu-Zdroju?

Profil leczniczy uzdrowiska jest szeroki. Najczęściej trafiają tu osoby zmagające się z:

- chorobami reumatycznymi,
- zwyrodnieniami stawów i kręgosłupa,
- osteoporozą,
- schorzeniami neurologicznymi,
- stanami po urazach i operacjach narządu ruchu,
- niektórymi chorobami skóry,
- chorobami układu krążenia,
- przewlekłymi bólami kręgosłupa i korzonków nerwowych.

Lecznicze wody siarczkowe wykorzystywane są także przy wybranych schorzeniach układu oddechowego, przewodu pokarmowego oraz zaburzeniach metabolicznych.

### Jakie zabiegi oferuje uzdrowisko?

Podstawę terapii stanowią zabiegi borowinowe i kąpiele siarczkowe. Kuracjusze mogą korzystać m.in. z okładów borowinowych, kąpieli borowinowych, kąpieli siarczkowo-siarkowodorowych, ćwiczeń rehabilitacyjnych w basenie leczniczym, masaży, fizykoterapii i kinezyterapii.

Coraz większą rolę odgrywa nowoczesna rehabilitacja. W Horyńcu funkcjonują centra wyposażone w zaawansowane urządzenia wspomagające terapię pacjentów po udarach, urazach rdzenia kręgowego czy operacjach ortopedycznych.

Najbardziej znanym obiektem jest Dom Zdrojowy należący do Uzdrowiska Horyniec. Dużą popularnością cieszy się również sanatorium Jawor. Wśród często wybieranych obiektów znajduje się także Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS „Kresowiak”.



FOT. KRZYSZTOF ZAJĄCZKOWSKI/UMWP

**Wielu kuracjuszy uważa Horyniec za jeden z najlepiej strzeżonych sekretów polskiej balneologii**



FOT. GETTY IMAGES

**Kaszel, który nie ustępuje przez dłuższy czas, może być pierwszym objawem groźnej choroby. Lepiej nie zwlekać z wizytą u lekarza**

PROFILAKTYKA

# Przewlekły kaszel może zwiastować groźną chorobę. Nie zwlekaj z badaniami

**Katarzyna Wąś-Zaniuk**

**Kaszel, który nie mija od kilku tygodni, nawracające infekcje dróg oddechowych, uczucie duszność – to objawy, których pod żadnym pozorem nie powinniśmy lekceważyć. Choć nie muszą oznaczać poważnej choroby, powinny skłonić do konsultacji z lekarzem.**

Choroby układu oddechowego mogą rozwijać się stopniowo, a ich pierwsze objawy bywają mylone ze zwykłym przeziębieniem, przemęczeniem czy konsekwencjami palenia papierosów. Przewlekły kaszel, pogarszająca się tolerancja wysiłku albo nawracające infekcje często nie budzą początkowo większego niepokoju. Tymczasem mogą być sygnałem schorzeń wymagających specjalistycznej diagnostyki, takich jak przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), choroby śródmiąższowe płuc czy nowotwory.

### Kiedy objawy powinny zaniepokoić?

Nie każdy kaszel oznacza poważną chorobę. Ważne jest jednak, aby zwracać uwagę na jego czas trwania, charakter oraz towarzyszące mu dolegliwości. Do objawów, które powinny skłonić do konsultacji lekarskiej, należą przede wszystkim:

- kaszel utrzymujący się powyżej trzech tygodni,
- duszność, zwłaszcza nowa lub stopniowo nasilająca się,
- ból w klatce piersiowej,
- nawracające infekcje dróg oddechowych,
- niewyjaśniony spadek masy ciała,
- chrypka,
- krwioplucie, czyli obecność krwi w odkrztuszanej wydzielinie.

Szczególnej uwagi wymagają objawy, które utrzymują się mimo leczenia, nasilają się lub występują u osób z czynnikami ryzyka, takimi jak wieloletnie palenie tytoniu.

– Największym błędem jest przyzwyczajanie się do objawów. Pacjenci często tłumaczą przewlekły kaszel paleniem papierosów, a duszność wiekiem lub słabszą kondycją. Tymczasem niepokojące dolegliwości powinny być sygnałem do sprawdzenia stanu zdrowia. Nie oznacza to od razu rozpoznania nowotworu czy innej ciężkiej choroby, ale pozwala odpowiednio wcześnie rozpocząć diagnostykę. Im szybciej ustalimy przyczynę objawów, tym szybciej możemy zaplanować właściwe postępowanie – wyjaśnia lek. med. Agnieszka Guzowska.

Pierwszym krokiem w przypadku utrzymujących się niepokojących objawów powinna być konsultacja z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Na podstawie wywiadu, badania pacjenta oraz oceny objawów lekarz może zlecić wstępne badania lub skierować chorego do specjalisty.

Jeśli konieczna jest pogłębiona diagnostyka pulmonologiczna, pacjent może zostać skierowany do ośrodka specjalizującego się w chorobach płuc. Jeszcze niedawno część badań wymagających pogłębionej diagnostyki wiązała się z kilkudniową hospitalizacją. Rozwój technologii medycznych i nowych modeli organizacji opieki pozwala w wybranych przypadkach znacząco ograniczyć czas pobytu pacjenta w placówce.

Wczesne rozpoznanie choroby zwiększa możliwości zastosowania odpowiedniego leczenia, a w przypadku raka płuca może istotnie poprawić rokowanie. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać konsultacji lekarskiej i nie bagatelizować utrzymujących się dolegliwości.

eprasa.pl d641b357e1

WALKA Z CUKRZYCĄ



FOT. GETTY IMAGES

**Dieta śródziemnomorska pozostaje złotym standardem w cukrzycy i chorobach serca, ale diety low carb i keto także są dopuszczalne. Warto wpisać je do swojego jadłospisu**

# Najlepsza dieta dla cukrzyków i sercowców wybrana. Zbliża się wielka zmiana w leczeniu

Najnowszy raport ds. cukrzycy zmienia sposób myślenia o leczeniu tej choroby, stawiając pacjenta i jego potrzeby w centrum decyzji terapeutycznych.

**Ola Głowacka**

Międzynarodowy raport ekspertów ds. cukrzycy to najważniejsza od lat aktualizacja zaleceń dotyczących leczenia cukrzycy typu 2. Autorzy z American Diabetes Association (ADA) i European Association for the Study of Diabetes (EASD) odchodzą od myślenia o cukrzycy wyłącznie jako o „za wysokim cukrze". Cukrzyca jest tu traktowana jako choroba całego organizmu, wpływająca na serce, nerki, wątrobę, masę ciała, mięśnie, sen i zdrowie psychiczne.

### Wcześniejsze i kompleksowe leczenie

Największa zmiana polega na tym, że nowoczesne leki nie powinny być zarezerwowane wyłącznie dla osób z zaawansowaną cukrzycą. Autorzy sugerują, że u większości pacjentów warto rozważyć stosowanie leków z grup: ● SGLT2 (np. empagliflozyna, dapagliflozyna), ● agonistów GLP-1 (np. semaglutyd) lub tirzepatydu już od rozpoznania choroby, ponieważ chronią nie tylko przed wysokim cukrem, ale także przed zawałem, niewydolnością serca i chorobami nerek. Lek ma dziś nie tylko obniżyć glukozę, ale także pomóc żyć dłużej i uniknąć powikłań.

Utrata masy ciała stała się jednym z głównych celów leczenia. Autorzy podkreślają, że redukcja masy ciała o 10-15 procent może:

- znacząco poprawić kontrolę cukrzycy,
- zmniejszyć ryzyko powikłań,
- doprowadzić nawet do remisji cukrzycy.

Remisja oznacza, że poziom cukru wraca do prawidłowych wartości bez konieczności stosowania leków przeciwcukrzycowych. Nie chodzi już tylko o „cukier w normie", ale o leczenie przyczyny choroby, czyli nadmiaru tkanki tłuszczowej i zaburzeń metabolicznych.

### Technologia a leczenie cukrzycy

**Eksperci podkreślają, że w leczeniu cukrzycy coraz większe znaczenie mają systemy ciągłego monitorowania glukozy (CGM), aplikacje wspierające samokontrolę i telemedycyna.** CGM nie jest już postrzegane wyłącznie jako rozwiązanie dla osób z cukrzycą typu 1.

### Dieta śródziemnomorska złotym standardem

Spośród wszystkich modeli żywienia autorzy najczęściej wskazują dietę śródziemnomorską jako najlepiej przebadaną. Udokumentowano, że poprawia ona poziom glukozy, chroni serce, wspiera pracę nerek i zmniejsza ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych.

Dopuszczalne są także:

- diety niskowęglowodanowe,
- okresowe posty,
- diety ketogeniczne.

Wymagają one jednak indywidualnego dopasowania i nadzoru medycznego.

### Ruch to znacznie więcej niż siłownia

Dokument promuje koncepcję „5S", którą powinni wziąć sobie do serca zarówno pacjenci cukrzycowi, sercowi, jak i osoby, które chcą uniknąć tych schorzeń:

- standing – mniej siedzenia,
- stepping – więcej kroków,
- sweating – aktywność aerobowa,
- strengthening – ćwiczenia siłowe,
- sleep – dobry sen.

Dokument bardzo mocno podkreśla, że większość chorych umiera z powodu chorób serca i naczyń, a nie bezpośrednio z powodu wysokiego cukru. Dlatego lekarze powinni od początku: kontrolować ciśnienie tętnicze, monitorować nerki, oceniać ryzyko sercowo-naczyniowe i aktywnie zapobiegać niewydolności serca.

WAŻNE BADANIA

# Tak odróżnisz czerniaka od pieprzyka. Zmiana wygląda inaczej. Jesienią warto zwrócić na to uwagę

**Oprac. Maciej Badowski**

**Jesień to dobry moment na kontrolę znamion i ocenę zmian, które mogły się pojawić po miesiącach ekspozycji na słońce.**

Eksperci przypominają, że czerniak we wczesnym stadium jest wyleczalny, a regularne samobadanie skóry oraz konsultacje ze specjalistą mogą pomóc wykryć chorobę, zanim ta zacznie dawać objawy.

### Jesień ułatwia wykrycie nowych znamion i zmian na skórze

– Jesień to naturalny moment na zdrowotny „przegląd skóry". Gdy opalenizna zaczyna znikać, łatwiej zauważyć nowe znamiona lub zmiany, które pojawiły się w istniejących już zmianach barwnikowych. Każde znamię, które zmienia kolor, kształt lub wielkość, powinni budzić nasz niepokój i zostać ocenione przez specjalistę – wyjaśnił cytowany w informacji prasowej przesłanej PAP prof. Piotr Rutkowski, specjalista chirurgii onkologicznej, kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków Narodowego Instytutu Onkologii.

Zanaczył, że właśnie dlatego teraz warto wykonać samobadanie skóry oraz skorzystać z konsultacji ze specjalistą.

### Zasada ABCDE pomaga ocenić, czy znamię wymaga konsultacji

Przedstawiciele Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Mięsaki i Czerniaki Sarcoma przypomnieli, że podczas oceny zmian na skórze należy pamiętać o zasadzie ABCDE, gdzie A oznacza asymetrię, B – brzegi nieregularne lub poszarpane, C – kolor niejednolity lub zmieniający się, D – duży rozmiar (powyżej 6 mm) oraz E – ewolucję, czyli zmiany zachodzące w czasie. Wystąpienie jednej z tych cech nie oznacza automatycznie nowotworu, ale powinno skłonić nas do konsultacji z lekarzem.

### Kilka mitów związanych z czerniakiem

Eksperci zajmujący się profilaktyką czerniaka od dawna zwracają uwagę na kilka mitów z tym związanych. Jednym z nich jest to, że jeśli w wakacje nie doszło do oparzenia słonecznego, skóra jest bezpieczna. Ryzyko uszkodzeń skóry wiąże się bowiem nie tylko z widocznym poparzeniem, ale również z długotrwałą jej ekspozycją na promieniowanie UV, która kumuluje się przez całe życie.

Ponadto nie każdy czerniak rozwija się z istniejącego pieprzyka. W wielu przypadkach pojawia się jako zupełnie nowa zmiana. Nowotwór ten nie dotyczy wyłącznie osób intensywnie opalających się – w rzeczywistości na nowotwory skóry może zachorować każdy. Ryzyko jest większe m.in. u osób z jasną karnacją, licznymi znamionami czy dodatnim wywiadem rodzinnym, jednak czujność powinniśmy zachowywać wszyscy.

Mitem jest też, że jeśli znamię nie boli, nie trzeba go sprawdzać. Wczesny czerniak najczęściej nie powoduje bólu ani innych dolegliwości. Niepokój powinny wzbudzić przede wszystkim zmiany wyglądu znamienia.

**Źródło: PAP**



FOT. 123RF

**W Polsce każdego roku raka skóry rozpoznaje się u tysięcy osób. Jego wczesne stadium jest całkowicie wyleczalne**

eprasa.pl d641b357e1

**PYTANIA I ODPOWIEDZI** SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

**Których słodyczy lepiej unikać i dlaczego?**

## Na co zwracać uwagę podczas zakupów?

Kolorowe opakowania i kuszący smak nie zawsze idą w parze z dobrym, zdrowym składem. Na półkach sklepowych znaleźć możemy całą gamę słodyczy: od lizaków, cukierkow, aż po ciastka z kremem. Jedne z nich dostarczają głównie cukru i tłuszczu niskiej jakości, inne mogą mieć prostszy skład i mniejszy wpływ na zdrowie. Specjalistka ds. żywienia człowieka, Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska, wyjaśnia, które słodycze omija szerokim łukiem i dlaczego. – Zawsze czytam składy produktów. Tak też robię w przypadku słodyczy, jeśli je kupuję, a nie robię tego często. Wybieram te z najkrótszym składem, bez niepotrzebnych dodatków: im prościej, tym lepiej. Szybciej sięgnę po gorzką czekoladę niż po przereklamowany batonik proteinowy. Unikam też bardzo kolorowych produktów, które opakowaniem z postaciami z bajek sugerują, że są przeznaczone dla dzieci, bo najczęściej – poza przyciągającą wzrok etykietą – nie mają zbyt dużo dobrego do zaoferowania – podkreśla założycielka poradni dietetycznej Dietosfera.

## Kiedy zachować szczególną czujność?

Największą ostrożność podczas zakupów należy zachować przy słodyczach łączących dużą ilość cukru, tłuszczów nasyconych, wysoką kaloryczność, a jednocześnie dostarczających niewiele wartości odżywczych. – Dotyczy to między innymi wafelków z kremem, nadziewanych batonów, ciastek z długim składem i wyrobów cukierniczych z tłuszczami utwardzonymi. Szczególnie niekorzystne jest ich regularne spożywanie w dużych ilościach. Uczulam, że o jakości diety decyduje przede wszystkim całość naszych nawyków, a nie pojedynczy produkt, i to jest najważniejsze – wskazuje Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

## Co robić, jeśli nie chcemy rezygnować ze słodyczy?

Jeśli nie wyobrażamy sobie rezygnacji ze słodkości, warto wiedzieć, które produkty są lepszym wyborem. – Dobrym wyborem może być na przykład gorzka czekolada, prosty składnikowo deser mleczny, domowe ciasto z owocami czy owoce z jogurtem naturalnym lub batonik oparty na suszonych owocach. Powtarzam, aby podczas zakupów dokładnie czytać etykiety i porównywać zawartość cukrów, tłuszczów nasyconych oraz wielkość porcji. Nie kierujmy się wyłącznie hasłami „fit", „light" czy „bez dodatku cukru", „proteinowy", czy kolorową etykietą – nie zawsze oznaczają one, że produkt jest zdrowszy – radzi założycielka poradni dietetycznej Dietosfera. Jak dodaje, najważniejsze są skład, wartość odżywcza i częstotliwość spożycia.

