DZIŚ SPECJALNY DODATEK
PUPIL ROKU
A W NIM PREZENTUJEMY ZWYCIĘZCÓW WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

Nr ISSN 2353-6187
Nr indeksu 350-044

www.dzienniklodzki.pl

Nr 245 (27 413) | Wydanie A B C D | Cena 5,20 zł (w tym 8% VAT)

Środa 21.10.2026

142 lata

Dziennik ŁÓDZKI

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Łódź

900 kadetów maszerowało podczas targów Azyl Expo

W 1. Wojewódzkim Apelu Klas Mundurowych, który odbył się wczoraj w Łodzi udział wzięło ponad 40 klas z całego regionu
– Str. 2

Z naszych stron

W Łodzi i regionie przeprowadza się coraz więcej ekshumacji

Tylko w tym roku do połowy października w samej Łodzi wpłynęło do sanepidu 175 takich wniosków. Koszt wynosi powyżej 2300 zł
– Str. 3

Torowisko tramwajowe na ul. Rzgowskiej zostanie wyremontowane. Prace rozpoczną się w przyszłym roku
– Str. 2

Przed wygraną czy rewolucją?
Od wyniku meczu Widzewa z Górnikiem i postawy piłkarzy wiele zależy. Po meczu będzie radość czy pranie brudów? – Str. 20

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Wydarzenie

Trzy wielkie kominy wysadzono w pół godziny

Huk i drżenie były odczuwalne w całej okolicy. W miejscu starej elektrociepłowni EC2 w Łodzi powstanie wielkie osiedle

– Str. 4

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

eprasa.pl 974fd84d87

POLECAMY

JUTRO: Ile komornik może zabrać z emerytury PIĄTEK: Czy oddamy AI nasze myśli i uczucia?

21.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Urszula, Celina i Elżbieta
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

PBC

©℗ - 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

Torowisko na ulicy Rzgowskiej zostanie wyremontowane

Magdalena Rubaszewska

Torowisko na ulicy Rzgowskiej nareszcie zostanie wymienione. Miasto podpisało umowę z wykonawcą, który wykona remont. A ten ma się rozpocząć w drugiej połowie 2027 roku. Tramwaje pojadą po nowych torach w 2029 roku.

FOT. UMŁ

Remont torów na Rzgowskiej zaplanowano na przyszły rok

Koszt remontu to ponad 61 mln zł. Dofinansowanie w ramach Programu Funduszy Europejskich wynosi ponad 39 mln zł.

Tory na ul. Rzgowskiej na odcinku od ul. Paderewskiego do ul. Kurczaki są już mocno wyeksploatowane. Są krzywe, a pasażerom na starych przystankach trudno wsiąść do wagonów.

Wykonawca zajmie się teraz przygotowaniem projektu budowlanego. Inwestycja zakłada przebudowę torowiska tramwajowego, sieci trakcyjnej i przystanków. Część z nich będzie zintegrowana z przystankami autobusowymi. Perony zostaną podwyższone i będą dłuższe, dzięki temu dostęp do taboru i przesiadanie się staną się łatwiejsze.

Przy okazji zostaną wyremontowane chodniki. Po zachodniej stronie drogi, w kierunku Rzgowa, zostanie poprowadzona droga rowerowa, na obu jezdniach ułożona nawierzchnia. Przewidziano również przebudowę pętli tramwajowej przy ul. Kurczaki.

Obecnie trwa remont odcinka ul. Rzgowskiej od ul. Dąbrowskiego do ul. Paderewskiego oraz układanie nowego torowiska na ul. Broniewskiego na odcinku od ul. Niższej do ul. Rzgowskiej. W ramach tej samej inwestycji zostanie także wyremontowane skrzyżowanie ulic Rzgowskiej, Paderewskiego i Broniewskiego.

ŁÓDŹ

Dziewięciuset kadetów klas mundurowych na Azyl Expo w Łodzi

Dariusz Pawłowski

Wyjątkowym wydarzeniem towarzyszącym odbywającym się w Łodzi Targom i Kongresowi Ochrony Ludności, Obrony Cywilnej, Bezpieczeństwa i Ratownictwa Medycznego Azyl Expo był wtorkowy (20 października) 1. Wojewódzki Apel Klas Mundurowych. Wzięło w nim udział ponad 40 klas mundurowych z całego województwa łódzkiego.

FOT. EMILIA KUTLU

Uroczystość rozpoczął przemarsz klas na miejsce apelu, następnie odbyły się prezentacja pocztów sztandarowych

Wczoraj na placu przed halą sportową przy ul. ks. Skorupki stawiło się w sumie około 900 kadetów. Uroczystość rozpoczął przemarsz klas na miejsce apelu, następnie odbyły się prezentacja pocztów sztandarowych i podniesienie flagi państwowej. Po okazjonalnych wystąpieniach organizatorów i gości nagrodzono wyróżnionych uczniów.

- To pierwszy apel klas mundurowych z całego województwa - podkreśla Krzysztof Makowski, jeden z inicjatorów Azyl Expo. - Mundur to nie tylko symbol, to zobowiązanie i postawa, którą każdego dnia kształtują ci młodzi ludzie. Podczas naszych targów i kongresu dyskutujemy również nad potrzebą tworzenia klas mundurowych, stojącymi przed nimi i kadetami szansami i wyzwaniami.

Klasy mundurowe rosną jak grzyby po deszczu

Warto podkreślić, że w roku szkolnym 2025/2026 Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji wydało zezwolenia na stworzenie 239 oddziałów mundurowych, w tym 165 w szkołach publicznych, a 74 w niepublicznych. Większość z nich – aż 192 – przewidziano w liceach ogólnokształcących, a 47 w technikach.

W Łodzi klasy mundurowe prowadzi na przykład XVIII Liceum Ogólnokształcące, jest też Mundurowe Liceum Ogólnokształcące czy Prywatne Liceum Mundurowe Oddziału Przygotowania Wojskowego. Wielką renomą cieszą się klasy mundurowe w ZSP nr 1 w Tomaszowie Mazowieckim. Pierwsze z nich powstały tam już w 2014 roku.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Dziennik Łódzki”

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

POGODA

dziś 18°C/10°C

jutro 12°C/5°C

DZIEŃ DOBRY

FOT. TOMASZ JABŁOŃSKI

Łódź

Jeszcze za wcześnie żegnać się z truskawkami

Klienci Rynku Bałuckiego przecierali we wtorek oczy ze zdumienia widząc dorodne czerwone truskawki na niektórych stoiskach.
- Truskawki są polskie, spod folii, bardzo słodkie - zachwalała swój towar sprzedawczyni. - Klienci i się dziwią, że o tej porze roku mamy jeszcze te owoce. Ich intensywnie czerwony kolor przyciąga wzrok i sprawia, że wiele osób zatrzymuje się przy stoisku choćby z czystej ciekawości.

Tomasz Jabłoński

eprasa.pl 974fd84d87

Łódź i region

• **Dwie osoby, kobieta i mężczyzna w wieku ok. 50 lat,** zginęły w nocnym pożarze, który wybuchł na poddaszu kamienicy przy ul. Rybnej w Łodzi. Przyczyną pożaru mogło być zaprószenie ognia.

ŁÓDZKIE

W Łodzi i regionie przeprowadza się coraz więcej ekshumacji

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

175 wniosków o ekshumację zmarłych spoczywających na terenie łódzkich cmentarzy wpłynęło od początku roku do połowy października do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Łodzi.

- W ubiegłym złożono 235 wniosków – informuje nas Anna Ścibór, Kierownik Sekcji Higieny Środowiska Oddział Nadzoru Higieny Komunalnej PSSE w Łodzi.

Coraz więcej rodzin decyduje się na przeniesienie szczątków bliskich spoczywających na różnych cmentarzach do jednego grobu. Rodziny są coraz mniej liczne, a seniorzy obawiają się, że wnuki czy prawnuki nie będą dbać o groby przodków, których nie znali. Poza tym w większości z nas jest zakorzeniona potrzeba zadbania o to, aby po naszym odejściu ktoś pamiętał i dbał o groby naszych bliskich.

Ekshumacja z kremacją

Pochowanie wielu zmarłych z rodziny w jednym grobie to wygoda i mniejsze wydatki związane z utrzymaniem miejsca ostatniego spoczynku w należytym porządku.

- Ekshumację można wykonać jako klasyczne przeniesienie szczątków osoby zmarłej w trumnie, ale też po ekshumacji można szczątki poddać kremacji i złożyć do grobu w urnie - mówi Dziennikowi Łódzkiemu Rafał Cichewicz, prezes firmy pogrzebowej Klepsydra. - Złożenie szczątków w urnie pozwala inaczej zagospodarować grób, ponieważ urn do grobu możemy złożyć więcej niż trumien. Póki co prawo nie reguluje, ile urn może być złożonych do jednego grobu ziemnego. Precyzują to regulaminy cmentarzy.

Jak mówi dalej Rafał Cichewicz ekshumacje przeprowadzane są najczęściej w obrębie miasta, choć zdarza się też, że szczątki są ekshumowane na cmentarzach w innych miastach i składane do grobu znajdującego się na terenie nekropolii w Łodzi. Przeprowadza się także ekshumacje na terenie cmentarzy poza Polską. Na początku października firma Bongo Międzynarodowy Transport Zmarłych, która jest częścią Grupy Klepsydra, realizowała ekshumację generała Józefa Gizy, weterana wojny polsko-bolszewickiej, wojny obronnej w 1939, który w czasie II wojny światowej walczył na Bliskim Wschodzie i w Afryce. Generał zmarł w 1967 roku i został pochowany na cmentarzu w Londynie. Po ekshumacji i przewiezieniu szczątków do Polski złożono je do grobu na cmentarzu w Nowym Sączu.

Od 2300 zł wzwyż

Koszt ekshumacji zależy od zakresu usług oraz sposobu ponownego pochówku. W firmie pogrzebowej za ekshumację i złożenie szczątków do grobu zamawiający zapłaci od 2 300 zł i obejmuje to trumnę ekshumacyjną, przewóz oraz obsługę. W przypadku ekshumacji połączonej z kremacją szczątków i zakupem urny koszt wzrasta do około 4 000 zł. Natomiast całkowity koszt, uwzględniający również usługi kamieniarskie oraz opłaty cmentarne, może wynieść nawet około 10 tys. zł.

FOT. ADAM WOJNAR

O ekshumacji musi być powiadomiony Powiatowy Inspektor Sanitarny

ŁÓDŹ

Wiosną 2027 ma ruszyć drążenie tunelu dla KDP

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Drążenie drugiego tunelu dla Kolei Dużych Prędkości rozpocznie się na wiosnę przyszłego roku. Natomiast do 17 listopada firmy mają czas na złożenie ofert na dokończenie pierwszego tunelu.

O tym, że Łódź jest centrum Kolei Dużych Prędkości w Polsce i o tym, że do 2040 r wszystkie stolice Unii Europejskiej mają być połączone siecią tych połączeń rozmawiali w poniedziałek w Łodzi specjaliści z tej branży. Pojawił się także europoseł Dariusz Joński.

- W założeniach do 2040 roku wszystkie stolice europejskie mają być połączone szybką koleją - mówił Joński. - Ma to nadać impuls do rozwoju gospodarczego całej Unii Europejskiej. Na ten cel ma być przeznaczone 550 mld euro. Docelowo linia połączeń ma mieć długość 49 tys. km czyli porównywalną z koleją dużych prędkości w Chinach dzięki której możliwy był skok cywilizacyjny tego kraju.

W Łodzi będą więc równocześnie drążone dwa tunele o dużej średnicy. Tarcza „Katarzyna" ma do przejścia 900 m. Natomiast tunel, który będzie drążony z Retkini ma mieć 4,5 km długości. Oba tunele będą miały wspólny punkt - komorę stacji Łódź Fabryczna.

Przyjęto założenie, że gdy powstanie już KDP podróżni będą mogli korzystając z jednego biletu podróżować po całej Europie.

FOT. HUBERT KUBIAK

W Łodzi odbyła się w poniedziałek konferencja w sprawie Kolei Dużych Prędkości w Polsce

- Pracujemy nad tym rozwiązaniem - mówi Dariusz Joński. - To trochę tak jak z roamingiem - na początku też nikt nie wierzył, że może być on w tej samej cenie w całej Europy. Ale chcemy aby pasażer kupując bilet przez aplikację mógł z każdego kraju Unii Europejskiej dojechać do każdego z krajów członkowskich.

Łódź

Na skrzyżowaniu ulic Dąbrowskiego i Lodowej namalowali rondo za milion zł

Matylda Witkowska

Nowe rondo turbinowe wytyczono na skrzyżowaniu ulic Dąbrowskiego i Lodowej w Łodzi. Prace trwały zaledwie kilkanaście dni, ale kosztowały... aż milion złotych.

Skrzyżowanie ulic Dąbrowskiego i Lodowej w Łodzi zostało zmienione na rondo turbinowe. Powodem były kwestie bezpieczeństwa - ulica Dąbrowskiego miała tu pierwszeństwo przejazdu, ale kierowcy nie zawsze stosowali się do znaków. W ostatnich latach doszło tu do 30 zdarzeń drogowych, także z udziałem pieszych.

Zarząd Dróg i Transportu postanowił to zmienić i wyznaczył na tym skrzyżowaniu rondo turbinowe. Dzięki temu łatwiej jest wjechać z ulicy Lodowej, a kwestia pierwszeństwa przejazdu jest intuicyjna. Dodatkowym ułatwieniem są prawoskręty omijające rondo.

Rondo ma też ułatwić przechodzenie pieszym - powstały dla nich azyle, a dla rowerzystów przejazdy.

Urzędnicy podkreślają, że przebudowa ronda kosztowałoby 5-6 mln zł i wymagałaby dłuższego wyłączenia z ruchu. Natomiast wyznaczenie ronda zajęło kilkanaście dni i kosztowało - „tylko" 1 mln zł. To jednak nadal spora kwota. Skąd się wzięła?

- W pierwszej kolejności wykonawca musiał przygotować projekt nowej, stałej organizacji ruchu, a następnie ten projekt wcielić w życie - odpowiada na pytania „Dziennika Łódzkiego" Wiktor Stańczyk z Zarządu Dróg i Transportu. - Na potrzeby nowej organizacji ruchu koniecznie było wykonanie nowego oznakowania pionowego oraz poziomowego, które pojawiły się na znacznie większym obszarze niż tylko obręb ronda przy ul. Lodowej. Nowa, stała organizacja ruchu pojawiła się od ul. Tatrzańskiej, aż do ul. Puszkina - wylicza.

FOT. MAT. PRASOWE UMŁ

Nowe rondo za milion złotych

eprasa.pl 974fd84d87

AUTOREKLAMA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

0011601470

Naszemu Koledze

Piotrowi Krawczykowi

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają

Koleżanki i Koledzy z Telewizji TOYA

0011601131

Naszemu Koledze

Piotrowi Krawczykowi

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają

Zarząd i Pracownicy firmy TOYA

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

ŁÓDŹ

Trzy kominy w pół godziny. Na miejscu wysadzonych gigantów powstanie wielkie osiedle

Matylda Witkowska

Zgodnie z zapowiedziami wczoraj rano wyburzono kominy na terenie starej elektrociepłowni EC2 w Łodzi. Trzy wysokie na 120-160 metrów giganty upadły jeden po drugim po odpaleniu ładunków wybuchowych. Zajęło to zaledwie pół godziny. Huk i wstrząsy były odczuwalne w całej okolicy.

Wyburzanie kominów na terenie kompleksu po elektrociepłowni EC2 zdecydowała się przeprowadzić spółka JHM Development należąca do Grupy Mirbud. Kominy były w złym stanie technicznym i nie były wpisane do rejestru zabytków. Jednak dla wielu osób były stałym elementem Górnej i trudno będzie wyobrazić sobie bez nich tę część miasta. Kominy były częścią elektrociepłowni. Działała od końca lat 50. elektrociepłowni, a ostatnie kotły wyłączono 31 marca 2015 roku. Potem teren i budynki przeszły w prywatne ręce.

Nieczynne kominy przyciągały miłośników urbexu, którzy wchodzili na nie nielegalnie oraz artystów, wystąpiły m.in. w filmie „Czarne słońca".

Kiedy zawyły syreny

Wczoraj rano wielu Łodzian i przyjezdnych zebrało się w rejonie elektrociepłowni EC2, by oglądać wyburzanie kominów.

Zgodnie z planem o godz. 8.30 ewakuowali się mieszkańcy ulicy Różanej. I przyszli na miejsce zbiórki przy EC2 skąd oglądali akcję. Na terenie EC2 przygotowana została specjalna strefa, w której można bynapić się między innymi kawy.

Krótko przed odpalenie ładunków odbyła się konferencja, na której podano, że w kominach wykonano 1500 odwiertów i umieszczono w nich 120 kilogramów dynamitu.

Przed każdym odpaleniem ładunków głośno wyły syreny. O godzinie 10.02 wysadzano pierwszy, najwyższy komin o wysokości 160 m. Wszystko poszło zgodnie z planem. O godzinie 10.27 nic już nie zakłócało pejzażu zachmurzonego nieba.

Co na miejscu po kominach EC2 w Łodzi?

Wokół dawnej elektrociepłowni EC2 mają pojawić się przede wszystkim budynki mieszkaniowe, a w zabytkowej hali - usługi. Start prac przewidziany jest na rok 2028.

Spółka JHM Development z grupy Mirbud, będąca właścicielem dawnej elektrociepłowni EC2, przedstawiła wstępną koncepcję tego, co powstanie w miejscu wyburzonych kominów. Mający aż 20 hektarów teren w kwartale Alei Politechniki, ul. Wróblewskiego, ul. Przechodniej i ul. Piasta w Łodzi zostanie zabudowany, pojawi się tu zabudowa mieszkaniowa z funkcjami usługowymi.

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Tak runął drugi komin. Cała operacja trwała niespełna pół godziny

FOT. JHM DEVELOPMENT

Tak na wizualizacji inwestora prezentuje się przyszłe osiedle

„JHM Development planuje przekształcenie terenu dawnej elektrociepłowni w wielofunkcyjną przestrzeń miejską, łączącą zabudowę mieszkaniową, usługi, handel, rekreację oraz ogólnodostępne tereny zielone - czytamy w komunikacie przekazanym przez spółkę. – Ważnym elementem opracowywanej koncepcji jest zachowanie historycznego gmachu EC-2 i nadanie mu nowych funkcji, z poszanowaniem przemysłowego dziedzictwa tego miejsca".

W głównym holu maszynowni EC2 pojawią się usługi - sklepy, restauracje, a także obiekty związane ze sportem. Masywne chłodnie kominowe zostaną rozebrane i... odbudowane ponownie w nowej formie. W ich miejscu powstaną budynki mieszkaniowe o kształcie dawnych chłodni.

Wokół nich powstaną nowe budynki o funkcji mieszkaniowej - docelowo ma tu być około 2 tysięcy mieszkań.

Osiedle ma być ogólnodostępne, oprócz nowych budynków mieszkaniowych powstaną też drogi, przestrzenie publiczne, zieleń i miejsca rekreacji. Pośrodku pojawi się oś widokowa, a sam park będzie miał charakter linearny.

W miejscu wyburzonych kominów będzie jeden z głównych placów rekreacyjnych kompleksu. Jego ozdobą będą konstrukcje nawiązujące formą do wyburzonych kominów.

- W ich miejsc planujemy odtworzenie konstrukcji nawiązujących formą do kominów, będzie to otoczone zielenią i małą architekturą - mówi „Dziennikowi Łódzkiemu" prezes JHM Development Kaja Mirgos-Kwiatkowska.

Osiedle mieszkaniowe ma powstać w kilku etapach, prace mają się zacząć w 2028 roku.

0011601108

Z głębokim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszego Kolegi

Sylwestra Cackowskiego

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia
składają

Zarząd i Pracownicy firmy TOYA

eprasa.pl 974fd84d87

FOKUS

• **51 procent badanych** przez CBOS pozytywnie oceniło pracę prezydenta Karola Nawrockiego, a 39 proc. krytycznie

BEZPIECZEŃSTWO

Wzmocnienie wschodniej flanki NATO wspólnym priorytetem Polski i Litwy

Karol Nawrocki podkreślił we wtorek, że Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa państw regionu pozostaje agresywna polityka Rosji

oprac. Karolina Wrońska

Karol Nawrocki spotkał się w Pałacu Prezydenckim z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą. – Polskę i Litwę łączą nie tylko wielkowiekowa historia i bliskie sąsiedztwo, ale przede wszystkim wspólne interesy, strategiczne partnerstwo i odpowiedzialność za bezpieczeństwo naszej części Europy i całej wschodniej flanki NATO – powiedział Nawrocki na wspólnej konferencji z Nausedą.

Prezydent podkreślił wspólną perspektywę Polski i Litwy na sprawy międzynarodowe i kwestie bezpieczeństwa.

– Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa naszego regionu pozostaje agresywna polityka Federacji Rosyjskiej. Dlatego naszym wspólnym priorytetem musi być wzmacnianie wschodniej flanki NATO – podkreślił Nawrocki.

Jak mówił, Rosja prowadzi przeciwko państwom naszego regionu działania hybrydowe, wykorzystując cyberataki, dezinformację, sabotaż i presję na granicach. – To doświadczenie niestety dzielimy z Litwą. Odpowiedzią musi być ścisła współpraca sojusznicza i konsekwentne wzmacnianie odporności naszych państw – podkreślił Nawrocki.

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Prezydent RP Karol Nawrocki i prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu w Pałacu Prezydenckim

Dodał, że „wspólnej refleksji wymaga również kwestia porozumienia Stanów Zjednoczonych z Rosją dotyczącego dostaw rosyjskiego oleju napędowe na światowe rynki". – Stabilizacja sytuacji energetycznej nie powinna prowadzić do osłabienia presji na Rosję ani podważania bezpieczeństw państw naszego regionu – dodał prezydent.

– Dziś Litwa i Polska wspólnie działają na rzecz bezpiecznej, wolnej i zjednoczonej Europy – powiedział prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu z Karolem Nawrockim.

– Po raz kolejny z satysfakcją potwierdzam, że jesteśmy nie tylko partnerami strategicznymi i sąsiadami, lecz także prawdziwymi, bliskimi przyjaciółmi – mówił Nauseda.

Nauseda poinformował, że podczas spotkania poruszono też kwestię bezpieczeństwa i obronności. Jak zauważył, oba państwa są celem ataków hybrydowych, kampanii sabotażowych, dezinformacyjnych i „powtarzających się naruszeń przestrzeni powietrznej". Nauseda podkreślił konieczność przeciwdziałania wspomnianym zagrożeniom i zwiększenia presji na Rosję przez m.in. sankcje.

Premier w sprawie incydentu z dronem

Premier Donald Tusk przekazał wczoraj przed posiedzeniem rządu, że podczas planowanego po południu spotkania z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą omówi ostatnim incydent z ukraińskim dronem.

– Chcę potwierdzić, że będziemy współpracowali bardzo blisko z Litwą i na pewno wyjaśnimy cały ten incydent z dronem, który eksplodował blisko granicy litewsko-łotewskiej – podkreślił szef rządu. Zapewnił, że zbadane zostaną wszystkie okoliczności.

Szef rządu zaznaczył, że liczy w tej sprawie na „pełną współpracę strony ukraińskiej, tak żeby naprawdę precyzyjnie wyjaśnić sobie, co się stało". Premier przekazał też, że „niezależnie od wyników tego wyjaśnienia chce podkreślić bardzo mocno, że Polska nie zezwala na prowadzenie operacji na swoim terytorium czy nad naszym terytorium bez wyraźnej zgody państwa polskiego". – I to się nie zmieni niezależnie od tego, kto te operacje miałby przeprowadzać – zaznaczył Tusk.

PAP

SEJM

Prezes NBP przed Trybunałem Stanu?

oprac. Karolina Wrońska

Głosowanie Sejmu ws. wniosku o postawienie prezesa NBP Adama Glapińskiego przed Trybunałem Stanu zaplanowane jest na drugą połowę listopada – poinformował we wtorek marszałek Sejmu.

– Planujemy to głosowanie w drugiej połowie listopada. W związku z tym do tego momentu wszystkie sprawy zostaną wyjaśniane i przedstawię na konferencji prasowej w stosownym czasie wszystkie odpowiedzi na wszystkie rodzące się pytania. (...) Pod koniec listopada wstępnie planujemy to głosowanie – powiedział Włodzimierz Czarzasty.

W październiku sejmowa Komisja Odpowiedzialności Konstytucyjnej przyjęła sprawozdanie ws. wstępnego wniosku o pociągnięcie do odpowiedzialności konstytucyjnej przed Trybunałem Stanu prezesa NBP Adama Glapińskiego.

Prezes NBP ocenił w październiku, że postępowanie komisji nie ma żadnych podstaw. **PAP**

POLITYKA

Sikorski o bazach wojsk amerykańskich

oprac. Karolina Wrońska

– Decyzja w sprawie powstania stałej bazy amerykańskiej w Polsce jest po stronie USA – powiedział szef MSZ Radosław Sikorski.

Radosław Sikorski został zapytany przez PAP, czy niepokoi go brak ostatecznej decyzji ze strony USA w sprawie powstania nowej, stałej amerykańskiej bazy w Polsce. – Decyzja w tej sprawie jest po stronie USA i wolałbym, żeby zapadła przed wyborami połówkowymi, bo wiadomo, że politycy mają większą skłonność do dawania przed wyborami. Żebyśmy nie skończyli jak Karol Rozmarek (prezes Kongresu Polonii Amerykańskiej, za sprawą którego jesienią 1944 roku zdecydowana większość Polaków mieszkających w USA zagłosowała na Roosevelta, zapewniając mu reelekcję. Prezydent, mimo wcześniejszych sugestii, nie odwdzięczył się Polonii i poparł forsowaną przez Stalina zmianę granic przedwojennej Polski – PAP) – powiedział Sikorski. **PAP**

KRÓTKO

Pow. radomszczański

Nie żyje mężczyzna potrącony na drodze

W sobotę w gminie Wielgomłyny około godziny 21 54-letni mężczyzna szedł poboczem prowadząc psa na smyczy. W pewnym momencie pies najprawdopodobniej szarpnął swojego właściciela i ten znalazł się na drodze, gdzie został potrącony przez mitsubishi. Pieszy zmarł w szpitalu. **MK**

Pow. łaski

Ciężarówka uderzyła w bariery na S8

Wczorajna drodze ekspresowej S8 w powiecie łaskim samochód ciężarowy uderzył w mobilną osłonę energochłonną zabezpieczającą prowadzone roboty drogowe. Poszkodowany został kierowca ciężarówki, którego strażacy musieli uwolnić z rozbitej kabiny. **PG**

Lubuskie

Najpierw sprzedał auto, a potem je ukradł

Policjanci zatrzymali 36-latka podejrzanego o kradzież z włamaniem. Mężczyzna miał najpierw sprzedać swoje auto mieszkance pow. sulęcińskiego, a dwa dni później ukraść je, korzystając z zapasowego kluczyka. Za kradzież z włamaniem grozi mu od roku do 10 lat więzienia.

Elbląg

We krwi noworodka odkryto narkotyki

Szpital w Elblągu poinformował śledczych, że 33-letnia matka urodziła dziecko, w którego krwi lekarze stwierdzili obecność narkotyków. Prokuratura wyjaśnia, czy matka naraziła dziecko na niebezpieczeństwo. Sąd rodzinny zdecyduje o dalszych losach noworodka. **PAP**

FOT. ADAM JANKOWSKI

Nie jest w stanie mnie obrazić pan Przemysław Czarnek. Rozumiem jego frustrację, która wynika z tego, że jest jak kamień u szyi dla Prawa i Sprawiedliwości

MIŁOSZ MOTYKA, minister energii

eprasa.pl 974fd84d87

KENIA

Przywódca sekty głoszącej koniec świata oskarżony o 191 morderstw

Kazimierz Sikorski

Samozwańczy pastor Paul Mackenzie stanął przed sądem wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o dokonanie masakry w kenijskim lesie, w wyniku której zginęły setki ludzi.

Lider sekty głoszącej koniec świata stanął przed sądem i usłyszał zarzuty zamordowania 191 osób – po tym jak w Kenii odkryto masowe groby.

Paul Mackenzie jest sądzony wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o zmuszanie swoich wyznawców – w większości dzieci – do zagłodzenia się na śmierć, aby mogli „spotkać Jezusa".

Do tych tragicznych wydarzeń dochodziło latami na terenie jego rancza położonego w lesie Shakahola, w głębi lądu od nadmorskiego kurortu Malindi w Kenii.

Śledczy nazwali to zdarzenie „masakrą w lesie Shakahola" i podają, że od 2023 roku odnaleziono tam setki ciał. Na terenie posiadłości odkopano szczątki 191 osób; większość z nich stanowiły dzieci.

Mackenzie pojawił się w sądzie w kajdankach. Samozwańczy pastor nie przyznał się do zarzutów popełnienia 191 morderstw. Krewni ofiar przybyli do sądu, aby śledzić przebieg procesu. Jeden z nich, 62-letni Francis Wanje, przekazał, że w Shakahola stracił ośmioro członków rodziny, w tym córkę i dwoje wnucząt. – Dla mnie to niezwykle ważny dzień – powiedział przed rozpoczęciem rozprawy.

Mackenzie zainicjował i nadzorował praktykę skrajnego postu na terenie posiadłości. Stworzył „hierarchię śmierci", zgodnie z którą w pierwszej kolejności miały umierać dzieci,potem nastolatki, kobiety i mężczyźni. Dzieci zmarły na skutek głodu, uduszenia, ucisku na szyję i urazów głowy.

Obrońcy Mackenziego utrzymują, że jest on niewinny, wskazując na luki w materiale dowodowym i twierdząc, że sprawa opiera się na „poszlakach, relacjach ze słyszenia oraz niejednoznacznych wynikach badań sądowo-medycznych".

FOT. SIMON MAINA/AFP/EAST NEWS

Samozwańczy pastor Paul Mackenzie podczas rozprawy w sądzie w Mombasie

SUDAN

Atak dronów na targowisko. 73 zabitych i wielu rannych

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 73 osoby zginęły, a 19 zostało rannych w wyniku ataku dronów na targowisko w spornym regionie Abyei na granicy Sudanu i Sudanu Południowego.

Pełniący obowiązki ministra informacji tego wspólnie administrowanego obszaru, Yohana Akol Ngor, powiadomił, że do ataku doszło w poniedziałek. O przeprowadzenie tego ostrzału oskarżył armię Sudanu, lecz nie przedstawił dowodów na poparcie swoich zarzutów.

Ministerstwo spraw zagranicznych Sudanu Południowego podało w poniedziałek późnym wieczorem, że celem ataku było targowisko położone na północ od miasta Abyei. Resort nie podał bilansu ofiar. Władze w Dżubie wezwały na rozmowę ambasadora Sudanu, wyrażając „stanowczy protest i głębokie zaniepokojenie" skutkami ataku dla bezpieczeństwa ludności cywilnej i stabilności regionu.

Organizacja pomocowa Lekarze bez Granic (MSF) poinformowała, że do pobliskiego szpitala Ameth Bek trafiło ponad 20 rannych, w tym osoby w stanie krytycznym oraz z oparzeniami.

Bogaty w ropę region Abyei pozostaje przedmiotem sporu między Sudanem i Sudanem Południowym. Obszar ten jest wspólnie administrowany przez oba państwa. Regularnie dochodzi tam do aktów przemocy, najczęściej związanych ze starciami między grupami etnicznymi lub ugrupowaniami zbrojnymi. Wojna domowa w Sudanie trwa od kwietnia 2023 r. **PAP**

USA – UKRAINA

Vance: Ukraina nie powinna wstępować do NATO

oprac. Anna Nagel

Wiceprezydent USA J. D. Vance powiedział w rozmowie z kanałem telewizyjnym 2WAY TONIGHT, że Ukraina nie powinna wstępować do NATO – przekazał we wtorek rano portal Ukrainska Prawda.

– O ile wiem, nie mamy oficjalnej umowy sojuszniczej z Ukrainą. (...) Ukraina nie powinna wstępować do NATO – oświadczył amerykański wiceprezydent. Dodał, że w pewnych kwestiach współpraca z Kijowem będzie rozwijana, ale w innych sprawach „stanowiska będą rozbieżne".

Vance powtórzył także wcześniejsze postulaty administracji w Waszyngtonie, że Ukraina „musi wstrzymać ataki na rosyjskie obiekty energetyczne".

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział w niedzielę Bloombergowi, że – według niego – administracja przywódcy USA Donalda Trumpa podjęła działania, które mają skłonić Ukrainę do kapitulacji. Zaproponował, że Ukraina przestanie atakować rafinerie w Rosji, jeśli otrzyma więcej pocisków do wyrzutni Patriot.

FOT. BRENDAN SMIALOWSKI/AFP/EAST NEWS

Wołodymyr Zełenski podczas wrześniowego spotkania z Donaldem Trumpem na sesji ONZ w Nowym Jorku

Ograniczenia ze strony USA są niesprawiedliwe

Zełenski udzielił wywiadu włoskiej gazecie „Corriere della Sera" tuż po poniedziałkowej rozmowie telefonicznej z papieżem Leonem XIV.

– Ograniczenia w dzieleniu się informacjami wywiadowczymi oraz zmniejszenie prędkości Starlinka to już nie tylko zwykłe groźby, ale rzeczywistość. To niesprawiedliwe wobec nas. Pozostajemy wdzięczni narodowi amerykańskiemu i drużynie (prezydenta Donalda) Trumpa, jednak między partnerami musi panować uczciwość – oznajmił Zełenski w opublikowanym we wtorek wywiadzie.

– Naród amerykański, administracje i obie partie (Demokraci i Republikanie – PAP) nas wspierały. Jestem za to wdzięczny. Zawsze chcieliśmy relacji opartych na uczciwości, sprawiedliwości i przejrzystości. Nie chcę niczego ukrywać przed amerykańskim prezydentem. Możemy mieć różne opinie i interesy, ale nasze narody mają ze sobą o wiele więcej wspólnego niż Ameryka i Rosja – ocenił ukraiński przywódca.

Rozmówca dziennika podkreślił jednak, że współpraca Ukrainy z USA wciąż jest kontynuowana.

– Otrzymujemy amerykańską broń w ramach programów finansowanych przez Europejczyków. Dziś za tę broń płacimy. Chcemy nadal utrzymywać otwarte, uczciwe i pragmatyczne relacje – zadeklarował Zełenski.

