

KTO ZABIŁ 6-LETNIĄ DZIEWCZYNKĘ?

KRYMINALNA HISTORIA ŁODZI

STR. 5

EXPRES

ilustrowany



WYGRALI „TANIEC Z GWIAZDAMI”!

● Mikołaj Bagi Bagiński i Magdalena Tarnowska zwycięzcami show STR.13



Widać, że jedna z wind jest zdewastowana, ale dlaczego druga „nie chodzi”, to nie wiadomo...

I CO Z TEGO, ŻE DWORZEC KALISKI ZOSTAŁ ODNOWIONY...

WINDY WSTYDU

Windy przy dworcu nie działają, podobnie jak i inne na trasie WZ. A ZDiT nie wie, kiedy je naprawi

STR.3



STOPY Z POWODU CUKRZYCY TRACI ROCZNIE OKOŁO PÓŁ TYSIĄCA ŁODZIAN!

STR. 4



OSTATNI SWIADEK W PROCESIE

STR.2



BEZ NOWYCH POŁĄCZEŃ...

STR. 3



9 770137 909026

47

EXPRESSOWO

DROGI Remont na ul. Łagiewnickiej. Czy drogowcy zdążą w tym roku? Zaczęły się prace torowe na ul. Łagiewnickiej. Oznacza to, że tramwaje i autobusy MPK będą jeździły zmienionymi trasami. Prace remontowe mają zostać ukończone jeszcze przed zimą.

Na ul. Łagiewnickiej, na odcinku od ul. Dolnej do ul. Inflanckiej, fachowcy wykonają nową nawierzchnię w ciągu pasa autobusowo-tramwajowego. Prace remontowe mają potrwać około miesiąca. - Skrzyżowanie ul. Dolnej i ul. Łagiewnickiej w miejscu prowadzonych robót będzie częściowo nieprzejezdne. Jadąc ul. Dolną od ul. Zgierskiej warto już wcześniej kierować się przez ul. Limanowskiego i Rynek Bałucki, a dalej ul. Łagiewnicką. Od strony ronda Powstańców 1863 r. przejazd ul. Dolną w kierunku ul. Zgierskiej zostanie zachowany – wyjaśnia Tomasz Śliwiński z Zarządu Dróg i Transportu w Łodzi. Przystanki tramwajowe w czasie remontu zostaną zawieszane, zaś po Dolnej, ul. Zgierskiej i ul. Łagiewnickiej będą jeździły autobusy linii 65 i Z3 oraz linia nocna N2. Tramwaje linii 3 będą kursować w relacji dworzec Łódź Żabieniec – cmentarz Żarzew, a przesiadka na autobus w kierunku ul. Łagiewnickiej będzie możliwa na przystanku u zbiegu ul. Zachodniej i ul. Limanowskiego. (WP)

ZUS Oszuści wysyłają fałszywe maile. Nowa fala fałszywych wiadomości od „oszustów na ZUS” zalała skrzynki mailowe klientów. Oszuści podszywają się pod rzeczywistych pracowników,

podając ich prawdziwe imiona i nazwiska!

W ostatnich dniach pojawiła się nowa fala oszustw, w których przestępcy próbują podszywać się pod pracowników Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Schemat działania jest coraz bardziej wyrafinowany – w fałszywych wiadomościach wykorzystywane są prawdziwe imiona i nazwiska osób zatrudnionych w ZUS oraz oficjalne dane kontaktowe placówek. Wszystko po to, by wzbudzić zaufanie i wyłudzić wrażliwe informacje. Do klientów trafiają wiadomości e-mail opatrzone tytułem „Oświadczenie ZUS”. Nadawca, podając się za pracownika instytucji, prosi o wypełnienie oraz odesłanie załączonego formularza Z-3. Dokument ten, w prawdziwych procedurach ZUS wykorzystywany m.in. przy ustalaniu prawa do zasiłków, w tym przypadku służy jedynie wyłudzeniu danych osobowych oraz informacji o rachunkach bankowych.

Wielu klientów zgłasza, że otrzymali fałszywe wiadomości mailowe zatytułowane „Oświadczenie ZUS”, w których nadawca podaje się za rzeczywistego pracownika urzędu i prosi o wypełnienie oraz odesłanie załącznika Z-3 – informuje Monika Kiełczyńska, regionalna rzeczniczka ZUS w Łódzkiem. – Wiadomość zawiera: imię i nazwisko rzeczywistego pracownika ZUS, numer telefonu oddziału, adres placówki ZUS, załącznik Z-3 do wypełnienia. To nie jest wiadomość od ZUS, a załącznik służy wyłudzeniu danych osobowych i numerów kont bankowych. (MJ)

Starość nie radość. Także u psa...

W niedzielę do schroniska dla zwierząt trafił pies, który błąkała się na ul. Przyjemnej. Ma około 12 lat i waży 13 kg. Nie miał czipa i nie był kastrowany. Ma bardzo zaniedbaną sierść, strupy w pachwinie i prawdopodobnie nie słyszy. Osoby chcące go przygarnąć mogą dzwonić na nr 500 099 995. (JM)



FOT. SCHRONISKO ŁÓDŹ

ZM „Zbyszko” - zeznawał ostatni świadek

Wczoraj na procesie znanego biznesmena, 64-letniego Zbigniewa K., w Sądzie Okręgowym w Łodzi zeznawał ostatni świadek.

Wiesław Pierzchała

Nie jest wykluczone, że jeszcze w tym roku zapadnie wyrok na tym trwającym już od 3 lat procesie.

Oskarżony przedsiębiorca zastąpił jako właściciel Zakładów Mięśnych „Zbyszko” w Bedoniu (gmina Andrespol) i sieci sklepów „Zbyszko” oraz stadniny koni w Wiączyńcu Dolnym (gmina Nowosolna). Prokuratura zarzuciła mu oszustwa na ponad 23 mln zł na szkodę kilkuset pokrzywdzonych z całej Polski. Większość z nich to hodowcy bydła, którym oskarżony nie zapłacił za dostawy.

Ostatnim świadkiem był 46-letni Krzysztof L., hodowca i działacz w branży związanej z końmi, który swego czasu pracował w stadninie oskarżonego. Sąd chciał się od niego dowiedzieć, jaka była wartość



Ostatnim świadkiem na procesie był Krzysztof L.

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

koni w tej stadninie. Świadek zaznaczył, że nie zajmuje się końmi startującymi w zawodach sportowych, więc nie jest w stanie podać ich ceny. Tym bardziej, że rok temu – jak podkreślił Krzysztof L. – „doszło do załamania na rynku w Pol-

sce z uwagi na niekontrolowany napływ koni z Ukrainy”.

Według śledczych, Zbigniew K. nie płacił rolnikom za dostarczane przez nich bydło. Pokrzywdzonymi było około 400 hodowców z całej Polski.

TRZY ŁOSIE NA ULICY JARZĘBINOWEJ W BEDONIU

Jakub Mlonka

Na ulicy Jarzębinowej w Bedoniu Wsi doszło do groźnego spotkania. Jadąca samochodem mieszkanka natknęła się na trzy łosie, które przechodziły tuż obok Zespołu Szkolno-Przedszkolnego.

Kobieta szybko zrobiła zdjęcie i przesała je do urzędu gminy, który później opublikował je w mediach.

– Udało mi się zrobić kilka zdjęć, choć przyznaję, że to łosie były bardziej wystraszone niż ja – relacjonowała.

Nie jest to odosobniony przypadek w regionie. W maju

tego roku potężny, choć młody łos spacerował wśród samochodów na parkingu przy stadionie Widzewa. Okoliczni mieszkańcy byli przerażeni widokiem zwierzęcia w miejskiej przestrzeni, a urzędnicy przypominali o zachowaniu szczególnej ostrożności w kontaktach ze zwierzętami.



W sobotni poranek trzy łosie spacerowały przy szkole.

FOT. ANDRESPOL-URZĄD GMINY

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

Express Ilustrowany ☎ 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressilustrowany.pl

EXPRESS
 Ilustrowany

www.expressilustrowany.pl
 e-mail: express@express.lodz.pl

REDAKCJA 90-532 Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19
 Redaktor naczelny Marek Krzciuk
 Sekretariat 42 66 59 300
BIURO REKLAMY Polska Press Sp. z o.o. Oddział Biuro Reklam w Warszawie Filia Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19, 90-532 Łódź, tel. 6659-400.

Ogłoszenia na telefon
 0-800 47-28-52. Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych
WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o.
 Warszawa 02-672, ul. Domaniewska 45

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Prezes Makroregionu Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor sprzedaży makroregionu Anna Gałuszka
Kierownik Zespołu Sprzedaży oddział Łódź
 Katarzyna Michalak

Projekt graficzny Tomasz Bocheński;
Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskapress.pl
 Biuro Konsumenta PPG,
 e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
DRUK Drukarnia ZPR Media S.A.,
 04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA



Prenumerata z dostawą do domu:
 bok.prenumerata@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych
 prenumerataprasy@poczta.pl, tel. 12 422 14 85;
 dla firm i instytucji: prenumerataprasy@garmondpress.pl;
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji
www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 88;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl,
 lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

©/® - umieszczenie takich dwóch znaków przy artykule, w szczególności przy aktualnym artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyskaniu odpłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie <http://www.expressilustrowany.pl/tresci> i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Windy wstydu na trasie WZ

Dworzec Łódź Kaliska pachnie świeżością, ale... windy tuż obok w przejściu podziemnym na trasie WZ są nieczynne, a jedna jest zdewastowana. Pasażerów przyjeżdżających do Łodzi wita więc dość wsydliwy widok...

Matylda Witkowska

Przy okazji odwiedzin na nowiułtkim dworcu Łódź Kaliska zajrzeliśmy do pobliskiego przejścia podziemnego pod trasą WZ (al. Bandurskiego). Niestety tamtejsze windy nie działają: jedna od dawna jest zdewastowana i wygradzona, druga wygląda normalnie, ale nie przyjeżdża na wezwanie.

Widokiem windy można się przestraszyć: rozwalone drzwi i pomazane sprayem ściany sugerują szybkie wyjście z podziemi.

Szczęśliwie w tym miejscu do przystanków można dojść z peronów inną drogą - nowy-

mi windami dworcowymi i przejściem dla pieszych lub - nieco naokoło - przez skrzyżowanie z aleją Włókniarzy.

Ale nie działają też inne windy na trasie WZ. W tzw. kanionie pod ulicą Żeromskiego jedna z wind prowadzących na przystanek od wielu miesięcy jest zniszczona, a druga w ostatnich dniach także jest nieczynna.

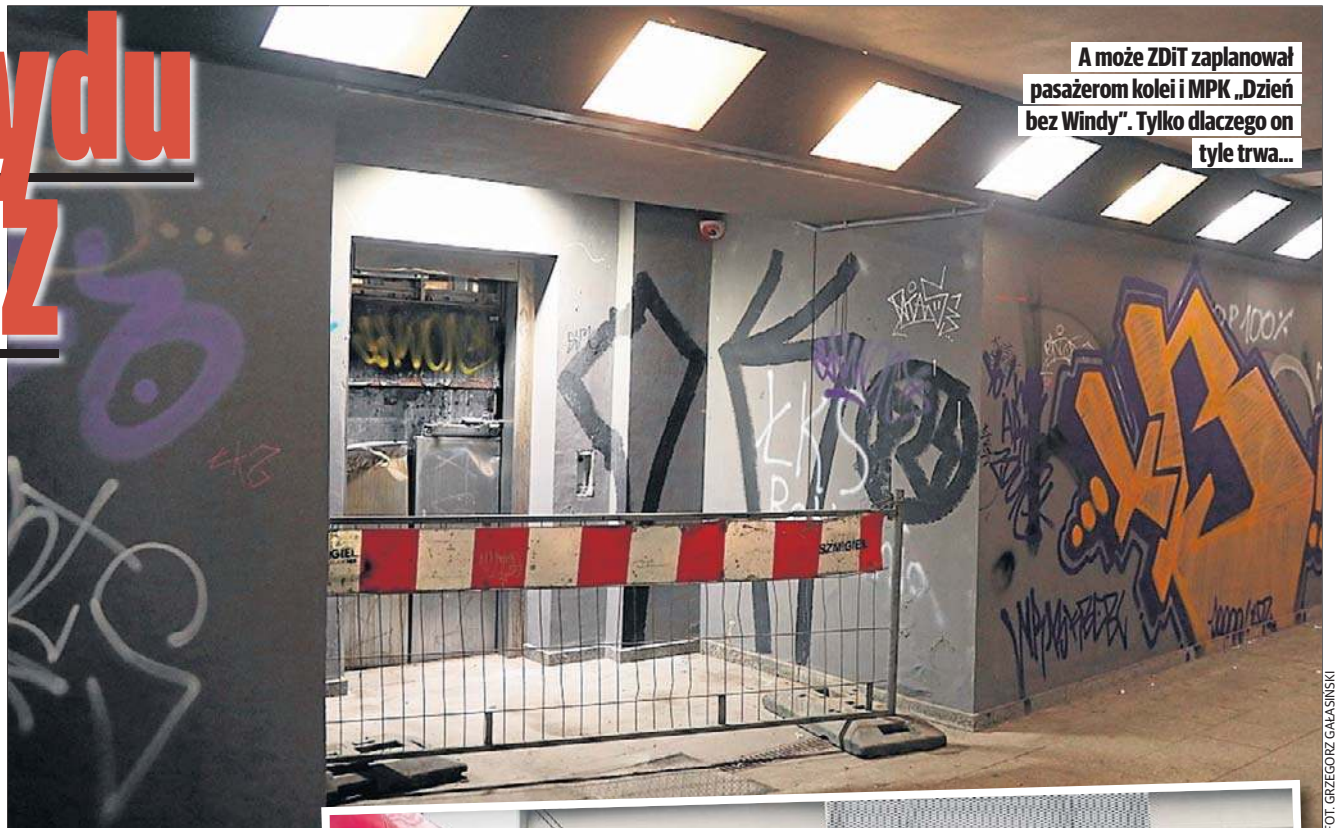
Także dalej - na placu Zwycięstwa windy łączące przystanek z przejściem podziemnym nie działają. Tu sytuacja jest jeszcze gorsza - do tych przystanków poza przejściami podziemnymi innej drogi nie ma. Osoba niepełnosprawna w ogóle się tu nie dostanie.

Jak wyjaśnia Wiktor Stańczyk z biura prasowego Zarządu Dróg i Transportu w Łodzi trwają prace konserwacyjne mające na celu zabezpieczenie wind i przywróceniu ich do właściwego stanu.

- Gdy pracujemy windy muszą być wstrzymane - tłumaczy Stańczyk.

Przyznaje, że są problemy z zamawianiem części zamiennych do wind - na niektóre trzeba czekać nawet kilka tygodni lub miesięcy.

- Postaramy się, żeby windy zostały włączone jak najszybciej, jednak nie możemy podać konkretnego terminu - przyznaje Wiktor Stańczyk.



A może ZDiT zaplanował pasażerom kolei i MPK „Dzień bez Windy”. Tylko dlaczego on tyle trwa...