## Jest jakiś prosty przepis na „ciasto bez ciasta"?

– U mnie w domu desery robi córka. Szczególnie ciasta i właśnie domowe desery są najlepsze. Ja najbardziej lubię „ciasto bez ciasta", czyli crumble – owoce pod kruszonką – mówi Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

## Jak przygotować takie domowe ciasto?

Przepis jest bardzo prosty – nie potrzebujemy do niego wielu produktów. Jeśli chcemy przygotować sobie crumble, to potrzebujemy następujące składniki: 1 gruszkę lub jabłko lub/i śliwki, do tego 1 filiżanka dowolnych owoców, na przykład malin czy truskawek (poza sezonem możemy skorzystać z możonek). Z kolei na kruszonkę potrzebujemy: 150 g masła (niesolonego), 5 łyżek mąki (najlepiej razowa), 3 łyżki cukru lub erytrytolu, 0,5 łyżeczki kardamonu, 1 łyżeczka cynamonu, 0,5 łyżeczki mielonych goździków). – Warstwa kruszonki powinna być taka, żeby owoce przeświytywały, resztę można zamrozić. Owoce można również posypać cynamonem i imbirem. Należy zapiec owoce pod kruszonką w temperaturze 200 stopni Celsjusza przez około 30 minut, aż kruszonka się zrumieni – radzi dietetyczka.



FOT. FB

**Katarzyna Wąś-Zaniuk**

**PROFILAKTYKA**

# Pij go codziennie jesienią. Organizm ci podziękuje. Przygotowanie tego napoju jest niezwykle proste

Jesień to czas, kiedy warto zadbać o odporność swojego organizmu, by ochronić się przed różnego rodzaju infekcjami, które o tej porze roku lubią dać o sobie znać. Jest na to kilka prostych sposobów. Jednym z nich jest picie napoju tylko z trzech składników, ale za to takich, które mają wyjątkową moc. Powinny znaleźć się w każdym domu

**Katarzyna Wąś-Zaniuk**

Imbir od dawna znany jest przede wszystkim z działania wspierającego układ pokarmowy: pomaga w trawieniu, wspiera pracę wątroby i jelit. Działa przeciwwymiotnie, dzięki czemu bywa stosowany m.in. przy nudnościach, w tym u kobiet w ciąży oraz u osób cierpiących na chorobę lokomocyjną. Warto wiedzieć, że ta popularna roślina wykazuje również potencjalne działanie przeciwstarzeniowe. Jednak imbir jest również źródłem substancji o działaniu przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym.

Z kolei miód od lat wykorzystywany jest jako domowe remedium na przeziębienie. Dokładnie zbadano jego właściwości immunomodulujące i przeciwbakteryjne, czyli wpływ spożycia miodu na funkcjonowanie układu odpornościowego człowieka. Zaobserwowano, że regularnie i długotrwale spożywany miód spadziowy lub lipowy wzmacniają odporność na drodze stymulowania organizmu do zwiększonej produkcji komórek układu odpornościowego. Na wstępnych etapach zakażenia komórki te eliminują szkodliwe dla organizmu patogeny, zapobiegając infekcjom.

Dlatego koniecznie zrób sobie w domu shot o smaku mandarynki, imbiru i miodu, jeśli chcesz naturalnie podnieść odporność organizmu.

### Naturalny shot z imbiru i mandarynek. Domowy sposób na wsparcie odporności

Shoty imbirowe od lat cieszą się dużą popularnością, szczególnie w sezonie przeziębień i infekcji. Nic dziwnego: są łatwe w przygotowaniu, pełne wyrazistego smaku i zawierają składniki, które mogą wspierać organizm. Ta wersja z dodatkiem mandarynek, miodu i kurkumy nie tylko rozgrzewa, ale również wyjątkowo dobrze smakuje.

Warto przygotować większą porcję i przechowywać ją w lodówce w szczelnie zamkniętej, wyparzonej butelce. Dzięki temu codzienną dawkę można mieć zawsze pod ręką.

### Jak przygotować shot imbirowy?

Z podanych proporcji przygotujesz około 750 ml napoju:

- 230-270 g świeżego imbiru,
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy,
- 1 łyżka miodu,
- duża szczypta świeżo mielonego pieprzu,
- 600 ml soku z mandarynek.



FOT. GETTY IMAGES

**Jak zrobić naturalny shot o smaku imbiru i mandarynek? Nie jest to wcale takie trudne**

**Sposób przygotowania**

- Nieobrany imbir pokrój na mniejsze kawałki.
- Umieść go w blenderze wraz z 300 ml soku z mandarynek, kurkumą, miodem i pieprzem.
- Miksuj przez kilka minut, aż składniki dokładnie się rozdrobnią.
- Powstałą masę przetrzyj przez sitko lub przecierak do warzyw. Sok zbieraj do naczynia.
- Pozostałą pulpę ponownie przełóż do blendera, dodaj resztę soku z mandarynek i jeszcze raz wszystko zmiksuj. Ponownie przecedź mieszankę i połącz ją z pierwszą porcją soku. To właśnie drugie tłoczenie nadaje shotowi charakterystyczną ostrość i intensywny smak.

Gotowy napój przelej do czystej, szklanej butelki i przechowuj w lodówce.

### Jak często pić?

Najlepiej pić 1-2 niewielkie shoty dziennie. Dzięki temu aromatyczna mieszanka imbiru, kurkumy i cytrusów może stać się smacznym elementem codziennej diety, szczególnie w chłodniejszych miesiącach roku.

eprasa.pl d641b357e1

# PROGRAMOWO



## G. 18:05

**Klan**

TVP 1

Ola dzwoni z informacjami. Okazuje się, że – na szczęście – to nie dom Kaliny się wczoraj palił. Julka cały czas trenuje, bo ma nowy „czelendż". Podczas treningu zaczepia skakanką o kryształową pamiątkę, nagrodę Pawła i Krystyny w tanecznym konkursie, i zbija ją.

Monika cały czas ma wątpliwości, czy nie powinna zostać w Częstochowie, przy Kai i Danielu. Feliks tłumaczy, że przecież Kaja ich tam nie chciała, ale Monika swoje wie. Rutka ma temperaturę i strasznie kaszle. Odmawia jednak wyjścia do lekarza.

## G. 20:00

**Barwy szczęścia**

TVP 2

O poranku u Huberta niespodziewanie zjawia się załamana Szczepka. Przerażona lekarka drży na myśl, że grozi jej utrata prawa wykonywania zawodu oraz kara więzienia.

Równolegle Wiktor mierzy się z widmem poważnego kryzysu – tańsza konkurencja internetowa drastycznie uderza w rentowność jego skateshopu. Niespodziewaną pomoc oferuje mu jednak Wanda, która odwiedza sklep, by kolejny raz poprosić chłopaka o wybaczenie.



## G. 16:50

**Szpital św. Anny**

TVN

**Sabina martwi się o wnuka, w tej sprawie chce porozmawiać z Kaśką. Możliwe, że jego choroba ma podłoże genetyczne, co oznacza, że Sabina będzie musiała spotkać się ze Streckerem i wypytać o zdrowie w jego rodzinie... W domu Kasi dzieciaki przygotowują transparent powitalny dla Maćka, który tego dnia wychodzi ze szpitala. Przed nim długa rehabilitacja. Wojtek z Hanką w porannej krzątaninie, trochę się o siebie zawadzają, Wojtek jest poirytowany. Hanka proponuje mu wyjście wieczorem, ale Wojtek wymawia się dyżurem. Tomek proponuje Wojtkowi, żeby poszedł z nim do Szabo na warsztaty.**

**Na SOR trafia mały chłopczyk z dusznością i kaszlem, którego konsultuje Kaśka Hajduk. Zastanawia ją, dlaczego matka chłopca nie chce powiedzieć mężowi, że są w szpitalu. Pojawia się kobieta, która podaje się za matkę dziecka.**



## G. 18:00

**Pierwsza miłość**

Polsat



**Hubert ambicjonalnie traktuje fakt, że ktoś ukradł jego samochód, i praktycznie zawłaszcza śledztwo w tej sprawie. Tym bardziej, że metody wadlewskiej policji muszą się wydać doświadczonemu komisarzowi cokolwiek egzotyczne. Paulina chcąc nie chcąc towarzyszy mężowi w pracy śledczej. Przy okazji zauważa coś, co umyka uwadze Huberta.**

**Radek wchodzi w pyskówkę z Florianem i po raz kolejny naraża się Grażynie. To zły moment, bo Grażyna właśnie stara się uchronić go przed skargą do Komisji Etyki Lekarskiej.**

## G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Agnieszka z Heblem próbują ratować Tomka po tym, jak wziął na siebie winę za narkotyki, które jego brat podrzucił Olszewskiej. Niespodziewanie na komisariacie pojawia się „Żaba"! Prosi Olszewską i Ryszarda o opiekę nad Tomkiem, po czym... przyznaje się do podrzucenia narkotyków prawniczce! Zwolniony Tomek na korytarzu mija się ze skutym bratem – co zrobi?!

Igor przekonuje Wiolę, że jedynym ratunkiem dla jej córki jest... więzienie! Anka zła na Igora – wczoraj zapomniał o niej i wieczorem z pracy musiał ją odwieźć wydawca jej płyty – Kazik... Ale Nowak znowu jedzie na Wioli – ta chce się wycofać z zeznań przeciwko córce narkomance. Igor przekonuje ją, że przymusowa izolacja w więzieniu pozwoli Anastazji przeżyć! Julka coraz bardziej martwi się, czy da radę wyjść z uzależnienia...



## G. 20:50

**Na dobre i na złe**

TVP 2

Gdy mała Nina trafia na SOR w Leśnej Górze, Julka od razu ją rozpoznaje i w końcu Blanka może wziąć odzyskaną córeczkę w ramiona. Badania szybko jednak wykazują, że dziewczynka wymaga pilnej operacji. Ale jej porywaczka Zuza nie poddaje się i zjawia się w szpitalu, udając pacjentkę.

W klinice trwają przygotowania do skomplikowanego zabiegu, który – mimo protestów Zawady i Wilczewskiego – ma wykonać Jakub Dobry. Maria nadal jest w Krakowie.

## G. 20:30

**Felicita**

TVP 1

Na Mazurach Zośka (Laura Breszka) po raz pierwszy przyznaje, że kryzys odbija się również na jej życiu zawodowym. Konfrontuje się też z poczuciem odpowiedzialności za rozpad małżeństwa. Oliwia (Klementyna Karnkowska) angażuje się w akcję wspierającą kobiety dotknięte ubóstwem menstruacyjnym, a Giulia (Oriana Celentano) szykuje się do wyjazdu z Nico. Po powrocie Zośka i Ewka stawiają Piotrowi ultimatum, którego nie może on zignorować...

eprasa.pl d641b357e1

## KRZYŻÓWKA NR 171

**Poziomo:**

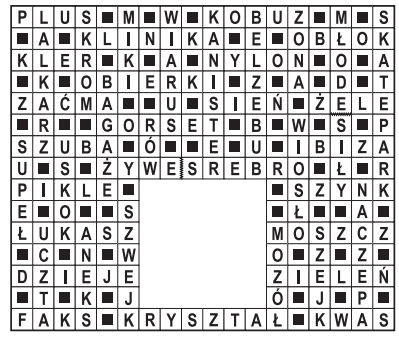
**3)** Jan Sebastian, kompozytor i organista,
**6)** ciasto biszkoptowe z bakaliami, cwibak,
**11)** roślinożerny gryzoń z Ameryki Południowej,
**12)** powieść lub film z dreszczykiem,
**13)** alkaloid w ziarnach kawy i liściach herbaty,
**14)** „… Wszechmogący", amerykańska komedia,
**15)** średniowieczna opłata u wrót miasta,
**16)** główny posiłek dnia,
**17)** portowe miasto w Libii,
**18)** należy do komisji konkursowej,
**19)** poręczenie na czeku,
**21)** między prezbiterium a kruchtą,
**23)** pula w grze hazardowej,
**26)** ukojenie w cierpieniu,
**27)** ryba gotowa do tarła,
**30)** prawdziwe imię i nazwisko Nikifora,
**31)** atrybut piłkarskiego kibica,
**34)** domek dla szlachcica,
**38)** słodki owoc z palmy,
**39)** … lejkowate to estuarium,
**40)** średniowieczni wędrowni kuglarze,
**41)** pasza dla kasztanki,
**42)** mały pojemnik na atrament.