Prezydent zrelacjonował przebieg swoich rozmów z zespołem negocjacyjnym Trumpa. – Powiedziałem, że jesteśmy gotowi. Jeśli chcą rozmawiać o rokowaniach i porozumieniu pokojowym z Putinem, zawsze jesteśmy otwarci; mimo wszystko, ponieważ pokój jest priorytetem – oświadczył ukraiński polityk.

Rozmowy w Oslo

We wtorek w Oslo odbyły się rozmowy dotyczące zakończenia wojny. Gospodarzem spotkania był norweski premier Jonas Gahr Stoere. Według agencji Reutera do Norwegii przybył też specjalny wysłannik prezydenta USA Donalda Trumpa Steve Witkoff. W spotkaniu brali też udział przedstawiciele grupy E4, do której należą Polska, UE i NATO. **PAP**

AUSTRALIA

Posłanka staranowana przez auto w stanie krytycznym

oprac. Anna Nagel

Premier Australii Anthony Albanese przekazał, że deputowana Helen Haines jest w stanie krytycznym, ale stabilnym. W poniedziałek została ona celowo staranowana samochodem przed biurem w Wangaratta. Motyw ataku nie został na razie ustalony.

Albanese potwierdził, że podejrzany przebywa w areszcie, a dochodzenie prowadzą australijska policja federalna i policja stanu Wiktoria oraz wywiad.

– Pozwólmy policji przeprowadzić śledztwo. Ważne jest, aby ludzie pozwolili na ten proces, abyśmy opierali się na faktach, a nie na spekulacjach – powiedział we wtorek premier cytowany przez 7News. – Na tym etapie nie jest jasne, jaki był motyw tego ataku – dodał Albanese.

Do ataku na polityczkę doszło w poniedziałek przed biurem poselskim Haines w miejscowości Wangaratta w stanie Wiktoria na południu kraju. Kiedy zaparkowała samochód i pochyliła się nad otwartym bagażnikiem, napastnik dwukrotnie wjechał w nią samochodem, dociskając ją z impetem do jej własnego pojazdu. Następnie lokalny fryzjer wyciągnął mężczyznę z samochodu, obezwładnił go i zatrzymał do czasu przybycia policji. Albanese podziękował mu za odważną postawę.

Policja poinformowała później, że w pojeździe napastnika – zidentyfikowanego przez media jako działacz ekologiczny Brendan Nugent – znaleziono nóż. **PAP**

eprasa.pl 974fd84d87

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

Każdy nauczyciel ma swoją historię, zainteresowania i pasje

Kim są ci, którzy każdego dnia stają przed tablicą? Co sprawiło, że wybrali taki zawód? Co daje im satysfakcję? Poszukaliśmy odpowiedzi na te pytania, bo chcemy pokazać uczestników plebiscytu edukacyjnego nie tylko jako nauczycieli, ale także jako ludzi z własnymi historiami.

Dzwonek, gwar na korytarzu, ostatnie rozmowy przed wejściem do klasy, a potem lekcja. Nigdy taka sama, bo szkolna codzienność rzadko bywa przewidywalna. Wiedzą o tym doskonale nauczyciele klas IV-VIII. Ich uczniowie nie są już małymi dziećmi, ale do dorosłości mają jeszcze kawał drogi. Coraz częściej mają własne zdanie, zadają trudne pytania, sprawdzają granice... Jednego dnia zaskakują dojrzałością, drugiego potrzebują wsparcia dorosłych. Praca z nimi wymaga nie tylko wiedzy, ale też zrozumienia, cierpliwości, umiejętności słuchania, a często także poczucia humoru. W pracy nauczyciela nie brakuje wyzwań, ale jest ogrom chwil, które zostają w pamięci na lata. Radość ucznia, który wreszcie zrozumiał trudne zagadnienie. Podziękowanie za pomoc i obecność. Sukces kogoś, w kogo od początku się wierzyło. To właśnie również z takich małych, ale dużych wydarzeń składa się nauczycielska codzienność.

Kim są ludzie, którzy każdego dnia stają przed szkolną tablicą? Co sprawiło, że wybrali ten zawód? - Będziemy szukać odpowiedzi na te pytania, bo w naszym plebiscycie edukacyjnym chcemy pokazać uczestników nie tylko jako nauczycieli, ale i jako ludzi z własnymi historiami, zainteresowaniami - mówi dziennikarka Katarzyna Adamczyk. Dziś przedstawiamy uczestników kategorii Nauczyciel klas IV-VIII. To pierwsze historie, które będziemy prezentować na naszych łamach.

Więcej o akcji na: dzienniklodzki.pl/nauczyciel

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

Nauczycielem nie został z przypadku

Jak podkreśla Patryk Mielczarek (Szkoła Podstawowa nr 1, Łódź) nauczycielem nie zostaje się przypadkiem. Wybór tej drogi był dla niego czymś więcej niż jedynie decyzją zawodową. - Wychowałem się w domu, w którym edukacja i praca z drugim człowiekiem miały szczególne znaczenie. Moja mama przez całe życie była nauczycielką. Mogłem obserwować, jak wiele serca, cierpliwości i zaangażowania wkłada w swoją pracę, i być może właśnie wtedy, zaczęła kształtować się we mnie myśl, że ja również chciałbym podążać tą drogą - mówi Patryk Mielczarek. Pierwsze doświadczenia zdobywał, udzielając korepetycji. Wtedy przekonał się, jak wiele satysfakcji daje mu praca z uczniami i wspólne osiąganie nawet najmniejszych sukcesów. Dziś jako nauczyciel języka angielskiego wie, że była to jedna z najważniejszych decyzji w jego życiu. Zależy mu na tym, aby każdy uczeń czuł się zauważony, akceptowany i ważny. Jak podkreśla, nauczyciel nie tylko przekazuje wiedzę, ale również inspiruje, wspiera i pomaga młodym ludziom uwierzyć we własne możliwości. To właśnie świadomość, że może towarzyszyć uczniom w ich rozwoju, niezmiennie daje mu energię i motywację do pracy.

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

Największą nagrodą jest dla niego „dziękuję"

Praca z dziećmi i młodzieżą była jego marzeniem od zawsze. Przez długi czas czekał jednak na możliwość realizacji tej zawodowej drogi. Dziś nie ma wątpliwości, że było warto, ponieważ codzienne spotkania z uczniami przynoszą mu wiele satysfakcji i motywacji do dalszej pracy, podkreśla Damian Biały (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 8, Radomsko). Największą radość sprawiają mu chwile, gdy wspólnie z uczniami udaje się pokonywać napotkane trudności i konsekwentnie dążyć do wyznaczonych celów. To właśnie obserwowanie ich postępów oraz zaangażowania jest dla niego źródłem zawodowego spełnienia. Jak przyznaje, szczególne znaczenie mają także proste gesty wdzięczności. Największą nagrodą jest dla niego jedno słowo: „dziękuję", wypowiedziane przez młodych ludzi. To ono przypomina mu, jak ważna i potrzebna jest praca nauczyciela. Poza szkołą Damian Biały ceni czas spędzany w gronie bliskich. Wolne chwile poświęca dobrej muzyce oraz spotkaniom i rozmowom ze znajomymi, przyjaciółmi i rodziną. To właśnie w takich momentach znajduje przestrzeń do odpoczynku i nabiera energii do kolejnych zawodowych wyzwań.

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. **Paulina Kacprzak,** Niepubliczne Przedszkole Prywatne Zielone Przedszkole, Łódź
3. **Anna Marecka,** Przedszkole Samorządowe nr 11, Piotrków Trybunalski

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Anna Wolska,** Szkoła Podstawowa Przystań, Łódź
2. **Dorota Karlińska,** Szkoła Podstawowa im. Władysława Stanisława Reymonta, Przyłęk Duży
3. **Patrycja Szlauderbach,** Szkoła Podstawowa im. Bohaterów Walk Nad Bzurą, Wroczyny

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Patryk Mielczarek,** Szkoła Podstawowa nr 1, Łódź
2. **Aneta Stemplewska,** Szkoła Podstawowa, Annopole Stare
3. **Agata Jońska,** Zespół Szkolno-Przedszkolny, Sobota

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Andrzej Świderek,** Technikum nr 3, Łódź
2. **Beata Kicińska-Kokotek,** Zespół Szkół Gastronomicznych, Łódź
3. **Iwona Gzowska,** Liceum Ogólnokształcące im. Jana Karskiego, Wiśniowa Góra

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **dr Karolina Szymorek-Chachuła,** Akademia Piotrkowska, Piotrków Trybunalski
2. **dr Beata Borowska,** Uniwersytet Łódzki, Łódź
3. **prof. dr hab. Agnieszka Krawczyk,** Uniwersytet Łódzki Wydział Prawa i Administracji, Łódź

DYREKTOR PLACÓWKI EDUKACYJNEJ

1. **Anna Kula,** Publiczna Szkoła Podstawowa w Radoszewicach, Radoszewice
2. **Anna Banasiak,** Biuro Językowe Mgr Anna Banasiak, Zgierz
3. **Urszula Żłobińska,** Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych Bakałarz, Zgierz

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

1. **Edyta Kłos,** Przedszkole Miejskie Nr 2 Niezapominajka, Rawa Mazowiecka
2. **Magdalena Góra,** Szkoła Podstawowa Im.Marszałka Józefa Piłsudskiego, Wola Wiązowa
3. **Małgorzata Zwolińska,** Szkoła Podstawowa, Niedźwiada

LOGOPEDA ROKU

1. **Julia Szymorek,** Akademia Mowy i Słuchu, Piotrków Trybunalski
2. **Monika Knychalska-Zbierańska,** Dam Słowo Centrum Słuchu i Mowy, Radomsko
3. **Patrycja Raczyńska,** Publiczne Przedszkole Samorządowe, Łękińsko

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Publiczne Przedszkole nr 5,** Aleksandrów Łódzki, Piotrkowska 64
2. **Przedszkole Miejskie nr 98,** Łódź, Legionów 126
3. **Przedszkole Samorządowe nr 11,** Piotrków Trybunalski, Mickiewicza 98

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. **Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych Bakałarz,** Zgierz, Musierowicza 2

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

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

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

eprasa.pl 974fd84d87

WYWIAD

Dr Lewandowska: Marzeń się nie dziedziczy. O dzieciach, które dostają firmę i ciężar oczekiwań rodziców

– Władzę w firmie rodzinnej musisz sobie wziąć. Nie dostaniesz jej, chyba że w testamencie – usłyszeli sukcesorzy, którzy czekali, aż ojcowie oddadzą im ster – mówi dr Adrianna Lewandowska, prezeska Instytutu Biznesu Rodzinnego, ekspertka ds. strategii i sukcesji w firmach rodzinnych. Czy przejęcie rodzinnego biznesu wymaga buntu przeciw rodzicom?

Anita Czupryn

W Norwegii król Harald V umiera i w tej samej chwili jego syn Haakon zostaje królem. Przygotowywał się do tej roli przez całe życie, ale i tak w jednej chwili wszystko spada na niego. Można się przygotować na taki moment?

Widzę tu analogię do biznesu, ale w dwóch wymiarach. Po pierwsze, Haakon jest przede wszystkim dzieckiem, które straciło rodzica. I nie ma znaczenia, czy ma 20, 30, 40, 50 czy 60 lat. Spójrzmy najpierw z perspektywy dziecka: odchodzi ktoś bardzo bliski, prawdopodobnie najbliższy w życiu. Mama albo, jak w tym przypadku, tata. To moment, w którym świat i tak się zatrzymuje. Oczywiście z całego świata napływają kondolencje, ponieważ w tej samej osobie odchodzi również król. Syn musi więc jednocześnie przeżywać własną żałobę i wejść w publiczną rolę, do której właśnie nadszedł czas. I niezwykle ważne jest, a jestem przekonana, że norweska dyplomacja jest do tego przygotowana, aby ten moment był zaplanowany w najdrobniejszych szczegółach. Emocje związane ze śmiercią ojca czy matki mają prawo osłabić czujność, myślenie i percepcję, a tutaj nie ma miejsca na niegotowość. Muszą istnieć procedury określające, co trzeba zrobić w ciągu pierwszych 24 godzin, a co w następnym tygodniu. Dzięki temu człowiek pogrążony w żałobie nie musi w każdej sprawie zaczynać od zera i samodzielnie rozstrzygać, jaki powinien być następny krok.

Z drugiej strony patrząc, Haakon miał całe życie, żeby przyglądać się ojcu. Co z dzieckiem, które nie ma czasu dorosnąć do odziedziczonej władzy? Mam tu na myśli na przykład sztukę „Król Maciuś Pierwszy", którą w poniedziałek pokazał Teatr Telewizji, nawiasem mówiąc, z ostatnią rolą wybitnego aktora Jana Frycza. Ciekawa jestem, jak to jest w rodzinnych firmach, czy częściej spotyka pani następców przygotowywanych latami, czy dorosłe dzieci nagle postawione przed komunikatem: „Teraz ty musisz się tym zająć"?

Spotykam również takich, którzy zostają postawieni przed tym faktem nagle. Zostańmy jeszcze na moment przy monarsze. Tam nikt nie zakwestionuje następcy: jest pierwszy w kolejce i wszyscy wiedzą, kto nim będzie. Formalności jedynie potwierdzają fakt, który od dawna był jasny i oczywisty. W biznesie wcale nie jest oczywiste, kto będzie zarządzał firmą i kto przejmie jej majątek. To są pytania otwarte. Także w Polsce zdarzały się sytuacje, gdy nagła śmierć założyciela stawiała jego dorosłe dziecko przed wyzwaniem, o którym rozmawiamy. Myślę, że może być ono nawet trudniejsze niż w monarchii. Tam istnieje określony status quo i nie trzeba dopiero udowadniać, że następca rzeczywiście ma prawo objąć tron. W biznesie mówimy natomiast o sukcesji po wizjonerze, a przedsiębiorstwo cały czas działa w trybie konkurencji, niepewności, niemal wojny. Trzeba podejmować decyzje dotyczące klientów, pieniędzy i pracowników, podczas gdy samemu jest się w żałobie. Nie wystarczy objąć stanowiska, trzeba jeszcze zbudować i uzasadnić swój autorytet. Prowadziłam kilka takich spotkań rodzin biznesowych: otwierano testament i nagle okazywało się, że firma została podzielona między kilkoro dzieci. Dwoje pracuje w biznesie, dwoje nie, ale wszyscy otrzymują po tyle samo udziałów. Zaczynają się bardzo trudne rozmowy: kto ma przyjąć odpowiedzialność, jak ją podzielić, czy udziały rzeczywiście powinny być rozłożone w ten sposób. Szczególnie wiele takich sytuacji miałam podczas pandemii i po niej. Bohaterowie polskiej transformacji wchodzą dziś w wiek, w którym zagrożenie zdrowia i życia staje się coraz bardziej realne, dlatego podobnych historii będzie przybywać.

Król Maciuś dziedziczy nie tylko koronę, lecz także wszystkie problemy dorosłych. Czy dzieci przedsiębiorców też wcześnie dowiadują się, że będą kiedyś odpowiadały nie tylko za firmę, ale też za rodzinę i pracowników?

Tu również widać dwoistość sukcesji. Z jednej strony pojawia się odpowiedzialność za firmę zbudowaną przez tatę, mamę albo oboje rodziców. Koncentrujemy się na tym, żeby ją zachować, żeby nie odeszli pracownicy, klienci nie stracili zaufania, a marka nadal dobrze się kojarzyła. To ogromnie trudne wyzwanie. Równocześnie człowiek wchodzący w rolę lidera firmy często staje się także liderem własnej rodziny. To może być jeszcze trudniejsze. Nagle inni zaczynają oczekiwać od niego obok decyzji biznesowych, również uspokojenia emocji i odpowiedzi na pytanie, co dalej stanie się z rodziną. Polskie rodziny biznesowe nie mają przekazywanych z pokolenia na pokolenie doświadczeń takich sytuacji, bo nasza współczesna przedsiębiorczość liczy właściwie dopiero jedno pokolenie. Właśnie dlatego potrzebujemy rozmów prowadzonych ponad granicami pokoleń i pojedynczych rodzin. Temu służy również Sympozjum dla Rodzin Biznesowych 4 GENERATIONS – spotkanie nestorów, sukcesorów, ekspertów i przedstawicieli wielopokoleniowych firm, podczas którego konfrontujemy różne doświadczenia związane z sukcesją, właścicielstwem i odpowiedzialnością za przyszłość rodzinnego biznesu. Polska w przeciwieństwie do zachodnich krajów, nie ma doświadczeń sukcesyjnych. Ojciec nie opowiadał nam, jak przeżył śmierć swojego ojca, naszego dziadka, jak się do niej przygotował albo nie przygotował i jakie towarzyszyły mu emocje. Robimy to na wyczucie, intuicyjnie. Tymczasem trzeba zaopiekować się także rodziną: ustalić odpowiedzialność i pełnomocnictwa, powiedzieć, kto czym może się zająć, wyciszyć emocje i ustabilizować sytuację, aby nie doszło do niepotrzebnych konfliktów. Sukcesor otrzymuje więc jednocześnie firmę, odpowiedzialność za ludzi oraz rolę, której często nikt wcześniej z nim nie omówił.

Co czuje dziecko, które od małego słyszy: „To wszystko kiedyś będzie twoje. Dla ciebie to zbudowałem"? A ono przecież może kiedyś odpowiedzieć: „Ale ja cię o to nie prosiłem".

Oczywiście, że może. Dotyka pani bardzo ważnego wątku: czy to, co znajduje się w rodzinie, automatycznie staje się moją odpowiedzialnością? Czy mam wolność wyboru? Każda branża ma swoją sezonowość i my w Instytucie Biznesu Rodzinnego także ją mamy: najwięcej telefonów i e-maili otrzymujemy podczas Wigilii i świąt. Wszyscy zjeżdżają się do domu, jest czas na rozmowę i po kolejnej kolędzie pada w końcu pytanie: „Kiedy wrócisz do naszej miejscowości?". Najczęściej mówimy właśnie o niewielkich miejscowościach. Dziecko wyjechało, robi karierę w Warszawie albo gdzieś w świecie, układa sobie życie, a rodzina podczas kolejnych świąt ponawia rozmowę i próbuje się dowiedzieć, czy wróci i przejmie firmę. Zaczynają się delikatne podjazdy, naciski i odwoływanie do odpowiedzialności za rodziców. To są bardzo trudne rozmowy. Ważne, żeby się nauczyć, że nasze dzieci mają prawo samodzielnie sprawdzić, czy się do tego nadają i czy tego chcą. To nie może być decyzja podjęta wyłącznie po to, żeby nie sprawić rodzicom przykrości.

Rodzice poświęcili budowaniu firmy całe życie, pracownicy liczą na ciągłość, a typowany w rodzinie następca mówi: „Nie chcę tej firmy". Czy rodzina potraktuje taką odmowę jak zdradę?

Myślę, że prawo do odmowy mamy w Polsce relatywnie dobrze przepracowane, bo mierzymy się raczej z problemem odwrotnym: tylko 8 procent dzieci deklaruje gotowość przejęcia rodzinnego biznesu. Prowadzimy badania barometru sukcesyjnego, aby sprawdzić, ile firm ma szansę na taki transfer i na razie dane są rozczarowujące. Rodzice byli pierwszym pokoleniem, które miało pieniądze, żeby dobrze wykształcić dzieci. Dzieci są więc dobrze wykształcone, ale niekoniecznie chcą wracać do rodzinnych firm.

Taka odmowa może być przecież decyzją dojrzałą i uczciwą, a nie wyrazem braku lojalności.

Oczywiście. Każdy ma prawo do własnego życia. Poza tym marzeń się nie dziedziczy. To były marzenia rodziców. Handlują doniczkami? Świetnie, ale czy to jest również moje życiowe marzenie? Usłyszałam raz od jednej z córek właścicieli: „Jestem wegetarianką, a rodzice mają dużą masarnię. Jak mam to przejąć? Nie dam rady psychicznie". To naprawdę nie jest takie oczywiste. Niedawno napisał do mnie inny z właścicieli: „Dużo mówimy o sukcesorach, a za mało o nestorach. Ja nie tylko nie chcę, żeby moje dziecko pracowało w firmie. Nie chcę mu nawet dać tej firmy". Można przecież przekazać zarządzanie menedżerom albo pracownikowi, zakładając, że własność i tak kiedyś trafi do dziecka. A on zapytał: „Dlaczego właściwie miałaby do niego trafić?". Przyznam, że mnie to zszokowało. Długo o tym myślałam.

No właśnie: skoro nie do dziecka, to do kogo trafi własność?

Jeden z polskich właścicieli powiedział mi kiedyś, że istnieją dwa piękne polskie słowa: „kochać" i „dawać". Lubię o tym myśleć.

eprasa.pl 974fd84d87

FOT. LISE ASERUD/AFP/EAST NEWS

Nowy król Norwegii Haakon VIII i następczyni tronu, 22-letnia księżniczka Ingrid Alexandra

Bo to wcale nie jest to samo? Można powiedzieć: „Kocham cię, synu, ale nie dam ci mojej firmy”?

Właśnie. Dawanie nie musi oznaczać kochania. Pójdę tu za Warrenem Buffettem, który powiedział, że daje dzieciom tyle, aby mogły zrobić wszystko, ale nie tyle, aby mogły nie robić nic.

Co dla właściciela będzie trudniejsze do przyjęcia, czy to, jeśli dziecko typowane na następcę powie: „Nie chcę twojej firmy, mam własne życie” czy: „Przejmę firmę, ale poprowadzę zupełnie inaczej niż ty”?

W tym drugim przypadku kroi nam się rebelia! (śmiech). Nie słyszałam jeszcze tak radykalnej deklaracji. Byłoby cudownie, gdyby sukcesorzy mieli odwagę powiedzieć, że będą działać po swojemu.

Zdarza się, że właściciel nie szuka następcy, tylko własnej kopii: kogoś, kto będzie robił wszystko tak, jak to robił on sam, bo tak też robił jego dziadek?

To jest rodzinny kod, rutyna i tradycja. A tradycja jest dumą. Zakotwicza nas w ciągłości i zwiększa poczucie bezpieczeństwa: skoro robiliśmy tak przez lata i to przynosiło efekty, należy działać tak nadal. Właściciele niestety rzeczywiście często szukają kopii. Wybić się na niezależność, niepodległość, zacząć robić po swojemu – to nie jest proste. A przecież jest warunkiem powodzenia. Nikt nie może odnieść sukcesu, będąc wyłącznie kopią poprzednika. Te dzieci nie miałyby wtedy najmniejszych szans.

A jeśli właściciel mówi: „Oddaję ci ster”, ale nadal codziennie przychodzi do firmy, dzwoni do pracowników i poprawia decyzje następcy, to czy sukcesja rzeczywiście się odbyła?

Mówię, że sukcesja składa się z pięciu „W”: przekazania wiedzy, władzy, własności, wspólnych wartości oraz wizji. Wizję musimy tworzyć dwupokoleniowo. Nie ma natomiast możliwości, żeby firma miała dwie władze. Pozostając w świecie bajek: smoki, które miały dwie głowy, wyginęły. Firma także nie może mieć dwóch głów. Musi być jednowładztwo.

Po czym pani poznaje, że człowiek, który zapewnia: „Jestem gotowy odejść, oddać firmę”, w głębi duszy panicznie boi się, że przestanie być potrzebny?

Spośród książek, które napisałam, najbardziej lubię „Sedno sukcesji. Siedem kapeluszy”. Opisuję w niej role odgrywane przez właściciela. Jest cylinder jako symbol właścicielstwa i budowania kapitału na pokolenia. Jest kapelusz szeryfa, pod którym kryją się zadania prezesa: organizowanie, poprawianie, korygowanie i motywowanie. Szeryf wchodzi i wszystkim zarządza. Jest miękki kaszmirowy beret, w którym właściciel jest po prostu tatą. Jest kapelusz wizjonera, który wymyśla i tworzy. Jest agent FBI: wszystko sprawdza i kontroluje. Jest hełm strażaka: właściciel gasi każdy pożar, a czasem najpierw sam go wznieci, bo i taki sabotaż się zdarza, a później wszystkich ratuje. Ostatni jest kapelusz ogrodnika. Właściciel posadził drzewo, zrobił wszystko, co należało, może więc usiąść w jego cieniu i odpocząć. Sukcesja polega na tym, czy potrafimy oddawać te kapelusze. Czy właściciel umie zdjąć kapelusz agenta FBI, zaufać dziecku i pracownikom, przestać wszystko kontrolować? Czy umie oddać hełm strażaka, nie ingerować, kiedy coś się pali, lecz pozwolić następcom zareagować i nauczyć się samodzielnie radzić sobie z kryzysem? To jest niezwykle trudne, bo przez wiele lat właśnie on był osobą, która wchodziła do akcji, naprawiała sytuację i wszystkich ratowała. Z tego czerpał również poczucie własnej wartości oraz przekonanie, że jest niezastąpiony. Czy w końcu potrafi oddać kapelusz szeryfa, przestać organizować, poprawiać i korygować? Żeby przeprowadzić to profesjonalnie, muszę najpierw nazwać wszystkie role i sprawdzić, w której właściciel jest najsilniejszy. Dopiero wtedy możemy rozmawiać o tym, co naprawdę jest gotowy przekazać, a co tylko deklaruje, że oddaje. Niedawno prowadziłam bardzo trudną rozmowę w pewnej rodzinie biznesowej. Ojciec dokładnie przeanalizował wszystkie kapelusze. Zapytałam, które trzy kapelusze chciałby zachować po sukcesji. Cylinder mógł zostać, bo oznacza własność. Nie wszystkiego trzeba wyzbyć się za życia; część można zapisać w testamencie. To tak zwana strefa seniora, która ma go zabezpieczać. Zostaje również beret, bo nadal chce być aktywnym tatą i dziadkiem. Kiedy zapytałam o trzeci kapelusz, z dumą odpowiedział: „Oczywiście zostawię sobie hełm strażaka”. Zapadła cisza. Jego dorosła córka, która miała zostać prezesem, spojrzała na niego, a on powiedział uradowany: „Przecież zawsze będę cię ratował”. Był przekonany, że to oczywiste. Ona odpowiedziała: „Tato, ale ja właśnie chcę, żebyś dał mi niezależność. Pozwól mi decydować i zmieniać. Nie potrzebuję, żebyś mnie ratował”. Przerwaliśmy proces sukcesji na kolejny rok, ponieważ ojciec nie był jeszcze w stanie wyobrazić sobie, że oddaje hełm strażaka.

Następca przez lata dla otoczenia może być „synem króla”, „córką prezesa” albo „dzieckiem właściciela”. Czy wystarczy objąć stanowisko, żeby ludzie zobaczyli w nim prawdziwego szefa?

Nie umiem ocenić, jak do swojej roli został przygotowany następca norweskiego tronu, bo wiedzą to tylko on i jego otoczenie. Najbardziej wartościowa rada w każdej zmianie sukcesyjnej brzmi jednak: bądź sobą. Gdy następca zaczyna naśladować poprzednika, skazuje się na ciągłe życie w jego cieniu i może nigdy nie zbudować własnego autorytetu. Autorytet buduje się wyłącznie na autentyczności. Pewne cechy, wartości i rodzinne DNA zapewne będą podobne, na tym także polega dziedzictwo. Osobowość następcy musi jednak pozostać autonomiczna, niezależna i jego własna czy to w królestwie, czy w biznesie.

Każdy sukcesor powinien więc w pewnym momencie sprzeciwić się rodzicowi, żeby naprawdę przejąć władzę?

Uderza pani w ważne tony. Od dziesięciu lat prowadzimy Akademię Sukcesora, całoroczny program edukacyjny dla dorosłych dzieci z firm rodzinnych. Jeździmy po kraju i odwiedzamy przedsiębiorstwa znajdujące się na różnych etapach sukcesji: najczęściej takie, które mają ją już za sobą, czasami przeprowadzoną łatwiej, czasami z dużymi trudnościami. Uczestnicy mogą zobaczyć, jak wyglądało to w innych rodzinach. Pamiętam wizytę w jednej ze znanych firm. Przyjechała ze mną grupa około dwudziestu sukcesorów. Oglądali fabrykę, produkcję, automatyzację i skalę działalności. Widziałam, że ich zachwyt rośnie. Później czekaliśmy w sali na młodego prezesa, Adama. Wszedł z ogromną energią, uśmiechnięty, zrobił na wszystkich wielkie wrażenie. Patrzyli na niego z niedowierzaniem, ponieważ sami mieli po trzydzieści czy czterdzieści lat i wciąż czekali, aż ojcowie oddadzą im władzę. Jeden z nich niemal natychmiast zapytał: „Panie prezesie, jak pan to zrobił? Czy tata naprawdę już się nie wtrąca? Pan rzeczywiście sam tym wszystkim zarządza?”. Adam popatrzył po nich i powiedział: „Władzę w firmie rodzinnej musisz sobie wziąć. Nie dostaniesz jej, chyba że w testamencie”. To było dla nich bardzo mocne zdanie. Dopiero kiedy następca potrafi sięgnąć po odpowiedzialność, założyciel widzi, że ma on siłę, samodzielność i tego koniecznego zadziora.

Zna pani historie odwrotne: rodzina sprzedała firmę albo oddała zarządzanie komuś z zewnątrz, lecz dzięki temu ocaliła więzi, a dzieci mogły żyć po swojemu?

Znam wiele takich historii. Kiedy uczyłam się o sukcesji w St. Gallen w Szwajcarii, najpierw usłyszałam, że prawidłowo prowadzony proces trwa od siedmiu do dziesięciu lat. Wracałam do Polski i zastanawiałam się, jak mam to powiedzieć właścicielom. Dzisiaj rozumiemy już, że rzeczywiście jest to proces niezwykle złożony. Roman Wieczorek pięknie mówi, że sukcesja to najtrudniejszy i najważniejszy projekt w życiu, który może stać się również projektem najpiękniejszym, bo mamy co przekazać, ale to nie jest łatwe, bo jest wielowymiarowe. Bywa, że po seminarium rodzice słyszą, jak należałoby przeprowadzić sukcesję, a na kolejnym spotkaniu mówią mi: „Dziękuję, że tu przyjechałam. Teraz jestem już pewna, że muszę firmę sprzedać, bo nie jestem w stanie przeprowadzić tego procesu”.

Po czym zatem poznać, że sukcesja naprawdę się udała?

Istnieją cztery wskaźniki udanej sukcesji i zawsze patrzę na ten proces przez wszystkie cztery filtry. Pierwszy dotyczy firmy: czy biznes nadal istnieje, jest profesjonalny, zdrowy i zarabia. Sama ciągłość nazwiska albo marki jeszcze nie wystarczy, przedsiębiorstwo musi pozostawać w dobrej kondycji. Drugi wskaźnik mówi o tym, czy rośnie majątek rodziny, bo to nie jest tożsame z rozwojem przedsiębiorstwa. Firma może się pozornie rozwijać tylko dlatego, że dokładamy do niej prywatne pieniądze. Trzeba więc oddzielnie przyglądać się kondycji biznesu i temu, czy rodzina rzeczywiście buduje kapitał na kolejne pokolenia. Trzeci wskaźnik to osobista perspektywa każdego uczestnika procesu: sukcesora, nestora i rodzeństwa. Czy każdy znalazł się we właściwej roli i na swoim miejscu? Czy podczas tego procesu zadaliśmy sobie trud, aby zapytać: „Co naprawdę jest moją drogą?”. To nie są proste odpowiedzi. Kiedyś przyszedł do mnie właściciel firmy, który miał jedną córkę, i powiedział: „Nikt nie rozumie, o co chodzi mi w tej sukcesji. A ja nie wiem, czy moja córka jest tutaj dla mnie, czy dla siebie”. To piękne i niezwykle ważne pytanie. Musimy dać sobie czas, żeby zastanowić się, czy znajdujemy się we właściwym miejscu w życiu i we właściwej roli, a po sukcesji móc powiedzieć: „Tak, jestem spełniony”. Czwarty wskaźnik dotyczy rodziny: czy przeprowadziliśmy cały proces tak, że odnalazła jeszcze większą siłę w byciu razem, zamiast pogrążyć się w konfliktach, do których często prowadzą nieprzepracowane sprawy.

Innymi słowy, czy rodzina nadal potrafi usiąść razem przy wigilijnym stole?

I nie musi już przy nim rozmawiać o sukcesji (śmiech).

eprasa.pl 974fd84d87

WYWIAD

Prof. Waszyńska: Całe szczęście, że przyszedł kryzys, bo mogę zmienić to, co mnie boli

Nie bagatelizujemy cierpienia ani nie twierdzimy, że kryzys sam w sobie jest czymś dobrym. Może jednak stać się początkiem zmiany. Tytułowe szczęście nie kryje się więc w samym kryzysie, ale w tym, co może się wydarzyć, kiedy zaczniemy sobie z nim radzić – mówi prof. Katarzyna Waszyńska, psycholożka z UAM w Poznaniu

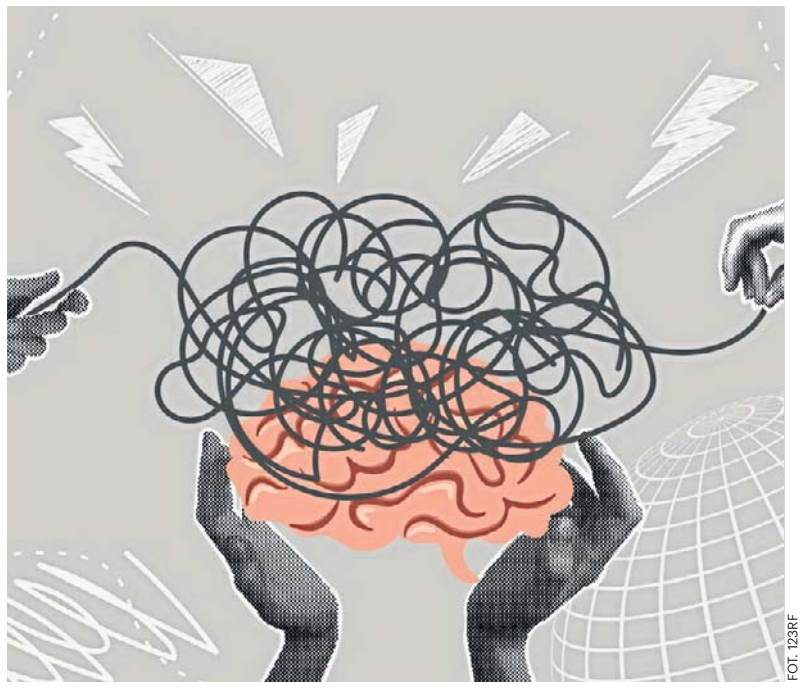
Anita Czupryn

„Całe szczęście to kryzys" – taki tytuł nosi książka, której jest pani współautorką. Powiedziałaby pani te słowa człowiekowi, któremu właśnie rozpada się małżeństwo, umiera ktoś bliski albo który sam traci zdrowie? Gdzie miałby dostrzec to szczęście?