Nie działają też inne windy na trasie WZ.

Łódzkie lotnisko wciąż bez nowych połączeń

Sławomir Sowa

Ryanair rozpoczął już sprzedaż biletów na lato 2026. Ogłosił też nowe kierunki z niektórych lotnisk. Niestety, nie ma na tej liście Łodzi. Co to oznacza dla łódzkiego portu lotniczego i pasażerów z Łodzi i regionu spragnionych nowych połączeń?

Ryanair ogłasza już nowe połączenia na lato 2026. Wiadomo, że z Warszawy i Poznania będzie można polecieć do Shannon w Irlandii. Wieści o nowych połączeniach napływają także z innych polskich lotnisk. Od marca 2026 Katowice zyskają połączenie z Malagą (które Łódź już ma). Port Lotniczy we Wrocławiu poinformował natomiast o nowym połączeniu do Ochrydy w Macedonii Północnej. Ma ruszyć w czerwcu 2026 roku i będzie obsługiwane przez linię Wizzair.



Jedynym regularnym przewoźnikiem w Łodzi są linie Ryanair.

ir. Nowe połączenia od wiosny przyszłego roku będzie miał także Modlin. Ryanair uruchomi loty do Malmo w Szwecji i Alghero na Sardynii. Jakie perspektywy rysują się dla Łodzi? Na razie bez zmian. Jak mówi Wioletta Gnacikowska, rzeczniczka łódzkiego portu lotniczego, mają zostać utrzymane dotychczasowe połączenia.

Przewoźnik będzie chyba tylko jeden, czyli Ryanair, który nadal będzie realizował loty do Londynu Stansted, Birmingham, Dublin, Mediolanu Bergamo, Malagi, Alicante i Brukseli. Czy Łódź w ogóle może liczyć na nowe połączenia latem 2026 roku? Wioletta Gnacikowska, mówi, że Ryanair nie zamknął jeszcze letniej

siatki połączeń na 2026 rok i o nowych połączeniach możemy się dowiedzieć znacznie później, nawet do końca stycznia 2026 roku. Ryanair z kolei informował nas dwa tygodnie temu, że letnia siatka połączeń jest jeszcze finalizowana. O innych przewoźnikach, którzy chcieliby latać z Łodzi nic na razie nie wiadomo.

Robi się coraz chłodniej, więc przybywa klientów w serwisach wymiany opon

Jakub Mlonka

Za oknem coraz chłodniej, a wulkanizatorzy w Łodzi mają pełne ręce roboty.

Ceny usług wulkanizacyjnych w Łodzi zaczynają się już od 60 zł za komplet małych opon na stalowych felgach, a kończą nawet na 240 zł w przypadku SUV-ów. Według cennika serwisu Nastapol w 2025 roku wymiana opon wygląda następująco:

- Felgi stalowe 15" - od 70 zł za komplet
- Felgi aluminiowe 16" - od 100 zł za komplet
- Felgi aluminiowe 18" - od 170 zł za komplet
- SUV/BUS - od 240 zł za komplet

Do tego trzeba doliczyć wyważanie - od 15 do 20 zł za ko-

ło oraz ewentualne przechowywanie opon - od 60 do 120 zł za sezon. Naprawa opony (np. po przebicciu) to koszt od 25 do 35 zł.

Jak wynika z badań przeprowadzonych na zlecenie Oponeo.pl, ponad 20% kierowców w Polsce decyduje się dziś na opony całoroczne. Najczęściej są to mieszkańcy miast, którzy poruszają się głównie po utwardzonych drogach, na dosyć krótkich odcinkach.

- Jeśli auto nie opuszcza granic Łodzi i nie pokonuje długich tras, całoroczne opony będą wystarczające - tłumaczy mechanicy. - Ale w przypadku częstych wyjazdów w góry lub na autostradę lepiej postawić na zestaw sezonowy.

500 amputacji stóp z powodu cukrzycy!

Najpierw pacjent traci w stopie czucie, potem pojawiają się owrzodzenia, które trudno się goją. Potem konieczna może być amputacja kończyny, a jeśli ona nie pomoże - pacjentowi grozi śmierć. Tzw. stopa cukrzycowa to jedno z groźniejszych powikłań cukrzycy. Paradoxem jest to, że... właściwie zawsze można było mu zapobiec.

Matylda Witkowska

Fragment lewej stopy wraz z palcami stracił z tego powodu Krzysztof Wiktorski z Łodzi. Na cukrzycę choruje od 20 lat. Lekarka ostrzegła go o możliwych powikłaniach, ale nie myślał o tym.

- Na początku czułem jakby coś mi się do stopy przykleiło. Za bardzo się tym nie przejmowałem. Nie bardzo było wiadomo, do kogo iść, nie było czasu. A stopa na moje potrzeby działała - mówi Krzysztof Wiktorski.

Gdy w końcu zajął się nim specjalista, było już za późno. Konieczne było odjęcie części stopy.

- Amputację miałem bez znieczulenia. W tej chorobie nic się nie czuje - mówi pan Krzysztof.

Stopa cukrzycowa rozwinię się u co czwartego cukrzyka, czyli u około miliona osób chorujących dziś na cukrzycę. Już dziś ćwierć miliona cukrzyków ma na stopach owrzodzenia, które trudno się goją. Nie u każdego będzie mieć tak drastyczny przebieg. Ale rocznie w Polsce przeprowadza się 11 tys. amputacji kończyn dolnych - większość z nich to właśnie stopy cukrzycowe. A to oznacza, że statystycznie w Łodzi co roku stopy z tego powodu może tracić nawet kilkaset osób.

- Prawie każda taka amputacja była do uniknięcia - przyznaje dr Przemysław Lipiński z Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran.

Dlatego chorzy na cukrzycę powinni mieć świadomość co im może grozić i regularnie kontrolować też swoje stopy. I to nie tylko wtedy, gdy coś ich boli - bo tego nie poczują.

Dr Lipiński radzi codziennie robić zdjęcia stóp i ich spodów, by wychwycić rany, urazy lub zmiany - w razie potrzeby korzystając z telefonu i wysięgnika do robienia selfie. Ponieważ chorzy nie czują bólu powinni uważać na urazy, kamienie w butach i poparzenia np. gorącą wodą pod prysznicem. Po-

winni też kontrolować swoje stopy u specjalisty - nawet jeżeli nic się nie dzieje.

Aby zwiększyć świadomość tej strasznej choroby od poniedziałku (17 listopada) obchodzony jest Tydzień Świadomości Stopy Cukrzycowej. Z tej okazji łódzki oddział NFZ oraz Polskie Towarzystwo Leczenia Ran przypominają o tej chorobie i zapraszają na badania.

- Mamy nadzieję, że dzięki naszej akcji chociaż jeden pacjent uniknie amputacji stopy - mówi Anna Leder z łódzkiego oddziału NFZ.

Jeszcze do czwartku (20 listopada) w wybranych placówkach można bezpłatnie zbadać

stopy i ocenić ryzyko powstania choroby u osób, które stopy cukrzycowej jeszcze nie mają.

W Łodzi badania prowadzą trzy poradnie:

● Argo Centrum Medyczne, ul. Sterlinga 27/29 Łódź, tel. 531 000 520,

● poradnia diabetologiczna CSK ul. Pomorska 251, Łódź tel. 42 201 43 95

● Podologo-Medical, ul. Dygasińskiego 29 Zgierz, tel. 694 200 003.

Natomiast jutro w godz. 12-14 w sali obsługi NFZ przy ul. Targowej 35 w Łodzi będzie można zmierzyć sobie poziom cukru i porozmawiać o profilaktyce cukrzycy.



Dr Przemysław Lipiński i Krzysztof Wiktorski

Pacjentowi trzeba było amputować niektóre palce i część lewej stopy.



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

AUTOREKLAMA

0011427734

EXPRESS ilustrowany

do kupienia
także
w sieci

Delikatesy
CENTRUM

Zabiłem, bo mnie denerwowała

Dziś kolejna część cyklu poświęconego kryminalnej historii Łodzi. Na łamach „Expressu Ilustrowanego” przypominamy historie, które przed laty wstrząsnęły opinią publiczną Łodzi i kraju.

Anna Gronczewska

Stasia miała 6 lat, gdy została zamordowana przez swojego wujka. Ta tragedia rozegrała się w Zgierzu, w drugiej połowie lat pięćdziesiątych.

Jest 11 października 1957 roku. Żołnierze ze zgierskiej jednostki znaleźli w lesie w Chełmach, między Zgierzem a Łodzią, zwłoki małej dziewczynki. Była pokaleczona, miała rany na szyi, piersiach, podartą bieliznę. Jak opisywali potem śledczy, dziecko było ubrane. Na głowie miało zaplecione dwa warkoczki, z niebieskimi wstążkami... Rękawy sweterka zabójca wcisnął w usta dziewczynki. W zaciśniętej dłoni trzymała lodyżkę z trzema zielonymi listkami...

Śledczych zdziwiło, że nie ma butów. Jej stopy były czyste co świadczyło, że morderca zdjął je już po śmierci dziecka...

Pies podjął trop

Jak opisują w książce „Pita-wał Łódzki” Jarosław Warzecha i Adam Antczak, milicjanci sprowadzili na miejsce psa. Podążył on za pozostawionymi śladami. Zaprowadził milicjantów do domu przy ul. Chopina, znajdującego się na obrzeżach Zgierza. Okazało się, że tam mieszkało zamordowane dziecko. Była nim 6-letnia Stasia Szczepanik.

- Jej matka Zofia Miśkiewicz po powrocie ze Zgierza, około południa, zaniepokoiła się zniknięciem dziewczynki - czytamy w „Pita-wału Łódzki-m”. - Szukała jej po okolicznych ulicach. Spotkany na przystanku milicjant polecił wrócić jej do domu. Obiecał, że sam zjawi się po sprawdzeniu pewnych wiadomości. W drodze powrotnej dowiedziała się

od żołnierzy, że w lesie znaleziono zamordowaną dziewczynkę.

Milicja przystępuje do pracy. Zaczyna od przesłuchania mieszkańców domu przy ul. Chopina. A więc matki Stasi, jej męża, a zarazem ojczyma dziewczynki, Karola Miśkiewicza, jego brata Jana, ich matkę Michalinę.

Nie wszyscy lubili dziewczynkę...

Milicjanci od razu zwracają baczniejszą uwagę na Jana. 26-letnia Zofia, matka Stasi, wyjaśnia że w zasadzie wszyscy bardzo kochali dziewczynkę. Z jednym wyjątkiem. Ale zaraz dodała, że niechętnie patrzyła na nią tylko teściowa i brat męża.

- Zwłaszcza Jan nie patrzył na nią dobrze - tłumaczyła kobieta. Podobno, gdy był w złym humorze potrafił robić wymówki, że nie jest córką Karola, nie wiadomo skąd pochodzi. A raz nawet uderzył Stasię.

Zofia Miśkiewicz opowiadała, że ostatni raz widziała dziewczynkę w dniu zabójstwa, około 10.00. Ona jechała do Zgierza, do urzędu, by załatwić sprawę przydziału mieszkania. Stasia odprowadziła matkę do znajdującego się w pobliżu kiosku. Miała w nim kupić córce cukierki. Ale kiosk był zamknięty. Zofia poszła na przystanek, a Stasia miała wrócić do domu...

- Stasia nigdy nie chodziła sama do lasu! - przekonywała jej matka. - Nie poszłaby z nikim obcym. Mogłaby najwyżej iść z sąsiadem lub wujkiem Jankiem.

Milicjanci zwrócili uwagę, że gdy znaleziono dziewczynkę to nie miała butów. Zofia wyjaśniła, że tego dnia córka założyła niebieskie sandały, zapinane na pasek, na gumie. Były prawie nowe. Córka



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS



FOT. ARCHIWUM EI

rzadko je używała. Kosztowały 56 złotych...

Zeznania składał też Karol Miśkiewicz. Jak opisują w „Pita-wału Łódzki-m” Jarosław Warzecha i Adam Antczak, mówił śledczym, że jego małżeństwo z Zofią układało się dobrze, nie było kłótni. Mieli jeszcze dwójkę wspólnych dzieci, ale Stasia traktował jak swoją córkę. Jego młodszy o pięć lat brat Jan przychodził często na ul. Chopina. Ostatnio nawet tu zamieszkał i zameldował się, bo dom na ul. Chopina należał do jego rodziców.

- Jan jest bardzo nerwowy i niecierpliwy, miał kłopoty ze znalezieniem stałej pracy, choć teraz pracuje w zakładach „Boruta” - tak swego

brata określał Karol. Powiedział też, że Jan miał ostatnio nieporozumienia ze swoją żoną.

Zgubiona przepustka i scyzoryk w kieszeni

11 października Karol pojechał na targ do Zgierza. Wrócił do domu wozem załadowanym ziemniakami, a potem układał je w kopcu. Natomiast Jan około godziny 10.00 wyszedł z domu. Wrócił przed 12.00. Tłumaczył, że był w „Borucie”, by poszukać zgubioną legitymację. Zjadł ziemniaki z mlekiem i znów wyszedł. Powiedział, że idzie do pracy...

Matka mężczyzn, Michalina, twierdziła, że Karol do brze żyje z żoną. Natomiast

ma ciągle pretensje do młodszego brata. Uważał bowiem, że Jan za mało pracuje. Kobieta nie zauważyła natomiast, że młodszy syn źle traktuje Stasię.

Na końcu śledczy przesłuchali Jana Miśkiewicza. Miał 25 lat. Był rozwiedziony. Skończył dwie klasy szkoły podstawowej, był ojcem 4-letniej córki. Miał na koncie wyrok wydany przez Wojskowy Sąd w Szczecinie za dezerccję i kradzieże. W 1953 roku skazano go na trzy i pół roku więzienia. Na początku października 1957 roku Jan zaczął pracę w zakładach „Boruta”. Ale już następnego dnia ją rzucił. Tłumaczył, że nie przypadła mu do gustu. Nie mówił o tym rodzinie, bo nie

chciał nikogo denerwować. Dlatego udawał, że codziennie chodził do pracy. Tak naprawdę jeździł do swej znajomej, Jadwigi. 12 października poszedł do „Boruty”, choć tam nie pracował. Nie miał przepustki, bo ją zgubił. Powiedział, że przyszedł jej poszukać. Portier dzwonił do kierownika transportu zakładu i pytał się czy rzeczywiście tu pracuje. Kierownik potwierdził. Jan wszedł więc na teren „Boruty”. Przepustki nie znalazł i wrócił do domu. Kiedy wyszedł z niego koło południa, nie pojechał do pracy jak mówił, tylko do znajomej Jadwigi...Wrócił do domu wieczorem.

- Stasi nie wiedziałem cały dzień - zapewniał śledczych. Dodał jednak, że gdy wysiadł z tramwaju na przystanku w Chełmach to spotkał sąsiada. Ten powiedział mu o nieszczęściu jakie spotkało Stasię...

Kiedy milicjanci zapytali go czy nosi przy sobie nóż, odpowiedział, że tak.