**Pionowo:**

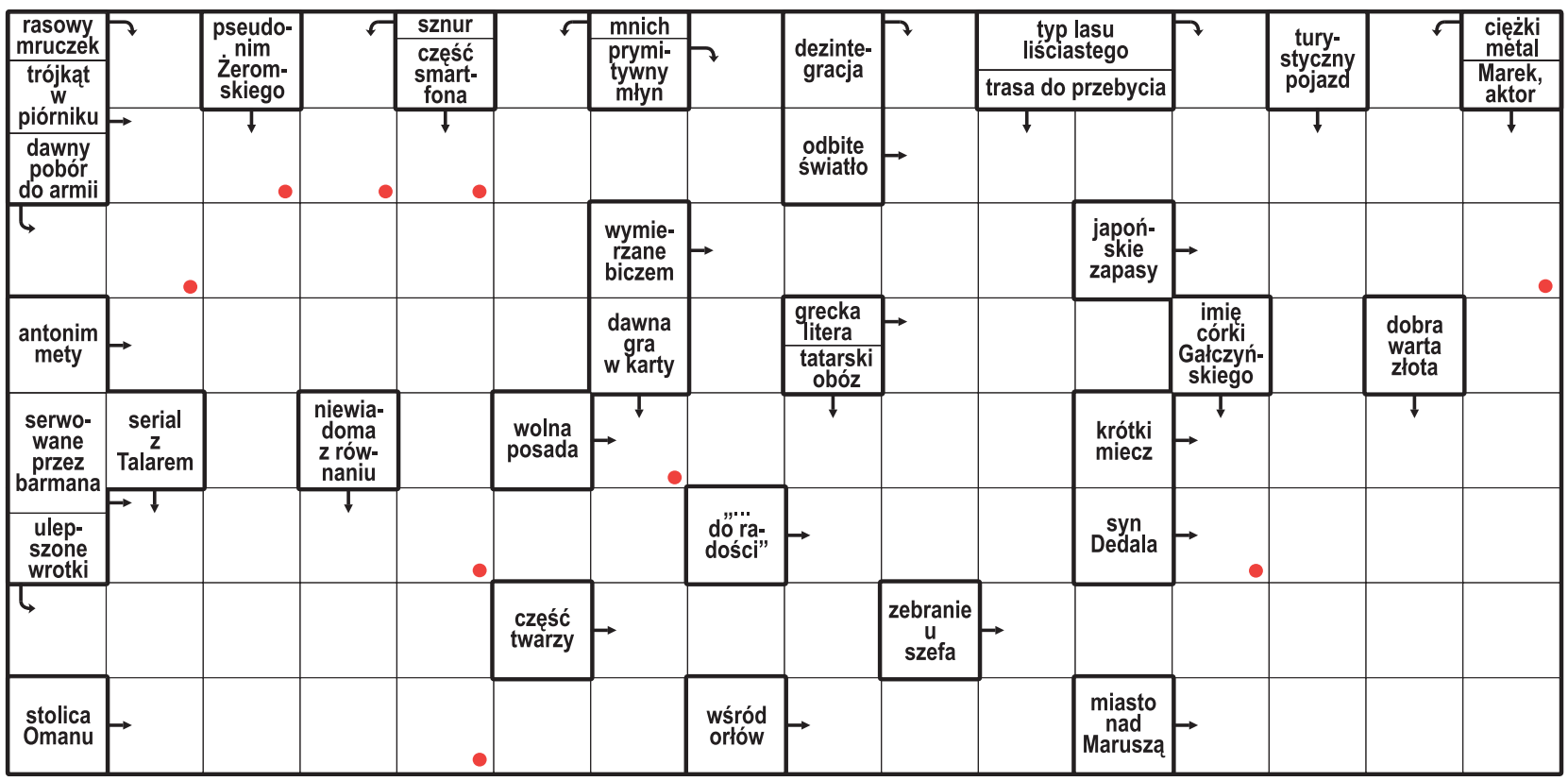
**1)** popularna marka kawy,
**2)** Robert, polski kierowca rajdowy,
**3)** nie ma środków do życia,
**4)** „… wuja Toma", powieść Harriet Stowe,
**5)** stolica i największe miasto stanu Hawaje,
**6)** uczestniczył w zburzeniu Bastylii,
**7)** solenizantka z 18 maja,
**8)** podpora na rowery,
**9)** utwór pisany mową wiązaną,
**10)** utwardza stoki narciarskie,
**20)** kocioł do grzania wody,
**22)** książę litewski, uczestnik bitwy pod Grunwaldem,
**24)** żółty kamień ozdobny,
**25)** cienki, łamliwy andrut,
**28)** rekreacyjna gra ruchowa,
**29)** uczta pierwszych chrześcijan,
**31)** biega z gwizdkiem po boisku piłkarskim,
**32)** stolica kraju z półksiężycem,
**33)** mały cukierek śmietankowy,
**35)** filc gorszego gatunku,
**36)** Zawisza Czarny z Garbowa,
**37)** ułamkowa w matematyce.

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

**ROZWIĄZANIE NR 170**



## KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA




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

ROZWIĄZANIE: KIEROWNIK.

## HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**
Horoskop dzienny wróży, że spokojne tempo pozwoli dostrzec szanse, które wcześniej były niewidoczne.

**Ryby (19.02 - 20.03)**
Kreatywne podejście ułatwi rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś mówi, że poprawi Ci to nastrój.

**Baran (21.03 - 19.04)**
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że osiągniesz ważny cel.

**Byk (20.04 - 20.05)**
Okazja zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny sugeruje, że może to otworzyć nowe perspektywy.

**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**
Intuicja podpowie dobre rozwiązanie. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać swoim odczuciom.

**Rak (22.06 - 22.07)**
Horoskop dzienny na środę radzi zachowywać dzisiaj równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

**Lew (23.07 - 22.08)**
Porządek w planach przyniesie ulgę i pozwoli działać dalej. Horoskop dzienny zapowiada udany dzień.

**Panna (23.08 - 22.09)**
Energia będzie dopisywać. Horoskop na dziś mówi, że Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych.

**Waga (23.09 - 22.10)**
Ktoś okaże Ci wsparcie. Horoskop dzienny na środę mówi, że dzięki temu łatwiej uporasz się z trudnościami.

**Skorpion (23.10 - 21.11)**
Rozmowy przyniosą ciekawe wieści. Horoskop dzienny wróży, że nowy pomysł otworzy ważne możliwości.

**Strzelec (22.11 - 21.12)**
Finansowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop na dziś zapowiada, że rozsądek pomoże uniknąć strat.

**Koziorożec (22.12 - 19.01)**
Odważnie ruszaj dzisiaj po cele. Horoskop dzienny ma środę mówi, że los sprzyja Twoim decyzjom.

eprasa.pl d641b357e1

PIŁKA NOŻNA

# Gra się do ostatniego gwizdka sędziego - remis ŁKS z Polonią

Dariusz Piekarczyk

**Zabrakło niewiele, żeby ŁKS Łódź pokonał na swoim stadionie, w hicie 13. kolejki I ligi , Polonię Warszawa. Mecz zakończył się ostatecznie remisem 1:1, a goście strzelili gola w doliczonym czasie gry.**



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Ełkaesiak Koki Hinokio (biały strój) w pojedynku z graczem Polonii Warszawa

Pierwsza połowa pojedynku, mimo okazji bramkowych z obu stron zakończyła się remisem 0:0. W 57 minucie łodzianie w końcu strzelili gola. Szymon Karasiński popisał się płaskim dośrodkowaniem w pole karne. piłka trafiła do Bartosza Farbiszewskiego. który mocnym uderzeniem lewą nogą wpakował ją do siatki. Chwilę później powinno być 2:0 dla ŁKS, bo sędzia po konsultacji z VAR dopatrzył się faulu w polu karnym Polonii na Bartoszu Farbiszewskim i wskazał na „wapno". Bramkarz gości Henrich Ravas obronił jednak strzał Sebastiana Rudola. Kiedy wydawało się, że łodzianie wygrają pojedynek, już w doliczonym czasie gry Polonia wyrównała. Kacper Kostorz wykazał najwięcej sprytu w zamieszaniu podbramkowych po rzucie rożnym i strzałem z około 10 metrów pokonał Damiana Węglarza. Była to czwarta minuta doliczonego czasu gry. - Mecz powinniśmy wygrać - mówił po końcowym gwizdku sędziego Grzegorz Szoka, szkoleniowiec łodzian. - Stworzyliśmy w całym spotkaniu wiele sytuacji do strzelenia gola, ale byliśmy nieskuteczni. Ponadto zmarnowaliśmy rzut karny. Bramkę na 1:1 straciliśmy po stałym fragmencie gry. Dobrze weszliśmy w drugą połowę i niestety nie udokumentowaliśmy naszej przewagi bramkami. W końcówce widać było chaos po niewykorzystanym rzucie karnym i i Polonia wyrównała. ©℗

**ŁKS Łódź - Polonia Warszawa 1:1 (0:0).** 1:0 - Bartosz Farbiszewski (57), 1:1 - Kacper Kostorz (90+4)

**ŁKS:** Damian Węglarz - Julian Keiblinger, Sebastian Rudol, Artur Craciun, Bartosz Farbiszewski - Szymon Karasiński (80, Igor Strzałek), Michał Kaput, Mateusz Wysokiński (73, Kacper Terlecki), Koki Hinokio (86, Kacper Prusiński) - Lenard Szczygieł (73, Kacper Nowakowski), Andreu Arasa (80, Fabian Piasecki). Trener: Grzegorz Szoka.

**Polonia:** Henrich Ravas - Paweł Olszewski, Aleksander Gołoś, Jakub Budnicki (59, David Olaffson), Patryk Janasik - Ernst Terpiłowski (71, Daniel Vega), Dave Gnaase, Tomasz Makowski (81, Kacper Kostorz) - Simon Skrabb (60, Sebastian Kowalczyk), Ilkay Durmus (71, Roberty Dadok), Gierman Barkowskij. Trener: Piotr Stokowiec.

**I LIGA**

**Plan 14. kolejki. Piątek (6 listopada):** Puszcza Niepołomice - Miedź Legnica (18), Odra Opole - Unia Skierniewice (20.30). **Sobota (7 listopada):** Arka Gdynia - Podbeskidzie Bielsko-Biała (15.30), Bruk-Bet Termalika Niecieca - Chrobry Głogów (15.30), Warta Poznań - Polonia Warszawa (15.30). **Niedziela (8 listopada):** ŁKS Łódź - Stal Rzeszów (14.30), Pogoń Siedlce - Pogoń Grodzisk Mazowiecki (17), Polonia Bytom - Lechia Gdańsk (12.15), Stal Mielec - Ruch Chorzów (20.15).

Trenerem trzeciej drużyny ŁKS, grającej w IV lidze, nie jest już Mariusz Zasada. Tymczasowo za wyniki zespołu odpowiadał będzie Mateusz Skwirut, pełniący w Akademii ŁKS funkcję zastępcy dyrektora do spraw szkoleniowych.

LEKKOATLETYKA

# W Kutnie popularne biegi na dłuższych dystansach

Jerzy Papiewski

**Maraton Dębno 2026. Od wielu już lat ta miejscowość na Ziemi Lubuskiej słynie z organizacji ogólnopolskiego biegu na dystansie 42 km i 195 m.**

Pod koniec października br. w tej jakże prestiżowej imprezie wzięli udział reprezentanci Grodu nad Ochnią, o czym z wielką radością i dumą mówiła „Dziennikowi Łódzkiemu" Agnieszka Podlasin, aktywna działaczka rekreacyjno-wypoczynkowa stowarzyszeń, jakimi są „Kutno Biega" i „Morsy Kutno". Nasi biegacze ukończyli ten najdłuższy w sporcie wyczynowym bieg. Zdobyli medale i otrzymali gratulacje od samego Dariusza Szpakowskiego, słynnego komentatora sportowego oraz światowej sławy biegaczki Wandy Panfil - Gonzalez. Kutnowską ekipę przygotował do tego niecodziennego biegu trener Krzysztof Pawlak, znany szerszej publiczności jako dobry piłkarz. Wśród biegnących była też Bogumiła Grzeszkowiak, mistrzyni Polski masterssów na 5 km. ©℗



FOT. STOWARZYSZENIE KUTNO BIEGA

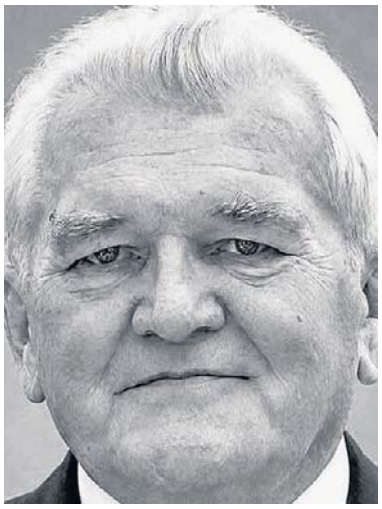
Ukończyć maraton nie jest tak łatwo - mówią z radością Kutnowianie

PIŁKA RĘCZNA

# Nie żyje Tadeusz Kaczmarek

Dariusz Piekarczyk

**W wieku 81 lat zmarł Henryk Kaczmarek - wieloletni zawodnik piłki ręcznej, potem arbiter, a w ostatnim czasie sędzia stolikowy.**



ARCHIWUM MKS PIOTRCOVII

W wieku 81 lat zmarł Henryk Kaczmarek

Z piłką ręczną związany był przez całe swoje życie. Jego rodzinnym miastem był Krotoszyn, ale zawodową i sportową ścieżkę związał z Piotrkowem. Zaczynał w latach sześćdziesiątych minionego stulecia jako zawodnik klubu GKS Piotrcovia, z którym awansował do II ligi. Następnie prowadził mecze piłki ręcznej w roli sędziego na poziomie zaplecza dawnej I ligi, a w ostatnich latach pełnił funkcję sędziego stolikowego na meczach Piotrcovii i Piotrkowianina w Superlidze kobiet i mężczyzn.

Henryk Kaczmarek został odznaczony Srebrną Odznaką ZPRP w 1990 roku, Złotą Odznaką ZPRP w 1996 roku a w roku 2009 jednym z najwyższych odznaczeń Diamentową Odznaką Związku Piłki Ręcznej w Polsce.©℗

SIATKÓWKA

# Trzecioligowcy rywalizują o punkty

Dariusz Piekarczyk

**Trwa rywalizacja w III lidze siatkówki kobiet oraz mężczyzn. Z kompletem wygranych za trzy punkty są zawodniczki z Opoczna i gracze ze Spały.**

Zawodniczki Volley Żelazny Opoczno wygrały mecz czwartej kolejki w Skierniewicach z tamtejszym zespołem o nazwie Development Węgiel 3:1. Ponadto UMKS Tuszyn wygrał z Metalurgią Restauracja & browar Volley Radomsko 3:1, natomiast Akademia Siatkówki Zduńska Wola uległa UKS Ozorków 0:3. Mecz MUKS 47 LO Budowlani Łódź zakończył się porażką Łaskovii II Łask 0:3.

Volley Żelazny Opoczno jest liderem trzecioligowej tabeli - ma na koncie 12 punktów. Na miejscu drugim UKS Ozorków - 11, a na trzecim Łaskovia II Łask - 10. Dalsza kolejność: 4. MUKS 47 LO-Budowlani Łódź - 5, 5. Skierniewicki Węgiel Skierniewice - 4, 6. Metalurgia Radomsko - 3, 7. UMKS Tuszyn - 2, 8. Akademia Siatkówki Zduńska Wola - 1.

W III lidze Bzura Ozorków pokonała PGE GiEK Skrę Bełchatów 3:0, natomiast Volley Żelazny Opoczno przegrał z SMS PZPS III Spała 0:3. Czarni Rząśnia pokonali Lechię II Tomaszów Mazowiecki 3:1. Skierniewicki Węgiel Skierniewice zwyciężył Wifama Łódź 3:1.

Liderem tabeli jest SMS PZPS III Spła - 12 punktów. Na miejscu drugim plasuje się Skierniewicki Węgiel prowadzony przez trenera Sławomira Augustyniaka - 11, a na trzecim Lechia II Tomaszów Mazowiecki - 9. Miejsce czwarte zajmują Czarni Rząśnia - 7, a piąte Wifama Łódź - 3. Dalej mamy zespół rezerw Bzury Ozorków - 3, Skrę Bełchatów - 2, Akademię Siatkówki Zduńska Wola - 1. Tabelę zamyka Volley Żelazny Opoczno - 0. Początkowo drużyny rywalizują systemem kazdy z każdym mecz i rewanż, a potem cztery najlepsze wystąpią w finale. ©℗



FOR. TOMEK ŚMIECHOWSKI MECHANIK SKIERNIEWICE

Siatkarze ze Skierniewic plasują się na drugim miejscu w tabeli

eprasa.pl d641b357e1

# Sport

• **20-letni Kimi Antonelli został najmłodszym w historii** i pierwszym od 73 lat włoskim mistrzem świata Formuły 1.

STRZELECTWO

## Maja Gawenda ze Społem i Uniwersytetu Łódzkiego strzelała znakomicie

Dariusz Kuczmera

**To były kolejne udane dla Polaków Akademickie Mistrzostwa Świata.**

Tym razem biało-czerwoni wracają z Tajwanu z sześcioma medalami AMŚ w strzelectwie. Do sukcesów naszą reprezentację poprowadzili przede wszystkim Filip Wagner i Maja Gawenda, którzy również na co dzień należą do światowej czołówki w strzelectwie. – A mimo to medale z Tajwanu to jeden z moich większych sukcesów w karierze – mówi Gawenda.