Nie powiedziałabym tego komuś, kto właśnie znalazł się w kryzysie. W pierwszej chwili trudno dostrzec w kryzysie jakąkolwiek szansę, ponieważ tracimy poczucie bezpieczeństwa i mierzymy się z bardzo silnymi emocjami: lękiem, smutkiem, wstydem czy poczuciem winy. Zanim zaczniemy się z kryzysem mierzyć, przechodzimy przez kolejne fazy tego doświadczenia. Tytuł książki proponuje spojrzenie z dalszej perspektywy. Nie bagatelizujemy cierpienia ani nie twierdzimy, że kryzys sam w sobie jest czymś dobrym. Może jednak stać się także początkiem zmiany. Dzięki odpowiednim sposobom radzenia sobie z nim, możemy odkryć własne zasoby i przekonać się, że potrafimy przejść przez sytuację, która początkowo wydawała się nie do udźwignięcia. Wiele zależy przy tym od momentu życia, naszych wcześniejszych doświadczeń, sytuacji życiowej oraz obecności bliskich ludzi. Tytułowe „szczęście" nie kryje się więc w samym kryzysie, ale w tym, co może się wydarzyć, kiedy zaczniemy sobie z nim radzić.

Kryzys wysyła wcześniej sygnały: „Uwaga, nadchodzę"? Czy potrafimy je rozpoznać?

To zależy od jego rodzaju. Źródłem kryzysu może być na przykład sytuacja za naszą granicą. Po rozpoczęciu wojny w Ukrainie do gabinetu zgłaszało się więcej osób odczuwających nasilony lęk przed samą wojną, a także przed przyszłością i utratą dotychczasowych planów. Pojawiały się czarne scenariusze, wewnętrzne rozedrganie oraz myślenie tunelowe, skupione niemal wyłącznie na zagrożeniu. Sygnały wysyła również ciało, ponieważ psychika i fizyczność wzajemnie na siebie oddziałują. Jednym z nich może być przewlekłe zmęczenie: śpimy, a mimo to rano nie czujemy się wypoczęci. Osoby w gabinecie mówią czasem: „Wyczerpały mi się baterie", „Mój akumulator już siada". Brakowi energii mogą towarzyszyć trudności z zasypianiem, wybudzanie się w nocy, katastroficzne sny lub koszmary związane z tym, czego się obawiamy. Powstaje błędne koło: im intensywniej wieczorem rozważamy możliwe zagrożenia, tym trudniej zasnąć, a lęk powraca także w snach. Zmienia się również nasz stosunek do jedzenia: jedni zaczynają się objadać i w ten sposób rozładowują napięcie, inni pod wpływem stresu tracą apetyt. Mogą pojawić się napięciowe bóle głowy, dolegliwości żołądkowe czy ból w różnych częściach ciała. Krótkotrwały stres bywa mobilizujący, lecz kiedy utrzymuje się zbyt długo, zaczyna wyczerpywać organizm. Niepokojące zmiany widać także w codziennym życiu. Zaczynamy zaniedbywać obowiązki i zainteresowania, wycofujemy się z relacji, unikamy spotkań, ponieważ brakuje nam energii albo nie potrafimy skupić się na rozmowie. Zapowiedź kryzysu może się więc pojawić jednocześnie w myśleniu, emocjach, ciele i zachowaniu.



FOT. 123RF

Prof. Katarzyna Waszyńska: Wychodzimy z domu rodzinnego przesiąknięci nakazami, zakazami i normami społecznymi

W książce przywołana jest kobieta, która mówi: „Mam dom, pracę, dzieci, kochającego partnera i powinnam być szczęśliwa, ale nie jestem". Co dzieje się z człowiekiem, który ma życie, o jakim marzył, a mimo to czuje pustkę, nie jest szczęśliwy?

Taka refleksja pojawia się często wtedy, gdy osiągamy cele wyznaczone na wcześniejszym etapie życia i traktowane przez nas jako warunki szczęścia czy wyznaczniki statusu. Budujemy lub kupujemy dom, zakładamy rodzinę, wychowujemy dzieci. Dążenie do tych celów napędza nas, nadaje działaniu kierunek i pozwala uruchamiać siły potrzebne do pokonywania trudności. Kiedy jednak osiągniemy już niemal wszystko, co sobie zaplanowaliśmy, może pojawić się kryzys. Zwykle narasta po cichu, aż w pewnym momencie zadajemy sobie pytanie: „Czy naprawdę o to mi chodziło?". Zaczynamy przyglądać się swoim wyborom, osiągnięciom i kosztom poniesionym po drodze. Pytamy już nie tylko o to, co jeszcze chcemy zdobyć, ale przede wszystkim o to, co nadaje naszemu życiu sens. Możemy wtedy zobaczyć, że obrana droga wymagała wielu wyrzeczeń: zaniedbaliśmy przyjaźnie, porzuciliśmy pasje, utraciliśmy zdolność cieszenia się drobnymi rzeczami. Koszty zaczynają przesłaniać satysfakcję. Wierzyliśmy, że szczęście przyniesie nam własny dom, tymczasem po jego wybudowaniu nie umiemy się nim cieszyć. To szczególny moment przejścia: dotychczasowe cele przestały wystarczać, a nowych jeszcze nie znaleźliśmy.

Potrafimy też bardzo długo znosić życie, które nas unieszczęśliwia – tkwić w toksycznym związku albo pracy, która odbiera nam siły. Czego boimy się bardziej: cierpienia czy zmiany?

Zmiana jest trudna, ponieważ nawet bolesna rzeczywistość może dawać pozorne poczucie bezpieczeństwa; jest przecież znana i przewidywalna. Nieznane budzi lęk. Dlatego ludzie pozostają czasem nawet w relacjach przemocowych. Długotrwałe życie w takim związku stopniowo odbiera siłę i zawęża zdolność dostrzegania innych możliwości. Dochodzą do tego mechanizmy typowe dla toksycznych relacji: obarczanie winą osoby doświadczającej przemocy, obniżanie jej poczucia własnej wartości i przekonywanie, że sama sobie nie poradzi. Tymczasem zmiana sytuacji życiowej wymaga energii oraz oparcia w innych ludziach. Osoba tkwiąca w krzywdzącej relacji albo wyniszczającej pracy ma tej energii z każdym dniem coraz mniej. Coraz trudniej jej zawalczyć o inną przyszłość. Często więc nie wybiera cierpienia, lecz pozostaje przy jedynej rzeczywistości, jaką w danym momencie potrafi sobie wyobrazić.

Powszechnie znane jest powiedzenie „Robić dobrą minę do złej gry". Człowiekowi rozpada się małżeństwo, ale przed dziećmi i w pracy udaje, że wszystko jest świetnie. Można sprawnie funkcjonować, uśmiechać się, ogarniać na pozór życie, a wewnętrznie być w rozsypce?

Można, ale podtrzymywanie takiego obrazu pochłania ogromną ilość energii. Na zewnątrz pokazujemy światu określoną twarz i ukrywamy to, co naprawdę przeżywamy. Kiedy jednak wracamy do domu i nie musimy już nad sobą panować, całe napięcie dochodzi do głosu. Przez dłuższy czas nie da się przez całą dobę zachowywać tak, jakby nic się nie wydarzyło.Prędzej czy później płacimy za to cenę. Mogą nią być bezsenność albo dolegliwości somatyczne; ciało zaczyna się o nas upominać. Rośnie też ryzyko zachowań, które przynoszą chwilową ulgę, takich jak częstsze sięganie po alkohol lub nadużywanie leków. Oczywiście właściwie dobrana farmakoterapia może pomagać; czym innym jest jednak korzystanie z leczenia, a czym innym samodzielne regulowanie emocji za pomocą substancji. Udawanie przed światem, że wszystko jest w porządku, zawsze ma swój koszt.

Kryzys najmocniej uderza w ludzi, którzy przez całe życie byli dzielni, odpowiedzialni i zawsze dawali sobie radę?

Kryzys może dotknąć każdego, ale osoby przyzwyczajone do roli silnych i samowystarczalnych często reagują na niego w szczególny sposób. Wiele kobiet nosi w sobie przekonanie Zosi-Samosi, że muszą poradzić sobie same, a więc pod żadnym pozorem nie prosić o pomoc. Nie jest to oczywiście kategoria z psychologii klinicznej, lecz potoczne określenie ludzi, którzy uważają proszenie o wsparcie za oznakę słabości. Jeszcze kilka lat temu częściej obserwowałam taką postawę u mężczyzn. Rzadziej zgłaszali się na terapię, a jeśli już przychodzili, opowiadali, że od dzieciństwa wpajano im obowiązek samodzielnego radzenia sobie z problemami. Na szczęście ten wzorzec się zmienia. Jeśli bagatelizujemy pierwsze sygnały kryzysu i powtarzamy sobie: „Muszę poradzić sobie sam, nie mogę pokazać, że coś się ze mną dzieje", dokładamy sobie kolejny ciężar. Tłumione przez cały dzień emocje dochodzą do głosu dopiero w domowym zaciszu, niekiedy przy alkoholu. Tymczasem łatwiej przechodzimy przez trudne doświadczenia, kiedy możemy podzielić się

eprasa.pl 974fd84d87

OGŁOSZENIA

Dziennik ŁÓDZKI

dodatek bezpłatny

Środa, 21.10.2026
Nr 1546

Potrzebuje

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

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

REKLAMA 0011597635

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

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

KUPIĘ

DOM lub działkę kupię, 502-362-500

Mieszkania

BLOKI SPRZEDAM

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

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

SPRZEDAM mieszkanie M3, powierzchnia 50 m^2, Łódź Chojny, ul. Gospodarcza, 512-562-065, 504-462-550

STARE BUD. SPRZEDAM

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

DO WYNAJĘCIA

Mieszkanie Górna 665-600-247

Pokoje Piękna 665-600-247

POKÓJ w centrum, 784-180-604

CHATA DLA ŻAKA - DO WYNAJĘCIA

M3, Bałuty, 604-143-121

Działki

SPRZEDAM

1000 media ok. Dłutowa, 602-248-762

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

KONSTANTYNÓW, bud, 883-937-566

Sprzęt domowy

MEBLE

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

WERSALKA, sofa, fotel 1-2 osobowy, rozkładany po 120 - 150 zł/ szt., 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 300zł, 694-809-199

Komputery

POGOTOWIE komputerowe, 733-955-881

Budowlane

MATERIAŁY

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

PŁYTY drogowe, 501-529-844

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

Handlowe

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

MASZYNY do produkcji okien PCV sprzedam, 603-228-053

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

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

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

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

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

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

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

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

DACHY papa obróbki, 601-160-108

Dachy, rynny 601-277-130

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

GŁADŹ, mal. glazura, 510-322-848

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

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

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

PAPY termozgrzew. 8zł, 796-184-162

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

MONTAŻOWE

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

INSTALACYJNE

Elektroinstalacje, awarie, pomiary. Tanio, solidnie. 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

Pranie dywanów, tapicerki, 792-038-112

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 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 klatek schodowych, 535-832-885

DO sprzątania klatek, 601-551-945

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

KIEROWNICZE stan. - konstrukcje stal. ok. Tuszyn, 602-248-762

Ogrodnika brukarza, 793-515-313

PANIĄ do sprzątania mieszkania, 887-198-818

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

PRACOWNIKA budowlanego, 501-314-859

PRACOWNIKA do remontów z doświadczeniem, 501-529-844

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

SOLIDNEGO emeryta na portiernię, 602-402-402

SZWACZKI - bluzki, tkanina. Stała praca, ul. Limanowskiego 87, 609-221-795

SZWACZKI dzianina, 510-143-566

W stolarstwie, 608-502-044

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

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

sK stronaKOBIET
O kobietach i dla kobiet stronakobiet.pl

REKLAMA 0011592655

BOTANIC PARK
Nowe mieszkania
w Łodzi
ul. Konstantynowska 64 C
Powierzchnie
od 29 m^2 do 105 m^2
GETMAR Firma Budowlana
tel. 785 400 542, 601 858 400
mieszkania@getmar.com.pl

eprasa.pl 974fd84d87

KRYMINAŁ

Wojciech Chmielarz: Dorośli też potrzebują bajki, w której zły wilk zostaje ukarany

– Każdy człowiek ma granicę, za którą jest w stanie skrzywdzić drugą osobę, a nawet ją zabić. Jestem przekonany, że istnieją okoliczności, w których sam mógłbym odebrać komuś życie. Znam się jednak na tyle dobrze, by sądzić, że nigdy nie planowałbym tego z zimną krwią – mówi Wojciech Chmielarz, autor kryminałów

Anita Czupryn

Co musiałoby się wydarzyć, żeby zrobił Pan coś złego i mógł sobie powiedzieć: „Nie miałem innego wyjścia”?

Jednym z moich wielkich osobistych odkryć, a zarazem fundamentem mojego pisarstwa kryminalnego, jest przekonanie, że nikt nie uważa się za złego człowieka.

No, to już zdradzę, że to właśnie pokazuje Pan w swojej najnowszej książce, „Wyższa konieczność”.

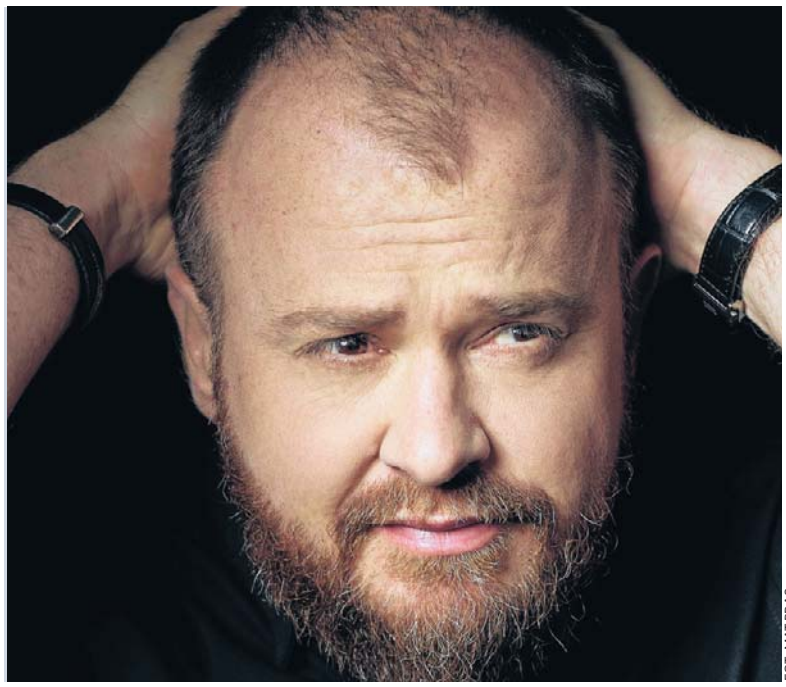
Nawet ludzie, którzy robią ewidentnie złe rzeczy, uważają się za dobrych. Mamy niewiarygodną zdolność racjonalizowania własnych czynów. Mało kto potrafi spojrzeć na siebie krytycznie, z boku, i uczciwie powiedzieć: „Zawaliłem. Zrobiłem coś złego, powinienem to naprawić”. I ma pani rację: „Wyższa konieczność” trochę o tym jest. Bohaterowie robią złe rzeczy, ale proszę zwrócić uwagę, jak pięknie uzasadniają, dlaczego ich postępowanie jest dobre.

Pan także łatwo znajduje dla siebie usprawiedliwienia?

To pytanie należałoby zadać mojej żonie albo ludziom, którzy dobrze mnie znają. Co mogę powiedzieć, oceniając samego siebie? Oczywiście odpowiem, że nie: jestem wobec siebie krytyczny, wiem, kiedy popełniam błąd, potrafię się do niego przyznać i nie mam problemu z jego naprawieniem. Szczerze mówiąc, wydaje mi się, że tak właśnie jest. Być może jednak od kogoś, kto dobrze mnie zna, usłyszałaby pani zupełnie inną historię.

Czy po tylu latach pisania kryminałów doszedł Pan do wniosku, że każdy człowiek ma granicę, po której przekroczeniu byłby zdolny zabić?

Nie potrzebowałem do tego pisania kryminałów. Każdy człowiek ma granicę, za którą jest w stanie skrzywdzić drugą osobę, a nawet ją zabić. Pamiętajmy jednak, że nie wszystkie zabójstwa są sobie równe. Czym innym jest sytuacja, w której bita żona albo krzywdzone dziecko w desperacji sięga po nóż i zabija brutalnego męża, ojczyma czy ojca, a czym innym metodyczne przygotowywanie zbrodni tylko po to, żeby sprawdzić, jak to jest zabić człowieka. Skutek jest pozornie ten sam, ale moralnie oceniamy te czyny zupełnie inaczej. Jestem przekonany, że istnieją okoliczności, w których sam mógłbym odebrać komuś życie. Znam się jednak na tyle dobrze, by sądzić, że nigdy nie planowałbym tego z zimną krwią.



FOT. MAT. PRAS.

Wojciech Chmielarz: Czuję przede wszystkim presję, żeby nie zawieść czytelników i żeby każda książka była bardzo dobra

Spotkał Pan kogoś, kto jest przekonany, że czyni dobro, choć krzywdzi wszystkich dookoła?

Takie rzeczy widziałem w swoim otoczeniu, choć nie będę mówił, o kogo chodzi. Myślę, że kiedy przyjrzymy się relacjom wśród znajomych, dostrzeżemy osoby, które nie postępują właściwie, ale nie uważają, że robią coś złego. Widzimy je także w życiu publicznym: z uśmiechem opowiadają, jak wiele dobrego dla nas robią, podczas gdy my widzimy skutki ich złych decyzji.

Cyprian Trzaska, czarny charakter pańskiej powieści, mówi o Polsce kilka rzeczy, z którymi trudno się nie zgodzić: nie wierzymy we własne możliwości, nie umiemy wykorzystać talentu młodych ludzi, kupujemy cudze technologie zamiast rozwijać własne. Chciał Pan, żeby czytelnik w pewnym momencie pomyślał: „Cholera jasna, ten drań ma jednak rację”?

Trochę tak. Rozbawił mnie pomysł stworzenia czarnego charakteru, którego słowa po namyśle uznamy za słuszne. Chciałem zobaczyć, jak czytelniczki i czytelnicy poradzą sobie z tym dysonansem. Cyprian Trzaska porusza ważne, być może nawet kluczowe współczesne problemy. Nie sięgajmy po przykłady z książki, bo są wyolbrzymione. To powieść sensacyjna i kusiło mnie, żeby tym razem poprowadzić akcję jak w filmach o Jamesie Bondzie: stworzyć naprawdę wielką historię i wielki czarny charakter, który ma szeroko zakrojone plany. Spójrzmy jednak na rzeczywistość. Jak to możliwe, że Meta może w Polsce zarabiać grube pieniądze na fałszywych reklamach wykorzystujących Rafała Brzoskę, a on sam nie może nic z tym zrobić? Co wobec tego ma powiedzieć pani, ja czy zwykły człowiek na ulicy? To jest totalne kuriozum.

Nie chcę przed czytelnikami zdradzać zbyt wiele, ale zapytam, jak często za wielkimi słowami o ojczyźnie, honorze, Bogu i wartościach kryją się czyjaś rana, upokorzenie albo żądza odwetu?

Wchodzimy tutaj w interpretację postaci i całej powieści. Kiedy książka została napisana, moje zdanie przestało być ważniejsze od opinii pani czy innego czytelnika. Z tym zastrzeżeniem: uważam, że w przypadku mojego bohatera chodzi oczywiście o osobistą wendetę, ale on równocześnie naprawdę wierzy w to, co mówi, i naprawdę chce zrealizować swój plan. Jedno nie wyklucza drugiego. Można mieć osobiste interesy i urazy, które jednocześnie wpisują się w szerszy obraz i większą sprawę. Czy ta sprawa jest dobra, czy zła, to już inne pytanie. Mój bohater wierzy w to, co mówi przez całą książkę. Naprawdę chce osiągnąć swój cel.

Istnieje taka wyższa konieczność, która moralnie usprawiedliwia skrzywdzenie niewinnego człowieka? Czy można uznać jego krzywdę za dopuszczalny koszt wielkiej sprawy?

Wydaje mi się, że nie. To oczywiście przypomina słynny dylemat wagonika Philippy Foot: czy wolno poświęcić jednego człowieka, żeby uratować wielu? Ludzie rozstrzygają go na różne sposoby i nie ma jednej odpowiedzi. Problem polega na tym, że każdy z nas inaczej definiuje wyższą konieczność. Jeżeli raz zrobimy wyłom i uznamy, że wolno poświęcić człowieka dla wyższej sprawy, dlaczego nie mielibyśmy poświęcić dziesięciu, stu albo tysiąca osób? Moim zdaniem nie istnieje takie usprawiedliwienie. Poświęcając tę jedną osobę, tracimy coś jeszcze ważniejszego: zasady i pewną niewinność. Tego nie da się już odbudować.

Poruszył mnie pokazany przez Pana obraz starości jako złodzieja, który stopniowo odbiera człowiekowi siłę, sprawność i niezależność, a pozostawia mu świadomość tego, kim kiedyś był. Pan boi się starości?

Mam 42 lata, więc być może myślę o tym jeszcze zbyt lekko, ale starości się nie boję. Może wynika to z ignorancji. Jednak już o niej myślę i robię wiele rzeczy związanych przede wszystkim ze sprawnością fizyczną. Właśnie wróciłem z biegania. Nie biegam wyłącznie z tego powodu, co daje mi to dzisiaj. Traktuję bieganie również jako inwestycję w to, żebym za 30 lat mógł samodzielnie pójść na spacer czy do sklepu i nie miał problemu z wejściem po schodach. Myślę więc o starości. Olbrych, którego ma pani na myśli, jest pokazany w książce w określony sposób, ale jego sytuacja nie jest zła. To mężczyzna po osiemdziesiątce, jeśli dobrze pamiętam, sprawny fizycznie i umysłowo, mający powodzenie u kobiet, o czym dowiadujemy się z jednego z opisów.

A jednak ludzie patrzą na niego i widzą słabość.

I jak na tym wychodzą?

Właśnie. Można się pomylić. Skupię się zatem na kolejnym bohaterze: Bezimienny omal nie zabił kiedyś przyjaciela, a na pewno doprowadził do jego niepełnosprawności. Czy nie miał Pan takiego momentu, żeby pomyśleć o nim: „Człowieku, posunąłeś się za daleko. Nie mam już argumentów, żeby cię bronić”?

Nie, nigdy tak nie pomyślałem. Jednym z fundamentów tej postaci jest dla mnie jej moralna czystość. Oczywiście nie wszystko wychodzi idealnie. Miałbym do Bezimiennego zastrzeżenia, szczególnie w sprawie relacji z byłą żoną i córką, ale nie w tej kwestii. Wydaje mi się zresztą, że w książce Max mówi mu: „Gdyby nie ja, to ty...”. Bezimienny wywodzi się bezpośrednio z toposu błędnego rycerza, rycerza bez skazy, który przyjeżdża, zabija smoka, ratuje po drodze księżniczkę i odjeżdża. Tak go widzę i tak starałem się go pisać. Bohaterowie moich innych książek są często ambiwalentni. Wystarczy wspomnieć Szweda z „Tam, gdzie zmrok zapada szybciej”, którego przez niemal dwieście pierwszych stron właściwie nie da się polubić, bo robi pa-

eprasa.pl 974fd84d87

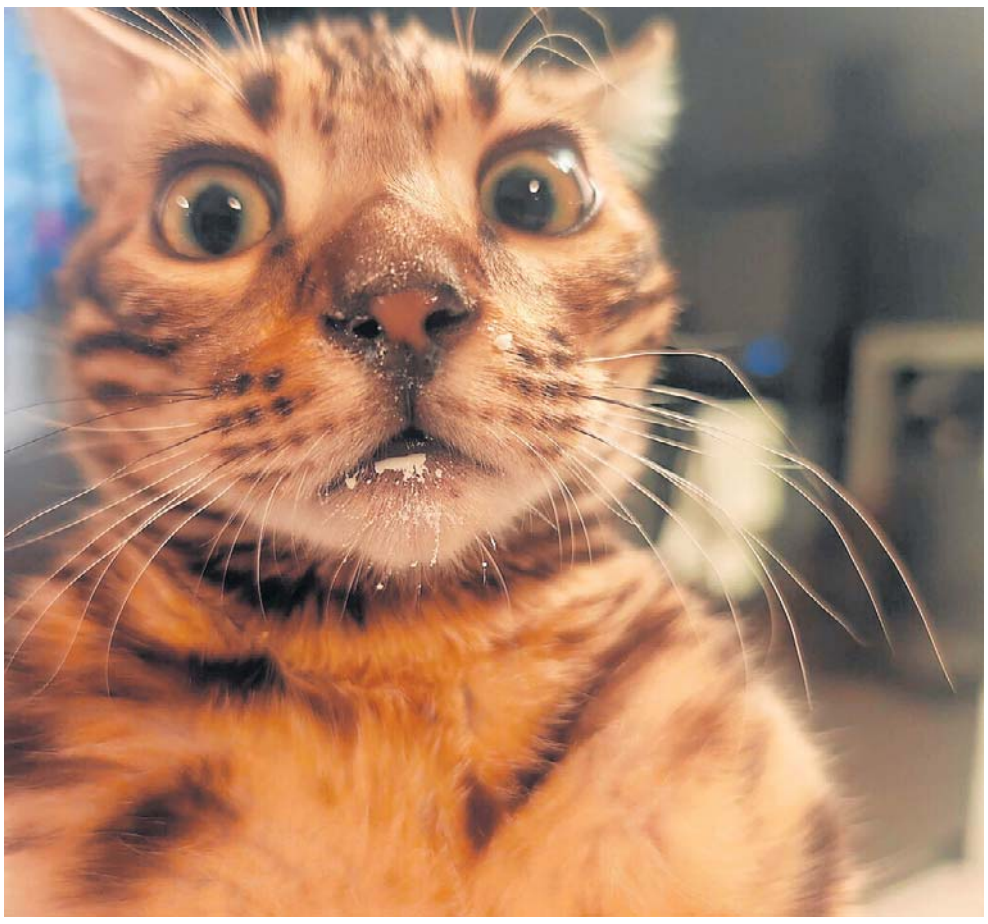
Dziennik ŁÓDZKI

21 października 2026 r

PUPIL

roku 2026

Lili i Tofik, Anna Jędraszek



King, Aneta Supeł Franczuk, powiat brzeziński

Reksio, Weronika Siwerska, powiat brzeziński

Są pupile, które wprost uwielbiają być w centrum uwagi. Inne najchętniej ustawiają się w roli obserwatora domowych wydarzeń z parapetu. O jeszcze o innych trudno powiedzieć coś więcej poza tym, że najchętniej śpią całymi dniami na kanapie albo zaglądają z utęsknieniem do miseczki. Są wśród nich urodzeni rozbójnicy, są niepoprawne pieszczochy. Są również dostojni władcy naszych czterech kątów oraz prawdziwi mistrzowie podbijania ludzkich serc jednym spojrzeniem.

Każdy z nich ma własny charakter, swoje małe dziwactwa i kogoś, dla kogo jest... najważniejszym zwierzakiem na świecie!

Właśnie takich bohaterów znajdziecie na kolejnych stronach naszego specjalnego dodatku. Pokazujemy w nim laureatów wojewódzkiego etapu plebiscytu Pupil Roku, organizowanego w całej Polsce, również przez naszą gazetę. To zwierzęta, które zdobyły sympatię i głosy mieszkańców naszego województwa.

Ale pamiętajmy, że plebiscyt Pupil Roku to nie tylko opowieść o zwierzętach. To także doskonała okazja, by docenić - oraz poznać bliżej - tych ludzi, którzy każdego dnia dbają o zdrowie, bezpieczeństwo, dobre samopoczucie oraz urodę naszych milusińskich. Weterynarzy, którzy pomagają im wracać do zdrowia. Groomerów troszczących się o ich pielęgnację. Trenerów i behawiorystów, którzy pomagają nam lepiej rozumieć naszych czworonożnych przyjaciół. A także tych, którzy prowadzą sklepy zoologiczne i pomagają opiekunom wybierać to, czego ich podopieczni potrzebują.

Zarówno ich, jak i właścicieli zwycięskich pupili oraz wielu z nas łączy jedno - zwierzęta zajmują w naszym życiu i sercu szczególne miejsce. Bo kto dzieli dom z psem, kotem czy innym zwierzaczkiem, ten doskonale wie, ile radości potrafi przynieść ich obecność. Merdający ogon, mruczenie albo spojrzenie, które mówi więcej niż tysiąc słów... Znamy? Znamy i uwielbiamy! A kiedy nasz przyjaciel potrzebuje pomocy, wówczas szczególnie doceniamy wiedzę, doświadczenie i zaangażowanie specjalistów, którym powierzamy jego zdrowie i dobrostan. Na kolejnych stronach poznacie więc nie tylko zwierzęcych ulubieńców mieszkańców naszego województwa, ale także ludzi, których praca zasłużyła na uznanie głosujących w tegorocznej edycji plebiscytu.

To nasza tradycyjna akcja, więc kto wie - może w kolejnej edycji to właśnie Twoim pupilem zachwyci się świat?

Zapraszamy do poznania laureatów akcji Pupil Roku 2026 w skali całego naszego województwa. Na tych stronach nie zabraknie zwierzęcego uroku, ludzkiej pasji oraz powodów do uśmiechu.

eprasa.pl 974fd84d87

WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I

Już od 16 lat niesie pomoc zwierzętom

Praca lekarza weterynarii była jej marzeniem już od najmłodszych lat. Dziś, po 16 latach pracy w zawodzie, z pełnym przekonaniem może powiedzieć, że wybrała właściwą drogę. Każdego dnia pomaga zwierzętom wracać do zdrowia, a ich właścicielom odzyskiwać spokój i nadzieję.

Największą satysfakcję czerpie z obserwowania efektów leczenia. - Cieszy mnie radość w oczach właściciela pupila, który często jest bardzo dla niego ważny - podkreśla Katarzyna Marciniak.

To dla niej najlepsze potwierdzenie, że warto wykonywać ten zawód z pasją i zaangażowaniem. Przez lata pracy była świadkiem wielu wyjątkowych historii. Choć trudno wskazać jedną najbardziej zapadającą w pamięć, każda z nich pozostawiła po sobie ślad i przypomniała, jak ważna jest troska o zwierzęta.

Katarzyna Marciniak, Gabinet Weterynaryjny KMVet, Goszczanów

MIEJSCE II

Kinga Zielonka, Przy Straży - Przychodnia weterynaryjna, Piotrków Trybunalski

MIEJSCE III

Maja Lewandowska, Przy Straży - Przychodnia weterynaryjna, Piotrków Trybunalski

GROOMER ROKU MIEJSCE I

Jak mówi - ma „kota na punkcie psów"

Od dziecka wiedziała, że w przyszłości chce pracować ze zwierzętami. Początkowo myślała o weterynarii, jednak przypadkowo trafiła na artykuł o psich fryzjerach. Wtedy pojawił się pomysł na inną zawodową drogę. Dziś od około 10 lat prowadzi własny salon groomerski i, jak żartobliwie przyznaje, ma „kota na punkcie psów". W swojej pracy dużą wagę przywiązuje nie tylko do wyglądu czworonoga, ale przede wszystkim do jego komfortu i dobrostanu. – Im dłużej jestem w tym zawodzie, tym bardziej widzę, że bycie groomerem to bardzo złożone zajęcie. To nie tylko strzyżenie, wyczesywanie czy kąpiel, ale całościowe spojrzenie na psa, łączące pielęgnację z wiedzą z zakresu jego zachowania i dermatologii. Każdy pies jest inny, dlatego trzeba go obserwować, poznawać i odpowiednio odczytywać sygnały, które nam wysyła – podkreśla Magdalena Wiśniewska.

Magdalena Wiśniewska, Salon Groomerski strzyżenie i pielęgnacja zwierząt domowych, Kokoszki

MIEJSCE II

Monika Karpowicz, Psia Galeria Van Dog, Kutno

MIEJSCE III

Wiktoria Grabarz, Psi Garaż by Wiktoria Grabarz, Piotrków Trybunalski

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I

Pomaga czworonogom odzyskiwać spokój

Jako dyplomowana zoopsycholożka i behawiorystka zwierząt Katarzyna Laszkiewicz specjalizuje się w pracy z psami zmagającymi się z różnego rodzaju zaburzeniami behawioralnymi. Na co dzień pomaga czworonogom i ich opiekunom rozwiązywać problemy takie jak agresja, lęk separacyjny, fobie, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, nadmierne szczekanie czy zachowania destrukcyjne. Każdą terapię poprzedza szczegółową diagnozą, na podstawie której tworzy indywidualny plan pracy dostosowany do potrzeb konkretnego psa. Szczególnie bliska jest jej praca ze zwierzętami po adopcjach, ciężkich przejściach i różnego rodzaju traumach. Swoją wiedzę i doświadczenie wykorzystuje również w pracy ze schroniskowymi psami. Pomaga im w socjalizacji, przełamywaniu lęków i pokonywaniu problemów behawioralnych, przygotowując je do znalezienia nowego domu.

Katarzyna Laszkiewicz, Tok Dog Katarzyna Laszkiewicz, Głowno

MIEJSCE II

Mateusz Cych, Szkolenie psów Dog-Mat, Bełchatów

MIEJSCE III

Elizabet Araj, Wspólny Trop, Łódź

SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I

Tutaj wiedzą, że pupile są częścią rodziny

Miłość do zwierząt i świadomość, że dla wielu opiekunów są one pełnoprawnymi członkami rodziny, stoją za rozwojem sklepu Faun w Intermarché w Skierniewicach. To miejsce, w którym oferta zoologiczna nie jest jedynie dodatkiem do codziennych zakupów. Tworzona jest jako duża, różnorodna i stale rozwijana strefa dla czworonożnych pupili. – Kochamy zwierzęta i wiemy, że dla ich opiekunów są po prostu częścią rodziny. Dlatego chcieliśmy stworzyć miejsce, w którym zoologia nie będzie tylko jedną z półek, ale dużą, różnorodną i stale rozwijaną strefą. Zależy nam na szerokim wyborze produktów, ich jakości oraz wprowadzaniu ciekawych nowości. Najlepszą ocenę wystawiają nam jednak sami klienci i ich pupile – mówi właścicielka. Oferta skierowana jest przede wszystkim do opiekunów psów i kotów. Znajdują się w niej pełnowartościowe karmy, przysmaki i gryzaki, a także zabawki oraz różne akcesoria.