- Tak jak większość mężczyzn - wytłumaczył. - To mały nożyk w metalowej oprawie, o jednym ostrzu. Ostatni raz obierałem nim ziemniaki 5 października. Potem włożyłem go do kieszeni i nożyk gdzieś zniknął...

BYŁA PREMIER BANGLADESZU SKAZANA NA KARĘ ŚMIERCI

Marcin Koziestański, PAP

Sąd w Bangladeszu skazał w poniedziałek byłą premier Sheikh Hasinę Wajed na karę śmierci za „zbrodnie przeciwko ludzkości”.

Wyrok ogłoszono pod nieobecność oskarżonej, która od sierpnia ubiegłego roku przebywa w Indiach. Hasinie Wajed przysługuje prawo złożenia apelacji do Sądu Najwyższego w Dhace. Agencja Reutersa przekazała, że jeszcze przed ogłoszeniem wyroku syn, a zarazem doradca Sheikh Hasiny, Sajeeb Wajed, powiedział, że w przypadku orzeczenia kary jego matka nie będzie się odwoływać, dopóki nie zmieni się władze Bangladeszu.

W akcie oskarżenia obarczono Sheikh Hasinę bezpośrednią odpowiedzialnością za wydanie wszystkim służbom państwowym, a także działaczom Ligi Awami i współpracownikom rozkazu podejmowania działań prowadzących do „masowych zabójstw, obrażeń,

ukierunkowanej przemocy wobec kobiet i dzieci, palenia ciał i odmowy leczenia rannych”.

Tymczasowy rząd Bangladeszu, kierowany przez laureata Pokojowej Nagrody Nobla Muhammada Yunusa, bezskutecznie wnioskował do Indii o ekstradycję byłej premier. W styczniu 2024 r. jej ugrupowanie wygrało wybory, zwołane przez opozycję, co w czerwcu 2024 r. doprowadziło do wybuchu niepokojów społecznych.

Hamas odrzucił w poniedziałek propozycję rozbrojenia, zawartą w amerykańskim projekcie rezolucji, który został złożony w Radzie Bezpieczeństwa ONZ. W oświadczeniu, wydanym przez Hamas w imieniu własnym i innych grup terrorystycznych w Strefie Gazy, pojawiła się deklaracja, że frakcje palestyńskie odrzucają wszelkie klauzule odnoszące się do rozbrojenia Strefy Gazy. Ugrupowania odrzuciły również możliwość obecności obcych wojsk w Strefie Gazy.



Sheikh Hasina Wajed (z prawej) była oskarżona o wydanie rozkazu stłumienia zamieszek studenckich z lipca ub.r.

FOT. MULTIMEDIA CENTRE-EUROPEAN PAR

Czarzasty zastąpi Hołownię na stanowisku marszałka Sejmu

Karolina Wrońska, PAP

Posłowie KO, Lewicy, Polski 2050 i PSL potwierdzają poparcie dla Włodzimierza Czarzastego. Sprzeciw zapowiedzieli politycy PiS, Konfederacji i Razem.

Szymon Hołownia - zgodnie z zapisami umowy koalicyjnej - podpisał w ub. czwartek rezygnację z funkcji marszałka Sejmu. Wybór nowego ma odbyć się na rozpoczynającym się dziś posiedzeniu Sejmu. Umowa koalicyjna zakłada, że ma nim zostać współprzewodniczący Nowej Lewicy, dotychczasowy wicemarszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty.

Wiceszef klubu parlamentarnego Lewicy Tomasz Treła powiedział, że nie ma wiedzy, by ktokolwiek z koalicji rządzącej

sprzeciwiał się tej kandydaturze.

Rzeczniczka klubu KO Dorota Łoboda podkreśliła, że wybór Czarzastego został uzgodniony w umowie koalicyjnej, więc głosowanie posłów KO „za” nim jest kwestią oczywistą. W podobnym tonie wypowiedzieli się posłowie PSL. Jarosław Rzepa powiedział, że PSL będzie „bezwzględnie” głosowało za marszałkiem Czarzastym, ponieważ szanuje umowy.

Mniej entuzjazmu wobec kandydatury Czarzastego wykazali politycy ugrupowań opozycyjnych. Poseł PiS Janusz Kowalski przekazał, że jego klub „nie wyobraża sobie, żeby 36 lat po odzyskaniu niepodległości wybierać komunistę na marszałka Sejmu”. Przeciwko Czarzastemu zgłoszą też posłowie Konfederacji i koła Razem.

Dywwersja na torach kolejowych. Doszło do eksplozji

Adam Kielar, PAP

Donald Tusk potwierdził, że na trasie kolejowej Warszawa-Lublin we wsi Mika doszło do aktu dywersji. - Eksplozja ładunku wybuchowego zniszczyła tor kolejowy - poinformował szef rządu.

Na trasie Warszawa-Lublin doszło do dwóch aktów dywersji; podczas pierwszego z nich eksplozja ładunku wybuchowego zniszczyła tor kolejowy, w innym miejscu pociąg z 475 pasażerami musiał nagle hamować przez uszkodzoną linię kolejową.

„Niestety potwierdziły się najgorsze przypuszczenia. Na trasie Warszawa-Lublin (wieś Mika) doszło do aktu dywersji. Eksplozja ładunku wybuchowego zniszczyła tor kolejowy. Na miejscu pracują służby i prokuratura. Na tej samej trasie, bliżej Lublina, również stwierdzono uszkodzenie” - napisał na portalu X premier Tusk. W kolejnym wpisie dodał, że wysadzenie toru kolejowego na trasie Warszawa-Lublin „to bezprecedensowy akt dywersji wymierzony w bezpieczeństwo państwa polskiego i jego obywateli”. „Trwa śledztwo. Tak jak w poprzednich tego typu przypadkach, dopadniemy sprawców, niezależnie od tego, kto jest ich mocodawcą” - zapewnił.



Premier Donald Tusk na miejscu eksplozji na torach kolejowych w pobliżu miejscowości Mika.

FOT. PAP/KRIMA

W niedzielę po godz. 21 policjanci z Puław otrzymali informację o nagłym zatrzymaniu osobowego pociągu relacji Świnoujście-Rzeszów, którym podróżowało 475 pasażerów - poinformowała w poniedziałek lubelska policja. Sprawę bada m.in. Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego.

„Nikt nie odniósł obrażeń. Jak wstępnie ustaliliśmy, w jednym z wagonów doszło do wybuchu szyb - najprawdopodobniej przez uszkodzoną linię trakcyjną - napisała policja.

W poniedziałek po południu szef MSWiA Marcin Kierwiński

poinformował, w sprawie zabezpieczono „bardzo obfity materiał dowodowy”, który „pozwoili z całą pewnością bardzo szybko zweryfikować sprawców tego haniebnego aktu dywersji”. Zaznaczył, że zabezpieczony został m.in. monitoring z okolicznych kamer, a także liczne materiały i elementy, które mogą pomóc w identyfikacji sprawców.

Władysław Kosiniak-Kamysz zapewnił, że służby podległe MON współpracują w celu wyjaśnienia aktu dywersji, do którego doszło niedaleko stacji Mika, na trasie Warszawa-Dęblin.

Zełenski kontratakuje po aferze korupcyjnej

Grzegorz Kuczyński, PAP

Prezydent Wołodymyr Zełenski obiecał zreformować dotknięty skandalami sektor energetyczny Ukrainy. Podczas wizyty w Atenach podpisał też kontrakt na import amerykańskiego LNG przez terminal w Grecji.

Zełenski powiedział, że kierownictwo co najmniej trzech państwowych przedsiębiorstw energetycznych zostanie zwolnione i szybko zastąpione, a także że planowane są inne zmiany. Wcześniej prezydent nałożył sankcje m.in. na Timura Mindicza, który kierował grupą wymuszającą łapówki od kontrahentów państwowego Enerhoatomu, a który zbiegł z kraju kilka godzin przed akcją agentów biura antykorupcyjnego. 10 listopada ukraiński organ ds. zwalczania korupcji ogłosił „zakrojoną na szeroką skalę



Od Grecji Wołodymyr Zełenski rozpoczął kilkudniową podróż po Europie południowej.

FOT. PRESIDENT.GOV.UA

operację” dotyczącą domniemanego przekupstwa w sektorze energetycznym o wartości dziesiątek milionów dolarów w trakcie wojny Rosji z tym krajem.

Lista podejrzanych w śledztwie antykorupcyjnym obejmuje osoby z najwyższych

szczebli rządowych i inne znane osobistości. Skandal ma miejsce w momencie, gdy Ukraina znajduje się pod ogromną presją nasilających się rosyjskich nalotów na instalacje energetyczne w całym kraju w związku ze zbliżającą się głęboką zimą. Aby powstrzymać kryzys

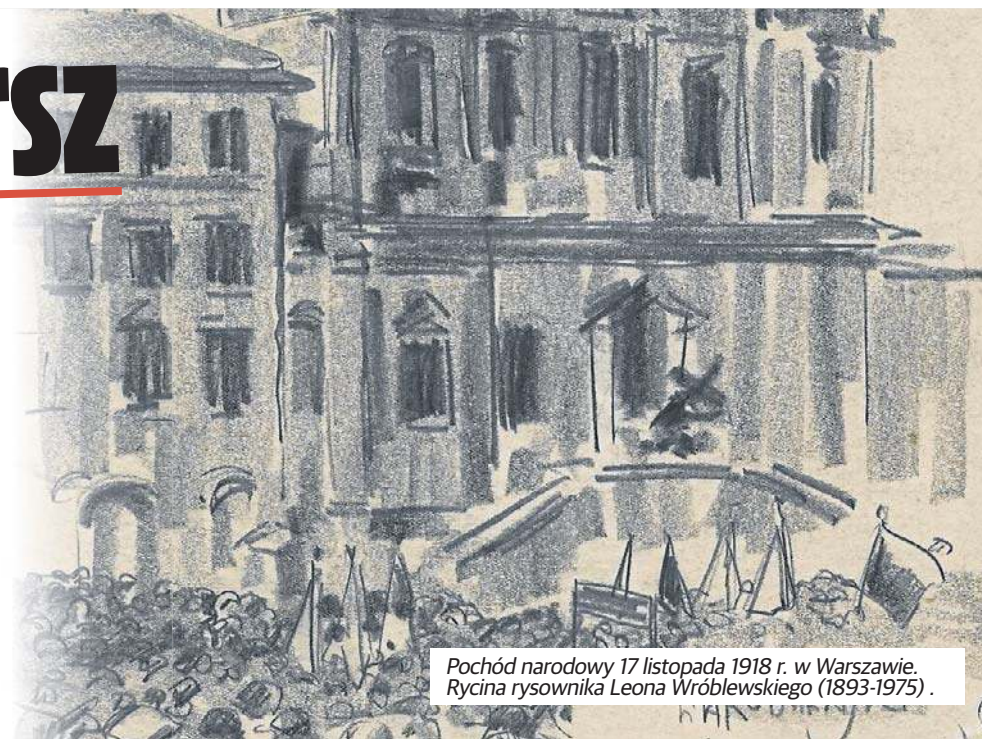
energetyczny, Zełenski udał się 16 listopada do Aten, gdzie podpisał umowę na import skroplonego gazu ziemnego z USA od przyszłego miesiąca do marca 2026 r.

„Rozpoczynamy gruntowną reorganizację kluczowych przedsiębiorstw państwowych działających w sektorze energetycznym” - napisał Zełenski na portalu społecznościowym, odnosząc się do skandalu korupcyjnego, który wstrząsnął krajem. „Równoległe z pełnym audytem działalności finansowej należy wymienić kierownictwo tych przedsiębiorstw. Dzisiaj, wraz z premierem Julią Swyrydenko i ministrem gospodarki Ołeksijem Sobolewem, ustaliliśmy procedurę”.

Zełenski wezwał do powołania „w ciągu tygodnia” nowej rady nadzorczej Enerhoatomu, która umożliwi „całkowitą reorganizację kierownictwa spółki”.

Zapomniany marsz z 17 listopada 1918 roku

- W pierwszą niedzielę po odzyskaniu niepodległości, 17 listopada 1918 roku, Warszawa świętowała. Bez polityki, bez podziałów - mówi dr Janusz Śibora, historyk.



Pochód narodowy 17 listopada 1918 r. w Warszawie. Rycina rysownika Leona Wróblewskiego (1893-1975).

FOT. CYFROWE MUZEUM NARODOWE

Tomasz Chudzyński

Spiaramy się w Polsce o świętowanie 11 listopada, o to, który marsz jest bardziej polityczny, który bardziej wspólnotowy, który jest tylko dla prawicy.

Spróbujmy to rozstrzygnąć, cofając się w czasie o 107 lat. U źródeł świętowania 11 listopada jest pierwszy marsz, który miał miejsce 17 listopada 1918 roku, w pierwszą niedzielę po odzyskaniu niepodległości. Był to marsz narodowy, a słowo „narodowy” należałoby podkreślić jako odzwierciedlenie charakteru tego święta. To była całkowicie oddolna inicjatywa społeczna, wydarzenie o dużym rezonansie. Powstał komitet obywatelski, oddzielono zdecydowanie politykę od marszu. Nawet kiedy zjawił się w Warszawie Korfanty, to w prasie mówiono o jego wystąpieniu na porannym wiecu, a nie o jego udziale w marszu. Ten był apolityczny. Udział wzięło 120 organizacji społecznych. Podzielono uczestników marszu na pięć kolumn - co było przemyślanym zabiegiem, zakładającym właściwe uporządkowanie marszu. Każda z grup wychodziła z innego kościoła, bo wydarzenie odbywało się po mszach, na których śpiewano „Te Deum laudamus” i hymn narodowy. Pierwszą kolumnę tworzyli duchowni wszystkich wyznań, czyli duchowni rzymskokatolicki, ewangelicki i rabinat. Pełen ekumenizm. Były organizacje kobiece, byli przedstawiciele władz. Piłsudski nie wziął udziału dlatego, że był zapracowany. Trwały już wówczas boje w Galicji Wschodniej, co chwilę pojawiały się nazwy Przemysł, Lwów. W prasie odnotowano tę absencję tłumacząc, że nie była to niechęć, tylko

ogrom zadań. Przyjechali za to na marsz przedstawiciele Wielkopolski, brali w nim również udział przedstawiciele Alzacji i Lotaryngii, która też odzyskiwała niepodległość, na co uwagę zwracała prasa. Całość odbywała się w porządku i dyscyplinie. Przed marszem powstał sześciopunktowy poradnik, wskazówki dla uczestników, jak się zachować, i czysto technicznie, co trzeba zrobić, żeby wziąć w nim udział. I tak, na dzień przed marszem należało udać się do komitetu organizacyjnego i pobrać „bilety” - dlatego pisano w prasie „biletujcie się obywatela”.

Skąd wiedzieli, jak zorganizować święto, jak świętować odzyskanie niepodległości?