W poprzednich latach biało-czerwoni z powodzeniem radzili sobie w studenckiej rywalizacji na strzelnicy. W ostatniej edycji AMŚ w 2024 roku, rozgrywanej w Indiach, polska kadra zdobyła aż dziewięć medali, co było ogromnym sukcesem. Teraz reprezentanci Polski chcieli powtórzyć ten wynik. Było to całkiem realne, ponieważ kadra, która poleciała do Tajwanu„ była bardzo utytułowana i miała na swoim koncie sukcesy w międzynarodowej rywalizacji, w tym medale mistrzostw świata i Europy.

Rywalizację na podium Polacy rozpoczęli od konkurencji indywidualnych. Filip Wagner (Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu) zdobył brązowy medal w pistolecie pneumatycznym na 10 metrów oraz srebro w pistolecie szybkostrzelnym na 25 metrów. Dwa brązowe krążki do polskiego dorobku dołożyła Maja Gawenda (Uniwersytet Łódzki), która stanęła na podium w karabinie pneumatycznym na 10 metrów oraz karabinie na 50 metrów w trzech postawach.

Zadowolenia z występów i samego wyjazdu nie kryje również Maja Gawenda, dla której był to jeden z najważniejszych sukcesów w dotychczasowej karierze. – Jadąc na zawody, czułam się dobrze przygotowana i wiedziałam, że mogę walczyć o medale. Bardzo się cieszę, że udało mi się to osiągnąć. To zdecydowanie jeden z większych sukcesów w mojej dotychczasowej karierze – przyznaje zawodniczka. – Myślę, że poziom był trochę niższy niż na przykład na mistrzostwach seniorów, ale mimo wszystko nie brakowało dobrych zawodników i mocnej rywalizacji. To mój pierwszy wyjazd na międzynarodowe zawody akademickie i muszę przyznać, że atmosfera jest naprawdę świetna. Całą grupą bardzo się wspieramy, kibicujemy sobie nawzajem i cieszymy się ze wspólnych sukcesów. Zdecydowanie czuć tutaj ducha drużyny – dodaje Maja Gawenda.

Akademickie Mistrzostwa Świata w strzelectwie zakończyły się dla Polski ósmym miejscem w klasyfikacji medalowej zawodów.



FOT. UNIWERSYTET ŁÓDZKI

Maja Gawenda strzelczyni Uniwersytetu Łódzkiego

PIŁKA NOŻNA

# Piłkarze Widzewa muszą powtórzyć wynik Rakowa

Dariusz Kuczmera

**Pogoń Szczecin będzie rywalem piłkarzy Widzewa 7 listopada o godz. 20:15. Mecz czternastej kolejki PKO Ekstraklasy odbędzie się w Łodzi.**

Będzie to szczególny mecz dla Jordiego Sancheza, który po dwóch sezonach w barwach Widzewa odszedł do japońskiego Hokkaido Consadole Sapporo, później do Wisły Kraków, a teraz jest superstrzelcem w Pogoni. Ma na swoim koncie 12 goli w tym sezonie (siedem dla Wisły, pięć dla Pogoni).

Szczeciński zespół trenera Óscara Garcii przed podróżą do Łodzi grał w poniedziałek z Rakowem w Częstochowie. I nastąpił koniec kolejnej doskonałej passy w PKO BP Ekstraklasie. Raków Częstochowa wygrał z niepokonaną od 10 kolejek Pogonią Szczecin 3:1. Gospodarze przegrywali do przerwy, ale w drugiej części trzykrotnie trafili do bramki Portowców. Pogoń kończyła w dziewiątkę po czerwonych kartkach Lukasa Willena i Valentina Cojocaru.



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Jordi Sanchez jeszcze w koszulce Widzewa. W 60 występach Hiszpan strzelił 14 goli dla naszej drużyny

Czy Widzew wygra z Pogonią? Byłoby to pierwsze w tym sezonie zwycięstwo Łodzian na własnym boisku. Na razie w klubie jest gorąco. „Widzew Łódź dalej w kryzysie. W tygodniu narada zarządu, pionu i obranie drogi, aby wyjść z tej nieciekawej sytuacji" — podaje konto FootballScout po meczu z GKS w Katowicach, przegranym przez Widzew 2:3.

**PKO EKSTRAKLASA**

**Radomiak Radom - Śląsk Wrocław 3:1 (1:1).** Bramki: 1:0 Christos Donis (5), 1:1 Przemysław Banaszak (6), 2:1 Jan Grzesik (49), 3:1 Jan Grzesik (71). **Raków Częstochowa - Pogoń Szczecin 3:1 (0:1).** Bramki: 0:1 Darko Czurlinow (5), 1:1 Patryk Makuch (47-głową), 2:1 Bogdan Racovitan (73-głową), 3:1 Tomasz Pieńko (90+7). **Zagłębie Lubin - Korona Kielce 1:0 (1:0).** Bramki: 1:0 Ariel Mosór (4-samobójcza).

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Lech Poznań | 12 | 31 | 32-101 |
| 2. | Górnik Zabrze | 13 | 28 | 21-11 |
| 3. | Legia Warszawa | 13 | 24 | 23-11 |
| 4. | Pogoń Szczecin | 12 | 24 | 20-12 |
| 5. | Zagłębie Lubin | 13 | 22 | 16-15 |
| 6. | GKS Katowice | 13 | 21 | 25-19 |
| 7. | Piast Gliwice | 13 | 21 | 24-20 |
| 8. | Wisła Kraków | 13 | 21 | 20-18 |
| 9. | Jagiellonia Białystok | 12 | 18 | 17-18 |
| 10. | Korona Kielce | 13 | 18 | 14-19 |
| 11. | Motor Lublin | 13 | 16 | 19-22 |
| 12. | Wisła Płock | 12 | 15 | 12-18 |
| 13. | Cracovia | 13 | 12 | 15-21 |
| 14. | Widzew Łódź | 13 | 11 | 17-19 |
| 15. | Radomiak Radom | 13 | 11 | 15-29 |
| 16. | Śląsk Wrocław | 13 | 9 | 17-25 |
| 17. | Raków Częstochowa | 13 | 9 | 19-29 |
| 18. | Wieczysta Kraków | 13 | 8 | 17-26 |

7.11 (20.15): Widzew Łódź - Pogoń Szczecin.

**Dziś pogrzeb Zdzisława Kostrzewińskiego**

Dziś (środa, 4 listopada), o godz. 11.30 na cmentarzu Kurczaki odbędzie się pogrzeb Zdzisława Kostrzewińskiego. ©℗

KARATE

## Imponujący dorobek reprezentantów Klubu Karate Champion-Team Łódź

Dariusz Kuczmera

**Za nami Ogólnopolski Turniej Karate „Puchar Gór Opawskich", który zgromadził 200 zawodników z 12 klubów. Wśród nich nie zabrakło naszych młodych reprezentantów Champion-Team Łódź!**

Relacjonuje trener Witold Wojciechowski: Wracamy z imponującym dorobkiem. Zdobyliśmy 13 medali: 6 złotych, 2 srebrne, 5 brązowych. Taki wynik dał nam 4. miejsce w klasyfikacji medalowej turnieju. Szczególnie cieszy nas fakt, że dla części naszych zawodników były to pierwsze zawody w karierze — i od razu zakończone zwycięstwem! To ogromna radość i najlepszy dowód na to, że rośnie nam młoda, ambitna generacja zawodników Champion-Team Łódź.



FOT. KK CHAMPION-TEAM

Zdobyte trofea prezentują karatecy KK Champion-Team

Złote medale zdobyli: Aleksander Kosiński – kumite indywidualne U10 -30 kg, Aleksander Sokalski – kumite indywidualne U10 -35 kg, Marianna Stranz – kumite indywidualne młodziczek +52 kg

Srebrne medale: Antoni Majcher – kumite indywidualne U12 -40 kg, Tymoteusz Walasiak – kumite indywidualne U12 -30 kg

Brązowe medale: Miłosz Puchalski – kumite indywidualne U12 +45 kg, Oskar Rogowicz – kumite indywidualne U10 -35 kg, Krzysztof Pietrzak – kumite indywidualne U14 +55 kg, Gabriel Sobczyk – kumite indywidualne U14 -40 kg, Oskar Rogowicz – kumite fantom U10

Aleksander Sokalski zajął 5. miejsce w kumite fantom U10

Wielkie brawa dla wszystkich naszych zawodników za walkę, odwagę, zaangażowanie i sportową postawę! - kończy Witold Wojciechowski. ©℗

eprasa.pl d641b357e1

Środa
4.11.2026

WYD. C

Dziennik Łódzki

# NAD WARTĄ

www.dzienniklodzki.pl

Nr 45

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



FOT. ARCHIWUM

SIERADZ

## NIEZWYKŁA RODZINA DUDCZAKÓW. OD PONAD 100 LAT PROWADZĄ ZAKŁAD POGRZEBOWY

str. 6

REGION



Wszystkich Świętych i Zaduszki – dni zadumy na cmentarzach w całym regionie str. 3, 7

FOT. PAWEŁ GOŁĄB

# Czas modlitwy, refleksji i wspominania

Wszystkich Świętych i Dzień Zaduszny to czas modlitwy, refleksji i wspominania tych, którzy odeszli. W tym okresie każdego dnia od rana na cmentarzach w naszym regionie tłumy mieszkańców odwiedzały groby bliskich. Wśród tysięcy zapalonych zniczy i jesiennej scenerii panowała atmosfera zadumy oraz pamięci.

Aura, opadające liście oraz cisza panująca między rzędami nagrobków nadawały cmentarzom wyjątkowy charakter. Wielu odwiedzających zatrzymywało się na dłużej, wspominając bliskich i oddając im hołd modlitwą. Dzień Zaduszny był dla wielu rodzin ważnym momentem zatrzymania się w codziennym biegu i powrotu pamięcią do tych, którzy pozostają obecni we wspomnieniach, Tak było między innymi na cmentarzu komunalnych w Sieradzu czy katolickiej nekropolii w Uniejowie.

POWIAT PODDĘBICKI

**Trwają intensywne prace na** drogach i trasach rowerowych. Urzędnicy planują nowe inwestycje **str. 2**

ZADZIM

**Latami spoczywali w mogile jako nieznani** żołnierze. Teraz udało się upamiętnić lotników poległych we wrześniu 1939 **str. 4**

SIERADZ

**Organizator znanych Biegów Ulicami Sieradza** obawia się, że kwietniowe edycji już nie będzie **str. 4**

SPORT

**Zwycięski debiut trenera** Warty Sieradz – teraz starcie z Lechią. A Orkan pokonał Sokoła **str. 8**

eprasa.pl d641b357e1

# Trwają intensywne prace na drogach i trasach rowerowych w powiecie poddębickim. Część już została zmodernizowana

**Red,**
Powiat Poddębicki

**Trwają intensywne prace na drogach i trasach rowerowych w powiecie poddębickim. Urzędnicy zapowiadają kolejne inwestycje i plany.**



FOT. URZĄD MARSZAŁKOWSKI

**W 2024 roku zmodernizowano 1,2 kilometra drogi wojewódzkiej nr 478 w Zygrach na terenie powiatu poddębickiego. Wartość zadania wyniosła około 1,4 miliona złotych**

Modernizacje dróg wojewódzkich, poprawa bezpieczeństwa pieszych i rozwój infrastruktury rowerowej – to działania w powiecie poddębickim, o których informuje Samorząd Województwa Łódzkiego. W latach 2024-2025 na zadania drogowe zakończone przez Zarząd Dróg Wojewódzkich w Łodzi przeznaczono łącznie ponad 14 mln zł. W tym roku zorganizowano kolejne prace, a równolegle przygotowywane są inwestycje, które w przyszłości mają ułatwić podróżowanie również rowerzystom.

Jak wylicza Urząd Marszałkowski, w 2024 roku zmodernizowano 1,2 km drogi wojewódzkiej nr 478 w Zygrach. Wartość zadania wyniosła około 1,4 mln zł. Prace objęły również 2,2 km drogi wojewódzkiej nr 473 na odcinku Leszkomin–Choszczewo, a ich wartość wyniosła około 2,5 mln zł. W Księżej Wólce wybudowano perony przystankowe przy drodze wojewódzkiej nr 473. Na ten cel przeznaczono około 150 tys. zł. Przeprowadzono także remonty drogi wojewódzkiej nr 469 na odcinku Bronówek-Zalesie oraz drogi wojewódzkiej nr 473 między Iwoniami a Zygrami.

W 2025 roku zmodernizowano trzy kilometry drogi wojewódzkiej nr 469 na odcinku Wola Przedmiejska-Bronówek. Wartość zadania wyniosła około 3 mln zł. Kolejne 3,4 mln zł przeznaczono na modernizację 6 km drogi wojewódzkiej nr 479 między Dąbrówką a Zadzimiem.

W Zadzimiu poprawiono również bezpieczeństwo pieszych. Przy drodze wojewódzkiej nr 479 zamontowano doświetlenie i aktywne oznakowanie przejścia dla pieszych. Wartość prac wyniosła około 180 tys. zł. Ważnym zadaniem była także modernizacja ulicy Dąbskiej w Uniejowie, obejmująca 1,4 km drogi. Wartość tej inwestycji wyniosła około 1,2 mln zł.

Bieżący rok to modernizacja 400 metrów drogi wojewódzkiej nr 473 w Zygrach. Wartość zadania to około 315 tys. zł. Prace objęły także 2 km drogi wojewódzkiej nr 479 na odcinku Zadzim-Adamka. Na ten cel przewidziano około 1,9 mln zł.

Planowana jest również modernizacja kilometrowego odcinka drogi wojewódzkiej nr 479 między Marcinowem a Ralewicami. Jej zakończenie to grudzień tego roku.

Samorząd Województwa Łódzkiego rozwija również sieć tras rowerowych. Zgodnie z Polityką Rozwoju Mobilności Rowerowej przez Poddębice mają przebiegać dwie trasy regionalne – nr 212 i 244.

Trasa regionalna nr 212 ma około 53 km długości. Przebiega przez zachodnią część województwa łódzkiego, wykorzystując przede wszystkim drogi wojewódzkie nr 710, 473, 703 i 469. Rozpoczyna się przy rondzie Piłsudskiego w Zduńskiej Woli, prowadzi na północ przez Szadek i Poddębice, a kończy się w Wartkowicach.

Jednym z zadań, które przyczynią się do rozwoju infrastruktury rowerowej, jest planowana rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 703 na odcinku Porczyny–Praga. Zarząd Dróg Wojewódzkich w Łodzi opracowuje dokumentację projektową dla tej inwestycji. Projekt uwzględnia również budowę drogi dla rowerów, która będzie stanowić fragment regionalnej trasy rowerowej.

Inwestycja ma szansę otrzymać dofinansowanie unijne. Ogłoszenie przetargu na roboty budowlane planowane jest w 2027 roku. Rozpoczęcie prac przewidziano na czwarty kwartał tego samego roku.