Faun, Intermarche, Skierniewice, Mszczonowska 58A

MIEJSCE II

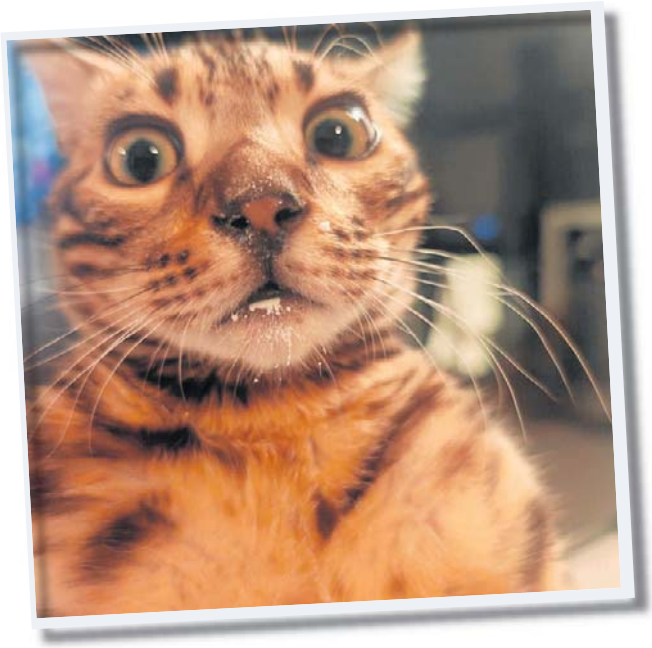
Perfekt Zoo sklep zoologiczny, Aleksandrów Łódzki, Piłsudskiego 1

MIEJSCE III

Aquael Zoo, Opoczno, ul. Piłsudskiego 1

eprasa.pl 974fd84d87

PUPIL ROKU



King
Właściciel: Aneta Supeł Franczuk, powiat brzeziński

Afera
Właściciel: Monika Grabowska, powiat pabianicki

Hades-Ramzes
Właściciel: Anna Karasiewicz, powiat łęczycki

Tosiek
Właściciel: Teresa Struzik, Łódź

Marek
Właściciel: Adriana Łagódka, powiat wieruszowski

Tygrysek
Właściciel: Małgorzata Janas, powiat radomszczański

Mela
Właściciel: Liszewska Barbara, Skierniewice

Aslan
Właściciel: Anna, powiat tomaszowski

Rudy
Właściciel: Iwona Cieślak, Piotrków Trybunalski

eprasa.pl 974fd84d87

PUPIL ROKU

Lara
Właściciel: Małgorzata Woźniak, powiat sieradzki

Leon
Właściciel: Ewelina Woźniak, powiat bełchatowski

Milka
Właściciel: Anna Stępińska, powiat zduńskowolski

Misia
Właściciel: Ewelina Grzelak, powiat zgierski

Figo
Właściciel: Agnieszka Leszczyńska, powiat łaski

Rudy
Właściciel: Agnieszka Grzelak, powiat rawski

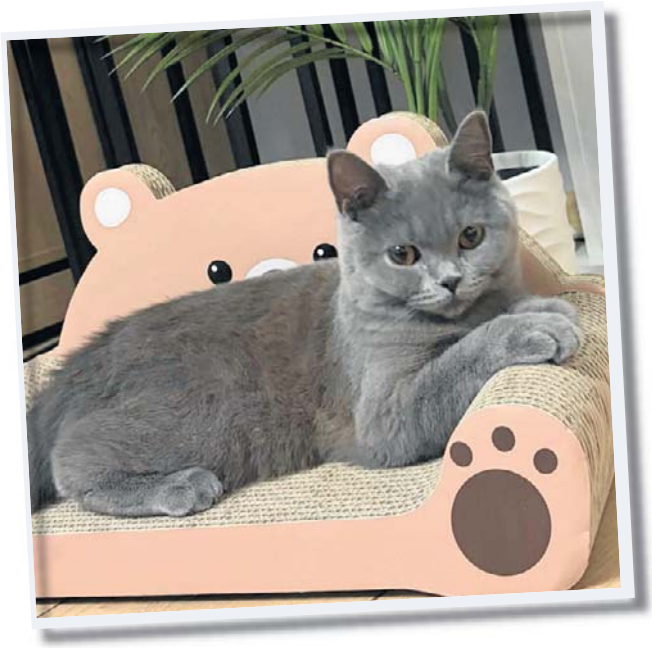
Xatar
Właściciel: Dominika Piasecka, powiat opoczyński

Lila
Właściciel: Aleksandra Piątek, powiat piotrkowski

Leon
Właściciel: Ewa Bylica, powiat pajęczański

eprasa.pl 974fd84d87

PUPIL ROKU



Molly
Właściciel: Joanna Żaczek, powiat łowicki

Biszkopt
Właściciel: Agnieszka Trydulska Kowalik, powiat skierniewicki

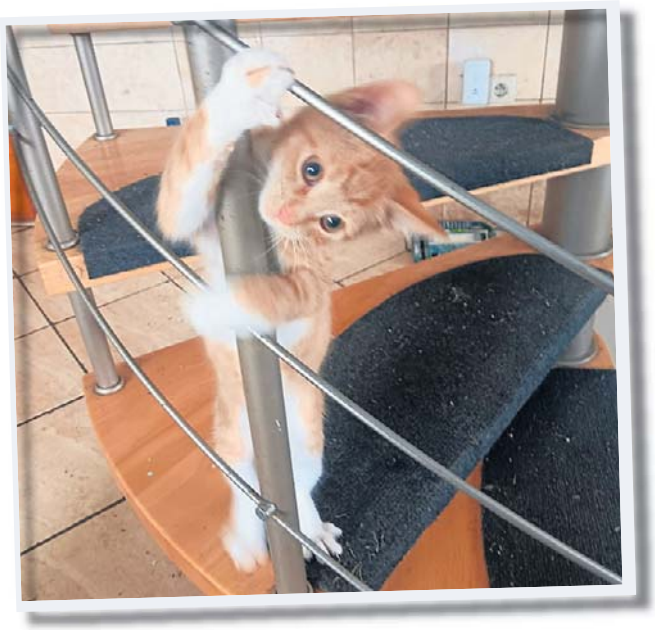
Zaja
Właściciel: Jolanta Jakubowska, powiat wieluński

Roxanne
Właściciel: Julia Więcek, powiat kutnowski

Filemon
Właściciel: Małgorzata Olszewska-Pięta, powiat łódzki wschodni

Zuśka, Skarpetka i Merry
Właściciel: Jan Szelgowski, powiat łódzki wschodni

Figa
Właściciel: Aneta Wawrzyniak, powiat poddębicki



Fryderyk
Właściciel: Dorota Mączyńska, powiat poddębicki

Reksio
Właściciel: Weronika Siwerska, powiat brzeziński

eprasa.pl 974fd84d87

PUPIL ROKU

Jogi
Właściciel: Magdalena, Łódź

Cezar
Właściciel: Joanna Śpiączka, powiat poddębicki

Benio
Właściciel: Angelika Bęben, powiat bełchatowski

Fido
Właściciel: Elżbieta Kluczberg, Piotrków Trybunalski

Sibool
Właściciel: Anita Tomczyk, powiat łódzki wschodni

Leyla
Właściciel: Aneta Derdzikowska-Książek, powiat kutnowski

Funia
Właściciel: Elżbieta Szczyszek, powiat pabianicki

Lucy
Właściciel: Anna Sobczak, powiat zduńskowolski

Bajka
Właściciel: Andżelina Jednorowska, powiat tomaszowski

eprasa.pl 974fd84d87

PUPIL ROKU

Stefan
Właściciel: Jerzy skrzypecki, powiat wieluński

Fibi
Właściciel: Natalia Sewerynek, powiat radomszczański

Edward
Właściciel: Beata Grocholska, powiat rawski

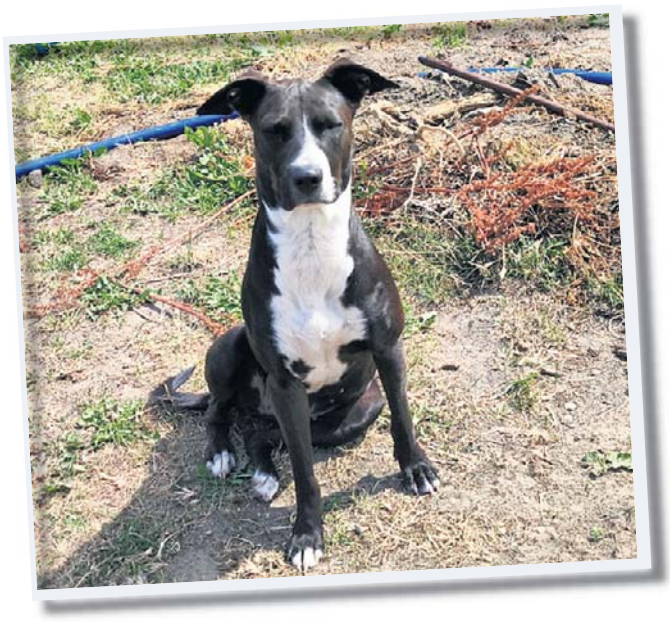
Pitagoras
Właściciel: Robert Labudda, powiat zgierski

Achilles
Właściciel: Aleksandra Barylska, powiat pajęczański

Lusia
Właściciel: Sonia Sanocka, powiat sieradzki

Lolek
Właściciel: Zofia Otwinowska, powiat opoczyński

Koka
Właściciel: Patrycja Grzelak, Skierniewice



Krówka
Właściciel: Małgorzata Sieradz www, powiat łęczycki

eprasa.pl 974fd84d87

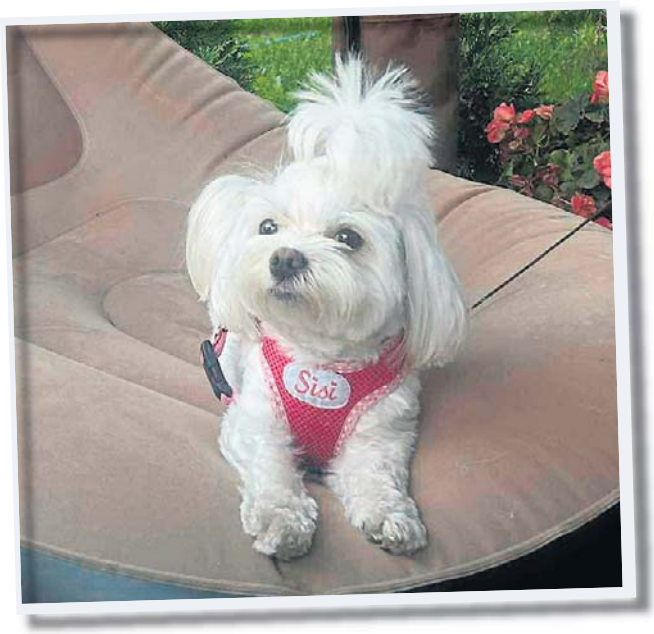
PUPIL ROKU

Kajtek
Właściciel: Damian Jarosz, powiat piotrkowski

Nula
Właściciel: MICHAŁ DURA, powiat skierniewicki

Leon
Właściciel: Justyna Kozioł, powiat łowicki

Azorek i Max
Właściciel: Aleksandra Kmieć, powiat wieruszowski



Sisi
Właściciel: Monika Pokorska, powiat łaski

Lili i Tofik
Właściciel: Anna Jędraszek

Toto
Właściciel: Anna Langner

Tosia
Właściciel: Marta Gruszczynska

Pianka
Właściciel: Marcin Stachacz

Balbina
Właściciel: Łukasz Krzemianowski

eprasa.pl 974fd84d87

skudne rzeczy. Nawet komisarz Mortka ma swoje za uszami. Dla literackiej higieny potrzebowałem postaci, o której będę wiedział, że postępuje słusznie i robi dobre rzeczy. Tak próbowałem napisać Bezimiennego. Czy mi się udało, to już inna sprawa.

Kibicujemy Bezimiennemu, bo wierzymy w możliwość odkupienia, czy dlatego, że wybaczamy mu przemoc stosowaną w słusznej sprawie?

Za każdym razem, kiedy stosuje on przemoc, jest ona bardzo mocno uzasadniona. Ambiwalentne jest co prawda samo to, że Bezimienny działa poza prawem i systemem sprawiedliwości oraz sam podejmuje pewne decyzje. Taka jest jednak konwencja, od której nie uciekniemy: fantazja o superbohaterze, który zawsze postępuje słusznie. Pilnuję przy tym, zresztą widać to w każdej książce, że on nie lubi przemocy i nie chce jej stosować. To jeden z fundamentów tej postaci. Kiedy tylko może jej uniknąć, robi to. Kiedy jednak uznaje, że nie ma innego wyjścia, to się nie waha. Jest dobry w tym, co robi, i bywa bezwzględny. Jest to racjonalna bezwzględność wynikająca z założenia, że skoro nie z własnej winy znalazł się w sytuacji zagrożenia i musi użyć przemocy, powinien doprowadzić sprawę do końca. Każde zawahanie oznacza ryzyko dla jego zdrowia i życia albo dla ludzi, których chroni.

W pańskich książkach instytucje często zawodzą, a sprawiedliwość wymierza ktoś, kto nie ma do tego prawa. Wierzy Pan, że państwo potrafi ochronić człowieka?

Chciałbym w to wierzyć i żyć w państwie, które potrafi chronić ludzi, w którym możemy żyć i czuć się bezpiecznie. Myślę, że w większości przypadków państwo sobie z tym radzi; widzimy to każdego dnia. Wszyscy znamy jednak także sytuacje, w których zawiodło w sposób trudny do pojęcia. Przychodzi mi do głowy sprawa tragicznego wypadku w Łomiankach sprzed kilku miesięcy. Pijany kierowca doprowadził do śmierci młodych ludzi, choć miał już kilka zakazów prowadzenia pojazdów. Rozumiem, że ktoś może dostać taki zakaz raz. Dlaczego jednak po kolejnym złamaniu zakazu nie trafia do więzienia? Bodajże Łukasz Zboralski pokazywał w swoim materiale, jak cały aparat państwa lekceważył tę sprawę, a kierowca ignorował kolejne decyzje. Ludzie zginęli, choć można było temu zapobiec. Myślę, że każdy z nas pamięta sprawę, która go podobnie oburzyła, bo było widać, że państwo mogło uratować czyjeś życie, ale zawiodło.

W „Wyższej konieczności" narzędziem zbrodni może stać się także sztuczna inteligencja.

Niedawno szczególnie zszokowała mnie informacja z frontu w Ukrainie o dronie wykorzystującym sztuczną inteligencję do autonomicznego prowadzenia ataku. Sztuczna inteligencja ma wiele zastosowań i jestem wobec tej technologii bardzo krytyczny na różnych polach. Jej zastosowania militarne budzą ogromne kontrowersje. Logika historii podpowiada jednak, że jeśli chcemy czuć się bezpiecznie, sami również będziemy musieli rozwijać ją na potrzeby wojska. Nie może być tak, że przeciwnik albo potencjalny przeciwnik dysponuje lepszą technologią niż my.

Kto jest mordercą, kiedy maszyna zabija człowieka? Programista, dowódca, polityk, producent? Czy odpowiedzialność rozkłada się tak bardzo, że w praktyce nie ponosi jej nikt?

To bardzo dobre pytanie i obawiam się, że nie potrafię na nie odpowiedzieć. Rozróżniłbym przede wszystkim dwie sytuacje. Jeśli mówimy o konflikcie zbrojnym i o tym, że strona ukraińska zabija rosyjskiego żołnierza, odpowiadam: nie obchodzi mnie, kto nacisnął przycisk. Nie trzeba było rozpoczynać tej wojny, wtedy nie ginęlibyście na terytorium Ukrainy. To osobna kwestia. Inaczej wygląda odpowiedzialność w życiu cywilnym. Co się stanie, jeśli samochód kierowany przez sztuczną inteligencję wjedzie w grupę ludzi? Kto za to odpowie? Będziemy musieli się zastanowić, kto ponosi odpowiedzialność, gdy robot, najprawdopodobniej przez przypadek, zabije człowieka.

To pytanie rodzi się również po przeczytaniu pańskiej książki. Twórca opracowuje technologię dla gier komputerowych, a ktoś inny przekształca ją w broń. Wynalazca odpowiada za sposób wykorzystania swojego dzieła?

Nasz krąg cywilizacyjny zastanawia się nad tym od co najmniej stu lat, a na pewno od osiemdziesięciu. To dylemat Oppenheimera związany z projektem Manhattan i tym, co nastąpiło później. Do dziś nie znaleźliśmy dobrej odpowiedzi. Nie będę udawał, że ją znam. Szczerze mówiąc, nie uważam się za szczególnie mądrego człowieka. Wydaje mi się natomiast, że potrafię zadawać w książkach dobre pytania. To jest jedno z nich. Gdybym znał odpowiedź, zamieściłbym ją w powieści.

Nie obawia się Pan, że pomysły wymyślone przez pisarza na potrzeby sensacyjnej fabuły ktoś potraktuje jak instrukcję?

Myślałem o tym wielokrotnie. W „Wyższej konieczności" nie opisałem jednak niczego nowego. Zastosowanie sztucznej inteligencji w technologii dronowej już staje się rzeczywistością, niezależnie od tego, czy napiszę o nim książkę. W innych powieściach świadomie pomijam albo fałszuję pewne informacje. Wiem na przykład, jak dość szybko pozbawić człowieka przytomności, ale nie opisuję tego krok po kroku. Czasem każę negatywnym bohaterom używać środków, o których wiem, że w rzeczywistości nie zadziałają, a przynajmniej nie tak, jak opisałem to w książce.

Kryminały od lat należą w Polsce do najchętniej czytanych książek. Dlaczego człowiek, któremu na co dzień wystarcza wiadomości o przemocy, wojnach i nieszczęściach, wieczorem sięga po powieść o morderstwie?

Tutaj się z panią nie zgodzę. Nie jest tak, że na co dzień żyjemy pośród przemocy i wojny. Oczywiście wydarzenia za naszą wschodnią granicą budzą niepokój, ale Polska pozostaje jednym z najbezpieczniejszych krajów Europy, a więc także świata. Proszę zwrócić uwagę, że kryminał najlepiej rozwija się i największą popularnością cieszy się w krajach, które są generalnie najbezpieczniejsze.

Stąd popularność kryminałów skandynawskich?

Właśnie. Zawsze powtarzam, że właściwie nie istnieje coś takiego jak meksykański kryminał, bo Meksyk jest z różnych powodów krajem bardzo niebezpiecznym. Polski kryminał także niemal nie istniał w latach dziewięćdziesiątych i na początku XXI wieku. Pamiętamy przecież, że regularnie dochodziło wtedy nawet do strzelanin na ulicach. Kiedy Polska stała się stosunkowo bezpiecznym krajem, kryminał rozkwitł. Mamy potrzebę obcowania z przemocą i zbrodnią; być może jej źródeł powinien poszukać biolog ewolucyjny. Chcemy ją jednak zaspokajać w bezpieczny, a nawet przyjemny sposób: czytając książkę albo oglądając film. Moim zdaniem istnieje nie tylko korelacja, ale wręcz zależność: im bezpieczniejszy kraj, tym chętniej ludzie sięgają po kryminały.

Kryminał daje nam poczucie bezpieczeństwa: świat rozbity przez zbrodnię odzyskuje na końcu porządek, bo poznajemy prawdę.

Absolutnie się zgadzam. To kolejny fundament mojego pisarstwa: kryminał wcale nie jest opowieścią o zbrodni. Jest opowieścią o sprawiedliwości.

Czyli sprawiedliwość jest warunkiem dobrego kryminału?

W dziewięćdziesięciu albo dziewięćdziesięciu pięciu procentach kryminałów winny zostaje na końcu ukarany. Trochę żartuję, że kryminał jest współczesną bajką dla dorosłych. Pojawia się zły wilk w postaci seryjnego zabójcy, czy kogoś innego, ale na końcu przychodzi myśliwy, zabija wilka, rozcina mu brzuch i wyciąga z niego Czerwonego Kapturka. Taka jest fabuła kryminału. Jako dorośli także potrzebujemy bajki o tym, że gdzieś w Polsce żyje Bezimienny, komisarz Mortka czy inny bohater, który rozprawi się ze złym wilkiem, kiedy ten nadejdzie.

Polski kryminał dorobił się zestawu dość powtarzalnych rekwizytów: zmęczony policjant, alkohol, rozbite małżeństwo, prowincjonalne miasteczko, zamordowana kobieta i tajemnica sprzed lat. Czy ten gatunek nie ugrzązł w schematach?

Z jednej strony ma pani rację, ale wszystkie wymienione elementy nie są wyłącznie polskie. Tak wygląda kryminał europejski: małe miasteczko, tajemnica z przeszłości, zamordowana kobieta, policjant z problemami osobistymi. Nie ukrywam tego, że jest to gatunek bardzo schematyczny, z silną konwencją, a paradoksalnie właśnie schematyczność stanowi siłę kryminału. Kiedy sięgamy po taką książkę, mniej więcej wiemy, co się wydarzy. Znamy ten świat i jego reguły, więc czujemy się bezpiecznie. Nie znaczy to jednak, że nie pojawiają się w tym gatunku rzeczy nowe, ciekawe i oryginalne. Kiedy patrzę na swoją półkę z kryminałami, od razu przychodzi mi do głowy Maciej Siembieda, który robi coś świeżego.

Zdarza się Panu pomyśleć o książce polskiego autora: „Świetny pomysł, szkoda, że sam na niego nie wpadłem"?

Nie, choć pozwoli pani, że dokończę poprzednią myśl. Nowe rzeczy tworzą zarówno Maciej Siembieda, jak i Jakub Ćwiek. Anna Kańtoch pisze powieści wyjątkowe nawet na tle światowego kryminału. Jej trylogia o Krystynie Lesińskiej, „Wiosna zaginionych", „Lato utraconych" i „Jesień zapomnianych" jest fantastyczna. W tym gatunku zdecydowanie jest miejsce na oryginalność. Odpowiadając zaś na pani pytanie: potrafię podziwiać innych autorów i zazdrościć im dobrej książki albo sukcesu komercyjnego czy artystycznego. Mogę pomyśleć, że sam chciałbym kiedyś napisać równie dobrą powieść. Zdaję sobie jednak sprawę, że nie umiałbym napisać większości książek, które zrobiły na mnie tak duże wrażenie. To nie mój styl ani tematyka; nie wydobyłbym z tych historii tego, co znaleźli w nich ich autorzy. Od dawna nie pomyślałem więc: „Cholera, szkoda, że to nie ja napisałem", bo wiem, że nigdy nie stworzyłbym czegoś takiego.

Pan również odniósł sukces. Co sukces robi z autorem?

Z jednej strony daje mi poczucie bezpieczeństwa i satysfakcję, że udało mi się zrobić coś ciekawego. Mam wiernych czytelników, a świadomość, że mogę dobrze żyć z pisania, jest cholernie przyjemna. Z drugiej strony sukces budzi niepokój: jak długo to jeszcze potrwa? Nie będzie trwał wiecznie. Nie oszukuję się, że do osiemdziesiątki będę wydawał dwie książki rocznie i każda będzie się równie dobrze sprzedawała. Kiedyś to się skończy. Czuję więc presję, żeby moje pięć minut trwało jak najdłużej.

Towarzyszy Panu lęk, że pewnego dnia usiądzie Pan przed komputerem i odkryje, że nie ma już nic ciekawego do powiedzenia?

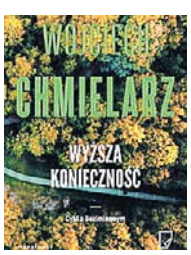
Oczywiście. Boję się, że nie będę miał już nic ciekawego do powiedzenia i odbije się to na sprzedaży książek.

Wojciech Chmielarz jest już marką. Czy to znaczy, że każda kolejna książka musi być odpowiednim produktem tej marki: mrocznym, dynamicznym, rozpoznawalnym? Czuje Pan taką presję?

Czuję przede wszystkim presję, żeby nie zawieść czytelników i żeby każda książka była bardzo dobra. Zawsze powtarzam, że piszę najlepsze książki, jakie potrafię. To jednak nie znaczy, że każda będzie dobra. Być może w danym momencie po prostu nie potrafiłbym napisać lepszej. Udało mi się zbudować relację z czytelniczkami i czytelnikami, i pokazać, co potrafię. Chciałbym, żeby trwało to jak najdłużej i żebym nadal umiał pisać książki równie dobre jak dotychczas.

Książka

Wojciech Chmielarz
„Wyższa konieczność
Wydawnictwo: Marginesy
Cykl: Bezimienny (tom 5)
Warszawa 2026



eprasa.pl 974fd84d87

MOTORYZACJA

Motoryzacja

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

FIAT ducato, 2012r., 605-368-201

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 974fd84d87

nimi z drugim człowiekiem. Wsparcie społeczne jest jednym z najważniejszych czynników chroniących nas w trudnych sytuacjach. Obok snu, właściwego odżywiania i ruchu wpływa również na zdrowie i długowieczność, choć często o nim zapominamy. Potrzebujemy czasem przyjść do kogoś, wypłakać się i powiedzieć: „Jest mi ciężko". Samo podzielenie się z kimś napięciem, złością czy poczuciem winy może przynieść ulgę. Kiedy wypowiadamy problem na głos, nabieramy także dystansu. To, co zatrzymane w myślach, kłębi się i zamyka nas w tunelu negatywnych scenariuszy. Rozmowa pozwala zobaczyć inne możliwości. W gabinecie często słyszę: „Dopiero teraz naprawdę słyszę to, co od dawna krążyło mi po głowie". Wypowiedziane na głos brzmi zupełnie inaczej.

Czy najpierw zakochujemy się nie tyle w człowieku, ile we własnym wyobrażeniu o nim?

W pierwszej fazie relacji często projektujemy na drugą osobę własne oczekiwania. Pomaga nam w tym wiele mechanizmów psychologicznych. Możemy najpierw dostrzec czyjąś atrakcyjność, a później na podstawie pojedynczych zachowań dopisywać kolejne pożądane cechy. Jeśli mężczyzna odsuwa kobiecie krzesło, może ona uznać, że z pewnością jest szarmancki, kulturalny i dobrze wychowany. Z jednego gestu budujemy obraz człowieka. Im bardziej ktoś nam się podoba, tym chętniej przypisujemy mu cechy, które chcielibyśmy w nim odnaleźć. Jednocześnie sami pokazujemy swoją najlepszą wersję: staranniej przygotowujemy się do spotkań, uważniej dobieramy słowa, wykazujemy się większą inicjatywą i pomysłowością. Oboje prezentujemy się więc nieco inaczej niż w codziennym życiu. Do tego dochodzi stan zakochania, przez który patrzymy na partnera jak przez różowe okulary. Nawet jeśli zauważymy coś niepokojącego, łatwo znajdujemy usprawiedliwienie. Zalety widzimy wyraźniej niż wady. Zauroczenie utrudnia dostrzeżenie drugiej osoby w całej jej złożoności, również z trudnymi cechami. Na tym etapie relacji realizmu jest po prostu mniej.

Neurobiolog, z którym kiedyś rozmawiałam, powiedział mi, że natura niejako wyłącza w zakochanym mózgu obszary odpowiedzialne za krytyczną ocenę, między innymi po to, żeby ludzie w ogóle mogli się rozmnażać.

Tak. Helen Fisher porównywała zakochanie do stanu przypominającego uzależnienie. Myśli nieustannie krążą wokół drugiej osoby: zastanawiamy się, co robi i co lubi, czekamy na kontakt, trudno nam skupić się na innych sprawach. Towarzyszą temu reakcje podobne do bycia na haju. Ten stan ułatwia nam wejście w relację i budowanie więzi.

Po czym poznaje pani, że para przeżywa kryzys, który może ją jeszcze do siebie zbliżyć, a po czym, że pozostały już tylko wspólne mieszkanie, kredyt i pamięć o dawnej miłości?

Kiedy para zgłasza się na terapię, zwykle dość szybko ujawnia się etap, na którym znajduje się jej relacja. Sam fakt przyjścia najczęściej świadczy o tym, że partnerzy chcą jeszcze nad związkiem pracować, choć nie zawsze jest to oczywiste. Istotna pozostaje różnica między deklaracją a działaniem. Same zapewnienia nie wystarczą, by odbudować więź. Kryzys oznacza, że dotychczasowy sposób funkcjonowania pary przestał być skuteczny. Partnerzy muszą więc nauczyć się inaczej rozmawiać, reagować i rozwiązywać konflikty. Potrzebna jest chęć pozostania razem, jak i gotowość obojga do pracy nad sobą. Częsta pułapka wygląda tak, że jedna osoba przychodzi z oczekiwaniem: „Proszę sprawić, żeby partner się zmienił i dostrzegł swoje błędy". Ale szansa na odbudowę związku pojawia się wtedy, gdy każdy potrafi zobaczyć także własny udział w jego problemach. Taki proces wymaga czasu. Trudności zwykle narastają przez wiele miesięcy, a sam kryzys ma kolejne fazy, w których zmieniają się emocje i ich natężenie. Odbudowanie relacji również nie następuje po jednej czy dwóch sesjach, może trwać tygodnie lub miesiące. Najtrudniej pracuje się z obojętnością. Jeśli powstał tak duży dystans, że przestaje mieć znaczenie, co partner zrobi lub powie, brakuje energii, nadziei i motywacji do ratowania relacji. Nie twierdzę, że dobrze jest rzucać talerzami, jednak gwałtowna kłótnia może świadczyć przynajmniej o obecności emocji. Dopóki druga osoba coś w nas porusza i zależy nam na zmianie, można szukać siły do pracy. Kiedy partner staje się zupełnie obojętny i nie pozostał nawet promil nadziei, sytuacja jest znacznie trudniejsza. Jedni decydują się wtedy na rozstanie, inni pozostają razem ze względu na dzieci, kredyt czy wspólne zobowiązania.

Książka opisuje wiele rodzajów kryzysu, nie zdołamy więc porozmawiać o wszystkich. Mnie szczególnie interesuje druga połowa życia. Lubię myśleć, że pewnych rzeczy już nie muszę. Ale czy nadal mogę spełnić dawne marzenia, zdobywać szczyty, zacząć wszystko od nowa? A może trzeba opłakać to, czego już nie przeżyję?

W drugiej połowie życia szczególnie ważne staje się to, gdzie kierujemy uwagę i energię. Jeśli pozostajemy zakorzenieni w przeszłości i bez końca powtarzamy: „Kiedyś było lepiej", odbieramy sobie możliwość pełnego przeżywania teraźniejszości. Zmiana ciała i możliwości może oczywiście wywoływać smutek. Kiedyś mogliśmy zarwać noc, pójść na imprezę, a następnego dnia normalnie pracować; z czasem odkrywamy, że już tak nie potrafimy. Żegnamy się więc z częścią dawnych możliwości i oswajamy z ograniczeniami. To naturalny etap przejścia. Jeśli jednak przez lata żyjemy wyłącznie wspomnieniem tego, co minęło, nostalgia staje się sposobem życia i nie pozwala korzystać z tego, co mamy dzisiaj. Czasem potrzebujemy ponarzekać i to jest w porządku. Pułapką może być również nieustanne odkładanie szczęścia na przyszłość: „Będę szczęśliwa, kiedy przebiegnę maraton, wybuduję dom albo dokonam czegoś spektakularnego". Wtedy znowu nie ma nas w teraźniejszości. Wielkie osiągnięcia dają krótkotrwały haj, po którym wracamy do codzienności. Dlatego tak ważna jest zdolność czerpania radości z małych rzeczy: smaku...

...porannej kawy na tarasie...

... promieni słońca, jeśli ktoś je lubi (bo jedna z osób w gabinecie powiedziała, że najlepiej czuje się wtedy, gdy jest zimno i ciemno), czy po prostu chwili dla siebie.

Jak zatem żyć w drugiej połowie życia? Na Mount Everest już nie wejdę, ale nadal mogę chodzić po mniejszych górach.

Wiele zależy od zdrowia i kondycji fizycznej. Znaczenie mają również uwarunkowania genetyczne, dlatego nie możemy wszystkiego sprowadzać do stylu życia. Ten jednak także jest ważny; przez piętnaście lat pracujemy na kondycję, w której znajdziemy się później. Jednocześnie wyraźnie wydłuża się okres dobrego funkcjonowania. Wystarczy przypomnieć sobie bohatera serialu „Czterdziestolatek", jego wygląd i sposób życia, i porównać go ze współczesnymi czterdziestolatkami. Dawniej kryzys wieku średniego kojarzono z przekroczeniem czterdziestki, dzisiaj ta granica jest znacznie mniej wyraźna i przesuwa się wraz ze zmianą stylu życia. Nie bez powodu mówi się, że dzisiejsza sześćdziesiątka jest nową czterdziestką.

Po pięćdziesiątce szczególnie mocno dociera do nas zdanie przywołane w książce: „Oczekiwania innych nie są moimi obietnicami". Dlaczego rozumiemy je dopiero w dojrzałym wieku?

Wychodzimy z domu rodzinnego przesiąknięci nakazami, zakazami i normami społecznymi. Słyszymy, co należy, co trzeba, a czego nie wypada. Część tych przekonań wynosimy z rodziny, inne przejmujemy od otoczenia. Jeszcze kilka dekad temu funkcjonował na przykład nieformalny przekaz, że jeśli podczas studiów nie znajdziemy partnera albo partnerki, później będzie już za późno. Na szczęście normy dotyczące wieku wchodzenia w związki bardzo się zmieniły. W młodości podporządkowujemy się tym oczekiwaniom albo się przeciwko nim buntujemy. Przez kolejne lata realizujemy role rodzinne, społeczne i zawodowe. Życie zgodne z przyjętymi normami bywa łatwiejsze, ponieważ osoba idąca pod prąd zwykle napotyka więcej przeszkód. Około pięćdziesiątego roku życia wiele z tych zadań mamy już za sobą. Pozycja zawodowa bywa stabilniejsza, a dzieci, jeśli je mamy, często są już samodzielne. Pojawia się więcej czasu dla siebie, o ile nie pochłania go opieka nad chorującymi rodzicami. Możemy wrócić do tego, na co wcześniej brakowało czasu, możliwości albo odwagi. Łatwiej również odsunąć na bok część norm dotyczących ciała i wyglądu. Wiele kobiet z wiekiem coraz pełniej siebie akceptuje. To moment, w którym możemy zapytać: „Czego chcę? Czego potrzebuję?", zamiast stale koncentrować się na potrzebach bliskich. Większa stabilność finansowa, którą wykazuje w tym wieku część osób, również pozwala zwolnić. To, za czym dotąd goniliśmy, zostało osiągnięte albo przestało wyznaczać kierunek. Świadomość, że przed nami może być mniej życia niż za nami, skłania do wybierania tego, co naprawdę ważne: podróży, chodzenia po górach, nowych przyjaźni czy zajęcia, które daje radość. Poczucie sensu jest jednym z fundamentów dobrego życia, a jego utrata często staje się początkiem kryzysu.