Czerpano z doświadczeń francuskich. Cała Europa i Stany Zjednoczone uczyły się od Francuzów, od ich obchodów Rewolucji Francuskiej. Już w pierwszą rocznicę zburzenia Bastylii w Paryżu zbudowano specjalny amfiteatr, w którego budowie uczestniczył osobiście La Fayette, główny organizator obchodów. Miało to podkreślić formę i treść obywatelskiego święta. Z czasem nabrało ono ceremonialnego wymiaru. Francuzi przywiązują wagę do świętowania na powietrzu, co - jak niejednokrotnie podkreślano - ma także swoje znaczenie. Ogranicza nas tylko sklepienie niebieskie - tak mówili sami Francuzi. Natomiast gdyby powiedzieć o tym, czy Warszawa u schyłku rozbiorów miała doświadczenia w organizacji podobnych wydarzeń... Był inny marsz, który był podobny do tego z 17 listopada 1918 r., w formie, wielkości, tylko w zupełnie innej sytuacji politycznej. Odbył się 3 maja 1916 roku, niemal

rok po zajęciu Warszawy przez Niemców. Wzięło w nim udział około stu organizacji, wszystko odbywało się w wielkim ładzie i porządku. Szczególnie uhonorowano wówczas Powstańców Styczniowych. Księżna Zdzisława, małżonka księcia regenta Lubomirskiego, szczegółowo to opisuje. Wydarzenie to dokumentował specjalny albumik. Zawiera około stu zdjęć, każda uczestnicząca w marszu grupa została sfotografowana. Szli m.in. wioślarze, cykliści czy dziennikarze. Nawet Niemcy podziwiali, okupanci przecież, podziwiali Polaków za poziom organizacji.

Organizacja marszu z 17 listopada 1918 r. odzwierciedlała ogromny optymizm. Zaczął się proces odbudowy państwa, choć nie wszystko było jeszcze przesądzone. 11 listopada nastąpiło zawieszenie broni na froncie zachodnim I wojny światowej, w Warszawie był już Piłsudski.

Najbardziej podstawowy rys historyczny ogranicza się do stwierdzenia, że 10 listopada 1918 r. Piłsudski przyjechał do Warszawy z twierdzy w Magdeburgu, 11 listopada przejął władzę wojskową od Rady Regencyjnej, a trzy dni później pełnił władzę. Z Dworca Wiedeńskiego Piłsudski udał się samochodem ks. Lubomirskiego do jego domu, do „Frascati”. W salonie podano herbatę. Regent i Piłsudski odbyli tam poufną rozmowę. Adam Koc szczegółowo relacjonuje pierwsze godziny pobytu Piłsudskiego. Zamieszkał on w pensjonacie panien Romanówien przy ulicy Moniuszki nr 2. Miał ze sobą jedynie małe zawiniątko z drobiazgami - Niemcy dali mu tylko 10 minut na spako-

wanie się, dlatego trzeba było dostarczyć nowe ubranie. Koc wspominał m.in., że przyniesiono m.in. koszule w rozmiarach od 37 do 43, by odpowiedni rozmiar dla Piłsudskiego dobrać. W Warszawie rozbrajano Niemców, trwała strzelanina. Piłsudski był mocno niezadowolony z powstania rządu w Lublinie. Twierdził, że wiąże mu to ręce. 11 listopada o piątej po południu Piłsudski pojechał do mieszkania regenta Ostrowskiego, gdzie Rada Regencyjna formalnie przekazała brygadierowi Piłsudskiemu władzę wojskową i naczelne dowództwo nad wojskiem polskim. Rzeczywiście, 11 listopada był ważny w Warszawie. Z kolei na przykład dla Krakowa ważny był dzień 31 października, kiedy, jak zapisał w swoim dzienniku konserwatysta krakowski Władysław Leopold Jaworski: „Dzisiaj zawieszono polską chorągiew na odwachu. Wojsko przypięło na czapkach orły polskie”. Ten sam polityk pisał pod datą 12 listopada: „nominacja Piłsudskiego rodzajem dyktatora nie jest wątpliwa w swych skutkach”. Przekazanie władzy i sposób objęcia władzy przez Piłsudskiego w spojrzeniu konserwatysty krakowskiego, który osobiście znał Piłsudskiego, wcześniej z nim współpracował, odbierano jako dyktaturę. On też podkreślał, że późniejszy Naczelnik Państwa studiował naturę tłumy, umiejętność panowania nad nim. To jest prawda. To odróżniało Piłsudskiego od Dmowskiego, który był politykiem gabinetowym, nie lubił spotkań. A Piłsudski to kochał. 11 listopada 1918 r. kilkakrotnie wychodził, by przemawiać do tłumy. Pod datą 19 listopada Jaworski pisał: „Moraczewski jest tępym fanatykiem, płytkim, niedouczonego historykiem (...), a o jego rządzie

pisał, że to „smutna operetka”. Taki był klimat tamtych listopadowych dni.

11 listopada - Narodowe Święto Niepodległości obchodzimy od 1989 r., kiedy je przywrócono ustawą po tym, jak zostało zniesione przez komunistów w 1945 r. Ale oficjalnym świętem państwowym 11 listopada został ogłoszony dopiero w 1937 r.

Z tym świętem był pewien kłopot, bo ono rzeczywiście formalnie nie istniało. Świadczy o tym choćby nota poselstwa Belgii do Ministerstwa Spraw Zagranicznych, które w grudniu 1919 roku, czyli ponad rok po odzyskaniu niepodległości pytało, kiedy król Belgii ma składać życzenia Naczelnikowi Państwa Józefowi Piłsudskiemu. Co więcej, z tej korespondencji wynika, że poselstwo Belgii nie było jedyne, które miało podobny problem. W samej nocy zaproponowano trzy daty - 19 marca, w dniu imienin Naczelnika Państwa, 3 maja, dokładnie w dniu święta narodowego uchwalonego ustawą z 29 kwietnia 1919 roku oraz 6 sierpnia, jako w dniu święta żołnierskiego, związanego wyjątkowo z osobą Naczelnika Państwa. Zauważmy, faktycznie mamy dziś dwa święta narodowe - 3 maja i 11 listopada. Gdyby ktoś spytał, które z nich jest ważniejsze, odpowiedziałbym, że mamy obfitość dni świątecznych i nie powinniśmy narzekać. Francuzi nie mają kłopotu, bo mają 14 lipca, Amerykanie nie mają kłopotu, bo mają 4. dzień lipca. My mamy w kalendarzu dwa razy święto narodowe. Inne narody mogą nam tego zazdrościć.

Przed wybuchem II wojny światowej oficjalne obcho-

dy 11 listopada odbyć się mogły jedynie dwukrotnie.

Niemniej 11 listopada obchodzono. Magazyn „Rewja” z 23 listopada 1919 r. wydrukował relację pt. „Uroczysty obchód w Warszawie z pierwszą rocznicą oswobodzenia Królestwa Polskiego od Niemców”. Zwróćmy uwagę - nie było nazwy Święta Niepodległości, nie używano wówczas jeszcze tego terminu. Relacja mówi, że w pochodzie brała udział straż ogniowa, wioślarze, dygnitarze wojskowi i cywilni, orkiestra strażacka, policja, Sybiracy, straż kolejowa, księża katoliccy, ewangelicy, rabini, orkiestra pracowników tramwajowych. A już zasadniczą zmianą nastąpiła w roku 1920, czyli po pokonaniu bolszewików. „Ekspres Ilustrowany” relacjonował wówczas obchody „Święta Zwycięstwa” w Warszawie. Były delegacje wojskowe na placu Zamkowym, misje zagraniczne przed ołtarzem polowym, przekazanie buławy marszałkowskiej ofiarowanej Naczelnemu Wodzowi przez wojsko, defilada. Można powiedzieć, że dwa lata po symbolicznej dacie odzyskania niepodległości fetowano triumf Piłsudskiego. Samo święto przekształciło się w kolejnych latach w święto właściwie wojskowe. 12 listopada 1928 roku „Kurier Literacko-Naukowy” poświęcił niemal cały numer dziesięcioleciu odrodzonej Polski. Na okładce widzimy hutę, snopki, port, dźwigi. Artykuł wstępny zatytułowany jest „Czym jest niepodległość i jak uczcić dziesięciolecie jej odzyskania?”. Są zdjęcia Piłsudskiego i Mościckiego. Trzeba wspomnieć też, że pierwszy po 1989 roku prezydencki marsz z okazji 11 listopada zorganizował Bronisław Komorowski, w roku 2013.

 Technologie

Zeus (prawie) wszechmogący: Polsko-Indyjska Bioniczna dłoń

- Im dłużej mieszkam w Polsce, tym bardziej zdaję sobie sprawę, że niewiele jest miejsc na świecie lepszych do budowania firmy - mówi Dhruv Agrawal, współzałożyciel Aether Biomedical.



- Użytkownicy chcą, byśmy zamontowali zapalniczkę, śrubokręt czy latarkę - śmieją się pracownicy Aether Biomedical. Prawie 50 osób w pofabrycznym budynku w centrum Poznania projektuje, buduje i ulepsza bioniczne protezy dłoni.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Szymon Paź

Około 200 osób rocznie w całej Polsce traci rękę. Są wśród nich ofiary wypadków, pacjenci onkologiczni czy osoby, które urodziły z niedorozwojem kończyn. Mają do dyspozycji wiele możliwości - od najprostszych protez biernych po protezy bioniczne, sterowane ruchem mięśni. Do nich zalicza się Zeus. Proteza dłoni z Poznania to zdaniem jej użytkownika Piotra Krukowskiego ekstraklasa wśród tego typu rozwiązań.

Dla niego oznacza ona możliwość pracy zawodowej. Jako operator filmowy musi utrzymać w dłoni urządzenie ważące nawet 20 kg. I mieć możli-

wość precyzyjnego manipulowania nimi. Inni mogą przystosować Zeusa np. do pracy z joystickami czy przekładniami - wśród użytkowników Zeusa są m.in. operatorzy koparek. Prowadzenie samochodu, jazda na rowerze, praca przy komputerze to żadne wyzwanie.

Bioniczna dłoń od Aether

Biomedical z łatwością chwyci papierowy kubek i go nie zgnie, chwyci mocno butelkę z wodą pozwalając na odkręcenie korka, a gdy będzie potrzebna utrzyma nawet 35 kg. Kciuk działa jak u człowieka - przeciwstawnie, a więc podtrzymuje chwyt. Każdy palec porusza się osobno. Wzięcie w palce niewielkiego przedmiotu - żaden problem. Uchwycenie noża i pokrojenie

steku - też. Bioniczna dłoń dostosuje się automatycznie do kształtu i ciężaru przedmiotu. Każdy użytkownik, z pomocą protetyka, może zaprogramować najbardziej potrzebne spersonalizowane chwyt, dodając je do podstawowego katalogu 14 predefiniowanych wzorów.

- Wyższą jakość życia z protezą odczuwa się najlepiej, gdy chce się coś zrobić, a proteza akurat nie jest założona. U mnie, po dłuższym czasie użytkowania, nastąpiła tak głęboka integracja z tym urządzeniem, że niemalże traktuję ją jako kończynę i nie zauważam jej istnienia - opowiada Piotr.

Z Nowego Delhi do Poznania

Pomysłodawcami Zeusa i założycielami Aether Biomedical

są Hindusi - Dhruv Agrawal i Faith Jiwakhan. Poznali się w szkole średniej. Dhruv trafił na medycynę - jest synem lekarza - tam porwały go jednak bardziej techniczne aspekty leczenia. Na otrzymanej od ojca drukarce 3D wraz z Faithem zaczęli produkować podstawowe protezy dłoni dla dzieci, którymi opiekował się lokalny NGO w Nowym Delhi. Radość użytkowników i pewne sukcesy skłoniły ich do założenia firmy. Problemem było jednak finansowanie.

Po pewnym czasie trafili w Internecie na program Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości przeznaczony dla przedsiębiorców z zagranicy, którzy chcieliby swoją działalność prowadzić w Polsce. W październiku 2018 r. Dhruv wyładował w Polsce.

- Naprawdę sądziłem, że będę tu dwa miesiące. Ale w tym czasie podpisałem pierwszą umowę z inwestorem z Wrocławia, dostałem wsparcie Narodowego Centrum Badań i Rozwoju, wreszcie poznałem Martę i Kamila, którzy szybko stali się kluczowymi członkami naszego zespołu. Więc postanowiliśmy rozwijać naszą firmę w Polsce - opowiada.

- Im dłużej mieszkam w Polsce, tym bardziej zdaję sobie sprawę, że niewiele jest miejsc na świecie lepszych do budowania firmy - dodaje. Przyznaje, że po prostu spodobało mu się życie w Polsce i w Poznaniu. Ale jako przedsiębiorca zwraca też uwagę na biznesowe aspekty. - Macie mnóstwo utalentowanych i zmotywowanych do pracy inżynierów.



FOT. LUKASZ GDĄK



- U mnie, po dłuższym czasie użytkowania, nastąpiła tak głęboka integracja z protezą, że niemalże traktuję ją jako kończynę i nie zauważam jej istnienia - mówi Piotr Krukowski, który na co dzień korzysta z protezy Zeus.

A koszty operacyjne i kadrowe są wyraźnie mniejsze niż na Zachodzie. Dzięki niższym kosztom tak młodej firmie technologicznej łatwo się rozwijać - budować dobry produkt za rozsądne pieniądze. Macie też dobre wsparcie rozwoju ze strony państwa - korzystamy z polskich i europejskich grantów, wspierają nas też inwestorzy z państwowym kapitałem. I po trzecie - intensywnie wspieracie osoby z ograniczoną sprawnością.

Najlepsza cena na rynku

W Polsce osoby, które potrzebują protezy ręki czy nogi mogą liczyć na znaczną refundację kosztów z Narodowego Funduszu Zdrowia oraz programu „Aktywny samorząd” Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W szczególności dotyczy to

osób w wieku produkcyjnym, między 16. a 65. rokiem życia. W przypadku Zeusa - protezy ręki z Poznania - nawet wkład własny nie powinien być problemem. Jak szacuje Aether Biomedical Zeus jest tańszy od porównywalnych protez o 60-80 procent. W efekcie, zdaniem firmy, sprzedała ona w ostatnim roku więcej protez niż inni producenci obecni w Polsce razem wzięci. Zeus dostępny jest w dwóch rozmiarach - większej, dla dorosłych mężczyzn i mniejszej - dla osób młodszych i dla kobiet.

Bezpośrednim klientem poznańskiej firmy są kliniki protezyczne, one też zajmują się opieką nad pacjentami - dobierają i leją protezy, dostosowują do potrzeb każdego pacjenta czy konfigurują urządzenie w oparciu o oprogramowanie dostarczane przez producentów takich jak Aether. Zmiany w ustawieniach na życzenie pacjenta, podobnie jak diagnostyka protezy, odbywają się za pomocą aplikacji, dzięki czemu można je wykonać w kilka minut, z możliwością konfiguracji na odległość.

Właśnie wytrzymałości i serwisowi poświęcono w poznańskiej firmie wiele uwagi.