źródło Urząd Marszałkowski w Łodzi

SIERADZ

## Inauguracja cyklu o Grand Prix Sieradza

**Rusza piłkarska batalia o Grand Prix Sieradza w halowej piłce nożnej. W sezonie 2026/2027 odbędą się cztery turnieje, w tym finałowy. Można już zgłaszać zespoły do pierwszego turnieju, który odbędzie się 22 listopada (niedziela) w hali 15. Brygady Łączności przy ulicy Mickiewicza w Sieradzu. Kolejne turnieje zaplanowano na 4 grudnia oraz 10 i 24 stycznia przyszłego roku. Prawo udziału w turnieju finałowym ma osiem najlepszych drużyn w klasyfikacji generalnej po czterech turniejach. Organizatorem cyklu jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sieradzu.** DP

WIELUŃ

## Wystawa w stulecie Muzeum w Wieluniu

**W Muzeum Ziemi Wieluńskiej otwarto wystawę „Śladem utraconych i współczesnych skarbów – Losy zabytków w 100-lecie wieluńskiego muzealnictwa". Po raz pierwszy w historii powojennego Muzeum prezentowych jest kilka zabytków archeologicznych pochodzących z przedwojennego Muzeum Ziemi Wieluńskiej Polskiej Macierzy Szkolnej wypożyczonych z Muzeum Archeologicznego w Poznaniu, gdzie trafiły przeniesione przez okupanta. Wystawa jest czynna do 24 stycznia.** DP

## ZDJĘCIE DNIA



FOT. UM SIERADZ

**W sieradzkim Przedszkolu nr 1 im. Kubusia Puchatka na Placu Wojewódzkim miało miejsce wyjątkowe wydarzenie, a było nim pasowanie na przedszkolaka. Wydarzeniu towarzyszyły ogromne emocje. Były piosenki, uśmiechy i mnóstwo wzruszeń. Najważniejszym momentem było oczywiście uroczyste pasowanie przez panią dyrektor, Bogusławę Sabat. „Witamy wszystkie nasze dzielne maluszki w przedszkolnej społeczności! Niech każdy dzień będzie dla Was pełen przyjaźni, radości, zabawy i nowych odkryć" – podkreśla placówka.** DP

NAD WARTĄ

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

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

POLSKA PRESS GRUPA

eprasa.pl d641b357e1

# Dzień Zaduszny na cmentarzu komunalnym w Sieradzu

**Paweł Gołąb**
Sieradz

**Dzień Zaduszny to czas modlitwy, refleksji i wspominania tych, którzy odeszli. Tak właśnie świętowano go w poniedziałek w Sieradzu.**



FOT. PAWEŁ GOŁĄB

**Dzień Zaduszny na cmentarzu komunalnym to czas modlitwy, refleksji i wspominania tych, którzy odeszli**

Na cmentarzu komunalnym w Sieradzu od rana nie brakowało mieszkańców odwiedzających groby bliskich. Wśród tysięcy zapalonych zniczy i jesiennej scenerii panowała atmosfera zadumy i pamięci.

Cmentarz komunalny w Sieradzu także w Dzień Zaduszny przyciągał mieszkańców chcących spędzić chwilę przy grobach swoich najbliższych. Alejki nekropolii wypełniły się osobami niosącymi kwiaty i znicze.

Jesienna aura, opadające liście oraz cisza panująca między rzędami nagrobków nadawały temu miejscu wyjątkowy charakter. Wielu odwiedzających zatrzymywało się na dłużej, wspominając bliskich i oddając im hołd modlitwą.

Dzień Zaduszny jest dla wielu rodzin ważnym momentem zatrzymania się w codziennym biegu i powrotu pamięcią do tych, którzy pozostają obecni we wspomnieniach. Cmentarz komunalny w Sieradzu po raz kolejny stał się miejscem pełnym refleksji, wspomnień i szacunku dla minionych pokoleń.

Cmentarz Komunalny w Sieradzu położony jest przy ulicy księdza Aleksandra Brzezińskiego. Został otwarty 15 stycznia 1988 roku. Sąsiaduje z cmentarzem parafialnym w Kłocku. Jest jedną z najliczniej odwiedzanych nekropolii w mieście i okolicach.

Przypadający 2 listopada Dzień Zaduszny lub Święto Zmarłych to formalnie Wspomnienie Wszystkich Wiernych Zmarłych.

# Mieszkańcy Złoczewa uczcili pamięć swoich bliskich

**Paweł Gołąb**
Złoczew

**1 listopada mieszkańcy Złoczewa tłumnie odwiedzali cmentarz parafialny, by pomodlić się za zmarłych i zapalić znicze pamięci na grobach swoich bliskich.**

Tego dnia złoczewska nekropolia stała się miejscem zadumy, wspomnień i rodzinnych spotkań oraz poruszających rozmów.

Uroczystość Wszystkich Świętych jak co roku zgromadziła na cmentarzu parafialnym w Złoczewie wielu mieszkańców miasta i okolicznych miejscowości. Od rana przy grobach bliskich pojawiały się rodziny, które porządkowały mogiły, składały kwiaty i zapalały znicze, wspominały swoich bliskich, którzy już odeszli.

Centralnym punktem obchodów była modlitwa za zmarłych, podczas której wierni wspominali swoich najbliższych oraz wszystkich tych, którzy odeszli na przestrzeni minionych lat. W alejkach nekropolii panowała atmosfera ciszy i refleksji. Dla wielu mieszkańców był to czas zatrzymania się na chwilę, wspomnień i oddania hołdu tym, którzy pozostają obecni w sercach swoich bliskich.

Warto przypomnieć, że cmentarz w Złoczewie powstał na gruntach ofiarowanych przez dominium w 1846 roku. Najstarsze zachowane groby pochodzą z drugiej połowy XIX wieku. Znajduje się tu zbiorowa mogiła żołnierzy polskich z września 1939 roku, mogiła żołnierza września – kaprala B. Kołacza, groby żołnierzy niemieckich z 1914 roku, a także powstańców styczniowych. Na cmentarzy odnaleźć można również ślady pobytu w Złoczewie urzędników rosyjskich Mirolubowa i Woloszyna, a także grób jednego z właścicieli Złoczewa – Faustyna Dobrowolskiego.



FOT. TADEUSZ SOBCZAK / URZĄD MIEJSKI W ZŁOCZEWIE

**Uroczystości Wszystkich Świętych na cmentarzu parafialnym w Złoczewie (powiat sieradzki)**

## KRÓTKO

SIERADZ

### Toyota uderzyła na S8 w ciężarówkę

**Do niebezpiecznego zdarzenia drogowego doszło w poniedziałkowy poranek na drodze S8. 51-latka trafiła do szpitala. – Na 144 km w kierunku na Wrocław 51-letnia mieszkanka województwa lubelskiego, kierująca osobową Hondą nie zachowała bezpiecznej odległości od poprzedzającego ciężarowego Dafa którym kierował z kolei 51-letni mieszkaniec powiatu pabianickiego i uderzyła w ciężarówkę – mówi asp. sztab. Agnieszka Kulawiecka, rzeczniczka prasowa Komendy Powiatowej Policji w Sieradzu. – Kobieta odniosła niewielkie obrażenia ciała i przewieziona została do szpitala. Była trzeźwa. Były też utrudnienia w ruchu drogowym.** Dariusz Piekarczyk

SIERADZ

### Modlitewne spotkanie

**W wieczór Wszystkich Świętych w zabytkowym kościółku świętego Ducha na Cmentarzu Parafialnym w Sieradzu miało miejsce modlitewne spotkanie – Litania Miast. Modlitwie towarzyszył zespół Naprawdę z sieradzkiej parafii, a rozważania przygotowała młodzież.**
Dariusz Piekarczyk

REKLAMA 0011605859

**ZARZĄD NIERUCHOMOŚCI WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO**
**działający w imieniu ZARZĄDU WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO**
**ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości stanowiących jedną funkcjonalną całość gospodarczą położonych w Sieradzu, przy ul. Nenckiego 2**

Przedmiotem sprzedaży są nieruchomości, położone w Sieradzu, przy ul. Nenckiego 2, obręb nr 0003, stanowiące jedną funkcjonalną całość, tj. działki o numerach: 198/1, 198/9 i 257/1, o łącznej pow. 3,3886 ha (KW nr SR1S/00000160/3), 198/3, o pow. 0,0379 ha, (KW nr SR1S/00048602/2), 198/5, o pow. 0,1348 ha (KW nr SR1S/00045550/1). Działki wyposażone są w przyłącza do infrastruktury technicznej: elektroenergetycznej (niskiego napięcia i siły), wodociągowej z wodociągu komunalnego, kanalizacji komunalnej, ciepłowniczej z sieci miejskiej z własnym węzłem cieplnym oraz telekomunikacyjnej. Na nieruchomościach posadowionych jest kilkanaście budynków, które ze względu na funkcję, dzielą się na budynek główny szpitala i budynki zaplecza. Budynek główny - murowany, składa się z części starszej i nowszej. Pow. zabudowy starszej części budynku wynosi 933,00 m². Pow. zabudowy nowszej części budynku wynosi 1.735,00 m². Na nieruchomości znajdują się również: budynek działu administracyjno-eksploatacyjnego, budynek po pralni, budynek po oddziale zakaźnym, budynek magazynowy rezerw wojskowych, budynek prosektorium, budynek stolarni i garaży, budynek warsztatu i garaży, budynek magazynu gospodarczego „Zawiercie", hydrofornia, agregatorownia i stacja trafo, budynek biurowy, budynek magazynowy „mały", budynek warsztatów, laboratorium, budynek magazynowy, budynek portierni, budynek magazynu gospodarczego, budynek kotłowni przy szklarni. Dla budynku biurowego, posadowionego na nieruchomości oznaczonej nr 198/3, w dniu 16.02.2026 r. sporządzone zostało świadectwo charakterystyki energetycznej nr SCHE/37759/5/2026.

Na terenie nieruchomości znajduje się przyłącze elektroenergetyczne, będące własnością PGE Dystrybucja S.A., dlatego, w dziale III KW nr SR1S/00000160/3 znajduje się wpis informujący o ustanowieniu ograniczonego prawa rzeczowego, tj. służebności przesyłu (przedmiot wykonywania – dz. nr 198/9).

Kompleks składający się z wyżej opisanych działek posiada bezpośredni dostęp do drogi publicznej poprzez istniejący zjazd.

Na części działki nr 198/9 znajdują się obiekty, które podlegają ochronie konserwatorskiej na podstawie indywidualnego ujęcia w zasobach wojewódzkiej ewid. zabytków i gminnej ewid. zabytków miasta Sieradz. Część kompleksu oznaczona jako działki nr 198/3 i nr 198/9 podlega ochronie konserwatorskiej z tytułu położenia na „obszarze XIX-wiecznej regulacji z pozostałościami tzw. „układu gwieździstego", ujętego w wojewódzkiej ewid. zabytków oraz gminnej ewid. zabytków miasta Sieradza. Ww. zabytki posiadają szczególną wartość naukową, historyczną i kulturalną, w związku z czym, Skarbowi Państwa przysługuje prawo pierwokupu lub wykupu przedmiotowej nieruchomości.

Działki nr 198/1, 198/9, 257/1, 198/3, 198/5 leżą na terenie, dla którego brak jest miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego oraz planu ogólnego. Do dnia 31.08.2026 r. obowiązywało „Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Miasta Sieradza", ze zmianami, uchwalonymi Uchwałą Nr VI/41/2019 Rady Miejskiej w Sieradzu z dnia 28.02.2019 roku. Zgodnie z ustaleniami Studium, działki położone były w granicach obszaru oznaczonego symbolem U-M/P – tereny zabudowy pozaśródmiejskiej o funkcji usługowo-mieszkaniowej do zachowania i utrwalenia. Zgodnie z art. 154 ust. 2 i 3 ustawy o gospodarce nieruchomościami, w przypadku braku miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, przeznaczenie nieruchomości ustala się na podstawie decyzji o warunkach zabudowy i zagospodarowania terenu, natomiast w przypadku braku zarówno planu miejscowego, jak i takiej decyzji, uwzględnia się faktyczny sposób użytkowania nieruchomości lub ustalenia planu ogólnego gminy. Nieruchomość pozostaje nieruchomością gruntową zabudowaną rozległym kompleksem obiektów budowlanych dawnego szpitala. W skład zabudowy wchodzi kilkanaście obiektów budowlanych, w tym budynek główny dawnego szpitala oraz budynki stanowiące zaplecze funkcjonalne kompleksu. Utrata mocy Studium stanowi zmianę formalną w zakresie dokumentów planistycznych dotyczących obszaru nieruchomości, jednak nie doprowadziła do ustalenia nowego przeznaczenia nieruchomości ani do zmiany jej faktycznego sposobu użytkowania, istniejącego zagospodarowania lub możliwości korzystania z nieruchomości wynikających z jej aktualnego stanu.

Otwarcie przetargu nastąpi w dniu **14 grudnia 2026 r.** o godzinie **10:00**,
Cena wywoławcza: **16 400.000,00 zł** (zwolniona z podatku VAT)
Wadium: **1.640.000,00 zł** Minimalne postąpienie: **164.000,00 zł**
Termin wniesienia wadium i złożenia dokumentów: **1.12 - 8.12.2026 r., do godziny 14:00.**

Przetarg odbędzie się w siedzibie Zarządu Nieruchomości Województwa Łódzkiego, w Łodzi, przy ul. Kilińskiego 66a. Informację o numerze pokoju będzie można uzyskać pod nr tel.: 607-420-424.

Wadium winno być wniesione przelewem na rachunek Zarządu Nieruchomości Województwa Łódzkiego, nr: 56 1240 3073 1111 0010 1297 4811, z dopiskiem *„Przetarg – Sieradz, ul. Nenckiego 2"*. Nie ma możliwości wpłaty wadium w siedzibie organizatora przetargu.

Pozostałe szczegółowe informacje zawarte są w ogłoszeniu i w warunkach przetargu, zamieszczonych na stronach internetowych Zarządu Nieruchomości Województwa Łódzkiego i Urzędu Marszałkowskiego Województwa Łódzkiego.

eprasa.pl d641b357e1

# Na cmentarzu w Zadzimiu upamiętniono lotników poległych we wrześniu 1939 roku

Paweł Gołąb
Zadzim

**Przez dziesięciolecia spoczywali w mogile jako nieznani żołnierze. Dzięki wieloletnim staraniom pasjonatów historii udało się ustalić personalia dwóch polskich lotników poległych na początku II wojny światowej.**



FOT. STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ ZADZIMIA

**Przestali być bezimienni po 87 latach. W Zadzimiu upamiętniono lotników poległych we wrześniu 1939 roku**

Ważny rozdział lokalnej historii został właśnie dopisany na cmentarzu w Zadzimiu (powiat poddębicki). Jak poinformowało Stowarzyszenie Przyjaciół Zadzimia, polscy lotnicy spoczywający w znajdującej się tam mogile wojennej nie są już bezimienni.

Z nowej tablicy nagrobnej można dowiedzieć się, że pochowani zostali tam ppor. obserwator Tadeusz Sawicki oraz kpr. pilot Brunon Ślebioda. Obaj żołnierze zginęli 6 września 1939 roku, gdy podczas lotu rozpoznawczego ich samolot został zestrzelony w okolicach Gór Prusinowskich.