Kiedy przestajemy rozpaczliwie walczyć o młodość, godzimy się ze starzeniem czy odzyskujemy wolność?

Starzenie się nie jest procesem prostym ani wyłącznie przyjemnym. Każdy okres życia przynosi możliwości, jak i ograniczenia. Jeśli będziemy przekonywać siebie, że żadnych ograniczeń nie ma, zaczniemy żyć w iluzji. Jeżeli z kolei skupimy się wyłącznie na stratach i uznamy, że nic dobrego już nas nie czeka, sami zamkniemy sobie drogę do tego, co nadal możliwe. Najbardziej pomocne jest spojrzenie realistyczne. Jeśli mam problemy z kręgosłupem, lot na motolotni może być zbyt ryzykowny, ale nadal mogę pływać, chodzić po górach, dbać o siebie i realizować inne pasje. Chodzi o uczciwe rozpoznanie: tutaj pojawiły się ograniczenia, ale w innych dziedzinach wciąż mam szerokie pole możliwości. Jeżeli poczucie własnej wartości zbudowaliśmy przede wszystkim na urodzie, trudniej będzie zaakceptować zachodzące zmiany. Oczywiście współczesna medycyna i kosmetologia pozwalają część procesów spowolnić. Możemy z tych możliwości korzystać, ale przed pułapką rozpaczliwego zaprzeczania upływowi czasu najlepiej chroni nas realne spojrzenie.

Zapytam osobiście: jaki kryzys najbardziej zmienił nie profesorkę i terapeutkę, lecz Katarzynę Waszyńską?

Mój zawód nie chroni mnie przed kryzysami. Nawet jeśli rozumiem ich mechanizmy i potrafię przewidzieć kolejne etapy, moje emocje, tak jak emocje każdego człowieka, nie zawsze nadążają za wiedzą. Wiedza pomaga, ale równie ważna jest świadomość, że ona sama nie wystarczy. Możemy doskonale rozumieć, co należałoby zrobić, lecz dopóki nie przełożymy tego na działanie, nic się nie zmieni. Trudno mi wskazać jeden kryzys, który był najcięższy. Kiedy jednak myślę o tym, co pomagało mi przechodzić przez trudne doświadczenia, widzę przede wszystkim twarze ludzi. Relacje były dla mnie pomostem prowadzącym ku innej drodze. Dzięki bliskim łatwiej znajdowałam rozwiązanie, a czasem otrzymywałam po prostu bardzo konkretną, praktyczną pomoc.

Gdyby miała pani dokończyć zdanie: „Całe szczęście, że przyszedł ten kryzys, bo...", co powiedziałaby pani o własnym życiu?

...bo wtedy mogę zmienić to, co mnie boli.

Książka

Ewa Podsiadły-Natorska, Katarzyna Waszyńska
„Całe szczęście to kryzys", Wydawnictwo: Zwierciadło Warszawa 2026

eprasa.pl 974fd84d87

KOŚCIÓŁ

„Czułam, jakby mnie zgwałcił podczas modlitwy. Nie rozumiałam, dlaczego pyta o orgazm”

Karolina Kwiatek

Kolejne osoby zgłaszają się do wrocławskiej komisji kościelnej, która bada działania ks. Teodora, twarzy popularnego kanału w serwisie YouTube i fundacji „Teobańkologia”. Duchownego oskarżają o nadużycia, a Kościół o próbę zamiecenia sprawy pod dywan

Wrocławska kuria wyjaśnia sprawę fundacji Teobańkologia. Jej twarzą jest ks. Teodor. Duchowny dostał zakaz prowadzenia kierownictwa duchowego na wszelkich platformach internetowych po tym, jak media obiegła wiadomość o nadużyciach, których miał się dopuszczać wobec osób pod jego kierownictwem duchowym. Mowa m.in. o upokorzeniu o charakterze seksualnym.

- Komisja jest już na końcowym etapie swoich prac. Niedawno zamknęła zasadniczą część działań i przedstawiła swoje wnioski metropolicie wrocławskiemu. Jednocześnie, jeśli w okresie wakacyjnym zgłaszały się kolejne osoby, ich informacje również zostaną uwzględnione w dalszej analizie i - jeśli komisja uzna za zasadne - podejmie z nimi kontakt - przekazał „Gazecie Wrocławskiej” Maciej Rajfur, rzecznik prasowy Archidiecezji Wrocławskiej.

Dodaje, że na jakąkolwiek decyzję arcybiskupa wrocławskiego należy poczekać do czasu, gdy duchowny zapozna się z całością zgromadzonego materiału.

O co chodzi z aferą księdza influencera?

Metropolita wrocławski abp Józef Kupny już w 2025 roku powołał Komisję ds. zbadania funkcjonowania fundacji Teobańkologia, jednak nikt wówczas nie słyszał o manipulacjach wiernymi i telefonicznych modlitwach o „uwolnienie od pokus seksualnych”.

- Powołanie Komisji wynika z odpowiedzialności pasterskiej wobec dynamicznie rozwijających się inicjatyw ewangelizacyjnych - poinformował w grudniu 2025 roku Maciej Rajfur, rzecznik prasowy Archidiecezji Wrocławskiej.

Dopiero miesiąc później, czyli na początku 2026 roku, dzięki publikacjom medialnym wyszło na jaw, że ks. Teodor został ukarany m.in.: pisemnym upomnieniem, zakazem (do odwołania) prowadzenia kierownictwa duchowego na wszelkich platformach internetowych, „grzywną” (miał przekazać 10 000 zł na cele charytatywne), zakazem utrzymywania kontaktów z panią Anną (imię zmienione), która poinformowała kurię o swoich doświadczeniach z ks. Teodorem.

Poniżająca opieka duchowa

To właśnie ona zdecydowała się opowiedzieć w mediach o: modlitwie przez telefon w intencji „uwolnienia jej od pokus seksualnych”, wymuszaniu na niej położenia krzyża w miejsca intymne czy pytaniach o odczuwanie orgazmu w trakcie modlitwy, co szczegółowo opisywała „Gazeta Wyborcza”.

- Czułam, jakby ksiądz Teodor mnie zgwałcił podczas tej modlitwy. Nie rozumiałam, dlaczego po wszystkim pyta o orgazm. Po zakończeniu modlitwy oczekiwał szczegółowego opisu moich odczuć, reakcji fizjologicznych organizmu oraz stanu psychicznego. Było to upokarzające i bardzo dla mnie wstydliwe - wyznała wówczas kobieta.

- Wyrażam skruchę, szczery żal i biorę pełną odpowiedzialność za błędne rozwiązania duszpasterskie, praktyki modlitewne i porady, które 7-8 lat temu prowadziłem wobec Pani Anny (imię zmienione). Chcę podkreślić swoje szczere intencje niesienia pomocy oraz to, że modlitwa opisana w artykule odbywała się przez telefon nie zawierała żadnych zachęt do popełnienia jakiegokolwiek grzechu - przekazał w oświadczeniu ks. Teodor.

Finalnie ksiądz nie został zawieszony. Przeniesiono go z Oleśnicy do Wrocławia. W październiku br. „Onet” przekazał, że sygnaliści cały czas zgłaszają się do Komisji zajmującej się sprawą Teobańkologii i ks. Teodora. Opowiadają dziennikarzom m.in. o osaczeniu i manipulacji, jakich mieli doznać ze strony głównego przedstawiciela fundacji.

- Nie chciał, żebym korzystała z pomocy innych księży. Miałam spowiadać się i modlić tylko u niego. Kiedy poszłam do innego kapłana, dostałam od niego SMS-a z pretensjami. Czułam się coraz bardziej osaczona. Obserwował mnie podczas mszy, a później w wiadomościach odnosił się do tego, jak się zachowywałam - wspomina Maria (imię zmienione) w rozmowie z „Onetem”. - Mam coraz silniejsze poczucie, że ta sprawa zmierza raczej w stronę wyciszenia niż rzeczywistego wyjaśnienia. Boję się, że liczy się na to, że z czasem wszystko samo rozejdzie się po kościach - dodała później.

Brak kontaktu ze strony kurii

Czytając wspomniany artykuł, trudno oprzeć się wrażeniu, że sygnaliści mają żal do Kościoła. Uważają, że kuria chce wyciszenia, nie wyjaśnienia sprawy.

Ale rzecznik Maciej Rajfur w odpowiedzi na pytania dziennikarzy „Gazety Wrocławskiej”, przekazał, że: „każde zgłoszenie dotyczące możliwej krzywdy było i będzie traktowane z należytą uwagą i osoby, które przekazywały oraz przekażą tego rodzaju informacje, nie pozostaną bez odpowiedzi”.

Z drugiej strony zaznacza jednak, że nie na każdy mail zostanie wysłana osobna odpowiedź.

- Zwracam uwagę, że wiadomości przychodzące, zawierające wyłącznie komentarze, opinie lub ogólne uwagi nie otrzymywały ze względów logistycznych indywidualnej odpowiedzi ze strony Komisji, natomiast były odczytywane i rozważane - przekazał nam Maciej Rajfur.

Jest to niemalże identyczne oświadczenie, jak te, które otrzymały inne redakcje.

Wszelkie merytoryczne uwagi i zgłoszenia dotyczące działania fundacji Teobańkologia można kierować na bezpośredni adres komisji: komisjateo@archidiecezja.wroc.pl.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

PILNIE Sprzedam profesjonalne maszyny szwalnicze tel. 608-438-520.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Zdrowie

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ, Pensjonat Sanato Jesienne pobyty lecznicze i wypoczynkowe w promocyjnych cenach. Tel: 41/378-19-48, 696958319 www.sanato.com.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

INSTALACYJNE

Pogotowie kanalizacyjne, hydraulik, 511-333-094

OGRODNICZE

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

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

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011601657

Burmistrz Koluszek

ogłasza:

Pierwszy przetarg ustny ograniczony, na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej, stanowiącej własność Gminy Koluszki, położonej w Koluszkach, obręb 5, działka nr 99 o pow. 0,0084 ha, cena wywoławcza: 19 500,00 zł brutto (z podatkiem VAT), wadium: 2 000,00 zł, postąpienie: 200,00 zł.

Działka nr 99 zgodnie z Uchwałą Nr XX/41/2020 Rady Miejskiej w Koluszkach z dnia 8 kwietnia 2020 r. w sprawie uchwalenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obrębu ewidencyjnego nr 5 miasta Koluszki, działka nr 99 położona jest w terenach oznaczonych symbolem 16MN - tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej.

Nieruchomość w ewidencji gruntów sklasyfikowana jest jako użytek Bp.

Dla przedmiotowej nieruchomości w Sądzie Rejonowym w Brzezinach, w IV Wydziale Ksiąg Wieczystych, prowadzona jest księga wieczysta nr LD1B/00039036/6.

Z uwagi na przeznaczenie działki na powiększenie nieruchomości sąsiedniej (brak dostępu do drogi publicznej), przetarg na jej zbycie został ograniczony do właścicieli nieruchomości z nią bezpośrednio sąsiadujących (tj. działek nr: 98, 97, 1074 i 1075).

Przetarg odbędzie się w dniu 4 grudnia 2026 r. o godz. 10.00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Koluszkach, ul. 11 Listopada 65, w sali nr 112.

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłata wadium w kasie Urzędu Miejskiego w Koluszkach, w podanej wysokości danej działki, nie później niż do godz. 12.00 - 30 listopada 2026 r. lub na konto Gminy Koluszki nr: 92 1020 3352 0000 1102 0240 6890, najpóźniej do dnia 30 listopada 2026 r. (włącznie) oraz złożenie pisemnego zgłoszenia uczestnictwa w przetargu w terminie do dnia 30 listopada 2026 r. (włącznie). Dowód wpłaty wadium musi dokładnie określać położenie i numer ewidencyjny działki. Za termin zapłaty uznaje się dzień wpływu należności na konto.

Burmistrz Koluszek zastrzega sobie prawo odwołania przetargu z ważnych powodów.

Pełna treść głoszenia o przetargu wywieszona jest na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Koluszkach oraz zamieszczona jest na stronie internetowej Urzędu: www.koluszki.pl i na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej.

Bliższych informacji udziela Referat Zagospodarowania Przestrzennego i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Koluszkach, tel. 44 725 67 53.

eprasa.pl 974fd84d87

STRONA ZDROWIA

Za tydzień: Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

CHOROBY

Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć. Cichy wróg kości rozwija się latami

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć. Długi czas może przebiegać bezobjawowo

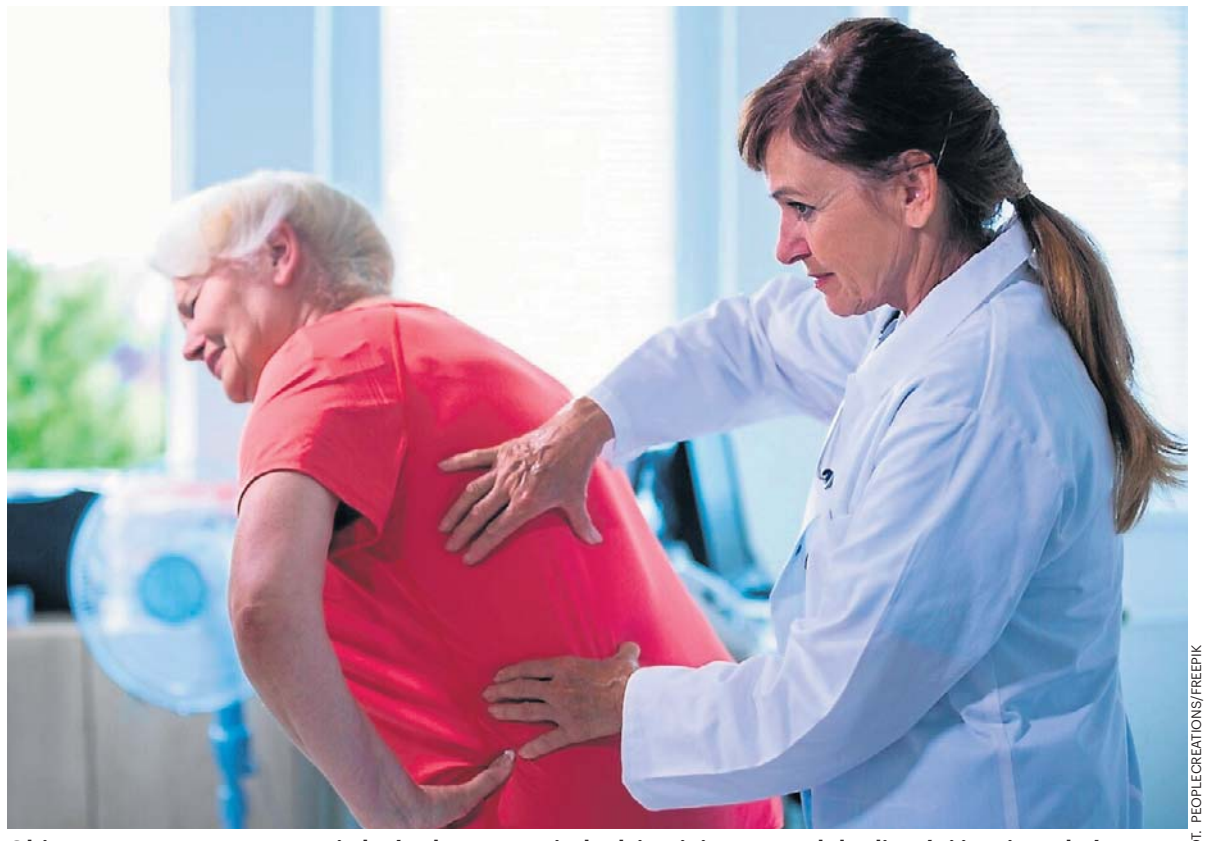
Anna Rokicka-Żuk

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzeszotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów, np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

– Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa" Fundacji NEUCA dla Zdrowia.



FOT. PEOPLECREATIONS/FREEPIK

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeszotnienia kości

Pierwsze objawy osteoporozy

● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Warto zapytać o to dentystę podczas wizyty kontrolnej.

● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne.

● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kośćca.

● Zmniejszenie wzrostu

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

● Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgów stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

● Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

● Złamania kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu. Niestety, wiele przypadków dotyczy kości kręgosłupa oraz udowej, co jest przyczyną niepełnosprawności.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza gęstości kości, nazywana densytometrią

Jak sprawdzić, czy ma się osteoporozę?

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinnie, wszystkich kobiet po 50. roku życia i mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego to ciąża, padaczka, okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem, wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego, osłabienie po chorobie, aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Co jeść, by zmniejszyć zagrożenie osteoporozą?

Najbardziej wskazany jest nabiał z uwagi na wysoką zawartość wapnia, ale kościec potrzebuje też zestawu dodatkowych składników.

Według badania prezentowanego w piśmie „Journal of Bone and Mineral Research" u kobiet spożywających największe dawki witaminy C stwierdzono największe wyniki pomiaru gęstości kości w porównaniu z tymi, które przyjmowały z dietą najmniej tego składnika.

Warto sięgać więc po źródła wit. C: brokuły, czerwoną paprykę, natkę, koperek, cytrusy, owoce jagodowe.

W daniach powinny pojawiać się też ciemnozielone warzywa, takie jak: jarmuż, szpinak i wszelkie kapusty. Obfitują w witaminę K, która wspomaga produkcję osteokalcyny, białka umożliwiającego wiązanie wapnia przez tkankę kostną.

Budulcem kości obok wapnia jest magnez – znajduje się tam prawie połowa jego rezerw. Zapewnią go zielone warzywa, pełnoziarniste wypieki zbożowe na zakwasie, kiełki, prażone orzechy i masła orzechowe, a także ryby. Natomiast mleko, jogurty i suplementy diety z wapniem będą służyć kościom tylko wtedy, gdy zapewnisz sobie dość witaminy D, która jest niezbędna do jego przyswajania. Dostarczą ją tylko nieodtłuszczone produkty mleczne (należy do związków rozpuszczalnych w tłuszczu), najlepiej: średnio- i pełnotłuste mleko, sery dojrzewające oraz masło. Innym ważnym źródłem wit. D są tłuste ryby morskie, takie jak: łosoś, makrela, śledź, tuńczyk. Jeśli przyjmujesz witaminę D w suplemencie, wybierz bardziej aktywną formę w postaci witaminy D3.

Zapobieganie osteoporozie to także unikanie produktów, które „kradną" ze spożytego jedzenia i kości nie tylko wapń, ale też magnez i potas, czyli pierwiastki zasadotwórcze. Należą do nich zwłaszcza okryty złą sławą kwas ortofosforowy i fosforany, które jako dodatki do żywności występują w napojach typu cola, serkach topionych i wędlinach.

eprasa.pl 974fd84d87

PIENIĄDZE

Pobyt w DPS kosztuje fortunę. Kto może złożyć wniosek o zwolnienie z opłat?

Pobyt w domu opieki społecznej może kosztować prawdziwą fortunę. Ale niektórzy mogą zwolnić się z opłat, o ile złożą wniosek

Emil Hoff

Polskie społeczeństwo starzeje się, a zarazem średnia długość życia stale wzrasta. Oznacza to, że coraz więcej z nas dożywa późnej starości, co niestety wiąże się często z utratą samodzielności. W takich przypadkach rodziny często decydują się – lub bywają zmuszone – powierzyć niesamodzielnego członka rodziny do domu pomocy społecznej (DPS). To dobre rozwiązanie w wielu sytuacjach: osoba niesamodzielna, przewlekle chora fizycznie lub psychicznie, niepełnosprawna fizycznie lub intelektualnie (głównie takie trafią do DPS-ów) otrzymuje dobrą opiekę, a rodzina w tym czasie może normalnie funkcjonować.

Problemem są jednak pieniądze.

Ile kosztuje pobyt w domu opieki społecznej?

Koszty pobytu bliskiej osoby w DPS-ie mogą być niebagatelne. Aktualnie wynoszą średnio od 6 do nawet 30 tys. zł za miesiąc, w zależności od standardu, zakresu świadczonej opieki i lokalizacji.

Nic dziwnego, że perspektywa płacenia takich pieniędzy budzi grozę. Kto dokładnie płaci za pobyt w DPS-ie? Reguluje to art. 64 Ustawy o pomocy społecznej. Kolejność płatników jest taka: sam mieszkaniec DPS opłaca koszty do poziomu 70 proc. swojego dochodu dochodu. Następnie w razie potrzeby resztę opłacają małżonek, dzieci, wnuki i rodzice mieszkańca. W ostatniej kolejności dokłada się gmina.

Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej obecnie aż 85 proc. kosztów pobytu w DPS-ach opłacają właśnie gminy, co oznacza, że koszty te znacząco przekraczają możliwości finansowe większości mieszkańców DPS-ów i ich rodzin.

W planach są dwie istotne zmiany prawa w tym zakresie: po pierwsze, do ustawy ma zostać dodana klauzula wskazująca, że osoby niepełnoletnie nigdy nie są zobowiązane do opłacania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie (teraz teoretycznie może dochodzić do takich sytuacji i rzeczywiście zdarzało się, że np. dziecko musiało płacić ze swojej renty za pobyt dziadka w DPS-ie). Po drugie, ma zostać dodana nowa kategoria płatników za DPS. W pierwszej kolejności po samym mieszkańcu do płacenia zobowiązani będą pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego przez tego mieszkańca, czyli osoby, które w ciągu ostatnich 10 lat przejęły jego dom lub mieszkanie. Zmiany na razie są jeszcze na etapie konsultacji i nie wiadomo, czy i kiedy mogłyby wejść w życie.

FOT. PEOPLEIMAGES12, 123RF.COM

Niektóre osoby mogą zwolnić się z opłat za opiekę nad krewnym w Domu Pomocy Społecznej

Kto jest zwolniony z płacenia za DPS?

Ustawa przewiduje wyłączenia z obowiązku pokrywania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie.

Automatycznie zwolnieni z opłat są ci, których dochód nie przekracza obecnie 3030 zł w przypadku osoby samotnej i 2469 zł w przypadku osoby w rodzinie. Wynika to z zapisu o kryterium dochodowym: jeśli twój dochód po opłaceniu pobytu w DPS nie przekroczyłby 300 proc. tego kryterium, nie musisz płacić za DPS.

Niektóre osoby mogą też zostać zwolnione z opłat na własny wniosek. Dotyczy to:

- członków Korpusu Weteranów Walki o Niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej,
- działaczy opozycji antykomunistycznej,
- osób represjonowanych z powodów politycznych.

Także na własny wniosek, ale po dodatkowym wywiadzie środowiskowym, z opłat za DPS mogą zostać zwolnione również:

- osoby w trudnej sytuacji życiowej, borykające się z niepełnosprawnością lub bezrobociem,
- ofiary przemocy w rodzinie – po przedstawieniu dowodów,
- osoby, które już opłacają pobyt w DPS-ie innego członka rodziny,
- kobiety w ciąży lub samotne wychowujące dziecko,
- osoby, które przedstawią wyrok sądu oddalający powództwo o alimenty na rzecz osoby kierowanej do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które wykażą rażące naruszenia obowiązku alimentacyjnego przez osobę kierowaną do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o pozbawieniu osoby kierowanej do DPS władzy rodzicielskiej nad nimi,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o skazaniu osoby kierowanej do DPS za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego na szkodę ich, ich zstępnych, ich małoletniego rodzeństwa lub ich rodziców. Także zstępni tych osób są zwolnieni z obowiązku płacenia za pobyt w DPS-ie.

ZATRUCIA

Te grzyby są uznane za jadalne, ale zatrucie może wystąpić nawet po latach

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Zatrucia grzybami najczęściej kojarzą się z bólem brzucha, nudnościami czy wymiotami. Niektóre gatunki mogą jednak wywoływać znacznie mniej oczywiste, a przy tym bardzo groźne powikłania. Do czego może doprowadzić spożycie olszówki lub gąski zielonej?

Przez lata gąska zielonka uchodziła za jeden z najbardziej cenionych jesiennych grzybów. W wielu regionach Polski była zbierana masowo, trafiała na stoły w postaci sosów, marynat czy dań obiadowych, a doświadczeni grzybiarze traktowali ją jak pewny i wartościowy łup. Tym większe było zaskoczenie, gdy zaczęły pojawiać się doniesienia o ciężkich zatruciach związanych właśnie z tym gatunkiem.

Nie tak dawno prof. Bożena Muszyńska ujawniła, że przypadki zatruć gąską zielonką odnotowywano w krajach europejskich. Między 1992 a 2000 r. do placówki medycznej we Francji trafiło 12 osób, siedem kobiet i pięciu mężczyzn, którzy wcześniej jedli gąskę zielonkę przez kilka dni z rzędu.

Grzyby, o których mowa, pojawiały się w jadłospisie przynajmniej podczas trzech następujących po sobie posiłków. Około tygodnia później rozwinęła się ciężka rabdomioliza, czyli rozpad włókien mięśniowych.

Wyniki badań były alarmujące. U wszystkich pacjentów stwierdzono bardzo wysokie stężenie kinazy kreatynowej (CK), czyli enzymu, który pojawia się we krwi, gdy dochodzi do uszkodzenia mięśni.

Większość chorych wróciła do zdrowia w ciągu około dwóch tygodni, jednak u trzech osób zatrucie doprowadziło do niewydolności serca zakończonej zgonem.

Podobne przypadki opisano także w Polsce. Głośna była historia matki i syna, którzy przez kilka dni regularnie jedli gąskę zielonkę. W sumie spożyli od 100 do 300 gramów tych grzybów.

Dwa dni po ostatnim posiłku zaczęły pojawiać się niepokojące dolegliwości: silne osłabienie, bóle mięśni, brak apetytu, nudności i obfite poty. Lekarze wykluczyli inne możliwe przyczyny rabdomiolizy, takie jak infekcja, uraz, choroby autoimmunologiczne czy działanie leków.

Jeszcze poważniejsze konsekwencje odnotowano u czterech innych osób. Pacjenci spożywali od 100 do 400 gramów gąski zielonki w kilku kolejnych posiłkach.

U dwóch chorych stan był na tyle ciężki, że konieczne było podłączenie do respiratora. Najtragiczniej zakończył się przypadek 72-letniego mężczyzny, który zmarł już drugiego dnia hospitalizacji. Pozostali pacjenci dochodzili do siebie przez następne dwa do trzech tygodni.

Współczesna medycyna nie ma jednak wątpliwości: olszówka, czyli krowiak podwinięty, jest grzybem trującym.

O tym, jak niebezpieczny może być ten gatunek, świadczy historia niemieckiego mykologa Juliusa Schäffera. Naukowiec przez lata spożywał olszówki bez widocznych konsekwencji.

W 1944 r., po zjedzeniu kolejnego posiłku z tych grzybów, trafił jednak do szpitala i zmarł. Jego przypadek przeszedł do historii toksykologii grzybów i przyczynił się do rozpoznania zjawiska określanego dziś jako zespół Paxillusa.

Największym zagrożeniem nie są wcale nudności czy bóle brzucha. U części osób olszówka może wywołać niebezpieczną reakcję immunologiczną, w której organizm zaczyna niszczyć własne krwinki czerwone.

Dochodzi wtedy do hemolizy, czyli ich rozpadu. Skutkiem mogą być ciężka niedokrwistość, uszkodzenie nerek, a w skrajnych przypadkach niewydolność wielonarządowa.

Najbardziej zdradliwe w przypadku olszówki jest to, że przez lata może nie dawać żadnych powodów do niepokoju. Ktoś zbiera ją, gotuje i je od dawna, nie odczuwając żadnych dolegliwości.

Tymczasem zagrożenie może narastać po cichu. W pewnym momencie kolejny, pozornie niczym nieróżniący się posiłek może uruchomić gwałtowną reakcję organizmu, której skutki bywają dramatyczne.

FOT. JERZY OPIOŁA/WIKIPEDIA

Gąska zielonka wcale nie jest „niewinna"

eprasa.pl 974fd84d87

DIETA

FOT. ARCHIWUM REDAKCJA POLSKA PRESS

Analiza naukowców wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą

Ten wieczorny nawyk może odbijać się na zdrowiu. Naukowcy mają nowe dowody

Naukowcy przeanalizowali dane blisko 200 tys. osób. Wykazali, że jedzenie późnym wieczorem może poważnie odbijać się na zdrowiu wątroby.

Mateusz Zelek

Spożywanie posiłków późnym wieczorem lub już po położeniu się do łóżka może zwiększać ryzyko rozwoju chorób wątroby. Takie wnioski płyną z badania opublikowanego w czasopiśmie „Clinical Gastroenterology and Hepatology". Naukowcy z Oregon Health & Science University przeanalizowali dane z trzech dużych projektów badawczych prowadzonych wśród pracowników ochrony zdrowia w USA. Łącznie objęły one około 200 tysięcy osób.

Badacze sprawdzali, czy sposób odżywiania ma związek z ryzykiem występowania stłuszczeniowej choroby wątroby związanej z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD) oraz marskości wątroby.

Analiza wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą. W tej grupie ryzyko wystąpienia chorób tego narządu było od 20 do 30 procent wyższe niż u osób unikających jedzenia po kolacji.

Zegar biologiczny może odgrywać kluczową rolę

Zdaniem autorów badania wyniki są kolejnym dowodem na znaczenie rytmu dobowego dla zdrowia.

Wcześniejsze badania wskazywały już, że jedzenie późno wieczorem może zwiększać ryzyko otyłości czy chorób serca.

Współautor pracy dr Andrew McHill zwrócił uwagę, że organizm znacznie gorzej radzi sobie z metabolizowaniem pokarmów w porach, które biologicznie są przeznaczone na odpoczynek.

– Raz po raz obserwujemy, że czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – naprawdę ma to kluczowe znaczenie. Na przykład wykazaliśmy, że spożywanie posiłków w nocy, kiedy wewnętrzny zegar biologiczny sprzyja zasypianiu, ogranicza zdolność organizmu do efektywnego metabolizowania pokarmu – podkreślił badacz.

Naukowcy przypominają, że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego, co może tłumaczyć zaobserwowane zależności.

Naukowcy przypominają,

że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego.

Czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – ma kluczowe znaczenie.

Potrzebne są dalsze badania

Autorzy zastrzegają, że analizowane badania miały charakter obserwacyjny. Oznacza to, że nie dowodzą bezpośredniego związku przyczynowo-skutkowego, a uczestnicy samodzielnie raportowali swoje nawyki żywieniowe w ankietach.

Mimo tych ograniczeń wyniki dają podstawy do dalszych prac nad wpływem pory spożywania posiłków na zdrowie. Zespół prowadzi już kolejne badania, które mają sprawdzić, czy wcześniejsze jedzenie może poprawić parametry związane ze stłuszczeniem wątroby.

Jak podkreślił główny autor badania dr Robert Wilechansky, najważniejszy wniosek płynący z analizy jest stosunkowo prosty.

– Najważniejszy wniosek z badania jest taki, że ograniczenie spożycia kalorii do okresu na kilka godzin przed snem może przynieść korzyści zdrowotne – podsumował ekspert.

Zanim więc powędrujemy nocą do lodówki, pamiętajmy, że wiąże się to z wyższym ryzykiem stłuszczenia i marskości wątroby.

BORELIOZA

Nie tylko rumień. Zobacz, do czego może doprowadzić ukąszenie kleszcza jesienią

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Październik nie oznacza końca sezonu na kleszcze. Wręcz przeciwnie. Jeśli jednak dojdzie do ukąszenia, nie ma powodu do paniki – wcześnie wykryta borelioza dobrze reaguje na leczenie.

Sezon na kleszcze wciąż trwa. Wrzesień i październik to, obok wiosny, drugi szczyt aktywności tych pajęczaków, a wraz z nim rośnie liczba obaw o boreliozę.

Po ukąszeniu kleszcza wiele osób wpada w panikę, tymczasem kluczowe znaczenie ma szybka reakcja. Jak podkreśla prof. Joanna Zajkowska, borelioza należy do chorób, które bardzo dobrze poddają się leczeniu, zwłaszcza jeśli zostaną wcześnie rozpoznane.

– Boreliozę dosyć wdzięcznie leczy się antybiotykami. Przez lata poznaliśmy jej najczęstsze postacie i mamy duże doświadczenie w ich rozpoznawaniu oraz leczeniu – podkreśla prof. Zajkowska.

Chodzi przede wszystkim o sytuację, gdy po ukąszeniu kleszcza pojawia się charakterystyczny rumień wędrujący. W takim przypadku zwykle wystarcza jedna kuracja antybiotykowa, a zmiana skórna stopniowo ustępuje.

Nieco bardziej niepokojąco brzmią neurologiczne postacie boreliozy, ale również tutaj rokowania są zwykle dobre. Prof. Zajkowska podkreśla, że zdecydowana większość przypadków neuroboreliozy to tzw. postacie wczesne. Choroba może objawiać się porażeniem nerwu twarzowego lub bardzo silnymi bólami korzeniowymi związanymi z zajęciem układu nerwowego. Mimo to odpowiednio wdrożone leczenie daje bardzo dobre efekty.

Tak może przebiegać ciężka postać boreliozy

Prof. Joanna Zajkowska w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że do najpoważniejszych powikłań boreliozy należą zapalenia i porażenia nerwów. Najczęściej dotyczą one nerwów czaszkowych, rzadziej innych nerwów lub korzeni nerwowych. W ciężkich przypadkach może dochodzić nawet do znacznego ograniczenia sprawności. Specjalistka opowiedziała także o jednym z najtrudniejszych przypadków boreliozy, z jakimi zetknęła się w swojej praktyce klinicznej.