- Inne protezy, z których korzystałem miały szereg różnych wad - niska siła uchwytu, awaryjność, długi czas serwisu - opowiada Piotr. - Ta ręka jest odporna na uderzenia mechaniczne. Mogę się na niej wesprzeć wstając z krzesła, czy jeśli upadnę - oprzeć ciężar ciała wstając. Wiele protez mogłoby być w ten sposób zniszczonych.

Diagnostyka przez aplikację pozwala na szybkie rozwiązywanie problemów. W odróż-

nieniu od innych zaawansowanych protez bionicznych, dzięki lokalizacji firmy w Polsce, części zamienne lub egzemplarz zastępczy mogą zostać dostarczone do kliniki następnego dnia. W przypadku producentów spoza Polski to w zasadzie niemożliwe.

Wiele pracy do zrobienia

Obecnie Aether Biomedical zatrudnia około 70 osób, z czego około 50 w centrali w Poznaniu, a resztę w przedstawicielstwach handlowych w USA, Indiach i Ukrainie. Dhruv Agrawal z łatwością wymienia obszary do rozwoju firmy. - Pierwszym jest mechatronika i robotyka. Odkąd zaprezentowaliśmy pierwszą wersję naszej protezy w 2020 r. poczyniliśmy znaczące postępy. Ale tego typu urządzenia będą stawiały się coraz bardziej zaawansowane, więc to bardzo interesujący aspekt przyszłości.

Z drugim polem do rozwoju - bardziej zaawansowanymi systemami sterującymi - wiąże się na razie bariera technologiczna. - Bioniczne protezy sterowane są ruchami mięśni kikutu odczytywanymi przez system sensorów dotykających ciała użytkownika. Obecnie są to stosunkowo proste systemy i wiele pracy musi zostać wykonanej by wynieść je na nowy, wielokanałowy poziom, który np. umożliwi sterowanie ruchami poszczególnych palców bez konieczności używania predefiniowanych chwytów. Te prace już trwają - bardziej zaawansowane czujniki i wykorzystanie większej ilości danych, samouczące się algorytmy, by lepiej odczytywać ruchy mięśni, a tym sa-

mym umożliwić większą swobodę ruchów - opowiada założyciel Aether Biomedical.

Trzecim elementem jest rozwój oprogramowania. - Przez wiele lat rozwój technologii medycznej skupiał się wokół sprzętu. Oprogramowanie jest swego rodzaju nowością, jego rozwój trwa dopiero od kilkunastu lat. Mamy bardzo wiele do nadrobienia w tej kwestii. Jako firma staramy się bardzo dużo poświęcać technologii in-

formatycznej, by wspierać pacjenta. Możemy sporo zrobić dla lepszego monitorowania zachowań czy zdalnego odczytywania pracy mięśni pacjenta, ale też jego potrzeb. Nie tylko na samym początku używania protezy, ale w dłuższej perspektywie. Wygląda na to, że poznańska firma nie będzie narzekała na brak pracy.



Najstarszą znaną protezę ręki miał rycerz Götz von Berli-

chingen (1480- 1562). Służąc księciu Bawarii Albrechtowi IV Mądrym w czasie landshuckiej wojny sukcesyjnej pomiędzy Palatynatem a Bawarią w 1505 podczas oblężenia Landshut wskutek wystrzału z kolubryny stracił prawą rękę. Nie chcąc porzucić rycerskiego rzemiosła kazał wykuć sobie z żelaza protezę ręki i nadal ze swoim oddziałem był do dyspozycji lokalnych władców.

Robotyczna sztuczna ręka opracowana w 2017 r. na Politechnice Poznańskiej.



W poznańskiej siedzibie Aether Biomedical pracuje obecnie 50 osób, pozostałe 20 - w Indiach, Ukrainie i USA.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

 Wywiad

Dr Piotr Krawczyk: Jeśli umysł podpowiada, że szklanka jest do połowy pusta i wszystko jest czarne, trzeba próbować poszukać myśli alternatywnych. To są techniki, które wykorzystują terapeuci.

Depresja nie jest lenistwem. Najbardziej rani unieważnianie

- Możesz mieć gorszy dzień, ale kiedy konkretne objawy trwają co najmniej dwa tygodnie, to najprawdopodobniej chorujesz na depresję. Co dziś o niej wiemy, co działa w leczeniu i co w Polsce jest naprawdę dostępne - mówi dr Piotr Krawczyk, psychiatra, autor książki „Zrozumieć depresję”.

Anita Czapryn

Jaka jest pana definicja depresji?

Taka, jaka obowiązuje w tej chwili, a wypracowana jest od dawna w oparciu o różnego rodzaju dane i konsensus. Ta definicja mówi, że depresja to zaburzenie psychiczne polegające na występowaniu kilku objawów; w zależności od szczegółów mówimy o dziewięciu albo dziesięciu, z których nie wszystkie muszą wystąpić naraz, by spełnione były kryteria. Te objawy są bardzo konkretne i muszą pojawiać się niemal codziennie przez co najmniej 14 dni.

Jakie to objawy?

Można je podzielić na główne i dodatkowe. Do głównych należą obniżenie nastroju, czyli nastrój depresyjny, w skrócie możemy powiedzieć smutek czy przygnębienie, oraz utrata zdolności do odczuwania przy-

jemności albo jej zmniejszenie, inaczej mówiąc: spadek zainteresowań i czerpania radości z przyjemności. Do pozostałych objawów należą między innymi zaburzenia koncentracji, poczucie niskiej wartości, utrzymujące się poczucie winy, zaburzenia snu, zaburzenia apetytu, a także obniżenie energii, a mówiąc nietylko technicznie: duże zmęczenie.

W swojej książce „Zrozumieć depresję” pisze pan we wstępie, że to jedna z najczęstszych, ale też najbardziej niezrozumiałych chorób. Jest powszechna - może dotknąć każdego, niezależnie od płci, wieku czy momentu życia. Czego wciąż o depresji nie wiemy?

Wyda mi się, że nie wiemy wielu rzeczy, natomiast nie chcę wpadać w pesymistyczne tony ani filozofować. Nawiązując do tego, co pani zacytowała, depresja jest niezrozumiała dlatego, że należy do zaburzeń

emocji. Z jednej strony wszyscy mamy emocje, więc wydają nam się one codziennością, ale kiedy się zaburzają, niekoniecznie potrafimy je rozpoznać; to może umykać naszej uwadze. Z drugiej strony rozpoznawanie emocji nie jest czymś, z czym człowiek się rodzi; tego się uczymy, od bliskich i od reszty ludzi. W związku z tym czasem mamy trudność z rozpoznawaniem świata emocjonalnego. Dlatego depresja, moim zdaniem, jest tak trudno rozpoznawalna i tak niezrozumiała.

Słyszymy o różnych rodzajach depresji, np. poporodowej. Czy są jeszcze jakieś inne? Na przykład depresja alkoholowa?

O alkoholowej nie słyszałem. Generalnie jest zasadnicza różnica między szeroko rozumianym, ogólnym pojęciem złego samopoczucia a depresją. Depresja to jednak bardzo konkretne zjawisko. Ono czasem

jest trudne do zdefiniowania albo do znalezienia u danego pacjenta, ale pozostaje zjawiskiem konkretnym. Co do jej rodzajów, to stoję na stanowisku, że jeśli przyjmujemy definicję, którą podałem, to depresja jest jedna. Trwają na ten temat bardzo duże spory. Myślę, że to dobrze, że tak się dzieje, ale formalnie depresja jest jedna. Natomiast może mieć różne aspekty. Możemy zobaczyć, że niektóre depresje pojawiają się w jakimś konkretnym czasie, na przykład zaraz po porodzie albo o danej porze roku. W tym pierwszym wypadku mówimy o depresji poporodowej i rzeczywiście taki rodzaj, czy podtyp depresji, istnieje. W tym drugim mówimy o depresji sezonowej, czyli ogólnie mówiąc o sezonowym zaburzeniu nastroju, i taki podtyp też istnieje.

I on dotyczy właśnie tej pory roku, która nadeszła, czyli jesieni?

Dobre pytanie. Tak to kojarzymy i wydaje się, że najczęściej rzeczywiście depresja sezonowa pojawia się jesienią. Natomiast to wcale nie jest takie oczywiste. Badania, ale też i moje doświadczenie, pokazują, że są osoby, które chorują na depresję co roku albo niemal co roku, ale na przykład tylko latem albo tylko wiosną, i dla nich to jest charakterystyczne. Jeżeli jednak spojrzymy z lotu ptaka na ogólną populację, to rzeczywiście jesień jest czasem najtrudniejszym. Jesień i zima.

Skąd się bierze depresja?

To dobre pytanie, ale też trudno na nie znaleźć jednoznaczną odpowiedź. Mam pewne pomysły, natomiast z całą pewnością muszę powiedzieć, że nie ma jednej przyczyny. Nie da się też wskazać jakichś konkretnych, uniwersalnych przyczyn. W wypadku każdego człowieka, który przyjdzie do lekarza psychia-

try, możemy spróbować ustalić dla niego właściwe przyczyny. Jeśli jednak chodzi o ogólne sformułowanie przyczyn, to mamy pewne trudności, bo jest ich kilka. Jest na przykład znana od lat 70. tzw. hipoteza neuroprzekątnikowa, która zakłada, że w mózgu osoby chorującej na depresję dochodzi do pewnej nierównowagi, niedoboru pewnych substancji chemicznych zwanych neuroprzekątnikami, które są potrzebne do zdrowego funkcjonowania mózgu i umysłu. To hipoteza jedna z wielu, dlatego że wiemy, iż nie wyjaśnia bardzo wielu innych zjawisk w ramach depresji. Nie wyjaśnia też do końca pewnych tajemnic związanych z leczeniem. Jak na przykład z tym, że niektóre leki działają, a inne nie. Inna hipoteza to genetyka: widzimy, że depresja pojawia się w obrębie rodzin; jeśli w rodzinie chorują osoby na depresję, to zwiększa się ryzyko, że kolejne osoby też zachorują.

ją. Jednocześnie nie udało się ustalić żadnych konkretnych genów; na pewno można powiedzieć, że nie mamy genu depresji. Wydaje się, że to coś bardzo skomplikowanego i wielogenowego. Inną potencjalną hipotezą jest hipoteza zapalna, która mówi, że pewne substancje zapalne, różnego rodzaju cytokiny, tzw. interleukiny i inne substancje chemiczne, mogą mieć wpływ na mózg. Znamy je, bo odczuwamy ich efekt, kiedy jesteśmy np. przeziębieni. Wtedy czujemy zmęczenie, boli nas ciało i mięśnie, mamy gorączkę. One w depresji nie wywołują przeziębienia ani gorączki, ale mogą się pojawiać i wiemy, że wykładniki stanu zapalnego w depresji są podwyższone. To są przyczyny, które wymieniłem, ale jest co najmniej kilka innych: jest choćby przyczyna „kortyzolowa”, związana ze stresem.

Jakich odpowiedzi szukają u pana chorzy na depresję, a jakich ich bliscy? Czy to się różni?

Trochę może się różnić. Chorzy na depresję zadają bardzo różne pytania i starałem się na nie odpowiedzieć w książce. Napisalem ją, mając w głowie przede wszystkim pacjentów, którzy do mnie przychodzą, i pytania, które zadają. To są pytania, które ostatecznie sprowadzają się do tego, czy wyzdrowieję i to jest pytanie sensowne. Wtedy wspólnie się zastanawiamy, skąd się u nich depresja wzięła, jak mogą sobie pomóc; takie pytania też padają. Natomiast rodziny reagują bardzo różnie. Można powiedzieć, że część rodzin nie jest zainteresowana zadawaniem pytań i to jest coś, co chciałbym, żeby uległo poprawie. Te rodziny, które pytają, to na przykład pytają o to, czy one jakoś zawiniły, czy przyczyna leży w nich, a z drugiej strony pytają, jak mogą pomóc.

Czy jest coś, co w rozmowie o depresji odstrasza? Czy bliscy boją się o niej rozmawiać?

Myślę, że w rozmowie o depresji jest trochę tematów tabu. Wynikają z tego, co dzieje się w mediach społecznościowych i w ogóle z tego, co wiemy o depresji, albo co nam się wydaje, że wiemy. Pierwszy temat to sytuacja, kiedy rodziny mówią, że rozumieją, iż ktoś choruje na depresję, ale nie potrafią zrozumieć, że leczenie jest tak skomplikowane i może trwać długo. Nie bardzo rozumieją, że osoba chora rzeczywiście nie ma siły, na przykład przez kilka miesięcy.

Że to nie depresja, tylko lenistwo?

Tak. I bliscy wiedzą, że to trochę niefajnie zadawać pytania tego typu, ale je zadają. To dobrze, można zadawać takie pytania. Inne obawy rodzin to wątpliwość, czy jeśli zaczną rozmawiać z osobą chorującą o depresji, to nie wywołają pogorszenia jej stanu: czy samo używanie słów „smutek”, „przygnębienie”, „płacz” nie sprawi, że ta osoba poczuje się gorzej. To jest z jednej strony wyraz troski, a z drugiej zupełnie nieuzasadniona obawa. Tematem tabu są też oczywiście myśli samobójcze i różnego rodzaju gesty samobójcze, które mogą się zdarzać u osób z depresją. Natomiast można o nich rozmawiać i umiejętna rozmowa jest bardzo pomocna.

Pisze pan w książce, że myśli o śmierci nie zawsze stanowią objaw tej choroby. Gdzie jest granica, po której natychmiast trzeba reagować?

Jeśli pyta pani o to, kiedy powinniśmy reagować my, osoby niechorujące na depresję, to myślę, że reagowanie może mieć różne postaci. Jeżeli mamy osobę bliską, która mówi nam, że nie chce żyć, to adekwatną reakcją jest zapytać ją o samopoczucie i ustalić, o co tak naprawdę chodzi: „Dlaczego nie chcesz żyć?”. Natomiast jeżeli ta osoba, która choruje na depresję, mówi, że właściwie nie widzi żadnego sensu i chciałaby popełnić samobójstwo, to reakcja powinna być mocniejsza. Mamy możliwość pójścia z tą osobą do psychiatry albo nawet wezwania karetki i często to bywa bardzo pomocne, szczególnie w sytuacjach zagrażających, kiedy widzimy, że ta osoba przygotowuje się do podjęcia próby samobójczej.

Częściej chorują na depresję kobiety, natomiast samobójstwa częściej popełniają mężczyźni. Dlaczego tak jest?

To pytanie jest badane i częściej mamy już na nie odpowiedzi. Kobiety chorują częściej, bo częściej spełniają kryteria depresji. Wydaje się natomiast, że mężczyźni podejmują próby samobójcze częściej pod wpływem substancji psychoaktywnych, głównie alkoholu, i częściej mają w swojej emocjonalności element autoagresywny oraz większą decyzyjność. Rzeczywiście mężczyźni często wybierają metody odebrania sobie życia, które są zdecydowanie groźniejsze. Między innymi dlatego mężczyźni, którzy podejmują próby samobójcze to częściej są to próby skuteczne.

W książce pisze pan, że depresja to choroba ludzi

młodych, ale przecież dotyka też osób przepracowanych, wypalonych pracowników korporacji, samotne matki, a także ludzi starszych i samotnych. Gdzie dziś jest jej najwięcej i jak wpłynęła na to pandemia?