Jak przypominają regionaliści, po tragedii szczątki lotników zostały potajemnie przewiezione na cmentarz w Zadzimiu i tam pochowane. Przez wiele lat nie było jednak pewności co do ich tożsamości.

Do ustalenia personaliów poległych przyczynili się Robert Kielek z grupy Sieradzcy Detektywi Pól Bitewnych oraz członkowie Towarzystwa Przyjaciół Zduńskiej Woli. Dzięki ich pracy możliwe było przywrócenie lotnikom nazwisk i godne upamiętnienie ich historii.

Środki na wykonanie nowego pomnika pozyskał Urząd Gminy w Zadzimiu z funduszy Wojewody Łódzkiego. Tuż przed dniem Wszystkich Świętych miejsce spoczynku żołnierzy stało się nie tylko świadectwem wojennych losów regionu, ale także symbolem pamięci o tych, którzy oddali życie za Ojczyznę w pierwszych dniach II wojny światowej.

„W 2018 roku w lesie nieopodal Gór Prusinowskich odsłonięto pamiątkową tablicę upamiętniającą dwóch młodych ludzi – 27 letniego oficera ppor. obs. Tadeusza Wiesława Sawickiego oraz 24 letniego kpr. pilota Brunona Ślebiody – obaj z 33. Eskadry Obserwacyjnej Armii Poznań, którzy zginęli w tym miejscu we wrześniu 1939 roku. W uroczystościach w Górach Prusinowskich wziął udział bratanek ppor. Sawickiego, Ryszard, a starszy brat Tadeusza, Leszek, zdążył jeszcze stanąć nad grobem brata w Zadzimiu, choć wcześniej sądzono że załoga „Czapli” spoczywa w Kole” – informuje w mediach społecznościowych Parafia św. Małgorzaty w Zadzimiu.

# Pożar granulatu siarki na stacji Stare Kozuby

Dariusz Piekarczyk
Stare Kozuby

**Na stacji kolejowej Stare Kozuby w powiecie łaskim, doszło do pożaru granulatu siarki w jednym wagonów.**

Dyżurny ruchu PKP odebrał rankiem 28 października zgłoszenie, że w jednym z wagonów ulatnia się siarka. Na miejscu okazało się, że doszło do powierzchniowego pożaru granulatu siarki. Wagon, w którym doszło do pożaru został odseparowany od pozostałych składu i skierowany na boczny tor.

Po wyłączeniu napięcia w trakcji i jej uziemieniu strażacy ugasili siarkę. Cały czas okoliczny teren był monitorowany jeżeli chodzi o stężenie siarkowodoru – nie było konieczności ewakuacji. Później trwało sprawdzanie, czy nie ma zarzewi ognia w głębszych partiach granulatu. Na szczęście brak osób poszkodowanych.


FOT. STRAŻ POŻARNA

**Na stacji kolejowej Stare Kozuby w powiecie łaskim, doszło pożaru granulatu siarki w jednym wagonów**

# Czy to koniec Biegów Ulicami Sieradza?

Dariusz Piekarczyk
Sieradz

**Michał Piotrowicz, sternik stowarzyszenia Rajsport Active Sieradz, które organizowało ostatnio Biegi Ulicami Sieradza, uważa, wydarzenie może nie dojść do skutku.**

Przytaczamy jego oświadczenie, które opublikował kilka dni temu w swoich mediach społecznościowych:

„Przez osiem lat wspólnie stworzyliśmy wydarzenie, które z około 200 uczestników rozrosło się do blisko 500 osób. A z dziećmi i kibicami to blisko 1000 osób.

Szczególne podziękowania kieruję do Samorządu Województwa Łódzkiego Łódzkie dla Ciebie, dzięki którego wsparciu udało się zorganizować ostatnią edycję. Dziękuję również sponsorom, MOSiR Sieradz, Powiatowi Sieradzkiemu oraz wszystkim, którzy dołożyli swoją cegiełkę.

Niestety, przez lata największym wyzwaniem było finansowanie. Koszty organizacyjne systematycznie rosły, podczas gdy poziom dofinansowania pozostał praktycznie taki sam jak osiem lat temu. Nie siedzieliśmy jednak z założonymi rękami. Szukaliśmy dodatkowego wsparcia w Ministerstwie Sportu i Turystyki oraz PKO Banku Polskim, niestety bezskutecznie. Staraliśmy się, składaliśmy wnioski i walczyliśmy.

Brakującą część budżetu wielokrotnie pokrywaliśmy z prywatnych środków.

Dziś, ze względu na aktualną sytuację, nie mogę już sobie na to pozwolić.

Czy Biegi Ulicami Sieradza odbędą się w 2027 roku?

Nie wiem...ale jego organizacja w kwietniowym terminie jest dziś mało prawdopodobna”.

Przypomnijmy, że w kwietniu tego roku odbyła się 66. edycja jednych z najstarszych biegów ulicznych w Polsce – Biegów Ulicami Sieradza. Biegi te rozgrywane są od 1960 roku, z roku na rok gromadząc setki biegaczy amatorów i profesjonalistów. Organizatorzy zapewniają mnóstwo atrakcji nie tylko dla biegaczy, ale również dla całych rodzin. Bieg główny rozegrany został na dystansach 5 i 10 kilometrów. Bieg ten poprzedzony został biegiem dla dzieci.



FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

**Czy to koniec bogatej tradycji Biegów Ulicami Sieradza? Możliwe, że tak!**

# Ranny 16-letni motocyklista

Paweł Gołąb
Uniejów

**Do groźnego zdarzenia drogowego doszło w sobotni wieczór w Uniejowie. Na ul. Bogumiła, w rejonie ronda i wjazdu na parking sklepu PoloMarket, samochód osobowy zderzył się z motocyklem. Do szpitala trafił 16-letni motocyklista.**


FOT. PSP PODDĘBICE

**W wypadku został ranny 16-letni motocyklista**

Do wypadku doszło w sobotni wieczór przy wjeździe na parking sklepu PoloMarket w Uniejowie. Jak informuje mł. asp. Alicja Bartczak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Poddębicach, 66-letni mieszkaniec Łodzi kierujący fiatem jechał od strony rynku w kierunku ronda. Podczas wykonywania manewru skrętu w lewo na parking kierowca nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu jadącemu z przeciwnego kierunku motocyklowi, doprowadzając do zderzenia pojazdów.

Jednośladem kierował 16-letni mieszkaniec gminy Uniejów. Nastolatek posiadał uprawnienia do kierowania motocyklem o pojemności silnika do 125 cm. W wyniku zdarzenia odniósł obrażenia i został przetransportowany do szpitala.

Jak przekazał oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Poddębicach st. kpt. Paweł Kaszuba, w działaniach ratowniczych uczestniczył zastęp Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej w Poddębicach oraz druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej Uniejów.

Okoliczności zdarzenia wyjaśniają policjanci. To kolejne przypomnienie, jak ważne jest zachowanie szczególnej ostrożności podczas wykonywania manewrów skrętu i dokładne obserwowanie sytuacji na drodze.

eprasa.pl d641b357e1

# Cmentarz w Zamościu w powiecie łaskim to zapomniany świadek Wielkiej Wojny

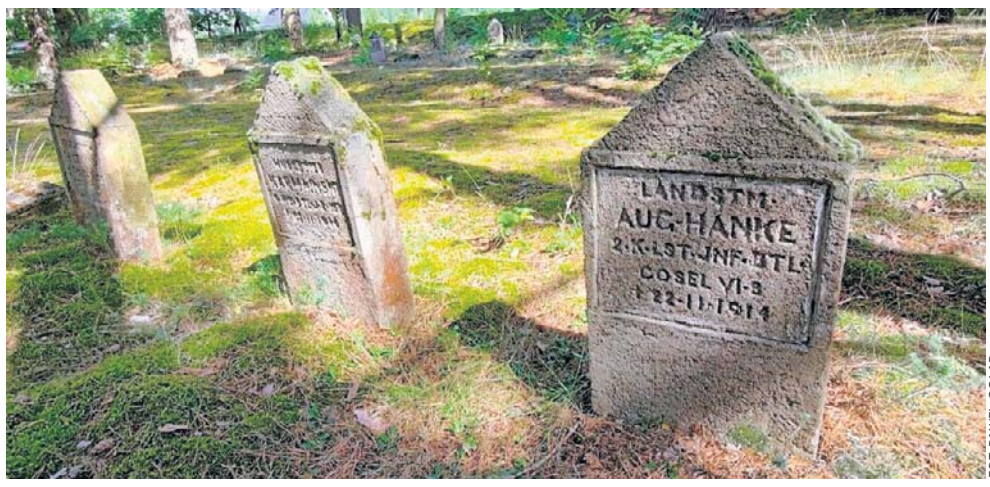
**Paweł Gołąb**
Zamość

**W cieniu drzew, z dala od codziennego zgiełku, znajduje się miejsce przypominające o dramatycznych wydarzeniach I wojny światowej.**



FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Cmentarz wojenny w Zamościu w powiecie łaskim przypomina o tragicznych wydarzeniach sprzed ponad wieku. Są tu groby między innymi żołnierzy niemieckich



FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Nekropolia powstała po krwawych starciach, które przetoczyły się przez region w latach 1914-1915. W mogiłach pochowano żołnierzy z walczących z sobą armii

Cmentarz wojenny w Zamościu w gminie Sędziejowice w powiecie łaskim to jedna z mniej znanych, ale niezwykle ważnych pamiątek historii regionu.

Powiat łaski skrywa wiele miejsc związanych z burzliwą historią początku XX wieku. Jednym z nich jest cmentarz wojenny w Zamościu koło Sędziejowic, gdzie spoczywają żołnierze polegli podczas walk toczących się na tym terenie w czasie I wojny światowej.

Nekropolia powstała po krwawych starciach, które przetoczyły się przez region w latach 1914-1915. W mogiłach pochowano żołnierzy walczących w armiach przeciwnych stron konfliktu. Spoczywają tu żołnierze armii niemieckiej (z 10., 104., 156. i 211. Pułku Piechoty) polegli późną jesienią 1914 roku w bitwie pod Zamościem. Starły się wówczas wojska niemieckie oraz 7. rosyjska Dywizja Piechoty dowodzona przez polskiego pułkownika Józefa Dowbor-Muśnickiego. Zachowały się pojedyncze imienne mogiły, między innymi żołnierzy oznaczonych jako Th. Stannik, Max Büttner i Emil Gutte, choć dokładna, potwierdzona liczba wszystkich pochowanych nie jest ustalona.

Stan obiektu: Cmentarz jest otoczony wałem ziemnym, ma zachowane kwatery oraz elementy upamiętniające. Był w przeszłości odnawiany m.in. przez fundację „Pamięć". Obiekt znajduje się w ewidencji zabytków.

Spacerując między mogiłami, trudno nie pomyśleć o młodych ludziach, którzy znaleźli się setki kilometrów od swoich domów i zginęli na obcej ziemi. Kamienne krzyże i nagrobki przypominają, że wojna nie oszczędzała nikogo, niezależnie od narodowości czy munduru, jaki nosił.

Choć miejsce nie należy do najbardziej znanych atrakcji historycznych powiatu łaskiego, stanowi ważną lekcję pamięci. To właśnie takie nekropolie przypominają, że za wielkimi wydarzeniami historycznymi kryją się losy konkretnych ludzi. Dziś cmentarz w Zamościu pozostaje symbolem pamięci, szacunku i refleksji nad ceną, jaką przyszło zapłacić całym pokoleniom za konflikty zbrojne.

Cmentarz leży na wschód od wsi Zamość, przy skrzyżowaniu dróg z Łasku do Wielunia oraz z Zamościa do Siedlec, po prawej stronie jadąc od strony Łasku. Opiekę nad miejscem sprawuje Urząd Gminy w Sędziejowicach.

# Łascy policjanci oddali hołd ofiarom Katynia

**Paweł Gołąb**
Łask

**Przedstawiciele Komendy Powiatowej Policji w Łasku oddali hołd funkcjonariuszom Policji Państwowej związanym z ziemią łaską, którzy zginęli w Zbrodni Katyńskiej.**

Komendant powiatowy policji w Łasku mł. insp. Grzegorz Sas i naczelnik Wydziału Prewencji nadkom. Krzysztof Ochocki odwiedzili Aleję Dębów Pamięci przy ulicy Jana Kilińskiego w Łasku. Przedstawiciele łaskiej komendy złożyli tam symboliczny hołd funkcjonariuszom Policji Państwowej związanym z regionem, którzy zostali zamordowani przez NKWD w czasie Zbrodni Katyńskiej. Pod pamiątkową tablicą zapalono znicz, oddając cześć policjantom, którzy służyli Ojczyźnie i ponieśli najwyższą ofiarę.

Jak podkreśla oficer prasowy KPP w Łasku mł. asp. Bartłomiej Kozłowski, okres Wszystkich Świętych to czas szczególnej zadumy i pamięci o tych, którzy odeszli. To także okazja do przypomnienia historii funkcjonariuszy, którzy oddali życie w służbie państwu i społeczeństwu.

Aleja Dębów Pamięci w Łasku jest miejscem przypominającym o tragicznych losach polskich policjantów zamordowanych w Katyniu. Każdego roku staje się przestrzenią, w której lokalna społeczność i przedstawiciele służb oddają hołd bohaterom.


FOT. KPP ŁASK

Przedstawiciele Komendy Powiatowej Policji w Łasku zapalili symboliczny znicz w Alei Dębów Pamięci

0011607151

Zdzisławowi Kiełbasie
*Radnemu Rady Powiatu Sieradzkiego*
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
**Żony**
składają
*Rada i Zarząd Powiatu Sieradzkiego*
*oraz pracownicy Starostwa Powiatowego w Sieradzu*

REKLAMA 0011606065

*OGŁOSZENIE*
**Burmistrz Błaszek**
podaje do publicznej do wiadomości, iż **od dnia 4 listopada 2026 r. do dnia 25 listopada 2026 r.** na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Błaszkach będzie wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży, położonych w obrębie geodezyjnym Morawki.
Informacje dotyczące wykazu:
Urząd Miejski w Błaszkach, pokój nr 18 (I piętro), tel. 43 829 09 44.

REKLAMA 0011606060

OGŁOSZENIE
**Burmistrz Błaszek**
podaje do publicznej wiadomości, iż od dnia **4 listopada 2026 r.** do dnia **25 listopada 2026 r.** na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Błaszkach wywieszony zostanie wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę, położonych w miejscowości: Borysławice oraz Błaszki.
Informacje dotyczące wykazu:
Urząd Miejski w Błaszkach, pokój 17 (I piętro), tel. 43 829 09 52.