– Jednym z najtrudniejszych przypadków było zapalenie opon z porażeniem pasa barkowego i zanikiem mięśni. Pacjent nie był w stanie unosić kończyn. Ostatecznie, dzięki antybiotykoterapii i rehabilitacji, sytuacja chorego uległa ogromnej poprawie – przyznała lekarka.

Interaktywna mapa kleszczy

Chcesz wiedzieć, gdzie występują kleszcze i jakie miejsca omijać szerokim łukiem? Z pomocą przychodzi interaktywna mapa kleszczy stworzona na podstawie zgłoszeń użytkowników strony ciemnastronawiosny.pl. Narzędzie to pozwala sprawdzić, w jakich lokalizacjach zgłoszono najwięcej przypadków obecności kleszczy i gdzie zagrożenie jest największe.

Jej użytkownicy zgłaszają miejsca, w których zauważyli kleszcze: zarówno na sobie, jak i na zwierzętach. Informacje te trafiają na mapę, a zgłoszenia są widoczne dla wszystkich odwiedzających.

FOT. KPIXMINING/123RF.COM

Borelioza wykryta odpowiednio wcześnie bardzo dobrze poddaje się leczeniu, a w wielu przypadkach wystarcza kuracja antybiotykowa

eprasa.pl 974fd84d87

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jakie błędy najczęściej popełniamy przy myciu zębów?

Stan naszych zębów ma zaskakująco szerokie przełożenie na cały nasz organizm i samopoczucie. Myślisz, że codzienne szczotkowanie załatwia sprawę? Tylko, jeśli robisz to dobrze. Dwie dentystki wskazują, jakie błędy Polacy popełniają najczęściej przy myciu zębów – i jak ich uniknąć.
– Choć mycie zębów to czynność z pozoru prosta, błędów można popełnić naprawdę wiele – mówi lek. dent. Milena Bartman z Medicover Stomatologia–Prosta.

Źle dobrana szczoteczka

Szczoteczka to nasz główny oręż w walce o czyste i zdrowe zęby. Niestety, źle dobrana może nam raczej zaszkodzić niż pomóc. Dentyści polecają używanie szczoteczek z włosiem średniej twardości. Włosia twardego w ogóle się nie zaleca.
– Natomiast szczoteczki miękkie i ich warianty warto stosować wtedy, gdy zaleci je dentysta lub higienistka, np. w określonych sytuacjach związanych ze stanem dziąseł lub po zabiegach w jamie ustnej – tłumaczy Milena Bartman.
Lek. dent. Anna Zych z enel-med stomatologia podkreśla też, jak ważne jest regularne wymienianie szczoteczki.
– Należy pamiętać o regularnej wymianie szczoteczki lub końcówki, szczególnie gdy włosie jest już zużyte lub odkształcone. Tempo zużywania się włosia jest indywidualne, dlatego poza czasem użytkowania warto zwracać uwagę przede wszystkim na jego stan.

Źle dobrana pasta

Na rynku dostępne są setki, jeśli nie tysiące rodzajów past do zębów o różnym składzie. Łatwo się w tym pogubić. Dentyści podkreślają jednak, że w profilaktyce próchnicy najważniejsze jest, by pasta zawierała fluor, najlepiej w stężeniu dobranym do wieku i naszego indywidualnego ryzyka próchnicy, które określi dla nas specjalista.
– Dobrą alternatywą są pasty z hydroksyapatytem lub fluorohydroksyapatytem – podpowiada Milena Bartman.
Z kolei do past wybielających, tak intensywnie reklamowanych, powinniśmy podchodzić ostrożnie. Ich nadużywanie to kolejny błąd:
– Może to sprzyjać nadwrażliwości, a nawet osłabieniu szkliwa, a z drugiej strony zdarza się nam, że przez długi czas stosujemy pasty przeznaczone dla zębów wrażliwych, zamiast umówić się na wizytę i sprawdzić, co właściwie powoduje dolegliwości – mówi ekspertka Medicover.

Niewłaściwe szczotkowanie

Przede wszystkim zdarza nam się szczotkować zęby za rzadko – lekarze polecają mycie zębów dwa razy dziennie przez dwie minuty. Taki czas pozwala na usunięcie płytki nazębnej. Zbyt krótkie szczotkowanie pozostawia płytkę nazębną, co zwiększa ryzyko wystąpienia zapalenia dziąseł i próchnicy. Zębów nie należy też wcale szczotkować zbyt mocno:
– Błędem jest też przekonanie, że im mocniej szczotkujemy, tym lepiej oczyszczamy zęby – mówi Anna Zych. – Nadmierny nacisk i twarde włosie zwiększają ryzyko mechanicznego urazu dziąseł. Agresywne szczotkowanie jest również wymieniane jako jeden z czynników mogących uczestniczyć w powstawaniu recesji dziąseł i niepróchnicowych ubytków przyszyjkowych.
Milena Bartman dodaje, że czasem niewłaściwie dobieramy też porę szczotkowania. Nie należy myć zębów zaraz po zjedzeniu lub wypiciu czegoś kwaśnego:
– Kwasy mogą przejściowo zmiękczać powierzchnię szkliwa i zwiększać jego podatność na mechaniczne ścieranie – ostrzega Bartman i radzi, by po spożyciu czegoś kwaśnego odczekać ok. 20-30 minut i przepłukać usta wodą, zanim zabierzemy się za szczotkowanie. Jeśli chodzi o techniki szczotkowania, tutaj nie ma jednego złotego środka:

FOT. OKSUN70, M123RF.CO

– Nie ma mocnych dowodów na to, że jedna konkretna technika szczotkowania jest najlepsza dla każdego. Ważniejsze jest dokładne i systematyczne oczyszczanie wszystkich powierzchni – mówi Anna Zych.
Co prowadzi nas do chyba najpoważniejszego błędu przy szczotkowaniu: niedokładności. Dentyści podkreślają, że Polacy często zapominają o dokładnym oczyszczaniu nie tylko zębów, ale też przestrzeni międzyzębowych, dziąseł i języka. Zwłaszcza przestrzenie międzyzębowe bywają trudno dostępne i łatwo je ominąć zwykłą szczoteczką, przez co właśnie tam, przy linii dziąseł i w tzw. kieszonkach międzyzębowych namnażają się bakterie.

Emil Hoff

DIETA

Te pokarmy działają jak magia. Włącz je do diety, jeśli masz powyżej 50 lat, i ciesz się efektami

Superfoody to produkty spożywcze, które nie wymagają przetworzenia, by dostarczyć twojemu organizmowi prawdziwą bombę witamin, składników odżywczych i minerałów, niezbędnych do odbudowy i sprawnego funkcjonowania

Emil Hoff

Jak wiadomo, najlepszym lekarstwem jest odpowiednie jedzenie. Zdrowa, pełnowartościowa dieta utrzymuje nas w dobrej formie, zła dieta z niedoborami naraża nas na osłabienie i choroby.

Odpowiednie odżywianie jest szczególnie ważne u seniorów, których organizmy mają specyficzne potrzeby. Osoby starsze powinny dostarczać swoim organizmom w diecie odpowiednio dużo składników odżywczych, wspierających zwłaszcza serce i mózg, wzmacniających kości i mięśnie, regulujących trawienie.

Brzmi to dość skomplikowanie. Czy utrzymanie zdrowej diety po 50. czy 60. roku życia naprawdę jest trudne? Nie, jeśli włączysz do niej tzw. superfoody. To nieprzetworzone pokarmy zawierające wyjątkowo wiele składników odżywczych, których nasze organizmy – zwłaszcza starsze – najbardziej potrzebują.

Poniżej znajdziesz gotową listę 16 rodzajów superfoodów. Oprzyj na nich swoje posiłki lub używaj ich jako dodatków, a podziękują ci twoje serce, mózg, mięśnie, kości, jelita i układ odpornościowy.

FOT. MSHMELJOV, 123RF.COM

Superpokarmy, które każdy senior powinien uwzględnić w swojej diecie. Sprawią, że poczujesz się lepiej

TOP 16 superpokarmów dla seniorów

● **Liściaste zielone warzywa**
Na przykład szpinak, kapusta warzywna włoska, rukola. Zawierają witaminy A, C, K, a także karotenoidy. Wspierają zdrowie oczu, serca i kości.

● **Warzywa krzyżowe (kapustne)**
Na przykład brokuły, brukselka, kapusta głowiasta. Zawierają szczególnie dużo błonnika i witamin.

● **Rośliny strączkowe**
Na przykład fasola, groch, bób, soczewica. Zawierają mnóstwo białka i błonnika, żelaza, potasu i magnezu. Pomagają obniżać cholesterol.

● **Marchewki**
To bogate źródło beta-karotenu, który wspiera zdrowie oczu i mózgu.

● **Tłuste ryby**
Na przykład łosoś, śledź, tuńczyk, pstrąg, makrela. Pomagają utrzymać zdrowe mięśnie, zawierają dużo kwasów omega-3, ważnych dla zdrowia serca.

● **Jajka**
Zawierają dużo białka, witamin z grupy B i D, selenu i choliny, które wspierają mięśnie i mózg.

● **Orzechy**
Na przykład włoskie, migdały, nerkowce, pekany, fistaszki. Są bogate w białko, błonnik i antyoksydanty chroniące serce i mózg.

● **Masło orzechowe**
Jest nie tylko smaczne, ale też doskonale buduje i wspomaga mięśnie. Wybieraj masło bez dodatku cukru, oleju palmowego czy syropu glukozowego.

● **Pełne ziarna**
Na przykład gryka, brązowy ryż, siemię lniane, kukurydza, jęczmień, żyto, proso, sorgo i oparte na nich produkty, np. mąki, pieczywo, kasze czy makarony.

● **Pestki dyni**
Zawierają witaminę C, beta-karoten i inne składniki wspomagające układ odpornościowy i zmniejszające ryzyko wystąpienia stanów zapalnych.

● **Borówki**
Zawierają dużo antyoksydantów i polifenoli, chroniących przed stanami zapalnymi, wspierających serce i mózg (pamięć i koncentrację).

● **Awokado**
Zawiera wyjątkowo dużo zdrowych tłuszczów, błonnika i antyoksydantów.

● **Jogurt grecki**
Najlepiej niesłodzony. Zawiera dużo wapnia, wspomagającego układ kostny, i probiotyków, usprawniających trawienie. Możesz dodać do niego jagody lub posypać ziarnami.

● **Twaróg**
Doskonałe źródło białka, wapnia i witaminy D, ważnych dla silnych kości.

● **Kurkuma**
Ma właściwości przeciwzapalne i wspomaga zdrowe trawienie. Zaleca się spożywanie jej wraz z tłuszczami i czarnym pieprzem, dla lepszego przyswojenia.

● **Woda**
To nie żart; woda reguluje wszystkie procesy w organizmie. Warto zacząć dzień od wypicia odpowiedniej ilości cieplej wody na czczo, by rozruszać układ trawienny.

eprasa.pl 974fd84d87

PROGRAMOWO

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

Hubert próbuje dogadać się z Lucyną, aby wykupić jej udziały w nieruchomości na Zacisznej. Seniorka stawia jednak zaporowe warunki, żądając aż miliona złotych. W tym samym czasie Emil demonstracyjnie okazuje wrogość Adamowi, otwarcie traktując lokatora jak pasożyta. Napiętą atmosferę przełamuje dopiero wspólna nauka matematyki – gdy chłopak pomaga nastolatkowi w lekcjach i szczerze opowiada o bolesnej traumie z dzieciństwa, junior ostatecznie zmienia do niego nastawienie. Karolina po raz kolejny zaskakuje Bruna zdecydowaną deklaracją: skoro mąż zmusił ją do odejścia z hotelu, zamierza jak najszybciej znaleźć nową pracę. Równolegle Małgorzata bezskutecznie próbuje nakłonić Rawiczową, by ta wyjawiła Brodzie prawdę o jego pochodzeniu. Seniorka pozostaje jednak nieugięta, uparcie twierdząc, że milczeniem chroni Cezarego.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Borys zarzuca Elizę papierkową robotą. Liczy, że taka taktyka wymiernie zaowocuje i dzięki temu wybiegowi Olszewska nie będzie się wtrącała w rządzenie klubem. Cały jego misterny plan obraca się w proch – i to w ekspresowym tempie. Odbiera mu mowę, gdy Eliza szybko ogarnia temat i sama ustala zasady. To jednak dopiero pierwsze koty za płoty. Trener Koczarski krzywi się na paniusię w zarządzie klubu. Kamili także nie podoba się jej obecność, postrzega Elizę jako konkurencję, co uruchamia w niej... zazdrość o Borysa. Natomiast Ewa martwi się o zdrowie Karola, który ostatnio częściej łapie zadyszki i skarży się na bóle w klatce. Gdy Karol, zajęty pracą, odmawia pójścia na badania, Ewa prosi Briana, zeby czuwał nad samopoczuciem szefa. Tymczasem Szymon dostaje od lekarzy niewesołe wieści. Przed Martą udaje, że nie jest źle.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lekarze próbują ratować życie Julki, która doznała zawału serca po przedawkowaniu narkotyków. Nie wiadomo, czy niedotleniony organ odzyska sprawność – po operacji dziewczyna jest wciąż nieprzytomna. Igor chce chociaż zobaczyć córkę, ale nagle w szpitalu pojawia się Leon. Chłopak chce zmasakrować kolegę Julii, który namówił ją do ucieczki z ośrodka! Nowak uświadamia mu, że czuł dokładnie taką samą wściekłość wobec niego i że nie tego teraz potrzebuje Julka... Iga znajduje w zabezpieczonych przez policję plikach pedofilskich zdjęcia małego synka Leśniewskich. Przybysz pyta zszokowanych rodziców, jak to się mogło stać. Marta i Mikołaj orientują się, że to Stefek ostatnio nieustannie fotografował brata. Tymczasem Bradecka prosi Fabiana o poparcie u szefa. Nowy gwiazdor chętnie pomoże – ale nie za darmo. Zaprasza ją do siebie... Sąsiadka Cieślików odkrywa, że ktoś włamał się do jej piwnicy i ukradł jej coś bardzo cennego. Starsza pani ma pretensje do nowych sąsiadów. Pani Janina zgłasza kradzież z włamaniem, a do Cieślików przyjeżdża aspirant Klusek.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Ewka przyjeżdża do Polignano z misją iście karkołomną. Ma zamiar bowiem pomóc Zośce pogodzić się z córką. Początkowo ani ona, ani Oliwka nie są zbyt skore do współpracy... Równolegle Zośka poznaje prawdę o sytuacji Davide. Wraz z Giulią postanawiają znaleźć dla niego bezpieczne schronienie, gdzie lęk nie będzie mu towarzyszył. Przy okazji po raz pierwszy szczerze rozmawiają o Kamilu. Tymczasem w Polignano zjawia się tajemnicza postać.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Zuza – była pacjentka Blanki – nadal ukrywa się z Niną, traktując ją jak córkę i zbierając pieniądze, by uciec za granicę. Mario zostaje porwany przez swoich dawnych „przyjaciół" z mafii. Z kolei Wiki znów chwyta za skalpel, gdy Borys ma w pracy nagły atak bólu. Doktor Jakubek proponuje jej pracę.

G. 21:50

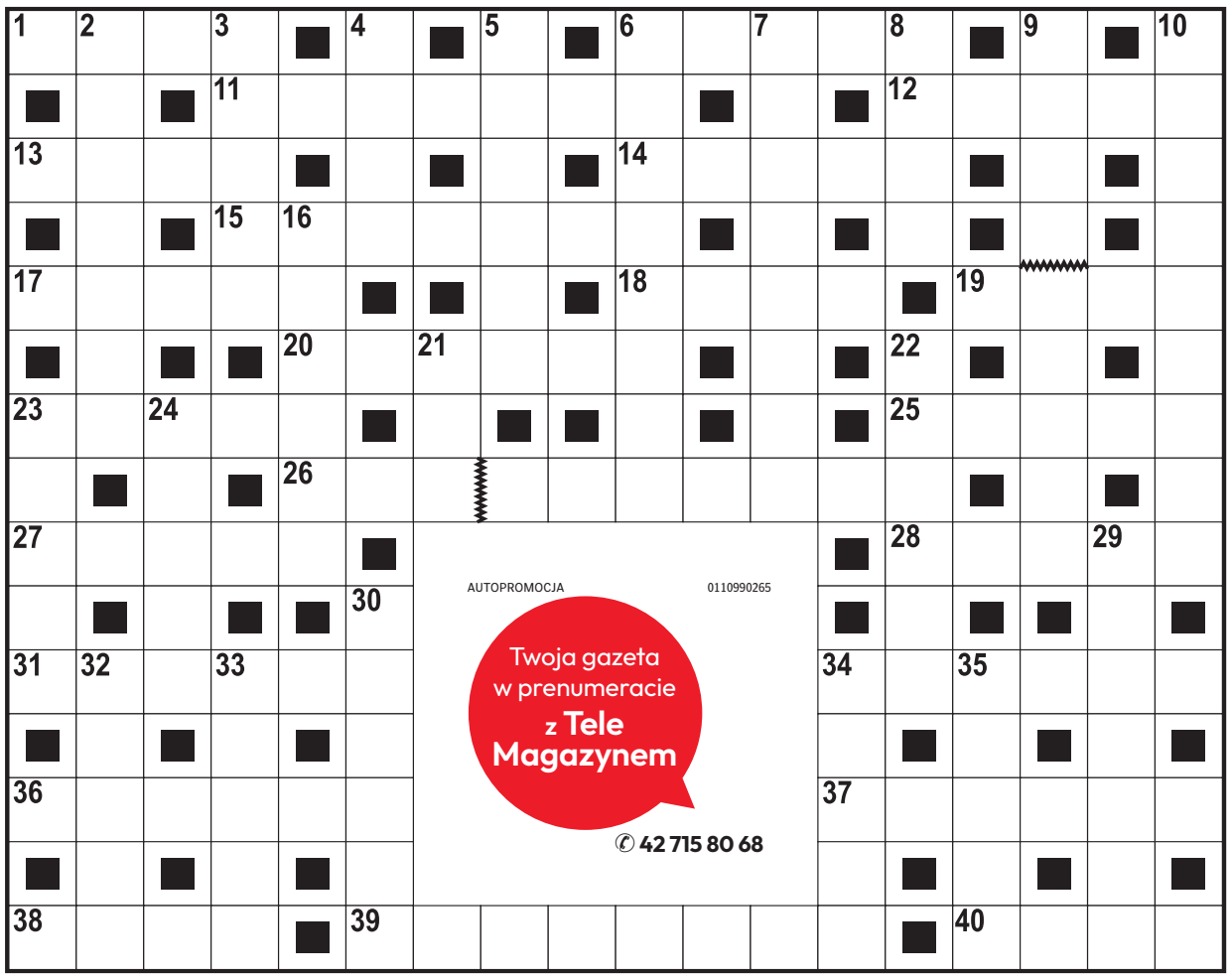
Na sygnale

TVP 2

Oliwia jest z córką w ośrodku dla osób w kryzysie. Anna próbuje nauczyć ją opieki nad małą. Wiktor po dyżurze chce porwać żonę na romantyczną wycieczkę, ale ich plany znów burzy jej podopieczna. Zespół doktor Reiter trafia do ratusza, gdzie zasłabł burmistrz. Alek z Romkiem muszą pomóc starszemu pacjentowi, który ma atak paraliżującego bólu i okłamuje ratowników.

eprasa.pl 974fd84d87

KRZYŻÓWKA NR 163



Poziomo:

1) ciastko z bitą śmietaną,
6) pas skoszonej trawy lub zboża,
11) niewielkie źródło światła,
12) … Skłodowska-Curie, dwukrotna noblistka,
13) rzecz nietykalna, świętość,
14) John, filmowa rola Sylvestra Stallone,
15) murarska lub sportowa,
17) Poncjusz …, rzymski prefekt Judei,
18) karta dań w restauracji,
19) oszklony otwór w ścianie,
20) nowa wersja starego filmu,
23) montażowa w fabryce samochodów,
25) powieść Janusza Meissnera,
26) wiązka suchych gałęzi na podpałkę,
27) antylopa z Afryki, podgatunek oryksa,
28) minerał dla przemysłu szklarskiego,
31) masa serowa z kwaśnego mleka,
34) dawna nazwa naczyń kuchennych,
36) rządy strachu i przemocy,
37) kląskający kuzyn drozda,
38) perkusyjny instrument muzyczny,
39) zamieć śnieżna, kurzawa,
40) poczucie godności osobistej.

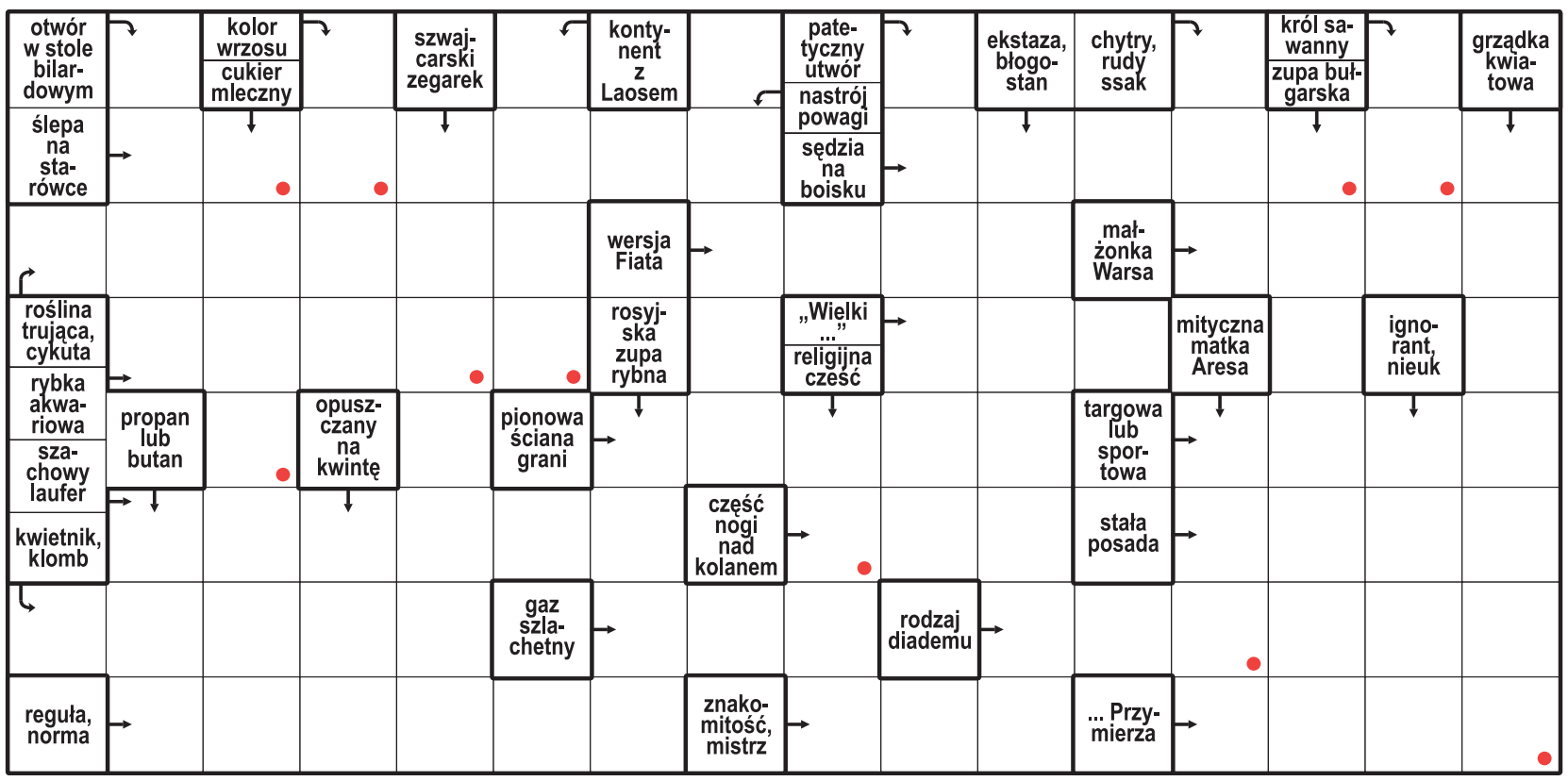
Pionowo:

2) sklep z wyrobami tytoniowymi,
3) reguluje przepływ wody w kanale,
4) powolny chód kasztanki,
5) zespół trzech elementów,
6) technologiczna wielkość,
7) żołnierz jednostki specjalnej,
8) trujący opar nad New Delhi,
9) literackie określenie dawnej stolicy Polski,
10) pracownik instytucji udzielającej kredytów,
16) bywa na masce, bywa na witrynie,
21) czerwony kwiat polny,
22) sferyczny - czwarta część powierzchni kuli,
23) kraina historyczna w Azji z Lhasą,
24) towarzyszy władcy, orszak,
29) żałobny utwór muzyczny,
30) warzywo na mizerię,
32) pokrywa skrzyni lub kufra,
33) drapieżny ptak używany do polowań,
34) długotrwały okres bez opadów,
35) „muzyczny” system pracy.

ROZWIĄZANIE NR 162

S	A	M	I	S	W	O	I	■	■	B	O	L	E	S	Ł	A	W
P	■	A	■	Z	■	■	G	O	Z	O	■	■	P	■	E	■	Y
I	■	R	■	A	J	E	R	■	■	B	A	L	I	■	B	■	M
K	A	L	I	F	■	P	A	Ł	A	S	Z	■	L	I	S	T	A
E	■	O	■	K	R	O	S	■	■	L	E	G	O	■	K	■	C
R	E	N	T	A	■	S	Z	Y	B	E	R	■	G	R	O	C	H
■	L	■	Ę	■	O	■	K	■	■	J	■	G	■	O	■	Y	■
H	E	R	C	■	S	E	A	T	L	E	O	N	■	D	I	W	A
■	N	■	Z	■	A							O	■	O	■	I	■
B	I	L	A	R	D							M	U	S	Z	L	A
I	■	A	■	A	■							■	Ł	■	A	■	N
B	A	D	A	C	Z							D	A	E	W	O	O
U	■	A	■	Z	■							■	N	■	I	■	N
Ł	Ą	C	Z	E	■							■	K	O	Ś	C	I
A	■	O	■	K	O	M	O	R	O	W	S	K	A	■	Ć	■	M

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: LITERATURA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wsłuchaj się w serce, ale nie ignoruj rozsądku. Horoskop dzienny wróży, że czyjś czuły gest dostarczy Ci radości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność będzie Twoim znakiem rozpoznawczym. Horoskop na dziś radzi wieczorem postawić na relaks.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę sugeruje, by nie zapominać o potrzebach bliskich.

Byk (20.04 - 20.05)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny to wskazówka, by wykorzystać sprzyjającą energię.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja pomoże Ci podjąć ważną decyzję. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się zmian.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na nowe znajomości.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja planowaniu, ale horoskop dzienny podpowiada, by nie analizować wszystkiego przesadnie.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Waga (23.09 - 22.10)
Zadbaj o swoje emocje i relacje z otoczeniem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski okaże Ci wsparcie.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Dzień pełen ciekawych rozmów. Horoskop dzienny mówi, że odkryjesz szansę i chętnie z niej skorzystasz.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Postaw na spokój i cierpliwość. Horoskop na dziś wróży, że wieczór przyniesie ciepło, bliskość i harmonię.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odważnie realizuj plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa znajomość może przynieść inspirację.

eprasa.pl 974fd84d87

PIŁKA NOŻNA, I, III LIGA

Grali w ekstraklasie, są w I lidze

O drugie w tym sezonie wyjazdowe zwycięstwo ŁKS Łódź będzie grał w Poznaniu z Wartą. Unię Skierniewice czeka starcie z Polonią Bytom

Dariusz Piekarczyk

Warta Poznań i ŁKS Łódź znają smak ekstraklasy, ale obecnie rywalizują o punkty na zapleczu elity. Z najbardziej prestiżową z lig piłkarskich w naszym kraju pożegnały się w 2024 roku. W poniedziałek (26 października) obie ekipy zmierzą się w stolicy Wielkopolski. Mają po 18 punktów. Gospodarze starcia prowadzeni przez trenera Macieja Teodorczyka trzykrotnie rywalizowali w tym sezonie na własnym obiekcie i za każdym razem byli górą. ŁKS nie zachwyca na boiskach rywali -wygrał raz, trzy razy zremisował i raz zszedł z boiska pokonany. W kadrze Warty mamy Antoniego Młynarczyka, który zaliczył w tym sezonie sześć pierwszoligowych pojedynków (jeden gol). To piłkarz, którego fanom zespołu z Alei Unii przedstawiać nie trzeba. Większość swojej dotychczasowej kariery spędził właśnie w ŁKS. W sezonie 2023/2024 wystąpił w 17 meczach o ekstraklasowe punkty, strzelając gola. Po Warty został wypożyczony do końca obecnego sezonu.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Piłkarzy ŁKS Łódź czeka wyjazdowy pojedynek w Poznaniu z tamtejszą Wartą - oba te zespoły mają za sobą występy w ekstraklasie

Unia Skierniewice podejmuje z kolei na swoim obiekcie Polonię Bytom. Mecz zaplanowano na sobotę (15.30). Trenerem zespołu gości jest Konrad Gerega, który prowadził poprzednio rezerwy ŁKS Łódź, których nie zdołał utrzymać w II lidze.

III LIGA (GRUPA 1.)

Na środę (21 października) zaplanowano zaległy mecz 10. kolejki, w którym rezerwy Widzewa zmierzą się z Wartą Sieradz. Początek pojedynku o 17.30. Gospodarze pojedynku mają 15 punktów, a sieradzanie o trzy więcej.

SIATKÓWKA

Rywalizowali trzecioligowcy

Dariusz Piekarczyk

Rozegrano kolejne mecze w III lidze siatklówki kobiet oraz mężczyzn. To najbliższa seniorska klasa rozgrywkowa w naszym regionie.

W III lidze kobiet jedynie Volley Żelazny Opoczno ma komplet punktów na koncie.

Wyniki trzeciej kolejki: MKS Volley Żelazny Opoczno - Metalurgia Restauracja & browar Volley Radomsko 3:1, UKS Akademia Siatkówki Zduńska Wola - Skierniewicki Węgiel Skierniewice 0:3, UKS Ozorków - SMS Ostrów Łaskovia II Łask 3:0. Pauza: MUKS 47 LO Budowlani Łódź.

Liderem tabeli jest Volley Żelazny Opoczno - 9 punktów, który wyprzedza UKS Ozorków - 8, Łaskovia II Łask - 7., MUKS 47 LO Budowlani Łódź 0 5, Skierniewicki Węgiel - 4, Volley Radomsko - 2, Akademia Siatkówki Zduńska Wola - 1, UMKS Tuszyn- 0.

Wyniki trzeciej kolejki III ligi mężczyzn: Czarni Rząśnia - Skierniewicki Węgiel Skierniewice 2:3, Lechia II Tomaszów Mazowiecki - Volley Żelazny Opoczno 3:0, SMS PZPS III Spała -Bzura II Ozorków 3:0, PGE GiEK Skra Bełchatów - Akademia Siatkówki Zduńska Wola 3:2. Pauza: Wifama Łódź.

Tabelę otwiera SMS PZPS III Spała - 9 punktów, przed Lechią II Tomaszów Mazowiecki - 9, Skierniewickim Węglem Skierniewice - 8, Czarnymi Rząśnia - 4, Skrą - 2, Akademią Zduńska Wola - 1, Volleyem Żelazny Opoczno - 0, Bzurą II Ozorków - 0.

FOT. VOLLEY ŻELAZNY OPOCZNO

Siatkarska drużyna Volley Żelazny Opoczno po raz trzeci w tym sezonie wygrała mecz o trzecioligowe punkty i jest liderem tabeli

PIŁKA NOŻNA

Klasa A. Tylko Football Campus Tomaszów Mazowiecki z kompletem zwycięstw. Zryw II strzelił 10 goli

Dariusz Piekarczyk

Trwa rywalizacja w ośmiu grupach Klasy A. Bezpośredni awans do Klasy Okręgowej wywalczą jedynie mistrzowie. Do Klasy B, czyli na najniższy szczebel seniorski w naszym regionie, spadają po dwie najsłabsze zespoły.

Tym razem mieliśmy jeden wynik dwucyfrowy. Zryw II Wygoda pokonał Sokół Popów 10:2.

KLASA A

Grupa I. Dziewiąta kolejka: KS II Kutno - Termy Uniejów 0:5, Magnat Sierpów - LKS Sarnów 3:5, MKS Mianów - SAP Parzęczew 0:0, KP Byszewy - Czarni Smardzew 1:3, Kobra Leźnica Wielka - Kanarki Małachowice 3:2, Kotan Ozorków - Róża Kutno 0:8, Termy II Poddębice - Ostrovia Ostrowy 1:1.

1. Termy Uniejów	9	22	33-9
2. AS Róża Kutno	9	21	38-12
3. SAP Parzęczew	9	21	24-5
4. Kobra Leźnica Wielka	9	18	21-20
5. LKS Sarnów	9	16	27-27
6. Czarni Smardzew	9	15	15-13
7. Magnat Sierpów	9	13	29-25
8. KS II Kutno	9	13	23-24
9. Termy II Poddębice	9	11	24-22
10. Kotan Ozorków	9	11	13-23
11. Ostrovia Ostrowy	9	9	15-20
12. Kanarki Małachowice	9	7	25-33
13. KP Byszewy	9	3	16-49
14. MKS Mianów	9	1	10-31

Grupa II. 10. kolejka: Metalowiec Łódź - Victoria Rąbień 3:2, Jutrzenka Bychlew - Kolejarz Łódź 1:0, Jagiellonia Tuszyn - Włókniarz Konstantynów 5:0, Victoria Łódź - GLKS Dłutów 3:4, LKS Kwiatkowice - Victoria Szadek 6:2, AKS SMS III Łódź - Orzeł Kazimierz 1:3.Pauza: Zawisza II Rzgów oraz Włókniarz II Pabianice.