Mamy bardzo mocne statystyki, że pandemia, w swoim najmocniejszym okresie w latach 2020-2021, zwiększyła w niektórych krajach częstość zgłaszania się do psychiatry nawet o 30-40 procent. To był olbrzymi wzrost zachorowań lub rozpoznań depresji. Eksperti zastanawiają się, na ile wpływ miała sama pandemia i stan zagrożenia, który przecież był naprawdę przerażający, a na ile stało się to w związku z pojawieniem się możliwości technologicznych. Nagle okazało się, że możemy odbywać wizyty online i w związku z tym ja również u siebie widziałem grupę pacjentów, która nagle się pojawiła, a sami mówili, że nigdy by nie przyszli do psychiatry, bo nie przyjechaliby z innych miejscowości, a tak to mogli skorzystać. To było dobre. Jeżeli chodzi o częstość zachorowań i o to, u kogo pojawia się depresja, to takie dane również mamy. Statystyki ogólne mówią, że szczyt zachorowań dotyczy osób w wieku 20-30 lat, a to rzeczywiście są młode osoby. Drugi szczyt zachorowań dotyczy osób dużo starszych: po sześćdziesiątce, a nawet po siedemdziesiątce czy osiemdziesiątce. Natomiast najczęściej jest to choroba osób młodych i w tej chwili również dzieci i młodzieży. U nich depresja pojawia się coraz częściej.

Chciałam też pana zapytać o różnego rodzaju kłamstwa związane z depresją. O jednym już powiedzieliśmy: że bliscy uważają, iż ktoś się leni. Spotkałam się z sytuacją, gdy matka mówiła o synu, że cacka się ze sobą, bo kiedyś człowiek wstał rano, nie myślał, że mu się nie chce, tylko trzeba było pracować i tyle.

Trudno mi powiedzieć, jak to wygląda w poszczególnych przypadkach, ale jeśli pyta pani ogólnie: jeżeli ktoś choruje na depresję, to z całą pewnością nie jest tak, że on sobie to wybrał albo że jest leniwy. Pacjenci również o to pytają. Pytają wprost, czy może im się coś nie pomyliło albo czy mnie się coś nie pomyliło w diagnozie, bo może oni po prostu są leniwi. Natomiast różnica, nawet słownikowa, między lenistwem a depresją jest taka, że lenistwo to jednak jakiś rodzaj wyboru. Lenistwo ma odcień pewnej przyjemności, mówimy „poleniuchuję sobie” i dla wielu osób to bywa przyjemne, możemy rzeczywiście wy-

brać ten stan. Depresja czy inne zaburzenia psychiczne nie są kwestią wyboru. Jeżeli nie możemy rano wstać z łóżka, to nie dlatego, że jesteśmy leniwi, tylko dlatego, że chorujemy na depresję. Większość moich pacjentów chorujących na depresję mówi, że oni by już chcieli wstać z łóżka, chcieliby pójść do pracy, ale nie mają siły. I tak na to odpowiadam.

Albo na przykład boją się leków, bo nie chcą się uzależnić od antydepresantów i mówią o tym sami chorzy. Jak pan by na to odpowiedział?

Jeżeli chodzi o lekarstwa, można używać różnych argumentów i pacjenci często mówią o lęku przed uzależnieniem. Wtedy rozmawiamy o planie leczenia, na przykład: „Spróbujmy leczenia przez pół roku albo dziewięć miesięcy i zobaczmy, co będzie; sprawdzimy też, czy pojawia się jakieś uzależnienie”. Prawda jest taka, że leki przeciwdepresyjne, z punktu widzenia biologicznego i naszych doświadczeń są stosowane od dziesiątek lat. Te starsze to lata 70., a obecnie używane, najnowsze są z końca lat 80. i z lat 90. Mamy więc już około 30 lat użycia tych leków i na razie nic nie wskazuje na to, żeby nawet długotrwałe używanie powodowało uzależnienie. Przez uzależnienie rozumiemy sytuację, w której człowiek musi używać leków, zwiększać dawki, a efekt jest coraz słabszy; to skrótowa definicja uzależnienia. Tego w przypadku leków przeciwdepresyjnych po prostu nie widzimy.

Dziś są też nowoczesne metody leczenia depresji. Tylko pytanie: co u nas jest realnie dostępne z tych nowoczesnych metod?

To pytanie, przy którym trzeba rozróżnić, co jest w ogóle dostępne, co jest łatwo dostępne, a co dostępne w ramach publicznej ochrony zdrowia. Jeżeli chodzi o nowoczesne metody, myślę, że nie skłamię, mówiąc, że mamy dostęp do wszystkiego; mamy pełne możliwości. Te metody, które stosuje się na całym świecie i uznaje za nowoczesne, to na przykład prędkostymulacja magnetyczna albo niektóre rodzaje leków, takie jak ketamina. Są też różne odmiany psychoterapii, nowe nurty; to wszystko są narzędzia obecnie dostępne. Najczęściej jednak są dostępne na rynku komercyjnym. Na pewno, jeśli chodzi o stymulację prędkostymulacją czy ketaminę, to metody przebadane i obecne w literaturze, ale nie są oficjalnie stosowane jako metody w publicznej ochronie zdrowia. Nowoczesne me-

tody to także leki: mamy dziś bardzo nowoczesne preparaty i coraz nowocześniejsze i one również są dostępne, nawet w publicznej ochronie zdrowia. Tutaj nie mamy się czego wstydzić. Natomiast w publicznej ochronie zdrowia mamy trochę mniej możliwości technicznych. Przyznam jednak, że byłbym zbyt surowy, gdybym powiedział, że jesteśmy do tyłu; rzeczywiście mamy różne rozwiązania, które, jak mi się wydaje, są w zupełności wystarczające. Problemem jest oczywiście finansowanie, liczba psychiatrów i psychoterapeutów oraz łatwa dostępność świadczeń. Nie jest łatwo znaleźć termin do psychiatry w publicznej ochronie zdrowia. To są wyzwania, które warto przezwyciężać, bo to rzeczywiście może pomóc leczyć depresję. A jeśli chodzi o stronę techniczną i merytoryczną: leki, psychoterapię i inne metody, to mamy tego w Polsce wystarczająco.

Jak pomagać ludziom z depresją? Jak ich pocieszać? Słowa „nie przejmuj się, jutro będzie lepiej” chyba nie zadziałają, podobnie jak „weź się w garść”. Co rani osoby z depresją, a jakie zdania im pomagają?

Myślę, że to wszystko, co pani wymieniła, jest właśnie raniące albo, nawet jeśli nie wprost raniące, to unieważniające. Podstawowa myśl osoby chorującej na depresję brzmi: „Nie będzie dobrze, jest beznadziejnie i nie będzie lepiej”. A tu przychodzi ktoś bliski i mówi: „Złe myślisz, będzie dobrze”. Osoba chorująca odbiera to jako gest unieważnienia, może poczuć się niewysłuchana. Takie wypowiedzi bywają zupełnie nieprzydatne. Tak zresztą kończą się różne relacje: pacjenci mówią mi, że mieli znajomych, ale oni w kółko powtarzali „będzie dobrze”, podczas gdy pacjent czuł, że to nierealne. Mija kolejny miesiąc i nie jest dobrze, więc dla własnego dobra przestaje się do nich odzywać. Często przydatna jest obecność. I ta obecność dla każdego wygląda trochę inaczej. Ja wyobrażam ją sobie tak: jeśli jesteśmy bliskimi osobami chorującą na depresję, to nie warto obchodzić się z nią jak z jajkiem, bo to tacy sami ludzie jak inni. Możemy namawiać na różne rzeczy czy prosić o drobne sprawy, ale z uwagą: jeśli odmówi - nie złościć się. Bierzmy pod uwagę, że może nie mieć siły wynieść śmieci czy zrobić zakupów. Pomoc polega na tym, że to uwzględniamy i nie nazywamy tej osoby złą albo leniwą. Jeśli chcemy pomóc, możemy zaproponować wspólne spędzenie czasu: wyjście do kina, na spacer, spotkanie na kawie.

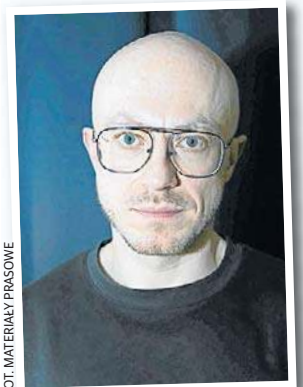
Jeśli odmówi, a ma do tego prawo, powiedzmy jej, że nam na tym zależy i że zadzwonimy, na przykład w środę o 18:00. I zrobmy to: zadzwonimy w środę o 18:00, nawet jeśli rozmowa znów nic nie wniesie, w tym sensie, że będzie podobna do poprzedniej. Osoby chorujące na depresję mówią, że sama obecność, to że ktoś się umówił i dotrzymuje obietnicy, pokazuje im, że są dla kogoś ważne. I to jest bardzo istotne.

Na końcu książki podał pan najważniejsze kroki, które warto podjąć, by sobie pomóc: wizyta u lekarza, ruch, danie sobie prawa do wolniejszego tempa, niewierzenie we wszystko, co podsuwa umysł, leki i szukanie wsparcia. Gdyby miał pan wybrać najważniejsze, niezbędne kroki, to co by pan powiedział?

Trudno wybrać, bo to są wszystkie te, które wymieniłem i dla jednych będzie to robienie kroków, a dla innych próba znalezienia alternatywnej myśli. Ludzie się różnią. Jedni zaczną terapię od ciała: spróbują zmienić dietę, poprawić rytm dobowy, wyjść na spacer i robić kroki. Inni powiedzą: „zaczynę od zmiany myślenia”. Jeśli ich umysł podpowiada im, że szklanka jest do połowy pusta i wszystko jest czarne, spróbują poszukać myśli alternatywnych. To są techniki, które wykorzystują terapeuci, więc można w ten sposób pracować. Wydaje mi się, że to zbiór różnych zasad, z których każdy może wybrać i na początek zacząć od jednej z nich.

SYLWETKA

Dr Piotr Krawczyk



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Lekarz psychiatra z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem klinicznym. Pracował m.in. na Oddziale Chorób Afektywnych w Instytucie Psychiatrii i Neurologii oraz w Poradni Psychoonkologii Narodowego Instytutu Onkologii w Warszawie. Autor książki „Zrozumieć depresję”, jaka ukazała się nakładem Wydawnictwa RM.

Krzyż pokutny ze Stargardu

Mariusz Grabowski

W Stargardzie, przy wyjeździe z miasta na Chociwiel, stoi największy krzyż pokutny w Europie. Pochodzi z XVI wieku, waży dwie tony i ma ponad 3,77 m wysokości.

Statystyka podaje, że w Europie jest około 7 tysięcy pokutnych krzyży, z czego niemal 4 tys. znajduje się na terenie dzisiejszych Niemiec. Szacuje się, że mogło być ich prawie dwukrotnie więcej.

Różna forma i wygląd

Zwyczaj stawiania kamiennego krzyża przez zabójcę w miejscu morderstwa na znak pokuty i zadośćuczynienia praktykowany był także na terenach dzisiejszej Polski. Przeważająca ilość z zachowanych

600 krzyży znajduje się na Dolnym Śląsku, ale można je spotkać w wielu miejscach zachodniej i południowej części kraju.

Na przestrzeni wieków krzyże pokutne zmieniały swoją formę i wygląd. Początkowo były proste, pozbawione reliefów. Potem zaczęto na nich rzeźbić narzędzia, za pomocą których dokonano zbrodni, umieszczano też inskrypcje.

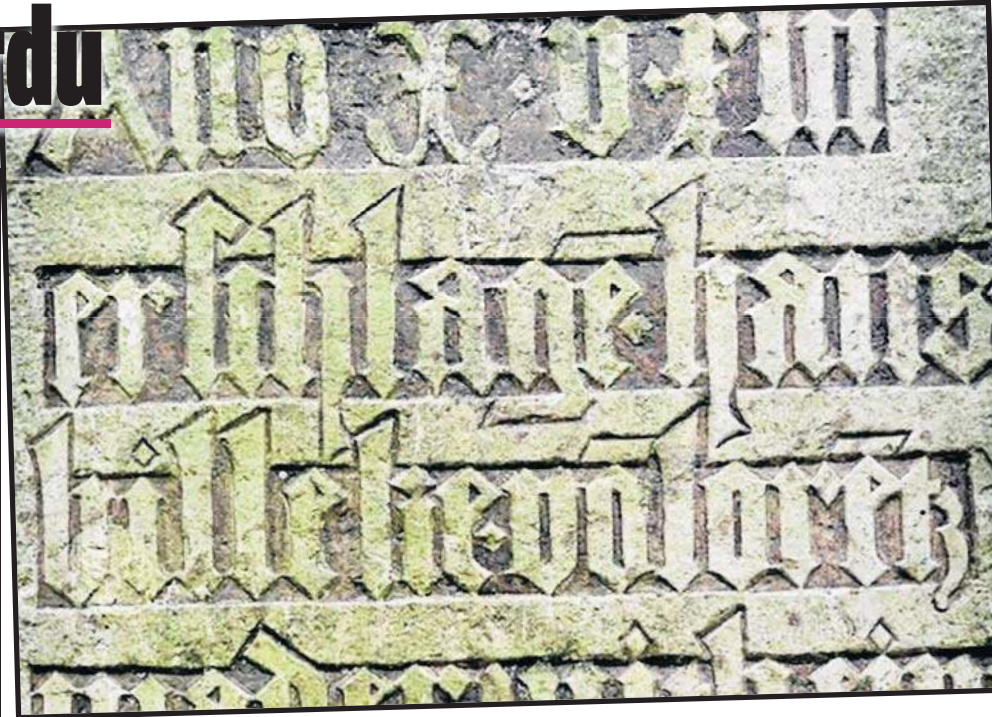
„Żelaznym prętem”

Co do krzyża w Stargardzie, to odkuto go z jednego bloku wapienia gotlandzkiego lub olandzkiego. Jego powierzchnię zdobi ryt postaci Chrystusa na krzyżu oraz inskrypcje wykonane gotyckim pismem w tzw. dialekcie dolnoniemieckim. Z jednej strony krzyża napis głosi: „Boże bądź łaskaw

dla Hansa Billeke, roku 1542”. Z kolei na rewersie znajduje się drugi napis, bardziej tajemniczy. Głosi on: „Roku 1542 Hans Billeke został zabity żelaznym prętem przez Lorentza Madera - jego matki siostry syna”. Ale są i inne tłumaczenia: „W 1542 roku Hans Billeke zamordował w końcu żelazną siekierą mordercę swojego siostrzeńca”.

Konkurencja

Stargardzki krzyż ma swoją konkurencję - wielu historyków uważa, że w kwestii wielkości bije go krzyż z podstrzegomskiej wsi Stanowice na Dolnym Śląsku. Nie zachował się niestety w całości do dzisiejszych czasów, ale zakłada się, że miał wysokość około 4 metrów i około 130 cm szerokości.