## KRÓTKO

ZDUŃSKA WOLA

### Wyjątkowy turniej siatkarski w Sieradzu

**Już w najbliższą sobotę (7 listopada) wyjątkowe mecze siatkarskie odbędą się w hali sportowej II Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Sieradzu. Będzie to mecz charytatywny, którego głównym celem jest zebranie środków na zakup gogli VR ze specjalistycznym oprogramowaniem terapeutycznym dla młodych pacjentów Oddziału Psychiatrii Dziecięcej i Młodzieżowej w Warcie. Do rywalizacji staną m.in. reprezentacje Rady Miejskiej w Sieradzu, Szpitala Wojewódzkiego, Powiatu Sieradzkiego, gmin Warta, Burzenin, Błaszki. Początek o godz. 9.** DP

DROBNE

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

12h autoskup, 664-040-076

Rolnicze

INNE

**NAWOZY** NPK, MG, S, N 6%, P 16%, K 28%, S 9%, MG 7% Cena 2.200 zł/tona, 500-669-621

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

**Ogłoszenia drobne** w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**



ibo.polskapress.pl

eprasa.pl d641b357e1

**SIERADZKIE HISTORIE** SZANOWANA W NASZYM REGIONIE RODZINA DUDCZAKÓW UKRYWAŁA LUDZI W CZASIE WOJNY

# Noce w trumnach z zawiasami. Dudczakowie z Sieradza ukrywali ludzi w czasie wojny

**Dariusz Piekarczyk**
Sieradz

**Dudczakowie to rodzina w Sieradzu niezwykle szanowana i poważana. Od ponad 100 lat prowadzą zakład pogrzebowy. Początek zakładowi dał Adam Dudczak.**

Adam Dulczak – jakby to starzy mieszkańcy miasta powiedzieli – sieradzakiem rodowitym nie był.

### Z zagranicy pod Kaliszem na ulicę Wodną

Adam Dudczak przyjechał do miasta nad Wartą z zagranicy. A właściwie zza granicy, której już nie ma. Mieszkał bowiem koło Nowych Skalmierzyc, które były pod zaborem niemieckim, a Sieradz pod rosyjskim. To musiało być w roku 1918 lub 1919.

– Kupił drewniany dom przy Wodnej 5, już w momencie zakupu wiekowy, bo jak go rozbieraliśmy, to na kominie była data 1787 – rozpoczyna swoją opowieść Czesław, senior rodziny Dudczaków. – Ojciec przesiąknięty był Polską, jak wybuchła wojna z bolszewikami, to poszedł się bić i został ranny pod Warszawą. W jednym z poznańskich szpitali poreperowali mu zdrowie i wrócił do Sieradza, a że miał smykałkę do stolarki i trumnę zrobić potrafił, to i zakład postanowił otworzyć. Opowiadał, że poszedł do magistratu, aby zakład zarejestrować 5 grudnia 1920 roku, a urzędnik mówi mu: przyjdź na początku roku, to będziesz pierwszy. Tak zrobił i zarejestrował się 2 stycznia 1921 roku. W mieście pierwszy jednak nie był w tym fachu. Przed nim byli już Janiak, Pruski.



FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK






**Sieradzka rodzina Dudczaków z ulicy Wodnej jest w naszym regionie powszechnie znana i szanowana – senior roku Czesław ma już 87 lat**

### Urodzony 17 września 1939 roku

Nasz rozmówca przyszedł na świat 17 września 1939 roku, a więc w dniu sowieckiej agresji na nasz kraj.

Wraz z wejściem Niemców do Sieradza Adam Dudczak zaangażował się w działalność konspiracyjną, co zresztą potwierdzają zachowane medale, jak choćby Krzyż Partyzancki, Odznaka Żołnierza Armii Krajowej, Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski, czy zaświadczenia. Przechowywał u siebie między innymi tajną kancelarię Batalionów Chłopskich okręgu sieradzkiego. Jego żona Janina także brała czynny udział w konspiracji. Przenosiła dokumenty, meldunki – również w pieluchach małego Czesia.

Zakład Dudczaków był także przystanią dla żołnierzy konspiracji. – Ojciec zmajstrował trumny, mające wieko na zawiasy – mówi z uśmiechem pan Czesław. To dlatego, że w owych trumnach przechowywał żołnierzy BCh, czy Armii Krajowej. Przez całą okupację te szczególne trumny uratowały życie ponad 50 ludziom. Pamiętam, że byli w tym gronie między innymi Józef Skomerski, Strumiński, Banach, ale także Józefat Bednarski, a to postać szczególna, bo przedwojenny nauczyciel.

Bednarski przed wybuchem wojny nauczał w okolicznych szkołach. W czasie okupacji przeniósł się do Sieradza i zamieszkał w kamienicy Rynek 2, gdzie prowadził też tajne nauczanie. Został jednak zadenuncjowany przez nowych sąsiadów, którzy podpisali volkslistę. W porę ostrzeżony, ukrywał się „po ludziach". W końcu trafił na Wodną 4, do zakładu Adama Dudczaka. Noce spędzał w trumnie z zawiasami. Tam też doczekał końca wojny.

– Kiedy ktoś podejrzany wchodził do zakładu, a w trumnach byli ludzie, tata mówił podniesionym głosem – kontynuuje swoja opowieść pan Czesław. – Niemcy też byli, węszyli coś po zakładzie, ale bez efektu. Jeśli już jesteśmy przy trumnach, to była także jedna z ruchomym dnem, którą ojciec zrobił na zlecenie naszych zakonnic. W tejże trumnie wywożono zmarłych w więzieniu. Potem nad grobem dno otwierano i zwłoki wpadały do dołu. Takie to były straszne czasy. Dodam jeszcze, że mieliśmy już wtedy karawan, piękny, dostojny, zdjęcie się nawet zachowało z początku grudnia 1944 roku. Wówczas był pogrzeb niemieckiego chirurga Leopolda Maiditscha, który kierował szpitalem. Zachował się ciepło w pamięci Polaków, bo nigdy nie odmawiał im pomocy. Spoczywa na naszym Cmentarzu Parafialnym. Jeśli chodzi o karawan, to kiedyś coś mnie tam podkusiło i sprzedałem go do pobliskich Woźnik. Ten co kupił miał sobie z niego zrobić bryczkę, a podobno dalej gdzieś odsprzedał. Szkoda, bo mógł z nami zostać.

### Czerwona trumna ze złota gwiazdą

Szczególne zamówienie pan Adam realizował już po wejściu Rosjan do Sieradza po 23 stycznia 1945 roku. Pilot Iwan Nikonorowicz Sirotenko zdołał wyskoczyć na spadochronie i wylądował obok mostu kolejowego. Tam jednak zginął rozniesiony bagnetami przez niemieckich żołnierzy. Odwet czerwonoarmistów był straszny. Tego samego dnia po godzinie nad miastem pojawiły się samoloty z czerwoną gwiazdą i rozpoczęło się bombardowanie Sieradza, w którym praktycznie nie było już wojska niemieckiego. Od bomb zginęło ponad 100 sieradzan, ponad 200 odniosło rany. W wyniku nalotu zburzonych zostało też kilka domów przy Rycerskiej, Zamkowej, Warszawskiej i w Rynku.

– Żołnierze radzieccy przyszli do taty i mówią: rób piękną czerwoną trumnę ze złotą gwiazdą dla naszego bohatera – kontynuuje pan Czesław. – Najgorzej to z farbą czerwoną było, bo gdzie tu farbę zaraz po wojnie dostać? Ale ojciec się sprawił, zrobił wszystko jak trzeba. Ruscy mówili, że trumna aż do Moskwy pojechała. Jak było naprawdę, kto wie. Zapłacić jednak tacie nie zapłacili do dziś, jak to Ruskie – mówi z uśmiechem.

W tym czasie było tak duże zapotrzebowanie na trumny, że pomagali je robić rodziny poległych, sąsiedzi.

### Czesław przejął firmę po ojcu

Nasz rozmówca przejął fach po ojcu, zresztą nie było chyba innej opcji, bo jak sam mówi, wrósł w ten fach, uprzednio „terminując" u boku rodzica.

– Mogłem być dobrym piłkarzem, bo grałem i to całkiem dobrze, w juniorach Gwardii, która istniała w Sieradzu przed Wartą, ale nie dało się, bo w naszym fachu nie znasz dnia, ani godziny – mówi. – Nie dało się normalnie trenować i trzeba było tego zaprzestać i skupić się na robocie, która jest dla mnie misją.

Podobnie zresztą jak i dla Adama, syna Czesława, który wraz z żoną Jolantą przejął pałeczkę po ojcu, ale podkreśla, że zawsze na pomoc seniora rodu oraz mamy Krystyny może liczyć.

### Osobliwe hobby seniora rodu

Czesław Dudczak z dumą prezentuje okazały zbiór nekrologów. Jak mówi, jedyny taki w okolicy, a kto wie czy nie w Polsce. – Od kilkudziesięciu lat zbieram nekrologi zmarłych z Sieradza i okolic, którzy zmarli mając co najmniej 100 lat – mówi. – Rekordzista miał 113 lat. Zresztą stulatkowie zdarzają się dość często. Mamy także nekrologi księży i zakonnic z Sieradza. Jest też nekrolog księdza infułata Apolinarego Leśniewskiego, kapelana Armii Krajowej Okręgu Warszawa-Śródmieście, który był w Sieradzu proboszczem i przechowywał obraz Matki Bożej Armii Krajowej. Trafił też do ubeckiego więzienia.

– Ze śmiercią nie można się oswoić, choć jesteśmy z nią każdego dnia – mówi pani Krystyna. – Czasem ludzie przychodzą i można odnieść wrażenie, jakby to do nas mieli pretensje, że bliska osoba odeszła. Jeszcze inni chcą się wygadać, wyrzucić z siebie wszystko. Każdego trzeba wysłuchać, spełnić, w miarę możliwości, ich prośby.

eprasa.pl d641b357e1

# Między pamięcią a przemijaniem. Spacer jesienny po cmentarzu w Uniejowie

**Paweł Gołąb**
Uniejów

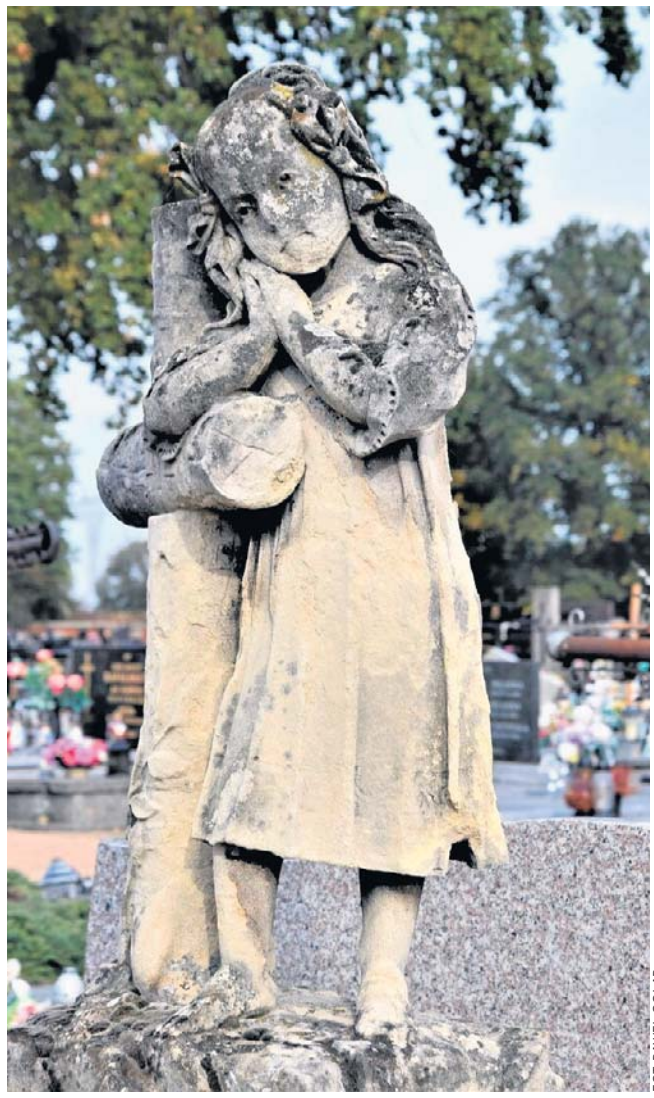
**W dniu Wszystkich Świętych cmentarz w Uniejowie staje się miejscem szczególnym. Wśród starych nagrobków i migoczących zniczy mieszkańcy zatrzymują się na chwilę wspomnień o tych, którzy odeszli.**

Jesienna aura nadaje uniejowskiej nekropolii wyjątkowy charakter. Alejki prowadzą między grobami kolejnych pokoleń mieszkańców miasta i okolic. W ostatnich dniach października i na początku listopada wiele osób odwiedzało i odwiedza miejsce pochówku swoich bliskich, porządkując nagrobki i przygotowując je na minione święto lub sprzątając po świątecznych wizytach na cmentarzu.

Spacerując po nekropolii, trudno nie dostrzec historii zapisanej na kamiennych płytach. Daty, nazwiska i fotografie przypominają o ludziach, którzy przez lata współtworzyli lokalną społeczność. Każdy nagrobek kryje własną opowieść, a każda zapalona świeca jest znakiem pamięci, która nie przemija. To właśnie o tej porze roku miejsce to skłania do refleksji nad upływem czasu, przemijaniem i znaczeniem rodzinnych więzi.

W przededniu i podczas Wszystkich Świętych cmentarz w Uniejowie stał się nie tylko przestrzenią pamięci, ale także miejscem wyciszenia. Blask zniczy rozświetlających jesienny zmrok przypomina, że choć mijają lata, pamięć o bliskich pozostaje żywa w sercach tych, którzy o nich pamiętają.

W Uniejowie znajdują się trzy główne cmentarze. Katolicki, główna nekropolia parafii pw. św. Floriana. Znajdują się tam zabytkowe obiekty sztuki nagrobnej, m.in. kaplica rodziny Boxa-Radoszewskich herbu Oksza. Przy ul. Dąbskiej znajduje się historyczny cmentarz żydowski, a w lasku na północnych obrzeżach miasta – dawny cmentarz ewangelicko-augsburski.


FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Pomniki na grobach potrafią być bardzo wzruszające. Często wiążą się z osobistymi, wyjątkowymi historiami


FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Warto pamiętać, że parafia udostępnia internetową bazę osób pochowanych i interaktywną mapę cmentarza


FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Na uniejowskim cmentarzu możemy odnaleźć wiele ciekawych zabytków sztuki nagrobnej



FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Na uniejowskim cmentarzu można zobaczyć liczne nagrobki osób zmarłych w mieście przed wielu laty



FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Tablica poświęcona nauczycielom poległym w obronie ojczyzny i zamęczonych w obozach zagłady


FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Cmentarz katolicki w Uniejowie (cmentarz parafialny) to główna nekropolia rzymskokatolicka w mieście, zarządzana przez Parafię pw. św. Floriana. Jesienny spacer pomiędzy nagrobkami skłania do głębokiej zadumy

eprasa.pl d641b357e1

# Zwycięski debiut trenera Warty Sieradz – teraz starcie z Lechią. Orkan Buczek pokonał Sokoła Aleksandrów

**Dariusz Piekarczyk**
Sport

**Udany debiut Piotra Łęczyńskiego w roli trenera Warty Sieradz. Prowadzona przez niego drużyna pokonała na wyjeździe KTS Weszło Warszawa 1:0 (0:0).**




FOT. WARTA SIERADZ/FB

**I tak nam grajcie! Po zwycięskim meczu w Warszawie z liderem tabeli grupy pierwszej III ligi KTS Weszło piłkarze Warty zapozowali do zdjęcia wspólnie ze swoimi kibicami**

Szkoleniowiec przejął sieradzan na początku minionego tygodnia, zastępując Marka Przybyła, który pożegnał się z zespołem po ponad dwu latach. W Warszawie Warta pokazała się z dobrej strony, a w związku z tym, że Wigry Suwałki przegrały niespodziewanie w Tomaszowie Mazowieckim z Lechią, sieradzanie tracą do lidera zaledwie siedem punktów. Wielkiego znaczenia nabiera więc zaplanowany na piątkowy (6 listopada o mecz na stadionie MOSiR właśnie zespołem z Tomaszowa, za wyniki którego nie odpowiada już Bartosz Grzelak, lecz jego dotychczasowy asystent Kacper Giełżak. To spotkanie po prostu sieradzanie powinni wygrać. Będzie ono szczególne dla bramkarza Warty Marcina Żyły, który przyszedł latem do Sieradza – właśnie z Tomaszowa. Z kolei w kadrze gości jest Jakub Król. Były piłkarz Warty jest jednak kontuzjowany. Gwiazdką przyjezdnych jest natomiast strzelec siedmiu goli Kacper Popławski. To wychowanek ŁKS i były gracz GKS Bełchatów. Nie sposób jednak nie zadać pytania. dlaczego w połowie listopada, kiedy to można spodziewać się przymrozków, czy opadów śniegu, pojedynek wyznaczono na godzinę 19. Naszym zdaniem 17 w zupełności wystarczyłaby!

## III LIGA (GRUPA 1.)

**KTS Weszło Warszawa - Warta Sieradz 0:1 (0:0).** 0:1 - Piotr Mielczarek (49)
**Warta:** Marcin Żyła -Mateusz Lis (80, Duilio), Oleh Trubnikow (88, Bartłomiej Maćczak),Szymon Pietrzak, Aleksander Ślęzak - Dawid Owczarek, Miłosz Kurowski (67, Artur Sójka), Wiktor Smoliński, Piotr Mielczarek (67, Jakub Piela) - Bartłomiej Kręcichwost, Bartosz Bieroński (46, Paweł Mocny). Trener: Piotr Łęczyński.
**Pozostałe wyniki 15. kolejki grupy pierwszej III ligi:** Lechia Tomaszów Mazowiecki - Wigry Suwałki 2:0 (1:0). To największa sensacja tej kolejki. ŁKS II Łódź - Olimpia Zambrów 3:2 (3:0), Mławianka Mława - Widzew II Łódź 1:4 (0:0), Pelikan Łowicz - Wisła II Płock 1:2 (0:0), Ząbkovia Ząbki - Świt Nowy Dwór Mazowiecki 2:0 (1:0), Jagiellonia II Białystok - Polonia Lidzbark Warmiński 2:1 (0:0), KS CK Troszyn - Olimpia Elbląg 2:0 (1:0), ŁKS Łomża - Mazovia Mińsk Mazowiecki 2:3 (1:1)

**Plan 16. kolejki. Piątek (6 listopada):** Warta Sieradz - Lechia Tomaszów Mazowiecki (19).
**Sobota (7 listopada):** Wisła II Płock - Świt Nowy Dwór Mazowiecki (13), Olimpia Elbląg - Ząbkovia Ząbki (14), Polonia Lidzbark Warmiński - KS CK Troszyn (16), Olimpia Zambrów - Jagiellonia II Białystok (13), Mazovia Mińsk Mazowiecki - Mławianka Mława (13), Wigry Suwałki - ŁKS Łomża (17), Pelikan Łowicz - KTS Weszło Warszawa (14). **Niedziela (8 listopada):** Widzew II Łódź - ŁKS II Łódź (12).

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. KTS Weszło Warszawa | 15 | 32 | 30-17 |
| 2. Wigry Suwałki | 15 | 31 | 30-15 |
| ========== | | | |
| 3. Mazovia Mińsk Mazowiecki | 15 | 27 | 36-28 |
| 4. Świt Nowy Dwór Mazowiecki | 15 | 26 | 28-22 |
| 5. Ząbkovia Ząbki | 15 | 25 | 29-23 |
| 6. Wisła II Płock | 15 | 25 | 29-24 |
| 7. Warta Sieradz | 15 | 25 | 25-22 |
| 8. Pelikan Łowicz | 15 | 24 | 25-22 |
| 9. Olimpia Zambrów | 15 | 21 | 31-31 |
| 10. Jagiellonia II Białystok | 15 | 20 | 27-27 |
| 11. Widzew II Łódź | 15 | 19 | 28-25 |
| 12. ŁKS II Łódź | 15 | 18 | 27-30 |
| 13. Olimpia Elbląg | 15 | 18 | 19-24 |
| 14. Lechia Tomaszów Mazowiecki | 15 | 17 | 25-30 |
| 15. Polonia Lidzbark Warmiński | 15 | 15 | 25-29 |
| 16. Mławianka Mława | 15 | 14 | 28-41 |
| 17. KS CK Troszyn | 15 | 14 | 17-30 |
| 18. ŁKS Łomża | 15 | 4 | 16-35 |




FOT. WARTA SIERADZ

**GKS Orkan Buczek pokonał na swoim boisku Sokoła Aleksandrów i ma, co najmniej, wicemistrzostwo rundy jesiennej IV ligi,co byłoby dużym sukcesem drużyny**

## IV LIGA

Wydarzeniem tej kolejki był bez wątpienia mecz w Łodzi, gdzie AKS SMS pokonała RKS Radomsko 1:0 (0:0). Była to pierwsza w tym sezonie ligowa porażka radomszczan, za wyniki których odpowiada trener Dariusz Frączyk, Od 63 minuty gospodarze grali w osłabieniu po czerwonej kartce (druga żółta) dla Bartosza Pińkowskiego. Sensacja w Bełchatowie, gdzie miejscowy GKS, który jest spadkowiczem z III ligi, przegrał z beniaminkiem Concordią Piotrków Trybunalski 2:3 (1:1). Dla zespołu gości (trener Ireneusz Komar) to pierwsze w tym sezonie zwycięstwo w meczu o ligowe punkty. Orkan Buczek wygrał natomiast na swoim boisku arcyważne spotkanie z Sokołem Aleksandrów 2:0 (1:0) i co najmniej wicemistrzostwo rundy jesiennej ma na wyciągnięcie ręki. W 81 minucie na boisko wszedł 45-letni Łukasz Matuszczyk, którego klub poprosił o pomoc w ostatnich meczach jesieni w obliczu plagi kontuzji, jaka prześladuje drużynę trenera Marcina Węglewskiego.

Niezwykle cenny punkty wywalczył w Kutnie beniaminek z Wojsławic, remisując z miejscowym KS 0:0.

**15. kolejka IV ligi: GKS Orkan Buczek - Sokół Aleksandrów 2:0 (1:0).** 1:0 - Patryk Niciak (24), 2:0 - Miłosz Kapica (80).
**KS Kutno - Ekolog Wojsławice 0:0.**
**Pozostałe wyniki 15. kolejki:** PGE GiEK GKS Bełchatów - Concordia 1909 Piotrków Trybunalski 2:3 (1:1). To pierwsza w tym sezonie ligowa wygrana Concordii. W 28 minucie Mateusz Szymorek z Bełchatowa nie wykorzystał rzutu karnego. Jego strzał obronił bramkarz Concordii Wojciech Śmigiel. Orzeł Parzęczew - ŁKS III Łódź 3:1 (2:0), LZS Justynów - Ceramika Opoczno 1:3 (1:1), Stal Głowno - Zjednoczeni Stryków 1:1 (0:0), MKP-Boruta Zgierz - Zryw Wygoda 2:2 (1:1), Polonia Piotrków Trybunalski - Włókniarz Pabianice 4:0 (1:0).
**Klasyfikacja skutecznych:** 1. Filip Bednarski (RKS Radomsko), Dawid Flaszka (RKS Radomsko), Adam Zieliński (Sokół Aleksandrów) - po 11, 2. Cezary Dominiak (Stal Głowno) - 10, 3. Wojciech Pawlak (Sokół Aleksandrów) - 9.
**Plan 16. kolejki (przedostatnia rundy jesiennej). Sobota (7 listopada):** ŁKS III Łódź - Zryw Wygoda (11), Włókniarz Pabianice - KS Kutno (13), Orzeł Parzęczew - Polonia Piotrków Trybunalski (14), Ekolog Wojsławice - GKS Bełchatów (14), Concordia Piotrków Trybunalski - Stal Głowno (13), Zjednoczeni Stryków - Orkan Buczek (13), Sokół Aleksandrów - AKS SMS Łódź (13), RKS Radomsko - Ceramika Opoczno (13), LZS Justynów - MKP-Boruta Zgierz (13).

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. RKS Radomsko | 15 | 40 | 49-13 |
| 2. GKS Orkan Buczek | 15 | 36 | 31-16 |
| ========== | | | |
| 3. Polonia Piotrków Trybunalski | 15 | 30 | 41-17 |
| 4. Zjednoczeni Stryków | 15 | 29 | 26-12 |
| 5. AKS SMS Łódź | 15 | 26 | 40-26 |
| 6. Włókniarz Pabianice | 15 | 24 | 24-24 |
| 7. Sokół Aleksandrów | 15 | 22 | 33-27 |
| 8. KS Kutno | 15 | 21 | 27-28 |
| 9. Orzeł Parzęczew | 15 | 21 | 20-25 |
| 10. Ceramika Opoczno | 15 | 19 | 23-22 |
| 11. Stal Głowno | 15 | 18 | 28-25 |
| 12. PGE GiEK GKS Bełchatów | 15 | 17 | 28-38 |
| 13. Zryw Wygoda | 15 | 16 | 24-22 |
| 14. MKP-Boruta Zgierz | 15 | 16 | 20-27 |
| ========== | | | |
| 15. ŁKS III Łódź | 15 | 16 | 18-35 |
| 16. Ekolog Wojsławice | 15 | 13 | 13-34 |
| 17. Concordia Piotrków Tryb. | 15 | 8 | 11-36 |
| 18. LZS Justynów | 15 | 4 | 17-46 |

## KLASA OKRĘGOWA

W grupie trzeciej Klasy Okręgowej zwycięskie mecze liderów. Swoje mecze wygrały prowadzące w tabeli WKS 1957 Wieluń, Jutrzenka Warta oraz Warta II Sieradz. Walka o mistrzostwo jesieni toczyć będzie się zapewne do ostatniej kolejki.
**Grupa III. Wyniki meczów 13. kolejki:** Jutrzenka Warta - Zawisza Pajęczno 4:3, UKS Galewice - Warta Działoszyn 1:1, Pogoń Zduńska Wola - Korab Łask 8:0, LUKS Bałucz - TS Janiszewice 2:2, Złoczewia Złoczew - WKS 1957 Wieluń 1:4, Warta II Sieradz - Warta Osjaków 7:0, Piast Błaszki - Prosna Wieruszów 1:5, Olimpia Zduńska Wola-Karsznice - Astoria Szczerców 5:3.
**Plan 14. kolejki (przedostatnia rundy jesiennej). Sobota (7 listopada):** Warta Działoszyn - LUKS Bałucz (13), Prosna Wieruszów - UKS Galewice (13.30), Jansizewice - Jutrzenka Warta (13.30), Korab Łask - Warta Sieradz (13.30), Zawisza Pajęczno - Pogoń Zduńska Wola (14), Złoczewia - Piast Błaszki (16), Warta Osjaków - Olimpia Zduńska Wola (16), WKS Wieluń - Astoria Szczerców (14).

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. WKS 1957 Wieluń | 13 | 34 | 37-14 |
| 2. Jutrzenka Warta | 13 | 33 | 49-27 |
| ========== | | | |
| 3. Warta II Sieradz | 13 | 32 | 43-16 |
| 4. UKS Galewice | 13 | 23 | 32-24 |
| 5. TS Janiszewice | 13 | 22 | 27-22 |
| 6. Warta Działoszyn | 13 | 19 | 25-30 |
| 7. Zawisza Pajęczno | 13 | 18 | 29-28 |
| 8. Piast Błaszki | 13 | 17 | 28-27 |
| 9. Prosna Wieruszów | 13 | 16 | 26-29 |
| 10. Warta Osjaków | 13 | 15 | 19-33 |
| 11. Korab Łask | 13 | 15 | 17-34 |
| 12. Pogoń Zduńska Wola | 13 | 13 | 24-24 |
| 13. Astoria Szczerców | 13 | 12 | 19-26 |
| ========== | | | |
| 14. LUKS Bałucz | 13 | 11 | 23-27 |
| 15. Złoczewia Złoczew | 13 | 9 | 19-30 |
| 16. Olimpia Zduńska Wola | 13 | 6 | 16-42 |

**Grupa I. Wyniki 13. kolejki:** LKS Różyca - AKS SMS II Łódź 2:2, PTC Pabianice - MKP-Boruta II Zgierz 4:0, Bzura Ozorków - Teofilek Łódź 2:3, Termy Poddębice - Rosa Rosanów 5:0,. Zawisza Rzgów - KAS Konstantynów 4:0, GKS Ksawerów - Iskra Dobroń 2:0, PSV Łódź - Łódzka Akademia Futbolu 1:2. Pauza: Włókniarz Zgierz.
W sobotę (7 listopada) Termy Poddębice czeka wyjazdowy mecz z Teofilkiem Łódź (14).

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. PTC Pabianice | 12 | 32 | 42-8 |
| 2. GKS Ksawerów | 12 | 26 | 46-21 |
| ========== | | | |
| 3. Termy Poddębice | 12 | 24 | 31-14 |
| 4. Zawisza Rzgów | 12 | 22 | 23-13 |
| 5. LKS Różyca | 12 | 22 | 31-24 |
| 6. Łódzka Akademia Futbolu | 13 | 19 | 25-20 |
| 7. Teofilek Łódź | 12 | 18 | 30-28 |
| 8. Iskra Dobroń | 12 | 18 | 21-26 |
| 9. MKP-Boruta II Zgierz | 12 | 14 | 22-30 |
| 10. KAS Konstantynów Łódzki | 12 | 14 | 16-26 |
| 11. Włókniarz Zgierz | 12 | 13 | 14-31 |
| 12. Rosa Rosanów | 12 | 13 | 14-31 |
| 13. AKS SMS II Łódź | 12 | 11 | 20-40 |
| ========== | | | |
| 14. Bzura Ozorków | 12 | 7 | 30-47 |
| 15. PSV Łódź | 12 | 4 | 13-34 |

## PUCHAR POLSKI

W siedzibie Łódzkiego Związku Piłki Nożnej rozlosowano półfinałowe pary Pucharu Polski. Mecze zaplanowano na 11 listopada (środa). Orkan Buczek zmierzy się z Wartą Sieradz (11.11). W drugiej parze Warta II Sieradz spotka się z czwartoligowym Ekologiem Wojsławice (13). Triumfatorzy tych pojedynków awansują na wiosenny szczebel wojewódzkim. Trofeum nie obroni trzecioligowy Widzew II Łódź, który został wcześniej wyeliminowany przez AKS SMS Łódź grający w lidze IV.

eprasa.pl d641b357e1