1. Jagiellonia Tuszyn	9	27	48-9
2. Orzeł Kazimierz	9	23	38-11
3. Zawisza II Rzgów	8	16	24-14
4. LKS Kwiatkowice	9	16	27-21
5. Jutrzenka Bychlew	8	16	15-9
6. Kolejarz Łódź	9	13	21-24
7. Metalowiec Łódź	9	12	20-24
8. Victoria Rąbień	9	10	25-25
9. Victoria Łódź	9	9	17-32
10. GLKS Dłutów	8	8	14-24
11. Włókniarz Konstantynów	8	7	18-22
12. Włókniarz II Pabianice	8	6	24-35
13. Victoria Szadek	9	6	18-37
14. AKS SMS III Łódź	10	6	13-35

Grupa III. Dziewiąta kolejka: Olimpia Wola Załężna - RKS Rzeczyca 3:5, Inter Sławno - Skalnik II Sulejów 3:0, KS Paradyż - IKS Inowłódz 3:3, LKS Radzice - Football Campus Tomaszów Mazowiecki 1:3, Relax Czerniewice - Kasztelan Żarnów 0:1, LKS Lubochnia - LKS Białaczów 1:2.

1. Football Campus Tomaszów M.	9	27	50-3
2. Kasztelan Żarnów	9	23	28-7
3. Inter Sławono	9	19	29-9
4. RKS Rzeczyca	9	18	22-18
5. Olimpia Wola Załężna	9	15	20-29
6. Relax Czerniewice	9	12	26-22
7. LKS Radzice	9	10	16-19
8. LKS Białaczów	9	9	14-25
9. IKS Inowłódz	9	8	15-34
10. Skalnik II Sulejów	9	6	11-25
11. KS Paradyż	9	5	9-31
12. LKS Lubochnia	9	4	9-27

Grupa IV. Dziewiąta kolejka: LUKS Gomunice - Victoria Żytno 0:1, Start Niechcice - PGE GKS III Bełchatów 1:4, Pilica Przedbórz - Grabka Grabica 2:0, Sparta Bełchatów - Omega II Kleszczów 2:4, Lechia Bełchatów - Hetman Rusiec 1:5, Orzeł Wola Wiązowa - Czarni Rozprza 0:4.

1. Zapał Krzętów	9	22	38-14
2. Grabka Grabica	9	18	27-18
3. PGE GKS III Bełchatów	9	18	27-22
4. Pilica Przedbórz	9	17	19-14
5. Hetman Rusiec	9	16	31-17
6. Czarni Rozprza	9	16	31-19
7. Omega II Kleszczów	9	14	31-27
8. Start Niechcice	9	13	19-16
9. Victoria Żytno	9	13	24-26
10. LUKS Gomunice	9	13	18-22
11. Sparta Bełchatów	9	8	16-29
12. RKS II Radomsko	9	5	16-30
13. Lechia Bełchatów	9	4	17-28
14. Orzeł Wola Wiązowa	9	1	7-39

Grupa V. 10. kolejka: Ostrovia w Ostrówku - LKS Zapole 0:6, LGKS Charłupia Mała - Widawia Widawa 2:2, UKS II Galewice - GKS Sędziejowice 4:2, GKS Gruszczyce - KS Osiek 1:1, UKS Ustków - Centra Walichnowy 3:0, Ekolog II Wojsławice - Olimpia II Zduńska Wola-Karsznice 2:4, Prosna Wyszanów - Sokół Goszczanów 7:2. Pauza: Iskra Stolec.

1. Ekolog II Wojsławice	9	22	42-13
2. LKS Zapole	9	21	40-8
3. UKS Ustków	9	21	26-9
4. Olimpia II Zduńska Wola	10	20	32-21
5. Widawia Widawa	10	16	20-19
6. Iskra Stolec	9	16	22-22
7. Prosna Wyszanów	10	12	22-23
8. LGKS Charłupia Mała	9	12	24-29
9. KS Osiek	9	9	18-23
10. UKS Galewice II	9	9	17-23
11. Sokół Goszczanów	9	9	17-27
12. Ostrowia w Ostr.ówku	9	8	17-26
13. Centra Walichnowy	9	8	14-24
14. GKS Gruszczyce	10	8	18-33
15. GKS Sędziejowice	10	4	15-44

Grupa VI. Dziewiąta kolejka: Czastary - LKS Wierzchlas 2:4, LZS Łaszew - LZS Staw 1:1, KS Radoszewice - Płomień Makowiska 9:2, LKS Kiełczygłów - Czarni Rząśnia 4:3, GLKS Biała - Słowian Dworszowice 0:1, Start Łubnice - GLKS Strzelce Wielkie 3:0. Na 31 października przełożono mecz Oriona Olewin z Victorią Skomlin.

1. KS Radoszewice	9	22	23-14
2. Słowian Dworszowice	9	19	25-12
3. LKS Kiełczygłow	9	18	20-14
4. LKS Wierzchlas	9	17	31-13
5. GKS Czastary	9	16	22-16
6. LZS Staw	9	15	20-12
7. Płomień Makowiska	9	12	17-27
8. Start Łubnice	9	11	18-20
9. GLKS Strzelce Wielkie	9	11	12-15
10. Orion Olewin	8	10	14-24
11. GLKS Biała	9	8	14-17
12. LZS Łaszew	9	7	15-26
13. Victoria Skomlin	8	6	8-16
14. Czarni Rząśnia	9	3	13-26

Grupa VII. Dziewiąta kolejka: Dar Placencja - AMII Łódź - Nowosolna 3:1, SAP II Andrespolia Wiśniowa Góra - Pelikan II Łowicz 2:1, Victoria Bielawy - Zjednoczeni II Stryków 0:2, Zryw II Wygoda - Sokół Popów 10:2, Błękitni Dmosin - Naprzód Jamno 0:6, GKS Bedlno - Czarni Bednary 4:1, LKS II Gałkówe - SP MKS Żychlin 0:1.

1. Zjednoczeni II Stryków	9	25	41-10
2. Pelikan II Łowicz	9	24	56-11
3. Naprzód Jamno	9	24	36-13
4. GKS Bedlno	9	22	43-18
5. AMII Łódź-Nowosolna	9	16	43-22
6. Zryw II Wygoda	9	12	35-38
7. SAP II Andrespolia	8	10	16-21
8. Dar Placencja	7	9	18-23
9. SP MKS Żychlin	9	9	10-33
10. Czarni Bednary	9	8	19-25
11. LKS Gałkówek II	8	7	16-20
12. Sokół Popów	9	6	17-42
13. Victoria Bielawy	9	4	20-42
14. Błękitni Dmosin	9	3	11-63

Grupa VIII. Dziewiąta kolejka: Wołucza - Mazovia II Rawa Mazowiecka 6:2, Jutrzenka Mokra Prawa - LZS Justynów II 0:7, Start Pukinin - Pogoń Godzianów 3:0, Sokół Regnów - Olimpia Jeżów 1:4, Macovia Maków - GKS Głuchów 2:1, Białka Biała Rawska - Sierakowianka Sierakowice 2:1, Olympis Słupia - Manchatan Nowy Kawęczyn 3:0.

1. GLKS Wołucza	9	24	35-8
2. LZS Justynów II	9	19	29-9
3. Macovia Maków	9	18	33-17
4. Olimpia Jeżów	9	17	23-18
5. Manchatan Nowy Kawęczyn	8	16	22-17
6. Białka Biała Rawska	9	16	18-14
7. GKS Głuchów	9	12	19-20
8. Mazovia II Rawa Mazowiecka	9	11	27-24
9. Start Pukinin	8	10	12-14
10. Sierakowianka Sierakowice	9	10	15-24
11. Olympic Słupia	8	9	12-22
12. Sokół Regnów	9	8	14-24
13. Jutrzenka Mokra Prawa	8	4	8-37
14. Pogoń Godzianów	9	2	9-28

eprasa.pl 974fd84d87

Sport

• **Maja Chwalińska zrezygnowała ze startu w turnieju WTA 500 w chińskim Ningbo.** Wystąpią Iga Świątek i Katarzyna Kawa

PŁYWANIE

Pływak Trójki Łódź Jan Kałusowski najlepszy w PGE Pucharze Polski

Dariusz Kuczmera

Najlepsi polscy pływacy rywalizowali w finale PGE Grand Prix Pucharu Polski w Szczecinie.

Barbara Mazurkiewicz (AZS Uniwersytetu Warszawskiego) i Jan Kałusowski (MKS Trójka Łódź) zwyciężyli w klasyfikacji generalnej Grand Prix Pucharu Polski w pływaniu. Najbardziej wartościowy wynik ostatnich zawodów w Szczecinie osiągnął Kamil Sieradzki.

Sieradzki zapewnił sobie w niedzielę minimum na mistrzostwa świata na krótkim basenie (25 m), które na początku grudnia odbędą się w Pekinie. Pływak AZS AWF Katowice uzyskał na 200 m stylem dowolnym wynik 1.41,68, czyli o 0,2 s gorszy od jego rekordu kraju.

Drugi pod względem wartości wynik osiągnął w Szczecinie Kałusowski, który zwyciężył na 100 m st. klasycznym - 57,49, co pozwoliło mu być najlepszym w klasyfikacji generalnej Grand Prix Pucharu Polski. Wygrał również na 50 i 200 m klasycznym.

– Przed wyścigiem na 100 metrów grzbietowym powiedziałem trenerowi, że obstawiam wynik 26,5 sekundy i właśnie tyle popłynąłem. Jestem w ciężkim treningu, więc to dobry rezultat. Liczę na więcej w kolejnych startach. Minima do Pekinu są bardzo wymagające. Nie ukrywam jednak, że bardziej nastawiam się na przyszłoroczny sezon na długim basenie. Jeśli uda się uzyskać minimum, będę się cieszył, ale mój główny cel jest już związany z przyszłym sezonem. Trzeba pływać i walczyć – komentował Jan Kałusowski.

Zwycięstwa w zawodach, których organizację wspierają sponsor główny polskiego pływania PGE Polska Grupa Energetyczna S.A., Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz marki TYR i 4F, odniosła też większość innych faworytów: wśród pań na 100 metrów klasycznym triumfowała Barbara Mazurkiewicz (AZS Uniwersytetu Warszawskiego), na 50 i 200 grzbietowym Adela Piskorska (AZS Lublin), na 200 zmiennym Barbara Leśniewska (UKS GIM 92 Ursynów), Aleksandra Cieplak (AZS Politechniki Opolskiej) na 50 dowolnym, a Maja Gacek (UKS Shark Rudna) na 100 zmiennym.

W rywalizacji mężczyzn na 100 grzbietowym najlepszy był Aleksander Styś (AZS Uniwersytetu Warszawskiego), na 50 motylkowym Tomasz Polewka (MKP Szczecin), Maciej Hebel (AZS AWF Katowice) na 400 dowolnym, Adrian Jaśkiewicz (AZS Uniwersytetu Warszawskiego) na 200 motylkowym i Bartosz Kapała (MTP Kormoran Olsztyn) na 800 dowolnym.

Polska pływaczka Katarzyna Wasick odniosła dziewiąte z rzędu zwycięstwo na 50 metrów stylem dowolnym w Pucharze Świata. ©℗

FOT. ROBERT STACHNIK

Jan Kałusowski skoncentrowany przed startem

PIŁKA NOŻNA

Czy Widzew pokona lidera, czy będzie rewolucja w klubie

Dariusz Kuczmera

Piłkarze Widzewa w piątek o godz. 20.30 zagrają w Łodzi z nie byle jakim przeciwnikiem. Rywalem Łodzian będzie lider ekstraklasy Górnik Zabrze.

Na dwoje babka wróżyła. Albo ten mecz będzie przełomowym dla Widzewa i od tego spotkania rozpocznie się marsz w górę tabeli, albo w razie niekorzystnego rezultatu w klubie powinna wybuchnąć październikowa rewolucja.

Górnik ostatnio zremisował z Piastem 1:1. Zdaniem Daniela Myśliwca Górnik jest obecnie najlepszą drużyną w ekstraklasie.

Szkoleniowiec Górnika Michal Gasparik podkreślił, że nie ma pretensji do swoich graczy.

- Zagrali bardzo dobry mecz, z dobrym, agresywnym początkiem. Od razu zdobyliśmy gola. Szkoda, że za wcześnie straciliśmy bramkę na 1:1. Potem znowu stwarzaliśmy okazje. Dziś nie znaleźliśmy kogoś, kto strzeli. Oddaliśmy 27 strzałów, 17 z pola karnego. Powinno coś wpaść – ocenił.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Pomocnik Widzewa Stipe Biuk walczy o piłkę z graczem Wisły Jakubem Krzyżanowskim

Podkreślił, że jego drużyna straciła w niedzielę u siebie dwa punkty.

- Bo byliśmy w tym spotkaniu lepsi. Jednak czasem trzeba punkt docenić, bo zdarzały się podobne mecze, które przegrywaliśmy. Jest remis, ale graliśmy dobrze. Musimy trzymać głowy do góry. Piast to dobrze ułożona drużyna, lubiąca rozgrywać piłkę, trudno jej piłkarzom ją odebrać, dobrze bronią — podsumował.

O Widzewie nie było ani słowa, ale to może dobrze. To kibice w Łodzi wiedzą, że w tym sezonie Widzew jako jedyna drużyna ekstraklasy jeszcze nie wygrała na własnym boisku.

Na ostatnim meczu w Łodzi pojawił się Jan Urban. Z pewnością obserwował Karola Świderskiego. Wnioski nie napawają optymizmem.

- Absolutnie dramatyczny mecz Świderskiego na oczach Jana Urbana - podsumował Piotr Majchrzak.

Pomeczowe komentarze nie zostawiały suchej nitki na widzewiakach.

- To jest niesamowite, jak bardzo Widzew męczy się próbą grania w piłkę nożną. Co gorsza, nie robi tego tylko do własnej wiadomości - stwierdził Przemysław Michalak.

Najdalej posunął się komentujący na naszym profilu kibic, który sugerował, by na najbliższy mecz kibice w ogóle nie przyszli. Może puste trybuny sprawiłyby, że piłkarze w końcu wzięliby się do roboty? ©℗

PIŁKA NOŻNA

Flagi ŁKS, Montpellier i Osasuny na grobie ełkaesiaka Jacka Ziobera

Dariusz Kuczmera

Wielki przyjaciel Jacka Ziobera, kustosz tradycji ŁKS, czyli Jacek Bogusiak, przysłał nam najnowsze zdjęcia grobu byłego legendarnego piłkarza ŁKS.

Mogiła tonie w kwiatach, a wśród nich widnieją flagi trzech najważniejszych klubów w karierze Jacka Ziobera - ŁKS, Montpellier i Osasuny. Jest też symbol PZPN.

Jacka Ziobera żegnali kibice Montpellier. „Spoczywaj w pokoju Jacek Ziober" - taki napis widniał na transparencie kibiców Montpellier HSC podczas ostatniego spotkania ligowego. W barwach Montpellier Jacek rozegrał 105 meczów i zdobył 21 bramek.

FOT. MICHAŁ STRZELECKI

Wielkie kluby Europy pamiętają o Jacku Zioberze

Wciąż wielu kibiców nie może uwierzyć, że Jacka Ziobera nie ma już wśród nas.

Podczas uroczystości pogrzebowych były trener reprezentacji Polski Andrzej Strejlau podkreślił, że Ziober był jednym z najlepiej wyszkolonych technicznie zawodników w całej historii polskiego futbolu.

- Do dziś pozostaje pod tym względem wzorem. Piłka nigdy mu nie przeszkadzała w grze, ona go kochała. Zachwycał wszystkich. W reprezentacji był zawsze uśmiechnięty i to na nim budowaliśmy ówczesną kadrę. Można mówić o nim tylko dobrze, ale nie dlatego, że już go nie ma, tylko dlatego, że tak go właśnie wspominam. Nie mogłem spodziewać się, że to ja będę żegnał jego, a nie on mnie – powiedział były selekcjoner.

Roman Kosecki wspominał, że z Jackiem Zioberem znał się od młodzieńczych lat, kiedy razem występowali w kadrze juniorów, która w 1984 r. wywalczyła brązowy medal mistrzostw Europy do lat 18. - Całe życie graliśmy razem, na zgrupowaniach mieszkaliśmy w jednym pokoju. Pamiętam, jak kiwaliśmy się na treningach. Było ciężko, bo dryblerem był nieprawdopodobnym. ©℗

eprasa.pl 974fd84d87

Środa
21.10.2026

WYD. C

Dziennik Łódzki

NAD WARTĄ

www.dzienniklodzki.pl

Nr 43

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

FOT. ARCHIWUM

ZDUŃSKA WOLA, SIERADZ

NIE ŻYJE **ANNA TOMASZEWSKA,** WIELOLETNIA DZIAŁACZKA KULTURY W NASZYM REGIONIE

str. 2

SIERADZ

15.Sieradzka Brygada Łączności świętowała 91. rocznicę przybycia do miasta 31. Pułku Strzelców Kaniowskich str. 5-6

FOT. DARIUSZ PIEKARTCZYK

Sieradz - miasto wojskowych tradycji

Wiceminister Obrony Narodowej Cezary Tomczyk gościł w poniedziałek w swoim mieście. Tego dnia 15. Sieradzka Brygada Wsparcia Dowodzenia miała swoje święto.

Uroczystości rozpoczęły się w sali tradycji jednostki, gdzie odsłonięto tablicę upamiętniającą 88 żołnierzy z czasów II Rzeczypospolitej zamordowanych przez sowieckich oprawców w Charkowie, Miednoje, Twerze, Kijowie, Mińsku, Katyniu i nieznanych jeszcze miejscach kaźni.

Dowódca garnizonu Warszawa poinformował zebranych, że płk Sławomir Kozłowski spełnia już wszelkie możliwe wymagania, aby zostać generałem.

Awans wydaje się więc kwestią czasu. Całość uroczystości zakończyła defilada blisko 700 żołnierzy. Kompanię reprezentacyjną tworzyły tym razem kobiety - po raz pierwszy w historii 15. Sieradzkiej Brygady Łączności.

ZŁOTE GODY W SIERADZU

Przeżyli razem 50 lat. Podniosła uroczystość i odznaczenia od prezydenta RP str. 2

GMINA WARTA

Policja ściga piromanów, którzy grasują w Rożdżałach. Doszło tam do trzech pożarów. Spłonęło kilka aut str. 5

PODDĘBICE

Młodzi tancerze zdobyli złoty medal na ogólnopolskim turnieju w Grodzisku str. 2

DZIEŃ NAUCZYCIELA

Były nagrody, kwiaty, występy i słowa podziękowania str. 3-4

eprasa.pl 974fd84d87

KRÓTKO

ZDUŃSKA WOLA, SIERADZ

Nie żyje Anna Tomaszewska

Nie żyje Anna Tomaszewska - wieloletnia działaczka kultury w naszym regionie i członek Towarzystwa Przyjaciół Zduńskiej Woli. Związana także z Sieradzem. Miała 86 lat.
W latach 1982-1987 Anna Tomaszewska pełniła funkcję dyrektora Domu Kultury „Lokator" w Zduńskiej Woli. 1 maja 1991 r. objęła stanowisko dyrektora Wojewódzkiego Domu Kultury w Sieradzu, a od 1996 r. kierowała Regionalnym Ośrodkiem Kultury w Sieradzu. Przez lata swojej działalności angażowała się w rozwój życia kulturalnego regionu.
Z Towarzystwem Przyjaciół Zduńskiej Woli była związana od 1976 r.
Za swoje zaangażowanie w działalność kulturalną została uhonorowana Dyplomem Uznania TPZW (2015). Do Towarzystwa Przyjaciół Zduńskiej Woli należała wraz ze swoim nieżyjącym mężem Bronisławem, a także przedwcześnie zmarłym synem Romanem. Łączyło ich zaangażowanie w sprawy lokalnej społeczności.
Anna Tomaszewska odeszła w niedzielę, 18 października. Uroczystości pogrzebowe odbędą się jutro (czwartek, 21 października). Msza żałobna w kościele św. Pawła Apostoła w Zduńskiej Woli rozpocznie się o godz. 14. Zmarła spocznie w grobowcu rodzinnym na starym cmentarzu przy ul. Łaskiej. D

FOT. ARCHIWUM

100-LECIE WIELUŃSKIEGO MUZEALNICTWA

Gala i wyróżnienia w „Syrenie"

W kino-teatrze „Syrena" w Wieluniu odbyła się uroczysta gala z okazji 100-lecia wieluńskiego muzealnictwa. Podczas niej dyrektor Muzeum Ziemi Wieluńskiej Jan Książek został uhonorowany Brązowym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis". Odznaczenie zostało nadane przez ministra kultury i dziedzictwa narodowego Martę Cienkowską. Decyzją ministra odznaką honorową „Zasłużony dla Kultury Polskiej" wyróżniono także pracowników Muzeum Ziemi Wieluńskiej: Marka Gogolę, Waldemara Golca i Pawła Mikołajczyka. TJ

Przeżyli z sobą 50 lat. Podniosła uroczystość i odznaczenia od prezydenta RP

FOT. UM SIERADZ

Uroczystość miała miejsce w USC w Sieradzu

Dariusz Piekarczyk
Sieradz

W Sieradzu miała miejsce podniosła uroczystość wręczenia Medali za Długoletnie Pożycie Małżeńskie. Odebrało je osiem par, które przeżyły razem do najmniej 50 lat!

Jubileusz Złotych Godów to wydarzenie niezwykłe – symbol trwałości, wzajemnego szacunku oraz wyraz dojrzałej miłości, która przetrwała próbę czasu. Podczas kameralnej i pełnej wzruszeń uroczystości w Urzędzie Stanu Cywilnego w Sieradzu jubilaci odebrali pamiątkowe odznaczenia przyznane przez prezydenta Karola Nawrockiego.

W gronie dostojnych jubilatów znaleźli się:

- Grażyna i Roman Kolasowie;
– Henryka i Marek Proszewscy;
– Urszula i Włodzimierz Błońscy;
– Lucyna i Józef Dudkowie;
– Danuta i Stanisław Makówkowie;
– Maria i Stanisław Pełkowie;
– Wanda i Tadeusz Pośpiechowie;
– Barbara i Józef Staniuchowie.

ZŁOTO MŁODYCH TANCERZY Z PODDĘBIC

FOT. ADRA DANCE STUDIO PODDĘBICE

Reprezentanci ADRA Dance Studio Poddębice odnieśli kolejny sukces. Podczas Ogólnopolskiego Turnieju Tańca „Boom Cup" w Grodzisku Maz. wywalczyli I miejsce w kategorii Disco Dance Formacje 9-12 lat, sięgając po złote medale. Do turnieju zawodników przygotowali Daria i Adam Pigłowscy. – To wyjątkowe osiągnięcie jest efektem miesięcy treningów, zaangażowania i pracy całego zespołu. Młodzi tancerze swoją energią, precyzją i doskonałym przygotowaniem zachwycili jurorów, pokonując konkurencję z różnych stron kraju. PG

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@dziennikldodzki.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, malgorzata.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.**
POLSKA PRESS GRUPA

©℗ - 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.

eprasa.pl 974fd84d87

Oscary dla nauczycieli, ślubowanie pierwszoklasistów i szkolne talenty

Paweł Gołąb
Pow. poddębicki

Były nagrody, kwiaty, występy i słowa podziękowania dla nauczycieli. W szkołach prowadzonych przez pow. poddębicki uroczyście obchodzono Dzień Edukacji Narodowej.

Szczególnie efektownie świętowano w LO im. Konopnickiej w Poddębicach. Tegoroczne obchody połączono ze ślubowaniem uczniów I klas, którzy oficjalnie dołączyli do społeczności szkoły.

Część artystyczną przygotowano w nietypowej formie gali oscarowej. Był czerwony dywan, specjalne kategorie, symboliczne statuetki, nagrody oraz kwiaty dla nauczycieli. Uroczystość uświetniły występy wokalne uczniów.

Równie ciekawie przebiegały obchody w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Poddębicach. Tam również wręczono nagrody i kwiaty nauczycielom, a uczniowie przygotowali specjalny program artystyczny. Publiczność mogła zobaczyć m.in. pokazy sztuk walki oraz występy wokalne.

Ważnym punktem uroczystości było wręczenie nagród starosty poddębickiego.

To wyróżnienia przyznawane nauczycielom i dyrektorom za osiągnięcia zawodowe oraz szczególne zaangażowanie w pracę na rzecz uczniów.

FOT. STAROSTWO POWIATOWE W PODDĘBICACH

W LO w Poddębicach obchody połączono ze ślubowaniem uczniów I klas

W LO im. Konopnickiej w Poddębicach nagrody otrzymali:

– Małgorzata Wójcik-Powłoka, dyrektor szkoły,

– Piotr Kowalczyk, wicedyrektor,

– Andrzej Cieślak, nauczyciel.

W Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Poddębicach wyróżnieni zostali:

– Emilia Błaszczyk, dyrektor szkoły,

– Barbara Śmiechowska, wicedyrektor,

– Włodzimierz Pawlak, nauczyciel.

W uroczystościach uczestniczyli przedstawiciele władz pow. poddębickiego.

REKLAMA 0011600321

OGŁOSZENIE

BURMISTRZA BŁASZEK

Na podstawie art. 37 ust. 1, art. 38 ust. 1 i 2, art. 40 ust. 1 pkt 1, art. 67 ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399) oraz Rozporządzenia Rady Ministrów z 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzenia przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 2213 z późn. zm.)

o g ł a s z a m

I. Piąte ustne nieograniczone przetargi na sprzedaż nieruchomości położonych w obrębie geodezyjnym Żelisław.

Lp.	Położenie nieruchomości	Nr ewidencyjny działki	Powierzchnia działki w m²	Nr księgi wieczystej	Cena nieruchomości w zł	Przeznaczenie nieruchomości	Forma sprzedaży	Wysokość wadium w zł
1.	Żelisław	245/1	1201	SR1S/00079766/5	81.100,00	nieruchomość niezabudowana	własność	10.000,00
2.	Żelisław	245/2	969	SR1S/00079766/5	66.800,00	nieruchomość niezabudowana	własność	8.000,00
3.	Żelisław	245/3	1285	SR1S/00079766/5	85.000,00	nieruchomość niezabudowana	własność	10.000,00
4.	Żelisław	245/5	1383	SR1S/00079766/5	91.500,00	nieruchomość niezabudowana	własność	10.000,00
5.	Żelisław	245/7	1698	SR1S/00079766/5	110.000,00	nieruchomość niezabudowana	własność	12.000,00
6.	Żelisław	245/8	1657	SR1S/00079766/5	107.300,00	nieruchomość niezabudowana	własność	12.000,00
7.	Żelisław	245/9	1473	SR1S/00079766/5	97.400,00	nieruchomość niezabudowana	własność	10.000,00
8.	Żelisław	245/12	1272	SR1S/00079766/5	84.100,00	nieruchomość niezabudowana	własność	10.000,00
9.	Żelisław	245/13	1184	SR1S/00079766/5	80.000,00	nieruchomość niezabudowana	własność	10.000,00
10.	Żelisław	245/15	1491	SR1S/00079766/5	98.600,00	nieruchomość niezabudowana	własność	10.000,00

Do każdej działki zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.
Działki położone w miejscowości Żelisław nie są objęte miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego. Na każdą z działek została wydana decyzja o warunkach zabudowy i zagospodarowania terenu dla inwestycji polegającej na budowie budynku mieszkalnego jednorodzinnego, wolnostojącego.
Nieruchomości znajdują się w zasięgu podstawowych sieci infrastruktury technicznej (sieć wodociągowa, energetyczna).
Dojazd do działek prowadzi drogami gruntowymi.

Przetargi odbędą się w dniu 24.11.2026 r. od godz. 10.00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Błaszkach.
1. Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości wskazanej w ogłoszeniu na wybraną działkę na konto Bank Spółdzielczy w Błaszkach, nr 20 9245 0002 0000 0202 2000 0090, nie później niż do **18.11.2026 r.**
   - wadium może być wnoszone w pieniądzu, obligacjach Skarbu Państwa lub papierach wartościowych dopuszczonych do obrotu publicznego,
2. W przetargu mogą brać udział osoby fizyczne po przedłożeniu komisji przetargowej dowodu tożsamości i osoby prawne po przedłożeniu aktualnego wypisu z rejestru.

Wpłacone wadium przez uczestnika, który przetarg wygra zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia nieruchomości, pozostałym uczestnikom przetargu wadium zwraca się nie później niż przed upływem 3 dni od dnia odpowiednio: a) odwołania, b) zamknięcia, c) unieważnienia, d) zakończenia przetargu wynikiem negatywnym.
Przetarg jest ważny bez względu na liczbę uczestników, jeżeli przynajmniej jeden uczestnik zaoferuje co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej. O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych. Jedynym czynnikiem decydującym o wyborze oferenta jest najkorzystniejsza cena, jaką zaoferuje w przetargu. Wylicytowana cena nie podlega negocjacjom.
Wylicytowana cena sprzedaży ustalona w przetargu zostanie pomniejszona o wpłacone wadium i podlega zapłacie nie później niż do dnia zawarcia umowy przenoszącej własność.
Protokół z przeprowadzonego przetargu stanowić będzie podstawę do zawarcia umowy sprzedaży wykonanej w formie aktu notarialnego.
Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie stawi się bez usprawiedliwienia w miejscu i terminie podanym w zawiadomieniu, organizator przetargu może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie będzie podlegać zwrotowi.
Burmistrz Błaszek zastrzega sobie prawo odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny, informując niezwłocznie o tym zainteresowanych w formie właściwej dla ogłoszenia przetargu.

Dodatkowych informacji odnośnie działek i przetargów można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Błaszkach (pokój nr 18) telefon 43 829-09-44.

REKLAMA 0011600345

OGŁOSZENIE
BURMISTRZA WARTY
z dnia 21.10.2026 r.

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu Planu Ogólnego Gminy Warta

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 oraz art. 8i ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538 z późn. zm.), a także art. 29, art. 39 ust. 1 i art. 54 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670 z późn. zm.), w związku z uchwałą nr IV/14/2024 Rady Miejskiej w Warcie z dnia 10 września 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Planu Ogólnego Gminy Warta

zawiadamiam

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu Planu Ogólnego Gminy Warta wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, które będą prowadzone w terminie **od 26 października 2026 r. do 23 listopada 2026 r.**

1. Konsultacje społeczne prowadzone będą w następujących formach:

1) Zbieranie uwag w terminie **od 26 października 2026 r. do 23 listopada 2026 r.**

Uwagi do projektu Planu Ogólnego Gminy Warta należy składać do Burmistrza Warty na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, zgodnym z obowiązującymi przepisami. Wzór formularza dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Warcie oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego.
Uwagi można składać:
- w postaci papierowej na adres: Urząd Miejski w Warcie, Rynek im. Wł. St. Reymonta 1, 98-290 Warta,
- w postaci elektronicznej na adres poczty elektronicznej: gmina@gminawarta.pl,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Wnoszący uwagę powinien podać swoje imię i nazwisko albo nazwę, adres zamieszkania albo siedziby, numer telefonu, adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, oraz wskazać, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Należy również wskazać oznaczenie nieruchomości, której dotyczy uwaga, oraz przedmiot uwagi.

2) Spotkanie otwarte dotyczące projektu planu ogólnego:
Spotkanie odbędzie się **w dniu 6.11.2026 r. o godzinie 16.30 w sali kinowej Warckiego Centrum Kultury z siedzibą przy ul. Tadeusza Kościuszki 9/11 w Warcie.**

3) Dyżury projektanta dotyczące projektu planu ogólnego:
Dyżur projektanta odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Warcie w dniach:
1. **10.11.2026 r. od godz. 15.30 do godz. 17.30,**
2. **12.11.2026 r. od godz. 15.30 do godz. 17.30.**

2. Uwagi i wnioski dotyczące prognozy oddziaływania na środowisko

Uwagi i wnioski dotyczące prognozy oddziaływania na środowisko można składać w terminie konsultacji społecznych, tj. do dnia 23 listopada 2026 r., w formie pisemnej na adres Urzędu Miejskiego w Warcie, Rynek im. Wł. St. Reymonta 1,98-290 Warta, ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: gmina@gminawarta.pl, bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, zgodnie z obowiązującymi przepisami.
Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Burmistrz Warty. Uwagi i wnioski złożone po upływie wyznaczonego terminu pozostaną bez rozpatrzenia, zgodnie z właściwymi przepisami.

3. Udostępnienie dokumentacji

Z projektem Planu Ogólnego Gminy Warta oraz prognozą oddziaływania na środowisko można zapoznać się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Warcie, Rynek im. Wł. St. Reymonta 1, 98-290 Warta, w godzinach pracy Urzędu, w pokoju nr 1, a także za pośrednictwem Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Warcie: https://bip.gminawarta.pl/.
Informacje dotyczące procedury planistycznej oraz udostępnione dokumenty należy sprawdzić w zakładce poświęconej planowaniu przestrzennemu i Planowi Ogólnemu Gminy Warta.
Informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych osób składających uwagi i wnioski udostępnione zostaną w dokumentacji konsultacji społecznych oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Warcie.

Burmistrz Warty
Krystian Krogulecki

eprasa.pl 974fd84d87

Nagrody prezydenta dla nauczycieli i dyrektorów ze Zduńskiej Woli

Paweł Gołąb
Zduńska Wola

21 przedstawicieli zduńskowolskiej oświaty odebrało nagrody prezydenta miasta. Wyróżnienia przyznano z okazji Dnia Edukacji Narodowej za osiągnięcia w pracy pedagogicznej. Uroczystość odbyła się 15 października na stadionie miejskim przy ul. Łaskiej.

13 nauczycieli i 8 dyrektorów szkół i przedszkoli prowadzonych przez miasto Zduńska Wola zostało uhonorowanych nagrodami prezydenta miasta. Konrad Pokora wręczył je podczas uroczystości w sali konferencyjnej na stadionie miejskim.

Nagrodzeni nauczyciele:
– Justyna Kubiak – Publiczne Przedszkole nr 2 „Tęczowe Przedszkole";
– Katarzyna Kopka – Publiczne Przedszkole nr 5 „Misiowa Gromadka";
– Jolanta Nowicka – Publiczne Przedszkole nr 7 „Pod Zielonym Semaforem";
– Beata Skórzyńska – Publiczne Przedszkole nr 10 „Pod Słoneczkiem";
– Martyna Łaniewska – Szkoła Podstawowa nr 2;
– Joanna Błasiak – Szkoła Podstawowa nr 5 im. św. Alojzego Orione;
– Beata Sowizdrzał – Szkoła Podstawowa nr 7 im. Władysława Broniewskiego;
– Joanna Armada – Szkoła Podstawowa nr 9 z Oddziałami Integracyjnymi im. Jana Pawła II;
– Gabriela Szczepaniak – Szkoła Podstawowa nr 10 im. Marii Skłodowskiej-Curie;
– Małgorzata Drzewiecka – Szkoła Podstawowa nr 11 im. Stefana Żeromskiego;
– Dominik Sagan – Szkoła Podstawowa nr 12;
– Iwona Kamińska – Szkoła Podstawowa nr 13 im. Kolejarzy Polskich;
– Teresa Pawlak – Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1.