WWW.WIKIMEDIA COMMONS

Jest to prawdopodobnie również najstarszy krzyż pokutny w kraju, który datuje się na 1305 rok. Niestety, w wy-

ku burzy przechodzącej w 2020 roku nad wsią został znacznie uszkodzony. Krzyż kamienny w Stanowicach wzniesiono

prawdopodobnie w wyniku zamordowania młynarza Konrada von Langiberc przez zarządcę folwarku zakonnego.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](#)
W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska, m.sliwinska@dziennik.lodz.pl
tel. 502 499 114

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

ŁÓDŹ, ul. Kolumny 6/36, tel. 502 499 119, C.H. Nowa Górna (Carrefour)

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

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

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

HANDLOWE

- AGD
- RTV

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

- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA

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

- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

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

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

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

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

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montaże
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA

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

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

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

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

0011242693

OGŁOSZENIA DROBNE
na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

M2 27m² Dąbrowa, 603-452-273

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: [ibo.polskapress.pl](#)

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ Szewca Naprawkowego - praca w centrum Łodzi kontakt: 517-877-117 lub (42)6338396

ZATRUDNIĘ szwaczki, 606-430-280

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

Odrucia, alkohol, kroplówki, ciągi, 602-691-580

ALKOHOL - ciągi, odrucia, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

Usługi

AGD RTV FOTO

AGD - pralki szybko, tanio, 504-556-016

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

TELE - audiovideo naprawa, 602-687-803

AUTOREKLAMA

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

INSTALACYJNE

Hydraulik i czyszczenie kanalizacji, 511-333-094

Hydraulika - awarie, 509-721-995

Przepychanie kanalizacji - kamera, 509-721-995

MONTAŻOWE

Żaluzje - Plisy. Rolety 50zł. Moskitiery. Produkcja, montaż, naprawa. Drewnowska 88. Promocje! Gratysy!, 42-654-84-84, 501-380-619

OGRODNICZE

WYCINKA drzew, rębak, 507-668-712

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

PRANIE dywanów i tapicerki. Solidnie. Dojazd, 600-794-989

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

Polecamy →



Strona Kuchni

Wszystkie smaki kuchni

[stronakuchni.pl](#)

Z życia celebrytów

 Mikołaj Bagiński
i Magdalena Tarnowska

ONI WYGRALI „TANIEC Z GWIAZDAMI”!

Bartosz Boruciak

Mikołaj Bagiński wygrał siedemnastą, jubileuszową edycję „Tańca z Gwiazdami”. Otrzymał nie tylko Kryształową Kulę, ale także 200 tys. zł, które przeznaczył na słuszny cel. W rozmowie z *Telemagazynem* opowiedział o kulisach udziału w show Polsatu, a także zdradził, czy utarł nosa Julii Żugaj, która swego czasu krytykowała jego występy na parkiecie.

Finałowa walka rozegrała się między trzema duetami: Mikołajem Bagim Bagińskim i Magdaleną Tarnowską, Mau-

rycem Popielem i Sarą Janicką oraz Wiktoria Gorodecką i Kamil Kuroczko. Zaprezentowali trzy choreografie: jeden taniec wybrany przez jurorów, drugi wybrany przez rywali i wyczekiwany freestyle. Wiktoria i Kamil zdobyli 120 punktów od jurorów, Maurycy i Sara 118, a Mikołaj i Magda 112. Po zsumowaniu punktów z głosami widzów ogłoszono wyniki: 3 miejsce - Wiktoria Gorodecka i Kamil Kuroczko, 2 miejsce - Maurycy Popiel i Sara Janicka, 1 miejsce - Mikołaj Bagiński i Magda Tarnowska.

Głosami jurorów i widzów Kryształową Kulę zgarnął Bagi, a więc popularny influen-

cer, który prężnie działa w mediach społecznościowych. Gdy odebrał wygraną, w swoim przemówieniu nie ukrywał wzruszenia. W przemówieniu podkreślił, że do telewizyjnego show przyszedł z pewną misją i cieszy się, że udało mu się ją spełnić.

Jedną z nich było to, żeby pokazać młode pokolenie młodych ludzi jako fajne osoby. Zdjąć trochę z nas łatkę osób, które nie robią fajnych rzeczy, które siedzą w domu, które siedzą na tych telefonach, które nie są takie ciekawe. I chcę, żeby po prostu mój występ i to całe co zrobiłem, żebym był trochę reprezentacją całego młodego pokolenia,

które naprawdę robi świetne rzeczy i jest po prostu świetne. Influencer, poza statuetką, otrzymał też 200 tys. zł. Nie zatrzymał ich dla siebie, a przekazał na szczytny cel.

Moja siostrzyczka, bez której na pewno byśmy tutaj nie stali, jest dzisiaj ze mną. Chciałbym powiedzieć, że na pewno dużą misją też dla mnie było to, aby dołożyć cegiełkę do zwiększenia świadomości ludzi o osobach zespołem. I na pewno nasz występ z Matysią dużo w tym pomógł. Także z tego się bardzo cieszę i równolegle chciałbym też powiedzieć, nie chciałem tego mówić nigdzie przed tym odcinkiem finałowym, ale całe te

200 000 wrzucamy na stowarzyszenie, które wspiera osoby z zespołem downa. [...] Chcę tylko powiedzieć, że dziękuję bardzo wszystkim osobom. Ciężko mi wymienić teraz każdego z imienia, którzy pracują przy „Tańcu z gwiazdami”.

Mikołaj zdradził też, czy swoją wygraną utarł nosa Julii Żugaj, która po jednym z jego występów, nie ukrywała słów krytyki. Przypomnijmy, że sugerowała, że młody twórca internetowy nie ćwiczył do danego odcinka: „Bagi czy ty po prostu nie ćwiczyłeś do tego odcinka? Proszę się przyznać”. Mężczyzna przyznał, że to wcale nie było jego celem.

- Nie jestem w takiej energii. Życzę Julce wszystkiego dobrego i na pewno ostatnim, czym byłoby wygrywanie, to myśleć o tym, żeby utrzymać komuś nosa.

Influencer dodał, że gdyby była to szansa, byłby gotowy wziąć udział w tanecznym formacie ze wspomnianą koleżanką z branży.

Paso dobie na przykład było dla mnie ciężkie, podobnie jak pierwszy taniec jive. Ogólnie nauczanie się tańca uważam za bardzo trudne i to zbudowało u mnie bardzo duży podziw dla wszystkich osób, które tańczą, na przykład, tak jak Madzia i są naprawdę w tym niesamowicie dobre.

REPREZENTACJA NORWEGI BEZ LITOŚCI DLA WŁOSKIEJ KADRY

Jan Hofman

Norwegia wygrała na wyjeździe z Włochami 4:1 w eliminacjach mistrzostw świata i przypieczętowała swój awans na mundial.

Erling Haaland i koledzy właściwie już przed meczem w Mediolanie mogli myśleć o mundialu. Włosi, żeby wyprzedzić ich w tabeli grupy I, musieliby bowiem zwyciężyć różnicą... dziewięciu bramek.

1:0 - Francesco Pio Esposito 11, 1:1 - Antonio Nusa 63, 1:2 - Erling Haaland 78, 1:3 - Erling Haaland 79, 1:4 - Jorgen Strand Larsen 90.

Reprezentacja Italii wystąpi w barażach. Przepustkę na finałowy turniej w 2026 zapewniła sobie także Portugalia (bez pauzującego za czerwoną kartkę Cristiano Ronaldo), która rozbiła Armenię aż 9:1. Po trzy bramki na Estadio do Dragao zdobyli Joao Neves oraz Bruno Fernandes (dwie z rzutów karnych), a po jednej Renato Veiga, Goncalo Ramos i w doliczonym czasie gry Francisco Conceicao.

Drugie miejsce w grupie F, po wyjazdowym zwycięstwie



Gennaro Gattuso,
trener Włochów

3:2 nad Węgrami, zajęła Irlandia i zagra w barażach.

Już wcześniej bezpośredni awans z Europy wywalczyli Anglicy, Francuzi i Chorwaci.

Reprezentacja Anglii dokonała eliminacje w grupie K, zwyciężając na wyjeździe pewną drugiego miejsca i udziału w barażach Albanii 2:0. Obie bramki zdobył Harry Kane - w 74 i 82 minucie. Anglicy nie stracił nie tylko żadnego punktu w ośmiu meczach kwalifikacji, ale nawet żadnej bramki (bilans 22-0).

Francja na zakończenie eliminacji pokonała na wyjeździe Azerbejdżan 3:1.

Niespodzianka w Rabacie



Radość piłkarzy Demokratycznej Republiki Konga

Jan Hofman

Piłkarze Demokratycznej Republiki Konga pokonali uznawaną od lat za futbolową potęgę w Afryce Nigerię w rzutach karnych 4-3 w finale tamtejszego turnieju barażowego.

W marcu 2026 wystąpią więc w barażach międzykontynentalnych.

W afrykańskim miniturnieju wystąpiły cztery najlepsze zespoły z drugich miejsc w grupach eliminacyjnych - Nigeria, DR Konga, Gabon i Kamerun. Dwa pierwsze zespoły wygrały swoje półfinałowe mecze i zmierzyły się w marokańskim Rabacie o przepustkę do decydującej fazy zmagania.

Po 90 minutach i dogrywce było 1:1. Rzuty karne lepiej wykonywali piłkarze DR Konga, zwyciężając 4-3. To oznacza, że

w marcu będą mieć szansę awansu na mundial, ale już w rywalizacji z zespołami z innych kontynentów - stawką będą łącznie dwa miejsca.

Bezpośredni awans z Afryki zapewniły sobie Wybrzeże Kości Słoniowej, Senegal, Maroko, Tunezja, Egipt, Algieria, Ghana, Republika Zielonego Przylądka i Republika Południowej Afryki.

Reprezentacje pewne udziału w MŚ:

Gospodarze: USA, Meksyk, Kanada
Europa (16 miejsc): Anglia, Francja, Chorwacja, Portugalia, Norwegia

Azja (8 bezpośrednich miejsc +1 w barażach): Japonia, Iran, Jordania, Korea Płd., Uzbekistan, Australia, Katar, Arabia Saudyjska
Afryka (9+1): Maroko, Tunezja, Egipt, Algieria, Ghana, Republika Zielonego Przylądka, Republika Południowej Afryki, Wybrzeże Kości Słoniowej, Senegal;

Oceania (1+1): Nowa Zelandia;
Ameryka Płd. (6+1): Argentyna, Brazylia, Ekwador, Urugwaj, Kolumbia, Paragwaj.

Bergier pewnie wykorzystał rzut karny



Mariusz Fornalczyk.

W rozgrywkach piłkarskiej ekstraklasy trwa przerwa przeznaczona na mecze reprezentacji narodowych. Szkoleniowiec Widzewa zaserwował podopiecznym grę wewnętrzną.

Jan Hofman

Widzewiacy rywalizowali na Łódziance w formacie 2x30 minut.

Piłkarze pierwszej drużyny zostali podzieleni na dwa zespoły, a Biali pokonali Czerwonych 1:0. Bramkę zdobył z rzutu karnego zdobył Sebastian Bergier (50).

Czerwoni: Antoni Błocki - Robert Grobel, Maksymilian Śmiechowski, Mateusz Żyro, Samuel Kozlovsky - Samuel Akere, Filip Przybulek, Marek Hanousek, Bartłomiej Pawłowski, Mariusz Fornalczyk - Pape Meissa Ba.

Biali: Maciej Kikolski - Miłko Kopko, Ricardo Visus, Jakub Dryzner, Jan Juśkiewicz - Antoni Klukowski, Tonio Teklić, Peter Therkildsen (Miłosz Frontczak 30'), Szymon Czyż, Angel Baena (Jakub Grzejszczak 40') - Sebastian Bergier.

Gra wewnętrzna była dla podopiecznych trenera Igora Jovičevicia jednym z etapów przygotowań do niedzielnego meczu z Koroną Kielce.

Koledzy po fachu ze Szczecina mówią, macie Dariusza Adamczuka, będzie mieli emocje i ciekawe wydarzenia.



Sebastian Bergier, piłkarz Widzewa

Pytani o szczegóły, odpowiadają: - Sami musicie to przeżyć!

Mniej zorientowanych informujemy, że 3 października Dariusz Adamczuk został pełnomocnikiem zarządu Widzewa ds. sportu. Tego samego dnia do działaczy czterokrotnych mistrzów Polski dołączyli Piotr Burlikowski, mianowany został dyrektorem ds. pionu sportowego, a na kontrakt koordynatora ds. rekrutacji otrzymał Sławomir Rafałowicz.

Wracamy do Adamczuka, który w elektronicznych me-

diach wypowiedział takie zdanie:

- On (Rober Dobrzycki, większościowy udziałowiec Widzewa- przyp. red.) ma co robić, ma potężną firmę, a w Widzewie ludzi od tego, by wszystko „hulało”. Daje na to pieniądze oraz zaufanie. Wcześniej miał je do trenerów i tak dalej. Chcę to jasno powiedzieć, że Robert nie jest zaangażowany w zmiany w Widzewie Łódź!

Ciekawe, czy rzeczywiście pełnomocnik zarządu uważa kibiców Widzewa za ludków bez...

Efektowna wygrana juniorek UKS SMS Łódź

Jan Hofman

Juniorki, piłkarki nożne UKS SMS Łódź, poszły w ślady starszych koleżanek (które wcześniej wygrały 6:0 z Dębem Zabierzów Bocheński) i również tak efektownie wygrały w starciu z II-ligową Wisłą Płock.

Tym samym drużyna trenerki Wioletty Miazio również zameldowała się w 1/8 finału Orlen Pucharu Polski. Warto podkreślić, że hat-trickiem w trzym meczu popisała się Laura Urbańczyk.

● UKS SMS U-18 - Wisła Płock 6:0 (3:0)

1:0 - Urbańczyk 1
2:0 - Misiak 8
3:0 - Urbańczyk 28
4:0 - Urbańczyk 71
5:0 - Zaczeniuk 77
6:0 - Urbańczyk 89

UKS SMS: Piłat, I. Sobczak, Komar (78, Dytrych), Gruszczyńska, Wieczorek (46, Wojtyra), Wochnik, Zięba, Urbańczyk, Ushakevich (65, Zaczeniuk), Misiak (46, Kaczmarek), Grzelak (72, Molenda) oraz Wieremiejczyk.



Piłkarki UKS SMS

ORLEN PUCHAR POLSKI KOBIET

Mieli być gotowi do gry w pierwszym ŁKS...



Radosław Mozyrko,
dyrektor ŁKS.



Koki Hinokio też grywa
w drugiej drużynie.

FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Już od pewnego czasu kluczowi działacze ŁKS (Robert Graf - wiceprezes ds. sportowych i Radosław Mozyrko - dyrektor sportowy) robią wszystko, by o ich poczynania porównywano do działalności czołowego polskiego kabaretu.

Jan Hofman

Choć dla wielu jest to śmiech przez łzy.

W pierwszej drużynie próbują gasić pożar najprostszym środkiem, czyli wymienili trenera. A przecież niecałe dwa miesiące temu Graf deklarował: - Dziś nie ma tematu zmiany trenera, bo to wprowadziłoby jedynie dodatkowy chaos. Naszym celem jest wsparcie Szymona Grabowskiego. Wydaje się nam, że znamy źródło problemu

i chcemy tę sytuację naprawić!

Widać jednak, że nie znali źródła, a ich diagnozy były guzik warte. Żaden jednak nie uderzył się w pierś i wypowiedział dwóch znamienych słów - mea culpa. A na dodatek można odnieść wrażenie, że dwaj prominentni działacze ŁKS niedowidzą, bo tuż pod ich boki kona druga drużyna, a oni nie biją na larum. Dziwnym trafem Graf i Mozyrko milczą jak grób w sprawie sportowej katastrofy drużyny prowadzonej

przez Konrad Geregę. ŁKS II w szesnastu spotkaniach wygrał raz, a dziesięciokrotnie schodził z boiska pokonany!

A pomyśleć, że jakiś czas temu wiceprezes tak mówił: - Najważniejsze jest ogrywanie młodych zawodników na poziomie drugiej ligi, bo to przyspiesza ich gotowość do rywalizacji w pierwszej drużynie.

Tymczasem wszyscy do brze widzą, że ciągłe baty w ligowej rywalizacji nie wpływają na rozwój i dobre samopo-

czucie, zdolnych, młodych piłkarzy. Ba, permanentne porażki mogą wręcz niektórych zniechęcić do futbolu!

Mecz elkaesiaków 17. kolejki z mienionego weekendu z Sokołem Kleczew został przełożony na 26 listopada. O zmianę daty spotkania wystąpił ŁKS, argumentując to powołaniem łódzkiego zawodnika na zgrupowanie reprezentacji narodowej. W obecnej sytuacji drużyny taki manewr wydaje się nieco komiczny.

POLKI POKONAŁY RUMUNKI, A SINNER ALCARAZA

Jan Hofman

Polki pokonały Rumunki 3:0 w meczu tenisowego turnieju kwalifikacyjnego Billie Jean King Cup w Gorzowie Wlkp.

Linda Klimovicova wygrała z Eleną Ruxandrą Berteą 6:2, 6:1, Iga Świątek z Gabriellą Lee 6:2, 6:0, a trzeci punkt zdobyły deblistki Katarzyna Kawa i Martyna Kubka, wygrywając z parą Mara Gae, Monica Niculescu 6:2, 6:3.

Oba zespoły pokonały Nową Zelandię po 3:0 i ich bezpośredni mecz na zakończenie miał wyłonić najlepszą drużynę zawodów w Gorzowie Wlkp.

Urodzona w Czechach Klimovicova (146. WTA), która polskie obywatelstwo otrzymała rok temu, na grę w singlu zasłużyła dobrym występem w deblu w pierwszym dniu turnieju przeciwko Nowej Zelandii.

- Rozgrywam wiele meczów w roku, ale te dwa przed własną publicznością były wyjątkowe. Atmosfera w drużynie jest naprawdę niesamowita. Chciałabym grać z nią więcej



Iga Świątek

spotkań - podsumowała Świątek.

● Jannik Sinner drugi raz z rzędu wygrał turniej ATP Finals w Turynie. Włoski tenisista w finale rozgrywanej na twardej nawierzchni imprezy pokonał Hiszpana Carlosa Alcaraza 7:6 (7-4), 7:5.

W wymarzonym finale spotkali się najlepsi aktualnie tenisiści świata. Lepszym bilansem bezpośrednich spotkań legitymował się Hiszpan, który wygrał dziesięć razy, a dorobek Sinnera był dokładnie o połowę mniejszy. Na nawierzchni twardej 7-2 prowadził dotąd Alcaraz.

Łódzianie z medalami mistrzostw Polski w Kendo



Maciej Wojcieszek
(z prawej)

FOT. ARCHIWUM

Jan Hofman

W Katowicach odbyły się mistrzostwa Polski dzieci, juniorów i młodzieży w kendo.

Doskonale wypadł Maciej Wojcieszek. Zawodnik UKS kendo Łódź zdobył brązowy medal w konkurencji młodzików (10 -12 lat).

Startujący w kategorii juniorów (16 - 18 lat) Igor Rochmiński, zaproszony do drużyny Ryushikai Wrocław, wywalczył srebrny medal. Jego drużyna w finale uległa WSK Warszawy.

● Holenderka Femke Kok ustanowiła rekord świata (36,09) na 500 m w zawodach Pucharu Świata w łżyźniarstwie szybkim w amerykańskim Salt La-

ke City. Polacy, w składzie: Władimir Semirunnij, Szymon Palka i Marcin Bachanek, czasem 3.40,52 poprawili rekord kraju w biegu drużynowym.

● Reprezentant Polski Jeremy Sochan zdobył 11 punktów, a jego San Antonio Spurs, mimo nieobecności francuskiego lidera Victora Wembanyamy, pokonali u siebie Sacramento Kings 123:110, w meczu koszykarskiej ligi NBA. To ich dziewiąte zwycięstwo w rozgrywkach.

● Drużyna Polaków (Tomasz Bartnik, Maciej Kowalewicz i Andrzej Burda) zdobyła w Kairze brązowy medal strzeleckich mistrzostw świata w konkurencji 300 m karabin 50 strzałów leżąc - 1780 punktów. Wygrali Czesi 1787 pkt, a drugie miejsce zajęli Szwajcarzy - 1784 pkt.

Venus pojawi się na karcie kalendarza

Jan Hofman

Czołowa przed laty amerykańska tenisistka Amerykanka Venus Williams będzie jedną z gwiazd kalendarza Pirelli na rok 2026.

Taką informację przekazała mieszkająca w Londynie norweska fotografka mody Solve Sundsbo.

Obok Williams w 52. edycji kalendarza będą pozowały m.in. aktorki Tilda Swinton, Isabella Rossellini, Gwendoline Christie i modelka Eva Herzigova.

- Najważniejszym dla mnie był casting, praca z kobietami, z którymi mogłabym się utożsamić, zarówno pod względem wieku, jak i doświadczenia w pracy - powiedziała Sundsbo.

- Chcieliśmy pracować ze zmysłowością, chcieliśmy pracować z kobietami, chcieliśmy pracować z naturą A potem trzeba było znaleźć sposób, który nie będzie nawiązywał do rzeczy, które już minęły, będzie jednak nawiązywał do tego, czym kalendarz był wcześniej - dodała.

Kalendarz Pirelli został wydany po raz pierwszy w latach 60. ubiegłego wieku w limitowanej edycji i zazwyczaj był wręczany klientom włoskiego producenta opon.

W ostatnich latach odszedł od zdjęć skąpo ubranych modelek na rzecz bardziej artystycznych motywów, z udziałem celebrytów.

W obsadzie kalendarza na rok 2026 znajdują się także inne aktorki Luisa Ranieri, Du Juan i Adria Arjona, modelka Irina Shayk oraz projektantka mody Susie Cave.



Venus Williams

FOT. PIRELLA MARTIN DIVISEK

Wtorek

Wschód słońca
7.07Zachód słońca
15.47Długość dnia
8 godz. 40 min.Krótszy od najdłuższego o 8 godz. i 1 min.
i dłuższy od najkrótszego o 52 minuty.**18**
listopada 2025**DZIŚ IMIENINY OBCHODZĄ**

Roman, Tomasz, Agnieszka, Aniela, Gabriela, Józefa, Karolina.

HOROSKOP**Baran****(21.03-19.04)** Dzień sprzyja szybkim decyzjom. To wskazówka, by zaufać intuicji. Dzięki temu otworzą się przed Tobą nowe drogi.**Byk****(20.04-22.05)** Zadbaj o spokój oraz komfort. I wystarczy mały gest wdzięczności odwróci bieg spraw na Twoją korzyść.**Bliznięta****(23.05-21.06)** Rozmowa ujawni ważny szczegół. Słuchaj uważnie, bo z drobnej wskazówki wyniknie niespodziewanie duża korzyść.**Rak****(22.06-22.07)** Domowe sprawy ruszą do przodu. Zaufaj bliskim, bo horoskop zapowiada, że ich wsparcie da Ci siłę do śmielszych kroków.**Lew****(23.07-23.08)** Twoja pewność siebie osiągnie wyżyny. Wiele uda Ci się dzięki temu osiągnąć. Ludzi Ci tego pozazdroszą.**Panna****(24.08-22.09)** Nie bierz się za nic, co może przerastać Twoje możliwości. Gorycz porażki może być bardzo dotkliwa.**Waga****(23.09-22.10)** Harmonia wróci, gdy odważysz się odmawiać. Jeśli postawisz granice, odzyskasz energię oraz równowagę.**Skorpion****(23.10-21.11)** Odczytasz ukryty motyw czyjegoś działania. Intuicja poprowadzi Cię prosto do dobrego wyboru. A nagroda czeka.**Strzelec****(22.11-21.12)** Dzień sprzyja podróżom i odkrywaniu. Małe ryzyko może dać wielką radość i nagrodę. Przecież na to zasługujesz.**Koziorożec****(22.12-19.01)** Upór zaprowadzi Cię daleko, ale dziś warto zrobić przerwę. Odpoczynek zwiększy Twoją skuteczność.**Wodnik****(20.01-18.02)** Nowy pomysł wpadnie Ci nagle do głowy. Podziel się nim, bo współpraca przyniesie świetne efekty.**Ryby****(19.02-20.03)** Intuicja poprowadzi Cię we właściwym kierunku. Pozwól sobie na marzenia. Znajdziesz nowe inspiracje.**ROMA GĄSIOROWSKA**

Aktorka kończy 44 lata, piosenkarka Olga Szomańska 43, a 86 pisarka Margaret Atwood. **W 1655 r.** Szwedzi rozpoczęli oblężenie Jasnej Góry. **W 1865 r.** rozpoczęła działalność Kolej Fabryczno-Łódzka. **W 1989 r.** „Wiadomości” zastąpiły „Dziennik Telewizyjny”.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

SZTUKA ISLAMU I MIKI

Dzisiaj można obchodzić następujące święta: Europejski Dzień Wiedzy o Antybiotykach, Międzynarodowy Dzień Sztuki Islamu i Dzień Myski Miki. A przysłowie ludowe na dziś to: „Gdy w listopadzie wody się podniosą, to snadź w zimie deszcze rosą”. (JM)

Margaret Atwood:

„Wystarczy tylko przyznać się do braku talentu, by człowieka uznano za mądrego.”



FOT. WIKIMEDIA COMMONS

FELIETONIK**COFAMY SIĘ W ROZWOJU CYWILIZACYJNYM**

Kraków rozważa zaostrzenie zasad obowiązujących pasażerów komunikacji miejskiej. Radni mają zająć się pomysłem, który zakłada doprecyzowanie przepisów dotyczących hałaśliwych urządzeń. Miałby pojawić się zapis jasno zabraniający odtwarzania dźwięków z telefonów i innych sprzętów przez głośniki lub tryb głośnomówiący – zarówno w tramwajach, jak i autobusach. Na razie nie wiadomo jaka kara będzie czekać na osoby „zbyt głośno” rozmawiające przez telefon. Mandat, czy tylko konieczność opuszczenia tramwaju? Tylko, czy wprowadzanie takiego przepisu nie oznacza wywieszenie „białej flagi” w sprawie tzw. *savoir vivre*? Bo czy trzeba przepisami regulować ustępowanie miejsca siedzącego w tramwaju osobom starszym lub kobietom w ciąży? I może jeszcze wprowadzić sankcje wobec pasażerów, którzy nie pomogą matce wynieść/wnieść wózek z dzieckiem? Co za czasy...
Jan Malarz

POGODA**Dzisiaj w Łodzi**max **4°C**
min **-1°C****Jutro**max **4°C**
min **-2°C****Czwartek**max **4°C**
min **-2°C****Piątek**max **2°C**
min **-2°C****Sobota**max **1°C**
min **-2°C**

RAWPIXEL.COM/FREEPIK

**CUKIER
UZALEŻNIENIA
JAK NARKOTYK**

Anna Moyseowicz

Węglowodany są nam niezbędne do życia, w tym do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Ciasteczka, czekolada, cukierki... słodkie przekąski uzależniają. Trudno się od nich uwolnić, a co gorsza, są niezwykle szkodliwe.

Cukier, a właściwie glukoza jest bardzo ważna dla zdrowia, a dla mózgu stanowi swego rodzaju „paliwo”, najważniejsze źródło energii. Niedobór glukozy będzie dla mózgu szkodliwy, ale nadmiar także.

W tym miejscu należy rozróżnić węglowodany proste i złożone. Pierwsze z nich powodują szybsze wahania glukozy, co skutkuje zmęczeniem, trudnościami z koncentracją i rozdrażnieniem. Spożycie węglowodanów złożonych daje bardziej stabilny dopływ energii, a w dłuższej perspektywie wiążą się z poprawą pamięci i funkcji poznawczych. Do węglowodanów złożonych zaliczymy między innymi kaszę, pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, warzywa

czy też płatki owsiane. Produkty bogate w węglowodany proste charakteryzują się najczęściej słodczącą i są to przykładowo owoce, miód, słodczyce, cukier czy też fast foody. Po spożyciu węglowodanów prostych we krwi zwiększa się poziom insuliny. Ona z kolei uszkadza naczynia krwionośne, co utrudnia do-

pływ krwi do mózgu. Co więcej, cukier wpływa też na funkcjonowanie synaps – połączeń między neuronami.

Cukier może działać niczym narkotyku, co widoczne jest chociażby w badaniu naukowców z Uniwersytetu w Aarhus, którego wyniki opublikowano w „Scientific Reports”. W ra-



FOT. FREEPIK.COM

**Odstawienie słodczy
nie jest łatwe, ale możliwe.**

mach eksperymentu podawano świniom przez 12 dni słodką wodę. Wykonano zdjęcia mózgow świni na początku i w ostatnim dniu eksperymentu.

Już po 12 dniach spożywania cukru zaobserwowaliśmy znaczące zmiany w układzie dopaminowym i opioidowym mózgu. W rzeczywistości układ opioidowy, czyli ta część chemii mózgu, która odpowiada za dobre samopoczucie i przyjemność, został aktywowany już po pierwszym spożyciu – mówi Michael Winterdahl z Uniwersytetu w Aarhus i jeden z głównych autorów pracy.

Cukier zmienił układ nagrody w mózgu świni, odpowiadający za dobre samopoczucie. Aktywują go także między innymi narkotyki.

Inne z badań przeprowadzili naukowcy z Instytutu Maxa Plancka w Kolonii. Dwóm grupom ochotników raz dziennie przez osiem tygodni podawano budyn. Miał on taką samą kaloryczność, a w przypadku jednej z grup większą zawartość tłuszczu. Reakcja na tłustszy budyn była silniejsza, jednak u badanych w obu grupach powstały nowe połączenia w mózgu. W ten sposób ludzie preferują „nagradzające” jedzenie.