Nagrodzeni dyrektorzy:
– Beata Wójcik – Publiczne Przedszkole nr 3 „Wesoła Trójeczka";
– Katarzyna Łapa-Dróżdż – Publiczne Przedszkole nr 4 „Zaczarowana Kraina";
– Anna Solarek – Publiczne Przedszkole nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi;
– Ewa Madalińska – Szkoła Podstawowa nr 2;
– Beata Trela – Szkoła Podstawowa nr 5 im. św. Alojzego Orione;
– Paulina Przytuła – Szkoła Podstawowa nr 12;
– Andrzej Suliński – Szkoła Podstawowa nr 13 im. Kolejarzy Polskich;
– Marzena Jaruga – Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1.

FOT. URZĄD MIASTA ZDUŃSKA WOLA

Pamiątkowe zdjęcie wyróżnionych pedagogów

Mali mieszkańcy Bałdrzychowa też złożyli ślubowanie

Paweł Gołąb
Pow. poddębicki

To był wyjątkowy dzień dla najmłodszych uczniów Szkoły Podstawowej w Bałdrzychowie. Podczas uroczystego pasowania pierwszoklasiści złożyli ślubowanie.

Pierwszoklasiści zaprezentowali przygotowany program artystyczny. Recytowali wiersze i śpiewali piosenki, pokazując swoje umiejętności przed zgromadzoną publicznością. Potem było ślubowanie i pasowani przez dyrektora szkoły Jarosława Ignaczaka na uczniów.

FOT. SP W BAŁDRZYCHOWIE

Pasowanie na ucznia SP w Bałdrzychowie

Ślubowanie PSM I stopnia w Sieradzu

Paweł Gołąb
Sieradz

W Państwowej Szkole Muzycznej I stopnia w Sieradzu odbyła się uroczystość pasowania pierwszoklasistów. Oprawę artystyczną wydarzenia zapewnili uczniowie starszych klas, którzy zaprezentowali swoje umiejętności muzyczne.

Ich występy pokazały, jaką drogę mogą przejść młodzi muzycy rozpoczynający naukę.

Pasowanie było symbolicznym początkiem nowego etapu w życiu pierwszoklasistów. Przed nimi lata ćwiczeń, koncertów i rozwijania muzycznych talentów. Cała społeczność szkoły życzy im wytrwałości, wielu sukcesów oraz radości z odkrywania świata muzyki.

FOT. KAMILA ROSIŃSKA

Najmłodsi adepci sztuki oficjalnie dołączyli do szkolnej społeczności

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

Praca

ZATRUDNIĘ

PRZEDSIĘBIORSTWO Instalacji WODNO-KANALIZACYJNYCH z Sieradza zatrudni kierownika robót branżowych z uprawnieniami i doświadczeniem. Oferujemy umowę o pracę i bardzo dobre warunki finansowe. Kontakt 726660800.

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

REKLAMA 0011600330

OGŁOSZENIE

Burmistrz Błaszek podaje do publicznej wiadomości, iż na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Błaszkach **od dnia 21 października 2026 r. do dnia 12 listopada 2026 r.** wywieszony będzie wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w najem:

- lokale przeznaczone na prowadzenie działalności usługowej i gastronomicznej, położone w Błaszkach przy Placu Sulwińskiego 36 (budynek dworca PKS).

Informacja dotycząca wykazu:
Urząd Miejski w Błaszkach, pokój nr 17 (I piętro), tel. 43 829 09 52.

REKLAMA 0011599116

Wójt Gminy Burzenin

informuje, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Burzenin, ul. Sieradzka 1, 98-260 Burzenin, wywieszony jest Wykaz Nr 6/2026 obejmujący nieruchomości w miejscowościach: Wola Będkowska i Będków, przeznaczone do oddania w dzierżawę na wniosek inwestora – Marcomnet Sp. z o.o., z s. ul. Rynek 27-29/23, 98-400 Wieruszów, w związku z realizacją projektu *„Zapewnienie dostępu do bardzo szybkiego Internetu na obszarach białych plam, budowa sieci szerokopasmowej dla regionu w powiecie wieruszowskim, wieluński i sieradzkim"*. Szczegółowe informacje pod tel. 43 821 40 87 lub 43 821 40 95 wew. 16.

REKLAMA 0011597721

OGŁOSZENIE

Na postawie art. 43 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r. poz. 670 z późn. zm.)

zawiadamiam o uchwaleniu:
planu ogólnego gminy Pęczniew
(plan ogólny przyjęty został uchwałą Nr XXVII/135/26 Rady Gminy Pęczniew z dnia 7 sierpnia 2026 r. i ogłoszony w Dzienniku Urzędowym Województwa Łódzkiego z dnia 10 sierpnia 2026 r. poz. 5709).

Z treścią ww. dokumentu, uzasadnieniem, o którym mowa w art. 42 pkt 2 oraz podsumowaniem, o którym mowa w art. 55 ust. 3 przywołanej ustawy można się zapoznać w siedzibie Urzędu Gminy Pęczniew przy ul. Główna 10/12, 99-235 Pęczniew.
Treść dokumentu opublikowana jest na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Pęczniew.

Wójt Gminy Pęczniew

REKLAMA 0011599775

Zarząd Sieradzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej

zaprasza do udziału w przetargu pisemnym na uzyskanie pierwszeństwa na zawarcie umowy najmu **lokalu mieszkalnego nr 84A** przy **ul. Sarańskiej 6** w **Sieradzu**, o powierzchni **51,9 m²**, położonego na V piętrze.
Wymagane do przetargu **wadium** w kwocie **6.600,00 zł** (słownie: sześć tysięcy sześćset złotych 00/100) należy uiścić na rachunek bankowy Spółdzielni **nr 75 9267 0006 0000 8136 2000 0030** w terminie **do dnia 4 listopada 2026 r.** Za datę wpłaty wadium uznaje się dzień wpływu środków na rachunek bankowy Spółdzielni.
Szczegółowe warunki, jakim powinna odpowiadać oferta, wykaz załączników, sposób złożenia oferty, a także kryteria decydujące o rozstrzygnięciu przetargu oraz warunki najmu lokalu określa „Specyfikacja" zamieszczona na stronie www.ssmsieradz.pl oraz dostępna w siedzibie Spółdzielni - sala obsługi interesantów.
Oferty należy składać na dziennik podawczy Sieradzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 5b w Sieradzu, w terminie **do dnia 5 listopada 2026 r. do godz. 13.00**.
Lokal można oglądać w dni robocze **w godz. od 9.00 do 13.00** po wcześniejszym uzgodnieniu godziny – tel. 43 826 62 96.
Zarząd Spółdzielni zastrzega sobie prawo odstąpienia od rozstrzygnięcia przetargu na każdym jego etapie bez podania przyczyny.
Regulamin przetargu jest dostępny w siedzibie Spółdzielni (sala obsługi interesantów) oraz na stronie internetowej Spółdzielni www.ssmsieradz.pl.
Wszelkie informacje dotyczące przetargu można uzyskać w siedzibie Spółdzielni, w dni robocze, w godz. od 7.00 do 15.00, tel. 43 826 62 96 lub 43 826 65 70. O rozstrzygnięciu przetargu uczestnicy zostaną powiadomieni na piśmie.

eprasa.pl 974fd84d87

Wiceminister Cezary Tomczyk w Sieradzu

Dariusz Piekarczyk
Sieradz

Wiceminister Obrony Narodowej sieradzanin Cezary Tomczyk gościł w poniedziałek w swoim mieście. Tego dnia 15. Sieradzka Brygada Wsparcia Dowodzenia miała swoje święto.

Wizyta była także okazją do odsłonięcia w sali tradycji jednostki tablicy pamiątkowej poświęconej zamordowanym przez Rosjan podczas II wojny światowej żołnierzom z Sieradza, służących w czasie II Rzeczypospolitej w 31. Pułku Strzelców Kaniowskich.

Podczas wizyty Cezary Tomczyk poruszył kilka ważnych problemów.

- Minionej nocy Rosja wysłała na Ukrainę 256 dronów, w tym 59 odrzutowych oraz pewna liczba rakiet balistycznych manewrujących. Około 30 z tych dronów uderzyło w konkretne cele. Poderwano nasze samoloty z Krzesin. Polacy budzeni są nie tylko alarmami, ale są także pod pręgierzem dezinformacji, która dotyka nasz kraj. To próby mające na celu wywołanie niepokoju społecznego. Jeżeli zastanawiacie się państwo, czy za tym stoi Rosja, tak - zawsze Rosja. Oni są w stanie kilku minut słać dezinformację na terenie całej Polski. Wszytko to po to, żeby ludzie przestali wierzyć w nasze wojsko, nasze państwo. Aby wreszcie ludzie się bali i byli podzieleni. Mówię to po to, bo dziś rano widziałem raport, który mówi że mieszkańcy wschodnich regionów Polski każdego dnia bombardowani są fałszywymi informacjami, dotyczącymi także Wojska Polskiego. Przyszedł czas na jednoznaczne, ogólnonarodowe odrzucenie tej rosyjskiej propagandy i powiedzenie „Ruscy precz". My tu w Sieradzu dobrze wiemy, jakim zakłamanym i zbrodniczym krajem jest Rosja. Oni mają dwie operacje w rosyjskiej logice - za i przed działaniami wojennymi. Musimy budować odporność społeczną i jedność wśród nas, ale także siłę NATO i obnażać Rosję jeśli chodzi o ich działania w naszym kraju.

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Wkrótce rozpocznie się budowa nowego budynku w 15. Sieradzkiej Brygadzie Łączności - zapowiedział Tomczyk

Cezary Tomczyk odniósł się także do zatrzymania w Łodzi przez Żandarmerię Wojskową żołnierza podejrzewanego o szpiegostwo. To słuchacz tamtejszej Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi.

- Zatrzymany dał się poznać w sposób jednoznaczny jako ten, który rozpoznaje instalacje w Wojsku Polskim. Żandarmeria Wojskowa zareagowała natychmiast. Mamy tą informację od kilku dni, wcześniej nie chcieliśmy się nią dzielić, zanim pewne kwestie nie zostały sprawdzone. To osoba, która jakiś czas temu uzyskała obywatelstwo polskie. Ma on również obywatelstwo ukraińskie, ale wszystkie tematy dotyczące potencjalnego szpiegostwa, bo nie przesądzajmy jeszcze sprawy, w pierwszej kolejności załatwiane są przez służby kontrwywiadu wojskowego. One również kontaktują się ze strona ukraińską, jeśli jest taka potrzeba. Pamiętajmy, że chodzi o ochronę naszego interesu i to musimy być pewni, że zatrzymana osoba rzeczywiście była szpiegiem bądź działała na rzecz innego państwa. Wszystkie służby zadziałały jak trzeba. W ciągu ostatnich trzech lat złapaliśmy 50 sabotażystów, dywersantów, którzy zasilają dziś polskie areszty i więzienia. Często dzięki ich zeznaniom możemy zatrzymywać kolejnych. W tym wypadku mamy dla nas wszystkich do czynienia z sytuacji smutną, trudną, ale też musimy sobie z nią poradzić i rozliczyć twardą ręką.

Jeśli chodzi o poszukiwanego drona, który ponoć ostatnio naruszył naszą przestrzeń powietrzną Cezary Tomczyk powiedział:

- Trwają teraz czynności, aby to potwierdzić. Proszę o chwilę cierpliwości.

Wiceminister odniósł się także do słów amerykańskiego sekretarza obrony Pete'a Hegsetha, który podważył zaangażowanie sojuszników z NATO, w tym także żołnierzy z Polski, a więc i jednostki z Sieradza, w misje bojowe w Afganistanie.

- Kto poddaje w wątpliwość misje i służbę żołnierzy w Afganistanie oraz Iraku, powinien kilka razy zastanowić się nad tym, co mówi. On wprawdzie nie wymieniał narodów z nazwy, ale uważam, ze sekretarz obrony USA powinien z wszelką powagą i wrażliwości, a głównie zgodnie z prawdą, doceniać służbę żołnierzy, którzy oddali tam krew i niejednokrotnie życie. Zginęło tam ponad 40 Polaków. Byli tam też żołnierze z Sieradza.

Będą też planowane inwestycje w 15. Sieradzkiej Brygadzie Łączności, której dowódca płk Sławomir Kozłowski niedługo powinien zostać mianowany na stopień generała brygady.

- Wkrótce rozpocznie się budowa nowego budynku, pierwszego od lat w tej jednostce. Brygada się rozrasta, dziś stan osobowy to ponad 1400 żołnierzy. To brygada z prawdziwego zdarzenia, która potrzebuje wyposażenia i solidnej infrastruktury, czyli koszar, budynków, miejsc do szkolenia, hal sportowych. Jest tu już jedna z najnowocześniejszych strzelnic.

Seria pożarów aut na placu w Rożdżałach

FOT. OSP ROSSOSZYCA

Auta paliły się tu w minioną środę i czwartek...

FOT. FOT. OSP ROSSOSZYCA/AUTOR

...a w sobotę spłonął bus z zabudową izotermiczną

Dariusz Piekarczyk
Gmina Warta

Policja ściga piromanów, którzy grasują w Rożdżałach w gminie Warta. W ciągu kilku dni doszło tam do trzech groźnych pożarów. Płonęły auta na placu demontażu pojazdów. Po tym, jak policja zatrzymała jednego podpalacza, wybuchły dwa kolejne pożary.

W sobotnie przedpołudnie, palił się bus. Auta płonęły tam także w minioną środę i czwartek. Strażacy przypuszczają, z dużą dozą prawdopodobieństwa, że były to podpalenia.

W sobotniej akcji gaszenia ognia brała udział jednostka straży zawodowej w Sieradzu i trzy OSP. Nie było ofiar w ludziach.

- Około godz. 18 na placu składowym samochodów, gdzie mieści się także stacja demontażu aut na części, spłonął bus z zabudową izotermiczną - mówi st. kpt. Krzysztof Ignaczak z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Sieradzu. - Dodatkowo opaleniu uległ sąsiedni samochód. Przypuszczalną przyczyną pożaru, tak jak i poprzednich było podpalenie.

W czwartkowy wieczór całkowitemu spaleniu uległy dwa auta osobowe i dwa busy. Spaliła się także przyczepa kempingowa. W akcji gaszenia ognia udział brały dwie jednostki JRG oraz pięć OSP.

Policja zatrzymała w tej sprawie 58-letniego mężczyznę.

GROŹNY WYPADEK W SŁOMKOWIE

FOT. POLICJA

46-letnia mieszkanka pow. sieradzkiego trafiła z ciężkimi obrażeniami do szpitala w Sieradzu. Kobieta kierowała hyundaiem, w który uderzyła skoda oktavia. W minioną środę po godz. 20 w Słomkowie Suchym w gminie Wróblew 52-letni kierowca skody podczas skręcania w lewo w kierunku Kalisza nie ustąpił pierwszeństwa jadącej się od strony Kalisza 46-letniej mieszkance pow. sieradzkiego kierującej hyundaiem. Wyniku uderzenia kierująca hyundaiem straciła panowanie nad pojazdem, zjechała do przydrożnego rowu i uderzyła w drzewo. Kierowca skody był trzeźwy. Został ukarany mandatem i punktami karnymi. D

eprasa.pl 974fd84d87

15.Sieradzka Brygada Łączności świętowała 91. rocznicę przybycia do miasta 31. Pułku Strzelców Kaniowskich

Dariusz Piekarczyk
Sieradz

Uroczystości odbyły się w poniedziałek. 19 października 1935 r. do Sieradza przybyli żołnierze 31. Pułku Strzelców Kaniowskich.

Poniedziałkowe uroczystości rozpoczęły się w sali tradycji jednostki, gdzie odsłonięto tablicę upamiętniającą 88 żołnierzy z czasów II Rzeczypospolitej, zamordowanych przez sowieckich oprawców w Charkowie, Miednoje, Twerze, Kijowie, Mińsku, Katyniu i nieznanych jeszcze miejscach kaźni. Lista, jak podkreślali tworzący ją Detektywi Pól Bitewnych Wojciech Józefiak i Robert Kielek, nie jest kompletna.

Tablicę odsłaniali wiceminister Obrony Narodowej sieradzanin Cezary Tomczyk, dowódca Garnizonu Warszawa gen. Tomasz Dominikowski, bp polowy Wojska Polskiego Wiesław Lechowicz i dowódca sieradzkiej brygady płk Sławomir Kozłowski.

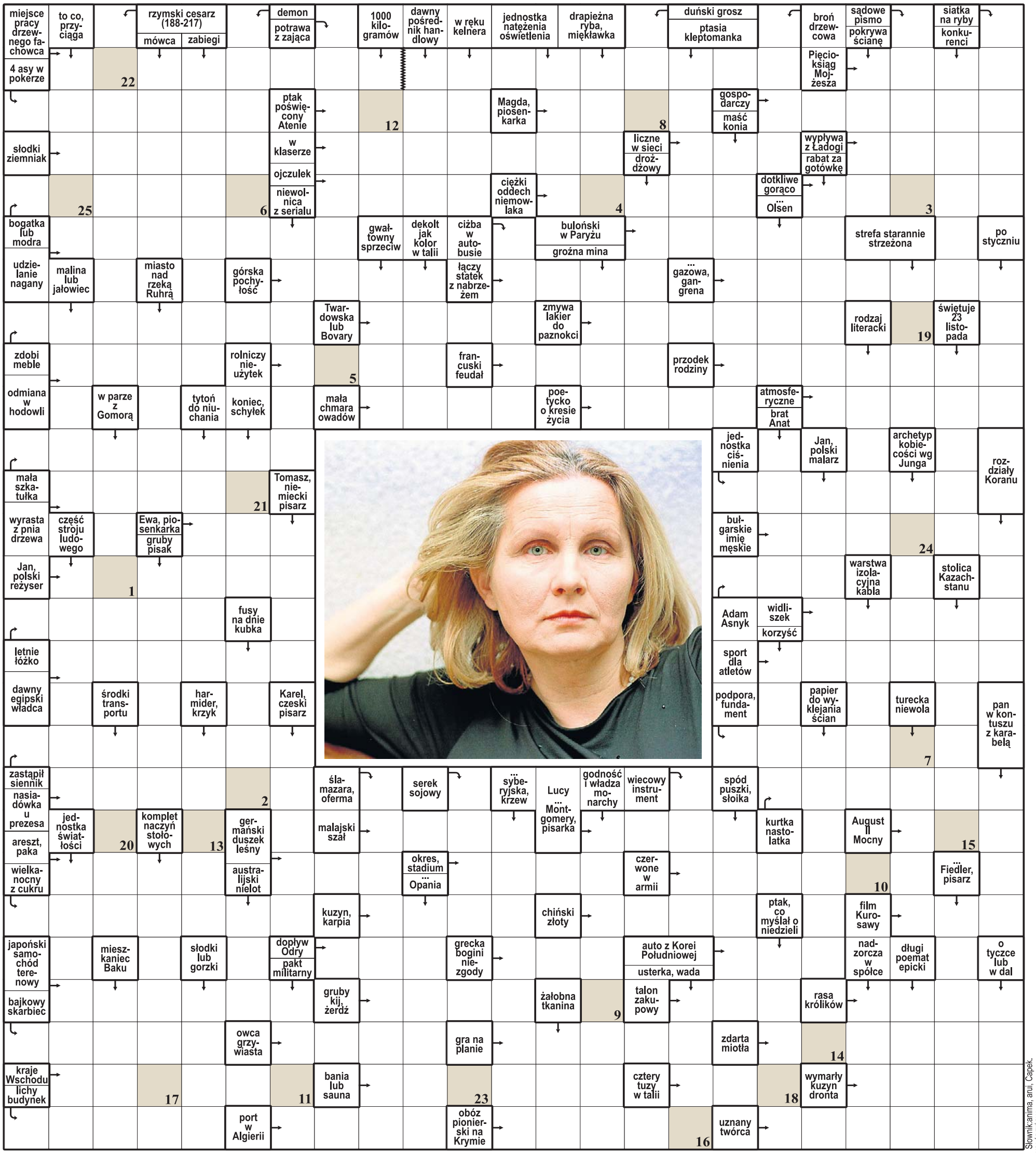
Dalsza część uroczystości miała miejsce na placu apelowym jednostki, gdzie były wyróżnienia żołnierzy i pracowników jednostki oraz awanse na wyższe stopnie wojskowe.

Dowódca garnizonu Warszawa poinformował zebranych, że płk Sławomir Kozłowski spełnia już wszelkie możliwe wymagania, aby zostać generałem. Awans wydaje się więc kwestią czasu.

Całość uroczystości zakończyła defilada blisko 700 żołnierzy. Kompanię reprezentacyjną tworzyły tym razem kobiety - po raz pierwszy w historii 15. Sieradzkiej Brygady Łączności.

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

eprasa.pl 974fd84d87



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie – myśl Rudyarda Kiplinga.

ROZWIĄZANIE: GDWAGA JEST TO BRAK WYOBRAŹNI.

eprasa.pl 974fd84d87

Można? Można! Warta Sieradz wygrała z rezerwami „Nafciarzy". Przed Orkanem hit jesieni w Radomsku

Dariusz Piekarczyk
Sport

Przełamanie Warty Sieradz w III lidze. Po trzech meczach bez zwycięstwa, pokonała Wisłę II Płock.

Wreszcie! Warta Sieradz po serii nieudanych występów (dwa remisy i porażka) w lidze wygrała na swoim stadionie, po zaciętym pojedynku, z Wisłą II Płock 2:1 (1:1). Dodajmy, że był to jak najbardziej zasłużony triumf. Bartłomiej Kręcichowst strzelił zresztą trzeciego gola, ale zdaniem sędziego był na spalonym. Tuż przed końcem pojedynku czerwoną kartką (druga żółta) upomniany został Matwiej Bochno z ekipy gości.

- Z Wisłą II Płock zawsze grało nam sie ciężko - mówił po spotkaniu trener sieradzan Marek Przybył. - To taki przeciwnik, z którym dotąd nie wygraliśmy za mojej kadencji. Dlatego bardzo się obawialiśmy tego meczu, tym bardziej że ostatnio w lidze nam nie szło. Liczę, że wraz z wygraną z Wisłą przyszło przełamanie. Ne był to jednak wielki mecz z naszej strony.W szatni śmialiśmy po spotkaniu się, że nawet zapomnieliśmy, jak trzeba się cieszyć po wygranej.

Przed Wartą teraz dwa niezwykle ciężkie pojedynki. Już w środę (21 października) zaległy pojedynek w Łodzi z rezerwami Widzewa, które w lidze nie błyszczą, ale to trudny rywal. Ekipie z Sieradza nigdy nie grało się z łodzianami łatwo. W sobotę (24 października) na stadion MOSiR zawita natomiast rewelacyjny beniaminek z Łowicza. W kadrze Pelikana mamy 66-krotnego reprezentanta Polski Macieja Rybusa oraz bramkarza Mateusza Wlazłowskiego, który grał wcześniej w Warcie. Dodajmy, że Pelikan wygrał w gościach trzy mecze i trzy przegrał. Najskuteczniejszy gracz tej drużyny Maksymilian Czeczko strzelił cztery gole. Wspomniany Maciej Rybus trzy. Warto dodać, że popisowo wykonuje rzuty wolne. Bramkarz Warty musi mieć sie na baczności. Najskuteczniejszym graczem gospodarzy jest strzelec pięciu goli Tomasz Swędrowski, który na boisku się nie pojawi, bo leczy uraz i jesienią już nie będzie grał.

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Bartłomiej Kręcichwost (zielony strój) osaczony przez dwóch piłkarzy Wisły II Płock. Sieradzanin strzelił w tym sezonie cztery gole w meczach o punkty III ligi

III LIGA (GRUPA 1.)

Warta Sieradz - Wisła II Płock 2:1 (1:1). 0:1 - Bartosz Tarasiuk (32, głową), 1:1 - Bartosz Bieroński (36), 2:1 - Mateusz Lis (58, rzut karny)

Warta: Marcin Żyła - Artur Sójka, Mateusz Lis, Ołeh Trubnikow (88, Bartłomiej Maćczak), Duilio - Szymon Pietrzak, Aleksander Ślęzak, Jakub Piela (46, Dawid Owczarek), Wiktor Smoliński - Bartłomiej Kręcichwost (74, Kacper Drzazga), Bartosz Bieroński (88, Paweł Mocny). Trener: Marek Przybył.

Wynki pozostałych meczów 13. kolejki: ŁKS II Łódź - Olimpia Elbląg 1:1 (1:1), Lechia Tomaszów Mazowiecki - Widzew II Łódź 1:1 (0:0), Pelikan Łowicz - Wigry Suwałki 1:4 (1:1), ŁKS Łomża - Olimpia Zambrów 0:2 (0:1), Mławianka Mława - Polonia Lidzbark Warmiński 3:2 (2:0), Jagiellonia II Białystok - Świt Nowy Dwór Mazowiecki 2:3 (1:1), KS CK Troszyn - Ząbkovia Ząbki 1:1 (0:1), KTS Weszło Warszawa - Mazovia Mińsk Mazowiecki 3:2 (2:0).

Plan 14. kolejki. Sobota (24 października): Wisła II Płock - Ząbkovia (12), Świt Nowy Dwór Mazowiecki - Troszyn (14), Olimpia Elbląg - Jagiellonia II Białystok (14), Polonia Lidzbark Warmiński - ŁKS II Łódź (18), Olimpia Zambrów - Mławianka Mława (14), Mazovia Mińsk Mazowiecki - Lechia Tomaszów Mazowiecki (13), Wigry Suwałki - KTS Weszło Warszawa (17), Warta Sieradz - Pelikan Łowicz (17). **Niedziela (25 października):** Widzew II Łódź - ŁKS Łomża (12). **Środa (21 października):** W zaległym meczu 10. kolejki Widzew II zmierzy się z Wartą Sieradz (17.30).

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

FOT.DARIUSZ PIEKARCZYK

Mateusz Lis próbował w pierwszej połowie pokonać bramkarza Wisły II Płock strzałem z rzutu wolnego, ale nic z tego nie wyszło - piłka poszybowała nad poprzeczką

IV LIGA

GKS Orkan Buczek trenera Marcina Węglewskiego nadal niepokmonany w lidze. W niedzielne popołudnie męczył się wprawdzie z beniaminkiem z Justynowa, ale wygrał ostatecznie 3:2 (2:1). W najbliższą sobotę (24 października) zespół z Buczku czeka hitowy mecz jesieni. Zmierzy się w Radomsku z liderem tabeli, tamtejszym RKS. - Nie będziemy faworytem - mówi szkoleniowiec GKS. - jedziemy paktycznie na oparach kadrowych, bo prześladują nas kontuzje. Nie mogę liczyć między innymi na Filipa Staniuchę, czy Mikołaja Piszczałkę oraz braci Trzebońskich.

Ekolog Wojsławice wywalczył punkt w Parzęczewie. W meczu beniaminków zremisował bezbramkowo z tamtejszym Orłem.

GKS Orkan Buczek - LZS Justynów 3:2 (2:1). 1:0 - Mikołaj Bociek (6), 2:0 - Kamil Mizera (7), 2:1 - Karol Hibner (25), 3:1 - Kacper Konstańczuk (60), 3:2 - Mateusz Stąporski (90+3).

Orzeł Parzęczew - Ekolog Wojsławice 0:0. W 36 minucie Adam Grzybowski z Orła nie wykorzystał rzutu karnego - jego strzał obronił bramkarz gości.

Pozostałe wyniki 13. kolejki IV ligi: Polonia Piotrków Trybunalski - Concordia Piotrków Trybunalski 3:0 (1:0). Piłkarskie derby Piotrkowa po 34 latach. W czerwcy 1992 roku Polonia triumfowała 3:2. AKS SMS Łódź - Zryw Wygoda 2:1 (2:0), KS Kutno - Zjednoczeni Stryków 1:1 (1:0), Ceramika Opoczno - MKP-Boruta Zgierz 2:1 (1:0), PGE GiEK GKS Bełchatów - Sokół Aleksandrów 3:2 (1:0), Włókniarz Pabianice - ŁKS III Łódź 2:0 (1:0), Stal Głowno - RKS Radomsko 2:5 (1:1). W 65 minucie Cezary Dominiak ze Stali nie wykorzystał rzutu karnego. W 87 minucie „jedenastkę" zmarnował z kolei Filip Bednarski z RKS. Górą także bramkarz.

Plan 14. kolejki . Sobota (24 października): Concordia 1909 Piotrków Trybunalski - KS Kutno (14), Włókniarz Pabianice - Orzeł Parzęczew (15), ŁKS III Łódź - MKP-Boruta Zgierz (14), Zjednoczeni Stryków - PGE GiEK GKS Bełchatów (15), Sokół Aleksandrów - Stal Głowno (15), RKS Radomsko - GKS Orkan Buczek (15), LZS Justynów - AKS SMS Łódź (15), Zryw Wygoda - Ceramika Opoczno (15). **Niedziela (25 października):** Ekolog Wojsławice - Polonia Piotrków Trybunalski (15).

Klasyfikacja skutecznych: 1. Filip Bednarski (RKS Radomsko), Adam Zieliński (Sokół Aleksandrów) - po 11, 2. Dawid Flaszka (RKS Radomsko), Wojciech Pawlak (Sokół), Cezary Dominiak (Stal Głowno) - po 9, 3. Mateusz Bogusz (AKS SMS), Ołeksij Najdyszak (Polonia Piotrków), Jeremiasz Góralczyk (Radomsko), Adrian Marcioch (Zryw Wygoda) - po 7.

1. RKS Radomsko	13	37	46-11
2. GKS Orkan Buczek	13	33	28-13
3. Polonia Piotrków Trybunalski	13	27	37-16
4. Zjednoczeni Stryków	13	25	20-10
5. Włókniarz Pabianice	13	24	23-15
6. AKS SMS Łódź	13	23	37-23
7. Sokół Aleksandrów	13	21	32-24
8. KS Kutno	13	17	24-27
9. PGE GiEK GKS Bełchatów	13	17	25-30
10. Stal Głowno	13	16	26-23
11. Ceramika Opoczno	13	15	18-19
12. Orzeł Parzęczew	13	15	12-23
13. ŁKS III Łódź	13	15	16-31
14. Zryw Wygoda	13	14	20-18
15. MKP-Boruta Zgierz	13	14	17-24
16. Ekolog Wojsławice	13	9	12-34
17. Concordia Piotrków Tryb.	13	5	7-31
18. LZS Justynów	13	1	13-41

KLASA OKRĘGOWA

Prowadzący w tabeligrupy trzeciej Klasy Okręgowej WKS 1957 Wieluń, pokonał w Wieruszowie Prosnę aż 5:0 (3:0). Dwa gole strzelił Mikołaj Cyrus, a po jednym Igor Mikołajczyk, Kacper Pilarz oraz Bartłomiej Rygała. Zajmująca miejsce drugie Jutrzenka Warta zwyciężyła na swoim boisku Wartę Osjaków 4:0 (0:0). Gole: Robert Jarecki, Oskar Świątkowski, Mateusz Rosiak, Igor Król.

Grupa III. Wyniki meczów 11.kolejki: Prosna Wieruszów - WKS 1957 Wieluń 0:5, Złoczewia Złoczew - Warta Działoszyn 1:2, Piast Błaszki - TS Jansizewice 1:2, UKS Galewice - Zawisza Pajęczno 3:1, LUKS Bałucz - Korab Łask 3:0, Jutrzenka Warta - Warta Osjaków 4:0, Pogoń Zduńska Wola - Astoria szczerców 1:1, Warta II Sieradz - Olimpia Zduńska Wola-Karsznice 5:1.

Plan 12. kolejki. Sobota (24 października): Korab Łask - Jutrzenka Warta (19), Prosna Wieruszów - Złoczewia (15), Warta Działoszyn - Piast Błaszki (15), Janiszewice - Galewice (15), Zawisza Pajęczno - Bałucz (15), Astoria Szczerców - Warta II Sieradz (15), WKS Wieluń - Olimpia Zduńska Wola (15), Warta Osjaków - Pogoń Zduńska Wola (17).

1. WKS 1957 Wieluń	11	28	29-13
2. Jutrzenka Warta	11	27	42-22
3. Warta II Sieradz	11	26	34-16
4. UKS Galewice	11	22	27-17
5. TS Janiszewice	11	18	19-16
6. Warta Działoszyn	11	18	24-23
7. Zawisza Pajęczno	11	17	24-22
8. Korab Łask	11	15	15-23
9. Piast Błaszki	11	14	21-22
10. Astoria Szczerców	11	12	16-19
11. Warta Osjaków	11	12	18-26
12. Pogoń Zduńska Wola	11	10	16-23
13. Prosna Wieruszów	11	10	17-25
14. LUKS Bałucz	11	9	19-23
15. Złoczewia Złoczew	11	9	15-22
16. Olimpia Zduńska Wola	11	3	11-35

Występujące w grupie pierwszej Klasy Okręgowej Termy Poddębice tym razem pauzowały, bo mecz z Ksawerowem rozegrały awansem.

Grupa I. Wyniki 11. kolejki: MKP-Boruta Zgierz - AKS SMS II Łódź 4:3, LKS Różyca - Teofilek Łódź 1:3, PTC Pabianice - Rosa Rosanów 2:0, Bzura Ozorków - KAS Konstantynów 7:1, Termy Poddębice - Ksawerów 3:1, Zawisza Rzgów - Łódzka Akademia Futbolu 1:0, Iskra Dobroń - Włókniarz Zgierz 4:1. Pauza: PSV Łódź.

W piątek (23 października) poddębiczanie zmierzą się w Konstantynowie z KAS (20).

1. PTC Pabianice	10	26	36-7
2. LKS Różyca	10	21	29-20
3. GKS Ksawerów	11	20	41-21
4. Zawisza Rzgów	10	19	19-10
5. Termy Poddębice	10	18	23-14
6. Łódzka Akademia Futbolu	11	16	21-16
7. Teofilek Łódź	10	15	26-24
8. Iskra Dobroń	10	15	18-22
9. KAS Konstantynów Łódzki	10	14	16-19
10.MKP-Boruta II Zgierz	10	11	20-26
11. Włókniarz Zgierz	11	10	21-27
12. Rosa Rosanów	10	10	10-23
13. AKS SMS II Łódź	11	10	18-38
14. Bzura Ozorków	10	7	25-40
15. PSV Łódź	10	4	12-28

eprasa.pl 974fd84d87